

Gloria Bernabé Valero

Psicología de la Gratitud

Integración de la Psicología Positiva y Humanista

Cuadernos de Psicología / 01



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir



Universidad
Nacional
de Córdoba



Cuadernos de Psicología – Comité Científico

Presidencia:

Raúl Medina Centeno, Universidad de Guadalajara (México)

Secretaría:

Joaquín García Alandete, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España)

Ana Aierbe Barandiaran

Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea (España)

Céline Borg

Université Catholique de Lyon (Francia)

Silvina Brussino

Universidad Nacional de Córdoba, (Argentina)

Irani Iracema de Lima Argimon

Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Brasil)

Raquel Domínguez

Universidad de Guadalajara, Campus de Puerto Vallarta (México)

Pedro González Leandro

Universidad de La Laguna (España)

Jorge López Puga

Universidad Católica de Murcia (España)

María del Pilar Matud Aznar

Universidad de La Laguna (España)

María Concepción Medrano

Samaniego

Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea (España)

Carmen Moret Tatay

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (España)

Mike Murphy

University College, Cork (Irlanda)

Tatiana Quarti Irigaray

Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Brasil)

Emilia Serra Desfilis

Universitat de València (España)

Rosa Trenado Santarén

Universitat de València (España)

Esperanza Vargas

Universidad de Guadalajara, Campus de Puerto Vallarta (México)

Juan José Zacarés González

Universitat de València (España)

Gloria Bernabé Valero

Prólogo de Joaquín García-Alandete

Psicología de la Gratitud

Integración de la Psicología Positiva y Humanista

Cuadernos de Psicología / 01



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir



Universidad
Nacional
de Córdoba



01- *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*

Gloria Bernabé Valero | gloria.bernabe@ucv.es

Precio social: 7,60 € | Precio en librería: 9,90 € |

Editores: Gloria Bernabé Valero y Alejandro Álvarez Nobell

Diseño: Samuel Toledano

Ilustración de portada: *Gracias*, de María Neira Nogueiras (2015)

marianeiranogueiras@hotmail.com

Imprime y **distribuye**: F. Drago. Andocopias S. L.

c/ La Hornera, 41. 38296 La Laguna. Tenerife.

Teléfono: 922 250 554 | fotocopiasdrago@telefonica.net

Edita: Sociedad Latina de Comunicación Social – edición no venal

- La Laguna (Tenerife), 2014 – Creative Commons

www.revistalatinacs.org/09/Sociedad/sede.html

www.cuadernosartesanos.org/psicologia.html

Protocolo de envío de manuscritos con destino a CBA.:

www.cuadernosartesanos.org/protocolo_CdP.html

* Queda expresamente autorizada la reproducción total o parcial de los textos publicados en este libro, en cualquier formato o soporte imaginables, salvo por explícita voluntad en contra del autor o en caso de ediciones con ánimo de lucro. Las publicaciones donde se incluyan textos de esta publicación serán ediciones no comerciales y han de estar igualmente acogidas a Creative Commons. Harán constar esta licencia y el carácter no venal de la publicación.

* La responsabilidad de cada texto e imagen es de su autor o autora.

ISBN-13: 978-84-15698-79-1

D. L.: TF-845-2014



Dedicado a Salva

Psicología de la Gratitude. Integración de la Psicología Positiva y Humanista

Resumen

El presente libro ofrece un mayor conocimiento acerca de la gratitud, concepto altamente relevante para el bienestar y la felicidad. Se describe cómo ha sido abordado desde la Psicología, mostrando un mapa teórico-empírico e integrando las diversas propuestas. Se presenta una definición más comprensiva y precisa de la gratitud de lo que hasta ahora se había propuesto, que sirve como base para la elaboración de un instrumento de medida. Se aborda desde un enfoque integrador, enmarcándose en la Psicología Positiva y Existencial, integrándola con la apertura a la trascendencia y analizando su relación con la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida, variables que son concebidas como actitudes existenciales.

Palabras clave

Gratitud, Psicología Positiva, Psicología Humanista, Sentido de la Vida, Espiritualidad.

Abstract

This book offers a better understanding of the gratitude, concept highly relevant to the well-being and happiness. The approach to gratitude from Psychology is described, showing a theoretical and empirical mapping, integrating the different proposals. A more comprehensive and accurate definition of the gratitude, which serves as the basis for the development of an instrument to assess it. The study was done from a holistic approach, framed in the Positive Psychology and Existential Psychology, attempting to integrate gratitude with openness to transcendence and analyzing its relation to religiosity, spirituality, and meaning in life.

Keywords

Gratitude, Positive Psychology, Humanistic Psychology, Meaning in Life, Spirituality.

FORMA DE CITAR ESTE ARTÍCULO

Estilo APA: Bernabé-Valero, G. (2014). *Psicología de la Gratitude. Integración de la Psicología Positiva y Humanista* (Col. Cuadernos de Psicología 01). La Laguna (Tenerife): Latina.



Índice

Prólogo, por Joaquin García Alandete [11]

Presentación [19]

1. Aproximación histórica al estudio de la gratitud en Psicología [21]

1.1. Desde 1900 hasta 1930 [22]

1.2. Desde 1930 hasta 1950 [23]

1.3. Década de 1950 [25]

1.4. Década de 1960 [25]

1.5. Década de 1970 [26]

1.6. Década de 1980 [27]

1.7. Década de 1990 [31]

1.8. Década de los 2000 [34]

2. ¿Qué es la gratitud?: Delimitación conceptual de la gratitud [39]

- 2.1. Gratitud como virtud [40]
 - 2.1.1. La gratitud cumple funciones morales [40]
 - 2.1.2. La gratitud es una emoción moral [42]
 - 2.1.3. La gratitud es una virtud que va más allá de reconocer el bien [44]
 - 2.1.4. La gratitud como fortaleza de la virtud de la Trascendencia [44]
- 2.2. Gratitud como emoción [46]
- 2.3. Gratitud como rasgo disposicional [48]
- 2.4. Gratitud como actitud existencial [50]

3. Cuestiones relevantes en la conceptualización de la gratitud [55]

- 3.1. Atribución a la intencionalidad de un agente [55]
- 3.2. Valoración y valencia de los bienes: apreciar el sufrimiento [64]
- 3.3. La moral en la gratitud [66]
- 3.4. Valencia afectiva de la gratitud [71]
 - 3.4.1. Gratitud y otras emociones positivas [71]
 - 3.4.2. Valencia positiva de la gratitud [72]
 - 3.4.3. Delimitación de la gratitud con la deuda [74]
- 3.5. Gratitud inadecuada [79]

4. Mecanismos psicológicos relacionados con la gratitud [83]

4.1 Mecanismos cognitivos y afectivos relacionados con la gratitud [83]

4.1.1. Atribuciones en la gratitud [88]

4.1.2. La gratitud y el pensamiento contrafáctico [87]

4.1.3. La gratitud como emoción empática [88]

4.1.4. La gratitud como «esquema agradecido» [89]

4.1.5. Diferentes niveles de expresión afectiva [90]

4.1.6. La gratitud como emoción sagrada [91]

4.2. Mecanismos funcionales de la gratitud [92]

4.2.1. Promoción de los vínculos y prosocialidad [93]

4.2.1.1. Gratitud y efectos prosociales: aproximación evolucionista [93]

4.2.1.2. Efectos prosociales de la expresión de gratitud [98]

4.2.1.3. Gratitud y mantenimiento de las relaciones cercanas [100]

4.2.1.4. El rol de apego en la relación entre gratitud y promoción del comportamiento prosocial [102]

4.2.2. Función de promoción del bienestar [106]

4.2.2.1. Gratitud y salud física [106]

4.2.2.2. Gratitud y bienestar psicológico [110]

5. Hacia una nueva propuesta: Concepto, medida y variables predictoras de la Gratitud [115]

5.1. Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud [115]

5.1.1. Reconocimiento de los dones: receptividad y gratuidad [116]

5.1.2. Atribución de un agente: interpersonalidad y transpersonalidad [118]

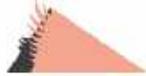
5.1.3. Valoración del objeto de la gratitud. La gratitud ante situaciones positivas y ante el sufrimiento [119]

5.1.4. Expresión de la gratitud [121]

5.2. Cuestionario de Gratitud- 20 Ítems [123]

5.3. Predicción de la Gratitud Existencial [129]

Referencias bibliográficas [135]



Prólogo

La gratitud no es sólo
la mayor de las virtudes,
sino la madre de todas las demás

Marco Tulio Cicerón, *Pro Plancio*

LA GRATITUD –del latín *gratitūdo*, «sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera», según la Real Academia Española de la Lengua–, tema del libro que tengo el honor –el don, el regalo– de presentar, nos dice Ángel Saavedra Ramírez de Baquedano, duque de Rivas (1791-1865), en su célebre obra *Don Álvaro o La fuerza del sino* (1835), que «la obligación mayor es para el hombre bien nacido»¹. La expresión en cuestión tiene una dimensión

¹ Ángel SAAVEDRA RAMÍREZ DE BAQUEDANO, *Don Álvaro o la fuerza del sino*, Espasa, Madrid 2000.

fundamentalmente moral, elogiando el ser agradecido y a la vez exhortando implícitamente a la virtud de la gratitud, y penalizando implícitamente como grave falta la ingratitud, pues si es de bien nacidos ser agradecidos, no serlo es propio de mal nacidos.

La gratitud, por de pronto, pues, se nos aparece como teniendo carácter obligatorio. Sería cosa obligada el ser agradecido. Ciertamente, la gratitud puede ser entendida como una obligación moral, pero no extrínseca o heterónoma, sino propiamente intrínseca, autónoma. Se puede forzar a decir “*gracias*” ante un favor o detalle con el que uno ha sido beneficiado –como cuando instamos a un hijo a mostrarse agradecido al ser regalado con una golosina en alguna de nuestras visitas de cumplido–, pero una cosa es expresar un agradecimiento formal –no necesariamente falso–, y otra es expresar una auténtica gratitud, la que nace de la conciencia y del corazón, la gratitud, podríamos decir, cordial en conciencia. Al igual que no se puede forzar a amar, no se puede forzar el ser agradecido, no más allá, como decía, de expresar una fórmula de cortesía ajena a la autenticidad cordial. La gratitud auténtica tiene que ver con la clara conciencia de haber sido beneficiado por otro con un don, bien en sentido absoluto, bien en cuanto a su magnitud, y el sentirse impelido a responder de determinada manera a tal beneficio. La gratitud es, pues, virtud de reconocimiento, valoración y justa respuesta. Ya Santo Tomás de Aquino afirmaba que la gratitud se compone de tres grados: reconocimiento, agradecimiento y retribución². Otros, después de él, han insistido en estas ideas³.

² Santo Tomás DE AQUINO, *Suma Teológica*, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid 2013. La cuestión sobre el agradecimiento o gratitud se encuentra en II-IIae, q. 106, y sobre la ingratitud en II-IIae, q. 107 (vol. 6 de la citada edición).

³ Por ejemplo, de una manera directa, desde una perspectiva fenomenológica –concretamente, desde el llamado «realismo fenomenológico»– y abierta a la trascendencia, Dietrich VON HILDEBRAND, *La gratitud*, Encuentro, Madrid 2000; Id., *Ética*, Encuentro, Madrid 1983. También, de su discípulo Balduin SCHWARTZ, *El agradecimiento*, Encuentro, Madrid 2004. Recomiendo vivamente la lectura de estas obras.

La gratitud es, decimos, en relación con un don: esto es, en relación con el hecho de ser objeto de un regalo por parte de otro, no tanto en respuesta a un merecimiento personal –el consabido “*porque me lo merezco*”–, a un cumplimiento protocolario –como cuando los políticos se hacen mutuamente regalos en encuentros diplomáticos–, a la cancelación de una deuda o para la consecución de objetivos –no siempre legales y/o morales: comprar el favor de alguien–, sino como expresión de la generosidad de ese otro, de su reconocimiento, de su afecto hacia uno. Podemos pensar que algo se nos ofrece en compensación o pago por servicios prestados, o porque responde a un derecho que podemos exigir, o porque lo merecemos, obviamente. Pero en estos casos no brota la gratitud del corazón. En todo caso, en estas ocasiones expresamos las debidas “*gracias*” de cortesía, o somos conscientes de haber contraído una deuda que algún día habremos de cancelar –lo que podríamos llamar «gratitud cautiva»–, o se nos está comprando –es decir, nos vendemos. La gratitud auténtica parece responder a una dinámica de gratuidad, de gracia por parte del donante o benefactor, y de reconocimiento, valoración, acogida y respuesta por parte del beneficiado. Es desde esta dinámica de la gratuidad del don que se entiende en su mayor grado aquello de que es de bien nacido ser agradecido.

La gratitud responde a una dinámica extática, de autotrascendencia, por la que el beneficiario se siente impelido a «salir-de-sí» y responder a la generosidad del benefactor en la misma medida con que éste le ha beneficiado, le ha hecho objeto de un don. Tanto en el caso del benefactor como del beneficiario está presente esta actitud extática: en el caso del primero, en el hecho de la donación y, en el caso del segundo, en la gratitud que experimenta. Se trata de una dinámica, en esencia, de encuentro entre personas –con las personas nos encontramos, como fines en reciprocidad; las cosas las usamos, como objetos o instrumentos–, en el que lo de menos es el objeto, la cosa, acción o palabra que se dona y se recibe. Lo importante es que alguien ha advertido el valor de otro, y éste ha advertido el movimiento de valoración del que ha sido objeto. En ambos casos, se trata de salir al encuentro del otro a través de un acto valorativo: el ser objeto de un don me hace sabedor de que soy valioso, y respondo con mi gratitud

haciendo saber al beneficiario que es valioso. El don es el intermediario en esta dinámica de éxtasis y encuentro, es la ocasión propiciatoria. Lo importante son los participantes, que son agente y paciente a la vez de la gratitud: el benefactor genera la ocasión para la gratitud al ofrecer su don, y el beneficiario la completa al reconocer y valorar el don recibido y manifestar ser considerado valioso él mismo, con lo que el benefactor también resulta “beneficiado” por su propio don, al ser asimismo reconocido en su capacidad de reconocimiento del valor del otro y en su generosidad.

La gratitud, pues, está siempre orientada externamente, hacia otro – un familiar, un amigo, cualquier individuo, un desconocido incluso, Dios para el creyente– u otra cosa distinta de uno mismo, como la suerte o la naturaleza. Difícilmente, por no decir imposiblemente so pena de resultar cómicos o egocéntricos en extremo a la consideración propia –si uno tiene todavía suficiente sentido común– y ajena, nos agradecemos a nosotros mismos las cosas que hacemos, por más buenas y valiosas que sean. Por otra parte, lo recibido ha de ser percibido y experimentado como valioso, como un bien o valor. No cualquier cosa se percibe así. Si nos dan una piedra, no la tomamos como algo valioso y, en consecuencia, no experimentamos gratitud.

El filósofo francés Comte-Sponville dice de la gratitud que es «la más agradable de las virtudes y el más virtuoso de los placeres»⁴, porque supone recibir, lo cual siempre es grato, y reconocer el hecho de haber recibido, especialmente cuando no obedece ello a cancelación de una deuda, cumplimiento de un deber de cortesía o pago por servicios prestados. En este contexto, el de la gratuidad del don, es en el que la gratitud también puede ser entendida como una virtud por la cual el beneficiario del don dona a su vez algo al benefactor, y no es otra cosa que el hecho mismo de ser agradecido: reconocer y valorar el don recibido. Por esto dice Comte-Sponville que la gratitud también es un don, el don de «la alegría a cambio de lo que nos han dado: amor a cambio de lo que nos han dado»⁵. Liga la gratitud a la alegría y

⁴ André COMPTE-SPONVILLE, *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Espasa, Madrid 1996, p. 163.

⁵ *Ibid.*, p. 165.

al amor: la persona agradecida expresa y experimenta alegría y amor por haber sido agraciada con un don. Pero también podemos advertir que sólo el espíritu alegre y el corazón amoroso son capaces de reconocer y valorar algo como un don y, por tanto, experimentar y manifestar la gratitud.

La gratitud, además, va de la mano de la humildad, pues sin ésta no es posible el reconocimiento de la generosidad del donante, del valor del don y del hecho de haber sido beneficiario. Atendiendo al sentido del término latino *vir-viri-virtu*, que significa varón y del que proceden tanto el término *vir-virtus* –lo que es propio del varón–, como el término *vis* –fuerza, vigor–, podríamos afirmar que la gratitud expresa el grado con que se reconoce que uno ha sido beneficiario de un acto de generosidad realizado por otro. La gratitud y el saberse querido, estimado, valorado y la humildad van, pues, de la mano.

Por otra parte, el beneficio de la gratitud no se limita al benefactor y al beneficiario estrictamente, porque el espíritu agradecido –que a la postre es tanto el de uno como el de otro, en tanto que reconocidos cada uno en su propio valor– se ve arrastrado por el generoso caudal de la gratitud, se ve empujado por la propia dinámica de la gratitud, a ensanchar sus territorios, a abrir sus compuertas, a borrar sus fronteras, a acoger a todos, a amar sin medida ni distinciones. Al sentirse amado, tiende uno a amar indiscriminadamente, a derrochar amor por doquier y sin distinciones. Porque se advierte la radical gratuidad de haber sido beneficiario de un don y del reconocimiento de ser benefactor –reconocedor del valor del beneficiario, sensible al valor del beneficiario.

En la presentación de su discurso de ingreso en la Real Academia Sevillana de Buenas Letras, José Villalobos Domínguez decía que la gratitud «no se expresa solamente como un sentimiento psicológico, sino que es una actitud fundamental de la persona y, sobre todo, la acción por la que se actualiza, se exterioriza, o se hace presente el *reconocimiento* o la estima por el bien, don o gracia recibidos. [...] Del término griego *charis* –cuya traducción latina es *gratia*–, deriva el latino *charitas*, de ahí que el acto de dar gracias, de agradecer, constituye –en

último grado— “una especie de amor”, al decir de Descartes»⁶. Advertimos, entonces, que la gratitud va más allá de la moral, que es más que una obligación moral, que es más que un deber, por autonomía que sea esa moral. La gratitud es más que una virtud moral propia de bien nacidos, de quienes “saben” corresponder a un favor, saldar una deuda, practicar el noble ejercicio de la cortesía. Desde luego, no es incompatible devolver un favor, o saldar una deuda, y mostrar gratitud —recordemos que entre los grados de la gratitud, Santo Tomás incluye la retribución—, pero hay que vencer la tentación de devolver el beneficio con alguna acción intencionalmente compensatoria o «devolucionista», para evitar tener en la conciencia el hecho de estar sin embargo permanentemente en deuda. La misma gratitud, cuando es sincera, cordial —cuando brota del corazón— es un don en sí misma con el que beneficiamos al donante. Por si fuera poco, además, uno se beneficia de su propia gratitud, pues ésta es también fuente de bienestar psicológico, de sana satisfacción —no de engreimiento—, de alegría y de felicidad.

La alegría y el amor —recordemos lo que dice Comte-Sponville— no nacen de un imperativo moral, ni siquiera de la inteligencia en sí misma —del “saber”: saber cómo comportarse, saber cómo responder, saber qué reglas sociales cumplir, etcétera—, sino de la generosidad de un corazón que se sabe amado y, a la vez, incitado a amar. Y alegría y amor son gratuitos, porque no se pueden forzar, porque son auténticos, porque son expresión de la espontánea expansividad del ser. Don, gratitud, gratuidad, amor: gracia, en definitiva. Esto es, si la gratitud va de la mano de la humildad y del amor, va también de la mano de la gracia. Esto ya lo dijo, desde la perspectiva de la teología, Karl Barth⁷ —gratitud de la criatura respecto de su Creador: ¿acaso hay otra disciplina para hablar de la gracia con más fundamento y completi-

⁶ José VILLALOBOS DOMÍNGUEZ, catedrático de Metafísica en la Universidad de Sevilla, ingresó en esta institución en 2003. *De la Belleza de la Filosofía* fue el título de su discurso de ingreso, el cual fue publicado posteriormente, con el mismo título (Fénix Editora, Sevilla 2005), en la colección «Nueva Mínima del CIV» del Centro de Investigaciones sobre Vico.

⁷ Por ejemplo, Karl BARTH, *Ensayos teológicos*, Herder, Barcelona 1978.

tud? Si la gratitud es una virtud, la ingratitud es un vicio. Peor: es un pecado (Santo Tomás de Aquino, Barth).

En relación con esto, recordemos que, en su novela *Diario de un cura rural*, Georges Bernanos pone en boca del moribundo sacerdote de Ambricourt la ya tan conocida expresión «Todo es gracia»⁸. La gratitud, esto es, el reconocimiento de una gracia recibida, de un don recibido y la respuesta ajustada a ello es, sin duda, una de las mayores virtudes. La ingratitud, por contraposición, el peor de los vicios. Sólo el que reconoce haber sido agraciado con un bien, don o valor puede mostrar su gratitud. El ingrato está convencido de que todo lo que recibe es merecido, de que todo es fruto de sus méritos personales y, por tanto, que nada debe agradecer. La gratitud, para el soberbio autosuficiente, es síntoma de debilidad del yo, de rebajamiento, de reconocimiento del otro. Un yo que habría de mantenerse y expresarse en una especie de fortaleza egocéntrica y ególatra —ya decía Karl Marx que toda ideología es idolología, y el egoísmo podría considerarse una ideología sobre el yo— ajena a los otros como fuente del propio yo, pues sólo cuando entro en relación con el otro, una relación de confianza recíproca y, en cierto modo, de donación de mí mismo y acogimiento del otro a la par, mi ser natural alcanza su plenitud, mi humanidad adquiere su máxima expresión, mi existencia se enriquece con un tesoro de incalculable valor: hemos sido creados, esencialmente, los unos para los otros. Como decía el célebre monje trapense Thomas Merton, dando título a uno de sus libros, «los hombres no son islas»⁹. Vivir en aislamiento, vivir al margen de los otros es negar, por tanto, de alguna manera, mi existencia y su existencia. La gratitud, en tanto que encuentro, reconocimiento y valoración mutua, colabora junto al resto de virtudes en la plenificación de mi ser, en la expresión de mi humanidad y en el enriquecimiento de mi existencia.

La gratitud ha sido tradicional y fundamentalmente objeto de reflexión filosófica y teológica —ya he citado, como ejemplo, a von Dietrich y a Schwartz, a Comte-Sponville, al de Aquino y a Barth. En mucha menor medida, desde otras disciplinas. En cuanto a la psicología

⁸ George BERNANOS, *Diario de un cura rural*, Encuentro, Madrid 1998.

⁹ Thomas MERTON, *Los hombres no son islas*, Sudamericana, Buenos Aires 1962.

gía, ámbito en el que se inscribe este libro, aunque contamos con aportes que podemos incluso considerar clásicos, de manera muy importante, desde el psicoanálisis¹⁰, es desde hace relativamente poco que la gratitud ha visto ampliada la atención recibida y es también objeto de estudio empírico, sobre todo desde el ámbito de la llamada Psicología Positiva, nacida muy a finales del siglo pasado. Pero no me voy a extender sobre este punto, porque para decir mucho y bien sobre la gratitud desde la psicología fue pensado y escrito este libro, meritorio por varias razones. Primero, porque es un trabajo pionero: los estudios psicológicos sobre la gratitud en España, concretamente, no es que no sean abundantes, es que prácticamente no los hay. El libro que reposa en sus manos —o sobre su atril, que tanto vale—, apreciado lector, viene a llenar justamente este vacío. Segundo, porque ofrece una revisión muy completa y actualizada de las publicaciones psicológicas, tanto teóricas como empíricas, sobre la gratitud, desde principios del siglo XX hasta nuestros días. Tercero, porque es original, ya que expone un modelo teórico propio sobre la gratitud, con fundamento y solvencia, modelo que viene a mejorar lo que hasta el momento se ha dicho al respecto. Seguro que sabrá, amigo lector, encontrar más razones por las que haya valido leer este libro. Dejemos, por fin, que sea su autora quien nos hable. Con gratitud hacia Gloria.

Joaquín García-Alandete

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

¹⁰ Por ejemplo, Melanie KLEIN, *Envidia y gratitud y otros trabajos*, Paidós, Barcelona 1988.



Presentación

EL PRESENTE TRABAJO TIENE como principal objetivo profundizar en la conceptualización de la gratitud, concepto altamente relevante para el bienestar y la felicidad. Se describe cómo ha sido abordado este concepto desde la Psicología, mostrando un mapa teórico-empírico de su situación actual. Todo ello se realiza desde un enfoque integrador, por lo que se analiza su relación con la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida, variables que podemos concebir como actitudes existenciales, en tanto que suponen un posicionamiento personal, responsable y comprometido, ante la existencia, sus grandes interrogantes, la carga de adversidad y, también, de potencial sentido, satisfacción y autorrealización que les son inherentes.

En relación con la profundización teórico-conceptual de la gratitud, se revisa la evolución de su estudio y se integran las diversas propuestas que se han realizado; asimismo, se analizan críticamente las aportaciones empíricas más relevantes.

El constructo «gratitud» ha suscitado el interés desde tiempos antiguos desde el ámbito de la reflexión filosófica y teológica (p. ej., Aristóteles, Séneca, Von Hildebrand). Sin embargo, su estudio científico no se ha consolidado hasta finales del siglo XX, momento en el que su estudio empírico ha conocido un notable avance, con la publicación de numerosos estudios, tanto teóricos como empíricos, y la construcción de instrumentos de medida. Coincide este florecimiento en el estudio de la gratitud con la emergencia de la Psicología Positiva, que enfatiza las Virtudes y Fortalezas Humanas (Peterson y Seligman, 2004), incluyendo entre las mismas la gratitud. En la actualidad, desde la Psicología se están realizando grandes avances, tratando de precisar los aspectos teórico-conceptuales y psicométricos de la gratitud, toda vez que se trata de delimitar su relación con otros constructos, principalmente con el bienestar, la felicidad, la salud, la resiliencia y la prosocialidad, y se diseñan intervenciones para integrarla en la psicoterapia.

El presente estudio se enmarca en el ámbito de la Psicología Positiva, al profundizar en el constructo y medida de la gratitud, y en el ámbito de la Psicología Humanista y Existencial, por cuanto trata de integrarla con elementos procedentes de la misma, como son la apertura a la trascendencia (religiosidad, espiritualidad) y el sentido de la vida. Como Schneider (2011) sugiere, la Psicología Positiva será incompleta si no es capaz de integrar las paradojas de la existencia, como sería el caso, por ejemplo, si se ignoraran sus aspectos trágicos. Se pretende profundizar en el estudio de la gratitud desde un contexto, pues, existencial, tratando de articular una definición lo más precisa posible, a la vez que comprensiva, que delimite el constructo y sirva de base para su medición y tratamiento empírico con las máximas garantías.

A lo largo del libro se expone una panorámica histórica del estudio de la gratitud desde el ámbito de la Psicología (Capítulo 1), se describen los aspectos conceptuales más relevantes que existen en el panorama científico actual (Capítulo 2), así como las controversias acerca de la delimitación del constructo (Capítulo 3), se aborda un análisis de los mecanismos explicativos propuestos acerca de la gratitud, tanto en su aspecto constitutivo como en su faceta funcional (Capítulo 4), y se integra toda la información en una propuesta comprensiva del término y explicativa del mismo (Capítulo 5).



Aproximación histórica al estudio de la gratitud en Psicología

SI BIEN ES CIERTO QUE EL ESTUDIO de la gratitud desde la antigüedad y hasta el surgimiento de la Psicología como ciencia a finales del siglo XIX ha sido abordado por ciencias como la Filosofía, la Teología y las Ciencias Sociales, la Psicología ha ido mostrando un interés creciente por ella, desde su constitución como ciencia empírica hasta la actualidad, apareciendo numerosos trabajos sobre todo a partir del surgimiento de la Psicología Positiva. Aunque comúnmente se ha elogiado la gratitud considerándola no sólo una virtud, «sino que engendra todas las demás» (Marco Tulio Cicerón) y es el «test de toda felicidad» (Chesterton), también se ha escrito sobre ella negativamente, considerándola contraria a la magnanimidad al implicar deuda e inferioridad por parte del beneficiario (p. ej., Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*). Por su importancia y por la diferente valoración que se le ha otorgado ha sido objeto de grandes esfuerzos para su comprensión. Un ejemplo es el abordaje que le da nuestro predecesor en Psicología Tomás de Aquino, quien en la *Summa Theologica* (II-II, Q. 106-107) trataba el tema de la gratitud y de

la ingratitud, considerándola una virtud secundaria asociada a la virtud primaria de la justicia. Desde la Psicología, sin embargo, durante muchos años de su historia, la gratitud ha sido olvidada o relegada a un segundo plano.

En el presente Capítulo se expone una revisión de las investigaciones realizadas sobre la gratitud desde el ámbito de la Psicología. A través de un recorrido bibliométrico que nos permite obtener una visión general sobre la importancia y el trato que se le ha dado a la gratitud a lo largo del siglo XX y principios del XXI. En términos generales, a partir del siglo XX podemos encontrar algunos estudios psicológicos sobre la gratitud y, aunque en sus inicios suele aparecer colateralmente al estudio de otros constructos, progresivamente va aumentando el interés específico por la misma y se le da un tratamiento más profundo. Aunque se produce un aumento progresivo en el número de artículos que tratan la gratitud a medida que avanzan las décadas desde los inicios del siglo XX, no es hasta la década de los 2000 que proliferan las publicaciones ($N = 774$)¹¹, triplicando los publicados desde 1900 hasta 1990 ($N = 291$). A partir de la década de los '80, el aumento es muy significativo con respecto a las décadas anteriores, hasta superar la cifra de 700 trabajos en la década de los 2000.

A continuación se detalla, a través de los autores y trabajos más significativos, el tratamiento que la gratitud ha recibido como objeto de investigación psicológica a lo largo de las décadas señaladas.

1.1. Desde 1900 hasta 1930

Aproximadamente en el primer tercio del siglo XX, el estudio de la gratitud se caracteriza por aparecer secundariamente al estudio de otros términos que se están investigando. Así, por ejemplo, McDougall (1923) propone su teoría sobre las emociones en la que trata de aunar en su estudio las tendencias conativas, motoras, las actitudes y las expresiones emocionales, incluyendo la gratitud como una emoción compleja, como también serían la admiración, fascinación, etc. Goddard (1919) por su parte, también la incluye entre las

¹¹ Análisis realizado mediante las bases de datos EBSCO

emociones complejas, e investiga sus relaciones neurológicas asociativas a través de los instintos.

Otro modo de conceptualizarla es considerarla una virtud y aparece dentro de un estudio de Ladd (1902) sobre las virtudes y los vicios, en el que hace hincapié en su origen social y en las influencias que reciben las virtudes desde los campos del arte, la filosofía y la religión.

1.2. Desde 1930 hasta 1950

A partir de la década de los '30 empiezan a realizarse estudios específicos sobre la gratitud. Merece especial atención la línea de investigación llevada a cabo por Baumgarten-Tramer realizando estudios con muestras grandes de niños y adolescentes. En uno de sus primeros artículos, Baumgarten-Tramer (1936) estudia la gratitud en una muestra de aproximadamente 2000 niños entre 7-15 años. Este estudio explora los tipos de expresiones de la gratitud y relaciona los resultados con las etapas del desarrollo cognitivo y la edad de los menores. Definía la gratitud como un sentimiento reactivo y realizó su investigación preguntando a los menores: “¿Cuál es tu mayor deseo? y ¿Qué harías con la persona que te lo otorgase?”: las respuestas fueron clasificadas del modo siguiente: (1) “Palabra-gracias” : apareció en todos los niveles de edad, desde el 48 % a los 3 años hasta el 72% a los 15; (2) “Cosa-gracias” por ejemplo, “Debería darle mis juguetes”, se presenta con mayor frecuencia a los 8 años (51%), con menos frecuencia a los 12-15 años (6 %); (3) “Vínculo-gracias”, por ejemplo, “Voy a ayudarlo y hacerle feliz”, aumentó con la edad de 11 años, y significa la separación del niño del punto de vista egocéntrico;(4) “Propósito-gracias”, por ejemplo, “Si me concedió este deseo, voy a trabajar duro para merecer el don”, este tipo apareció relativamente tarde. Esta investigación le permitió describir cuatro tipos de agradecimiento: verbal, conectivo, concreto y finalístico. Estos resultados son tomados como evidencia de la existencia de cuatro tipos de carácter correspondientes, concluyendo que la gratitud podría y debería ser impartida en las escuelas, postulando además la importancia de tener en cuenta el factor de las relaciones (p. ej., en la gratitud, tener en cuenta la relación entre benefactor y beneficiario) cuando estamos estudiando el carácter (Baumgarten-Tramer, 1938). Se evidencia la

importancia de este autor como precursor del estudio de la psicología de la gratitud, aportando, además, una definición de la misma y describiendo sus componentes: un sentimiento de naturaleza compleja, cuyos elementos son alegremente experimentados por los servicios prestados, amistosamente hacia el benefactor, la tendencia a expresar las gracias y a intentar devolver un favor similar (Baumgarten-Tramer, 1937).

Desde el estudio de los orígenes biológicos de la religión, Reiser (1932) propuso que la gratitud juega un papel fundamental. Describió los mecanismos biológicos que están a la base de las actitudes religiosas, en concreto, relató cómo las respuestas biológicas a la luz, junto con el reconocimiento de sus efectos beneficiosos, propiciaba que las personas primitivas expresasen gratitud hacia el sol, del que procede la luz y al que adoraban. Así pues, la gratitud hacia los dioses sería un elemento fundamental de la religión.

En la década de los '40, Bergler (1945) trató directamente sobre la psicopatología de la ingratitud, defendiendo que la gratitud no es un comportamiento inherente al ser humano, sino que puede ser enseñado tanto a niños como a adultos. Así, describe que la ingratitud y la agresividad aparecen de diversas formas complicadas y exageradas en personas neuróticas, e intenta desentrañar los procesos que están a la base de esta ingratitud.

Además de estos estudios en los que la gratitud (o ingratitud) es un elemento central, siguen publicándose trabajos en los que aparece en el contexto de la investigación de otros temas: por ejemplo, se la describe como un factor clave en las relaciones y vínculo entre las personas (Crux y Haeger, 1930); como uno de los efectos obtenidos en los pacientes con desórdenes afectivos que habían sido hospitalizados y que habían sentido gratitud hacia los profesionales por haber sido tratados como personas normales (Carson y Kitching, 1949); también aparece en el relato del caso de una mujer joven con retraso mental proveniente de una historia personal de institucionalización, en la que se analizan los factores de su éxito, entre los cuales se identifica la gratitud (Reeves, 1942). Aunque todos estos trabajos no pretenden estudiar la gratitud concretamente, ayudan a perfilar sus distintos elementos, destacando su carácter social, su significativo rol en los

vínculos interpersonales, en las estrategias de afrontamiento de la enfermedad mental y como factor principal de resiliencia.

1.3. Década de 1950

En la misma línea, van surgiendo trabajos que analizan las relaciones tempranas madre-hijo, en las que la envidia y la gratitud pueden ser consideradas como respuestas básicas innatas hacia la situación temprana de alimentación, y en las que se establece una diferenciación entre el yo y el objeto, lo interno y externo en los primeros meses de vida (Zetzel, 1959).

Desde una aproximación moral, Wyss (1954) describe el sentimiento de gratitud en el contexto de la definición del «carácter emocional», estando compuesto por la totalidad de sentimientos y disposiciones emocionales de una persona, que se basa en actitudes morales experimentadas emocionalmente y que supone el sistema de valores. Así, las personas faltas en carácter emocional carecerían de empatía social y tendrían los sentimientos de benevolencia y gratitud apagados o muertos. Asimismo, describe la importancia de las relaciones familiares para la experiencia del amor y la aceptación necesarios para desarrollar estos sentimientos.

Por otro lado, desde un punto de vista atribucional, se propone que la persona puede no sentir gratitud ante la recepción de un don, si piensa que el benefactor ha actuado obligado o por deber (Heider, 1958).

1.4. Década de 1960

Continúa con fuerza la influencia del modelo psicoanalítico, a la vez que aparecen trabajos experimentales que tratan de determinar los aspectos conceptuales y experimentales de la gratitud. Por un lado, desde la teoría psicoanalítica, siguen apareciendo publicaciones de Klein (1962, 1966, 1967), así como revisiones y aportaciones a su teoría (Grinberg, 1963; Money-Kyrle, 1961), constatándose la gran influencia ejercida por esta autora. Estos trabajos ubican la gratitud como la polaridad opuesta de la envidia dentro de la dimensión de

odio-amor, y tratan de describir las posiciones centrales de la psicodinamia relacionando ambos conceptos.

Por otro lado, y desde la psicología experimental, aparecen tres artículos que tratan exclusivamente la gratitud. Tesser, Gatewood y Driver (1968) estudian los determinantes de los sentimientos de gratitud, en una muestra de 126 estudiantes de género masculino. Predijeron y confirmaron que los sentimientos de gratitud estaban en función de: 1) las percepciones del receptor sobre las intenciones del benefactor, 2) el coste para el benefactor de proveer el beneficio y 3) el valor del beneficio. Kiesler (1966), en su tesis doctoral, titulada *An experimental study of gratitude*, estudia la gratitud desde la psicología social.

La gratitud también aparece en dos trabajos que pretenden investigar otros conceptos. Schwartz (1967) trata del intercambio de regalos y su relevancia para el desarrollo y mantenimiento de la identidad. En este contexto, se analiza la relación entre el intercambio de regalos y la estructura social desde el punto de vista de la «gratitud imperativa». Loveland (1968) explora los cambios en las actitudes y comportamientos religiosos tras la muerte de un ser querido, indagando si hay cambios significativos en varios indicadores como por ejemplo en las oraciones de acción de gracias.

1.5. Década de 1970

El estudio exclusivo de la gratitud queda más relegado, encontrándose sólo un artículo de Heilbrunn (1972), en el que se sugiere que la expresión de gratitud mantiene un equilibrio dinámico entre donante y receptor, y es interpretada como un regalo recíproco, simbolizando la extensión del afecto y las inversiones de roles entre donante y receptor, ocupando la gratitud un papel principal en las interacciones humanas.

Por un lado, sigue la influencia de las teorías de Melanie Klein, a través de los trabajos de Hobdell (1976) y Paul (1977), que exploran sus ideas y su aportación a la psicoterapia, apareciendo persistentemente los conceptos de envidia y gratitud. Desde este ámbito psicoanalítico, también aparece la gratitud en artículos sobre las relaciones entre paciente y terapeuta, estudiando la transferencia y contratransferencia

(Ahumada, 1976; Gleed, 1978; Krebs, 1972; Lambert, 1972; Saccuzzo, 1976).

Destaca la emergencia de la psicología social, en la que se proponen atribuciones específicas que pretenden explicar diferentes tipos de emociones. Concretamente, tiene especial relevancia el estudio de los estilos de atribución (Weiner, Russell y Lerman, 1979) y la realización de experimentos para explorar las relaciones entre cogniciones y emociones, proponiendo las atribuciones causales concretas para la gratitud.

Desde una orientación interaccional, también se estudia el comportamiento recíproco en las relaciones entre donante y receptor, apareciendo la gratitud como uno de los conceptos claves en las mismas (Bar-Tal, Bar-Zohar, Greenberg y Hermon, 1977). Los resultados de sus experimentos indican que cuanto más cercana es una relación, mayor es la expectativa de la ayuda que debe ser ofrecida y se expresa en menor medida la gratitud cuando esta ayuda es proporcionada, así como que surge mayor resentimiento si la ayuda es negada.

La gratitud aparece de manera muy secundaria en diferentes trabajos: en las actitudes de los adolescentes (Carter, 1974), en las donaciones de órganos, en las que se analizan las motivaciones de los donantes de riñón, apareciendo como ganancia más prominente la gratitud del receptor y su familia (Bernstein y Simmons, 1974), en las religiones, concretamente en la religión japonesa, en la que las bendiciones sobrenaturales eran devueltas con ritos de gratitud (Rieck, 1974) y en el ámbito psiquiátrico, en el que la gratitud aparece como elemento restaurador para una paciente melancólica (Bretz, 1975).

1.6. Década de 1980

Aumenta el número de artículos en los que aparece el término gratitud ($N = 48$), prácticamente triplicando la cifra de la década anterior. Siguiendo la misma línea, muy pocos de ellos se centran en la gratitud para darle un tratamiento específico, consistiendo la mayoría en trabajos en los que ésta aparece en otros contextos de estudio.

Destacan, por un lado, los acercamientos psicoanalíticos, en los que predominan dos temáticas: 1) la importancia de los cuidados maternos tempranos que dan lugar a una orientación hacia la vida con gratitud o, por el contrario, con envidia y narcisismo (Corney, 1988; Etchegoyen, López y Rabih, 1987; Weininger, 1988) y 2) la aparición de la gratitud en la relación terapéutica, concretamente en la transferencia y contratransferencia (Borenzweig, 1983; Deutsch, 1984; Frank, 1986).

Por otro lado, se incrementa el número de trabajos que profundizan en los modelos de atribución causal surgidos en la década anterior, tratando de explicar las cogniciones que estarían a la base de la motivación, las emociones y las tendencias de acción. Estos modelos, que abordan diferentes experiencias emocionales, incluyendo enfado, gratitud, culpa, esperanza, pena, orgullo, vergüenza y enfado, establecen los diferentes estilos atribucionales para cada experiencia afectiva. Así, analizan las dimensiones que están a la base de las atribuciones, a saber, el *locus*, la estabilidad, la controlabilidad, la intencionalidad y la globalidad, tanto para los éxitos como para los fracasos (Lefcourt, Martin y Ware, 1984; Weiner, 1985; Zaleski, 1988), investigando estas emociones desde una perspectiva evolutiva, abordando las diversas edades del ciclo vital (Weiner y Graham, 1989) y analizando en los niños las vinculaciones entre sus atribuciones, emociones y tendencias de acción concretas (Graham y Weiner, 1986). Concretamente, para la gratitud se proponen atribuciones externas para los sucesos de éxito (Weiner, 1985; Zaleski, 1988) y no controlables (Graham, 1988).

La gratitud sigue apareciendo en estudios que tratan de profundizar en las emociones. Destaca el trabajo de Peterson (1987), quien realiza un estudio cualitativo del enfado y la gratitud con una muestra de 10 personas. En otro estudio, la gratitud aparece como una emoción secundaria (Kemper, 1987), proponiéndose que este tipo de emociones son adquiridas a través de los agentes de socialización, quienes definen qué etiqueta tiene cada emoción, mientras el individuo está experimentando las reacciones autonómicas de cada una de las emociones primarias. Sommers y Kosmitzki (1988) destacan la importancia de la influencia del contexto social en las emociones; en su estudio se comparó cómo eran experimentadas las emociones por alemanes y estadounidenses, apareciendo diferentes patrones en ambos contextos en

las emociones de gratitud, desesperación y furia. Por otro lado, se profundiza en el estudio neuropsicológico de las emociones positivas, proponiéndose que el consuelo es una precondition para las experiencias emocionales positivas y para el componente subjetivo de los sentimientos no instintivos, entre los que se encuentra el amor, la diversión y la gratitud. Se sugieren los patrones neurológicos que subyacen a estas emociones positivas, a partir de la constatación de la coexistencia de inconsolabilidad en algunos pacientes con una disfunción en el córtex parietal derecho, lo que sugiere una bidireccionalidad de experiencias emocionales positivas y actividad neocortical parietal (Horton, 1988). La gratitud también aparece en el contexto del estudio de otras emociones, como son la compasión (Clark, 1987), la admiración hacia los padres (Didillon y Vandewiele, 1985) y la malicia (Berke, 1988).

Un ámbito en el que va cobrando importancia creciente la gratitud es en el estudio de la religión. Philibert (1985) propone que la gratitud supone una orientación radical hacia la vida, vinculando a la misma y a las imágenes de Dios que las personas construyen, a las experiencias de los primeros cuidados parentales. Así, la infancia provee experiencias acerca de la belleza de la vida y de la seguridad a través del cuidado y amor parental, pero también de momentos de separación y frustración, y esto produce una ambivalencia entre una radical orientación a la gratitud o a la decepción. Las imágenes de Dios que construyen las personas resultan de estas dos orientaciones infantiles. Otros estudios pretenden caracterizar como son las personas espirituales, tanto en personas religiosas como no religiosas, describiéndolas con las siguientes cualidades: conciencia, gratitud, esperanza, amplitud de miras, punto de vista holístico, integración, asombro, valor, energía, objetividad, aceptación, amor y ternura (Beck, 1986). En un estudio sobre la vida religiosa célibe en el que se investigaron las emociones que 12 monjas y 10 sacerdotes experimentaban hacia Dios, aparecieron con mayor frecuencia gratitud, esperanza, amistosidad, felicidad, reverencia, afecto, deleite y diversión (Samuels y Lester, 1985).

Varios trabajos pretenden profundizar concretamente en la expresión de gratitud. Desde el punto de vista transcultural, Appadurai (1985) lleva a cabo un estudio comparativo sobre las expresiones de gratitud

en la cultura Tamil (Sur de India) con la cultura occidental, describiendo diferentes formas de expresión verbal para la gratitud en la cultura Tamil, las cuales suponen una expresión de desigualdad. Se sugiere que, en este contexto, mientras que la expresión más sustancial de gratitud es devolver el regalo, la expresión directa verbal de gratitud es tomada como inapropiada. Asimismo, describe la importancia de la autenticidad de la gratitud para esta cultura y el reflejo de la incomodidad de los Tamil con la expresión de «dar las gracias» desde el lenguaje occidental. Otro trabajo sobre la expresión de gratitud (Ventimiglia, 1982) se centra en el contexto de la cortesía tradicional en la que el hombre realiza acciones altruistas a la mujer, como por ejemplo ante el acto de abrirla la puerta. Se analiza si estos actos caballerescos elicitaban gratitud en la mujer o si, por el contrario, resentimiento. Se realizó un experimento con 479 participantes entre 7 y 75 años, que eran observados mientras los experimentadores (benefactores) realizaban un acto altruista para ellos. Las respuestas fueron clasificadas en función de si mostraban o no gratitud (p. ej., diciendo «gracias»). Los resultados mostraron que en las parejas tradicionales (los benefactores, hombres, y las beneficiarias, mujeres) se elicitaba más la expresión de gratitud a través de un «*thanks*». También se encontró que el atractivo físico del experimentador interactuó notablemente con el género, afectando los niveles de gratitud mostrada. Las más agradecidas fueron las mujeres beneficiarias de los benefactores atractivos que les abrieron la puerta, indicando que el modelo tradicional (hombre benefactor-mujer beneficiaria) es el que más se daba para la elicitación de la expresión de gratitud.

Otros estudios en los que aparece secundariamente la gratitud son los siguientes:(a) en la relación entre mentor y novicio (Taibbi, 1983); (b) en el estudio de las experiencias psicológicas de la migración de etíopes que emigraban hacia Israel (Zima, 1987); (c) como una estrategia en el mundo organizacional (Baron, 1984; Connolly, 1986);(d) en el estudio de la «cultura de la gratitud» en el contexto de los programas de Alcohólicos Anónimos (Cutter y Cutter, 1987); (e) en el ámbito de las experiencias ante las donaciones de órganos y trasplantes (Mai, 1986); (f) en un estudio sobre las necesidades en mujeres con trastornos de la alimentación (Ondercin, 1984); y (g) en el estudio de las dificultades de integración de los niños en la escuela (Dyke, 1985).

1.7. Década de 1990

Se produce una mayor afluencia de trabajos que profundizan en la gratitud, constituyendo el prelude del surgimiento de la Psicología Positiva, que toma auge aproximadamente en 1998, tras el nombramiento de Martin Seligman en 1997 como presidente de la APA. Los últimos años de la década supondrán el inicio de un marco idóneo para la proliferación del estudio de las emociones positivas, siendo la gratitud una de las que recibirá una atención especial, apreciándose este hecho mucho más en la década de los 2000. Esta década, por tanto, hasta el año 1998, se caracteriza por seguir con las líneas de investigación de la década anterior, en las que el estudio concreto de la gratitud proviene del estudio de las emociones, de su expresión, de las atribuciones y las comparativas transculturales. Sigue apareciendo la gratitud de manera secundaria en numerosos contextos de investigación. A continuación se describen brevemente los artículos más relevantes que la tratan y se nombran los diversos contextos en los que aparece la gratitud.

La experiencia de gratitud se estudia desde diferentes metodologías y modelos. Dickson (1996) lleva a cabo un trabajo cualitativo sobre la experiencia de gratitud a través de grabaciones de entrevistas muy detalladas en las que se exploraban las cuestiones de fondo, las situaciones, los pensamientos, sentimientos y experiencias. Los resultados mostraron que constituían la experiencia de gratitud los sentimientos de paz, plenitud, alegría, autenticidad, juego, conexión con los otros, participación en un todo mayor, y sentido de estar en el mundo para un mayor estado de conciencia. Teigen (1997), desde los modelos atribucionales, profundiza en la experiencia de la gratitud a través de la comparación social y el rol de los juicios contrafácticos, analizando el papel de la atribución a la suerte para la emergencia del sentimiento de envidia o gratitud. Especial importancia tiene el estudio de Van Overwalle, Mervielde y De Schuyter (1995), en el que mediante modelos de ecuaciones estructurales relacionan las dimensiones atribucionales de *locus* de control externo para los éxitos y la valencia positiva de la emoción de gratitud.

Baumeister e Ilko (1995) relacionan la expresión de gratitud con la deseabilidad social, probando que existen diferencias al mostrar gra-

titud, comparando si las personas explicaban los sucesos de ayuda de forma privada o pública. Se encontró que en la expresión pública de sucesos de ayuda se mostraba más gratitud, aunque ésta era más superficial, ya que ante la explicación de los sucesos a través de la expresión privada apenas se hacía referencia a la contribución ajena.

La gratitud es estudiada en profundidad desde el ámbito religioso en varios trabajos; con la metodología de la *Science of Foundational Human Formation*, Barker (1995) investigó los fundamentos de la disposición a la gratitud, encontrando que se incluía la presencia de fundamentos humanos, religiosos y la presencia de matrimonio cristiano. Otros trabajos muestran como desde la religión se alienta a la gratitud a Dios por las bendiciones que concede (Taylor, 1999) y cómo el compromiso religioso, manifestado por la asistencia a la iglesia producía en las mujeres estudiadas mucha mayor gratitud y mayor bienestar físico, a pesar de vivir en penuria (Barusch, 1999). Por otro lado, un estudio de las características de los voluntarios cristianos encontró que los rasgos comunes fueron las habilidades relacionales, ayuda y sentido de responsabilidad, optimismo y sentido de gratitud, flexibilidad y la habilidad para cambiar y para crecer (Thorne, 1998). La exploración de la espiritualidad en mujeres que sobrevivieron a una infancia violenta, encontró que algunas de ellas incluso sentían gratitud por la violencia recibida, ya que pensaban que su espiritualidad no habría sido tan fuerte sin el dolor que motivaba su búsqueda (Ryan, 1998).

Otro grupo de trabajos se centran en la gratitud en culturas concretas. Un estudio con población estadounidense describe las diversas maneras que puede adoptar la expresión de gratitud, en una muestra de 500 jóvenes entre 13 y 17 años, comparándola con otra de 482 adultos de más de 18 años, encontrando que más de la mitad sentían gratitud hacia los demás y hacia Dios durante todo el tiempo (Gallup, 1998). Otra investigación explora los determinantes de las expresiones de gratitud en Inglaterra (Okamoto y Robinson, 1997), basándose en la teoría de la cortesía, explorando diferentes situaciones de gratitud en función de la imposición, el *locus* de responsabilidad y su relación con las diferentes expresiones de gratitud; proponen que cuanto mayor es la imposición del donante en beneficio del receptor, más cortés será la expresión del receptor. Otros estudios exploran la gratitud como una actitud central en la cultura japonesa; concretamente se explora la cultura japonesa de

aquellos que viven en USA, los *issei* (Groger, 1992), así como la propia sociedad japonesa, en la que se calcula la magnitud de la deuda que conlleva la gratitud (Aikawa, 1990); también se estudia el rito del *sumimasen*, que cumple funciones de expresión de gratitud y disculpa, además de suponer una de las fórmulas rituales usadas en la sociedad japonesa para facilitar la interacción pública cara a cara en esta sociedad (Ide, 1998; Kumatoridiani, 1999; McVeigh, 1991). Otro estudio expone el papel central que tiene la deuda de gratitud de hijos a padres en Filipinas (Domingo, 1994).

Una vez expuestos los trabajos en los que la gratitud ocupa un papel más central, advertimos que en la gran mayoría de artículos la gratitud aparece secundariamente, siguiendo con la línea de la década anterior, y apareciendo relacionado con las siguientes temáticas:

1. En el estudio de las emociones negativas y destructivas, estudiando las motivaciones inconscientes de los actos antisociales (Sutton-Smith, 1996), las fuerzas destructivas (malicia y psicosis) que representan los polos opuestos a la gratitud, la generosidad y la compasión (Berke, 1991), las dificultades emocionales de los niños que muestran envidia y dificultades para perdonar y sentir gratitud (Kegerreis, 1995) y en los componentes emocionales de la nostalgia (Holak y Havlena, 1998).
2. En el contexto de la enfermedad, en el que la gratitud parece ser relevante tanto para los cuidadores que la necesitan como para los pacientes que la expresan (Bennett, Ross y Sunderland, 1996; Breemhaar, Visser y Kleijnen, 1990; Gosling y Oddy, 1999).
3. En la relación terapeuta-paciente, en la que la gratitud es considerada una variable importante (Ahrens, 1998; Paniagua, 1997).
4. Relacionada con el rasgo de personalidad narcisista, encontrándose relaciones negativas con la gratitud (Farwell y Wohlwend-Lloyd, 1998; McWilliams y Lependorf, 1990).

5. En el estudio de las relaciones maritales (Nettles, 1992; Pyke, 1994; Reibstein, 1997).
6. En el estudio de la inteligencia social y el favorecimiento de la empatía (Gallup, 1998; McCormack, 1997).
7. En el contexto del marketing, siendo la gratitud un elemento persuasivo (Crimmins y Horn, 1996; Rind y Bordia, 1995).
8. En el contexto de la recuperación tras una crisis (Mackler, 1998).
9. En el estudio del *locus* de control y las atribuciones (Han, 1996; Rodrigues, 1995).
10. En el estudio del desarrollo de virtudes, tales como la gratitud y la fidelidad a través del cuidado de animales de compañía (Grier, 1999).

1.8. Década de los 2000

A lo largo de esta década y hasta la actualidad, el número de trabajos que investigan las experiencias positivas aumenta exponencialmente, debido principalmente al surgimiento de la Psicología Positiva como marco que integra las diversas investigaciones sobre las fortalezas humanas y las virtudes (Seligman, 2002). Aunque, como hemos podido comprobar, el estudio de las emociones positivas ya existía, el hecho de que se instaure un modelo que integre las diferentes investigaciones y sensibilice de la importancia de los aspectos positivos de la existencia humana, favorece los avances en la investigación de las experiencias positivas. Concretamente, con respecto a la gratitud, si en la década anterior encontramos poco más de un centenar de trabajos, en los que apenas 20 trataban con profundidad la gratitud, en ésta década el número de artículos se ha quintuplicado y la relevancia y profundización en el tema ha sido mucho mayor, produciéndose grandes avances en la delimitación conceptual del constructo, así como en la elaboración de instrumentos para su medición. Por otra parte, la aparición de numerosos trabajos van sumando evidencias empíricas que

ayudan a comprender en mayor medida el concepto de gratitud y sus asociaciones más significativas.

Los avances metodológicos, como la implantación del uso de ecuaciones estructurales, aportan una mayor evidencia de la estructura de los datos y a la direccionalidad de las relaciones encontradas (p. ej., McCullough, Emmons y Tsang, 2002; Wood, Maltby, Stewart, Linley y Joseph, 2008). También, aparecen cada vez más estudios cuyos diseños pretenden probar sus hipótesis integrando diversas fuentes de información, participantes, metodologías e instrumentos de medición (p. ej., Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham y Beach, 2009; McCullough, Tsang y Emmons, 2004). Concretamente en relación con la gratitud, en esta década cobran especial relevancia los estudios que combinan más de una metodología, utilizando medidas de autoinforme, de proceso diario y paradigmas experimentales como el uso de viñetas y escenarios, inducción de emociones, tests conductuales, y asignación a condiciones experimentales de gratitud o rezo (p. ej., Bartlett y DeSteno, 2006; Emmons y McCullough, 2003; Lambert et al. 2009; Martínez-Martí, Avia y Hernández-Lloreda, 2010; McCullough et al., 2004; Mikulincer y Shaver, 2010; Tsang, 2006a, 2006b; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008).

Destacan Robert A. Emmons y Michael E. McCullough, quienes en 2004 publicaron una obra recopilatoria acerca de la investigación sobre la Psicología de la gratitud con importantes aportaciones de los autores más relevantes. Robert Emmons procedía del estudio de las emociones positivas y le fue encomendada la tarea de profundizar en la gratitud. Michael McCullough colaboró con él, proviniendo sus estudios del ámbito de la Psicología de la Religión, destacando por sus estudios sobre el perdón (p. ej., Koenig, McCullough y Larson, 2001; McCullough, Pargament y Thoresen, 2000). Estos dos autores, junto a la profesora Jo Ann Tsang, también estudiosa de la religión y la moralidad, crearon la escala *Gratitude Questionnaire – Six Items Form* (GQ-6; McCullough et al., 2002), para la medición de la disposición a la gratitud, constituyéndose en el instrumento más utilizado en la investigación de la misma y traducido a una diversidad de idiomas, entre ellos, alemán, chino, húngaro, polaco, y persa.

Otro autor relevante en esta materia es Alexander Mathew Wood, quien, tras su tesis doctoral (2008), publica junto con sus colaboradores un número considerable de estudios; algunos profundizan en la gratitud (Wood, Joseph y Maltby, 2009), en el bienestar (Wood, Froh y Geraghty, 2010) y proponiendo la integración de diversas medidas de la gratitud (Wood, Maltby, Stewart y Joseph, 2008). Sus publicaciones se caracterizan por diseños multiagente-multimétodo, utilizando análisis de ecuaciones estructurales para aportar mayor validez a sus conclusiones. Jeffrey J. Froh, uno de sus colaboradores, destaca por sus trabajos centrados en la gratitud en niños, adolescentes y jóvenes (p. ej., Froh, Bono y Emmons, 2010; Froh, Sefick y Emmons, 2008; Froh, Yurkewicz y Kashdan, 2009).

También merece especial atención Nathaniel M. Lambert, interesado en la Psicología Existencial, la Psicología Positiva, las relaciones familiares, y la gratitud. Junto a sus colaboradores publica numerosos artículos que profundizan en la gratitud y relacionan las diferentes temáticas de su interés (p. ej., Lambert, Clark, Durtschi, Fincham y Graham, 2010; Lambert, Graham y Fincham, 2009).

Durante esta década, aparecen trabajos de revisión que integran los diversos hallazgos y destacan las direcciones futuras para la investigación en Psicología de la gratitud (Anderson, 2005; Cohen, 2006; Emmons y McCullough, 2004; Emmons y Mishra, 2011; Froh, 2008; Lambert, Graham y Fincham, 2009; Watkins, Van Gelder y Frias, 2009; Wood et al., 2010). También se avanza en la medición de la gratitud, proponiendo instrumentos de medida (Bernabé-Valero, García-Alandete y Gallego-Pérez, 2014; McCullough et al., 2002; Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner y Watkins, 2011; Shen, Yang, Zhao, Han y Wang, 2011; Watkins, Woodward, Stone y Kolts, 2003) y revisando y validando los ya existentes (p. ej., Bernabé-Valero, García-Alandete y Gallego-Pérez, 2013; Biondo, 2012; Chen, Chen, Kee y Tsai, 2009; Diessner y Lewis, 2007; Sun, Wang y Han, 2010).

Numerosos trabajos pretenden la delimitación conceptual de la gratitud, profundizando, por ejemplo, entre sus diferentes niveles (McCullough et al., 2004; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008), en su sustrato neurológico (Emmons, 2008; Emmons y McNamara, 2006), en los efectos de su práctica (Bono, Emmons y McCullough,

2004; Bono y Froh, 2009; Chan, 2010; Emmons y McCullough, 2003; Froh et al., 2008; 2010; Henderson, 2010; Martínez-Martí et al., 2010; Sansone y Sansone, 2010), su delimitación con la deuda (Mathews y Green, 2010; Mathews y Shook, 2013; Tsang, 2006b, 2007; Schaumberg y Flynn, 2009; Naito y Sakata, 2010; Watkins, Scheer, Ovnicek y Kolts, 2006; Zhao, 2012), con el resentimiento (Biondo, 2012), con el perdón (Breen, Kashdan, Lenser, Fincham, 2010), su relación con otras emociones positivas (Algoe y Haidt, 2009; Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga y Goetz, 2013; Exline, 2012; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008), su aspecto de virtud moral (Haidt, 2001; McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001; Shelton, 2004) y su predicción a partir de otras actitudes existenciales (Bernabé-Valero, 2012). Además, se la ha considerado una vía de intervención psicoterapéutica (Bono y McCullough, 2006; Borgueta, 2012; Emmons y Stern, 2013)

La gratitud también se estudia en etapas evolutivas concretas: en niños o adolescentes (Bono y Froh, 2009; De Lucca Freitas, Silveira y Pieta, 2009; De Lucca Freitas, O'Brien, Nelson y Marcovitch, 2012; Froh, Emmons, Card, Bono y Wilson, 2011; Froh, Kashdan, Ozimkowski y Miller, 2009; Froh, Yurkewicz, et al., 2009; Froh, Fan et al., 2011; Guoxiang y Xin, 2006; Nelson, Freitas, O'Brien, Calkins, Leerkes, y Marcovitch 2013; Owens y Patterson, 2013; Tadie, 2010) y en la tercera edad (Beel-Bates, Ingersoll-Dayton y Nelson, 2007; García-Méndez, Serra-Desfilis, Márquez-Barradas y Bernabé-Valero, 2014; Krause, 2012; Sandage, Hill y Vaubel, 2011; Scheidle, 2011).

También se encuentran trabajos que estudian la gratitud en diversos ámbitos: las relaciones familiares o sociales (p. ej., Algoe, 2006, 2012; Algoe, Fredrickson y Gable, 2013; Bartlett, Condon, Cruz, Baumann y Desteno, 2012; Bernabé-Valero, 2008; Chang, Li, Teng, Berki y Chen, 2013; Gordon, Arnette y Smith, 2011; Gordon, Impett, Kogan, Oveis y Keltner, 2012; Kubacka, Finkenauer, Rusbult y Keijsers, 2011; Lambert y Fincham, 2011; Leong, 2009; Mikulincer y Shaver, 2010; Walker, 2011; Williams, 2012; Yukitaka, 2006), la salud (Aghababaei y Tabik, 2013; Otey-Scott, 2008; Shipon, 2007; Wood, Joseph, Lloyd y Atkins, 2009), la espiritualidad y la religión (Emmons y Kneezel, 2005; Lambert, Fincham, Braithwaite et al., 2009; Krause, 2009; Krause y Ellison, 2009; Rosmarin, Pirutinsky, Cohen, Galler y Krumrei, 2011;

Sandage et al. 2011; Tsang, Schulwitz y Carlisle, 2012; Yi, 2007), la psicoterapia (Bono y McCullough, 2006; Geraghty, Wood y Hyland, 2010; Mcintosh, 2008; Nelson, 2009), el marketing (Lynn, 2009; Long, 2010; Seiter, Brownlee y Sanders, 2011) y el afrontamiento positivo de la adversidad, por ejemplo el cáncer (Algoe y Stanton, 2011; Ruini y Vescovelli, 2013; Vernon, 2012), las lesiones traumáticas (Chun y Lee, 2013).

Se relaciona la gratitud con otras variables como por ejemplo; (a) la satisfacción vital, el bienestar y la felicidad (Chan, 2012; 2013; Dickerhoof, 2007; Emmons y Mishra, 2011; Fagley, 2012; Gurel Kirgiz, 2008; Hill y Allemand, 2011; Hoy, Suldo y Mendez, 2013; Kahlo, 2010; Lin y Yeh, 2014; Macnulty, 2004; Rey, 2010; Ragan, 2013; Sansone y Sansone, 2010; Toepfer, Cichy y Peters, 2012; Watkins, Sparrow y Webber, 2013; Watkins et al., 2003, Wood et al., 2010; Ziskis, 2010); (b) el comportamiento prosocial (Bartlett y DeSteno, 2006; Chang, Lin y Chen, 2012; Goei y Boster, 2005; Grant y Gino, 2010; McCullough, Kimeldorf y Cohen, 2008; Mikulincer y Shaver, 2010); (c) el perdón (Bono y McCullough, 2006; Breen et al., 2010; Neto, 2007; Toussaint y Friedman, 2009; Scheidle, 2011); (d) las estrategias de afrontamiento (Dai, Zhang, Li, Yu y Wen, 2010; Lambert, Graham, Fincham y Stillman, 2009; Thorndike, 2008; Vernon, Dillon y Steiner, 2009; Wood, Joseph y Linley, 2007); y (e) negativamente con el materialismo (Froh, Emmons et al., 2011; Lambert, Fincham, Stillman y Dean, 2009; Polak y McCullough, 2006) y el burnout (Lanham, Rye, Rimsky y Weill, 2012).

Por último, incidir en que siguen revisándose las nuevas aportaciones realizadas a la famosa obra *Envidia y gratitud* de Melanie Klein (p. ej., Grauso, 2010; Polledri, 2009; Smith, 2008; Roberts, 2009; West, 2009).

La revisión realizada de los trabajos sobre la gratitud durante esta última década, sin pretender ser exhaustiva, revela la gran afluencia de trabajos que en la actualidad este constructo está recibiendo, destacando así su importancia y mostrando los avances que desde la Psicología se están realizando para su mayor comprensión.

Los próximos capítulos describen las cuestiones más relevantes y controvertidas en relación con la gratitud, así como los resultados empíricos en los que se sustentan sus distintas concepciones.



¿Qué es la gratitud?: delimitación conceptual

APESAR DE QUE EL ESTUDIO de la gratitud ha sido objeto de numerosos trabajos, la delimitación conceptual del término sigue teniendo asuntos clave que necesitan una mayor aportación empírica. Así, se ha definido a la gratitud como una actitud, como una virtud moral, como una emoción y como un rasgo de personalidad. Lambert y sus colaboradores realizaron un estudio para analizar el concepto lego que tenían las personas sobre la gratitud, encontrando todos estos tipos de caracterización (Lambert, Graham y Finchman, 2009). Sin embargo, los investigadores, en su afán por ser precisos han sido más restrictivos en su propuesta de conceptualización y han apostado por un tipo u otro a la hora de definirlo y construir instrumentos para su medición. El panorama actual muestra los diferentes avances que se han dado en la delimitación del término a nivel científico, a la vez que se exponen los asuntos más controvertidos y que precisarían una mayor aportación empírica. A lo largo del capítulo, se hace referencia a las propuestas más importantes en la actualidad en el campo científico, y se

describen los aspectos clave que implica el constructo de gratitud, diferenciándolo de otros términos relacionados.

2.1. Gratitud como virtud

2.1.1. La gratitud cumple funciones morales

Una de las aproximaciones al estudio de la gratitud proviene del ámbito del desarrollo de los sentimientos morales (McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001) quienes propusieron que la gratitud podría considerarse un afecto moral análogo a otros como la empatía y la culpa. La gratitud se consideró una emoción moral porque emergía en el contexto de la interacción con los demás, concretamente para reconocer la benevolencia de otros. En su teoría, la gratitud obedece a funciones morales específicas:

La gratitud puede ser considerada de dos maneras, una respuesta al comportamiento moral y un motivador para el comportamiento moral. Las personas (beneficiarios) responden con gratitud cuando otras personas (benefactores) promueven su bienestar. Los beneficiarios también actúan promoviendo el bienestar de otros cuando han sido agradecidos. Finalmente, cuando se expresa gratitud al benefactor se estimula que se comporte prosocialmente en el futuro (McCullough et al., 2001, p. 250).

Sugieren que la gratitud cumpliría las tres funciones morales que a continuación se detallan:

1. Función de barómetro moral: la gratitud actuaría como una lectura afectiva sensible a un tipo particular de intercambio en las relaciones sociales; la provisión de un beneficio por otro agente moral que aumenta el bienestar en uno. Esta función dependería del input socio-cognitivo; las personas sentirían gratitud cuando: (a) recibieran un particular beneficio que consideran valioso, (b) interpretaran que se ha gastado un alto esfuerzo y coste en su favor, (c) el comportamiento en su favor habrá sido intencional más que accidental y (d) el gasto de esfuerzo en su favor habrá sido gratuito

(McCullough et al., 2001). Posteriormente añaden otra atribución, la interpretación de que el comportamiento del benefactor haya sido realizado sin una obligación para ayudar (McCullough et al., 2008).

En este sentido, diferencian entre moralidad absoluta y moralidad local. En una transacción, una persona podría sentir gratitud porque otra ha promovido el aumento de su bienestar, aunque, en términos absolutos, esta transacción no sea moral (p. ej., le ha regalado algo que previamente ha robado). La función de barómetro moral se refiere a la percepción de moralidad local, sin entrar en términos absolutos de moralidad.

Recientes experimentos apoyan esta caracterización de la gratitud como un «detector de beneficios» (Tsang, 2006b), encontrándose que los participantes experimentaron más gratitud hacia los benefactores que les habían ayudado de forma benevolente que hacia aquellos que lo hacían por motivos egoístas. Así, se demostraría que la gratitud aumenta proporcionalmente con la intencionalidad benevolente del benefactor.

2. Función de motivador moral: la gratitud motivaría a aquellas personas a quienes se les ha aumentado el bienestar, a comportarse prosocialmente con los benefactores. Se propone que la gratitud podría ser uno de los mecanismos motivacionales que subyacen al altruismo recíproco, de dos maneras: (1) ayudarían a sus benefactores y (2) estarían más dispuestas a inhibir actos destructivos para éstos (McCullough et al., 2001).

Diversos estudios apoyan esta teoría (p. ej. McCullough et al., 2002), encontrando que las personas que puntuaban alto en disposición agradecida también puntuaban alto en medidas de comportamientos prosociales. Además, Bartlett y De Steno (2006) descubrieron que los participantes que habían sentido gratitud hacia un benefactor se esforzaban para ayudarlo en mayor medida en una tarea no relacionada (p. ej., completando una tarea cognitiva aburrida como una encuesta) que los participantes no agradecidos. Las personas agradecidas también estuvieron más dispuestas a ayudar a un desconocido, es decir, a alguien que no les había ayudado a ellos, que los participantes menos

agradecidos. Estos últimos hallazgos muestran que los efectos de la gratitud en los comportamientos prosociales no son simplemente causados por la norma de la reciprocidad, es decir, aquella que dicta que uno devolverá ayuda cuando haya recibido ayuda.

3. Función de reforzador del comportamiento moral: se sugiere que cuando la gratitud se expresa hacia el benefactor, se está reforzando este comportamiento, de manera que, con probabilidad, en el futuro éste estará más predispuesto a seguir siendo benevolente con los demás. Así también, se propone que la ingratitud funciona aversivamente para los benefactores, produciendo en ellos rabia o enfado y reduciendo la probabilidad de comportamiento prosocial en las interacciones futuras. Revisando estudios previos, McCullough et al. (2001) concluyeron que los benefactores a quienes habían agradecido sus esfuerzos informaban de estar dispuestos a dar más y trabajar más duro en nombre de otros cuando se presentasen las oportunidades en el futuro que aquellos benefactores a los que no se les habían agradecido sus actos bondadosos.

2.1.2. La gratitud es una emoción moral

Otra de las propuestas que enfatiza la función moral de la gratitud es la de Buck (2004), quien considera que “la gratitud se define como una emoción de alto nivel moral que implica una constelación de contingencias interpersonales/situacionales, incluyendo el reconocimiento de que (a) se han recibido beneficios y (b) el poder de uno es limitado (humildad)” (Buck, 2004, p. 101). Expone que, al igual que con otras emociones, la faceta de la experiencia y de la expresión pueden dissociarse, de manera que uno puede sentir gratitud y no expresarla y, más comúnmente, puede expresarla sin sentirla. Profundiza en esta emoción considerándola inherentemente diádica, implicando una relación comunicativa entre un emisor y un receptor de la gratitud. Aunque el emisor y el receptor podrían no encontrarse nunca, en la experiencia de gratitud del emisor se debe percibir un beneficio relacionado de alguna manera con el receptor y debería experimentar una falta de poder -humildad- relacionada con el receptor.

El receptor “podría no ser una persona, sino también un ser espiritual, el destino, Dios o la providencia” (Buck, 2004, p. 106). Este autor propone distintos tipos de gratitud:

1. *Gratitud de intercambio*: implica una relación en la que el emisor de la gratitud es un beneficiario (menos poderoso) que recibe algo valioso, y el receptor es un benefactor (más poderoso) que cede algo valioso. Implícitamente, es un intercambio de suma cero, en el que el emisor acumula los beneficios y el receptor incurre en los costes, con el intercambio de la participación del beneficiario que da las gracias con humildad. Este proceso de intercambio implica temas de equidad, reciprocidad y obligación, y se relaciona con la “moralidad de justicia” de Piaget (1987) y Kohlberg (1992).
2. *Gratitud de cuidado*: implica una relación personal asociada con amor y vínculo. Se diferencia de la anterior en que los beneficios dados y recibidos se apoyan mutuamente. Literalmente: cuanto más das, más recibes. En este tipo de gratitud se acumulan todos los beneficios y no se incurre en costes; los juicios de equidad y reciprocidad son menos relevantes. Se relaciona con la “moralidad del cuidado” de Gilligan (1985).
3. *Gratitud de subyugación*: la gratitud jugaría un rol en el «lado oscuro» de la moralidad, desde este tipo de gratitud la destrucción y humillación de los otros se vería como un deber moral.

Desde su perspectiva evolucionista-interaccionista, Buck (1999) propone que las emociones morales combinan emociones sociales y emociones cognitivas. Estos tres tipos de emociones son consideradas de alto nivel, que combinan bases específicas biológicas de los afectos (sentimientos y deseos) y juicios analíticos con respecto a cambios específicos o contingencias ambientales. Según éste autor, estas emociones de alto nivel, en tanto que implican juicios, requieren aprendizaje para convertirse en efectivas, apropiadas y expresadas competentemente. Las emociones sociales, en el proceso del desarrollo cognitivo, naturalmente se convierten en emociones morales, por ejemplo, la gratitud. Concretamente, propone que la gratitud como

emoción moral se basaría en juicios de equidad y justicia por un lado y en el apego y la perspectiva del cuidado, por otro (Buck, 2004).

2.1.3. La Gratitude es una virtud que va más allá de reconocer el bien

Por su parte, Fitzgerald (1998) analiza cómo se define la gratitud desde la teoría moral contemporánea. Expone que la gratitud es definida como una emoción o conjunto de sentimientos, enfatizándose que uno *siente* gratitud. Según esta teoría, la emoción de gratitud tiene tres componentes: (1) la gratitud es un cálido sentimiento de apreciación por alguien o algo, (2) un sentimiento de buena voluntad hacia esa persona o cosa, y (3) una disposición a actuar que se deriva de la apreciación y la buena voluntad. Los filósofos contemporáneos también están de acuerdo en que la gratitud debe ser una respuesta a una situación con las siguientes características: se ha recibido un beneficio (o quizás ha existido un intento de proveer un beneficio significativo), el beneficio ha sido dado desde una motivación apropiada (generalmente benevolencia), y el beneficio es querido o aceptado por el beneficiario. Fitzgerald, tras exponer los condicionantes que se proponen para la gratitud desde la teoría moral contemporánea, desafía estas tres características con dos casos anómalos: la gratitud hacia aquellos que nos hacen daño, y la gratitud hacia alguien a quien uno mismo ha beneficiado. Este autor, defiende, además, que la gratitud no puede ser considerada sólo una emoción, sino una virtud, dado que tiene claves morales importantes (Fitzgerald, 1998).

2.1.4. La Gratitude como fortaleza de la virtud de la Trascendencia

Desde el marco de la Psicología Positiva se han tratado de explorar aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar (Seligman, 2002), planteándose la misión de enumerar, describir y analizar las fuentes de las fortalezas humanas, en contraposición a las clasificaciones de síntomas y cuadros psicopatológicos. Desde esta aproximación se revisa material filosófico y religioso en busca de

aquellas virtudes y fortalezas consideradas en las distintas tradiciones culturales a lo largo del tiempo (Peterson y Seligman, 2004), obteniendo como resultado seis virtudes universales (sabiduría; coraje; humanidad; justicia; moderación; trascendencia) y 24 fortalezas. La gratitud aparece como una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida. Una persona con la fortaleza de gratitud “es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento” (Seligman, 2011, p. 232).

Desde esta aproximación se hace referencia a la gratitud como emoción en algunos casos, por ejemplo, cuando se afirma que la gratitud es una emoción relacionada con el pasado, así como también se le otorga tratamiento de rasgo cuando se afirma que las fortalezas son definidas como rasgos morales (Seligman, 2011) o características de personalidad que pueden desarrollarse. Por otro lado, se enfatiza el aspecto apreciativo de la gratitud, a pesar de que otra fortaleza de la virtud de la Trascendencia es la «Apreciación de la belleza y de la excelencia»: percibir y apreciar la belleza o excelencia de cualquier faceta de la vida, desde la naturaleza al arte, pasando por las matemáticas, la ciencia o cualquier experiencia diaria.

Si bien en un principio Seligman (2011) no ubica la gratitud entre las fortalezas interpersonales, ni alude directamente a ningún agente, posteriormente integra este aspecto en su definición cuando afirma:

La gratitud es apreciar la excelencia de otra persona con respecto al carácter moral. Como emoción, es una sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma. Estamos agradecidos cuando las personas nos hacen bien, pero también podemos mostrarnos agradecidos de forma más general por las buenas obras y las buenas personas («*Qué maravillosa es la vida porque tú existes*»). La gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos -Dios, la naturaleza, los animales- pero no puede orientarse hacia uno mismo (p. 232).

La propuesta de Seligman se concreta en el instrumento de medición Values In Action (VIA-IS; Peterson y Seligman, 2004), del que existe una versión para jóvenes (VIA-Y; Park y Peterson, 2005). Estos instrumentos contemplan una subescala para la medición de la gratitud.

2.2. Gratitud como emoción

Aunque algunas definiciones de gratitud han enfatizado el aspecto cognitivo de la gratitud (p.ej. “una estimación de una ganancia asociada al juicio de que alguien es responsable de ella” (Solomon, 1977, p. 316)), la mayoría de las propuestas se refieren a la gratitud como una emoción, desde autores más clásicos (Heider, 1958; McDougall, 1923) hasta los autores más recientes (Emmons y McCullough, 2004; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008). Si bien es cierto que, en la actualidad, la mayoría de autores que profundizan en la gratitud se apoyan en la propuesta de Rosenberg (1998) de la estructura jerárquica de las formas comunes de experiencia afectiva. Según esta teoría, las experiencias afectivas estarían ubicadas en diferentes niveles según su especificidad, estabilidad temporal, omnipresencia en la consciencia y efectos en otros sistemas psicológicos. Así, en lo alto de la jerarquía estarían los rasgos afectivos, como predisposiciones estables hacia ciertos tipos de respuesta emocional que marcan el umbral de la ocurrencia de un particular estado emocional. Subordinado al rasgo, estaría el humor, como experiencia afectiva que crece y decrece, fluctuando a través o entre los días. En lo más bajo de la jerarquía, subordinado a los dos anteriores, estarían las emociones, como agudos, intensos y típicamente breves cambios psicofisiológicos que resultan de la respuesta al significado de una situación ambiental (Rosenberg, 1998). La gratitud podría concebirse de las tres maneras, como un rasgo afectivo, como un humor y como una emoción, existiendo trabajos empíricos que tratan de establecer las relaciones entre los diferentes niveles jerárquicos de la gratitud (McCullough et al., 2004; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008). A continuación se exponen las definiciones más relevantes de la gratitud, bien como emoción, bien como estado, teniendo en cuenta que serán la base para las subsiguientes definiciones como rasgo disposicional.

Por su parte, el grupo de McCullough y Emmons propone una serie de definiciones a lo largo de su recorrido. En un primer momento, definen la gratitud como “una emoción dirigida hacia la apreciación de la ayuda de otros” (McCullough et al., 2001), enfatizando el aspecto interpersonal, y delimitando qué atribuciones concretas proporcionarían esta apreciación por la ayuda, a saber: (1) que han recibido un beneficio valioso, (2) que ha supuesto un alto coste y esfuerzo por parte del benefactor, (3) que el comportamiento ha sido intencional, más que accidental, y (4) que ha sido gratuito. Posteriormente la definen como “el estado afectivo-cognitivo típicamente asociado a la percepción de que uno ha recibido un beneficio personal que no es merecido ni ganado, que se debe a las buenas intenciones de otra persona” (Emmons y McCullough, 2003, p. 377), enfatizando el juicio intrapersonal de inmerecido, añadiendo posteriormente (Emmons y McCullough, 2004) que se trata de

(...) una emoción cuyo núcleo son los sentimientos agradables sobre un beneficio recibido. La piedra angular de la gratitud es la noción de mérito inmerecido (...), que ha sido libremente otorgado (...). El beneficio, regalo o ganancia personal puede ser material o inmaterial (p ej., emocional o espiritual). La gratitud es una emoción dirigida por otros – su objeto incluye personas así como agentes intencionales no humanos (Dios, animales, el cosmos). (p. 5).

Con esta definición se amplía el concepto, explicitando las características del objeto y el tipo de agentes a los que hace referencia.

Otra aproximación a la gratitud como emoción la realizan Wood y sus colaboradores, quienes la han definido como “una emoción que ocurre tras recibir un beneficio percibido como costoso, valioso y dado de forma altruista” (Wood et al., 2010, p. 891). Esta definición está sustentada empíricamente, mediante un modelo de ecuaciones estructurales, en el que la valoración de los beneficios es un factor latente formado por la percepción del coste, del valor y del carácter genuino de la ayuda (Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008).

Estas definiciones de la gratitud como emoción o estado se incluirían en lo que Lambert y sus colaboradores han denominado *definiciones estrechas* de la gratitud, refiriéndose al análisis de una transacción con-

creta que incluye los elementos de benefactor, beneficio y beneficiario. También la denominan «gratitud provocada por el beneficio» (*benefit-triggered gratitude*) en contraposición a las *definiciones amplias de la gratitud*, que harían referencia a la emoción o estado resultante de la conciencia y apreciación de lo que es valioso y significativo para uno, incluyendo beneficios y personas (*generalized gratitude*) (Lambert, Graham y Finchman, 2009). Estas definiciones amplias, son similares, en cuanto al contenido, a la propuesta de la gratitud como rasgo realizada por McCullough et al. (2001) y Watkins et al. (2003) ya que constituyen la respuesta general a los beneficios obtenidos, experiencias agradables y la apreciación de los aspectos positivos. Sin embargo, la *gratitud generalizada*, tal y como la definen sus autores, hace referencia a una emoción o estado, cuyo objeto de gratitud es más generalizado que una transacción concreta de otorgar un beneficio (Lambert, Graham y Finchman, 2009). Una definición que encajaría en su totalidad en la clasificación de *gratitud generalizada* es la de Adler y Fagley (2005, p. 81), aunque ellos la proponen para el concepto de *apreciación*: “reconocimiento del valor y significado de algo -un suceso, una persona, un comportamiento, un objeto- y el sentimiento de una conexión emocional positiva hacia él”.

En general, las propuestas acerca de la gratitud como emoción discreta o como estado aportan luz sobre los elementos sociocognitivos que influyen para que ésta aparezca, existiendo un gran volumen de trabajos acerca de las atribuciones concretas que subyacen a la gratitud (p.ej., Heider, 1958; McCullough et al., 2002; Tesser et al., 1968; Weiner, 1985; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008).

2.3. Gratitud como rasgo disposicional

Siguiendo con la estructura jerárquica de las experiencias afectivas de Rosenberg (1998), la mayoría de autores que han conceptualizado la gratitud como emoción, también la han definido al nivel de rasgo.

Una de las propuestas que mayor atención ha recibido ha sido la de McCullough et al. (2002), en la que la gratitud se definiría como “una tendencia generalizada a reconocer y responder con emoción agradecida a los beneficios aportados por los demás en las experiencias po-

sitivas y en los logros personales” (McCullough et al., 2002, p. 112). La disposición a la gratitud se relacionaría para estos autores con un umbral reducido para reconocer y responder con gratitud a la benevolencia ajena, y conciben que está formada por varias «facetas» correlacionadas:

1. Intensidad (*intensity*): experimentar un acontecimiento positivo con mayor agradecimiento.
2. Frecuencia (*frequency*): experimentar agradecimiento muchas veces al día.
3. Amplitud (*span*): número de circunstancias de la vida por las que una persona se siente agradecida en un momento dado.
4. Densidad (*density*): número de personas hacia las que uno se siente agradecido por un solo beneficio o don recibido.

A partir de esta conceptualización, crean la escala *Gratitude Questionnaire – 6 Items Form* (GQ-6) ampliamente utilizada en la actualidad (McCullough et al., 2002).

Otra propuesta es la de Watkins et al. (2003), quienes, basándose en la definición de «afecto agradecido» utilizada por Guralnik (1971, p. 327) como «un sentimiento de apreciación agradecida (*thankful appreciation*)», consideran que el «rasgo de gratitud» sería “la predisposición a experimentar ese estado” (Watkins et al., 2003, p. 432). Parten de una teoría acerca de cómo serían las personas agradecidas, sugiriendo que (1) experimentarían un sentido de abundancia, no sintiéndose deprivadas en la vida, (2) apreciarían en mayor medida la contribución de los otros en su bienestar, (3) tenderían a apreciar los placeres simples, fácilmente accesibles a la mayoría de las personas, y (4) reconocerían la importancia de experimentar y expresar gratitud. Partiendo de estos supuestos, elaboraron la escala *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* (GRAT) (Watkins et al., 2003).

Ambas propuestas se basan en la diferenciación de los niveles de experiencia afectiva de Rosenberg (1998), aunque difieren en las características concretas que tiene el rasgo afectivo. Para Watkins et al. (2003) la gratitud incluiría más que una apreciación interpersonal de

los beneficios dados por otros, enfatizando el aspecto más apreciativo de la gratitud hacia los aspectos de la existencia.

Dada la consideración de la gratitud como rasgo de personalidad, se ha objetado si las diferencias individuales en gratitud podrían ser explicadas en términos de una taxonomía de personalidad, aludiendo, por ejemplo, a la de los Cinco Grandes (John y Srivastava, 1999). Así, se ha encontrado que la gratitud como rasgo disposicional correlaciona con otros rasgos de personalidad aunque no puede reducirse a una combinación lineal de éstos. Como comprueban varios estudios (McCullough et al., 2002; Wood, Joseph y Maltby, 2009; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008) la gratitud correlaciona consistentemente con extraversión, afabilidad (en positivo) y neuroticismo (en negativo), aunque, cuando estos tres rasgos supraordinados se controlan, ninguna de las correlaciones entre disposición a la gratitud y otras medidas como el bienestar, la prosocialidad y la espiritualidad disminuyen en magnitud, lo cual sugiere que la gratitud no es reducible a los rasgos de personalidad mencionados.

2.4. Gratitud como actitud existencial

Algunos autores han ampliado el concepto de gratitud, pretendiendo desentrañar qué elementos estarían a la base del rasgo disposicional. Diversas propuestas consideran que podría conceptualizarse como una actitud existencial, quedando así vinculada la gratitud como rasgo de personalidad con los valores más profundos ante la existencia.

Shelton (2004), por ejemplo, propone que debería formularse un modelo profundo de la gratitud que tuviese en cuenta los diferentes modos en que podemos considerarla: actitud, emoción, hábito, disposición, rasgo e, incluso, forma de ser. Sugiere la importancia de considerar las distinciones cualitativas que incluyan las ideas filosóficas y teológicas de la gratitud que van más allá de los hallazgos empíricos, ya que la aportación psicológica sería necesaria, pero no suficiente, para explicar la cualidad moral de la gratitud. Opina que desde la psicología no se llegaría a explicar las situaciones en las que las personas tienen un corazón profundamente agradecido, no importando cuál sea la circunstancia. Este tipo de gratitud sería mucho más convin-

cente que simplemente estar agradecido por algún acontecimiento positivo que hubiera tenido lugar. Por tanto, teniendo en cuenta estas diferentes maneras de entender la gratitud, sugiere un abordaje desde una teoría moral que, además, tuviese en cuenta estos gradientes cualitativamente diferentes de gratitud (Shelton, 2004). En su propuesta, la gratitud sería definida como:

Una forma de vida que implica una profundidad interior que experimentamos, que nos orienta a una dependencia reconocida, de la que brota un sentimiento profundo de ser receptores de dones. Esta forma de ser, a su vez, provoca humildad y nutre nuestra bondad. Como consecuencia de ello, cuando estamos realmente agradecidos, experimentamos e interpretamos situaciones de la vida de manera que provocan en nosotros una apertura y compromiso con el mundo a través de acciones con un propósito de compartir y aumentar lo muy bueno que hemos recibido. Este sentido más amplio de la gratitud representaría “una alteración sustancial de la perspectiva de una persona, que le conduciría a tener unas lentes apreciativas que fomentarían una apertura radical de receptividad hacia el mundo, favoreciendo una agudeza altruista para aproximarse al mundo abrazándolo, alimentándolo y transformándolo” (Shelton, 2004, p. 273).

Enfatiza la importancia del lenguaje de la gratitud, sugiriendo que, para aumentar la precisión, sería oportuno nombrar el tipo de gratitud al que se hiciera referencia, y que abarcaría desde un simple «gracias» hasta una profunda forma de ser. Para ello, se podrían incluir los adjetivos de la gratitud, nombrándola, por ejemplo, como *verdadera gratitud*, *auténtica gratitud* o *genuina gratitud* para dar a entender este tipo de gratitud más profundo. Esta *auténtica gratitud* estaría a la base de una disposición y una forma de vida agradecida.

Por otra parte, y desde un acercamiento más psicológico y empírico, Wood et al. (2010) ampliaron la definición de gratitud como rasgo a su consideración como actitud existencial vital. Partiendo de los acercamientos teóricos y los instrumentos más relevantes en el campo, propusieron una integración que daría lugar a la consideración de la gratitud como orientación vital. Así pues, su propuesta consiste en

que la gratitud formaría parte de una orientación vital más amplia (*life orientation*) relativa a la apreciación y valoración de las cosas positivas en el mundo, y que podría denominarse «apreciación». Esta conceptualización incluiría no sólo el estar agradecido a las personas, sino también a fuerzas impersonales. Su propuesta se fundamenta en la existencia de un factor latente de gratitud, compuesto por doce facetas o subescalas (Wood, Maltby, Stewart y Joseph, 2008), extraídos a través del GQ-6 (McCullough et al., 2002), la *Appreciation Scale* (AS) (Adler y Fagley, 2005) y el GRAT (Watkins et al., 2003). Las facetas de orden inferior se resumen en los siguientes aspectos: diferencias individuales en la experiencia de afecto agradecido, apreciación por parte de otros, focalización en lo que las personas tienen, sentimientos de sobrecogimiento ante la belleza, conductas expresivas de gratitud, focalización en lo positivo del momento presente, apreciación relacionada con la comprensión de la brevedad de la vida y comparación social positiva (Wood et al., 2010).

Por nuestra parte, también apostamos por la consideración de la gratitud como actitud existencial que favorece la toma conciencia de los aspectos positivos de la propia vida. En consecuencia, una delimitación de la gratitud tendría que dar cuenta de los diferentes agentes que suscitarían la respuesta de gratitud, incluyendo tanto los agentes interpersonales, como otras fuerzas del contexto, que algunas personas refieren como Dios, naturaleza o fortuna. Además de ello, el objeto por cuya donación se puede sentir gratitud ha de ser suficientemente amplio. Comúnmente, la gratitud ha sido conceptualizada como la respuesta a los beneficios obtenidos, refiriéndose usualmente tales beneficios a la ayuda obtenida de otros o a las experiencias agradables que se han proporcionado. Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayuda en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, pueden resultar beneficiosas. Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de sufrimiento, valorando estos elementos para integrarlos en su existencia. Apoyando esta idea se ha sugerido que la dinámica psicológica de la gratitud implica una visión flexible e integrada de los aspectos positivos y negativos de la experiencia, complementados en una consideración final que privilegia una visión global bondadosa y protectora (Moyano, 2009). Por tanto, no se trataría

de teñir todas las experiencias de afecto positivo, sino de extraer aspectos valiosos de cada situación, por adversa que fuese, para integrarla en la propia vida. Así, la gratitud también podría reflejarse ante situaciones adversas, de manera que las personas serían capaces de superarlas y reconvertirlas en beneficiosas por los aprendizajes vitales a los que darían lugar a través del sentido que pudieran otorgarles en sus vidas. Desde el modelo de construcción y ampliación de las emociones positivas, experimentar gratitud potenciaría los recursos personales y, en tal medida, facilitaría la superación positiva de la adversidad (Fredrickson, 2004).

Considerando lo dicho, la gratitud podría entenderse como una disposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos de la existencia personal, experimentados como dones recibidos. Desde este modo de entender la gratitud, un instrumento que pretenda medir las diferencias individuales en gratitud ha de tener en cuenta, necesariamente, los diversos agentes hacia los que se experimenta la misma (transpersonales: Dios, la suerte, el destino; y personales: otras personas), así como el objeto de la gratitud, considerando tanto las experiencias agradables como aquello que de valioso pudieran tener las experiencias generadoras de sufrimiento. Se trataría de una actitud existencial que se manifestaría con sus propias emociones, cogniciones y tendencias de acción. Se ha desarrollado una escala de medición de la gratitud teniendo en cuenta los diversos aspectos de la definición propuesta (Bernabé-Valero et al., 2014).



Cuestiones relevantes en la conceptualización de la gratitud

CADA UNA DE LAS DEFINICIONES propuestas enfatiza un aspecto de la gratitud, a la vez que pretende delimitar qué es gratitud y diferenciarla de otros constructos relacionados. Existen en la actualidad algunos aspectos clave respecto a la gratitud que están siendo objeto de análisis y estudio. A lo largo del capítulo se revisa dicha temática.

3.1. Atribución a la intencionalidad de un agente

Para muchas personas la palabra *gracias* siempre va dirigida hacia alguien, y esta circunstancia hace que no se pueda conceptualizar la gratitud sin tener en cuenta el agente que la suscita. Así lo han reconocido diversos autores (p ej. McCullough et al., 2002, Seligman, 2011). Sin embargo, algunos autores no han especificado este aspecto en su definición. La cuestión de si es necesaria la atribución a la intencionalidad de un agente para que se produzca la experiencia grati-

tud es una de las cuestiones más controvertidas en el ámbito de estudio que nos ocupa. Desde nuestro modo de ver las cosas, tres son las posibles posturas ante esta cuestión:

1. Exigir la atribución a un agente como condición necesaria para la gratitud, refiriéndose generalmente a los agentes personales (sin aludir a otro tipo de agentes, con lo que no se estaría haciendo referencia a la gratitud trascendental)
2. Exigir la atribución a un agente ante las transacciones interpersonales, pero no especificar si es necesario la contribución de un agente ante las cuestiones existenciales. La no explicitación de este aspecto tiene que ver con la indeterminación de la cuestión trascendental. Normalmente las personas que creen en un agente divino, sienten gratitud hacia éste; sin embargo, otras personas ateas o agnósticas pueden informar de sentir gratitud hacia aspectos de la existencia. Esta segunda postura consistiría en equiparar este tipo de gratitud a la apreciación por los aspectos positivos de la existencia.
3. Considerar la atribución a un agente como condición necesaria para la gratitud, delimitando quién es el agente, dando lugar a la diferenciación de tipos de gratitud en función del agente, como la trascendental y la interpersonal. Desde esta postura, si el proceso de gratitud se quedase en la apreciación y valoración de los aspectos positivos de la existencia, podría denominársele apreciación. Sería éste un subproceso necesario para la gratitud, pero no suficiente. Esta delimitación es más precisa y permite diferenciar ambos conceptos, aspecto importante en la investigación teórico-empírica. Nos ubicamos en esta consideración ya que consideramos que evita la confusión conceptual que actualmente se da en el ámbito científico, cuyas críticas se han recogido, pero en muchos casos no se han subsanado, ni siquiera para modificar los instrumentos de medición que se utilizan mayoritariamente.

En la primera postura encontramos a McCullough et al. (2002) quienes incluyen en su definición necesariamente la atribución a un

agente, dado que afirman que típicamente es la respuesta a los beneficios aportados por los otros. Defienden su postura y argumentan las posibles razones por las que las personas podrían informar de gratitud en ausencia de atribución de sus buenos resultados a un agente:

1. Las personas podrían estar dispuestas a atribuir sus beneficios a agentes no humanos (Dios, la suerte, etc.) a quienes atribuyen poder
2. Las personas que describen sentir gratitud en algunas situaciones podrían estar etiquetando erróneamente su estado afectivo como gratitud, cuando en realidad estarían experimentando alivio, alegría, felicidad o algún otro afecto placentero.
3. Las experiencias que elicitán emociones independientes de atribuciones (attribution-independent), como la felicidad y el alivio, activarían otros sentimientos positivos, incluyendo emociones dependientes de atribución (attribution-dependent), como la gratitud (McCullough y Tsang, 2004).

Sin embargo, estos autores, que en su definición son restrictivos al exigir un agente y explicitar que éste es *los otros*, en su argumentación son más laxos (aluden a la trascendencia), e incluso en la escala de medición de la gratitud que crean (GQ-6), no se ajustan a esta exigencia, sino que se alude a elementos trascendentales inespecíficos en la mayoría de los ítems, mientras que en otros no se refiere a ningún agente (para una revisión de la crítica, véase, por ejemplo, Bernabé-Valero, 2012).

En la segunda postura se ubican Lambert, Graham y Fincham (2009) quienes sugieren dos tipos de gratitud:

1. Una definición estrecha (*narrow definition*), que refleja una respuesta a una transferencia interpersonal de beneficios que puede ser caracterizada como «dar las gracias a alguien», a la que también denominan «Gratitud provocada por los beneficios» (*benefit-triggered gratitude*),
2. Una definición más amplia (*broad definition*), en la que se aprecia lo que es valioso y significativo para uno mismo, y

que se caracterizaría por ser «agradecidos por algo o alguien», denominándola también «Gratitud generalizada» (generalized gratitude) y que incluiría estar agradecido por todo tipo de regalos en la vida, incluido la presencia de otras personas significativas.

En el primer caso se alude implícitamente a un agente interpersonal y, en el segundo, no se especifica la necesidad de un benefactor. Desde esta postura, el tipo de gratitud de tipo interpersonal, requeriría la atribución a un agente, y el tipo de gratitud más general o apreciación, no haría necesaria esta atribución

De acuerdo con esta postura, Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008) han puesto a prueba un modelo que se asemejaría a la definición amplia de gratitud, asumiendo que gratitud y apreciación forman un rasgo unitario. Para ello, proponen la integración de varias medidas de gratitud y apreciación, en concreto tres, que podrían formar parte de un único factor: el GQ-6 (McCullough et al., 2002), la Appreciation Scale (AS) (Adler y Fagley, 2005) y el GRAT (Watkins et al., 2003). Parten de la idea de que los tres instrumentos han sido desarrollados desde una conceptualización a priori de la gratitud y la apreciación, y proponen que las 12 subescalas que conjuntamente componen los tres instrumentos podrían ser indicadores de un mismo factor latente, es decir, conformarían una visión de la vida agradecida y apreciativa. Su modelo fue probado a través de análisis factorial confirmatorio, obteniendo muy buenos índices de ajuste, tanto en hombres como en mujeres, y controlando que los efectos de las medidas no se debieran a la deseabilidad social (Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008); con ello probaron que la gratitud podría conceptualizarse como un factor de orden superior con los componentes propuestos. El elemento interpersonal en este factor aparece recogido a partir dos subescalas, Appreciation Interpersonal (AS) y appreciation of others (GRAT), que hacen referencia a «la gratitud por los otros». Sin embargo, estas dos escalas contemplan a los otros como objetos por los que estar agradecidos, y no como agentes a los que estar agradecidos, eludiendo la cuestión de la atribución. En resumen, desde esta propuesta, la atribución a un agente no sería un elemento necesario ni diferenciador entre la gratitud y la apreciación.

También en esta postura podría ubicarse la propuesta que realiza Steindl-Rast (2004), en la que denomina a un tipo *thankfulness* y al otro *gratefulness*. Propone llamar a la gratitud personal *thankfulness*, porque típicamente se expresa dando las gracias al donante por el beneficio recibido; y la gratitud transpersonal *gratefulness*, porque es la respuesta completa de una persona por la pertenencia gratuita al universo (Steindl-Rast, 2004), sin especificar nada al respecto de un agente trascendental.

En resumen, desde estas propuestas, la cuestión de la atribución a un agente se resolvería especificando que existen dos tipos de gratitud: en la primera existiría un benefactor y, en la segunda, no necesariamente.

En la tercera postura podríamos incluir a Peterson y Seligman, quienes, en un primer momento, consideraron que las personas podían experimentar gratitud, sin atribuciones, por ejemplo con la presencia de una gran belleza, aunque posteriormente incluyen que “estamos agradecidos a las personas cuando nos hacen un bien, pero la gratitud también puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos, pero no puede orientarse hacia uno mismo” (Seligman, 2011, p. 232).

Por su parte, Buck (2004) considera la gratitud inherentemente diádica, ya que implica una relación comunicativa entre un emisor y un receptor en una situación de donación de un beneficio; asimismo, este último autor clarifica que, aunque el emisor y el receptor podrían no encontrarse nunca, la experiencia de gratitud del emisor consiste en percibir un beneficio relacionado de alguna manera con el receptor y debería experimentar una falta de poder –humildad– relacionada con el receptor. El receptor podría no ser una persona, sino un ser espiritual, el destino, Dios o la providencia (Buck, 2004, p. 106). De hecho, se considera que la gratitud podría tener un doble sentido: el material y el trascendental (Emmons y McNamara, 2006), y en ambos se tendría en cuenta al benefactor: en el primer caso, la gratitud surgiría en el contexto de una relación humana y, en el segundo, en una relación humana-divina.

Para Cohen (2006), una de las claves que podría dar cuenta de la diferencia entre la emoción de gratitud y otras emociones positivas, serían los patrones atribucionales, concretamente, la atribución de los dones

a un agente. Este podría ser el argumento clave que diferenciaría la gratitud de otras emociones, sugiriéndose, por ejemplo, que “sin atribuciones a un agente, ver el Gran Cañón nos haría sentir admiración, ganar la lotería nos haría sentir júbilo, y renunciar a la venganza, nos haría sentir perdón o indulgencia..., pero no gratitud” (Cohen, 2006, pp. 268-269).

Otros autores, recopilando argumentos teóricos, han realizado afirmaciones acerca de que la gratitud, por definición, exige una atribución (Graham y Barker, 1990; Weiner, 1985). De acuerdo con Emmons y McNamara (2006, p.13), los sentimientos de gratitud proceden de dos etapas en el procesamiento de la información:

1. La afirmación de la bondad o «las cosas buenas» en la propia vida.
2. El reconocimiento de que el origen de esa bondad está, al menos parcialmente, fuera de uno mismo.

McCraty y Childre (2004) consideran que:

(...) aunque el sentimiento de apreciación puede ser claramente elicitado en el contexto de la gratitud, no es la misma emoción, mientras que la apreciación puede ser a veces generada en respuesta a las acciones de otro, no es necesariamente evocada en respuesta a favores específicos o beneficios (p.321).

Consecuentemente, estos autores argumentan que es menos probable que la apreciación lleve asociados los sentimientos de obligación o deuda que con mayor frecuencia aparecen con la gratitud. La diferencia entre la apreciación y la gratitud, también provendría, según estos autores, porque la primera puede ser dirigida hacia uno mismo (p. ej., apreciando uno sus propios logros, el progreso y perseverancia en conseguir una particular meta, o el esfuerzo hacia un cambio de comportamiento positivo), mientras que la gratitud, por definición, requeriría un contexto interpersonal o fuente externa. Aunque las investigaciones de McCraty y Childre han sido utilizadas para el mayor conocimiento de la gratitud (en Emmons y McCullough, 2004), los propios autores reconocen que su investigación se ha basado en la apreciación, utilizando este término como “sentimiento activo de agrade-

cimiento (thankfulness), que tiene una cualidad energética que eleva a uno la energía y el espíritu” (McCraty y Childre, 2004, p.321). Enfatizan que, aunque la apreciación puede ser claramente elicitada en el contexto de la gratitud, no ocurriría al revés. En su estudio sobre los beneficios psicofisiológicos de la apreciación, consideran que la gratitud podría tener semejantes beneficios, aunque advierten de la necesidad de que las investigaciones avancen en la delimitación de las emociones positivas (McCraty y Childre, 2004).

Por nuestra parte, estamos más cercanos a esta tercera postura, en el sentido de que consideramos la apreciación un proceso necesario, pero no suficiente, para que se dé la gratitud. La apreciación estaría focalizada en los dones o bienes. La gratitud estaría, además, focalizada en la persona (o fuerza externa: Dios, la suerte, la providencia, etc.) que proporciona los dones; es decir, en el agente. Esta propuesta no es contradictoria con la de Wood et al. (2010), ya que se puede distinguir entre “apreciar a los otros” (p. ej., el ítem «Reflexiono sobre cuán importantes son mis amigos para mí», en el que los otros son los dones y estoy apreciando algo valioso que tengo) y “apreciar los dones que otros me dan” (en la que los otros son los agentes, y en consecuencia, estoy agradecido a ellos por los dones). En el último caso, se podría decir «Aprecio lo que me has regalado y te estoy agradecido por ello», con lo que se estaría experimentando apreciación y gratitud a la vez. Aunque, como sugerimos, incluimos el proceso de apreciación necesariamente en el de gratitud, comúnmente se expresaría como «Te estoy agradecido por lo que me has regalado», de una manera menos costosa sin explicitar el paso de la apreciación. Sin embargo, todavía queda una posibilidad; si en la primera situación, se expresara «Estoy agradecido por mis amigos» (a diferencia de «Aprecio el hecho de tener amigos»), sugerimos que implícitamente se está atribuyendo a un agente intencional (transpersonal, en este caso) el don de los amigos.

En resumen, en cada ocasión en la que las personas experimentan gratitud, se podría dar respuesta a la pregunta «¿Hacia quién sientes gratitud?», pudiendo referirse este «alguien» a una persona o a un donante divino o fuerza del contexto (p. ej., «La fortuna me sonrío»). Por el contrario, las ocasiones en las que alguien sólo experimentase

apreciación, no sería necesaria la atribución de los aspectos positivos a ningún agente.

Esta diferenciación entre las emociones que conllevan la valoración de los aspectos positivos (apreciación) y la atribución de los dones a un agente (gratitud), se muestra en un trabajo de Teigen (1997), quien, en varios estudios exploró las emociones que se generaban, por un lado, con las atribuciones favorables a las circunstancias (suerte, casualidad, o buena fortuna; por ejemplo «Fue una suerte que no te hirieses en el accidente de bici») y, por otro lado, con evaluaciones favorables de las circunstancias positivas («Fue bueno que no te hirieses en el accidente de bici»). En esta comparación entre atribución y valoración, encontró que las situaciones valoradas en mayor medida como “afortunadas” o “desafortunadas” (en comparación con buenas/malas), conllevaban implícitamente una comparación social («¿Por qué me pasa a mí y no a los demás?») y que además, aquellas situaciones calificadas como “afortunadas” condujeron a una expresión de mayor gratitud. Siguiendo con las atribuciones a la suerte o a fuerzas impersonales, utilizando metodología narrativa, Teigen (1997) encontró que las experiencias de gratitud, tanto las que provenían de personas específicas como de fuerzas impersonales, obtenían muy altas puntuaciones en la escala de “sentirse afortunado” y altas en la puntuación de “suceso agradable”. Estos estudios muestran que las personas informan sentir gratitud cuando creen que tanto las fuerzas transpersonales como humanas les han ayudado a obtener un resultado favorable que habría sido peor sin esta ayuda.

En resumen, sugerimos que el elemento clave diferenciador de la gratitud y la apreciación sería la atribución a un agente intencional. Estos dos constructos están estrechamente relacionados ya que, además, el proceso de gratitud incluye la apreciación y valoración de los bienes. Siguiendo a Weiner (1985), la gratitud se podría concebir como un estado dependiente de atribución que resulta de un proceso cognitivo de dos pasos: (1) reconocimiento de que uno ha obtenido un resultado positivo, y (2) reconocimiento de que existe una fuente externa para ese resultado positivo. Tomando en sentido amplio el concepto de «resultados positivos» como «dones recibidos», sugerimos que estos dos pasos podrían dar cuenta de la diferencia entre apreciación (primer paso) y gratitud (segundo paso).

Así, si en una transacción alguien valorase un don como algo positivo, y el proceso terminase en ese paso, se podía hablar estrictamente de apreciación. Por el contrario, si además, se atribuyese el don a un agente, la emoción surgida sería la gratitud. La relación entre ambos conceptos implicaría la necesidad, pero no suficiencia, de la apreciación para la experiencia de gratitud. Alguien que valorara los aspectos positivos de su existencia, pero no considera la contribución de ningún agente, sentiría apreciación (p. ej., la apreciación por un bello paisaje) y posiblemente los sentimientos positivos asociados, como son admiración, alegría, diversión, etc. Pero alguien que, además de apreciar los aspectos positivos de su existencia, los atribuyese a un agente (p. ej., Dios o la Fortuna), podría sentir, además de apreciación, agradecimiento. En otras palabras, la gratitud enfatizaría el agente, y la apreciación enfatizaría el objeto. En situaciones interpersonales, parece claro que si se reconoce la aportación del otro en el beneficio de uno mismo, ya se estaría hablando de gratitud. En situaciones de reconocimiento de dones existenciales, las personas que no dispusieran de un referente trascendente-religioso, sentirían apreciación por los aspectos positivos, mientras que las personas que concibieran un Dios proveedor de beneficios posiblemente se sentirían agradecidas por los beneficios que éste proporcionase como donante intencional.

Como se ha mencionado con anterioridad, Lambert, Graham y Fincham (2009) proponen que apreciar los aspectos positivos de la existencia, incluidos los otros, formaría parte de una definición amplia de la gratitud. En este sentido, nosotros sugerimos que, además, atribuir estos beneficios en sentido amplio (incluyendo a las personas) a un agente intencional, constituye una definición todavía más amplia, que podríamos denominar «definición extensa», que se caracterizaría por «dar las gracias a alguien por algo o alguien». Si desde su propuesta se diferencian los tipos de definición en función de la especificidad del beneficio, proponemos que también se distinguiría la definición de gratitud en función de la especificidad del agente, alguien personal, o algún agente transpersonal, al que se le atribuiría incluso la donación intencional de las personas significativas. Mikulincer y Shaver (2010) proponen que la gratitud se dirige siempre a un «otro»: un ser humano, un ser no humano natural (p. ej., un animal, el clima) o un ser sobrenatural (p. ej., Dios). En este sentido, se debe evaluar que las acciones del benefactor han sido intencionalmente diseñadas para

beneficiar a los receptores, aunque la intención pueda ser más o menos tratada como metafórica, como en el caso del buen tiempo (p. ej. «Gracias por no llover en mi desfile»). Roberts (2004) apoya esta argumentación, proponiendo que la gratitud incluye tres términos: beneficiario, beneficio y benefactor. De este modo, si una persona no creyente realizase la afirmación anterior, podría estar etiquetando erróneamente la alegría como gratitud, o, en el caso de sentir genuinamente gratitud, estaría atribuyendo a la suerte o al destino la responsabilidad de esa experiencia.

Entendido así, considerar el papel sobre la gratitud de las claves existenciales personales sería un aspecto de notable importancia, puesto que éstas podrían predisponer al reconocimiento de la benevolencia de una fuerza externa tal como una divinidad personal (p. ej., el Dios de los cristianos), o una «Diosa fortuna» proveedora de beneficios. Es por ello que la gratitud es una de las actitudes más valoradas por muchas religiones, ya que, en su función de promover vínculos sociales, aumenta la cercanía hacia un Dios que es experimentado como una fuerza personal.

3.2. Valoración y valencia de los bienes: apreciar el sufrimiento

En lo que precede se está sugiriendo que puede darse la apreciación sin que necesariamente se dé la gratitud. Ahora bien, ¿puede darse la gratitud sin apreciación? ¿Qué reacción puede darse cuando los dones recibidos no se aprecian, cuando no se interpretan como positivos?. El objeto por el cual estar agradecido ha sido descrito de varias formas: beneficio valioso y gratuito (McCullough et al., 2001), beneficio personal inmerecido, material o inmaterial (p. ej., emocional o espiritual) (Emmons y McCullough, 2003), experiencias gratificantes, las buenas obras y las buenas personas (Seligman, 2011), y cosas positivas en el mundo (Wood et al., 2010). Como se puede observar, todas las definiciones incluyen que el objeto de gratitud ha de ser positivo, ya que, típicamente, la gratitud se experimenta ante situaciones favorables. Siguiendo esta argumentación, la gratitud no sería posible sin un momento (en sentido dialéctico) de apreciación, máxime ante situaciones valoradas como negativas. Sin embargo, esta idea se encuentra con una paradoja: personas resilientes informan que una de

las emociones que más amortigua los efectos negativos de la adversidad es la gratitud (p. ej., Fredrickson, Tugade, Waughy Larkin, 2003). Fitzgerald (1998) ya advertía que la cuestión del beneficio positivo como condición indispensable para la gratitud era un asunto controvertido, aludiendo al caso del Dalai Lama, quien estaba agradecido a los japoneses (aunque le habían hecho daño), porque le habían ayudado a desarrollarse como persona y a crecer espiritualmente. Otros ejemplos proceden de un estudio con entrevistas a supervivientes del Huracán Andrew (1992), emergiendo como tema central la experiencia abrumadora de una sensación de gratitud por lo que no habían perdido durante el huracán (Coffman, 1996). También ante la tragedia de los ataques terroristas del 11-S (2001), Peterson y Seligman (2003) evaluaron a las personas antes y después del suceso, demostrando que la gratitud aumentó durante este periodo. Además, las intervenciones psicológicas para aumentar la gratitud tuvieron efectos beneficiosos para las personas con Trastorno por Estrés Postraumático en veteranos de la guerra de Vietnam (Kashdan, Uswatte y Julian, 2006). Estos resultados sugieren que la gratitud puede jugar un rol muy importante en lo que recientemente se ha denominado «crecimiento postraumático», en referencia a los beneficios que se pueden experimentar a partir de la superación de traumas, a pesar de los intensos sufrimientos originados (Linley y Joseph, 2004).

Proponemos que la valoración positiva no supone de suyo, necesariamente, una experiencia hedónica, placentera, gratificante, sino que puede ser relativa a valoraciones del objeto de la gratitud que van más allá de la experiencia inmediata. Así pues, la paradoja podría resolverse cuando los acontecimientos negativos se valorasen como positivos a través de un proceso de resignificación de las experiencias adversas.

En suma, la integración del sufrimiento en una determinada narrativa existencial podrá ser fuente de gratitud, a pesar de las circunstancias adversas. En tal narrativa existencial, la capacidad para dar un sentido a la vida y al sufrimiento puede suponer la apreciación del sufrimiento como valioso, no tanto como un bien en sí mismo, obviamente, sino por aquello que aporta, por el potencial de crecimiento personal que puede suponer. Así, se propone que, puesto que la gratitud sin la apreciación no puede darse, para que ésta tenga lugar ante situaciones

adversas es necesario ser capaz de integrarlas en una narrativa existencial personal significativa.

Además, este aspecto sería central para determinar las diferencias individuales en las personas agradecidas, ya que sin esta capacidad la gratitud estaría, en parte, condicionada por las circunstancias personales, limitándose a aquellas favorables. Las diferentes propuestas de medición de la gratitud ofrecen escasa atención a este aspecto de la gratitud. Una excepción es la incorporación en la *Appreciation Scale* (AS; Adler y Fagley, 2005) de la faceta de apreciación relacionada con la comprensión de la brevedad de la vida. Es por ello, que nosotros construimos una escala (Bernabé-Valero et al, 2014) que incluye la gratitud ante el sufrimiento.

Futuras investigaciones podrían iluminar en mayor medida este ámbito si pudiesen dar cuenta de las diferencias en gratitud controlando los sucesos vitales experimentados por los participantes.

3.3. La moral en la gratitud

Como se ha comentado anteriormente, una de las definiciones de la gratitud es la de afecto moral o virtud. Este aspecto no deja de ser controvertido si se tienen en cuenta que en ocasiones se puede sentir gratitud incluso en situaciones claramente inmorales, como propone Shelton (2004) con su gratitud *desviada* e *ideológica*. En sus propias palabras,

(...) si la moralidad en sí misma es indispensable para el funcionamiento de las relaciones, tanto a nivel interpersonal como de sociedad, entonces incumbe a los académicos y científicos explorar críticamente la relación entre moralidad y gratitud (p. 260).

Por ello, Shelton sugiere que el acercamiento a la gratitud debería contemplarse desde un marco moral de referencia que vincule el acercamiento empírico con los acercamientos más idealistas como la filosofía o teología, evitando a su vez acercamientos ingenuos (*Pollyannish*) en los que se asume que la naturaleza de una específica

entidad es siempre positiva. Puntualiza que deberían tomarse en cuenta tres cuestiones para el abordaje de la gratitud:

1. Que existen diferentes definiciones de gratitud y sería importante tener en cuenta la complejidad, gama y los diferentes grados de gratitud, enfrentándose con cuestiones complejas como la relación entre la fuerza del mal y la gratitud.
2. Que es necesario que el abordaje de la gratitud se acoja a una norma (estándar) moral para diferenciar lo que es gratitud y lo que no.
3. Que la relación entre la gratitud y el estándar moral tendría que basarse en la idea del «Bien».

Así, Shelton (2004) propone cinco criterios que relacionan la noción de Bien con la gratitud:

1. La existencia de algunas normas que son reconocidas como intrínsecamente valiosas y que contienen algunas cualidades que las personas aspiran a alcanzar, de modo que una persona agradece, en primer lugar, porque evalúa el don recibido de acuerdo con un estándar de bondad.
2. Tener en cuenta que la gratitud puede enraizarse en estándares de empatía y justicia (p. ej., como ideal del «Bien»), que han desarrollado a lo largo de sus vidas. Estas inclinaciones naturales en desarrollo, por las que las personas son conscientes y sensibles a los indicios empáticos, y maneras de responder equitativamente, proporcionan algún pensamiento útil, que permite poner a prueba la propia norma del bien. De esta manera, se limitarían las respuestas inflexibles, auto-suficientes, e irreflexivas.
3. El desarrollo de cualidades empáticas y equitativas como características del Bien impulsa la norma de la gratitud, es decir, a ser una forma de donación de un beneficio. El bien se manifestaría con la toma de conciencia de la alteridad, que prepararía el escenario para reconocer y tomar seriamente el ofrecimiento de la bondad del otro, fortaleciendo así la incli-

nación de una persona para ser receptivo (a un don) que, probablemente, fomenta la emergencia de la gratitud moral.

4. Actitud de respeto hacia los demás. Se propone que sería difícil obtener respuestas emocionales positivas (p. ej., alegría, gratitud) hacia los demás, si se careciese de un nivel de consideración por los otros. Sin respeto, es probable que se tenga una percepción despectiva o falsa del otro, por lo que será menos probable una adecuada respuesta de gratitud.
5. Atributo de apertura, sin la cual se es incapaz, o sólo parcialmente capaz, de desencadenar una respuesta adecuada de gratitud. Sin suficiente apertura, crecen las reacciones defensivas y la imaginación se marchita, conllevando consigo una comprensión mermada de los demás.

En resumen, idealmente la gratitud se enraíza en una norma que apunta más a fondo hacia la compasión y la justicia, así como hacia la acción basada en el respeto universal y en la apertura hacia los demás; si bien se reconoce que la gratitud, como cualquier norma moral, es un modelo ideal que los humanos sólo pueden conseguir en diferentes grados (Shelton, 2004).

Otro de los acercamientos a la gratitud desde el punto de vista moral es el de Fitzgerald (1998), quien expone los criterios por los cuales los teóricos contemporáneos de la moral consideran la gratitud: (1) debe ser una respuesta a un beneficio (o quizás al intento de proveer un beneficio significativo), (2) a un beneficio dado desde una motivación apropiada (generalmente benevolencia), y (3) el beneficio es querido o aceptado por el beneficiario. Aunque estos tres criterios ya ubican la gratitud en el plano moral, este autor desafía estas tres características con dos casos anómalos: (1) la gratitud hacia quienes provocan daño a uno mismo, y (2) la gratitud hacia alguien a quien uno mismo ha beneficiado:

En el primer caso (Gratitud hacia quienes dañan a uno mismo), Fitzgerald (1998) considera que, si bien este comportamiento no es el que típicamente se promueve en las diversas culturas, existen evidencias de su existencia. Por ejemplo, en la religión cristiana, desde la que se enseña que Jesús pide que se perdone a los enemigos, pero no que

se les esté agradecido; como contraposición, este autor considera el ejemplo del budismo, en el que, el Dalai Lama se sentía agradecido hacia los japoneses por haberle ayudado a crecer espiritualmente. Fitzgerald argumenta que en este último caso, no se darían las condiciones expuestas para la gratitud:

1. Los japoneses no han intentado proveer el beneficio, sino que éste se debe al propio esfuerzo del Dalai Lama para crecer espiritualmente.
2. Los motivos de los japoneses no eran benevolentes.

Aunque Dalai Lama aceptó lo que ocurrió, esta no sería la clase de aceptación prevista en la definición, ya que no aceptó la persecución cuando estaba ocurriendo, sino en retrospectiva y, en general, se considera que no desearía lo que estaba ocurriendo y, de haber podido, lo habría evitado. En realidad, estuvo forzado a aceptar las dificultades. Él transformó las dificultades en oportunidades sólo después de haber ocurrido, extrayendo el mejor provecho de una mala situación o, como en la metáfora budista, convertir el veneno en medicina (Fitzgerald, 1998).

En el segundo caso que propone Fitzgerald (1998) (Gratitud hacia quien uno mismo ha beneficiado), considera que el hecho de ser bondadoso con alguien ya es un beneficio, y a partir de ahí, tampoco se dan las tres condiciones de la teoría moral contemporánea:

1. Los beneficiados necesitados no han provisto ningún beneficio, el benefactor puede beneficiarse intentando que le devuelvan el favor o conseguir beneficios emocionales de la expresión de gratitud, pero nada de esto es seguro que ocurra.
2. Los beneficios derivados de dar no tienen por qué ser de parte de quienes reciben, de manera que no ha habido motivos benevolentes por parte del beneficiario, la persona necesitada de ayuda no tenía la intención de estarlo y así dar la posibilidad al benefactor de proveerle un beneficio.
3. El benefactor no deseaba que el beneficiario estuviese necesitado para poder hacerle un favor.

A pesar de que con estas argumentaciones Fitzgerald (1998) no encuentra que la gratitud encaje en las condiciones que se exponen desde la filosofía moral contemporánea, sí considera que existen razones morales para la gratitud:

1. Razones de justicia: los destinatarios de gratitud “se lo merecen”, es un “derecho” que tienen, y la ingratitud puede ser de alguna manera “injusta”. Las personas agradecidas tendrían el “deber” de gratitud o “la deuda de gratitud”. Si alguien hace un favor y no se le reconoce, o no se le ayuda en la misma situación, la ingratitud podría ser considerada injusticia.
2. Razones benéficas: la gratitud puede prevenir un daño o una carga. Si alguien me indica que debe hacerse un bien, y éste se lleva a cabo, se puede estar agradecido al haber contribuido al bien de otra persona o al haber evitado un daño.
3. Razones de cuidado: la gratitud ayuda a mantener relaciones de amistad y amor.
4. Razones cívicas: promover o preservar relaciones comunales, de mayor cercanía, no actuando sólo por mera cortesía o justicia, sino por crear un sentimiento de conexión entre las personas.
5. Razones perfeccionistas: la gratitud puede ayudar en el desarrollo de virtudes y en la prevención de formación de vicios, ya que amplía la visión de algo que podría provocar rabia, a una perspectiva más extensa desde la cual valorar la situación en su conjunto y extraer aspectos positivos. Así, la gratitud es especialmente importante como antídoto contra la ira y el resentimiento y, por lo tanto, de la formación del carácter enfadado o resentido.

Así pues, desde la filosofía moral no se duda que la gratitud tiene un carácter moral, por el cual la idea del Bien y de los valores humanos emergen en este contexto. Sin esta consideración moral se estaría perdiendo el aspecto más profundo de la gratitud. Se sugiere que el

papel de los psicólogos supondría retomar estas ideas para integrarlas en sus teorías y testarlas empíricamente.

3.4. Valencia afectiva de la gratitud

3.4.1. Gratitud y otras emociones positivas

Una cuestión clave para delimitar la gratitud consiste en encontrar las diferencias con otras emociones positivas con las que a menudo va asociada. A nivel fisiológico se ha tratado de diferenciar las emociones positivas (Cohen, 2006) como la gratitud, la reverencia, la compasión, el perdón, etc. argumentándose la dificultad en tal diferenciación, por dos motivos, fundamentalmente:

1. Las taxonomías suelen estar orientadas a detallar las emociones negativas, más que las positivas.
2. Las tendencias de acción asociadas a las emociones positivas son más inespecíficas, como propone el modelo de construcción y ampliación (Fredrickson, 2001), expandiéndose el repertorio conductual vinculado, lo que dificulta su estudio.

A pesar de estas dificultades, existen evidencias empíricas de manifestaciones faciales distintas para emociones que se creía que no poseían una manifestación exclusiva, como la reverencia y la risa (Shiota, Campos y Keltner, 2003), y el amor, deseo, compasión, gratitud y admiración (Keltner, 2003), así como acciones distintas.

Por otro lado, se ha intentado delimitar si la gratitud promueve la conducta prosocial de igual manera que otras emociones positivas. En este sentido, Bartlett y De Steno (2006) encontraron que los participantes en un estado experimental de gratitud gastaban voluntariamente más tiempo completando un aburrido cuestionario a favor de su benefactor que aquellos que habían estado en un estado de diversión emocional.

Por otro lado, es bastante aceptado que la gratitud es una emoción placentera, pero se diferencia de la felicidad y otras emociones porque es típicamente precedida por la percepción de que uno ha sido bene-

ficiado por la generosidad de otra persona, por lo que está fundamentada sobre la recepción de un beneficio por otro agente social (McCullough et al., 2008). En suma, se ha propuesto que la gratitud es una emoción dependiente de atribución, a diferencia de otras emociones positivas como la felicidad, que es dependiente de los resultados; la felicidad emerge exclusivamente como función de la valencia de los resultados de la experiencia de las personas, de tal manera que cuando se experimentan resultados favorables, se siente felicidad, cuando son desfavorables, se siente infelicidad. Las emociones dependientes de atribuciones, como lo es la gratitud, resultan de la atribución de las circunstancias favorables de uno a las acciones o el esfuerzo de otra persona (Weiner, 1985).

3.4.2. Valencia positiva de la gratitud

A pesar de que se ha asociado la gratitud con otras emociones positivas y comúnmente se le ha atribuido valencia positiva (p. ej., Lazarus y Lazarus, 1994; Mayer, Salovey, Gombert-kaufman y Blainey, 1991), algunos autores han advertido de que esta asunción puede ser controvertida (Buck, 2004; Cohen, 2006). Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, ya había argumentado que no consideraba la gratitud como una virtud, por ser incompatible con la magnanimidad, colocando al receptor en una posición inferior al benefactor.

Por un lado, la investigación empírica ha mostrado que la gratitud es un estado placentero vinculado con emociones positivas como la satisfacción (Walker y Pitts, 1998), felicidad, orgullo y esperanza (Van Overwalle et al., 1995). En el estudio del concepto lego que tienen las personas sobre la gratitud, Lambert, Graham y Fincham (2009) encontraron que la mayoría de los participantes nombraron elementos positivos dentro de la gratitud, como la compasión, abrazos y sentirse feliz; a su vez, muy pocos elementos de valencia negativa fueron nombrados, entre ellos, los celos y/o envidia.

En estudios sobre similaridad de juicios de emociones, la gratitud es clasificada como muy similar a la alegría y a la satisfacción y, por el contrario, muy distinta del desprecio, del odio y de la envidia (Schimmack y Reizenzein, 1997). En un estudio con americanos, jó-

venes y adultos, aproximadamente el 90 % de los encuestados indicaron que expresar gratitud les ayudaba a sentirse “extremadamente feliz” o “algo feliz” (Gallup, 1998). McCullough et al. (2002) encontraron que la gratitud a nivel de rasgo se relacionaba positivamente con medidas de afecto positivo, vitalidad, optimismo, y negativamente con envidia, depresión y ansiedad. Así pues, existen evidencias de que, generalmente, la gratitud se experimenta de manera agradable. Sin embargo, el reconocimiento de algunos dones recibidos puede hacer sentir culpa, por ejemplo, por no haber merecido el don, o por no haber devuelto el favor suficientemente, lo que conllevaría un estado aversivo, que podría motivar comportamientos morales en el futuro (Cohen, 2006). En este caso, la consideración de la gratitud como positiva no proviene de la experimentación placentera de la emoción sino por su perspectiva moral, de igual modo que otras emociones que se han propuesto como las bases del juicio moral (Haidt, 2001).

Otro ejemplo procede del caso de las personas con alguna discapacidad, quienes dependen en mayor medida de los demás y pueden considerar la gratitud como una carga, dado que se acompaña del sentimiento de dependencia que les pone en una situación constante de deuda, pudiendo surgir sentimientos de vergüenza y frustración (Galvin, 2004).

Uno de los motivos que puede explicar la diferencia en la experiencia de la gratitud es la influencia cultural. Es sabido que las emociones están profundamente arraigadas en los esquemas culturales (Shweder, 1993). Diversos estudios (Kotani, 2002; Naito, Wangwan y Tani, 2005) han encontrado que para los japoneses los aspectos de la reciprocidad y obligación están muy vinculados a la gratitud, de modo que en esta cultura y, por extensión, en culturas similares, se podría experimentar la gratitud con mayor carga. Ejemplo de ello es un estudio de la expresión de la gratitud de la cultura Tamil (Appadurai, 1985), en el que se describe cómo la expresión verbal de gratitud se consideraría insensible, dado que la expresión más común es la devolución de los regalos. Además, como cultura que promueve la reciprocidad y la obligación, es difícil distinguir entre las acciones benévolas voluntarias de las obligadas. Otro contexto cultural que podría implicar la minusvaloración de la gratitud es el americano, sugi-

riéndose que, dado que culturalmente se sobrevalora la independencia y autosuficiencia (Triandis, 1995), la gratitud podría experimentarse con menor agrado, dado el carácter de dependencia que se crea entre benefactor y beneficiario.

Aunque se han sugerido vías por las cuales profundizar en los matices de la valencia de la gratitud, la investigación en este ámbito es incipiente. Uno de los constructos a los que se ha dedicado mayor esfuerzo para delimitar sus fronteras con la gratitud, es la deuda, en la cual nos centramos a continuación.

3.4.3. Delimitación de la gratitud con la deuda

Los investigadores que estudian la reciprocidad a menudo equiparan la gratitud con la deuda (Gray, Emmons y Morrison, 2001), dado que ambas pueden aparecer en el contexto de la recepción de un don. Tratando de delimitar sus similitudes y sus diferencias, se ha argumentado que si dos estados son distintos, tendrán asociadas diferentes emociones y tendencias de acción (Watkins et al., 2006). Recientes estudios experimentales han tratado de explicar por qué son diferentes y cuáles son las variables que median para que se experimente gratitud o deuda (Mathews y Green, 2010; Tsang, 2006b, 2007).

Así, la gratitud implica la percepción y reconocimiento de un don, el cual se concibe valioso, por lo cual se experimenta una emoción positiva de conexión con el donante (Adler y Fagley, 2005), mientras que la deuda ha sido definida como un estado de obligación de devolver al otro un beneficio, con una experiencia emocional de *arousal* y *discomfort* (Greenberg, 1980). El sentimiento de deuda incluye la idea de que el beneficiario debe tener un comportamiento recíproco, con el fin de evitar llegar a ser percibido como socialmente insensible, focalizándose por tanto en la equidad en los intercambios sociales.

Se propone que los sentimientos asociados a la gratitud típicamente son positivos, mientras que en la deuda son negativos. La deuda se acompaña de emociones negativas, tales como molestias y malestar (Greenberg, 1980), mientras que la gratitud es una emoción con valencia positiva (Lazarus y Lazarus, 1994; Mayer et al., 1991). Watkins

et al. (2006) encontraron que a medida que aumentaba la expectativa del benefactor de devolución y, con ello, la deuda, el afecto positivo disminuía, a la vez que el negativo aumentaba. Además, la gratitud aparecía relacionada con el deseo de ayudar en el futuro al benefactor, informando los participantes de disfrutar con este sentimiento, mientras que si la obligación era externamente impuesta, el deseo de devolver el favor disminuía y, con ello, el sentimiento de disfrute asociado al mismo.

Las tendencias de acción asociadas a la deuda y a la gratitud también son distintas. Por ejemplo, la deuda se asocia con motivaciones de evitación, mientras que la gratitud con motivaciones prosociales (Gray et al., 2001; Watkins et al., 2006). Fredrickson (2004), a partir de su teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas, propone que si la gratitud es experimentada como agradable y la deuda como aversiva, sólo la gratitud podría conducir a un pensamiento amplio y creativo sobre cómo devolver el favor. En contraste con la creatividad que proporcionaría la gratitud, la deuda conduciría a un simple intercambio reflejado por un pensamiento estrecho, caracterizado por el «ojo por ojo», o *do ut des (tit-for-tat)*. Así, Watkins et al. (2006) encontraron que la gratitud se asociaba positivamente a tendencias prosociales, y negativamente con tendencias antisociales. La deuda no se relacionó significativamente con ninguna tendencia de acción concreta. Estos resultados apoyan la hipótesis de Fredrickson (2004) de que la que la gratitud se asociaría con un abanico más amplio de respuestas que la deuda. Las respuestas de gratitud estuvieron más fuertemente correlacionadas con una inclinación hacia el altruismo futuro, que con sentimientos de deuda y obligación. Otros resultados en la misma línea son los de Goei y Boster (2005) quienes encontraron que el sentimiento de obligación tras recibir un favor no fue el único predictor del cumplimiento de la petición de llevar a cabo un favor para el benefactor, sino que la gratitud predijo la obediencia incluso después de controlar la deuda. Tsang (2007) también encontró que la gratitud fue mejor mediador que la deuda en la asociación entre recibir un regalo de gran valor y corresponder al favor. Estos resultados apoyan el concepto de que la deuda se deriva de la norma de la reciprocidad, mientras que la gratitud, aunque tal vez influenciada por esta norma, puede ir más allá de una mentalidad de intercambio. Por ejemplo, una persona motivada a responder a la deuda

contraída puede trabajar para devolver un favor de igual valor para el donante, teniendo en cuenta el costo del donante (Fisher, 1983; Greenberg, 1980). Por el contrario, las personas suelen reconocer que hay ciertos individuos hacia los cuales están muy agradecidos, y nunca podrían proporcionar un beneficio igual al recibido (p. ej., la gratitud hacia los propios padres o hacia Dios) (Roberts, 1991).

Una de las explicaciones que se han proporcionado para distinguir cuándo es elicitada la gratitud y cuándo la deuda, se ha basado en las interpretaciones de la intención del benefactor. Ames, Flynn y Weber (2004) encontraron que un factor determinante de las reacciones de la ayuda a través de la gratitud, se deducía de las motivaciones percibidas en el benefactor. Watkins et al. (2006) pusieron a prueba la hipótesis de que la activación de la gratitud y la deuda estaba influida por la expectativa de devolución por parte del benefactor. Encontraron que cuando éste comunicaba su expectativa de que el favor fuese devuelto, disminuía la gratitud y aumentaba el sentimiento de deuda. Estos resultados indican que en las situaciones que implican la norma de reciprocidad, se activa en mayor medida el sentimiento de deuda. Se sugiere que cuando los aspectos del intercambio son enfatizados por el benefactor, es menos probable que el beneficiario sienta gratitud. Una distinción importante es que mientras que la deuda es una emoción de intercambio, la gratitud no lo es. Se sugiere que la devolución del favor de la gratitud no está vista por el actor en términos de intercambio por los favores pasados, sino como un acto prosocial en sí mismo. Una consideración útil consiste en diferenciar las «relaciones comunales» (*communal relationships*) que son aquellas en las que se da a otro principalmente como respuesta a una necesidad percibida, de las «relaciones de intercambio» (*Exchange relationships*) en las que se da en respuesta a un beneficio percibido por el otro (Clark y Mills, 1979). Las relaciones comunales tienden a darse más con vínculos cercanos e íntimos que con meros conocidos. Posiblemente, el tipo de relación que exista entre benefactor y beneficiario podría dar cuenta acerca de cuándo se experimenta en mayor proporción gratitud y cuándo deuda. Se sugiere que en las relaciones intrafamiliares cercanas, donde el compromiso es alto y suelen primar las relaciones comunales, el patrón de gratitud y deuda podría ser distinto, así como en las relaciones desiguales (p. ej., los padres dan más a sus hijos). Así pues, cuando se explicitan las expectativas de devolución del favor se

está mostrando que el tipo de relación que subyace es el de intercambio, aplicando las personas la norma de la reciprocidad y conllevando más deuda que gratitud.

Las motivaciones que tiene el benefactor para proporcionar la ayuda ha sido otro aspecto investigado para explicar la aparición de gratitud o deuda (Tsang, 2006b). En un experimento se pidió a los participantes que imaginasen cómo reaccionarían a un escenario que les presentaba: un grupo leyó una escena en la que se explicitó que los motivos del benefactor para dar la ayuda eran altruistas, mientras que a otro grupo se le exponían motivos egoístas. Los resultados indicaron que los motivos altruistas provocaron significativamente mayor gratitud, mientras que la deuda mantuvo los mismos niveles en cuanto a los dos tipos de intenciones (Tsang, 2006b). Los mismos resultados se obtuvieron a través de metodología de recuerdo (*metodology recall*). Posiblemente, la valencia positiva de la gratitud fue más sensible a las intenciones de ayuda, de manera que las personas sintieron más gratitud en respuesta a los favores dados con intenciones benevolentes. Por el contrario, la deuda no fue sensible a las intenciones de ayuda, no discriminando entre los motivos del benefactor. Podría ser que la norma de reciprocidad estuviese operando tanto si el favor fue dado de forma benevolente como altruista, y la experiencia de deuda se asociaría con esta norma de intercambio.

En un interesante trabajo, Mathews y Green (2010) han investigado el rol que juega la atención auto-focalizada (*self-focused attention*) en la aparición de gratitud o deuda en el contexto de recibir una ayuda. Se entiende por atención auto-focalizada la asignación de recursos cognitivos hacia los propios sentimientos y pensamientos, en lugar de objetos y personas del ámbito externo (Fenigstein, Scheier y Buss, 1975). Se propone que la deuda es más probable cuando las personas vuelven hacia sí la atención, el lugar de hacia el exterior. Tres son los argumentos que motivan esta propuesta:

1. La autofocalización reduce la precisión empática (Trommsdorff y John, 1992), con lo que las personas con una alta autofocalización serían menos precisas en determinar cuándo un don recibido ha sido motivado por el altruismo más que por las expectativas de una devolución posterior.

2. Los asuntos de equidad son más salientes en las personas con alta autofocalización (Reis y Burns, 1982), con lo que activarían en mayor medida el sentimiento de deuda.
3. La autofocalización produce afecto negativo cuando el *self* y los estándares de devolución del favor son incongruentes (Duval y Wicklund, 1972), produciendo en el individuo con alta autofocalización una mayor atención a los aspectos de devolución del favor que al disfrute que proporcionaría saberse receptor de un don.

Poniendo a prueba estas hipótesis, Mathews y Green (2010) encontraron que el rasgo de gratitud y el de deuda estuvieron negativamente correlacionados. Los participantes que puntuaron alto en autoconsciencia pública (*public selfconsciousness*) y ansiedad social también obtuvieron niveles altos en el rasgo de deuda y niveles bajos en el rasgo de gratitud. Estos dos rasgos predijeron la deuda, pero sólo la ansiedad social predijo gratitud (Mathews y Green, 2010). Además del estudio a nivel de rasgo, estos autores indujeron el estado de auto-focalización en una situación de laboratorio (la manipulación experimental consistía en ubicar a los participantes del grupo experimental frente a un espejo mientras recordaban una situación, y los del grupo control no estaban expuestos al espejo), encontrando que los participantes del grupo experimental informaron de mayor estado de obligación y deuda cuando recordaban un acontecimiento pasado en el que habían recibido un beneficio. Además, se sintieron menos cercanos y comprometidos con su benefactor. La gratitud no fue relacionada con la inducción de la autofocalización (nivel de estado). Estos resultados aportan luz sobre cómo la autofocalización puede distinguir entre la gratitud y la deuda. Se argumenta que los individuos autoconscientes podrían sentir discrepancia entre el beneficio recibido y su devolución o agradecimiento hacia el benefactor, lo que haría que hubiese más propensión a percibir la relación con su benefactor basada en el intercambio, más que en el sentido comunal, y esto les haría sentir menos cercanos y comprometidos con éste. La ansiedad social podría predisponer a la experiencia de deuda en situaciones en las que sería más apropiado y deseable sentir gratitud. Para las personas con ansiedad social, esta dificultad para experimentar los aspectos más positivos de la recepción del beneficio podría interferir en el desarrollo de vínculos

relacionales cercanos con otros, y aprovecharse de los beneficios de la gratitud.

En resumen, parece claro que la gratitud y la deuda son dos emociones distintas que pueden verse afectadas por la percepción de la forma en que los benefactores deciden dar la ayuda y, por extensión, las intenciones percibidas de la ayuda. Por otro lado, se ha comprobado el importante rol que juega la autofocalización en las situaciones de recepción de un don, aportando luz sobre la disociación entre gratitud y deuda.

3.5. Gratitud inadecuada

Pese al alto valor que se ha reconocido a la gratitud en el funcionamiento humano, es necesario tener en cuenta que, en ocasiones, la gratitud puede ser inadecuada, inmoral o derivar en otras emociones desadaptativas. Se ha advertido que la gratitud puede ser inapropiada bajo ciertas circunstancias (Dunn y Schmidt, 2004), como cuando viene acompañada de alivio y alegría cuando los agentes se han involucrado en actos inmorales o cuando se siente alegría por la inferioridad del otro que asume la posición de deudor, en el caso de los sobornos.

Buck (2004) ya apuntó que existían excepciones a la gratitud empática. Propone que hay personas que incluso pueden disfrutar de la angustia y agonía de otros; se refiere al estado de *schadenfreude* (Ben-Ze'ev, 1992), definido como la cara oscura de la moralidad que subyace al entusiasmo militante de relacionarse con los amigos y subyugar al enemigo (Lorenz, 1966). Cuando existe una situación de violenta subyugación por parte de un enemigo, se pueden elicitar fuertes sentimientos de certeza moral y justicia, toda vez que puede sentirse una auténtica gratitud moral incluso en el desempeño del más cruel de los actos. Por ejemplo, los fundamentalistas fanáticos suicidas de los ataques del 11-S (2001) eran hombres altamente religiosos con una moralidad estricta, que bien pudieran haber muerto con una oración de gratitud por el sufrimiento de sus víctimas. En el *schadenfreude*, el enemigo no es visto como un igual digno de gratitud, admiración, respeto, confianza o incluso misericordia. Supone estar

agradecido por el mal ajeno, concretamente el mal de las personas del exogrupo. En este caso, la inadecuación de la gratitud tiene que ver con aquello que se valora, que implica maldad, en el sentido moral del término. Este tipo de gratitud nos alerta de la importancia del proceso de valoración implicado en la misma.

Shelton (2004) propone tres clases de gratitud que, aunque distintas, están unidas por algunas deficiencias morales en el proceso de donación de un beneficio:

1. Gratitud desviada (*deviant gratitude*), en alusión a las personas que probablemente sean agradecidas, pero que puedan ser a la vez inmorales (en un extremo, causantes de grandes masacres, como Hitler).
2. Ideología de gratitud (*ideology of gratitude*), por la cual las normas morales que rigen la gratitud están determinadas por las culturas o ideologías, llegando a ser inmorales.
3. Gratitud fabricada (*fabricated gratitude*), en relación con el uso de un regalo para producir la gratitud de un beneficiario (que en realidad estaría enmascarando los sentimientos negativos, tales como dolor o enojo, que le ha producido este tipo de donación cuyo fin era humillarle).

En relación con lo expuesto, nuestra reflexión nos ha llevado a proponer que pueden producirse fallos en cualquiera de los procesos que incluyen la gratitud:

1. En la toma de conciencia o reconocimiento, lo que llevaría a la indiferencia o ingratitud. Indiferencia porque se dan los dones por sentados, e ingratitud porque uno se siente merecedor de todo y no acepta su condición de receptor de dones.
2. En el proceso de atribución de un agente, se podría fallar al no reconocer a todas las personas que han contribuido a un beneficio particular, conllevando un desagradecimiento.
3. En la valoración del beneficio, (a) infravalorando lo que podría ser un don (p. ej., las situaciones adversas, si no se valo-

ran como potenciadoras de crecimiento, lo que podría conllevar emociones negativas, como el resentimiento), (b) valorando de manera desproporcionada el bien recibido, lo cual crearía un sentido de deuda excesivo, y (c) valorando como bueno aquello que es malo (en función del marco moral de referencia), lo que conduciría, por ejemplo, a la gratitud de *schadenfreude*, en la que se valora el mal de los demás (exogrupo) como un bien para el propio grupo.

4. En la expresión de la gratitud, siendo inhibida la misma e interrumpiéndose el proceso de reforzamiento moral y de establecimientos de vínculos que produciría

En suma, la cuestión de que pueda darse una gratitud inadecuada es un aspecto tratado a nivel teórico, suponiendo un reto para futuras investigaciones su identificación, medición y comprensión.



Mecanismos psicológicos relacionados con la gratitud

EN EL PRESENTE CAPÍTULO SE DESCRIBEN las propuestas más relevantes que pretenden explicar la experiencia de gratitud, apoyándose cada una de ellas con hallazgos empíricos. Por un lado, se describen los mecanismos relacionados con la estructura cognitivo-afectiva de la gratitud, pretendiendo dar respuesta a la cuestión de qué y cómo surge la experiencia de gratitud. Por otro lado, se detallan los aspectos funcionales de la gratitud, indicando cuál es el papel de la gratitud en las personas y por qué surge esta emoción en la evolución humana.

4.1. Mecanismos cognitivos y afectivos relacionados con la gratitud

Los autores que han profundizado en el estudio de la gratitud han pretendido desentrañar sus mecanismos psicológicos. Varias son las propuestas que se han realizado desde diferentes aproximaciones teó-

ricas, en función de la consideración de la gratitud y aportando evidencia empírica para cada una de ellas. Los mecanismos descritos en este capítulo profundizan en (1) las atribuciones en la gratitud, (2) la gratitud y el pensamiento contrafáctico, (3) la gratitud como emoción empática, (4) la gratitud como «esquema agradecido» (Wood et al., 2010), (5) los diferentes niveles de expresión afectiva y (6) como emoción religiosa o sagrada (Emmons y McNamara, 2006).

4.1.1. Atribuciones en la gratitud

Un tema central en el estudio de la emoción de gratitud ha sido la de su dependencia de la atribución a una fuerza externa. Weiner (1985), en su estudio sociocognitivo de las emociones, distinguió dos tipos de emociones, dependientes de los resultados y dependientes de la atribución:

1. Las primeras, como el enfado y la felicidad, emergerían exclusivamente como función de la valencia de los resultados de la experiencia de las personas. Así, cuando se experimentaran resultados favorables se sentiría felicidad y, cuando fueran desfavorables, se sentiría infelicidad.
2. Las segundas resultarían de la atribución de las circunstancias favorables propias a las acciones o el esfuerzo de otra persona. Así, la gratitud emergería al atribuir los éxitos a una fuente externa. Concretamente, la gratitud se distinguiría de la felicidad a través de un proceso en dos pasos: (1) las personas reconocerían haber obtenido resultados positivos, causantes de felicidad, y (2) las personas atribuirían su felicidad a una fuente externa que habría actuado intencionalmente y, consecuentemente, la felicidad sería etiquetada como gratitud

Según la propuesta de Weiner (1986), las personas agradecidas tenderían a atribuir sus resultados positivos al esfuerzo de otros, y serían menos propensas a atribuirlos a sus propios esfuerzos o cualidades; consecuentemente, presentarían las dificultades psicológicas asociadas con el estilo atribucional externo. Sin embargo, parece que las personas agradecidas no muestran un patrón de atribución externo ante los

resultados positivos, aunque estas atribuciones eran más estables, globales e importantes. Este dato, junto al hecho de que las personas más agradecidas suelen puntuar mucho más en medidas de afecto positivo y satisfacción vital (McCullough et al., 2002), no mostrando los efectos perjudiciales propios del estilo atribucional externalista, induce a pensar que el estilo atribucional externo no es típico de las personas agradecidas. Se ha argumentado que el hecho de que la gente agradecida tienda a reconocer la benevolencia de otras personas en sus resultados positivos no significa necesariamente que descarte la causa de su propio efecto. Es más, lo que distinguiría a la gente agradecida sería su habilidad para extender sus atribuciones e incorporar el amplio rango de personas que contribuyeron a su bienestar. Por tanto, la cualidad distintiva atribucional de las personas agradecidas podría consistir en que, además de su propio esfuerzo, reconociesen que muchas personas contribuyeron a sus resultados positivos (McCullough et al., 2002). Esta argumentación explicaría los resultados de Weiner et al. (1979), quien encontró que una pequeña proporción de personas informaban de que, tras un resultado exitoso debido a la suerte o a su propia personalidad, habilidad o esfuerzo, experimentaban gratitud. Sería necesario diseñar estudios en los que no se planteara una disyuntiva respecto a la atribución interna o externa de los éxitos, sino la posibilidad de graduar la contribución de uno mismo y de los demás en los mismos, para poder tener un mapa más completo del estilo atribucional de las personas agradecidas.

Por otro lado, asumiendo que los tres elementos básicos de la gratitud son el benefactor, el beneficio y el beneficiario, numerosos estudios han tratado de delimitar qué características de los mismos determinarían la gratitud. Uno de los primeros estudios que aborda esta temática es el de Tesser et al. (1968), quienes encontraron que la gratitud estaba determinada por (1) la percepción de la intención del benefactor, (2) el coste que le ha supuesto proveer el beneficio y (3) el valor del beneficio para el receptor. Wood, Maltby, Stewart, Linley et al. (2008) retomarían estos resultados para poner a prueba un modelo global de la gratitud, en el que estas tres variables forman un factor latente que media entre el estado y el rasgo de gratitud.

Heider (1958) argumentaba que las personas se sentirían agradecidas cuando recibieran un beneficio de alguien que (a juicio de los benefi-

ciarios) intentaba beneficiarles. Por tanto, puntualizaba que la percepción de intencionalidad del beneficio era el factor más importante para determinar cuándo alguien sentiría gratitud tras recibir un beneficio. Además, encontró que los beneficiarios preferían atribuir su gratitud a motivaciones internas, más que a externas, tales como la obligación o norma social (Heider, 1958).

Okamoto y Robinson (1997) encontraron que a mayor coste del benefactor en una situación cotidiana (p. ej., abrir una puerta), mayor y más cortés era la expresión de gratitud. Además, manipulando el nivel de imposición y la responsabilidad del benefactor, encontraron que la expresión de gratitud era menor si la responsabilidad del benefactor en la creación de la necesidad del beneficio era mayor (p. ej., no devolviendo un bolígrafo que había sido prestado). Por otro lado, el estatus del benefactor en relación con el del participante también influía en la expresión de gratitud, de manera que, a mayor estatus del benefactor, más elaborada expresión de gratitud.

Ortony et al. (1988) teorizaron que las emociones son producto de un sistema cognitivo (consistente en estándares y actitudes) que da forma a la comprensión personal de las situaciones que se viven. En este marco, la gratitud es conceptualizada como una combinación de admiración y de alegría que se produce cuando un beneficiario aprueba las acciones del benefactor (p. ej., experiencias de admiración) y experimenta que las acciones del benefactor son personalmente favorables. Estos autores hipotetizaron que la gratitud sería más probable cuando la acción del benefactor:

1. Fuese juzgada como encomiable, digna de elogio.
2. Se desviase de las expectativas de rol (p. ej., no se esperaría la benevolencia del benefactor en virtud de su relación con el beneficiario).
3. Fueran juzgadas como personalmente favorables.

Otro aspecto investigado para explicar la aparición de gratitud ha sido el de las motivaciones del benefactor para proporcionar la ayuda (Ames, Flynn y Weber, 2004; Tsang, 2006b). Como se ha comentado con anterioridad, diversos estudios muestran que cuando el benefac-

tor actúa con motivaciones altruistas aparece en mayor medida gratitud y en menor medida el sentimiento de deuda (Tsang, 2006b; Watkins et al., 2006).

En opinión de Roberts (2004), el análisis de las intenciones del benefactor es muy importante, porque el beneficio recibido puede ser construido cognitivamente en términos de ciertas intenciones; concretamente, las relativas a si el comportamiento es por obligación o por malicia, en cuyo caso la gratitud no emerge. Este autor enfatiza la interacción social y la atribución de la intención, aunque advierte que ésta pueda no ser siempre necesaria (p. ej., yo puedo estar agradecido a un pensador antiguo por sus aportaciones intelectuales, aunque éste no realizara las mismas con la intención directa de beneficiarme).

También se ha investigado cómo el grado de cercanía del benefactor influye en la probabilidad de que se experimente mayor o menor gratitud. Así, Bar-Tal et al. (1977) en una investigación con 100 participantes, encontraron que las personas obtenían menor puntuación en gratitud si les ayudaba un padre o un hermano, que si era un amigo, un conocido o un extraño, dado que en los lazos naturales (familiares) se consideraba una mayor obligación de ayuda.

4.1.2. La gratitud y el pensamiento contrafáctico

La gratitud como pensamiento contrafáctico (o emoción contrafáctica) supone que la emergencia de la gratitud está determinada por la facilidad con la que se imaginan resultados alternativos (Ortony et al., 1988). Por ejemplo, uno siente alivio cuando anticipa que un evento negativo no ocurrirá, o cuando se imagina que el benefactor hubiese podido no comportarse de modo beneficioso para él. De este modo, si uno evita el suceso displacentero por la benevolencia de otro, o se encuentra con un beneficio que hubiese podido no tener, entonces aparecería la emoción de gratitud. Por ejemplo, Teigen (1997) requería a los participantes que contasen una historia propia de dos ocasiones en las que se habían sentido agradecidos y luego les preguntó si habían pensado qué podría haber pasado en su lugar (es decir, si se habían sumido en pensamiento contrafáctico), encontrando un estrecha relación entre gratitud y este tipo de pensamiento contrafáctico.

Esta conexión, además, fue apoyada en un estudio que encontró un déficit contrafáctico en pacientes con disfunción frontal (McNamara, Durso, Brown y Lynch, 2003). Además, se procedió a investigar a pacientes con enfermedad de Parkinson (EP) con disfunción prefrontal. Se comparó un grupo de pacientes con EP ($N = 22$) con un grupo control de participantes sanos ($N = 18$), y a ambos se les sometió al procedimiento de inducción del estado de ánimo descrito en el trabajo de Emmons y McCullough (2003). En este procedimiento, el participante debía rellenar medidas explícitas e implícitas de su estado de ánimo antes y después de invocar un recuerdo de gratitud o un recuerdo positivo (que funcionaba como control). Los resultados mostraron que ninguno de los grupos informó de un cambio de humor al recordar un recuerdo positivo, mientras que sí hubo una ligera mejora en el estado de ánimo de los participantes-control sanos después de acceder a un recuerdo de gratitud. No presentaron dicha mejora en el estado de ánimo los pacientes con EP. Además, las puntuaciones del estado de ánimo post-inducción para los participantes-control sanos correlacionaron con varias medidas de la función prefrontal, mientras que no se obtuvieron estas correlaciones (entre las puntuaciones del estado de ánimo y el rendimiento prefrontal postinducción) para los pacientes con EP. Estos datos apoyarían la implicación de las redes prefrontales en el surgimiento de la emoción de gratitud a través del mecanismo de los pensamientos contrafácticos (Emmons y McNamara, 2006).

4.1.3. La gratitud como emoción empática

Lazarus y Lazarus (1994) argumentaron que la gratitud era una de las «emociones empáticas» cuyas raíces se encuentran en la capacidad de ponerse en la perspectiva de los otros. Un aspecto central de su teoría es la noción de que cada emoción está asociada a un argumento dramático distintivo o tema nuclear relacional (*core relational theme*), que ayuda a interpretar los sucesos y a valorar su relevancia para el bienestar personal. De acuerdo con Lazarus y Lazarus (1994), el tema nuclear relacional de la gratitud es el reconocimiento o apreciación de un don dado altruistamente; las personas experimentan ese tema nu-

clear relacional sólo cuando empatizan con el gasto de esfuerzo del benefactor en favor del beneficiario.

4.1.4. La gratitud como «esquema agradecido»

Atendiendo al aspecto más cognitivo de la gratitud, se ha propuesto que las valoraciones de las situaciones prosociales o de recepción de un beneficio, podrían conformar un esquema de pensamiento, unas tendencias específicas valorativas ante situaciones de recepción de un don (Wood et al., 2010). Se propone que tras la disposición a la gratitud se encontrarían esquemas cognitivos subyacentes que, por un lado, facilitarían la interpretación de los aspectos vitales como positivos y valorables y, por el otro, como respondiendo a la bondad de un agente externo, esté definido o no. De hecho, uno de los mecanismos explicativos propuestos que vinculan el estado y el rasgo de la gratitud considera la existencia de unas bases esquemáticas específicas (sesgos) hacia la valoración de la ayuda como más beneficiosa, lo que propiciaría que tras la recepción de ayuda, las personas agradecidas sintieran más «afecto agradecido» (Wood et al., 2010).

Wood, Maltby, Stewart, Linley et al. (2008) propusieron un modelo socio-cognitivo que relaciona el estado y el rasgo de gratitud, sugiriendo que las personas agradecidas (rasgo) valoran el beneficio como más valioso, costoso y genuino, experimentando por tanto, mayor gratitud. Lo probaron mediante la técnica de ecuaciones estructurales, confirmando que el rasgo de gratitud no predecía significativamente el estado de gratitud de manera directa, sino a través de la valoración del beneficio. Esta variable actuaría como un esquema valorativo mediador entre el estado y el rasgo de gratitud, que incluiría los elementos de: (1) el valor del beneficio, (2) el coste para el benefactor y (3) la percepción de que la ayuda es genuina. Este modelo obtuvo un buen ajuste tanto para hombres como mujeres, utilizando diferentes metodologías de estudio (viñetas y metodología de proceso diario). Además, los factores situacionales también predijeron en parte la valoración de los beneficios (Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008). Este modelo que prueba los efectos del rasgo de gratitud en el surgimiento de la emoción agradecida es consistente con los recientes hallazgos en el debate de la relativa importancia de la personalidad y la

situación en la determinación del comportamiento proponiéndose que los rasgos de personalidad parecen ser sólo un pequeño factor predictor del comportamiento en un momento dado, pero ejercen un efecto sutil en el comportamiento cuando se promedian de forma fiable a través del tiempo, distinguiendo a unos individuos de otros (Fleeson, 2001).

4.1.5. Diferentes niveles de expresión afectiva

Relacionada con la perspectiva anterior, si bien desde un punto de vista afectivo, está la propuesta que pretende relacionar los diferentes niveles de la gratitud de McCullough et al. (2004), quienes contrastaron un modelo para esclarecer la relación entre el estado de gratitud, el humor agradecido y el rasgo de gratitud. Exploraron cómo dos niveles de experiencia afectiva, el rasgo y el estado, pueden operar interactivamente para influir en el humor agradecido diario. La disposición a la gratitud podía ser entendida como un rasgo que establece consistentemente niveles altos de gratitud en el humor cotidiano, independientemente de las fluctuaciones del día a día en las situaciones interpersonales relevantes para suscitar gratitud y en la respuesta emocional a ellas asociada. Por ello, estos autores proponían que en las personas con una alta disposición a la gratitud, sus estados de ánimo serían menos dependientes de las situaciones de la vida susceptibles de producir gratitud, del número de personas por quienes sentir gratitud y (marginamente) la cantidad de gratitud que experimentarían en una típica situación elicitoria de gratitud. Sus hallazgos fundamentaron su propuesta apoyando la *hipótesis de la resistencia* de la disposición a la gratitud, por la cual, las personas con una alta puntuación en el rasgo de gratitud serían menos dependientes de las situaciones para sentir la emoción de gratitud, al contrario que las personas con bajas puntuaciones, ya que la propensión a experimentar un estado de ánimo agradecido en las personas disposicionalmente agradecidas estaría fuertemente impulsado por su personalidad.

4.1.6. La gratitud como emoción sagrada

Por otro lado, Emmons y McNamara (2006) proponen tomar en consideración el proceso por el cual emerge la gratitud, mediante un análisis basado en la gratitud como emoción religiosa o sagrada. Desde una aproximación neurocognitiva, proponen que la gratitud podría ser entendida desde el marco de la Teoría de Señalización Costosa (*Costly signaling Theory*, CST; Sosis, 2003) que se ha aplicado en el estudio científico de la religión. Emmons y McNamara (2006) integran los resultados encontrados en torno a la gratitud con esta teoría y con los últimos hallazgos procedentes de las técnicas de neuroimagen. Según estos autores, el proceso de gratitud implicaría que el receptor de un beneficio realizaría los siguientes subprocesos:

1. Reconocimiento de la recepción de un don.
2. Cálculo de los beneficios/costos asociados con el don.
3. Experiencia de una emoción, que se inicia con la apreciación y que se convierte en agradecimiento.
4. Recuerdo de los beneficios y del benefactor, así como el inicio de la emoción de gratitud, que mantiene un estado motivacional de correspondencia con el beneficio recibido.

La propuesta de estos cuatro pasos se basa en la existencia de datos neurológicos que apoyan que todos ellos pueden ser manejados por las interacciones límbico-frontales (Emmons y McNamara, 2006). Estos datos dan cuenta del proceso motivacional de la gratitud, tanto de la reciprocidad directa como indirecta, cumpliendo su función de apoyar la cooperación humana, facilitando la «devolución» a un benefactor. Sin embargo, estos autores van más allá de este análisis, proponiendo otro funcionamiento de la gratitud para aquellos casos en los que se recibe un regalo al que no se puede corresponder (p. ej., cuando un amigo nos salva la vida, o cuando Dios otorga sus dones al creyente). Sugieren que en estos casos, en la gratitud se puede romper el proceso de reciprocidad estándar de los beneficios/costos. Desde una perspectiva neurológica, se propone la Teoría de la Señalización Costosa (CST; Sosis, 2003) para explicar cómo, ante señales de compromiso genuinas con los demás, es probable que se impliquen los

circuitos que soportan las emociones positivas, independientemente de los costos. La propuesta concreta sería que, el modelo de proceso de cuatro pasos descritos anteriormente para los modelos estándar de la reciprocidad de la gratitud, debería ser sustituido por este otro:

1. El sistema de análisis de costo/beneficio se inhibe o cierra temporalmente, ya que el destinatario recibe un regalo que interpreta como inmerecido, impagable, o incluso de significado último.
2. El destinatario se inunda con una emoción extrema de agradecimiento y alegría que tal vez se estabiliza en la gratitud.
3. Dependiendo del contexto, este tipo de gratitud da lugar a uno de los dos posibles resultados o estados motivacionales: a) el receptor abandona el intento de corresponder de alguna manera y se apoya en la memoria de la ofrenda, o b) el destinatario dedica su vida a dar a los demás tanto como sea posible. La segunda opción es más frecuente en un contexto religioso o espiritual.

Como proponen los autores, este proceso puede dar cuenta más adecuadamente de los aspectos específicamente de la gratitud *religiosa*, concluyendo que ésta parece evitar el fino calibrado de «costo-beneficio» (*tit-for-tat*). En su lugar, la gratitud religiosa nunca llega a la conclusión de que la deuda con el benefactor ha sido dispensada, ya que los dones recibidos son incalculables.

4.2. Mecanismos funcionales de la gratitud

La gratitud es una de las emociones que mayor importancia está cobrando en la Psicología contemporánea de las emociones, por sus efectos beneficiosos sobre el bienestar psico-social. Así, por un lado, es uno de los predictores más robustos de la felicidad y por otro, es una de las variables que mayor se relaciona con la consecución de relaciones sociales significativas. De esta manera, en su aspecto funcional, se proponen diversos efectos para la gratitud agrupados en dos grandes líneas: la función prosocial y la función de promover el bie-

nestar. Las diversas funciones están relacionadas, de manera que, por ejemplo, se propone que el aumento y mantenimiento de los vínculos sociales que crea la gratitud, sería uno de los mecanismos explicativos que con mayor fuerza vincula la gratitud y el bienestar y salud (McCullough et al., 2008), aunque faltan modelos globales que prueben todas las interacciones posibles entre los efectos de las variables. En el siguiente apartado describimos separadamente los estudios que apoyan cada una de las líneas funcionales de la gratitud.

4.2.1. Promoción de los vínculos y prosocialidad

La gratitud ha sido denominada la cara social de la felicidad, precisamente por su función como promotora y mantenedora de las relaciones sociales. Los beneficios sociales de la gratitud son descritos por Lawler (2001) en su teoría afectiva del intercambio social, proponiendo que las emociones positivas generadas por los participantes en el intercambio social conducen a la cohesión social y al fortalecimiento de las redes sociales.

4.2.1.1. Gratitud y efectos prosociales: aproximación evolucionista

La gratitud fomenta y mantiene la red de lazos sociales en la que estamos inmersos, cumpliendo un importante rol en la existencia humana, pudiendo haber evolucionado para facilitar el intercambio social. En relación con ello, McCullough et al. (2008) recopilaron varios argumentos desde la perspectiva biológico-evolucionista, refiriendo dos hipótesis que darían cuenta de cómo la presión de la selección conduce a la gratitud en su forma moderna: la relación con el altruismo recíproco y con la reciprocidad indirecta.

La primera hipótesis consiste en que la gratitud evoluciona para facilitar el Altruismo Recíproco (*Reciprocal Altruism*, RA). Trivers (1971, p. 49) propuso que “la emoción de gratitud ha sido seleccionada para regular las respuestas humanas a los actos altruistas y es sensible al coste/beneficio de esos actos y a la decisión de actuar con reciprocidad o en qué cantidad corresponder”. Esta hipótesis es retomada por

McCullough et al. (2001) en sus funciones de barómetro moral (detector de beneficios) y, en parte, de motivador moral, en su aspecto de reciprocidad con el benefactor. Funciones que han ido acumulando numerosa evidencia empírica que apoya esta hipótesis (McCullough et al. 2008). Por ejemplo, con respecto a la detección de beneficios, Wood, Maltby, Stewart, Linley et al. (2008) encontraron que la gratitud surgía en función (1) del coste para el benefactor, (2) del valor del beneficio y (3) de la interpretación de que el beneficio había sido dado de manera altruista. Los participantes en un experimento realizado por Tsang (2006b) informaron de más gratitud hacia los benefactores que les habían ayudado de forma benevolente, que hacia aquellos otros que habían actuado de la misma manera pero motivados egoístamente. En relación con la reciprocidad (devolver la ayuda al benefactor), un ejemplo lo constituiría el trabajo de Graham (1988), quien mostró que las personas que se sienten más agradecidas tras la recepción de un beneficio, ayudan posteriormente con más probabilidad a los benefactores. En su estudio, los niños que esperaban sentir mayor gratitud hacia el capitán de un equipo de deportes en caso de ser elegidos para el juego, también informaban de que probablemente proporcionarían un regalo a este capitán. Esta vinculación entre expectativa de gratitud y probabilidad de ofrecer un regalo aumentaba con la edad ($R^2 = .34$ para edad de 5-6 años, $R^2 = .56$ para edad de 8 años, $R^2 = .72$ para 10-11 años de edad).

Bartlett y DeSteno (2006) encontraron que los participantes en condición de gratitud (en la que habían sido ayudados por un benefactor cómplice que les había evitado realizar una tediosa tarea) posteriormente pasaron más tiempo ayudando, bien al benefactor, bien a un desconocido, que los participantes en la condición neutral (conversación con un cómplice) y los participantes en la condición de estado de ánimo positivo (visionado de un vídeo humorístico). Además, este efecto estuvo mediado por los sentimientos de gratitud y no podía ser explicado por otras emociones positivas.

En otro estudio, Tsang (2006a) halló que los participantes que habían recibido una cantidad de dinero por parte de otro participante, creyendo que éste había querido beneficiarles intencionadamente (en realidad era un cómplice, que actuaba en la condición de «favor»), posteriormente le dieron más dinero a este cómplice, que los partici-

pantes que habían recibido la misma cantidad de dinero creyendo que era resultado del azar (condición de «casualidad»). Además, los participantes de la condición experimental («favor») manifestaron sentirse más agradecidos y actuaron ofreciendo más dinero con el fin de «ayudar al otro» y «expresarles su apreciación». Estos resultados son consistentes con la predicción de que los sentimientos de gratitud motivan al individuo a actuar prosocialmente hacia su benefactor, y sugieren, además, que la gratitud puede tener efectos únicos independientes del estado de ánimo positivo, ya que los participantes que recibieron un resultado positivo «por casualidad», cuyo efecto produciría aumentar el estado de ánimo positivo, dieron menor cantidad de dinero para el cómplice que los participantes en la condición de «favor». En resumen, estas evidencias apoyarían la función de la gratitud como mantenedora del Sistema del Altruismo Recíproco (AR) a través de la norma de reciprocidad en la que una persona evalúa el beneficio recibido y responde devolviendo el favor al benefactor.

La mayoría de los resultados apoyan la idea de que la gratitud responde a la norma de la reciprocidad directa, por la cual la cooperación surge a través de repetidos encuentros entre dos mismos individuos, de acuerdo con el principio de «Yo te ayudo y tú me ayudas» (*do ut des*). Sin embargo la segunda hipótesis evolucionista mencionada con anterioridad partiría del concepto de reciprocidad indirecta (Nowak y Roch, 2006), que incorpora la idea de «Yo te ayudo y alguien más me ayuda».

La reciprocidad indirecta tiene dos vertientes: «reciprocidad indirecta hacia abajo» (*downstream indirect reciprocity*), que significaría que una persona que ha ayudado en el pasado tiene una mayor probabilidad de recibir ayuda, y «reciprocidad indirecta hacia arriba» (*upstream indirect reciprocity*), que significaría que se pasan los beneficios a terceras partes en vez de devolver los beneficios a los benefactores (p. ej., en el caso de que un benefactor no necesite ayuda). Esta «reciprocidad indirecta hacia arriba» implica que una persona que acaba de recibir la ayuda tiene una (irrazonable) necesidad de ayudar a alguien (Nowak y Roch, 2006). Se propone la importancia de la gratitud en este tipo de reciprocidad, ya que esta emoción promovería los actos prosociales con una visión más amplia, no sólo como devolución al benefactor, sino hacia otras personas. Nowak y Roch (2006) concluyeron que la grati-

tud que motiva a los organismos a beneficiar a terceros de manera gratuita, mejoraría su condición, siempre y cuando la población hubiese evolucionado de la reciprocidad directa. La posible ventaja adaptativa que supone esta «reciprocidad indirecta hacia arriba», consiste en que los reciprocadores originales, a veces sin merecerlo, se benefician de otras acciones reciprocadoras “hacia arriba” benevolentes. Estos autores proponen que si este tipo de pago anticipado de gratitud se desarrollase, la selección natural reduciría la relación coste/beneficio necesaria para la norma de reciprocidad directa, haciendo más eficiente el altruismo.

Otra interpretación consiste en que la gratitud, motivada por este tipo de reciprocidad *upstream*, parece facilitar la evolución hacia los niveles más altos de altruismo, lo cual no sería posible sin ella. Por lo tanto, Nowak y Roch (2006) sugieren que la gratitud moderna podría haber sido formada por la presión de la selección para este mecanismo de «reciprocidad indirecta hacia arriba». Esta hipótesis evolucionista se relaciona con la función de motivador moral propuesta por McCullough et al. (2001), según la cual, la gratitud motivaría el comportamiento prosocial e inhibiría el comportamiento antisocial y destructivo, concretamente extendiendo estos actos benevolentes más allá de los propios benefactores. Esta hipótesis ha sido ampliamente respaldada con evidencia empírica, como muestra, por ejemplo, el trabajo de Peterson y Stewart (1996), en el que utilizaron el constructo de «generatividad», que podría relacionarse con este tipo de reciprocidad. Este constructo es característico de la etapa de adultez media, y supone la motivación para proporcionar alimento emocional y cuidado, contribuyendo al bienestar de las personas y de la sociedad. Estos autores pidieron a un grupo de mujeres adultas jóvenes que indicasen cuántas personas habían contribuido a su bienestar. Posteriormente, cuando se encontraban en la etapa de adultez media (17 años después), correlacionaron medidas de generatividad con el número de personas indicadas años antes que habían contribuido al bienestar en su vida. Como predijeron, la generatividad en la adultez media estuvo correlacionada positivamente con el número de personas que habían tenido gran influencia positiva en sus vidas en la adultez joven. Este estudio apuntaría a que la gratitud funcionaría como el motivador de la generatividad, mediante el mecanismo de «reciprocidad indirecta hacia arriba».

En relación con estos hallazgos, Emmons y McCullough (2003) encontraron que los participantes que escribían diariamente durante dos semanas sobre aquello por lo que pudieran sentirse agradecidos informaban de que ofrecían más apoyo emocional y ayuda tangible a otros, que aquellos participantes que habían escrito sobre sus fastidios cotidianos u otras formas en los que ellos eran menos afortunados. Por otra parte, Dunn y Schweitzer (2005) encontraron que quienes describieron un tiempo en el pasado en el que se sintieron agradecidos hacia alguien (de ese modo, creando la emoción de gratitud en el presente), informaban consecuentemente de niveles más altos de confianza hacia terceros, a diferencia de aquellos a quienes se les pidió que recreasen una situación en la que se sintieran enfadados, culpables o soberbios/orgullosos.

Respecto a la hipótesis de que la gratitud inhibe los comportamientos destructivos, la aportación empírica más importante procede de un estudio de Baron (1984), quien encontró que los participantes que habían recibido un regalo mostraban una percepción más positiva del experimentador, que había estado creando una situación conflictiva, que los participantes del grupo control. Los del grupo en el que se había elicitado mayor gratitud a través de un regalo sentían más vínculo hacia el experimentador, lo consideraban más agradable y, sobre todo, informaban de que probablemente colaborarían con él para resolver conflictos en el futuro.

Estas dos hipótesis evolucionistas que vinculan la emoción de gratitud con la reciprocidad, tanto directa, como indirecta, podrían estar también a la base de las asociaciones encontradas entre la gratitud a nivel de rasgo y las tendencias prosociales. Numerosos estudios han mostrado la relación entre estos dos constructos. Saucier y Goldberg (1998) informaron que los adjetivos *grateful* y *thankful* correlacionaron .30 con el rasgo Afabilidad medida a través del NEO-PI-R (Costa y McCrae, 1992), considerado como facilitador prosocial y orientado hacia el otro. Esta relación significativa de la gratitud con el rasgo de Afabilidad ha sido encontrada en estudios posteriores, tanto en el rasgo de gratitud como en una escala de adjetivos (McCullough et al., 2002). Además, el rasgo de gratitud se ha relacionado con otros rasgos de personalidad que favorecen el funcionamiento social positivo,

tales como la calidez emocional, la sociabilidad, la búsqueda de actividad, la confianza, el altruismo y la ternura (Wood et al., 2010).

Asimismo, el rasgo disposicional de gratitud, medido con el GQ-6 (McCullough et al., 2002), se ha relacionado con preocupación empática y con toma de perspectiva. Las personas que puntuaron alto en este rasgo también fueron percibidas por sus iguales como más generosos con su tiempo y sus recursos, informando de conductas como proveer favores, dar apoyo emocional y tangible. Además, esta medida del rasgo de gratitud correlacionó negativamente con la expectativa de que las demás personas les devolviesen los favores, indicando la gratuidad de sus comportamientos. También obtuvieron mayores puntuaciones en medidas de autoinforme de disposición a perdonar. A su vez, se encontraron correlaciones negativas entre el GQ-6 y medidas de materialismo, de manera que las personas agradecidas se describían como menos materialistas y menos envidiosas. En particular, obtuvieron mayores puntuaciones en medidas que indicaban que eran más serviciales con sus posesiones, más generosas con ellas, menos envidiosas de las riquezas materiales de los otros, menos convencidas de la idea de que la riqueza material está vinculada con el éxito en la vida, y la felicidad. Además, también obtuvieron muy bajas puntuaciones en la medida de envidia disposicional, sugiriendo ello que las personas agradecidas experimentan menos frustración y resentimiento sobre los logros y posesiones de otros (McCullough et al., 2002).

4.2.1.2. Efectos prosociales de la expresión de gratitud

Todas estas consideraciones tienen en cuenta los efectos de la recepción de un beneficio y, consiguientemente, la experimentación de gratitud en un beneficiario, vinculando este aspecto con sus tendencias prosociales. Sin embargo, la propuesta de McCullough et al. (2001, 2008) de la gratitud como reforzador moral orienta el foco hacia los efectos en el benefactor de la expresión de gratitud del beneficiario. Este aspecto es importante porque los benefactores típicamente encuentran las expresiones de ingratitud bastante aversivas, lo que podría conducir a una inhibición de actos altruistas en el futuro. Los resultados de investigaciones cualitativas indican que las expre-

siones de gratitud pueden reforzar acciones altruistas como el cuidado voluntario de personas con VIH (Bennett et al., 1996) y la donación de riñón (Bernstein y Simmons, 1974). McGovern, Ditzian, y Taylor (1975) encontraron que los participantes que habían recibido la expresión de gratitud por ayudar a un cómplice aceptando shocks eléctricos por éste, continuaron recibiendo shocks eléctricos durante más tiempo que aquellos participantes que no recibieron la expresión de «las gracias» inicialmente. Clark, Northrop y Barkshire (1988) intentaron evidenciar este efecto mediante un experimento de campo, comprobando si mediante el aumento de las expresiones de gratitud aumentaba la frecuencia con la que los tutores de adolescentes les visitaban en un programa de internado, encontrando que los tutores que durante la fase experimental recibieron cartas de agradecimiento por su labor con los adolescentes, aumentaron la frecuencia de visitas en comparación con el periodo en el que no las recibieron.

Deutsch y Lamberti (1986) encontraron que aquellos participantes a los que se les había dado las gracias por participar, utilizando un tono de voz cálido, contacto visual y sonriendo, posteriormente realizaron valoraciones del experimento y del experimentador mucho más positivas que aquellos participantes a los que no se les había agradecido su participación y además, se les habían dado las instrucciones de forma abrupta. Más concretamente, sentían que (1) el experimentador había sido personalmente más alentador, (2) que se habían beneficiado más por participar en el experimento, (3) que el experimentador se había beneficiado más por su participación, (4) que habían aprendido más sobre sus propios rasgos de personalidad y (5) que estaban más dispuestos a participar en futuros experimentos. Además de estas valoraciones positivas hacia el experimento y experimentador, aproximadamente un 71% de los participantes que habían recibido «las gracias» ayudaron a un cómplice a recoger unos libros que se le habían caído, mientras que sólo el 36% de los participantes del grupo de «no agradecimiento» lo hicieron.

En el ámbito de las relaciones comerciales, Rind y Bordia (1995) encontraron que aquellos restaurantes que escribían en la cuenta una nota con la palabra «*Gracias*» obtuvieron un 11% más de propina que en aquellas cuentas en las que no lo escribían. En otro estudio, en unos almacenes de joyería, aquellos clientes a los que se les llamó tele-

fónicamente para agradecerles su compra (grupo 1), gastaron más en sus compras durante el mes siguiente, que aquellos a los que no se les llamó (grupo 2) (Carey, Clicque, Leighton y Milton, 1976). Curiosamente, los primeros gastaron más que otros a los que se les llamó para agradecer su compra y además ofrecerles un 20% de descuento en las compras durante los siguientes dos meses (grupo 3), lo que indicó que, en ocasiones, la gratitud, más que un efecto reforzador, puede producir reactancia cuando se interpreta que la intención del benefactor no es altruista. También producían reactancia aquellas expresiones de gratitud que eran utilizadas como sustitutivos de las excusas o disculpas, sobre todo, cuando la ofensa hacia la persona receptora era clara (Mehrabian, 1967).

4.2.1.3. Gratitud y mantenimiento de las relaciones cercanas

La expresión de la gratitud también ha sido considerada un elemento muy importante en el bienestar de las relaciones cercanas (Algoe, Haidt y Gable, 2008; Lambert y Finchman, 2011). En el contexto de las relaciones de pareja, un estudio encontró que la apreciación fue nombrada como uno de los factores más importantes que contribuían a un matrimonio satisfactorio en parejas de largo plazo (entre 25-40 años) (Sharlin, 1996). Parejas de recién casados también se beneficiaron de expresar gratitud en su relación porque ésta se relacionó con mayor satisfacción marital y ajuste (Schramm, Marshall y Harris, 2005). Otro estudio encontró que los participantes que expresaron mayor gratitud a sus parejas durante tres semanas, llegaron a ver su relación como teniendo mayor fuerza comunal que los participantes del grupo control (Lambert et al., 2010).

Además de lo referido, la gratitud juega un papel importante en el ámbito del reparto de labores domésticas. Hawkins, Marshall y Allen (1998) encontraron que el predictor y discriminador más robusto de la percepción de equidad en las esposas de parejas de doble ingreso fue la gratitud. Klumb, Hoppmann y Staats (2006) encontraron que la reducción en la satisfacción de la relación resultante de la división desigual del trabajo desapareció después de considerar la percepción de agradecimiento por las contribuciones individuales. Berger y Janoff-Bulman (2006) demostraron que cuando los costos (p. ej., sacrificios

hechos por un miembro de la pareja) fueron percibidos como apreciados por la pareja, hubo grandes costos que se relacionaron con alta satisfacción con la relación; sin embargo, cuando los costos no fueron apreciados, la satisfacción con la relación marital fue más baja.

Lambert y Finchman (2011) han propuesto un mecanismo concreto mediante el cual la expresión de gratitud podría aumentar la satisfacción en el ámbito de las relaciones cercanas. Hipotetizaron que altos niveles en expresión de gratitud estarían relacionados con altos niveles en comportamientos mantenedores de la relación (como la comodidad al expresar asuntos acerca de la relación) y que esta relación estaría mediada por un aumento en la percepción positiva de la pareja. Para explicar la relación predictiva entre expresión de gratitud y percepción positiva de la pareja aluden a la teoría de autopercepción de Bem (1967) que propone que los individuos observan su propio comportamiento y en base a ello, realizan atribuciones acerca de las motivaciones de su conducta. La argumentación que se deduciría consiste en que si una persona expresa gratitud hacia su pareja, como consecuencia de la autopercepción, atribuiría cualidades positivas a la misma. Dicho de otro modo, se esperaría que el aumento en la frecuencia y regularidad de la expresión de gratitud hacia una pareja se asociaría a una alta percepción positiva de la misma. Por otro lado, para explicar cómo influye la percepción positiva de la pareja en el aumento de comportamientos mantenedores de la relación, proponen que la percepción de las cualidades de una pareja influiría en el análisis de coste/beneficio implícito en cada intercambio de la relación, produciendo un resultado más favorable para la pareja, lo que conduciría a una evaluación de que la relación es digna de una mayor inversión y compromiso, realizando por lo tanto, comportamientos conducentes a mejorar la relación marital. Estos autores, a través de cuatro estudios, que incluían diseños longitudinales y experimentales para probar la causalidad de las relaciones propuestas, encontraron evidencia para todas estas hipótesis (Lambert y Finchman, 2011).

4.2.1.4. El rol de apego en la relación entre gratitud y promoción del comportamiento prosocial

Aunque el vínculo entre la gratitud y las tendencias prosociales está ampliamente documentado, Mikulincer y Shaver (2010) advirtieron la posibilidad de que las personas pueden diferir en sus reacciones al recibir un beneficio valioso de los demás. Por ejemplo, una persona puede reaccionar al beneficio con reconocimiento, mientras que otro puede desconfiar de las intenciones del benefactor. Por lo tanto, una persona puede expresar la gratitud como un medio para fortalecer su relación con el benefactor, mientras que otro puede pensar que tal expresión es una amenaza para su sentido de dignidad y libertad personal. Además, advierten que en los estudios previos, no se han considerado variables relevantes, tales como la historia de la relación de los participantes con sus benefactores, sus representaciones mentales acerca de otras personas, o su disposición a sentir la preocupación empática por las necesidades de los otros. Estos autores realizan un trabajo en el que incluyen las dimensiones de ansiedad y evitación de la teoría del apego de Bowlby (1982). Estas dos dimensiones producen un estilo de apego que conlleva una representación mental del otro (*internal working model of others*) que interfiere en la respuesta a la donación de un beneficio, ya que es probable que los individuos inseguros alberguen creencias negativas sobre las intenciones y los rasgos de los demás. Concretamente, Mikulincer y Shaver (2003, 2007) mostraron cómo el apego evitativo, con sus estrategias desactivadoras del sistema de apego (p. ej., búsqueda de distancia emocional y autosuficiencia) exacerbaba las visiones negativas de los otros por la desviación de la atención de la información relevante para el apego (información sobre rasgos positivos, intenciones y acciones de los demás). En el contexto de la relación de pareja, estos autores encontraron que las señales genuinas de apoyo o la recepción de un beneficio podrían perderse o, incluso, cuando se notaran, podrían ser fácilmente olvidadas y permanecer inaccesibles cuando posteriormente fueran recordadas y valoradas por el miembro de la pareja benefactor. Por otro lado, Mikulincer y Shaver (2007) investigaron cómo se relaciona el sistema de apego con el de cuidado, ya que éste es el fundamento innato de la empatía, compasión y comportamiento prosocial, encontrando que la tendencia natural a proveer cuidado a los demás puede ser suprimida o anulada por el apego inseguro. Numerosos

autores coinciden con esta idea (Collins y Feeney, 2000; Gillath, Shaver, y Mikulincer, 2005; Kuncze y Shaver, 1994), permitiendo concluir que las personas inseguras, bajo condiciones de amenaza, probablemente se concentren más en su propia vulnerabilidad, careciendo de los recursos psicológicos necesarios para atender con compasión a las necesidades de otras personas.

Sólo cuando el alivio se alcanza y un sentido de seguridad en el apego se puede restaurar, puede una persona fácilmente dirigir la energía y atención a otros sistemas de comportamiento. Sólo una persona relativamente segura puede percibir fácilmente a los otros no sólo como recursos de seguridad y apoyo, sino también como seres humanos merecedores y necesitados de atención. En base a estas ideas, Mikulincer, Shaver y Slav (2006) relacionaron la disposición a la gratitud, la experiencia de gratitud y el tipo de apego, encontrando que el apego evitativo estuvo inversamente correlacionado con la disposición a la gratitud, con las experiencias de sentimientos seguros, y con los sentimientos de felicidad, amor y generosidad. Este estilo de apego evitativo mostró relaciones positivas con amenazas narcisistas y desconfianza mientras se sentía gratitud, hallazgos que se corresponden con su modelo mental negativo de los otros.

Por otro lado, el apego ansioso, que incluye un modelo ambivalente de los otros, no estuvo relacionado significativamente con la gratitud disposicional, pero sí con formas ambivalentes de experiencia de gratitud (felicidad, amor, seguridad y generosidad combinada con amenazas narcisistas y sentimientos de inferioridad). Estos hallazgos indican que ambas formas de apego inseguro están relacionadas con la reducción (apego evitativo) y la distorsión (apego ansioso) de la gratitud. De esta manera, si el estilo de apego determina el grado y la cualidad de la experiencia de gratitud, Mikulincer y Shaver (2010) proponen que, además, el estilo de apego media entre el vínculo de gratitud y los comportamientos prosociales, a través del modelo mental de los otros. Argumentan que las personas que han disfrutado de una historia gratificante de interacciones con su figura de apego con quienes generalmente se sienten seguros y valorados, es más probable que tiendan a mantener creencias positivas acerca de la buena voluntad y rasgos del carácter de los demás (modelo mental de los otros positivo) y estén predispuestos a sentirse empáticos con las ne-

cesidades de los demás y a involucrarse en comportamientos prosociales para aliviar el sufrimiento de los demás.

En contraste, en las personas con apego evitativo, se reduce la gratitud y se rompe el vínculo natural entre ser beneficiado y desear beneficiar a los demás, ya que, su modelo mental de los otros podría suscitar dudas sobre las intenciones del benefactor e interferir con la experiencia y expresión de gratitud. Además, su deseo de mantener la distancia interpersonal y evitar la interdependencia podría aún más inhibir cualquier asunto empático hacia los demás y la tendencia a actuar generosamente tras recibir un beneficio.

Respecto al apego ansioso, aunque no se ha encontrado que inhiba la gratitud, puede interferir con sus efectos prosociales. El modelo mental de los otros en este tipo de apego es ambivalente, lo que provoca desconfianza hacia la buena voluntad de los otros tras recibir un beneficio, y centramiento en las propias preocupaciones y dudas (en el distrés personal) y la incapacidad de atender con seguridad a las necesidades de otra persona, incluso después de haber sido receptores de un acto de bondad. Para probar estas argumentaciones, Mikulincer y Shaver (2010) diseñaron dos experimentos:

1. En el primero asignaron aleatoriamente a los participantes a la condición de gratitud, en la que tenían que redactar las situaciones en su vida por las que se sentían agradecidos, y a la condición control, en la que redactaban simplemente aspectos de su vida sin mayor especificación. Tras realizar esta tarea, un cómplice les solicitaba que le ayudasen con una tarea cognitiva aversiva, considerándose el tiempo de ayuda la medida del comportamiento prosocial. Los resultados revelaron que el ejercicio de gratitud condujo a mayor comportamiento de ayuda que la condición control cuando los participantes puntuaban relativamente bajo en las dimensiones del apego de ansiedad y evitación.
2. En el segundo experimento exponían a los participantes a un *priming* de una representación de cada estilo de apego (seguro, evitativo, ansioso o neutro), describiéndoles un tipo de relación según a la condición experimental a la que hubiesen sido incluidos aleatoriamente e indicándoles que pensasen en

una relación propia que encajase con el relato. Posteriormente, los participantes de cada condición volvían a ser aleatorizados para dividirse en dos condiciones, la de gratitud y la de casualidad, replicando el trabajo de Tsang (2006a), en el que iban a realizar una tarea de reparto de dinero y un benefactor cómplice les daba una suma de dinero, en una condición como casualidad, y en otra, con una clara intención de beneficiarles. La cantidad de dinero que posteriormente los participantes dieron al benefactor cómplice fue la medida del comportamiento prosocial. Los resultados mostraron que los participantes en la condición de gratitud gastaron más dinero con el cómplice que los participantes en la condición de casualidad, sólo cuando estuvieron expuestos al *priming* de representaciones de apego seguro y neutro, pero no en las condiciones de apego evitativo y ansioso. Estos resultados apoyan las predicciones de que la relación entre la gratitud y las tendencias prosociales están mediadas por el modelo mental de los otros y consecuentemente con la seguridad en el apego (Mikulincer y Shaver, 2010).

En resumen, la función social de la gratitud parece ampliamente constatada, tal y como muestran los estudios que vinculan la gratitud y las relaciones sociales positivas (Wood et al., 2010, p. 895). La gratitud está robustamente relacionada con las relaciones positivas y con las condiciones necesarias para su desarrollo y mantenimiento. Emmons y Mishra (2011), en su revisión de los procesos que vinculan la gratitud con el bienestar, enfatizan la vía ampliamente sustentada empíricamente de que la gratitud construye recursos sociales a través del fortalecimiento de las relaciones y la promoción de las acciones prosociales.

Por lo tanto, la gratitud es una emoción interpersonal vital, al promover la conducta prosocial, la construcción de recursos sociales y el fomento de la confianza. Las investigaciones recientes se han ocupado de aportar mecanismos concretos y otros elementos necesarios para que la gratitud cumpla una función tan importante en el desarrollo humano. Esta sería una vía más por la que el aspecto interpersonal en la Psicología Positiva emerge como una prioridad a estudiar, llegándose a proponer que uno de los desarrollos necesarios de la

misma es profundizar en el estudio del bienestar a través de las relaciones interpersonales (Lambert, Fincham, Gwinn y Ajayi, 2011).

4.2.2. Función de promoción del bienestar

La gratitud ha sido considerada una emoción con un alto valor por sus efectos sobre el bienestar. De hecho, las personas más agradecidas también disfrutaban de mayor felicidad y bienestar (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehmy Sheldon, 2011). En una revisión sobre el vínculo entre gratitud y bienestar subjetivo, Wood et al. (2010) muestran una recopilación de 20 trabajos que constatan esta relación, a través de los principales componentes del bienestar subjetivo: alto afecto positivo, bajo afecto negativo y satisfacción vital. Emmons y Mishra (2011) proponen diez hipótesis acerca de cómo se vincula la gratitud y el bienestar, concluyendo que esta relación está multideterminada.

Por un lado, la gratitud se ha relacionado con el bienestar a través de la promoción de la salud física. En ese sentido, se han propuesto varios mecanismos que explican cómo la gratitud puede afectar a la salud: (1) a través de mecanismos fisiológicos, concretamente a través de los procesos de coherencia y resonancia, y (2) a través del aumento de la calidad y cantidad del sueño.

Por otro lado, el vínculo entre gratitud y bienestar también viene de la mano de la salud psicológica, a través de (1) la disminución de actitudes y emociones tóxicas, (2) el aumento de la accesibilidad de los recuerdos positivos, (3) el aumento de la adhesión a los tratamientos y (4) la ampliación y construcción de recursos psicológicos.

4.2.2.1. Gratitud y salud física

Se han tomado como referencia los estudios de McCraty y Childre (2004) acerca de la psicofisiología de la apreciación. Aunque hemos argumentado que la gratitud y la apreciación poseerían aspectos diferenciales, consideramos que los elementos fisiológicos de ésta podrían ser paralelos a los de la gratitud, dado que la concebimos como una condición necesaria, pero no suficiente, para la gratitud. Estos autores

definen la apreciación como “un sentimiento activo de apreciación que tiene una cualidad energética que le eleva a uno la energía y el espíritu” (McCraty y Childre, 2004, p. 231). Como estos autores advierten, será necesario avanzar en los aspectos concretos que aporta la gratitud, aunque consideran que los efectos mostrados por la apreciación podrían extrapolarse a la gratitud. En su trabajo, profundizan en la fisiología de la coherencia, concretamente proponen (McCraty y Childre, 2004) que:

(...) la autocoherencia se refiere al grado de orden y estabilidad en la actividad rítmica generada por un solo sistema oscilatorio
(...) la «coherencia cruzada» ocurre cuando dos o más sistemas oscilatorios (p. ej., el ritmo respiratorio y cardíaco) son arrastrados y oscilan en la misma frecuencia (p. 236).

Estos autores encontraron que las emociones positivas sinceras, como la apreciación, se asociaban a un alto grado de autocoherencia en la actividad rítmica cardíaca y tendían hacia una «coherencia cruzada». El arrastre fue observado en el ritmo cardíaco, respiratorio y en la presión sanguínea, aunque podrían haber arrastrado también otros índices biológicos, como bajas frecuencias en los ritmos cerebrales, ritmos craneosacrales, medidas de potenciales eléctricos en la piel y, muy probablemente, ritmos en el sistema digestivo (McCraty y Childre, 2004).

Otro fenómeno que investigaron es el de la resonancia, fenómeno por el cual una anormal vibración larga se produce en un sistema como respuesta a un estímulo cuya frecuencia es próxima a la misma frecuencia vibratoria natural del sistema. Se propone que la frecuencia de vibración producida en ese estado resonará la frecuencia del sistema. Cuando un individuo activa el sentimiento de apreciación, el sistema vibra en su frecuencia de resonancia. En términos de funcionamiento fisiológico, la resonancia supone muchos beneficios al sistema. Por ejemplo, aumenta la eficiencia del intercambio de fluidos, filtración y absorción entre capilares y tejidos, aumenta la habilidad del sistema cardiovascular para adaptarse a los requerimientos circulatorios y aumenta la sincronización temporal de las células a través del cuerpo. Esto contribuye a un aumento de la eficiencia de todo el

sistema energético y en el ahorro de energía metabólica (McCraty y Childre, 2004).

Estos hallazgos proporcionan una base para el vínculo entre emoción positiva y aumento de la eficiencia fisiológica que, en parte, podría explicar el creciente número de correlaciones documentadas entre emociones positivas, mejora de la salud y aumento de la longevidad. Además, los datos sugieren que este modo de funcionamiento más eficiente también mejora el procesamiento cognitivo de la información sensorial (McCraty y Atkinson, 2003). En experimentos en los que medían los potenciales evocados de latidos de corazón, los autores citados encontraron que cuando los participantes sentían apreciación, la coherencia de su ritmo cardíaco aumentaba considerablemente. En otros experimentos relacionados, encontraron, en un grupo de participantes a quienes se les exponía a una tarea de autoinducción de una emoción positiva, un aumento de la coherencia del ritmo cardíaco, lo cual mejoraba significativamente el rendimiento en tareas cognitivas que requerían focalizar la atención, discriminar diferencias y reaccionar rápidamente, en comparación con un grupo control que habían realizado una tarea no estructurada de relajación (McCraty y Atkinson, 2003).

Aunque la coherencia fisiológica es un estado natural que puede ocurrir espontáneamente, generalmente los episodios sostenidos son infrecuentes. Mientras que algunos métodos específicos de respiración pausada dirigidos cognitivamente pueden inducir coherencia y arrastre por breves periodos de tiempo, la respiración pausada es difícil de mantener para muchas personas. Por ello, este tipo de hallazgos resaltan la importancia de descubrir aquellas emociones cuya activación aumente el proceso de coherencia fisiológica. Como estos resultados indican, los individuos pueden producir periodos extendidos de coherencia fisiológica activamente, generando y manteniendo un sentimiento de apreciación (McCraty y Childre, 2004). El proceso que estos autores proponen consiste en que los sentimientos sinceros de apreciación parecen excitar el sistema y éste entra en frecuencia de resonancia, siguiéndole el modo de coherencia que emerge naturalmente. Esto hace más fácil que se mantenga una emoción positiva durante periodos más largos, facilitándose el proceso de establecimiento y refuerzo de los patrones de coherencia en la arquitectura

neural como una referencia familiar. Una vez un nuevo patrón se establece, el cerebro se esfuerza por mantener el patrón con el nuevo programa, aumentando así la probabilidad de mantener la estabilidad emocional incluso en situaciones difíciles (McCraty y Childre, 2004).

Estos hallazgos son de suma importancia, porque consolidan con argumentos fisiológicos las propuestas fundamentales del enfoque positivo en Psicología. Además, se ha constatado que es necesario intervenir sobre las emociones, porque en ocasiones éstas ocurren independientemente del sistema cognitivo. Por ello, se han creado técnicas para aumentar las emociones positivas que combinan un cambio en el foco de atención al área alrededor del corazón (donde muchas personas subjetivamente sienten emociones positivas) con la intención de autoinducirse en un estado emocional positivo sincero, como la apreciación. McCraty y Childre (2004) encontraron que la apreciación es uno de los estados más concretos, fáciles de autoinducir y sostener por largos periodos. En resumen, los resultados sugieren que las técnicas que fomentan sentimientos de apreciación y aumentan la coherencia fisiológica son efectivas en producir mejoras sostenidas en muchos aspectos psicológicos, en la salud física, el bienestar general y el rendimiento. Además, los resultados de estos estudios indican que estas técnicas se pueden aprender fácilmente, promueven un alto grado de adhesión al tratamiento y son altamente adaptables a un amplio rango de grupos demográficos (McCraty y Childre, 2004).

También se ha sugerido que la gratitud puede ser especialmente importante para la conciliación y mantenimiento del sueño, convirtiéndose en una llave para mejorar la salud física, dado que está relacionado con una amplia variedad de variables físicas y psicológicas del bienestar. Mediante intervenciones para aumentar la gratitud (Emmons y McCullough, 2003), se encontró que los participantes obtuvieron mejoras en la duración y eficiencia del sueño. Wood, Joseph, Lloyd et al. (2009) examinaron las posibles relaciones específicas entre la gratitud y el sueño, tanto con participantes cuyas características del sueño eran normales como con pacientes con el sueño clínicamente deteriorado. La gratitud se relacionó con el sueño a través del mecanismo de las cogniciones pre-sueño (*pre-sleep cognitions*). Las personas agradecidas experimentaron menos cogniciones pre-sueño negativas y dañinas, y las cogniciones positivas promovieron más ho-

ras de sueño. Según estos autores este mecanismo explica por qué tuvieron un mejor sueño en general (Wood, Joseph, Lloyd et al., 2009).

4.2.2.2. Gratitud y bienestar psicológico

La gratitud produce efectos en el bienestar psicológico dado que, como otras emociones positivas, sirve de protección para una variedad de trastornos mentales (Watson y Naragon-Gainey, 2010). En un gran estudio epidemiológico (Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson y Prescott, 2003), se encontró que dentro de los aspectos de la religiosidad, la gratitud fue el único factor relacionado en la historia de vida de nueve desordenes psiquiátricos (valorados a través de entrevistas diagnósticas) con efectos predictivos. La gratitud predijo significativamente menor riesgo de depresión mayor, trastorno de ansiedad generalizada, fobia, dependencia a la nicotina, dependencia y abuso de alcohol y drogas (*ratio* de probabilidades entre .81 y .84) y bulimia nerviosa (*ratio* de probabilidades desde .60). También la gratitud ha sido relacionada negativamente con depresión, específicamente con la tríada de Beck de creencias negativas sobre uno mismo, el mundo y el futuro, así como con tendencias disposicionales de personalidad hacia la depresión (Wood, Maltby, Gillett, Linley y Joseph, 2008).

Uno de los mecanismos propuestos que vinculan la gratitud y el bienestar psicológico es la reducción de las emociones tóxicas resultantes de la autocomparación y la comparación social (Emmons y Mishra, 2011). Se propone que los individuos agradecidos son menos propensos a involucrarse en comparaciones sociales ascendentes que pueden resultar en envidia o resentimiento, o en autocomparaciones con resultados alternativos en su propia vida que pueden resultar en lamentaciones. Ese tipo de comparaciones podrían causar en las personas que sintieran que les falta algo que los demás sí tienen, o que ellos desearían para sí mismos. Como la gratitud se focaliza en la benevolencia hacia los otros, es incompatible con la envidia y el resentimiento, por lo que las personas agradecidas aprecian las cualidades positivas en los otros y son capaces de sentir felicidad por la buena fortuna que les ha ocurrido a los demás (Smith, Turner, Leach, Garonzik, Urch-Druskat y Weston, 1996).

Las relaciones entre el rasgo de gratitud y el de envidia son negativas (McCullough et al., 2002), argumentándose que las personas agradecidas, que tienden a centrarse en las contribuciones positivas en su bienestar, probablemente dediquen menos atención a comparar sus resultados con los de las otras personas. Ello explicaría la ausencia de envidia, o al menos un nivel reducido de la misma. Este resultado se relaciona con la disminución del afecto negativo, ya que la investigación ha mostrado que la envidia crea infelicidad y se asocia con un amplio rango de indicadores negativos de salud mental (Smith y Kim, 2007).

Además, la gratitud se relaciona negativamente con el materialismo, otra actitud nociva para el bienestar, representando dos metas motivacionales opuestas (Polack y McCullough, 2006). La gratitud puede promover el bienestar motivando a la gente a satisfacer las necesidades básicas de crecimiento personal y de relaciones sociales, motivaciones incompatibles con el materialismo. Por ejemplo, los adultos que puntúan alto en materialismo tienden a exhibir más insatisfacción con la vida (Richins y Dawson, 1992), menos felicidad (Belk, 1985; Kasser y Kanner, 2004), baja autoestima (Kasser, 2002), menos preocupación por el bienestar ajeno (Sheldon y Kasser, 1995), menos afinidad, autonomía, competencia y sentido de la vida (Kashdan y Breen, 2007), niveles altos de síntomas depresivos (Kasser y Ryan, 1993) y de envidia (Belk, 1985).

En resumen, los adultos materialistas se sienten menos satisfechos con sus estándares de vida, con cómo eran sus vidas familiares y con la cantidad de diversión que experimentaban (Richins y Dawson, 1992). Relacionando estas actitudes con la gratitud, McCullough et al. (2002) encontraron que las personas agradecidas se describían como menos materialistas y con menos probabilidad de definir el éxito personal en términos de logros y posesiones materiales, además de estar más dispuestos a compartir sus posesiones, más generosos y menos envidiosos. Otro estudio encontró que la gratitud mediaba la relación entre el materialismo y el bienestar en adolescentes (Froh, Emmons, et al., 2011).

Por otro lado, la gratitud también contribuye al bienestar a través del aumento de la accesibilidad de los recuerdos positivos. Las personas

agradecidas se caracterizan por un sesgo de memoria positiva (Watkins, Grimm y Kolts, 2004). Esta tendencia positiva se extiende a los recuerdos positivos, tanto intencionales como intrusivos. Watkins, Cruz, Holben y Kolts (2008) probaron el impacto positivo de la gratitud en la memoria, mostrando que el proceso de re-evaluar con gratitud los recuerdos de la memoria promovía el cierre exitoso de recuerdos desagradables que se habían mantenido abiertos, contribuyendo a beneficios psicológicos y, en última instancia, a la felicidad. Por lo tanto, se concluye que la gratitud mejora la recuperabilidad de las experiencias positivas, aumentando la elaboración positiva de la información. El mecanismo explicativo que vincula el bienestar y la gratitud consistiría en que una reevaluación agradecida de los recuerdos perturbadores promovería un mejor procesamiento emocional y un cierre de los recuerdos perturbadores molestos (Watkins et al., 2008).

Otra de las vías por las que la gratitud contribuye al bienestar psicológico es que aumenta la adhesión a los programas de intervención autoguiados. Un reciente estudio encontró que la adhesión en una intervención de dos semanas para personas deprimidas fue significativamente mayor para aquellos que completaron diarios de gratitud, comparados con aquellos que registraban sus pensamientos automáticos (Geraghty et al., 2010). La gratitud fue efectiva en los dos objetivos de la intervención, es decir, se redujo el abandono y disminuyeron las puntuaciones en depresión, aumentando la retención un 12% sobre aquellos que registraban sus pensamientos automáticos.

Otro mecanismo específico que podría explicar el vínculo entre la gratitud y el bienestar psicológico son las estrategias de afrontamiento positivas. Un estudio examinó la relación entre la gratitud y el afrontamiento (Wood et al., 2007). A través de dos muestras, estos autores demostraron que la gratitud se relaciona con tres grandes categorías de afrontamiento:

1. Las personas agradecidas tuvieron más probabilidades de buscar y utilizar apoyo tanto instrumental como socioemocional.
2. Las personas agradecidas utilizaban estrategias de afrontamiento caracterizadas por abordar y tratar con el problema a

través de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva de la situación, tratando de encontrar posibilidades de crecimiento.

3. Las personas agradecidas fueron menos propensas a comportamientos de desapego, negación de los problemas existentes, o evasión a través del uso de sustancias.

Estos resultados sugieren que si las personas más agradecidas afrontan las situaciones a través de sus evaluaciones positivas, serán menos propensas a experimentar el estrés, lo que conllevaría un mayor bienestar psicológico (Wood et al., 2007).

En relación con la generación de recursos de afrontamiento, se ha propuesto que la gratitud, como emoción positiva, funcionaría según los presupuestos de la teoría de ampliación y construcción de Fredrickson (2001). Desde esta teoría se sugiere que cada emoción positiva tiene un propósito evolutivo único y una función discreta. Así, las emociones negativas sirven para reducir la atención a fin de facilitar el afrontamiento de problemas específicos. Por el contrario, las emociones positivas amplían el pensamiento cognitivo para alentar a actividades de comportamiento que serán la base de los recursos que se pueden utilizar durante el próximo período de estrés, tales como la creatividad o la curiosidad. Fredrickson (2004) sugiere que la gratitud podría servir para construir los lazos sociales durante los tiempos no estresados, que luego se podrían convertir en un recurso adicional de la persona.

El volumen de evidencia acumulada que vincula la gratitud y bienestar ha sido objeto de diversas cautelas. Por un lado, se podría objetar que en algunas intervenciones para generar gratitud en las que aumentaba el bienestar, éste podría deberse al afecto positivo de línea base que tuviesen las personas. Sin embargo, algunos trabajos (Froh, Kashdan et al., 2009; Froh, Yurkewicz et al., 2009) mostraron como la gratitud correlacionaba con el bienestar tras controlar el afecto positivo general. También se ha objetado que la gratitud se relacionaría con el bienestar debido a los efectos de los rasgos de personalidad positivos, como la afabilidad y la extraversión. Nuevamente, varios trabajos (Wood, Joseph et al., 2008; Wood, Joseph y Maltby, 2009) han mostrado que la gratitud puede predecir el bienestar controlando los ras-

gos de personalidad a través de las 30 facetas medidas por los Cinco Grandes. Concretamente encontraron que, controlando estas facetas, la gratitud podía predecir el 8% (equivalente a $r = .28$) de las diferencias individuales en satisfacción con la vida, y entre el 2% y el 6% (equivalente a r s entre 16 y 25) en crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación, porcentajes bastante elevados, según Hunsley y Meyer (2003) ya que consideran que una validez incremental de .15 representa una razonable contribución (Wood et al., 2010).

Por otro lado, también se ha cuestionado la dirección de la causalidad entre la gratitud y el bienestar; un indicio lo proporcionarían los estudios experimentales que prueban que promover la gratitud produce un aumento en el bienestar (p. ej. Emmons y McCullough, 2003; Wood, Maltby, Gillet et al., 2008), sin embargo, se ha cuestionado si las intervenciones psicológicas dirigidas a aumentar la gratitud, podrían mejorar el bienestar a través de mecanismos comunes asociados con las intervenciones psicosociales (Kirsch, 2005). Otros estudios longitudinales aportan más indicios en la relación de predictibilidad de la gratitud con respecto al bienestar: Wood, Maltby, Gillet et al., (2008) usando técnicas de modelos de ecuaciones estructurales, probaron varios modelos rivales, tales como (1) que la gratitud conduce al bienestar, (2) el bienestar conduce a la gratitud, (3) efectos mediadores, y (4) modelos recíprocos en los que tanto la gratitud conduce al bienestar como el bienestar conduce a la gratitud. En sus estudios, sólo el modelo en el que la gratitud condujo al bienestar fue apoyado, mientras que ninguna variable fue predictora de la gratitud (Wood, Maltby, Gillet et al., 2008).

En suma, parece razonable aceptar que la gratitud tiene efectos en el bienestar más allá de los rasgos de personalidad y del afecto positivo general. Existe sobrada evidencia empírica sobre la influencia positiva que la gratitud tiene sobre el bienestar, siendo una variable significativamente predictora del mismo.



Hacia una nueva propuesta: Concepto, medida y variables predictoras de la Gratitude

EL PRESENTE CAPÍTULO RECOPILA propuestas teóricas surgidas tras el análisis de las teorías y hallazgos empíricos en el campo de la Psicología de la Gratitude. Se pretende clarificar nuestra postura ante las diferentes controversias en relación con la gratitud, argumentándolo en cada caso y realizando nuestra propuesta.

5.1. Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud

Proponemos una conceptualización de la gratitud como un constructo complejo que contempla la participación de diferentes procesos básicos: reconocimiento, atribución, valoración y expresión. La propuesta que presentamos está contrastada empíricamente, a partir

del desarrollo de un instrumento de medición (Bernabé-Valero et al. 2014) y de la inclusión de éste en un modelo de ecuaciones estructurales que da cuenta de las actitudes existenciales que la predicen (Bernabé-Valero, 2012), actitudes como son la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. A detallar la propuesta dedicamos los siguientes apartados.

5.1.1. Reconocimiento de los dones: receptividad y gratuidad

Desde nuestra postura, consideramos que la gratitud encaja en la descripción de la estructura jerárquica de las experiencias afectivas propuesta por Rosenberg (1998); podríamos hablar de la gratitud como emoción, como humor afectivo y como rasgo afectivo. Sin embargo, apostamos por añadir un nivel superior a esta jerarquía, que estaría más allá del rasgo de personalidad, de manera que lo trascendería e influiría en la cualidad y cantidad de experimentación de ésta.

Partimos de la caracterización de la gratitud como actitud existencial, considerando que lo que distingue realmente a las personas agradecidas es un posicionamiento concreto respecto a la existencia, en el que la condición de receptor es una cuestión central. A partir de esta actitud básica es posible el reconocimiento de todos los dones recibidos: la vida misma, las cualidades con las que se nace, la familia, la salud y, en general, todos aquellos acontecimientos que sean percibidos como regalados, tales como encontrar un trabajo o conocer a alguien.

Junto a esta actitud de receptividad, la gratuidad es también un elemento central. No se trata tan sólo de que se reciba algo, sino que, además, aquello que se recibe se ha donado de manera gratuita. Por otro lado, el hecho de recibir dones de manera gratuita se relaciona con la humildad, ya que esto implica que el receptor tiene que aceptar sus propias limitaciones y debilidades, y el hecho de que algún agente externo haya participado para aumentar su bienestar. Buck (2004) ya apuntaba esta idea al considerar que la gratitud incluye el reconocimiento de que se han recibido beneficios y de que el poder de uno es limitado (humildad).

Por tanto, proponemos que el primer proceso psicológico básico para experimentar gratitud es el reconocimiento de uno mismo como receptor de un don gratuito que exige de la receptividad como actitud fundamental.

Por otra parte, la comparación social que conlleva notar las diferencias de dones existente entre las personas puede llevar al convencimiento, por parte del receptor de un don, de otro elemento clave: sentirse inmerecedor de los dones recibidos, otra actitud básica para que emerja la gratitud (Emmons y McCullough, 2003). Es decir, las personas que reconocen sus dones, además, pueden tener conciencia de que podrían no haberlos recibido.

En relación con esto último, se subrayan dos procesos psicológicos: la comparación social (Festinger, 1954) y los juicios contrafácticos, que suponen la emergencia de la gratitud en función de la facilidad con la que se imaginan resultados alternativos (Ortony et al., 1988). Concretamente, se ha propuesto que una de las actitudes centrales de la gratitud es la de “ser consciente de las cosas buenas que suceden y nunca darlas por sentado” (Seligman, 2011, p. 232). Este reconocimiento cotidiano de los dones sin darlos por sentado es posible si, por un lado, la persona se considera receptora de los mismos, de modo que los acontecimientos y las personas pasan a ser considerados como dones. Por otro lado, mediante la comparación social y los juicios contrafácticos, el receptor de los dones actualiza el valor que éstos tienen, dado que resalta lo que ha recibido (en comparación con otros), e imagina cómo sería su vida si no hubiera sido así. Estos dos procesos podrían dar cuenta de la emergencia de la gratitud.

Además, se ha evidenciado empíricamente que dedicar un tiempo a reconocer aspectos positivos de la existencia aumenta la gratitud (p ej., Emmons y McCullough, 2003; Watkins et al., 2003), de la misma manera que la oración, actividad mediante la cual la persona se relaciona con su Dios donante (Lambert, Fincham, Braithwaite, et al., 2009).

En resumen, proponemos que la *actitud de receptividad* propiciará el primero de los *procesos básicos* propuestos para la gratitud, la apreciación o reconocimiento de los dones, gratuitamente donados.

5.1.2. Atribución de un agente: interpersonalidad y transpersonalidad

El reconocimiento de la recepción de un don conlleva intrínsecamente un donante del mismo y, en relación con ello, proponemos que en el proceso de la gratitud es necesaria la *atribución a un agente* que proporciona los dones. Si el donante es concebido en sentido espiritual amplio (Dios, el Destino, la Vida), consideraremos que el agente es transpersonal, mientras que si se trata de un ser humano, consideraremos que el agente es interpersonal.

Ya se ha descrito en el Capítulo 3 la controversia respecto a la necesidad de un agente para la gratitud y, en relación con ello, reiteramos nuestra propuesta de que la gratitud se diferenciaría de la apreciación precisamente por la atribución de los dones a un agente. La apreciación sería un proceso necesario, pero no suficiente, para que se produjera la gratitud, estando focalizada en los dones o bienes recibidos. La gratitud, por su parte, además de suponer la apreciación, consideraría el agente que proporciona los dones. El reconocimiento de los aspectos positivos de la existencia, sin la atribución a un agente, se podría denominar «apreciación»; la consideración de los mismos como un don y, por tanto, la atribución de los mismos a un agente (Dios, la Vida, la Fortuna), darían cuenta de la gratitud. Obviamente, esta diferenciación se da tanto en el caso de la gratitud transpersonal (p. ej., gratitud hacia Dios por el don de la vida, en el caso del creyente), como en el caso de la gratitud interpersonal (p. ej., un favor con que nos ha obsequiado un amigo): en ambos casos hay un momento de apreciación (reconocimiento de valor) y, además, atribución a un agente de aquello que es reconocido y consideración del mismo como don.

Basándonos en la propuesta de Lambert, Graham y Fincham (2009), de que una definición amplia de la gratitud (*broad definition*) supondría apreciar los aspectos positivos de la existencia, incluidos los otros, sugerimos que, además, atribuir este beneficio que constituyen las demás personas a un agente, constituiría una definición todavía más amplia, que podríamos denominar «definición extensa», la cual se caracterizaría por *dar las gracias a alguien por algo o alguien*. Si desde su propuesta, estos autores diferencian los tipos de definición en función de

la especificidad del beneficio, proponemos que también se distinguiría la definición de gratitud en función de la especificidad del agente (bien transpersonal, bien interpersonal), al que se atribuiría incluso la donación intencional de las personas significativas (p. ej., estar agradecido a Dios por la familia que me ha proporcionado, por los amigos que me ha posibilitado conocer, etc). En este sentido, es importante la evaluación que se efectúa sobre las intenciones del benefactor respecto al receptor, como lo han probado diversos estudios que enfatizan que la gratitud emerge en función de las intenciones altruistas, genuinas y el coste del beneficio (p. ej., Tsang, 2006b; Wood, Maltby, Stewart, Linley, et al., 2008). Proponemos que el mismo esquema se aplicaría en el caso de que el agente fuera transpersonal: también se evaluaría la intención, aunque en algunas situaciones en sentido metafórico (como cuando se siente gratitud por unas buenas condiciones climáticas un día que está en una excursión al aire libre).

Así pues, nuestra propuesta se suma a la de tantos otros autores que enfatizan la necesidad de considerar en el proceso de la gratitud la atribución a un agente del don recibido (Buck, 2004; Cohen, 2006; Emmons y McNamara, 2006; Graham y Barker, 1990; McCraty y Childre, 2004; McCullough et al, 2002; Weiner, 1985). Parece necesario, pues, que debe darse una atribución a una fuente externa, transpersonal o interpersonal, de los beneficios valorados por el receptor como dones, como elemento intrínseco al proceso de gratitud.

5.1.3. Valoración del objeto de la gratitud: la gratitud ante situaciones positivas y ante el sufrimiento

El tercer proceso propuesto es la valoración del don recibido. Comúnmente, los dones que promueven la gratitud se han considerado positivos, agradables, felicitantes, etc. No obstante, si lo único que conduce a la gratitud es el reconocimiento de los dones positivos, ésta estaría circunscrita a las vidas de las personas caracterizadas por una alta frecuencia de acontecimientos positivos y una relativa ausencia de eventos negativos. Sin embargo, en la vida generalmente se experimenta una amalgama de situaciones positivas y negativas. De igual modo, las personas nacen con unas características concretas que, en muchos casos, no representarían lo que comúnmente enten-

demos por dones positivos, como son, por ejemplo, las situaciones de enfermedad congénita o discapacidad. Contrasta esta argumentación con la constatación de que, en muchas ocasiones, es incluso en las situaciones más adversas donde encontramos mayor gratitud; un ejemplo de ello lo encontramos en personas con discapacidad, que expresan mucha gratitud por los logros que consiguen *a pesar de* las dificultades y el esfuerzo personal dedicado a conseguirlos. Así pues, el objeto por el que se puede sentir gratitud ha de ser lo suficientemente amplio. Una persona puede experimentar situaciones adversas, incluso vivir en ellas crónicamente, pero, si encuentra un sentido a las mismas y a su sufrimiento, reconociéndolo incluso como un don recibido, puede experimentar gratitud, en todas sus facetas (reconocimiento, atribución, valoración, expresión).

El proceso psicológico básico implicado aquí es la valoración, cobrando especial relevancia la capacidad para dar sentido a la vida. Una persona con logro de sentido será capaz de valorar los aspectos positivos de su existencia, dado que estarán todos enraizados en su proyecto vital: las personas y los acontecimientos en la vida de uno, serán valorados más positivamente porque cobrarán un sentido integrado. Pero, además, para vivir una vida agradecida, será necesaria la resolución del sufrimiento a través del sentido, pues la vida está cargada de negatividad que, para la experiencia de plenitud, habrá de ser existencialmente integrada. La falta del sentido ante la adversidad implica resentimiento y malestar, mientras que el logro de sentido implica aceptación y, más todavía, valoración de aquello que de positivo la adversidad puede procurar, las posibilidades de crecimiento y autorrealización personal que encierra. Yendo incluso más allá, se ha propuesto que existen casos de «gratitud hacia quienes nos dañan» (Fitzgerald, 1998), como caso extremo de gratitud ante el sufrimiento.

Así pues, proponemos que la valoración de los acontecimientos es crucial en el proceso de la gratitud: en el caso de los aspectos positivos, es necesario valorarlos como buenos o beneficiosos, ya que si esto no ocurre puede considerarse la existencia afectivamente plana o carente de sentido, similar al vacío existencial. En el caso de los aspectos negativos, valorarlos como parte intrínseca de la existencia humana, susceptibles de aceptación, integración y posibilitantes de

sentido (un sentido «a pesar de», pero «contando con»). En este último caso, la cuestión clave es la actitud personal ante la existencia, con todo lo positivo, pero también con todo lo negativo, que conlleva. En relación con esto, sugerimos que valorar algo positivamente no supone necesariamente una experiencia hedónica, sino que puede referirse a valoraciones del objeto de la gratitud que van más allá del carácter gratificante o displacentero de la experiencia inmediata.

Además, el logro de sentido «a pesar de» y «contando con» la adversidad sería central para determinar las diferencias individuales en las personas agradecidas, ya que, sin esta capacidad, la gratitud estaría, en parte, determinada por las circunstancias vitales. En general, las diferentes propuestas de medición de la gratitud dan escasa atención a éste aspecto, a excepción de la escala construida por nosotros, cuya novedad principal es la incorporación de este aspecto, ya que incluye una subescala de este tipo de gratitud ante el sufrimiento (Bernabé-Valero et al., 2014).

Futuras investigaciones podrían iluminar en mayor medida este ámbito si pudiesen dar cuenta de las diferencias en gratitud controlando los sucesos vitales vivenciados y la capacidad personal para otorgarles sentido.

5.1.4. Expresión de la gratitud

Por último, proponemos que la actitud de gratitud podrá manifestarse tanto como cognición, como emoción o como conducta. Sólo podrá constatarse su existencia a través la *expresión de gratitud*, que incluiría un amplio abanico: cogniciones en forma de creencias nucleares básicas, emociones que surgen ante una situación elicitoras de gratitud y comportamientos concretos, tales como expresiones verbales, gestos de agradecimiento, devolución del regalo, rituales y oraciones de gratitud, etc.

Buck (2004) expone que, al igual que con otras emociones, la faceta de la experiencia y de la expresión pueden disociarse; es decir, se puede sentir gratitud y no expresarla, y se puede expresar sin sentirla.

La expresión de gratitud tiene diferentes manifestaciones según su sentido. En el caso de la gratitud interpersonal, los estudios se han centrado en las expresiones verbales de las diferentes culturas (Appadurai, 1985), las conductas de devolución del favor al benefactor (Bartlett y DeSteno, 2006; Graham, 1988; Tsang, 2006a), o actos prosociales que pretenden beneficiar a otros (Emmons y McCulloch, 2003). Ante la gratitud transpersonal o espiritual, las conductas más frecuentes son los rituales, las ofrendas, las oraciones y la realización de actos bondadosos (Emmons y Crumpler, 2000).

En resumen, se proponen estos cuatro procesos básicos en la gratitud: reconocimiento de los dones, atribución a un agente, valoración del don y expresión de gratitud. Sugerimos que la gratitud puede considerarse una actitud existencial que favorece la toma conciencia de los aspectos positivos de la propia vida. En consecuencia, una delimitación de la gratitud tendría que dar cuenta de los diferentes agentes que suscitarían la respuesta de gratitud, incluyendo tanto los agentes interpersonales como otras fuerzas del contexto, que pueden ser entendidas en términos teístas (Dios), naturalísticos (la Naturaleza, la Vida), o de otra índole (la Fortuna). Además, el objeto por cuya donación se puede sentir gratitud ha de ser suficientemente amplio. Comúnmente, la gratitud ha sido conceptualizada como la respuesta a los beneficios obtenidos, refiriéndose usualmente tales beneficios a la ayuda obtenida de otros o a las experiencias agradables que se han proporcionado. Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayuda en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, pueden resultar beneficiosas. Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de adversidad, valorándolos como elementos integrados en la existencia y que pueden, incluso, posibilitar el crecimiento y la autorrealización personal.

De esta manera, la gratitud podría entenderse como una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos (e incluso los negativos, adversos) de la existencia personal, experimentados como dones recibidos. Desde este planteamiento, un instrumento que pretenda medir las diferencias individuales en gratitud ha de tener en cuenta, necesariamente, los diversos agentes hacia los

que se experimenta la misma (transpersonales: Dios, la Naturaleza, la Fortuna, el Destino; personales: otras personas), así como el objeto de la gratitud (experiencias agradables; experiencias adversas). Se trataría de una actitud existencial que se manifestaría con sus propias emociones, cogniciones y tendencias de acción.

5.2. Medida de la Gratitud: Cuestionario de Gratitud – 20 ítems (G-20)

La siguiente tabla muestra un instrumento de evaluación de la gratitud elaborado por los autores, basado en esta propuesta teórica, y mostrando unos buenos índices de fiabilidad y validez (Bernabé-Valero et al., 2014) . El siguiente cuestionario ha sido objeto de un Análisis Factorial Confirmatorio, obteniéndose cuatro factores relacionados que conforman las diferentes subescalas (Tabla 1).

El cuestionario consta de 20 ítems, redactados para su respuesta mediante una escala de tipo Likert de 7 niveles, para que se indique el grado de acuerdo/desacuerdo con el enunciado del ítem: 1 = No estoy nada de acuerdo, 2 = Estoy un poco en desacuerdo, 3 = Estoy algo de acuerdo, 4 = Estoy de acuerdo, 5 = Estoy bastante de acuerdo, 6 = Estoy muy de acuerdo, 7 = Estoy totalmente de acuerdo.

Tabla 1. Items del Cuestionario de Gratitud- 20 ítems (G-20)

-
1. Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a
 2. Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún asunto importante para mi vida
 3. Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a
 4. Valoro que alguien se sacrifique por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle
 5. Suelo dar las gracias a los demás, cuando me han beneficiado en algo
 6. Si alguien me ayuda, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con este favor
 7. Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean
 8. Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida
 9. Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido
 10. Incluso en las ocasiones en las que sólo veo sufrimientos en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerzas para superarlo
 11. Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que me ocurren para que aprenda, y me siento agradecido/a por ello
 12. Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a
 13. Me doy cuenta de las muchas cosas por las que tengo que estar agradecido/a
 14. Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas
 15. Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (cualidades personales, relaciones con otras personas, etc.)
 16. Al compararme con los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a
 17. Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias
 18. Cuando en alguna ocasión ha estado a punto de ocurrirme algo malo (accidente, pérdida, etc.) y finalmente no me ha ocurrido, he dado gracias a Dios o a la suerte por ello
 19. Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.)
 20. La mejor forma de estar agradecida/o a la Vida es intentar ser feliz
-

Nota. Durante el pase del instrumento se indicó a los participantes que el término «Dios» podía ser sustituido por «Suerte», «Vida», «Universo», «Fuerzas superiores», o cualquier otra que tuviera un significado personal como referente existencial.

Las subescalas que componen el cuestionario son las siguientes: Gratitud Interpersonal (GI; ítems 1-7; Gratitud ante el Sufrimiento (GS; ítems 8-12), Reconocimiento de los Dones (RD; ítems 13-16) y Expresión de la Gratitud (EG; ítems 17-20).

La descripción de las subescalas se resume a continuación:

1. Gratitud Interpersonal (GI): tipo de gratitud que se experimenta hacia las demás personas cuando se recibe un beneficio de ellas, que puede ser tanto un favor pequeño como asuntos importantes para la vida, y la interpretación del ejercicio de la bondad como un bien. Los benefactores quedan especificados en algunos ítems (p. ej., «*personas que apenas conozco*» o «*personas que me rodean*») y en otros se alude a los demás de una manera más general (p. ej., «*el favor de alguien*»). Los ítems recogen los elementos valorativos, emocionales y comportamentales de la gratitud.
2. Gratitud ante el Sufrimiento (GS): integración de la gratitud con el sufrimiento, evaluando la valoración de las situaciones de sufrimiento como beneficiosas en algún sentido y la capacidad de sentir agradecimiento a pesar del mismo. Asimismo, valora si la persona utiliza la gratitud como recurso resiliente y si se siente agradecida porque es capaz de tener fuerza para salir adelante. Incluye los elementos cognitivo-valorativos y emocionales de la gratitud.
3. Reconocimiento de los Dones (RD): capacidad para apreciar la propia vida como un don y valorar sus aspectos positivos, atribuyendo los mismos a algún agente no humano (p. ej., el destino, la suerte, la naturaleza o la providencia divina). Incluye el proceso conducente al reconocimiento de los bienes y su valoración, así como la comparación social que da lugar a la toma de conciencia de los aspectos positivos de la vida propia.
4. Expresión de la Gratitud (EG): experimentación y expresión de gratitud ante las fuerzas transpersonales. Las formas

de expresión incluyen las expresiones verbales, los ritos, y la actitud ante la vida de intentar ser feliz.

Como se ha argumentado, una definición más completa de la gratitud debería fundamentarse en el proceso psicológico que conduce a la gratitud, aspecto que se ha tenido en cuenta a la hora de elaborar el cuestionario, incluyendo los procesos de reconocimiento de los dones, atribución a un agente, valoración del objeto de gratitud, y manifestación de la gratitud. Emmons y McNamara, (2006) enfatizaron la importancia del estudio del proceso conducente a la gratitud. Estos autores, desde un punto de vista neurológico, propusieron que el proceso de gratitud implicaría para el receptor de un beneficio: (1) el reconocimiento de que un don ha sido recibido, (2) el cálculo de los beneficios/costos asociados al don, (3) la experimentación de una emoción que se iniciaría en la apreciación y de la cual emergería el agradecimiento, (4) con la memoria de los beneficios y benefactor, así como con el inicio de la emoción de gratitud, se mantendría un estado motivacional de corresponder al beneficio recibido. Estos autores apoyan la propuesta del proceso de gratitud de cuatro pasos con datos neurológicos, fundamentados en las interacciones límbico-frontales, y además, dan soporte a los resultados encontrados en referencia a las funciones de reciprocidad directa e indirecta que favorecen la cooperación humana, facilitando la devolución de un don a un benefactor (Emmons y McNamara, 2006). Como puede observarse, los procesos propuestos por estos autores son bastante semejantes a nuestra propuesta. En la Tabla 2 se ejemplifican los paralelismos entre ambos modelos.

Tabla 2

Paralelismos entre los modelos de Emmons y McNamara (2006) y nuestra propuesta de los procesos implicados en la gratitud

Emmons and McNamara (2006)	Nuestra propuesta
El reconocimiento de que un don ha sido recibido	Reconocimiento de los dones
El cálculo de los beneficios/costos asociados al don	Valoración del objeto de gratitud
La experimentación de una emoción que se iniciaría en la apreciación y de la cual emergería el agradecimiento	Atribución de un agente Manifestación emocional de la gratitud
Un estado motivacional de corresponder al beneficio recibido	Manifestación cognitiva, emocional y comportamental de la gratitud

Además, como indican McCullough y Tsang (2004), un estudio de la gratitud tendría que dar cuenta de los tres niveles de la gratitud: (1) la perspectiva disposicional, (2) la perspectiva del benefactor y (3) la perspectiva del beneficio. Nuestro cuestionario de Gratitud (G-20) da cuenta de los diferentes niveles propuestos: (1) el factor Expresión de la Gratitud explora las diferencias individuales en cuanto a la experimentación y expresión de gratitud, (2) los factores Gratitud Interpersonal y Reconocimiento de los Dones aluden al benefactor (el primero explicita que es otra persona; el segundo, que es una fuerza transpersonal), y (3) los factores Reconocimiento de los Dones y Gratitud ante el Sufrimiento hacen referencia al beneficio (en el primer caso, a los dones positivos que cada uno siente haber recibido; en el segundo, el beneficio que supone la integración del sufrimiento en la propia vida). Este último elemento, Gratitud ante el Sufrimiento, es una de las aportaciones más novedosas de la conceptualización de la gratitud de esta investigación, que queda contemplada psicométricamente en el G-20, y que ningún instrumento de evaluación de la gratitud recoge en la actualidad. Su inclusión es esencial desde la conceptualización de la gratitud como una actitud existencial vital.

Otra de las aportaciones de esta escala es que mide expresamente Expresión de la Gratitud (tanto hacia los agentes interpersonales como trascendentales). Así pues, desde este instrumento se contemplan los elementos de la definición de gratitud como el hecho de ser consciente de las cosas buenas que suceden, no darlas por sentado nunca y tomarse tiempo necesario para expresar agradecimiento (Seligman, 2011).

En resumen, varias son las aportaciones que supone la construcción de esta escala. Por un lado, ha contemplado las aportaciones teóricas más relevantes y actuales sobre el constructo de la Gratitud, pretendiendo integrar las diversas propuestas. Por otro lado, se ha desarrollado partiendo de una definición de la gratitud comprensiva, que trata de incluir los procesos cognitivos, valorativos, emocionales y comportamentales relacionados con aquélla, aspecto que no queda reflejado en ninguna escala construida al uso. Otra aportación es la explicitación del agente de gratitud como personal y transpersonal. Por último, y no menos importante, se valora la gratitud en situaciones en las que las vivencias no son agradables, sino generadoras de sufrimiento, ampliando de este modo el concepto de objeto de gratitud. Esta última aportación es de vital importancia, ya que el sufrimiento es una realidad en la vida de muchas personas, pero no por ello ha de mermar, necesariamente, la capacidad de apreciar y agradecer los aspectos positivos que, a pesar del mismo, la vida sigue ofreciendo y que pueden ser experimentados a modo de dones. Como Shelton (2004) propone, una tarea pendiente consistiría en revisar los instrumentos de medida de la gratitud, con el fin de que trataran de capturar los diferentes grados de profundidad de la gratitud, integrando la psicología y la moralidad. Consideramos que el G-20 incluye los diferentes grados de profundidad a los que alude Shelton, desde las situaciones en las que comúnmente es experimentada (gratitud ante el favor de alguien), pasando por la gratitud surgida por la consideración de la propia vida como un don, y llegando a una profundidad mayor al sentir gratitud por la valoración e integración del sufrimiento en la propia vida. También Schneider (2011) sugiere que la Psicología Positiva tendría que dar cuenta de las paradojas del ser humano, a través de la comprensión profunda de las complejidades y ambigüedades que se dan a través de situaciones generadoras de sufrimiento.

5.3. Predicción de la Gratitud Existencial

Nuestra comprensión de la gratitud como actitud existencial nos llevó a querer probar sus relaciones con otras actitudes existenciales. Concretamente, hipotetizábamos que la gratitud podría ser predicha por otras variables existenciales. Hasta la actualidad y como hemos descrito a lo largo del libro, la mayor parte de estudios se centraban en probar los efectos de la gratitud, de manera que ésta predecía otras variables, como por ejemplo, la felicidad, el bienestar, la prosocialidad...etc. Nuestro interés se centró en probar qué variables podrían predecirla, concretamente, qué actitudes existenciales podrían favorecer su aparición. De entre las actitudes existenciales que una persona puede mostrar, consideramos que había tres que podrían predecir en mayor medida la gratitud: la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. Como se ha demostrado a lo largo del libro, la religiosidad y la espiritualidad se han relacionado con la gratitud, las personas que creen en una divinidad pueden atribuir sus dones a la magnanimidad de ese Dios o esa fuerza trascendental. Por ello, consideramos de gran relevancia estas dos actitudes para predecir la gratitud. Por otro lado, y aunque no existen estudios empíricos que lo constaten, intuíamos que el Sentido de la Vida también podría predecir la gratitud. Aquellas personas que se sintiesen satisfechas con su vida y tuviesen metas y propósitos en la vida, posiblemente detectasen y valorasen más los aspectos positivos de su existencia, así como, quien tuviese la convicción de su vida como misión, podría integrar en mayor medida el sufrimiento inherente a ésta. Así pues, también consideramos probar la hipótesis de que el Sentido de la vida predeciría la gratitud.

Así pues, en un estudio empírico que realizamos (Bernabé-Valero, 2012) probamos con un modelo de Ecuaciones Estructurales las hipótesis planteadas; que la Religiosidad, la Espiritualidad y el Sentido de la Vida predicen la gratitud. Este estudio contiene un alto valor porque permite probar las relaciones conjuntas de todas las variables, así como especificar la dirección de las relaciones entre variables. A continuación describimos los resultados que se obtuvieron:

- El modelo propuesto en su conjunto obtuvo unos índices aceptables, de manera que se pudo predecir diferentes aspectos de la gratitud.
- El factor Expresión de Gratitud Trascendental fue predicho por los factores Religiosidad y Espiritualidad. Estos resultados son congruentes con los estudios que relacionan la gratitud con la religiosidad y la espiritualidad (Adler y Fagley, 2005; Emmons y Kneezel, 2005; Lambert, Finchman, Braithwaite, et al. 2009; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003), aunque, en el caso de nuestro estudio, la Expresión de la Gratitud hace referencia concretamente al modo en el que se expresa la gratitud trascendental.
- El factor Gratitud ante el Sufrimiento fue predicho por los factores Espiritualidad y Metas y Propósitos en la Vida. Como se ha comentado con anterioridad, la gratitud ante el sufrimiento es un elemento novedoso en la medición de la gratitud, por lo que no se encontraron estudios que lo midan y, por tanto, que lo relacionen con otras variables. Sin embargo, se confirmó la hipótesis que se planteó al respecto, ya que la dimensión espiritual (factor Espiritualidad) predijo la capacidad de sentir gratitud a pesar de la adversidad. Quizás una experiencia de relación con lo divino amortigüe el sufrimiento y permita su integración existencial, incluso otorgándole un sentido trascendente: sería propio de una narrativa en la que el sentido de la vida incluye integrar la adversidad y el sufrimiento como una misión (integración que no sería, por otra parte, una mera resignación, sino una concepción trascendente de la vida en su conjunto que, en tal medida, incluye la carga de negatividad inherente a la existencia). Por su parte, el factor Metas y Propósitos en la Vida, es decir, la capacidad de otorgar a los acontecimientos un sentido, predijo también Gratitud ante el Sufrimiento. Ambos factores, Espiritualidad y Metas y Propósitos en la Vida, comparten el proceso de otorgar significado a la existencia, en un sentido global, holístico y, en este sentido, se relacionarían con la convicción (o conciencia) de tener un sentido existencial de mi-

sión o propósito, que facilitaría la integración del sufrimiento en la propia vida.

- La siguiente relación confirmada por el modelo fue la predicción del factor Reconocimiento de los Dones por parte del factor Satisfacción y Sentido de la Vida. Este resultado es coherente con otros estudios en los que se ha relacionado la gratitud con la satisfacción vital y el sentido de la vida (en la mayoría de los casos a través de la *Satisfaction With Life Scale*, SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Sirvan de ejemplo los trabajos de revisión de Emmons y Mishra (2011) y de Wood et al. (2010), que recogen estudios tan relevantes y ampliamente citados, así como los de Emmons y McCullough (2004), McCullough et al., (2002), Watkins et al., (2003), y Wood, Joseph et al., (2008), los autores más prominentes en la actualidad en el estudio de la gratitud. A nivel teórico, la relación entre la capacidad de dar sentido a la vida y agradecer los dones es estrecha: aquellas personas que sean capaces de encontrar un sentido a su vida, es más probable que valoren los aspectos positivos de su existencia y, como consecuencia, que sean capaces de experimentar agradecimiento por los mismos. Por el contrario, aquellas personas que presenten un mayor grado de vacío existencial, serán menos capaces de dar un sentido a las experiencias y, por tanto, serán menos capaces de valorarlas y agradecerlas.

Por otro lado, en el mismo estudio, se probó otro Modelo de Ecuaciones Estructurales, en este caso con la variable Gratitud medida con la escala más utilizada en la actualidad (GQ; McCullough et al., 2002), compuesta por un solo factor. No se pudo incluir la predicción de los cuatro factores, como en el modelo anterior, ya que se obtuvieron estimaciones infractoras. Se tuvo que eliminar los factores Religiosidad y Metas y Propósitos Vitales para poder obtener un modelo con buenos índices de ajuste, en el que Espiritualidad y Satisfacción y Sentido de la Vida predijeron Gratitud. Estos resultados indican, por un lado, que con ambos modelos se pudo predecir la gratitud, aspecto relevante de por sí y que afianza las relaciones entre espiritualidad y sentido de la vida con gratitud. Sin embargo, el modelo predictivo realizado con el cuestionario que habíamos creado (a partir de ahora, M1),

explicó en mayor grado la gratitud que el modelo en el que se empleó el GQ (en lo sucesivo M2).

A continuación se describe una comparación entre ambos modelos:

- Dado que la gratitud en el M1 está compuesta por tres factores, y la gratitud en el M2 está compuesta por un solo factor, éste es menos complejo y permite proponer un menor número de relaciones entre los factores que el M1. Esto significa que en el M2, todas las variables existenciales predijeron gratitud, en sentido global, a diferencia del M1, en el que cada factor predecía un aspecto de la gratitud.
- El M1 especificó concretamente qué factores predijeron qué tipo de gratitud; por ejemplo, la Religiosidad no explica toda la gratitud, sino la faceta de Expresión de la Gratitud; de igual modo, la Espiritualidad no explica Reconocimiento de los Dones, pero sí Expresión de la Gratitud y Gratitud ante el Sufrimiento. Es decir, el M1 delimita en mayor medida las relaciones entre las variables existenciales y la gratitud.
- En el M2 la gratitud es explicada en un 36%, mientras que en el M1 los diferentes factores de gratitud alcanzan valores más altos: Expresión de Gratitud un 99%, Gratitud ante el Sufrimiento un 45%, y Reconocimiento de los Dones un 51%.
- El M1 integra mejor los factores procedentes de la Psicología Humanista, ya que, a partir del instrumento PIL, en la versión de 10 ítems (PIL-10; García-Alandete, Rosa y Sellés, 2013), basado en supuestos logoterapéuticos, se ha podido predecir la gratitud integrando los dos factores del sentido de la vida. Una de las aportaciones más novedosas del modelo fue la inclusión de Gratitud ante el Sufrimiento, ampliando el foco de la percepción de los acontecimientos positivos a la integración de la adversidad en la propia vida. La inclusión de este factor en la construcción de la escala fue posible tras la revisión exhaustiva de la literatura precedente acerca de la Psicología de la Gratitud, así como la integración de los resultados más relevantes acerca de la delimitación conceptual de ésta y los hallazgos empíricos más prominentes.

Así pues, este estudio revela la importancia de considerar las actitudes existenciales en la comprensión de la gratitud, así como de delimitar la conceptualización y depurar las medidas de este constructo.

En síntesis, las aportaciones del estudio realizado sobre la gratitud se pueden resumir en las siguientes:

1. Se aporta una revisión exhaustiva del estudio de la gratitud desde el campo de la Psicología, ofreciendo información relevante, tanto desde el punto de vista teórico-conceptual como empírico, permitiendo una comprensión del *status quaestionis* en la actualidad.
2. Se propone una definición más comprehensiva y precisa de la gratitud de lo que hasta el momento se ha propuesto y, asimismo, un instrumento de medición acorde con la misma.
3. Se prueban varios modelos en los que se predice la gratitud a través de las variables existenciales religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida, integrando de este modo cuestiones clave de la Psicología Humanista y Existencial con la Psicología Positiva.

En conclusión, la investigación realizada permitió predecir la gratitud a partir de variables existenciales propuestas desde diversas corrientes delimitando concisamente cada una de las relaciones. Se han podido integrar los aspectos provenientes de la Psicología Humanista y de la Psicología Positiva, tal y como Schneider (2011) proponía, creando una nueva vía en la que la Psicología Positiva Humanista podrá profundizar en los aspectos esenciales que mejoran la vida de las personas.



Referencias

Adler, M. G. y Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79–114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x

Aghababaei, N. y Tabik, M. T. (2013). Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a Muslim context. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(8), 761-766. doi:10.1080/13674676.2012.718754

Ahrens, M. P. (1998). A model for dual disorder treatment in acute psychiatry in a VA population. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15(2), 107-112. doi:10.1016/S0740-5472(97)00133-5

Ahumada, J. L. (1976). On limited-time group psychotherapy: II. Group process. *British Journal of Medical Psychology*, 49(1), 81-88. doi:10.1111/j.2044-8341.1976.tb02355

Aikawa, A. (1990). Determinants of the magnitude of indebtedness in Japan: A Comparison of relative weight of the recipient's benefits and the donor's costs. *Journal of Psychology*, 124(5), 523.

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: the functions of gratitude in everyday relationships. *Social & Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. doi:10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

Algoe, S. B., Fredrickson, B. L. y Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609. doi: 10.1037/a0032701

Algoe, S. B. y Stanton, A. L. (2011). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion* 12(1), 163-168. doi: 10.1037/a0024024

Algoe, S. B. (2006). A relational account of gratitude: A positive emotion that strengthens interpersonal connections. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(9-B), 5137.

Algoe, S. B. y Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The «other-praising» emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127. doi:10.1080/17439760802650519

Algoe, S. B., Haidt, J. y Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. doi:10.1037/1528-3542.8.3.425

Ames, D. R., Flynn, F. J. y Weber, E. U. (2004). It's the thought that counts: On perceiving how helpers decide to lend a hand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 461-474. doi:10.1177/0146167203261890

Anderson, N. H. (2005). How sharper than a serpent's tooth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1077-1080.

Appadurai, A. (1985). Gratitude as a social mode in South India. *Ethos*, 13(3), 236-245. doi:10.1525/eth.1985.13.3.02a00020

Barker, C. H. (1995). The formative disposition of gratitude: A means to consonant living and communion with others. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 56(5-A), 1842.

Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 272-279. doi:10.1037/0021-9010.69.2.272

Bar-Tal, D., Bar-Zohar, Y., Greenberg, M. S. y Hermon, M. (1977). Reciprocity behavior in the relationship between donor and recipient and between harm-doer and victim. *Social Psychology Quarterly*, 40(3), 293-298. doi:10.2307/3033537

Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J. y DeSteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and emotion*, 26(1), 2-13.

Bartlett, M. Y. y DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x

Barusch, A. S. (1999). Religion, adversity and age: religious experiences of low-income elderly women. *Journal of Sociology y Social Welfare*, 26(1), 125-142.

Baumeister, R. F. y Ilko, S. A. (1995). Shallow gratitude: public and private acknowledgement of external help in accounts of success. *Basic and Applied Social Psychology*, 16(1-2), 191-209.

Baumgarten-Tramer, F. (1936). Die Dankbarkeit bei Kindern und Jugendlichen. *Ethik*, 13, 1-11.

Baumgarten-Tramer, F. (1937). La reconnaissance chez les enfants et les adolescents. *Archives Belges de Sciences et Education*, 3, 13-27.

Baumgarten-Tramer, F. (1938). «Gratefulness» in children and young people. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.

Beck, C. (1986). Education for spirituality. *Interchange, Illuminating Education*, 17(2), 148-156. doi:10.1007/BF01807476

- Beel-Bates, C. A., Ingersoll-Dayton, B. y Nelson, E. (2007). Deference as a form of reciprocity among residents in assisted living. *Research on Aging*, 29(6), 626-643. doi:10.1177/0164027507305925
- Belk, R. W. (1985). Materialism: Trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research*, 12, 265-280.
- Bem, D. J. (1967). Self-perception: An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74, 183-200.
- Bennett, L., Ross, M. W. y Sunderland, R. (1996). The relationship between recognition, rewards and burnout in AIDS caring. *AIDS Care*, 8(2), 145-154. doi:10.1080/09540129650125830
- Ben-Ze'ev, A. (1992). Pleasure-in-others'-misfortune. *Iyyun*, 41, 41-61.
- Berger, A. y Janoff-Bulman, R. (2006). Costs and satisfaction in close relationships: The role of loss-gain framing. *Personal Relationships*, 13, 53-68.
- Bergler, E. (1945). Psychopathology of ingratitude. *Diseases of the Nervous System*, 6, 226-229.
- Berke, J. H. (1988). *The tyranny of malice: Exploring the dark side of character and culture*. New York, NY: Summit Books.
- Berke, J. H. (1991). Psychosis and malice. *Psychoanalytic Review*, 78(1), 63-76.
- Bernabé-Valero, G. (2008). *La gratitud en el seno familiar*. Trabajo Fin de Máster no publicado. Universidad Católica de Valencia. Valencia, España.
- Bernabé-Valero, G., (2012). *La gratitud como actitud existencial: Papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", Valencia, España.
- Bernabé Valero, G., García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J. F. (2013). Análisis comparativo de dos modelos del Gratitude Questionnaire-Six Items Form. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(2), 279-288.

Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud-20 ítems (G-20). *Anales de psicología*, 30(1), 278–286.

Bernstein, D. M. y Simmons, R. G. (1974). The adolescent kidney donor: The right to give. *The American Journal of Psychiatry*, 131(12), 1338-1343.

Biondo, C. (2012). Gratitude and resentment: An analysis using a free-description approach. ProQuest Information & Learning, US.

Bono, G. y Froh, J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. En R. Gilman, E. Huebner y M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 77-88). New York, NY: Routledge.

Bono, G. y McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147–158.

Bono, G., Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2004). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Borenzweig, H. (1983). Touching in clinical social work. *Social Casework*, 64(4), 238-242.

Borgueta, A. M. (2012). Adapting gratitude interventions to the practice of clinical psychology: Considerations for treatment selection and implementation. ProQuest Information & Learning, US.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.

Breemhaar, B., Visser, A. P. y Kleijnen, J. G. (1990). Perceptions and behaviour among elderly hospital patients: Description and explanation of age differences in satisfaction, knowledge, emotions and behaviour. *Social Science and Medicine*, 31(12), 1377-1385. doi:10.1016/0277-9536(90)90076-5

Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lensen, M. L. y Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.

Bretz, J. M. (1975). Family therapy in treatment of a depressed patient. *Psychiatric Opinion*, 12(6), 38-42.

Buck, R. (1999). The biological affects: A typology. *Psychological Review*, 106(2), 301-336. doi:10.1037/0033-295X.106.2.301

Buck, R. (2004). The gratitude of exchange and the gratitude of caring: a developmental-interactionist perspective of moral emotion. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 100-122). New York, NY: Oxford University Press.

Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C. y Goetz, J. L. (2013). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. *Cognition & Emotion*, 27(1), 37-52. doi:10.1080/02699931.2012.683852

Carey, J., Clicque, S. H., Leighton, B. A. y Milton, F. (1976). A test of positive reinforcement of customers. *Journal of Marketing*, 40(4), 98-100. doi:10.2307/1251075

Carson, J. y Kitching, E. H. (1949). Psychiatric beds in a general ward. *The Lancet*, 256, 833-835. doi:10.1016/S0140-6736(49)92020-6

Carter, T. M. (1974). A comparison of the attitudes of early adolescents with the attitudes of adults in respect to patterns of behavior. *College Student Journal*, 8(3), 12-17.

Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153. doi:10.1080/01443410903493934

Chan, D. W. (2012). Life satisfaction among highly achieving students in Hong Kong: do gratitude and the 'good-enough mindset' add to the contribution of perfectionism in prediction? *Educational Psychology*, 32(5), 613-626.

- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Chang, Y.-P., Lin, Y.-C. y Chen, L. H. (2012). Pay it forward: Gratitude in social networks. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 761–781.
- Chang, Y.-P., Li, T.-S., Teng, H. Y., Berki, A. y Chen, L. H. (2013). Living with Gratitude: Spouse's Gratitude on One's Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1431-1442.
- Chen, L., Chen, M., Kee, Y. y Tsai, Y. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 655-664. doi:10.1007/s10902-008-9112-7
- Chun, S. y Lee, Y. (2013). «I am just thankful»: the experience of gratitude following traumatic spinal cord injury. *Disability and rehabilitation*, 35(1), 11–19.
- Clark, C. (1987). Sympathy biography and sympathy margin. *American Journal of Sociology*, 93(2), 290-321. doi:10.1086/228746
- Clark, H. B., Northrop, J. T. y Barkshire, C. T. (1988). The effects of contingent thank-you notes on case managers' visiting residential clients. *Education and Treatment of Children*, 11(1), 45-51.
- Clark, M. S. y Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 12-24. doi:10.1037//0022-3514.37.1.12
- Cohen, A. B. (2006). On Gratitude. *Social Justice Research*, 19(2), 254-276. doi:10.1007/s11211-006-0005-9
- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(4), 353-367.
- Collins, N. L. y Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1053-1073. doi:10.1037//0022-3514.78.6.1053

- Connolly, P. M. (1986). Clearing the deadwood. *Training and Development Journal*, 40(1), 58-60.
- Corney, M. R. (1988). Treatment of early narcissistic disturbance. *British Journal of Psychotherapy*, 5(2), 159-171. doi:10.1111/j.1752-0118.1988.tb01068.x
- Crimmins, J. y Horn, M. (1996). Sponsorship: From management ego trip to marketing success. *Journal of Advertising Research*, 36(4), 11-21.
- Crux, J. J. y Haeger, F. F. (1930). Sympathie und Antipathie in ihren körperlich-seelischen Bindungen. *Zeitschrift Für Pädagogische Psychologie Und Experimentelle Pädagogik*, 31,444-451.
- Cutter, C. G. y Cutter, H. S. (1987). Experience and change in Al-Anon family groups: Adult children of alcoholics. *Journal of Studies on Alcohol*, 48(1), 29-32.
- Dai, W., Zhang, W., Li, D., Yu, C. y Wen, C. (2010). Relationship between stressful life events and problem behaviors in adolescents: Effects of gratitude and intentional self-regulation. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18(6), 796-798.
- De Lucca Freitas, L. B., O'Brienb, M., Nelsonb, J. A. y Marcovitchb, S. (2012). A compreensão da gratidão e teoria da mente em crian\ccas de 5 anos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(2), 330–338.
- De Lucca Freitas, L., Silveira, P. y Pieta, M. (2009). Sentimento de gratidão em crianças de 5 a 12 anos. *Psicologia Em Estudo*, 14(2), 243-250.
- Deutsch, C. J. (1984). Self-reported sources of stress among psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15(6), 833-845. doi:10.1037/0735-7028.15.6.833
- Deutsch, F. M. y Lamberti, D. M. (1986). Does social approval increase helping? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(2), 149-157. doi:10.1177/0146167286122001
- Dickerhoof, R. M. (2007). Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being. *Dissertation Abstracts International*, 68(6-B), 4174.

- Dickson, P. K. (1996). Gratitude: A heuristic research investigation. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 57(3-B), 2148.
- Didillon, H. y Vandewiele, M. (1985). Individuals whom the youth in Central Africa would like to resemble. *Perceptual and Motor Skills*, 61(2), 646.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diessner, R. y Lewis, G. (2007). Further validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT). *The Journal of Social Psychology*, 147(4), 445-447.
- Domingo, L. J. (1994). The family and women in an ageing society: The Philippine situation. *Australasian Journal on Ageing*, 13(4), 178-181. doi:10.1111/j.1741-6612.1994.tb00668.x
- Duval, T. S. y Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York, NY: Academic Press.
- Dyke, S. (1985). Getting better makes it worse: Some obstacles to improvement in children with emotional and behavioural difficulties. *Maladjustment y Therapeutic Education*, 3(3), 30-42.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. En M. Eid y R. J. Larsen, (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 469-489). New York, NY: Guilford Press.
- Emmons, R. A. y Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R. A. y Kneezel, T. T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. New York, NY: Oxford University Press.

Emmons, R. A. y McNamara, P. (2006). Sacred emotions and affective neuroscience: Gratitude, costly signaling, and the brain. En P. McNamara (Ed.), *Where God and Science meet: How brain and evolutionary studies alter our understanding of religion (Vol. 1): Evolution, genes, and the religious brain, Psychology, religion, and spirituality* (pp. 27-46). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Emmons, R. A. y Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016

Emmons, R. A. y Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 846–855. doi:10.1002/jclp.22020

Etchegoyen, R. H., López, B. M. y Rabih, M. (1987). On envy and how to interpret it. *The International Journal of Psychoanalysis*, 68(1), 49-61.

Exline, J. J. (2012). Humility and the ability to receive from others. *Journal of Psychology and Christianity*, 31, 40–50.

Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 59–63.

Farwell, L. y Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of Personality*, 66(1), 65.

Fenigstein, A., Scheier, M. F. y Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.

Fisher, J. D. (1983). Recipient reactions to aid: The parameters of the field. En J. D. Fisher, A. Nadler y B. M. DePaulo (Eds.), *New directions in helping* (pp. 3–14). New York, NY: Academic Press.

Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109, 119- 153.

Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1011–1027.

Frank, K. (1986). Narzi–Stische fallen der dankbarkeit in psychoanalytischer therapie und ausbildung. *Zeitschrift Für Klinische Psychologie, Psychopathologie Und Psychotherapie*, 34(1), 5-18.

Fredrickson B. L., Tugade M. M, Waugh C. E y Larkin G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York, NY: OxfordUniversity Press.

Froh, J. J. (2008). Review of «Thanks ! How the new science of gratitude can make you happier». *The Journal of Positive Psychology*, 3(1), 80-82. doi:10.1080/13674670701755371

Froh, J. J., Bono, G. y Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.

Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G. y Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302. doi:10.1007/s10902-010-9195-9

- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S. y Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324. doi:10.1037/a0021590
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. y Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422. doi:10.1080/17439760902992464
- Froh, J. J., Sefick, W. J. y Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. y Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Gallup, G. G. (1998). Self-awareness and the evolution of social intelligence. *Behavioural Processes*, 42(2-3), 239-247. doi:10.1016/S0376-6357(97)00079-X
- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology*, 40(2), 137-155. doi:10.1177/1440783304043453
- García-Alandete, J., Rosa, E. y Sellés, P. (2013). Estructura factorial y consistencia interna de una versión española del Purpose-In-Life Test. *Universitas Psychologica*, 12(2), 517-530.
- García-Méndez, A., Serra-Desfilis, E., Márquez-Barradas, M. L. y Bernabé-Valero, G. (2014). Gratitude existencial y bienestar psicológico en personas mayores. *Psicología y Salud*, 24 (2), 279-286.
- Geraghty, A., Wood, A. y Hyland, M. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science y Medicine*, 71(1), 30-37. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.007

Gillath, O., Shaver, P. R. y Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. En P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy* (pp. 121-147). London: Brunner-Routledge.

Gilligan, C. (1985). *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*. México, DF: FCE.

Gleed, E. A. (1978). Death and mourning; separation and growth: An account of a brief therapy. *British Journal of Projective Psychology and Personality Study*, 23(1), 7-12.

Goddard, H. (1919). Complex emotions. En H. Goddard (Ed.), *Psychology of the normal and subnormal* (pp. 140-157). New York, NY: Dodd, Mead and Co. doi:10.1037/11074-020

Goei, R. y Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, 72(3), 284-300.

Gordon, C. L., Arnette, R. A. M. y Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343.

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C. y Keltner, D. (2012). To have and to hold: gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of personality and social psychology*, 103(2), 257.

Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3(1), 71-88. doi:10.1016/0885-2014(88)90031-7

Graham, S. y Barker, G. P. (1990). The down side of help: An attributional-developmental analysis of helping behavior as a low-ability cue. *Journal of Educational Psychology*, 82, 7-14.

Graham, S. y Weiner, B. (1986). From an attributional theory of emotion to developmental psychology: A round-trip ticket? *Social Cognition, Developmental Perspectives on Social-cognitive Theories*, 4(2), 152-179.

- Grant, A. M. y Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955.
- Grauso, G. (2010). Review of «Envy and gratitude revisited». *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(1), 231-236. doi:10.1111/j.1745-8315.2009.00244_3.x
- Gray, S. A., Emmons, R. A. y Morrison, A. (2001, Agosto). Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies. Póster presentado en el *Encuentro Anual de la American Psychological Association*, San Francisco, CA, EEUU.
- Greenberg, M. S. (1980). A theory of indebtedness. En K. J. Gergen, M. S. Greenberg y R. H. Wills (Eds.), *Social exchange: Advances in theory and research* (pp. 3-26). New York, NY: Plenum Press.
- Grier, K. C. (1999). Childhood socialization and companion animals: United States, 1820–1870. *Society and Animals: Journal of Human-Animal Studies*, 7(2), 95-120. doi:10.1163/156853099X00022
- Grinberg, L. (1963). Relations between psycho-analysts. *The International Journal of Psychoanalysis*, 44(3), 362-367.
- Groger, L. (1992). An attitude of gratitude: the adaptation to aging of the elderly japanese. *Anthropological Quarterly*, 65(2), 94-95.
- Guoxiang, Z. y Xin, C. (2006). A study on the gratitude dimensions of middle school students. *Psychological Science*, 29(6), 1300-1302.
- Guralnik, D. B. (1971). *Webster's New World dictionary*. Nashville, TN: Southwestern Co.
- Gurel Kirgiz, O. (2008). Effects of gratitude on subjective well-being, self-construal, and memory. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(7-B), 4825.
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological Review*, 108(4) 814-834. doi:10.1037/0033-295X.108.4.814

Hawkins, A. J., Marshall, C. M. y Allen, S. M. (1998). The Orientation Toward Domestic Labor Questionnaire: Exploring dual-earner wives' sense of fairness about family work. *Journal of Family Psychology*, *12*, 244–258.

Heider, F. (1958). Ought and value. En F. Heider (Ed.), *The psychology of interpersonal relations* (pp. 218-243). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons Inc. doi:10.1037/10628-008

Heilbrunn, G. (1972). “Thank you”. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *20*, 512-516.

Henderson, K. A. (2010). Increasing gratitude, well-being, and prosocial behavior: The benefits of thinking gratefully. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, *70(7-B)*, 4504.

Hill, P. L. y Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, *6(5)*, 397-407. doi:10.1080/17439760.2011.602099

Hobdell, R. (1976). Love, guilt and reparation and other works 1921-1945/Envy and gratitude and other works 1946-1963. *Journal of Analytical Psychology*, *21(2)*, 235.

Holak, S. L. y Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research*, *42(3)*, 217-226. doi:10.1016/S0148-2963(97)00119-7

Horton, P. C. (1988). Positive emotions and the right parietal cortex. *Psychiatric Clinics of North America*, *11(3)*, 461-474.

Hoy, B. D., Suldo, S. M. y Mendez, L. R. (2013). Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1343-1361. doi: 10.1007/s10902-012-9386-7

- Hunsley, J. y Meyer, G. J. (2003). The incremental validity of psychological testing and assessment: Conceptual, methodological, and statistical issues. *Psychological Assessment*, 15, 446-455.
- Ide, R. (1998). «Sorry for your kindness»: Japanese interactional ritual in public discourse. *Journal of Pragmatics*, 29(5), 509-529.
doi:10.1016/S0378-2166(98)80006-4
- John, O. P. y Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp.102–138). New York, NY: Guilford Press.
- Kahlo, D. M. (2010). The relationship between gratitude and multiple dimensions of wellness. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70(10-B), 6556.
- Kashdan, T. B. y Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 521-539.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kasser, T. y Kanner, A. D. (Eds.) (2003). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T. y Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kegerreis, S. (1995). Getting better makes it worse: Obstacles to improvement in children with emotional and behavioural difficulties. En J. Trowell y M. Bower (Eds.), *The emotional needs of young children and their families: Using psychoanalytic ideas in the community* (pp. 101-108). Florence, KY: Taylor and Frances/Routledge.
- Keltner, D. (2003). Expression and the course of life. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 222-243.

- Kemper, T. D. (1987). How many emotions are there? Wedding the social and autonomic components. *American Journal of Sociology*, 93(2), 263-289. doi:10.1086/228745
- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D. y Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503.
- Kiesler, S. B. (1966). An experimental study of gratitude. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 27(2), 627.
- Kirsch, I. (2005). Placebo psychotherapy: Synonym or oxymoron? *Journal of Clinical Psychology*, 61, 791-803.
- Klein, M. (1962). *Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse*. Oxford: Ernst Klett.
- Klein, M. (1966). Our grown up world and its roots in infancy. *Rivista di Psicoanalisi*, 12(3), 283-297.
- Klein, M. (1967). The world of us adults and its roots in infancy. *Archivio di Psicologia, Neurologia e Psichiatria*, 28(1), 41-59.
- Klumb, P., Hoppmann, C. y Staats, M. (2006). Division of labor in German dual-earner families: Testing equity theoretical hypotheses. *Journal of Marriage and Family*, 68, 870–882.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. y Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. New York, NY: Oxford University Press.
- Kohlberg, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: DDB.
- Kotani, M. (2002). Expressing gratitude and indebtedness: Japanese speakers' use of 'I'm sorry' in English conversation. *Research on Language and Social Interaction*, 35(1), 39-72. doi:10.1207/S15327973RLSI35-1_2
- Krause, N. (2012). Feelings of gratitude toward god among older whites, older african americans, and older mexican americans. *Research on aging*, 34(2), 156-173. doi:10.1177/0164027511417884

- Krause, N. (2009). Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time. *International Journal for the Psychology of Religion*, 19(3), 155-172.
- Krause, N. y Ellison, C. G. (2009). Social environment of the church and feelings of gratitude toward God. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 191-205.
- Krebs, R. L. (1972). Client-centered therapy: When and how should it end. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 9(4), 359-361.
doi:10.1037/h0086788
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. y Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375.
- Kumatoridani, T. (1999). Alternation and co-occurrence in Japanese thanks. *Journal of Pragmatics*, 31(5), 623-642. doi:10.1016/S0378-2166(98)00092-7
- Kunce, L. J. y Shaver, P. R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 205-237). London: Jessica Kingsley.
- Ladd, G. T. (1902). Virtues of feeling: Kindness, sympathy, etc. En G. Ladd (Ed.), *Philosophy of conduct: A treatise of the facts, principles, and ideals of ethics* (pp. 310-336). New York, NY: Charles Scribner's Sons.
- Lambert, K. (1972). Transference/counter-transference: Talion law and gratitude. *The Journal of Analytical Psychology*, 17(1), 31-50.
doi:10.1111/j.1465-5922.1972.00031.x
- Lambert, N. M. y Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. doi:10.1037/a0021557
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D. y Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to

a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574-580.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M. y Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139-149.

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Gwinn, A. y Ajayi, C. A. (2011). Positive relationship science: A new frontier for positive psychology? En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 280-292). New York, NY: OxfordUniversity Press.
doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0018

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F. y Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
doi:10.1080/17439760802216311

Lambert, N. M., Graham, S. M. y Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193-1207.

Lambert, N. M., Graham, S. M., Fincham, F. D. y Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470.

Lanham, M. E., Rye, M. S., Rimsky, L. S. y Weill, S. R. (2012). How gratitude relates to burnout and job satisfaction in mental health professionals. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(4), 341.

Lawler, E. J. (2001). An affect theory of social exchange. *American Journal of Sociology*, 107(2), 321-352.

Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York, NY: Oxford University Press.

Lefcourt, H. M., Martin, R. A. y Ware, E. E. (1984). Locus of control, causal attributions, and affects in achievement-related contexts.

Canadian Journal of Behavioural Science, 16(1), 57-64. doi:10.1037/h0080771

Lin, C. C. y Yeh, Y. (2014). How gratitude influences well-being: a structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118, 205-217. doi:10.1007/s11205-013-0424-6

Linley, P. y Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Loehlin, J. C. (1998). *Latent variable models*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Long, C. (2010). Apology in Japanese gratitude situations: The negotiation of interlocutor role-relations. *Journal of Pragmatics*, 42(4), 1060-1075. doi:10.1016/j.pragma.2009.09.005

Lorenz, K. (1996). *On aggression*. New York, NY: Harcourt, Brace and World.

Loveland, G. G. (1968). The effects of bereavement on certain religious attitudes and behavior. *Sociological Symposium*, 1, 17-27.

Lynn, M. (2009). Individual differences in self-attributed motives for tipping: Antecedents, consequences, and implications. *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 432-438. doi:10.1016/j.ijhm.2008.10.009

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. y Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. doi:10.1037/a0022575

Mackler, B. (1998). Nine lives: Luck, resiliency and gratitude. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 35, 50-52.

Macnulty, W. K. (2004). Self-schemas, forgiveness, gratitude, physical health, and subjective well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(5-B), 2683.

- Mai, F. M. (1986). Graft and donor denial in heart transplant recipients. *The American Journal of Psychiatry*, 143(9), 1159-1161.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D. y Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886-896.
- Mathews, M. A. y Green, J. D. (2010). Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 24(4), 710-718.
- Mathews, M. A. y Shook, N. J. (2013). Promoting or preventing thanks: Regulatory focus and its effect on gratitude and indebtedness. *Journal of Research in Personality*, 47(3), 191-195.
doi:10.1016/j.jrp.2013.01.001
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gombergkaufman, S. y Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60,100-111.
- Mccormack, E. K. (1997). Moving from anger to gratitude: The formative power of an empathic encounter. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58(3-A), 1128.
- McCraty, R. y Atkinson, M. (2003). *Psychophysiological coherence*. Boudler Crecek, CA: Heart Math ResearchCenter.
- McCraty, R. y Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 330-355). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M E. y Tsang, J. A. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123-141). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E, Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.

McCullough, M. E., Tsang, J. A. y Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. y Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.

McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. y Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(4), 281-285.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. y Thoresen, C. (Eds.) (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.

McDougall, W. (1923). The nature of the sentiments and the constitution of some of the complex emotions. En W. McDougall (Ed.), *An introduction to social psychology* (pp. 125-163). Boston, MA: John W. Luce and Company. doi:10.1037/13546-005

McGovern, L. P., Ditzian, J. L. y Taylor, S. P. (1975). The effect of one positive reinforcement on helping with cost. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 5(5), 421-423.

Mcintosh, E. M. (2008). Noticing and appreciating the sunny side of life: Exploration of a novel gratitude intervention that utilizes mindfulness techniques. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(1-B), 688.

McNamara, P., Durso, R., Brown, A. y Lynch, A. (2003). Counterfactual cognitive deficit in persons with Parkinson's disease. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 74(8), 1065.

McVeigh, B. J. (1991). Gratitude, obedience, and humility of heart: The cultural construction of belief in a Japanese New Religion. *Dissertation Abstracts International*, 52(4-A), 1408.

- McWilliams, N. y Lependorf, S. (1990). Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(3), 430-451.
- Mehrabian, A. (1967). Orientation behaviors and nonverbal attitude communication. *Journal of Communication*, 17, 324–332.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). New York, NY: Academic Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2010). Does gratitude promote prosocial behavior? The moderating role of attachment security. En M. Mikulincer y P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 267-283). Washington, DC: American Psychological Association.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. y Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. En M. Mikulincer y G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 190-215). New York, NY: Guilford Press.
- Money-Kyrle, R. E. (1961). *Man's picture of his world*. Oxford: International University Press.
- Moyano, N. C. (2009). Gratitud en la Psicología Positiva. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-118.
- Naito, T. y Sakata, Y. (2010). Gratitude, indebtedness, and regret on receiving a friend's favor in Japan. *Psychologia: An International Journal of Psychological Sciences*, 53(3), 179-194.
- Naito, T., Wangwan, J. y Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247-263. doi:10.1177/0022022104272904

- Nelson, C. (2009). Appreciating gratitude: Can gratitude be used as a psychological intervention to improve individual well-being? *Counselling Psychology Review*, 24, 38-50.
- Nelson, J. A., Freitas, L. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Leerkes, E. M. y Marcovitch, S. (2013). Preschool-aged children's understanding of gratitude: Relations with emotion and mental state knowledge. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 42-56.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Nettles, M. (1992). The economy of gratitude as related to spouse social support and marital satisfaction among dual-earner couples with children. *Dissertation Abstracts International*, 52(10-B), 5544.
- Nowak, M. y Roch, S. (2006). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences*, 274, 605-609.
- Nunnally, J. C. y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. New York, NY: McGraw.
- Okamoto, S. y Robinson, W. P. (1997). Determinants of gratitude expressions in England. *Journal of Language and Social Psychology*, 16(4), 411-433. doi:10.1177/0261927X970164003
- Ondercin, P. A. (1984). Organization of needs in anorectic, bulimic, and obese college women. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 162-167. doi:10.1207/s15327752jpa4802_10
- Ortony, A., Clore, G. L. y Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Otey-Scott, S. (2008). A lesson in gratitude: Exploring the salutogenic relationship between gratitude and health. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(8-B), 5586.
- Owens, R. L. y Patterson, M. M. (2013). Positive psychological interventions for children: a comparison of gratitude and best possible selves approaches. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(4), 403-428. doi:10.1080/00221325.2012.697496

- Paul, L. (1977). A Kleinian approach to psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 5(3), 179-190. doi:10.1007/BF02233303
- Peterson B. E. y Stewart A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11, 21-33.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after september 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp. 553-568). Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, P. A. (1987). A qualitative analysis of two emotions: Gratitude and anger. *Dissertation Abstracts International*, 47(8-A), 2963.
- Philibert, P. J. (1985). Symbolic and diabolic images of God. *Studies in Formative Spirituality*, 6(1), 87-101.
- Piaget, J. (1987). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Martínez Roca.
- Polak, E. L. y McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.
- Polledri, P. (2009). Review of «Envy and gratitude revisited». *British Journal of Psychotherapy*, 25(4), 546-553. doi:10.1111/j.1752-0118.2009.01147_4.x
- Pyke, K. D. (1994). Economies of gratitude in remarriage: Toward a gendered understanding of marital power and the allocation of household labor. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 54(8-A), 3223.
- Ragan, E. P. (2013). Thank you, dear: Examining the association between gratitude and relationship well-being. ProQuest Information & Learning, US.
- Reeves, H. T. (1942). No future. *Training School Bulletin*, 38, 193-202.
- Reibstein, J. (1997). Rethinking marital love: Defining and strengthening key factors in successful partnerships. *Sexual and Marital Therapy*, 12(3), 237-247.

- Reis, H. T. y Burns, L. (1982). Self-awareness and reactions to overpay inequity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 464-475.
- Reiser, O. L. (1932). The biological origins of religion. *Psychoanalytic Review*, 19, 1-22.
- Rey, D. (2010). The relationship of gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 70(7-A), 2388.
- Richins, M. L. y Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316.
- Rieck, J. (1974). Fictive parent-child relations in Japanese religion. *Journal of Comparative Family Studies*, 5(2), 88-97.
- Rind, B. y Bordia, P. (1995). Effect of server's «thank you» and personalization on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(9), 745-751. doi:10.1111/j.1559-1816.1995.tb01772.x
- Roberts, R. C. (1991). Virtues and rules. *Philosophy and Phenomenological Research*, 51, 325-343.
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 58-78). New York, NY: OxfordUniversity Press.
- Roberts, S. (2009). Review of «Envy and gratitude revisited». *The Psychoanalytic Quarterly*, 78(3), 950-959.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270. doi:10.1037/1089-2680.2.3.247
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y. y Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389-396. doi:10.1080/17439760.2011.596557

- Ruini, C. y Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263-274. doi:10.1007/s10902-012-9330-x
- Ryan, P. L. (1998). An exploration of the spirituality of women who survived childhood violence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 30(2), 87-102.
- Samuels, P. A. y Lester, D. (1985). A preliminary investigation of emotions experienced toward God by Catholic nuns and priests. *Psychological Reports*, 56(3), 706.
- Sandage, S. J., Hill, P. C. y Vaubel, D. C. (2011). Generativity, relational spirituality, gratitude, and mental health: Relationships and pathways. *International Journal for the Psychology of Religion*, 21(1), 1-16.
- Sansone, R. A. y Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7(11), 18-21.
- Saucier, G. y Goldberg, L. R. (1998). What is beyond the Big Five? *Journal of Personality*, 66(4), 495-524. doi:10.1111/1467-6494.00022
- Schaumberg, R. y Flynn, F. J. (2009). Differentiating between grateful and indebted reactions to receiving help. *Advances in Group Processes*, 26, 105-132. doi:10.1108/S0882-6145(2009)0000026008
- Scheidle, L. E. (2011). Forgiveness and gratitude as predictors of elderly subjective well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 71(8-B), 5145.
- Schimmack, U. y Reisenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 645-661. doi:10.1037/0022-3514.73.4.645
- Schneider, K. (2011). Toward a humanistic positive psychology: Why can't we just get along? *Existential Analysis*, 22(1), 32-38.
- Schramm, D. G., Marshall, J. P. y Harris, V. W. (2005). After "I do": The newlywed transition. *Marriage and Family Review*, 38, 45-67.

- Schwartz, B. (1967). The social psychology of the gift. *American Journal of Sociology*, 73(1), 1-11. doi:10.1086/224432
- Seiter, J. S., Brownlee, G. M. y Sanders, M. (2011). Persuasion by way of example: Does including gratuity guidelines on customers' checks affect restaurant tipping behavior? *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 150-159. doi:10.1111/j.1559-1816.2010.00706.x
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Sharlin, S. A. (1996). Long-term successful marriages in Israel. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 18, 225-242.
- Sheldon, K. M. y Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Shelton, C. M. (2004). Gratitude: Considerations from a moral perspective. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.259-281). New York, NY: OxfordUniversity Press.
- Shen, Z., Yang, X., Zhao, D., Han, B. y Wang, T. (2011). Development of Quality of Gratitude Questionnaire for college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 35-37.
- Shiota, M. N., Campos, B. y Keltner, D. (2003). The faces of positive emotion: prototype displays of awe, amusement, and pride. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 296-299.
- Shipon, R. W. (2007). Gratitude: Effect on perspectives and blood pressure of inner-city African-American hypertensive patients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(3-B), 1977.
- Shweder, R. A. (1993). The cultural psychology of the emotions. En M. Lewis y J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 417-431). New York, NY: Guilford Press.

- Smith, H. F. (2008). Vicious circles of punishment: A reading of Melanie Klein's Envy and gratitude. *The Psychoanalytic Quarterly*, 77(1), 199-218.
- Smith, R. H. y Kim S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133, 46-64.
- Smith, R. H., Turner, T., Leach, C., Garonzik, R., Urch-Druskat, V. y Weston, C. M. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 158-168.
- Sommers, S. y Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An American-German comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27(1), 35-49. doi:10.1111/j.2044-8309.1988.tb00803.x
- Sosis, R. (2003). Why aren't we all Hutterites? Costly signaling theory and religious behavior. *Human Nature*, 14, 91-127.
- Steindl-Rast, D. (2004). Gratitude as Thankfulness and as Gratefulness. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp.282-289). New York, NY: Oxford University Press.
- Sun, W., Wang, J. y Han, R. (2010). Revisal of Gratitude Scale (GRAT) for Chinese college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18(1), 28-30.
- Sutton-Smith, D. (1996). A probation perspective. En C. Cordess y M. Cox (Eds.), *Forensic psychotherapy: Crime, psychodynamics and the offender patient, Vol. 2: Mainly practice* (pp. 27-32). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Tadie, J. T. (2010). Adolescents' religious coping, gratitude, and psychological functioning. *Fuller Theological Seminary, School of Psychology*.
- Taibbi, R. (1983). Supervisors as Mentors. *Social Work*, 28(3), 237-238.
- Taylor, S. L. (1999). A new way of living. *Essence*, 29(9), 85.
- Teigen, K. H. (1997). Luck, envy and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38(4), 313-323. doi:10.1111/1467-9450.00041

Tesser, A., Gatewood, R. y Driver, M. (1968). Some determinants of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(3), 233-236. doi:10.1037/h0025905

Thorne, C. B. (1998). Naturalistic insights from christian volunteers: Reflection, commitment, and personal development. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 59(5-A), 1431.

Toepfer, S. M., Cichy, K. y Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201.

Toussaint, L. y Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654.

Triandis, H. C. (1995). The self and social behavior in differing cultural contexts. En N. Goldberger y J. Veroff, (Eds.), *The culture and psychology reader* (pp. 326-365). New York, NY: New York University Press.

Trivers, R.L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35–57.

Trommsdorf, G. y John, H. (1992). Decoding affective communication in intimate relationships. *European Journal of Social Psychology*, 22, 41-54.

Tsang, J. (2006a). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138-148.

Tsang, J. (2006b). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30, 198-204.

Tsang, J. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157-167.

Van Overwalle, F., Mervielde, I. y De Schuyter, J. (1995). Structural modelling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9(1), 59-85. doi:10.1080/02699939508408965

Ventimiglia, J. C. (1982). Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism. *Sex Roles*, 8(11), 1107-1122.
doi:10.1007/BF00290967

Vernon, L. L. (2012). Relationships among proactive coping, posttrauma gratitude, and psychopathology in a traumatized college sample. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(1), 114–130.

Vernon, L. L., Dillon, J. M. y Steiner, A. R. W. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 22(1), 117-127.

Walker, L. J. y Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, 34(3), 403-419. doi:10.1037/0012-1649.34.3.403

Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H. y Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 87-99.

Watkins, P. C., Grimm, D. L. y Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology*, 23, 52-67.

Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M. y Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217-241.

Watkins, P. C., Sparrow, A. y Webber, A. C. (2013). Gratitude: Taking care of business with gratitude. En J. J. Froh y A. C. Parks (Eds.), *Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors* (pp. 119-127). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Watkins, P. C., Van Gelder, M. y Frias, A. (2009). Furthering the science of gratitude. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 437-445). New York, NY: Oxford University Press.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and

relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31, 431-451. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431

Watson, D. y Naragon-Gainey, K. (2010). On the specificity of positive emotional dysfunction in psychopathology: Evidence from the mood and anxiety disorders and schizophrenia/Schizotypy. *Clinical Psychology Review*, 30, 839–848.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573. doi:10.1037/0033-295X.92.4.548

Weiner, B. y Graham, S. (1989). Understanding the motivational role of affect: Lifespan research from an attributional perspective. *Cognition and Emotion, Development of emotion-cognition Relations*, 3(4), 401-419. doi:10.1080/02699938908412714

Weiner, B., Russell, D. y Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(7), 1211-1220. doi:10.1037/0022-3514.37.7.1211

Weininger, O. (1988). Mourning as reflected in The Wonderful Wizard of Oz. *Journal of the Melanie Klein Society*, 6(2), 3-17.

West, M. (2009). Review of «Envy and gratitude revisited». *The Journal of Analytical Psychology*, 54(1), 150-153. doi:10.1111/j.1468-5922.2008.01764_5.x

Williams, M. (2012). *Exploring the Relationship Between Gratitude and Family Satisfaction Among College Students*. Tesis electrónica. Recuperado de <https://etd.ohiolink.edu/>

Wood, A. M, Froh, J. J. y Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

Wood, A. M., Joseph, S. y Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093. doi:10.1521/jscp.2007.26.9.1076

Wood, A. M., Joseph, S. y Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447. doi:10.1016/j.paid.2008.11.012

- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. y Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43-48.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. y Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. y Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 621-632. doi:10.1016/j.paid.2007.09.028
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. y Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8(2), 281-290. doi:10.1037/1528-3542.8.2.281
- Wyss, H. (1954). Gemüt als ganzheit; zur pflege des gemüts in der familie. *Heilpädagogische Werkeblätter*, 23, 195-198.
- Yukitaka, I. (2006). Analysis of gratitude toward one's mother: Adolescents and young adults. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 54(4), 487-497.
- Zaleski, Z. (1988). Attributions and emotions related to future goal attainment. *Journal of Educational Psychology*, 80(4), 563-568. doi:10.1037/0022-0663.80.4.563
- Zetzel, E. R. (1959). The early mother-child relationship: A new conception. *Psycchiques*, 4(2), 38-39. doi:10.1037/005985
- Zhao, Y. (2012). Gratitude and indebtedness: Exploring their relationships at dispositional and situational levels among Chinese young adolescents in Hong Kong. ProQuest Information & Learning, US.
- Zima, S. (1987). Forty-Two ethiopian boys: Observations of their first year in Israel. *Social Work*, 32(4), 359-360.
- Ziskis, A. S. (2010). *The relationship between personality, gratitude, and psychological well-being*. Rutgers, The State University of New Jersey. Recuperado a partir de

<http://mss3.libraries.rutgers.edu/dlr/outputds.php?pid=rutgers-lib:30001&mime=application/pdf&ds=PDF-1&authuser=unknownuser&authtype=eppn>