

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2010.

Nuevas proyecciones en psicología positiva: el estudio de la gratitud.

Cuello, Marina Ines.

Cita:

Cuello, Marina Ines (2010). *Nuevas proyecciones en psicología positiva:
el estudio de la gratitud. II Congreso Internacional de Investigación y
Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto
Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de
Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/13>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/xDS>

delito a una persona que goza del beneficio de una medida alternativa, carece de fundamentos científicos y de datos válidos. En todos los casos se trata de denuncias que no cuentan con el respaldo necesario para lograr el nivel de conceptualización requerido en el ámbito académico. Sin embargo, logran el efecto de atraer la atención del público e incrementar la sensación de inseguridad, alimentando la industria de la seguridad, el miedo en la población, entre otros fenómenos sociales (Corach & Di Nella, 2008).

A través de los medios de comunicación de masas, los objetos sociales son creados y elaborados. Este proceso de elaboración del conocimiento del sentido común surge por necesidades prácticas, como es el caso de los DCIS. Un fenómeno desconocido hasta el momento, que genere miedo o cualquier otra sensación nueva, si es suficientemente relevante, inicia un proceso de comunicación colectiva supuestamente, para hacerlo comprensible y manejable.

Creemos por tanto que el conocimiento de la información estadística obliga a nuestra disciplina a hacerse cargo del armado de dispositivos eficaces y eficientes de seguimiento pre y post-carcelario de las personas que han sido condenadas por *delitos contra la integridad sexual*, sean beneficiados o no con medidas alternativas a la privación de la libertad. Únicamente conociendo el entorno de vida del sujeto, su historia y su relato personal, podremos generar un conocimiento más certero de su posicionamiento frente las posibilidades de comisión de una nueva infracción.

NOTAS

[i] La Ley de Ejecución de la Pena Privativa de la Libertad (24660) prevé un régimen de progresividad la pena que, en tanto la persona demuestre cierta conducta en el ámbito carcelario, inserción laboral y escolar, permita el otorgamiento de diversas medidas en función del tiempo de pena de efectivo cumplimiento. Las discusiones acerca de la vigencia y las posibilidades concretas de implementación de la normativa exceden el marco del presente trabajo, aunque guardan efectivamente estricta relación con el tema objeto del artículo.

2 En este caso en particular se trata del delito de *partícipe necesaria de abuso sexual agravado, por haber mediado acceso carnal, reiterado en dos oportunidades, en concurso real con el delito de lesiones leves agravadas por el vínculo, reiteradas en cuatro oportunidades*. La persona condenada es la madre de la víctima.

BIBLIOGRAFIA

CÓDIGO PENAL DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

CORACH & DI NELLA (2008) En Di Nella, Y. (comp.) Psicología Forense y Derechos Humanos: la práctica psicológica ante el nuevo paradigma jus-humanaista. Buenos Aires. Koyatún Editorial.

FREUD, S. (1905) Tres ensayos de una teoría sexual. Madrid. Biblioteca Nueva.

FREUD, S. (1913) Tótem y tabú. Madrid. Biblioteca Nueva.

LEY 24660 de Ejecución de la Pena Privativa de la Libertad. Sancionada el 19 de junio de 1996. Promulgada el 8 de julio de 1996.

NNUU (1948) Declaración Universal de los Derechos Humanos.

TANTALEÁN ODAR, C. F.: Reincidencia y NE BIS IN IDEM (La inconstitucionalidad de los artículos 1º y 2º de la Ley Nº 28726). En <http://www.derechoycambiosocial.com/revista009/reincidencia.htm>

ULLOA, F. (1995) Novela clínica psicoanalítica. Buenos Aires. Paidós.

ZAFFARONI, E. R. (1998) En busca de las penas perdidas. Deslegitimación y dogmática jurídico-penal. Buenos Aires. Ediar.

NUEVAS PROYECCIONES EN PSICOLOGÍA POSITIVA: EL ESTUDIO DE LA GRATITUD

Cuello, Marina Ines

Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental - CONICET. Argentina

RESUMEN

La gratitud es una emoción positiva que surge a partir de la percepción de que otra persona ha tenido la intención de promover nuestro bienestar personal, mediante un regalo, ayuda o beneficio. Se cree que esta emoción podría tener una función adaptativa para el ser humano, ya que juega un rol clave en el intercambio social y en el comportamiento moral prosocial. Asimismo, investigaciones recientes muestran que experimentar gratitud aumenta el afecto positivo y la satisfacción con la vida, motivando a las personas a llevar a cabo conductas prosociales, e inhibiendo los comportamientos de hostilidad, entre otros beneficios. En el ámbito escolar, intervenciones realizadas en niños y adolescentes han sido capaces de mejorar el bienestar personal y promover una actitud más positiva hacia el colegio. En el presente trabajo se examinan las investigaciones realizadas en torno a la gratitud, al mismo tiempo que se presentan proyectos de investigación que proponen estudiar dicha variable en población infantil Argentina. La promoción de esta emoción tiene particular potencial para ser usada en el ámbito terapéutico, el educativo, y el laboral, entre otros, debido a su fácil implementación y rápidos resultados, aunque precisa ser investigada con mayor profundidad.

Palabras clave

Gratitud Emociones positivas Niños

ABSTRACT

NEW DIRECTIONS IN POSITIVE PSYCHOLOGY:
THE STUDY OF GRATITUDE

Gratitude is considered a positive emotion that results from the perception that another person has intended to promote our well-being, by providing us a gift, help, or benefit. It is believed that this emotion has an adaptive function for human beings, as it plays a crucial role in social exchange and moral prosocial behavior. Recent research has shown that experiencing gratitude increases positive affect and satisfaction with life, thus motivating people to carry out prosocial activities, and diminishing hostile behaviors, among other benefits. Gratitude interventions performed at schools have proven to improve students' well being and promote a positive attitude towards school. The present article examines researches about gratitude, and presents current research projects that intend to investigate gratitude in Argentinean children. The promotion of gratitude has particular potential to be used in clinical, educational, and occupational areas, among others, due to its easy implementation and effective results, although it needs further investigation.

Key words

Gratitude Positive emotions Children

OBJETIVOS DE LA PRESENTACIÓN

A pesar de haber sido un concepto largamente examinado en distintas religiones y filosofías, la gratitud ha sido poco estudiada de manera sistemática (Emmons & Crumpler, 2000). Sólo recientemente, a partir del auge de la psicología positiva, es que esta emoción ha comenzado a generar interés a nivel científico y profesional.

El estudio de la gratitud podría tener importantes implicancias en los distintos ámbitos que competen al trabajo del psicólogo. In-

vestigaciones recientes muestran que la gratitud tendría una fuerte incidencia en la promoción de la salud y favorecería los intercambios sociales positivos. En el presente trabajo se examinan dichas investigaciones, al mismo tiempo que se analiza la relación entre gratitud y otras variables psicológicas. Asimismo, se presentan proyectos de investigación que proponen estudiar dicha variable en población infantil Argentina, y sus potenciales aplicaciones en el ámbito educativo.

CONCEPTUALIZACIÓN DE GRATITUD

La gratitud es una emoción que surge a partir de la percepción de que otra persona ha tenido la intención de promover nuestro bienestar personal, mediante un regalo, ayuda o beneficio (Bono, Emmons, & McCullough, 2004). Abarca tres aspectos fundamentales: el reconocimiento de que alguien ha tenido la intención de beneficiarnos, la apreciación expresada en agradecimiento, y por último, la necesidad o motivación de retribuir el beneficio (Lazarus y Lazarus, 1994). Sin embargo, si bien es considerada una emoción que se origina en el intercambio social, el agradecimiento puede ser experimentado en un nivel más amplio, como por ejemplo: sentirse agradecido con Dios, valorar los buenos momentos, apreciar las cosas positivas de la vida, etc. (Wood, Froh, & Geraghty, en prensa).

Desde el punto de vista del intercambio, Lazarus y Lazarus (1994) plantean que generalmente la gratitud se experimenta a partir de apreciar un regalo altruista, y surgirá dependiendo de la manera en que se da el regalo (i.e., la actitud del donante cuando ofrece) y de cómo lo recibe y valora el receptor. Aquí es donde entra en juego la empatía, ya que favorecer intencionalmente a otro necesariamente implica comprender el estado o situación de la otra persona y poder ponerse en su lugar. A su vez, recibir un regalo implica lo mismo, ya que al reaccionar con gratitud se está reconociendo la intención positiva del donante. Estos autores indican que para entender la presencia o ausencia de la emoción de gratitud, se debe examinar la interacción de aquellos que dan y reciben, y las emociones involucradas en este proceso. Señalan además, que cuando el receptor percibe que algo le es dado para obtener una ganancia personal extra, la gratitud está ausente, o es ambivalente. En ese caso no se le da el significado personal de "regalo altruista", y el regalo incluso puede ser rechazado si se cree que implicará condiciones a cambio, o una obligación en el futuro. Por otro lado, si el regalo es aceptado bajo estas condiciones, es posible que genere en el receptor emociones de resentimiento, ansiedad, o incluso vergüenza, en vez de gratitud (Lazarus y Lazarus, 1994).

Se cree que la gratitud podría tener una función adaptativa para el ser humano, ya que juega un rol clave en el intercambio social y en el comportamiento moral prosocial. McCullough y colaboradores (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001) consideran que la experiencia y expresión de gratitud cumpliría tres importantes funciones en el dominio moral: a) como *barómetro moral*, proveyendo a los beneficiarios de información afectiva que acompaña la percepción de que otra persona ha tenido una actitud prosocial hacia ellos; b) como *motivador moral*, estimulando a las personas a comportarse de manera prosocial luego de haber sido beneficiadas; c) como *reforzador moral*, fomentando el accionar prosocial del benefactor, a partir de reforzar positivamente sus conductas prosociales previas. En otras palabras, agradecer a alguien por su ayuda aumenta la probabilidad de que el benefactor tenga mayores comportamientos morales en el futuro.

Asimismo, se ha planteado que existirían diferencias individuales en la disposición para experimentar gratitud, entendida ésta como una tendencia generalizada a reconocer y responder con una emoción de gratitud al rol que juegan otras personas en nuestras experiencias positivas. Con esta idea en mente, McCullough y colaboradores (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) diseñaron un cuestionario de gratitud de seis ítems, que ha demostrado tener buenas propiedades psicométricas (The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form), y encontraron que, en comparación a personas menos agradecidas, las personas más agradecidas experimentan gratitud *más intensamente* frente a un evento positivo; *más frecuentemente* a lo largo del día; tienen un *repertorio más amplio* de cosas por las cuales estar agradecidos en su vida (e.g.,

familia, amigos, naturaleza, salud, etc.); y experimentan gratitud con *mayor densidad*, es decir que, a partir de un hecho favorable, se sienten agradecidos a mayor cantidad de personas.

A partir de conceptualizar que existirían diferencias individuales en la disposición para experimentar gratitud, recientemente se ha investigado la relación entre esta disposición y otros constructos psicológicos (para una revisión ver Wood, Froh, & Geraghty, en prensa). Como resultado, se ha encontrado que la gratitud predice bienestar personal (Wood, Joseph, & Maltby, 2008), y correlaciona positivamente con capacidad de perdonar (DeShea, 2003), felicidad, optimismo, esperanza, prosocialidad, empatía, religiosidad, y satisfacción con la vida (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008). Asimismo, se observó que la gratitud correlaciona negativamente con materialismo, envidia, neuroticismo (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), depresión (Watkins, 2004), y hostilidad (Wood, Froh, & Geraghty, en prensa).

INTERVENCIONES EN GRATITUD

Si bien existen diferencias individuales en la disposición para experimentar gratitud, se cree que esta emoción podría ser cultivada a través de diversos tipos de intervenciones. Emmons y McCullough (2003) investigaron los efectos de intervenciones de gratitud en el bienestar psicológico y físico de los participantes. En uno de sus estudios, las personas fueron asignadas al azar a una de tres condiciones: los participantes del *grupo gratitud* debían escribir una lista de cinco cosas por las que se sintieron agradecidas durante la semana anterior; el segundo grupo debía escribir cinco cosas que les hayan resultado molestas; y un tercer grupo debía escribir cinco eventos o vivencias ocurridos en la semana. Los participantes tenían que realizar este ejercicio una vez por semana, durante 10 semanas consecutivas. Luego de la intervención, los participantes de la condición gratitud reportaron sentirse mejor con sus vidas y más optimistas respecto al futuro, en comparación a los otros dos grupos. Asimismo, mostraron menos quejas respecto de su salud y realizaron más ejercicio físico que los otros participantes.

En un estudio similar, pero realizado en escuelas con estudiantes de 11 a 14 años, Froh y colaboradores (Froh, Sefick, & Emmons, 2008) encontraron que los sujetos que se ejercitaron en la descripción de sentimientos de gratitud aumentaron sus niveles de gratitud, optimismo, y satisfacción con la vida, y mostraron una disminución en el afecto negativo, en comparación al grupo que debía describir eventos molestos. Asimismo, los participantes de la condición gratitud mostraron mayor satisfacción con las experiencias escolares (e.g., manifestaron encontrar interesante a la escuela, sentirse bien en el colegio, pensar que se está aprendiendo mucho, ganas de asistir a clase), incluso hasta tres semanas después de haber finalizado la intervención. Estos resultados evidencian que la confección de listas de gratitud podría derivar en consecuencias beneficiosas para los estudiantes, mejorando su bienestar personal y promoviendo una actitud más positiva hacia el colegio.

Otro tipo de intervención que se ha propuesto, involucra la expresión comportamental de gratitud. En un estudio realizado por Seligman y colaboradores (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), se le pidió a los participantes que escribieran una carta a alguien que los haya beneficiado, y se la lean al benefactor en voz alta. En comparación a un grupo control que debía escribir acerca de sus memorias de la niñez, el grupo que escribió la carta de gratitud reportó mayores niveles de felicidad y menores niveles de depresión, y estos niveles se mantuvieron estables hasta un mes después de haber finalizado la intervención. Resultados similares han sido hallados en niños y adolescentes. En una investigación sobre los efectos moduladores del afecto positivo en las intervenciones de gratitud (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009), se encontró que los jóvenes con bajo afecto positivo que debían agradecerle a alguien mediante una carta, aumentaron significativamente sus niveles de gratitud y afecto positivo en los seguimientos post intervención, en comparación a un grupo control que debía escribir acerca de eventos ocurridos en su vida cotidiana. Las diferencias persistieron hasta dos meses después de haber sido realizada la intervención. Este estudio sugiere que podría haber sujetos específicos, como aquellos con bajo afecto positivo,

para los cuales las intervenciones de gratitud podrían resultar especialmente beneficiosas.

INVESTIGACIONES REALIZADAS EN ARGENTINA

En nuestro País, los estudios sistemáticos en torno a la gratitud se encuentran recién en sus comienzos. Se han realizado algunas investigaciones en población infantil y adolescente, que incluyen la evaluación de la gratitud dentro de un grupo más amplio de emociones positivas (Oros 2008a; Schmidt, 2006; Schulz Begle, 2010). Por ejemplo, Schmidt (2006) confeccionó un cuestionario de emociones positivas para adolescentes, y realizó regresiones múltiples entre los resultados alcanzados mediante este cuestionario y una escala de evaluación del afrontamiento (adaptado por Richaud de Minzi, 2003), encontrando que la gratitud era buena predictora de *búsqueda de apoyo emocional* como afrontamiento funcional. Por otro lado, Schulz Begle (2010), en su trabajo de tesis doctoral, relacionó las emociones positivas (entre ellas gratitud) con otras variables como habilidades sociales, depresión y afrontamiento al estrés en niños de 8 a 12 años. Finalmente, en población adulta, Regner (2009) analizó la influencia de la compasión y la gratitud sobre las conductas prosociales, y encontró que estas emociones afectaban la prosocialidad de forma positiva. En cuanto a las intervenciones para promover la gratitud, una de las únicas registradas hasta el momento en nuestro país fue efectuada por Oros (2008b, 2009). Esta autora realizó un trabajo de intervención en niños argentinos de nivel preescolar y educación primaria, que se encontraban en situación de pobreza. Dentro de un marco de intervención más general, estimuló la gratitud mediante la narración de relatos estratégicos y la elaboración de una libreta de agradecimientos que los niños debían completar regularmente en la escuela. Este ejercicio posibilitó que los niños comenzaran a focalizarse en las situaciones favorables que ocurrían diariamente en su entorno. Los resultados mostraron un aumento en el nivel de gratitud de los niños luego de la intervención, además de cambios en el contenido de los agradecimientos: antes del programa de intervención el 63% de los niños manifestaba un agradecimiento de tipo instrumental (e.g., agradecían por préstamos y regalos), mientras que después de la intervención el 56% de los menores agradecía por el afecto y la compañía de personas significativas. Estos resultados confirman que con intervención sistemática es posible potenciar la gratitud desde edades tempranas (Oros, 2009).

Actualmente se encuentran en proceso una serie de investigaciones que buscan profundizar el conocimiento de la gratitud en población argentina. Oros y Schulz (2010) han presentado un proyecto para analizar las situaciones que evocan gratitud en los niños, según su edad, sexo y clase social. Por otro lado, Cuello (2010), en su proyecto de tesis doctoral, propone evaluar emociones positivas (serenidad, simpatía, y gratitud), habilidades sociales, y empatía, en niños de 10 a 12 años, y relacionar estas variables con los comportamientos prosociales y agresivos en el contexto escolar. Se espera que la información derivada de estas investigaciones permita el diseño de programas de intervención escolar para fortalecer los recursos psicológicos que resulten de mayor relevancia para la promoción de las conductas prosociales y la prevención de la agresión, con la esperanza de favorecer un intercambio social más positivo en contextos educativos de nuestro país.

CONCLUSIONES

Los estudios aquí presentados muestran que la gratitud puede brindar grandes beneficios a la salud mental y el bienestar personal de los individuos. Experimentar esta emoción aumenta el afecto positivo y motiva a las personas a llevar a cabo conductas prosociales, tener comportamientos morales, e inhibe los comportamientos de hostilidad a nivel interpersonal, entre otros beneficios (Wood, Froh, & Geraghty, en prensa). Asimismo, las intervenciones implementadas en el contexto escolar han sido capaces de aumentar las conductas prosociales y el bienestar de los estudiantes, y mejoraron la percepción de los alumnos acerca de las experiencias escolares (Froh et al., 2008, 2009).

En Argentina, las investigaciones acerca de las emociones positivas y el fortalecimiento de los recursos psicológicos se encuen-

tran en desarrollo, y si bien las intervenciones para fomentar la gratitud han sido escasas, los resultados son prometedores. La promoción de esta emoción tiene particular potencial para ser usada en el ámbito terapéutico, el educativo, y el laboral, entre otros, debido a su fácil implementación y rápidos resultados, aunque precisa ser investigada con mayor profundidad.

BIBLIOGRAFIA

- BONO, G., EMMONS, R.A., & 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, New Jersey.
- CUELLO, M.I. (2010). Evaluación de las emociones positivas, las habilidades sociales y la empatía en la niñez tardía. Su relación con los comportamientos prosociales y agresivos. Proyecto de Tesis doctoral en curso, Universidad Católica Argentina. Subsidiado por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).
- DESHEA, L. (2003). A scenario-based scale of willingness to forgive. Individual Differences Research, 1, 201-217.
- EMMONS, R.A., & CRUMPLER, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. Journal of Social and Clinical Psychology, 19, 56-69.
- EMMONS, R.A., & 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, 377-389.
- FROH, J.J., KASHDAN, T.B., OZIMOWSKI, K.M., & MILLER, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. Journal of Positive Psychology, 4, 408-422.
- FROH, J.J., SEFICK, W.J., & EMMONS, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. Journal of School Psychology, 46, 213-233.
- LAZARUS, R.S., & LAZARUS, B.N. (1994). Passion and reason: Making sense of our emotions. New York: Oxford University Press.
- MCCULLOUGH, M.E., EMMONS, R.A., & TSANG, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 112-127.
- MCCULLOUGH, M.E., KILPATRICK, S.D., EMMONS, R.A., & LARSON, D.B. (2001). Is gratitude a moral affect? Psychological Bulletin, 127, 249-266.
- OROS, L.B. (2008a). Avances metodológicos en evaluación de emociones positivas en niños en riesgo social. Evaluar, 8, 20-33.
- OROS, L.B. (2008b). Eficacia de una intervención para fortalecer las emociones positivas en pre-escolares en situación de pobreza. Trabajo presentado en el Tercer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva. Buenos Aires.
- OROS, L.B. (2009). Impacto de una intervención piloto para estimular las emociones positivas en niños y niñas afectados por la pobreza. En M.C. Richaud de Minzi y J.E. Moreno (Eds.), Investigación en Ciencias del Comportamiento. Avances Iberoamericanos. (pp. 243-255). Buenos Aires.
- OROS, L.B. y SCHULZ, A. (2010). La experiencia de gratitud en los niños. Diferencias por sexo, edad y estrato social. Proyecto subsidiado por la Facultad de Humanidades, Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Adventista del Plata.
- RICHAUD DE MINZI, M.C. (2003). Coping assessment in adolescents. Adolescentes, 38, 150, 321-330.
- REGNER, E. (2009). Compasión y gratitud, emociones empáticas que elicitán las conductas prosociales. En M.C. Richaud de Minzi y J.E. Moreno (Eds.), Investigación en Ciencias del Comportamiento. Avances Iberoamericanos (pp. 281-298). Buenos Aires.
- SCHMIDT, C.M. (2006). Construcción de un cuestionario de emociones positivas en población entrerriana. Tesis de Licenciatura, Universidad Adventista del Plata.
- SCHULZ BEGLE, A. (2010). Las habilidades sociales como recurso psicológico en la infancia, su relación con las prácticas parentales, las emociones positivas y negativas y los estilos de afrontamiento. Tesis no publicada de Doctorado en Psicología, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba.
- SELIGMAN, M.E.P., STEEN, T.A., PARK, N., & PETERSON, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60, 410-421.
- WATKINS, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.), The psychology of gratitude (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- WOOD, A.M., FROH, J.J., & GERAGHTY, A.W.A. (en prensa). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, Clinical Psychology Review.
- WOOD, A.M., JOSEPH, S., & MALTBY, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. Personality and Individual Differences, 45, 49-54.