

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA
SAN VICENTE MÁRTIR



**LA GRATITUD COMO ACTITUD EXISTENCIAL:
PAPEL PREDICTIVO DE LA RELIGIOSIDAD, LA ESPIRITUALIDAD
Y EL SENTIDO DE LA VIDA**

TESIS DOCTORAL

PRESENTADA POR:

Dña. María Gloria Bernabé Valero

DIRIGIDA POR:

Dr. D. Francisco Gallego-Pérez

Dr. D. Joaquín García-Alandete

2012

A mis seres queridos

Índice

	Pág.
Agradecimientos	11
Presentación	13
MARCO TEÓRICO	
Capítulo 1: Aproximación histórica al estudio de la gratitud en Psicología	19
1.1. Desde 1900 hasta 1930	20
1.2. Desde 1930 hasta 1950	20
1.3. Década de 1950	22
1.4. Década de 1960	23
1.5. Década de 1970	24
1.6. Década de 1980	25
1.7. Década de 1990	28
1.8. Década de los 2000	32
Capítulo 2: Delimitación conceptual de la gratitud	37
2.1. Gratitud como virtud	37
2.2. Gratitud como emoción	43
2.3. Gratitud como rasgo disposicional	45
2.4. Gratitud como actitud existencial	47
Capítulo 3: Cuestiones relevantes en la conceptualización de la gratitud	51
3.1. Atribución a la intencionalidad de un agente	51
3.2. Valoración y valencia de los bienes: apreciar el sufrimiento	59
3.3. La moral en la gratitud	61
3.4. Valencia afectiva de la gratitud	65
3.4.1. Gratitud y otras emociones positivas	65
3.4.2. Valencia positiva de la gratitud	66
3.4.3. Delimitación de la gratitud con la deuda	68
3.5. Gratitud inadecuada	73
Capítulo 4: Mecanismos psicológicos relacionados con la gratitud	75
4.1 Mecanismos cognitivos y afectivos relacionados con la gratitud	75
4.1.1. Atribuciones en la gratitud	75
4.1.2. La gratitud y el pensamiento contrafáctico	79
4.1.3. La gratitud como emoción empática	80
4.1.4. La gratitud como «esquema agradecido»	80
4.1.5. Diferentes niveles de expresión afectiva	81
4.1.6. La gratitud como emoción sagrada	82

4.2. Mecanismos funcionales de la gratitud	83
4.2.1. Promoción de los vínculos y prosocialidad	84
4.2.1.1. <i>Gratitud y efectos prosociales: aproximación evolucionista</i>	84
4.2.1.2. <i>Efectos prosociales de la expresión de gratitud</i>	89
4.2.1.3. <i>Gratitud y mantenimiento de las relaciones cercanas</i>	91
4.2.1.4. <i>El rol de apego en la relación entre gratitud y promoción del comportamiento prosocial</i>	92
4.2.2. Función de promoción del bienestar	96
4.2.2.1. <i>Gratitud y salud física</i>	97
4.2.2.2. <i>Gratitud y bienestar psicológico</i>	100

Capítulo 5: Religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida como variables actitudinal-existenciales relacionadas con la gratitud **105**

5.1. Religiosidad, espiritualidad y gratitud	108
5.2. Espiritualidad y sentido de la vida	117
5.3. Sentido de la vida y gratitud	121

Capítulo 6: Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud, justificación del trabajo empírico, objetivos e hipótesis **125**

6.1. Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud	125
6.1.1. Reconocimiento de los dones: receptividad y gratuidad	125
6.1.2. Atribución de un agente: interpersonalidad y transpersonalidad	127
6.1.3. Valoración del objeto de la gratitud. La gratitud ante situaciones positivas y ante el sufrimiento	129
6.1.4. Expresión de la gratitud	131
6.2. Justificación, hipótesis y objetivos	132

TRABAJO EMPÍRICO

7. Método **137**

7.1. Participantes	137
7.2. Instrumentos	139
7.3. Procedimiento	143
7.4. Análisis estadísticos	144

8. Resultados **147**

8.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos de medida	147
8.1.1. Escala Breve de Religiosidad (EBR)	147
8.1.2. Escala de Espiritualidad (ST3)	149
8.1.3. Validez discriminante de la EBR y ST3	151
8.1.4. Purpose In Life Test (PIL-10)	154
8.1.5. Gratitude Questionnaire: versión de 6 ítems vs versión de 5 ítems	156

8.2. Construcción de una escala para la medición de la Gratitud: el Cuestionario de Gratitud – 24 ítems (G-24)	158
8.2.1. Análisis Factorial Exploratorio	159
8.2.1.1. Puntuaciones factoriales y total del G-24	164
8.2.1.2. Análisis de fiabilidad y validez concurrente	164
8.2.1.3. Análisis Factorial Confirmatorio del G-24	165
8.3. Modelos de Ecuaciones Estructurales (MEE) para la predicción de la gratitud	170
8.3.1. Predicción de la gratitud medida con el G-24 a través de un MEE	170
8.3.2. Predicción de la gratitud medida con el GQ-5 a través de un MEE	178
9. Discusión y conclusiones	185
9.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos de medida	185
9.1.1. Escala Breve de Religiosidad (EBR)	185
9.1.2. Escala de Espiritualidad (ST3)	186
9.1.3. Purpose In Life Test (PIL-10)	187
9.1.4. Gratitude Questionnaire: versión de 6 ítems vs versión de 5 ítems	188
9.1.5. Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24)	191
9.2. Predicción de la gratitud existencial medida con el G-24 a través de un MEE.	195
9.3. Comparación de los MEE para la predicción de la gratitud: el modelo de 7 factores (G-24) y el modelo de 3 factores (GQ-5).	197
10. Limitaciones, aportaciones y propuestas de investigación futura	201
Referencias	205
Anexo	243

Agradecimientos

A Aquel de quien he recibido todos los Dones, la vida, la fe, el amor y todas las personas maravillosas que ha puesto en mi camino. Gracias por todas las oportunidades que han hecho posible mi mejora día a día, y que se han plasmado en este trabajo.

Son innumerables las personas por las que estar agradecida, que han contribuido de una forma más o menos directa en mi vida, y en consecuencia, en la elaboración de esta tesis:

A mis directores, por haberme acompañado en el camino de investigar este tema tan valioso y apasionante para mí. Al Dr. Francisco Gallego-Perez por la confianza depositada en mí. Al Dr. Joaquín García-Alandete, por todo lo que he aprendido con él, por el disfrute constante ante la investigación y sobre todo por su incondicionalidad.

A todos los participantes en el estudio, que dedicaron un tiempo y esfuerzo muy preciado, en muchos casos apretado entre sus múltiples tareas formativas. En especial, a quienes se abrieron con confianza para contarme sus «vidas agradecidas».

En el plano personal, muchas son las personas que me han animado, han confiado en mí y han tenido paciencia y comprensión por el tiempo dedicado a este trabajo. Otras muchas me han acompañado en el camino espiritual, compartiendo conmigo su sentido de la vida. A todas ellas les estoy muy agradecida.

A mi padre, mi madre y mis hermanas, sin su amor y sacrificio yo no hubiese podido formarme en la «Escuela de la Vida».

En especial, a Salva, porque aporta luz y brillo a mi vida.

Presentación

La presente investigación tiene como principales objetivos profundizar en la conceptualización y medición de la gratitud, y analizar 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, revisamos la evolución de su estudio e integramos las diversas propuestas que se han realizado; asimismo, analizamos críticamente las aportaciones empíricas más relevantes.

El constructo «gratitud» ha suscitado el interés desde tiempos antiguos en 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.

La presente Tesis Doctoral se enmarca en el ámbito de la Psicología Positiva, al profundizar en el estudio y medida de la gratitud, y en el ámbito de la Psicología Humanística 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. En esta investigación pretendemos 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. Por otro lado, pretendemos relacionar la gratitud con otras actitudes existenciales (religiosidad, espiritualidad, sentido de la vida), como ya se ha señalado, concluyendo con un modelo global estructural que dé cuenta de sus relaciones, en términos predictivos, de la gratitud.

Un objetivo adicional es la profundización en la medición de la gratitud, concretamente, mediante el análisis de las propiedades psicométricas del instrumento más utilizado en la actualidad, el *Gratitude Questionnaire – 6 Items Form* (GQ-6; McCullogh, Emmons y Tsang, 2002), y mediante la construcción de un cuestionario que se ajuste a la propuesta teórica que en esta Tesis Doctoral se expone.

Para la consecución de los objetivos señalados, la investigación realizada se desarrolla a lo largo de dos partes:

1. A lo largo de la Parte Teórica exponemos una panorámica histórica del estudio de la gratitud desde el ámbito de la Psicología (Capítulo 1), describimos 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), abordamos un análisis de los mecanismos explicativos propuestos acerca de la gratitud, tanto en su aspecto constitutivo como en su faceta funcional (Capítulo 4), examinamos las relaciones entre religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida con la gratitud, aspectos que son analizados en la Parte Empírica (Capítulo 5), y sintetizamos los argumentos aportados y que permiten fundamentar el trabajo empírico (Capítulo 6).

2. En la Parte Empírica exponemos los resultados (Capítulo 8), la discusión (Capítulo 9) y las limitaciones, aportaciones y posibles líneas de investigación futuras sobre la gratitud (Capítulo 10). Concretamente, en el Capítulo 8, (1) realizamos análisis confirmatorios de todas las medidas utilizadas en el presente estudio, para garantizar que los instrumentos utilizados tienen propiedades psicométricas apropiadas, (2) describimos el proceso de construcción de un cuestionario para medir la gratitud como actitud existencial (a la que hemos denominado *Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems*; G-24), (3) estimamos el ajuste de la escala *Gratitude Questionnaire – 6 Items Form* (GQ-6; McCullogh et al., 2002) con población española de características semejantes a las de las muestras utilizadas por sus constructores, su estructura factorial y sus propiedades psicométricas, (4) comparamos dos modelos rivales respecto a la medida del GQ-6, el modelo propuesto por sus creadores con una versión abreviada de 5 ítems (GQ-5), y (5) proponemos dos modelos estructurales que pretenden mostrar las relaciones predictivas de la gratitud, en un caso utilizándose el G-24 y en el otro el GQ-5. En el Capítulo 9 exponemos las discusiones relativas a los resultados obtenidos y en el Capítulo 10 aportamos algunas reflexiones acerca de las limitaciones del estudio realizado, sus aportaciones más significativas y posibles líneas futuras de investigación.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1

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), 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 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, publicando un total de 6 artículos desde 1936 hasta 1938. En uno de sus primeros artículos, Baumgarten-Tramer (1936) estudia la gratitud en niños y adolescentes, 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. El autor describe ciertos tipos de carácter en función de los hallazgos y estudia los

conflictos resultantes de la gratitud indebida y del sentido de culpa cuando alguien no siente gratitud al no satisfacerse sus demandas. Por otro lado, en un trabajo posterior (Baumgarten-Tramer, 1937) define la gratitud como 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. Este autor estudió las diferentes expresiones de la gratitud, describiendo también sus componentes. 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).

Reiser (1932) trata de describir los orígenes biológicos de la religión, proponiendo que la gratitud juega un papel fundamental. Se describen los mecanismos biológicos que están a la base de las actitudes religiosas, en concreto, relata 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. Describe el inicio de las actitudes religiosas y lo relaciona con la gratitud hacia los dioses como elemento fundamental de la religión.

En la década de los '40, Bergler (1945) trata 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.

Destaca la influencia psicoanalítica en el estudio de la gratitud, sobre todo a partir de la aparición de los trabajos de Melanie Klein sobre la envidia y la gratitud (Klein, 1957). Esta autora define el sentimiento de gratitud como uno de los más importantes derivados de la capacidad para amar y propone que la envidia, su polo opuesto, contribuye a perturbar la formación de la personalidad que se gesta según las experiencias vividas en la infancia. Así, diferencia los factores constitucionales y los factores de cuidado maternal. La satisfacción con las atenciones recibidas serían la base para la gratitud y la formación de un *ego* experimentado como bueno, en contraste con el malo del internalizante, envidioso o paranoide. Melanie Klein dedica gran parte del análisis a la envidia y considera la gratitud como aquello que mitiga los impulsos más destructivos. La gratitud es esencial en la estructuración de la relación con el objeto bueno, hallándose también subyacente a la apreciación de la bondad en otros y en uno mismo, y es posible experimentarla por parte de los niños que han sido amados. También desde el psicoanálisis, Bergler (1950) profundiza en las relaciones entre gratitud y culpa, dentro del marco de las ganancias intrapsíquicas provenientes de las obligaciones morales externas.

En la misma línea, otros trabajos 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, 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», que conceptualiza como totalidad de sentimientos y disposiciones emocionales de una persona, basado en actitudes morales experimentadas emocionalmente y que suponen 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.

El análisis del sentimiento de deber y los valores es realizado por Heider (1958), quien describe sus relaciones con la gratitud, argumentando que se pueden aceptar los beneficios de una donación sin sentir gratitud alguna, si se considera como una obligación del otro o que ha actuado por deber.

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-Kirle, 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. Steindl-Rast (1967) considera la gratitud como un concepto clave en el psiquismo humano ya que supone un pasaje desde la sospe-

cha hacia la confianza, desde el orgullo hacia la humildad de «dar y recibir» y desde la falsa independencia hacia la dependencia liberadora.

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). Sus resultados 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.

En otros trabajos, la gratitud aparece de manera muy secundaria, en diferentes contextos: las actitudes en los adolescentes (Carter, 1974), 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), 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 contra-transferencia (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 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). En el caso de 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), en un estudio en el que se comparó cómo eran vistas, entendidas y experimentadas las emociones por alemanes y estadounidenses, destacan la importancia de la influencia del contexto social en las emociones, apareciendo diferentes patrones en ambos contextos en la evaluación y experimentación de 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 precondición 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 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, con 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. 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 hacia la mujer, como por ejemplo ante el acto de abrirla la puerta. Se analiza si estos actos caballerosos elicitán 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

elicitava 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. Dikson (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 gratitud, 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; por ejemplo, Barker (1995) investigó los fundamentos de la disposición a la gratitud, encontrando que se incluía la presencia de fundamentos humanos, religiosos del matrimonio cristiano. Otros trabajos muestran como desde la religión se alienta a la gratitud a Dios por las bendiciones que nos da (Taylor, 1999) y cómo este compromiso religioso, manifestado por la asistencia a la iglesia producía en las mujeres estudiadas mucha mayor gratitud, a pesar de vivir en penuria, y mayor bienestar físico (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 describe las diversas maneras que puede adoptar la expresión de gratitud, en una muestra de 500 jóvenes estadounidenses, 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, examinando diferentes situaciones de gratitud en función de la imposición, el *locus* de responsabilidad y su relación con las diferentes expresiones de gratitud. Estos autores proponen que cuanto mayor es la imposición del donante en beneficio del receptor, más cortés será la expresión del receptor. Otros estudios indagan acerca de la gratitud como una actitud central en la cultura japonesa; se investiga la cultura japonesa de aquellos que viven en USA, los *issei* (Grogger, 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 (Ide, 1998; Kumatoridani, 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, 2000). 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 et al., 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-Lloreña, 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 del ámbito de la Psicología de la Religión, y 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. En la presente tesis se somete a análisis factorial confirmatorio la versión castellana de este cuestionario.

Otro autor relevante en esta materia es Alexander Mathew Wood, quien, tras defender su tesis doctoral (2008), publica junto con sus colaboradores un número considerable de estudios que profundizan en la gratitud (Wood, Joseph y Maltby, 2009) y en el bienestar (Wood, Froh y Geraghty, 2010), 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 y tan sólo desde el año 2009, publica al menos 7 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 (McCullough et al., 2002; Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner y Watkins, 2011; Watkins, Woodward, Stone y Kolts, 2003) y revisando y validando los ya existentes (p. ej., 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, en 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; Chan, 2010; Emmons y McCullough, 2003; Froh et al., 2008; 2010; Henderson, 2010; Martínez-Martí et al., 2010), en su delimitación con la deuda (Mathews y Green, 2010; Tsang, 2006b, 2007; Naito y Sakata, 2010; Watkins, Scheer, Ovnicek y Kolts, 2006), en su relación con otras emociones positivas (Algoe y Haidt, 2009; Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008), y en su aspecto de virtud moral (DeSteno, Bartlett, Baumann, Williams y Dickens, 2010; Haidt, 2001; McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson, 2001; Shelton, 2004).

La gratitud también se estudia en etapas evolutivas concretas: en niños o adolescentes (Bono y Froh, 2009; De Lucca Freitas, Silveira y Pieta, 2009; Froh y Bono, 2008; 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) y en la tercera edad (Beel-Bates, Ingersoll-Dayton y Nelson, 2007; 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; Gordon, Arnette y Smith, 2011; Lambert y Fincham, 2011; Mikulincer y Shaver, 2010; Yukitaka, 2006), la salud (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; Yi, 2007), la psicoterapia (Bono y McCullough, 2006; Geraghty, Wood y Hyland,

2010; McIntosh, 2008; Nelson, 2009) y el marketing y las ventas (Lynn, 2009; Long, 2010; Seiter, Brownlee y Sanders, 2011).

Se relaciona la gratitud con otras variables como por ejemplo; (a) la satisfacción vital, el bienestar y la felicidad (Dickerhoof, 2007; Emmons y Mishra, 2011; Gurel Kirgiz, 2008; Kahlo, 2010; Macnulty, 2004; Rey, 2010; Sansone y Sansone, 2010; Thorndike, 2008; Watkins et al., 2003, Wood et al., 2010); (b) el comportamiento prosocial (Bartlett y DeSteno, 2006; Goei y Boster, 2005; McCullough, Kimeldorf y Cohen, 2008; Mikulincer y Shaver, 2010); (c) el perdón (Bono y McCullough, 2006; Breen, Kashdan, Lenser y Fincham, 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).

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; López, 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.

Capítulo 2

Delimitación conceptual de la gratitud

A pesar 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 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 en su conceptualización han sido más restrictivos en su propuesta 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 hará referencia a las propuestas más importantes en la actualidad en el campo científico, así como se describirán los aspectos clave que implica el constructo de gratitud, diferenciándolo de otros términos relacionados.

2.1. Gratitud como virtud.

Una de las aproximaciones al estudio de la gratitud proviene del ámbito del desarrollo de los sentimientos morales (McCullough et al., 2001) quienes propusieron que la gratitud podría considerarse un afecto moral análogo a otros como la empatía y la culpa. La gratitud se consideró como emoción moral porque emergía en el contexto de la interacción con los demás, concretamente para reconocer la benevolencia de otros. Basándose en las teorías que vinculan las cogniciones con el comportamiento social (Heider, 1958; Ortony, Clore y Collins, 1988; Weiner, 1985), propusieron que en la gratitud se podrían integrar estos supuestos atribucionales en una teoría más amplia y comprehensiva que alcanzase un estatus de afecto moral. En su teoría, el

sentido moral no consiste en que las expresiones y el sentimiento de gratitud en sí mismo sean morales, sino que 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).

Éstos autores 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 hubiera sido intencional más que accidental y (d) el gasto de esfuerzo en su favor hubiera 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 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 predispuestas a inhibir actos destructivos hacia 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, Barlett y De Steno (2006) descubrieron que los participantes que habían sentido gratitud hacia un benefactor se esforzaban para ayudarle 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 expresase hacia el benefactor, se estaría reforzando este comportamiento, de manera que, con probabilidad, en el futuro éste estaría más predispuesto a seguir siendo benevolente con los demás. Así también, se propone que la ingratitud funcionaría 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.

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).

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).

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 da 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 (p. ej. «*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 su aspecto cognitivo como la siguiente definición “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 tenido 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 discreta la realiza 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 se incluirían en lo que Lambert y sus colaboradores han denominado *definiciones estrechas* de la gratitud, refiriéndose al análisis discreto de una transacción que incluye los elementos de benefactor, beneficio y beneficiario. Esto les ha llevado a denominarla «gratitud provocada por el beneficio» (*benefit-triggered gratitude*). Estos autores proponen que, además, existen *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).

Este tipo de definiciones, 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 inciden en que es la respuesta a los beneficios obtenidos, las 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 positivas 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 los individuos agradecidos, sugiriendo que (1) experimentarían un sentido de abundancia, no sintiéndose deprivados 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. Por ejemplo, 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).

Este autor 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. 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 de 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. En el presente trabajo se desarrolla una escala de medición de la gratitud teniendo en cuenta los diversos aspectos de la definición propuesta.

Capítulo 3

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:

1. La atribución de los dones a un agente, que la diferenciaría de otras emociones positivas, como la apreciación y la felicidad.
2. La valoración de los dones y cuál sería la valencia de éstos.
3. Si la gratitud responde a asuntos morales.
4. La valencia de la emoción de gratitud, que la diferenciaría de otros sentimientos negativos como la deuda, obligación, inferioridad y dependencia y a su vez, la especificidad de la gratitud y su diferencia con otras emociones positivas.
5. Si puede existir gratitud inadecuada y cómo se manifiesta.

3.1. Atribución a la intencionalidad de un agente.

La cuestión de si es necesaria la atribución a la intencionalidad de un agente para que se produzca la experiencia gratitud es una de las cuestiones más controvertidas en el ámbito de estudio que nos ocupa. Tres son las posibles posturas ante esta cuestión:

1. Exigir la atribución a un agente como condición necesaria para la gratitud.
2. Equiparar la gratitud a la apreciación por los aspectos positivos de la existencia, sin imponer la restricción de la atribución a un agente para la emoción de gratitud.
3. Considerar que la gratitud incluye la apreciación como un subproceso y que necesita la atribución a un agente (que en algunos casos será transpersonal) para poder ser denominada de tal modo.

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. Peterson y Seligman, en un primer momento, consideraron que las personas podían experimentar gratitud, por ejemplo, con la presencia de una gran belleza sin atribuciones, 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). McCullough et al. (2002) incluyen en su definición necesariamente la atribución a un agente, dado que típicamente es la respuesta a los beneficios aportados por otras personas. 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.

McCullough y Tsang (2004) han argumentado 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).

Recopilando argumentos teóricos, se han encontrado afirmaciones acerca de que la gratitud, por definición, exige una atribución (Graham y Barker, 1990; Weiner, 1985) y, además, 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). 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.

En resumen, todos estos autores se posicionarían en la determinación de la necesidad de un agente en la gratitud.

En contraposición a esta postura, algunos autores optan por diferenciar las definiciones de gratitud, de modo que el tipo de gratitud más interpersonal, requeriría la atribución a un agente, y el tipo de gratitud más general o apreciación, no haría necesaria esta atribución. Esta es la postura de Lambert, Graham y Fincham (2009) quienes, en su propuesta de clasificación de las diferentes conceptualizaciones de la gratitud, sugieren dos tipos:

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*), y
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. Esta distinción podría asemejarse a 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 típicamente es la respuesta completa de una persona por la pertenencia gratuita al universo (Steindl-Rast, 2004). 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.

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.

La tercera postura consiste en considerar que gratitud y apreciación tienen aspectos solapados conjuntamente con otros diferentes. Por ejemplo, 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, de que 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 agradecimiento (*thankfulness*), que tiene una cualidad energética que eleva a uno la energía y el espíritu” (McCraty y Childre, 2004, p.321) enfatizando 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 más parsimoniosa 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 impersonales 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 porque no llueve 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 perciben como positivos? En diferentes conceptualizaciones de la gratitud se ha aludido a su objeto, incluyendo descripciones del objeto por el cual estar agradecido, tales como 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 amortiguan 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 porque le habían ayudado a desarrollarse como persona y a crecer espiritualmente. Otros ejemplos proceden de un estudio de entrevista con supervivientes del Huracán Andrew (1992), en los que emergía como uno de los temas centrales 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).

En la presente investigación se propone 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. 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. Esta faceta está incluida también en la propuesta de Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008), formando parte del factor de gratitud-apreciación

como orientación a la vida. En la Parte Empírica de esta Tesis Doctoral se expone el proceso de construcción de una escala que incluye este tipo de 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 situaciones en las que 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, autosuficientes, e irreflexivas.
3. El desarrollo de cualidades empáticas y equitativas como características del «Bien» impulsa la norma de la gratitud, a ser una forma de donación de un beneficio. En el caso de la gratitud, 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 inclinación de una persona para ser receptivo (a un don) que, probablemente, fomenta el empuje 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 enraiza 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 que 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. 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 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, Barlett 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 beneficiado 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, Gomberg-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, Mervielde y De Schuyter, 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 Reisenzein, 1997). En un estudio con americanos, jóvenes 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 hedónica 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 devoción de los regalos. Además, como cultura que promueve la reciprocidad y la obligación, es difícil distinguir entre las acciones benevolentes voluntarias de las obligadas. Otro contexto cultural que podría implicar la

minusvaloración de la gratitud es el americano, sugiriéndose 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 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 eliciteda 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. Estos resultados sugieren 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» (*comunal 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 (*methodology 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 egoísta, 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 (Feningstein, 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 (Trommsdorf 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, Matthews 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 (Matthews 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, mientras que 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.

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. Existe un término para describir este estado, *schadenfreude* (Ben-Ze'ev, 1992). Es 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, proponemos 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 valoran 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 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 del establecimiento 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.

Capítulo 4

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 teóricas, 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) la gratitud 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, el estilo atribucional de las personas agradecidas no muestran un patrón de atribución externo ante los resultados positivos, aunque éstos son 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), quienes encontraron 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, experimen-

taban 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 abordó esta temática fue 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 beneficiarios) intentaría 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 el 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 la 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 (p. ej., experiencias de alegría). 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 comportamiento del benefactor en virtud de su relación con el beneficiario).
3. Fuera juzgada como personalmente favorable.

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 benefactor 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) en un estudio experimental requería a los participantes que contasen una historia propia de dos ocasiones en las que se habían sentido agradecidos y luego les preguntaba si habían pensado qué podría haber pasado en su lugar (es decir, si se habían sumido en pensamiento contrafáctico), encontrando una 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 mejoría 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 nuclear 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 facilitarían la interpretación de los aspectos vitales como positivos y valorables por un lado 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 vincula 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) probaron mediante ecuaciones estructurales 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 (1) valor del beneficio, (2) coste para el benefactor y (3) 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). Así, se prueba el 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. 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 unos individuos de otros (Fleeson, 2001).

4.1.5. Diferentes niveles de expresión afectiva.

Similar a la perspectiva anterior, si bien desde un punto de vista afectivo, resulta importante la propuesta que pretende investigar de forma conjunta 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) de la cantidad de gratitud que experimentasen en una típica situación elicitora 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 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 mayormente 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 bienestar. 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 participantes 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») mani-

festaron 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 necesita 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 gratitud 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 gratitud 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 en 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 expresiones de gratitud pueden reforzar acciones tan diversas como el cuidado voluntario de personas con VIH (Bennett, Ross y Sunderland, 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 «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 obtuvieron 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 el 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 telefónicamente 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, Leightony 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 asociara 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 necesidades 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 de manera empírica 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 vinculan 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 craneo-sacrales, 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 la misma o próximo 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 de respiración pausada específicos 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 (McCatry 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. McCatry 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 (McCatry 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 especí-

ficas 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 horas 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, Larsony Prescott, 2003), se encontró que dentro de los aspectos de la religiosidad, la gratitud fue el único predictor en la historia de vida de nueve desordenes psiquiátricos (valorados a través de entrevistas diagnósticas). 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 de .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 sentían 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, y ser más generosos y menos envidiosos. Otro estudio encontró que la gratitud mediaba la relación entre el materialismo y el bienestar en adolescentes (Froh, Emmons, Card, Bono y Wilson, 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 del afrontamiento activo, la planificación y la 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 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 comportamientos 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 el 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 rasgos 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 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.

Capítulo 5

Religiosidad, sentido de la vida y espiritualidad como variables actitudinal-existenciales relacionadas con la gratitud

La profundización en el concepto de gratitud ha propiciado atender a otras actitudes existenciales que se consideran relevantes para la emergencia de la gratitud. De hecho, “la Psicología Positiva debe basarse en una biología positiva, y estar supeditada a una filosofía positiva, quizás incluso a una teología positiva” (Seligman, 2011, p. 364). Como se ha ido argumentando a lo largo del presente trabajo, ser agradecido consiste en no dar las cosas que uno tiene por sentado (Seligman, 2011), sentirse inmerecedor de los dones recibidos (Emmons y McCullough, 2003, 2004), reconocer la benevolencia de los otros y responder a ella (McCullough et al., 2001), apreciar los placeres simples de la vida (Watkins et al., 2003), ser capaz de apreciar los aspectos positivos de la existencia (Wood et al., 2010), y alegrarse y valorar los asuntos relacionados con la idea de «Bien» (Shelton, 2004). Además, se ha propuesto la diferenciación entre el sentido material de la gratitud y el trascendental (Emmons y McNamara, 2006). Todas estas ideas apuntan a la necesidad de caracterizar la gratitud como una actitud existencial vital o posicionamiento ante la existencia, proponiéndose que éste sería un elemento básico nuclear que propiciaría tanto la existencia del rasgo disposicional de gratitud como su emergencia.

Sugerimos que el «estar-en-el-mundo», la actitud existencial de una persona *realmente* agradecida, es diferente al de una menos agradecida, o *inauténticamente* agradecida. Algunos ejemplos que suscitarían una actitud agradecida podrían ilustrar esta cuestión: un planteamiento sobre la propia vida considerándola un don recibido, una valoración del sufrimiento como parte intrínseca de la existencia, así como la convicción de que existe un agente intencional que proporciona dones sin esperar por ello contrapartida o compensación.

Las actitudes existenciales han sido abordadas a lo largo de la historia por filósofos y teólogos, quienes han transmitido que las diferentes culturas y religiones proporcionan a las personas elementos para res-

ponder al interrogante sobre la existencia («¿Por qué algo en lugar de nada?»), en general, y el sentido de su vida, en particular («¿Qué sentido tiene mi vida?»). Es por ello que consideramos importante indagar la faceta trascendental de las personas, sus convicciones religiosas, como componente de su actitud existencial, con el fin de explorar cómo se relacionan con la gratitud. Este interés por las cuestiones existenciales, lejos de ser un interés meramente circunstancial o científicamente tangencial, está surgiendo también desde el ámbito de la Psicología de la Salud, siendo prueba de ello la acumulación de evidencias acerca de la relación que los rasgos espirituales mantienen con la salud mental (sirvan como trabajos de revisión, p. ej., Batson, Schoenrade y Ventis, 1993; García-Alandete, 2010; Hackney y Sanders, 2003; Harris, 2002; Moreira-Almeida, Neto y Koenig, 2006).

Se están realizando esfuerzos para integrar los conceptos existenciales y religiosos dentro de la investigación y la práctica psicoterapéutica. Bretherton (2006) reflexiona sobre cómo desde una perspectiva cristiana se podría favorecer la psicoterapia existencial. Plante (2009), desde un planteamiento más amplio, revisa los conceptos y evidencias que respaldan la terapia espiritual integrada, e identifica lo que las grandes tradiciones de sabiduría pueden ofrecer al psicoterapeuta, destacando varias herramientas comunes que se pueden aplicar fácilmente a la psicoterapia, incluyendo los beneficios de (a) la oración, (b) la meditación, (c) el significado, propósito y vocación en la vida, (d) la biblioterapia, (e) asistir a los servicios de la comunidad y rituales, (f) el voluntariado y la caridad, (g) los valores éticos y de conducta, (h) el perdón, la gratitud y la bondad, (i) la justicia social, (j) los modelos de aprendizaje espiritual, (k) la aceptación de uno mismo y los demás (incluso con errores), (l) ser parte de algo más grande que uno mismo, y (m) la apreciación de «lo sagrado» de la vida. Plante (2009) propone que, independientemente de si los profesionales de salud mental y sus clientes son religiosos, espirituales, o se identifican con una comunidad de fe, estas herramientas pueden ser muy valiosas para la práctica psicoterapéutica. Su propuesta recoge un gran abanico de variables existenciales que, desde su punto de vista, ayudarían al cliente a mejorar su estado psicológico. Por nuestra parte, consideramos relevante profundizar en algunas de ellas, sugiriendo que están profundamente vinculadas entre sí y a la gratitud.

Concretamente, en el presente capítulo, profundizamos en la religiosidad, en el sentido de la vida y en la espiritualidad, y nos centramos en conocer las asociaciones concretas entre estas actitudes existenciales y la gratitud. Si la gratitud es un elemento clave en la relación del hombre con su existencia (considerada por las distintas religiones como una relación con una cualidad trascendente), sugerimos que ciertas actitudes existenciales podrán dar cuenta de las diferencias en gratitud.

El interés por los presupuestos existenciales en la Psicología, históricamente se ha realizado desde la Psicología Humanista-Existencial. Recientemente, y tras su consolidación, se ha sugerido que la Psicología Positiva sería más completa si integrase estos presupuestos de la Psicología Humanista. De hecho, Schneider (2011) propone que la Psicología Positiva podría ser una rama de la Psicología Humanista, y que esta integración sería muy beneficiosa para la Psicología, pues a su juicio la Psicología Positiva no puede alcanzar sus objetivos solo con sus presupuestos, ya que se sobresimplifica la experiencia del florecimiento humano (*human flourishing*) y su valor social adaptativo. En concreto, este autor propone que los resultados de la psicología positiva son útiles en contextos limitados, por ejemplo, en términos de sus implicaciones para el logro de placer, la salud física, y la competencia cultural, pero son insuficientes con respecto a contextos más complejos, tales como la creatividad, la profundidad emocional y la conciencia social (Schneider, 2011).

Coincidimos con esta propuesta y, por ello, integramos las variables existenciales, comúnmente tratadas desde la Psicología Humanista, y la gratitud, cuya profundización se debe, fundamentalmente y sobre todo en las décadas más recientes, a la Psicología Positiva.

Por un lado, examinamos la literatura previa que relaciona la religiosidad y la espiritualidad con la gratitud, dado que las diferentes religiones a lo largo de la historia han provisto de contextos y enseñanzas específicos para el fomento de estas actitudes existenciales.

Por otro lado, profundizamos en la capacidad humana de dar un sentido a la vida. La percepción de sentido vital presupone la capacidad de valorar los aspectos de la existencia, tanto los positivos como los negativos (p. ej., la conciencia de la propia muerte, el sufrimiento en su sentido más amplio), e integrarlos en la propia vida, dándoles un significado existencial. Sugerimos que esta actitud estará profundamente relacio-

nada con la gratitud, dado que ésta contiene, entre sus procesos, el aspecto valorativo de la existencia. Valorar lo que es positivo en la vida de uno, ser capaz de darle un sentido, es un paso previo a la gratitud.

La literatura científica previa relaciona todos estos conceptos entre sí, aunque de manera parcelada, cuestión que trataremos de ilustrar a lo largo del presente capítulo. Posteriormente, testaremos empíricamente un modelo global que dé cuenta de las relaciones entre religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida como variables predictoras de las diferencias individuales en gratitud.

5.1. Religiosidad, espiritualidad y gratitud.

El interés de los psicólogos por estudiar la religión, en sus distintas dimensiones (fenómeno socio-cultural, experiencia personal) no es nuevo. No hay más que recordar los clásicos trabajos, desde planteamientos muy distintos, de E. D. Starbuck (*The Psychology of Religion: An Empirical Study of the Growth of Religion Consciousness*), William James (*Las variedades de la experiencia religiosa*), Wilhelm M. Wundt (*Elementos de Psicología de los Pueblos*), Sigmund Freud (*Los actos obsesivos y las prácticas religiosas, Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci, Una experiencia religiosa, Tótem y tabú, Moisés y el monoteísmo, El porvenir de una ilusión*) o Carl G. Jung (*Psicología y religión, Simbología del espíritu*), entre otros, en los inicios y primeras décadas de la psicología científica.

En este trabajo no se pretende abordar el fenómeno religioso en un sentido amplio, sino que trata de acotarlo, ajustándolo a su naturaleza y objetivos. Así, en primer lugar, señalaremos que, aunque sigue siendo una tarea pendiente la delimitación conceptual de los constructos «religiosidad» y «espiritualidad», pues no siempre se utilizan con la debida precisión e, incluso, en ocasiones se utilizan como sinónimos (Büssing, Ostermann y Matthiessen, 2007; Kendler et al., 2003), utilizaremos ambos constructos, sin pretender incurrir en imprecisiones conceptuales, pues así lo han hecho algunos autores de referencia previamente.

En relación con el objetivo de este capítulo, Arnold (1960) escribió extensamente acerca de las emociones religiosas, señalando que existían emociones como la gratitud, la alegría, el amor y la felicidad que se

pueden experimentar hacia Dios. Así pues, dado que la gratitud ha aparecido en el contexto de las emociones religiosas, su estudio científico ha de contemplar la contribución de estas variables e incluir la dimensión religiosa. En relación con la gratitud, algunas propuestas incluyen dentro del constructo «espiritualidad» las facetas de gratitud y de sentido de la vida, de manera que no sólo se las considera variables asociadas a aquélla, sino que, más todavía, se las toma como elementos intrínsecos a la vivencia espiritual.

En relación con ello, Büssing et al. (2007) trataron de clarificar las diferentes expresiones de la religiosidad/espiritualidad, ya que constataron que, en muchas ocasiones, estos dos conceptos aparecían dissociados, existiendo personas que eran religiosas pero no espirituales, y viceversa. Para ello, llevaron a cabo entrevistas con 38 participantes, religiosos y no religiosos, acerca de sus experiencias y expresiones de espiritualidad. Tras varios análisis, encontraron 7 facetas en el instrumento que denominaron ASP Questionnaire (Büsing et al, 2007, p. 270). Las subescalas que obtuvieron mayor saturación fueron «Gratitud, reverencia y respeto», «Convicción trascendente» y «Oración, confianza y refugio en Dios». Concretamente, la gratitud fue un aspecto importante para todos los participantes, con independencia de su religiosidad y afiliación. Incluso los participantes que no se consideraban religiosos ni espirituales puntuaron alto en valores tales como la reverencia, el respeto por la vida y el agradecimiento por las experiencias vitales (Büssing et al., 2007).

Similares hallazgos se encontraron en un trabajo con una muestra amplia de 2616 participantes que pretendía relacionar la religiosidad, concebida en un sentido amplio, con los desórdenes mentales (Kendler et al., 2003). Los resultados mostraron que la religiosidad estaba compuesta por 7 factores, uno de los cuales fue el de «Agradecimiento» (*Thankfulness*), asociado, junto con la religiosidad social, a la reducción del riesgo de sufrir trastornos internalizantes y externalizantes.

Otros estudios también han encontrado asociaciones significativas entre la gratitud 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). Concretamente, Emmons y Kneezel (2005) hallaron que la gratitud, como rasgo disposicional y como humor cotidiano agradecido, se asociaba con espiritualidad, entendida en sentido amplio. Estos autores utilizaron la *Spiritual Transcendence Scale* (STS; Piedmont, 1999) que contiene tres

subescalas: (1) Universalidad (*Universality*), que mide la creencia personal en una naturaleza universal y un propósito en la vida, (2) Conexión (*Connectedness*), o sentido de compromiso personal intergeneracional, y con los otros en la comunidad, (3) Satisfacción con la oración (*Prayer fulfillment*), o sentimiento de alegría que procede de la práctica de la oración y que se orienta hacia un estado de elevación del ser propio, o hacia un ser superior (Dios).

En estudios comparativos de diferentes religiones, la gratitud aparece como una disposición humana altamente premiada en el pensamiento judío, cristiano, musulmán, budista e hindú (Carman y Streng, 1989). También las religiones promueven el comportamiento prosocial, por lo que se sugiere que las personas religiosas mostrarán una mayor predisposición a reconocer los actos bondadosos de los demás y responder a ellos, actitud básica de las personas agradecidas. Todas las tradiciones religiosas sostienen que la gratitud tiene un alto valor (Emmons y Crumpler, 2000), proveyendo de textos, enseñanzas y tradiciones con las que tratan de fomentarla en sus miembros. Ante las circunstancias positivas que no pueden ser atribuidas al esfuerzo intencional humano, como una curación milagrosa o el don mismo de la vida, las personas religiosas/espirituales pueden atribuir estas situaciones positivas a un agente no humano (p. ej., Dios o un Poder Superior) y, entonces, experimentar más gratitud. Además, las personas religiosas/espirituales tienden a atribuir los resultados positivos a la intervención de Dios, pero no los negativos (Lupfer, De Paola, Brock y Clement, 1994; Lupfer, Tolliver y Jackson, 1996).

La gratitud es uno de los temas más comunes en las oraciones o en las descripciones de las vidas religiosas (Barusch, 1999). En una investigación sobre las concepciones naturalísticas, Walker y Pitts (1998) encontraron que «ser agradecido» fue una de las cualidades prototípicas de la persona espiritual. Gallup (1998) encontró que el 78% de los adolescentes y el 89% de los adultos entrevistados expresaban gratitud a Dios como Creador «todo el tiempo» o «algo del tiempo». Otra investigación, que codificó 86 narrativas de gratitud, encontró que en el 51% se mostraba gratitud hacia Dios. De éstos, el 25% estaban agradecidos a Dios por haberles dado personas concretas en sus vidas, otro 25% estaban agradecidos por la vida en sí

misma, y el restante 50% estaban agradecidos a Dios por las cosas que no iban peor, por la tecnología, por la curación y/o protección y por haber sido salvados (Emmons y Kneezel, 2005).

Dado que la gratitud tiene este doble significado (Emmons y McNamara, 2006), el material y el espiritual, muchos filósofos y teólogos han otorgado a la gratitud un papel central en la relación entre el hombre y Dios. La emoción de gratitud se convertiría en religiosa si el benefactor es Dios, concebido como un ser personal o poder superior fuente de bondad o «principio y origen de todo don». Además, la gratitud es un sentimiento religioso universal, porque se basa en el intercambio de dones entre los humanos y sus dioses, aspecto omnipresente en la historia de la religión (Burkert, 1996).

Por ello, y teniendo en cuenta que la religión es un universal humano, las perspectivas evolucionistas y culturales en las emociones estarían incompletas sin una comprensión del rol de la religión. La religión provee contexto y dirección para las emociones, y su influencia en la experiencia y expresión de la emoción es considerable (Emmons y McNamara, 2006). Por ejemplo, las religiones fomentan unas emociones y disuaden de otras, así como influyen en la expresión de la emoción (en su intensidad y cualidad). La religión también provee de un marco amplio desde el cual considerar el papel de las emociones; así, desde una perspectiva religiosa se valora cuándo una emoción es apropiada, cómo las emociones pueden ser mejor empleadas para servir a un propósito constructivo, y cuál es la respuesta apropiada a cada emoción.

Silberman (2003) propone tres vías por las que los sistemas religiosos y espirituales pueden influir en la emoción: (1) la religión fomenta las emociones apropiadas e inapropiadas y su nivel de intensidad; (2) las creencias sobre la naturaleza y atributos de Dios pueden dar lugar a emociones específicas, así como influir en el bienestar emocional general (p. ej., la creencia de un Dios personal amoroso puede tener un efecto positivo en el bienestar emocional, mientras que la creencia de un Dios vengativo que castiga puede tener el efecto contrario); (3) la religión ofrece la oportunidad de disfrutar de una experiencia emocional única y poderosa de cercanía con lo sagrado.

Concretamente para explicar la relación entre religiosidad y gratitud, McCullough et al., (2002) proponen tres razones:

1. Muchas religiones del mundo promueven la gratitud como un atributo deseable y, por ello, las personas religiosas podrían involucrarse activamente en cultivar la gratitud.
2. Cuando experimentan acontecimientos positivos, quienes tienen actitudes religiosas podrían atribuir ese fenómeno a Dios, lo que podría aumentar la gratitud.
3. Las personas religiosas tienden a atribuir las experiencias positivas, pero no las negativas, a la intervención de Dios, patrón que podría aumentar la gratitud.

Las teorías actuales que investigan el papel de las emociones religiosas han dirigido su atención hacia la gratitud. Como se ha comentado en el capítulo sobre los mecanismos de la gratitud, a partir de la CST (Sosis, 2003), que se ha aplicado al estudio científico de la religión, se han desarrollado propuestas acerca de la función de la gratitud como dispositivo identificador de aquellas personas con un compromiso genuino con los demás, distinguiéndolas de las personas oportunistas o los tramposos (*free riders*) (Emmons y McNamara, 2006). Al igual que otras virtudes, la gratitud puede funcionar como una señal de difícil falsificación que señala el compromiso religioso y aumenta los intercambios cooperativos. Emmons y McNamara (2006) integran los resultados de la investigación psicológica de la gratitud con la teoría de la CST y con los últimos hallazgos obtenidos mediante el uso de las técnicas de neuroimagen. De acuerdo con la CST, los comportamientos religiosos, tanto públicos como privados (es decir, las actividades rituales, tales como el ayuno, la oración, la adoración o el diezmo), pueden ser considerados como «costosos», ya que suponen un esfuerzo significativo, sin perspectiva de obtener un beneficio inmediato.

En su papel como mecanismo de señalización, estos rituales religiosos pueden ser indicadores fiables de compromiso por parte de quien los promulga con respecto a su comunidad religiosa. Una expresión religiosa como, por ejemplo, un testimonio público de agradecimiento en respuesta a una oración de petición, puede legitimar la fe de uno y el compromiso con Dios y con la comunidad. Este testimonio, si es repetido y sincero, provee evidencia concreta de un compromiso que no sólo refuerza y fortalece la propia fe, sino que también ofrece señales a otros creyentes del nivel de compromiso de la persona con el grupo y con su ideolo-

gía compartida. Un ritual familiar de acción de gracias antes de las comidas es un ejemplo simple de cómo estas prácticas se pueden inculcar dentro de los grupos y dar lugar a una cohesión mayor.

Cuando una persona testifica colectivamente la beneficencia de la gracia de Dios, la comunidad de fe se convierte en un «círculo de acción de gracias a Dios», y el efecto resultante es la mejora y el fortalecimiento de los lazos comunitarios y un fuerte recuerdo de que la persona no es autónoma ni autosuficiente, aspectos todos ellos relacionados directamente con la gratitud. Así pues, desde la CST, la gratitud podría cumplir la función estratégica social de identificar a las personas dignas de confianza. Por ejemplo, la observación de una persona agradecida proporciona información estratégica valiosa a un espectador que buscara posibles aliados y tratara de evitar enemigos potenciales o tramposos. La detección de un indicio de gratitud en una persona con quien uno no ha interactuado previamente podría indicar que esa persona (Emmons y McNamara, 2006):

1. Probablemente haya recibido un regalo y por lo tanto es posible que cuente con recursos potencialmente valiosos.
2. Probablemente sea digno de confianza cuando coopera, ya que la gratitud impulsa a las personas a la reciprocidad por los favores recibidos.
3. No es probable que sea un aprovechado (*freeloader*), ya que la gratitud es una emoción compleja costosa que es difícil de falsificar.
4. Probablemente esté en contacto con otra alianza en la que hay personas que pueden otorgar regalos u otros beneficios.

En resumen, la gratitud favorece la identificación de las características personales de la persona agradecida, no confundiéndola con tramposos, ya que (Emmons y McNamara, 2006)

(...) los cooperadores genuinos adquirirán la reputación de íntegros y dignos de confianza, mientras que los oportunistas no serán capaces de mantener los altos costes de actuar con integridad, consistencia y generosidad. (p. 18)

Emmons y Kneezel (2005) quisieron profundizar en los diferentes rasgos espirituales y religiosos que se relacionaban con la gratitud. Con una muestra de participantes que padecían enfermedades neuromusculares, tanto congénitas como adquiridas en la adultez, midieron diferentes aspectos de la religiosidad: (1) frecuencia de asistencia a los servicios religiosos, (2) lectura de las sagradas escrituras y literatura religiosa, (3) importancia de la religión en su vida, y (4) la escala Religiosa de Solución de Problemas (Pargament, 1997). Asimismo, midieron la espiritualidad a través de información sobre la relación personal con Dios y la STS (*Spiritual Transcendence Scale*, Piedmont, 1999). Incluyeron, además, una medida de Santificación, con el objetivo de medir la espiritualidad religiosa a través de las metas personales, preguntando para ello a los participantes el grado con el que se esforzaban por permanecer «cerca» (obviamente, en sentido espiritual) de Dios. Sus resultados mostraron que las personas con fuerte disposición a la gratitud puntuaron más en medidas de religiosidad y espiritualidad, incluyendo experiencias de espiritualidad y sentimientos no confesionales (p. ej., la sensación de contacto con un poder divino o creencias de que todas las cosas vivas están interconectadas), independientemente de la orientación doctrinal o teológica específica (Emmons y Kneezel, 2005). Además, todas las medidas de religiosidad, tanto las públicas como las privadas, fueron asociadas significativamente con disposición a la gratitud y con sentimientos de gratitud, medidos a través de diarios de experiencias cotidianas.

En un estudio con jóvenes musulmanes americanos, Ahmed (2009) encontró que una alta religiosidad se relacionaba positiva y significativamente con un gran número de fortalezas psicológicas, entre ellas la gratitud, la espiritualidad, el perdón y el optimismo.

Lambert, Finchman, Braithwaite, et al. (2009) llevaron a cabo varios estudios transversales y longitudinales para poner a prueba la hipótesis de que orar predice aumentos en la gratitud. Para aportar mayor fuerza a sus resultados, controlaron el grado de religiosidad y la deseabilidad social midiendo estas variables, junto con la gratitud, en dos momentos temporales. La oración predijo modestos aumentos, pero significativos, en la gratitud. Estos resultados se mantuvieron incluso cuando se controlaron los niveles de línea base de gratitud, religiosidad y deseabilidad social. Además, diseñaron un estudio experimental para poder establecer

una relación causal entre ambos constructos, para lo que compararon a un grupo de participantes asignados aleatoriamente a la condición de oración (tenían que orar todos los días durante 4 semanas) con un grupo de participantes, también aleatorizados, asignados a la condición de control (tenían que pensar en aspectos de la vida cotidiana). Tras controlar el nivel de compromiso y de desgaste en la investigación, el nivel de línea base de religiosidad, la deseabilidad social, la gratitud y el nivel de oración previa, se encontraron diferencias significativas entre el grupo experimental y el control, con mayores puntuaciones en gratitud para el primero. Se han propuesto diversas razones para explicar por qué la oración puede aumentar la gratitud (Lambert, Finchman, Braithwaite, et al. 2009):

1. La oración puede considerarse una forma de ritual. En ese sentido, Adler y Fagley (2005) encontraron evidencia de que mucha gente disponía de rituales para recordarse ser agradecidos.
2. La naturaleza repetitiva de la oración podría servir como un frecuente recordatorio para expresar gratitud o reconocer las cosas por las que sentirse agradecido.
3. Orando, la persona podría cambiar la perspectiva previamente inadvertida del entorno cotidiano (p. ej., naturaleza, oxígeno para respirar, la vida en general), siendo éste considerado un conjunto de dones por parte de un Creador Supremo.

Otra de las vías que relaciona la religiosidad con la gratitud es el apoyo religioso y social que proporciona una comunidad. Por ejemplo, Yi (2007) halló en una investigación con cristianos coreano-americanos que «Apoyo de Dios» y «Apoyo de la institución religiosa» se relacionaron con mayor satisfacción en la vida y menor depresión, apareciendo la gratitud como variable mediadora en la relación entre «Apoyo de Dios» y buen funcionamiento psicológico.

Con respecto a la faceta espiritual, Piedmont (1999) profundiza sobre el concepto de Trascendencia Espiritual (*Spiritual Transcendence*), proponiendo que podría constituir el sexto factor de la personalidad que no queda representado en el modelo de los Cinco Grandes (McCrae y Costa, 1999). Para Piedmont (1999), la trascendencia espiritual implica :

(...) la capacidad para permanecer fuera del sentido inmediato de tiempo y lugar y para percibir la vida desde una perspectiva más objetiva. Desde esta perspectiva trascendente se experimenta una unidad fundamental subyacente a la diversidad de la naturaleza (p. 988).

Considera la espiritualidad como una variable motivacional y la define en términos de los esfuerzos individuales por construir un amplio significado personal dentro de un contexto escatológico (Piedmont, 2001), refiriéndose a que los humanos son sólo criaturas aparentemente conscientes de su propia mortalidad y que cada persona, ante esa realidad, debe construir algún sentido de propósito o significado en la vida. Piedmont (1999) desarrolló la *Spiritual Transcendence Scale* (STS), compuesta por tres factores: (1) «Cumplimiento de la oración» (*Prayer fulfillment*), o sentimiento de alegría por el encuentro personal con una realidad trascendente, (2) «Universalidad» (*Universality*), o creencia en la naturaleza unitiva de la vida, y (3) «Conexión» (*Connectedness*), o creencia de que uno es parte de una realidad humana mayor que trasciende las generaciones y los grupos. Esta escala se ha relacionado significativamente con la gratitud en el estudio anteriormente citado (Emmons y Kneezel, 2005) en el que se pretendía explorar las relaciones entre gratitud y rasgos religiosos, prosociales y espirituales y con el rasgo de gratitud medida con autoinforme y evaluación de terceros (McCullough et al., 2002). En otro estudio encontraron que las personas con mayor nivel de trascendencia espiritual experimentaron mayor gratitud en su humor cotidiano que aquellas personas menos espirituales (McCullough et al., 2004). Diessner y Lewis (2007) también encontraron asociaciones significativas entre el rasgo de gratitud medido con la versión corta del GRAT (Thomas y Watkins, 2003) y la versión breve de la STS (French y Piedmont, 2004).

También Cloninger considera la faceta espiritual como parte de la autotrascendencia, una dimensión de personalidad, concretamente del carácter e incluye en su inventario sobre la personalidad (TCI-R, Cloninger, Przybeck, Svrakic y Wetzel, 1994) una escala que mide autotrascendencia (ST) compuesta por tres subescalas: ensimismamiento, identificación transpersonal y espiritualidad. Concretamente, hemos utilizado esta última en la presente investigación para la medición de la espiritualidad. Ésta ha mostrado tener relacio-

nes significativas con la gratitud (medida tanto mediante autoinforme como a través de informe de terceros) a través de la medida de autotrascendencia (McCullough et al., 2002).

Streng y Carman (1989) también relacionan estos aspectos al afirmar que la cualidad espiritual de la gratitud posibilita el reconocimiento del don proveniente de otro:

(...) con esta actitud las personas reconocen que están conectadas entre sí de un modo misterioso y milagroso que no está totalmente determinado por las fuerzas físicas, sino que es parte de un contexto más amplio, o trascendente. (p. 5)

Por tanto, como se ha descrito con anterioridad, la espiritualidad y la religiosidad han mostrado consistentemente asociaciones con la gratitud.

5.2. Espiritualidad y sentido de la vida.

Al igual que sucede con la gratitud y la religiosidad, el sentido de la vida aparece en numerosos estudios como elemento intrínseco a la espiritualidad, siendo un aspecto importante de los mismos el intento de delimitación conceptual. Por ejemplo, en una investigación con expertos en estudios sobre la muerte y expertos en estudios espirituales, Mahoney y Graci (1999) trataron de desentrañar los aspectos de la espiritualidad, encontrando que, en general, estaban de acuerdo en que las experiencias espirituales eran oportunidades significativas de aprendizaje, y que las personas espirituales tendían a ser más esperanzadas y tener más sentido o propósito en la vida que las personas poco espirituales. Además, entre los temas más fuertemente asociados con la espiritualidad se encontraban la comunidad, el sentido de la vida y la caridad (Mahoney y Graci, 1999).

La religiosidad y la espiritualidad se asociaron con el sentido de la vida en un estudio de Greenfield, Vaillant y Marks (2009), quienes investigaron los efectos independientes de cada una de estas variables en el bienestar. Estos autores, con una muestra de 1564 participantes, encontraron que una mayor participación formal religiosa, se relacionó positivamente con algunas dimensiones del bienestar psicológico, concretamen-

te con Propósito en la Vida, Crecimiento Personal, y negativamente con Autonomía, mientras que la espiritualidad se asoció positivamente con todas las dimensiones del bienestar psicológico.

La relación entre el sentido de la vida y la espiritualidad es tan estrecha, que en una investigación sobre los tipos de bienestar, se encontró que el Bienestar Existencial y el Bienestar Espiritual podrían formar un único factor (Migdal, 2010). En la investigación empírica precedente se habían propuesto diferentes tipos de bienestar: el Bienestar Subjetivo (*Subjective Well-Being*, SWB), el Bienestar Psicológico (*Psychological Well-Being*, PWB), el Bienestar espiritual (*Spiritual Well-Being*, SpWB) y el Bienestar existencial (*Existential Well-Being*, EWB). Migdal (2010) pretendió descubrir la estructura de todos estos tipos de bienestar y probar diferentes modelos que diesen cuenta de los factores subyacentes al mismo, encontrando que el modelo que mejor ajustaba era el que eliminaba el factor de Bienestar Espiritual (dado que éste mostraba multicolinealidad con la escala de Bienestar Existencial), dando lugar a un modelo jerárquico con tres dimensiones de Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Bienestar Existencial. Estos resultados indican que los elementos que subyacen en el Bienestar Existencial, como el sentido de la vida y los elementos espirituales, obtienen un mejor ajuste si son considerados como un único factor (Migdal, 2010).

Algunos estudios han relacionado la capacidad para dar sentido o propósito a la vida con las diferentes facetas de la religiosidad/espiritualidad. Francis, Jewell y Robbins (2010) indagan en la naturaleza de estos dos constructos creando instrumentos de medición con buenas propiedades psicométricas para ambos: la escala de Propósito en la Vida (*Purpose in Life Scale*, PLS) y los Nuevos Índices de Orientación Religiosa (*New Indices of Religious Orientation*, NIRO). Esta última escala reoperacionaliza los tres constructos de religiosidad propuestos por Batson y Ventis (1982): intrínseca, extrínseca y búsqueda. Los resultados obtenidos tras relacionar estas variables demuestran que, después de controlar las diferencias individuales en personalidad a través de la versión breve del cuestionario de Eysenck (*Revised Eysenck Personality Questionnaire*, desarrollado por Eysenck, Eysenck, y Barrett, 1985), la religiosidad intrínseca se asoció con un mejor sentido de la vida, y tanto la religiosidad extrínseca como la búsqueda no estuvieron relacionadas con un sentido de propósito en la vida (Francis et al., 2010).

El sentido de la vida también ha sido propuesto como mecanismo explicativo entre la religión y la salud. Para comprobar dicho efecto, se llevó a cabo un estudio en el que se solicitaba a 111 participantes que se dedicaran a orar por estudiantes universitarios durante el transcurso de seis meses. Los resultados mostraron asociaciones entre el significado de la vida, la actividad de la oración y la eficacia percibida de la oración, junto con cambios espirituales y en la salud mental. Estos resultados apoyan los aspectos funcionales y comportamentales de la religiosidad, en particular en lo que respecta al sentido de la vida y la eficacia de la oración (Perryman, 2003).

En un estudio con ancianos, Bondevik y Skogstad (2000) midieron el nivel de sentido de la vida y la religiosidad, comparando un grupo que vivía en su propio hogar y otro que vivía en una residencia. Los resultados mostraron que para todos ellos la religión fue un factor importante pero, sin embargo, aquellos que vivían en la comunidad obtuvieron puntuaciones significativamente mayores en sentido de la vida y, entre éstos, el grupo cuya edad estaba entre los 95 y 105 años obtuvo mayor puntuación que el grupo entre 80 y 89 años. Además, se obtuvo una relación negativa significativamente más alta entre la soledad y el sentido de la vida, que entre aquélla y la religiosidad.

La religiosidad, el sentido de la vida y las actitudes sobre la muerte en personas mayores también se relacionaron en un estudio realizado por Ardelit (2003). Con una muestra de 103 ancianos entre 58 y 87 años, con diferentes adscripciones religiosas (38% Bautistas, 23% Metodistas, 24% pertenecían a otros grupos protestantes, 8% católicos, y 7% miembros de otros grupos religiosos), encontró que la religiosidad intrínseca se relacionó positiva y significativamente con el sentido de la vida, a diferencia de la religiosidad extrínseca que no obtuvo esta relación. Además, los resultados indicarían que el sentido de la vida podría tener un efecto mediador entre la religiosidad intrínseca y el bienestar en las personas mayores. Asimismo, el nivel de logro de sentido tuvo un efecto negativo en el miedo y evasión a la muerte. Por otra parte, religiosidad intrínseca se relacionó fuertemente con aceptación de la muerte. Por último, religiosidad extrínseca y participación en actividades religiosas no obtuvo relaciones con el bienestar ni con aceptación de la muerte; al contrario de lo esperado, se relacionó positivamente con miedo y evitación de la muerte (Ardelit, 2003).

Otro estudio, mediante un diseño transversal, comparó la relación entre religiosidad, sentido de la vida y satisfacción con la vida en dos etapas vitales muy diferentes: la adolescencia y la vejez (Weber, 1996). Los resultados mostraron una relación positiva y altamente significativa entre el sentido de la vida y las variables de bienestar, tanto en el grupo de estudiantes como en el de ancianos. La orientación religiosa sólo mostró una diferencia, consistente en que en el grupo de jóvenes, aquellos hombres cuya orientación era no religiosa/no espiritual, obtuvieron menores puntuaciones en sentido de la vida (Weber, 1996).

El Bienestar Espiritual también se relacionó con el propósito en la vida, medido como parte del Bienestar Psicológico, en un estudio de Barcus (1999) con 425 estudiantes universitarios, en el que, además, se encontraron asociaciones entre Bienestar Religioso, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, crecimiento personal y autonomía (Barcus, 1999).

Sin embargo, las relaciones entre el sentido de la vida y la religiosidad parecen ser más complejas. Por ejemplo, Gallego-Pérez, García-Alandete y Pérez-Delgado (2007), encontraron, en un grupo de universitarios, que, aunque todas las variables religiosas incluidas en su estudio (autodefinición religiosa, asistencia a la eucaristía y valoración de la importancia de Dios en la propia vida) se asociaron positivamente al sentido de la vida (medido a través del *Purpose-In-Life Test*, PIL; Crumbaugh y Maholic, 1969), las relaciones encontradas entre los diferentes grupos y los diferentes factores del PIL no mostraron un patrón lineal de relación positiva. Es más, los grupos de «Muy buenos católicos» y de «ateos» (los dos grupos opuestos en cuanto a nivel de religiosidad), obtuvieron las asociaciones más fuertes con los factores «Experiencia de Sentido» y «Dialéctica destino/libertad», sin diferencias significativas entre ambos, pero sí con el resto de grupos (católicos practicantes, indiferentes, católicos no practicantes, creyentes de otras religiones, católicos no muy practicantes y agnósticos) (Gallego-Pérez et al., 2007). Estos resultados indican que, posiblemente, no sería tanto el carácter teísta o no teísta (creyente o ateo) de las convicciones personales sino, más bien, la firmeza y el arraigo de las creencias personales lo que tendría un mayor peso sobre los factores del PIL. Las puntuaciones significativamente más altas en los dos factores anteriormente señalados representan una mayor percepción de la vida como llena de cosas buenas y una valoración de la misma más positiva, una mayor percepción

de la libertad personal en las elecciones y decisiones vitales, un mayor control personal sobre la propia vida, autodeterminación (libertad) y no predeterminación (destino), así como una mayor preparación, mayor capacidad de afrontamiento y menor temor ante la muerte. Asimismo, Gallego-Pérez et al. (2007) hallaron un patrón similar con respecto a la variable religiosa «Asistencia a la Eucaristía», en relación con la cual son, de nuevo, los grupos extremos (asistencia nula, de convicción atea; asistencia semanal y mensual, de convicción teísta) los que tienen un peso mayor sobre el factor «Dialéctica destino/libertad». Igualmente, en relación con la variable «Importancia de Dios en la propia vida» encontraron que, frente al resto de participantes, los que concedían a Dios muchísima y ninguna importancia (en primer lugar y segundo lugar, jerárquicamente) mostraron:

1. Mayor captación de las razones y los motivos por los que la vida merece la pena ser vivida.
2. Mayor percepción de la vida como llena de cosas buenas por las que vale la pena vivirla concediendo un valor mayor a la vida cotidiana.
3. Mayor definición de metas y objetivos vitales, expectativas de logro de las mismas más altas y mayor eficacia autopercebida para encontrar el sentido de la vida.
4. Mayor percepción de control sobre la vida, mayor capacidad de autodeterminación (libertad) y menor percepción de predeterminación (destino), así como un menor temor ante la muerte y más alta capacidad de afrontamiento ante la misma.

5.3. Sentido de la vida y gratitud.

Las relaciones entre la gratitud y el sentido de la vida no han sido extensamente exploradas, a pesar de compartir procesos psicológicos, tales como la valoración de los aspectos positivos y su vinculación con el bienestar. De hecho, se han encontrado pocos estudios que vinculen ambos conceptos. Los motivos que podrían explicar esta ausencia de investigaciones apuntarían a que cada constructo procede de un ámbito distinto de la psicología: mientras que el sentido de la vida ha sido investigado desde la Psicología Humanista-Existencial, la gratitud ha emergido en el contexto de la Psicología Positiva. Además, aunque el sentido de la vida ha sido

estudiado, de una manera sistemática y dando lugar a una teoría motivacional específica, desde que Viktor Frankl propuso su modelo logoterapéutico (Frankl, 1994, 1997, 2003), no ha sido la orientación más predominante en la investigación psicológica. En cuanto a la investigación sobre la gratitud, no ha sido hasta la década de los años 2000 que ha experimentado un avance importante.

Actualmente se están realizando esfuerzos por vincular propuestas provenientes de estos dos campos. Por ejemplo, Schulenberg, Hutzell, Nassif, y Rogina (2008) revisaron las implicaciones de la logoterapia en la práctica clínica, investigando las relaciones entre la logoterapia y constructos procedentes de la Psicología Positiva, tales como la esperanza, la gratitud, el humor y el amor.

Concretamente, el sentido de la vida y la gratitud se mostraron relacionados en un estudio de Bronk (2006), realizado mediante metodología cualitativa. Se comparó a nueve jóvenes que ejemplificaban el concepto de «propósito en la vida» con otros nueve que no habían demostrado ningún compromiso perceptible de propósito vital más allá de sí mismos. A través de entrevistas en profundidad se obtuvieron los resultados de las características que, como grupo, tenían los adolescentes. Así, el grupo de adolescentes con propósito eran relativamente abiertos, centrados en esfuerzos con implicaciones más amplias, con intereses vitales y entusiastas, comprometidos con valores fundamentales como la humildad, la gratitud y la integridad, tendían a desarrollar una serie de estrategias creativas para superar los desafíos, buscando activamente y creando comunidades de compañeros semejantes, y estableciendo intensas relaciones a largo plazo con los mentores. Por el contrario, los jóvenes sin propósito estaban más centrados en objetivos a corto plazo y tuvieron significativamente menos probabilidades de ser abiertos, vitales o comprometidos con los valores fundamentales, mantenían relaciones con sus mentores menos intensas y duraderas. En resumen, un sentido de propósito pronosticó un fuerte sentido de identidad moral y resiliencia, factores que la investigación empírica previa ha mostrado que juegan un papel importante en el desarrollo positivo de la juventud (Bronk, 2006).

En otro estudio, en este caso con metodología cuantitativa, sobre el *burnout* en maestros en Hong Kong, se encontró que su disposición a la gratitud se asoció positiva y significativamente con una «orientación

a la felicidad» a través de la vida con sentido (*a meaningful life orientation to happiness*) y negativamente con el *burnout* (Chan, 2010).

Por otro lado, se encuentran vínculos indirectos entre gratitud y sentido de la vida a través del constructo «Apreciación» definido como (Adler y Fagley, 2005):

(...) el reconocimiento del valor y el significado de algo -un acontecimiento, una persona, un comportamiento, un objeto- y la sensación de una conexión emocional positiva con él (es decir, como en un sentimiento de asombro o maravilla (p. 81)

Estos autores consideran que la apreciación está compuesta por ocho aspectos, entre los cuales encontramos la gratitud y la pérdida/adversidad, que desde nuestro punto de vista se relacionaría con aspectos del logro de sentido, como la capacidad de afrontar la adversidad dándole un significado en la propia vida.

Una excepción extraordinaria a esta carencia de trabajos que relacionen el sentido de la vida y la gratitud, es un estudio sobre el constructo «Inspiración» (Thrash, Elliot, Maruskin y Cassidy, 2010), que profundiza en las relaciones entre ésta y el bienestar. Sus autores proponen que la misma está mediada por la gratitud y el sentido de la vida. A través de cuatro estudios, prueban que es la inspiración lo que promueve el bienestar, y no al contrario. Además, constatan que esta relación está mediada por el sentido de la vida y la gratitud. Fundamentan estos efectos encontrados, con respecto al sentido de la vida, en el hecho de que la inspiración consiste en la revelación de una fuente de valor intrínseco que el individuo se siente motivado a transmitir o actualizar. Además, el hallazgo de que la inspiración predijera el posterior bienestar es consistente con la literatura previa, que informa de los beneficios de experimentar el sentido de la vida (p. ej., Smith y Zautra, 2004). Thrash et al. (2010) argumentan que, aunque el constructo «propósito» se ha vinculado a los relativos a «meta», no puede, sin embargo, reducirse a éstos, quedando ello probado con la vinculación mostrada con el constructo «inspiración», ya que “un sentido de propósito tiende a ser aportado, al menos en parte, por la inspiración, lo que sí es difícil de poner bajo control volitivo” (Thrash et al., 2010, p. 503). Con respecto a la gratitud, argumentan que la inspiración es un tipo deseable de motivación para la que no se acepta toda la responsabilidad personal (es decir, autoatribución) (Thrash et al., 2010):

(...) el hecho de que las personas tiendan a negar su responsabilidad en la inspiración y sentirse agradecidos a sus fuentes, les ubica en los límites de su personal volición. Uno no puede despertarse a sí mismo, hay que ser despertado a algo que es más digno de preocupación que la propia corriente de preocupaciones (p. 503).

En definitiva, la vivencia espiritual de la persona, así como el sentido de la vida, que recoge la dimensión de valoración, y la gratitud que constituiría la respuesta a la vida como un don, constituirían actitudes existenciales básicas, relacionadas con las preguntas básicas de la existencia del hombre: «¿Por qué estoy aquí?», «¿A qué propósito puede servir mi vida?», «¿Por qué debo hacer las cosas que hago?». Estas actitudes pueden ofrecer una visión completa de las actitudes relacionadas con la espiritualidad, entendiendo la misma como la relación personal con una realidad mayor, trascendente, como Dios o el universo, y la respuesta del hombre a esta realidad. Por otro lado, la religiosidad, en tanto que remite al modo en que el ser trascendente es experimentado y compartido en una comunidad o en una organización social (Miller y Thoresen, 1999), también expresaría qué prácticas o creencias concretas están a la base de estas actitudes existenciales. Como hemos argumentado en el presente capítulo, proponemos que estas tres variables (religiosidad, sentido de la vida y espiritualidad), que denominamos genéricamente «actitudes existenciales», podrán dar cuenta de las diferencias individuales en la gratitud.

Así pues, tanto el trabajo revisado como el estudio empírico de esta Tesis Doctoral han vinculado aspectos procedentes de la Psicología Humanista con 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.

Capítulo 6

Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud justificación del trabajo empírico, objetivos e hipótesis

El presente Capítulo recopila las propuestas teóricas surgidas tras el análisis de las teorías y hallazgos empíricos en el campo de la Psicología de la Gratitud. Se pretende clarificar nuestra postura ante las diferentes controversias en relación con la gratitud, argumentándolo en cada caso. En base a esta propuesta justificamos el trabajo empírico de esta Tesis Doctoral.

6.1. Recapitulación de aportaciones a la conceptualización de la gratitud.

Los capítulos precedentes han mostrado, desde una perspectiva histórica, el desarrollo de la investigación sobre la gratitud desde la Psicología, desde principios del siglo XX hasta nuestros días, destacando las aportaciones más relevantes que han ido dando forma al panorama teórico y empírico actual.

La revisión bibliográfica, las intuiciones obtenidas mediante estudios cualitativos (Bernabé, 2008) y la intervención psicológica han posibilitado que nos aventuremos a realizar una propuesta conceptual y empírica sobre la gratitud que, a nuestro entender, refleje con mayor precisión las características de este constructo.

En relación a ello, proponemos una conceptualización de la gratitud como un constructo complejo que contempla la participación de diferentes procesos básicos: reconocimiento, atribución, valoración y expresión. A detallar los mismos dedicamos los siguientes apartados.

6.1.1. Reconocimiento de los dones: receptividad y gratuidad.

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 la que la con-

dición 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 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 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 jui-

cios 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.

6.1.2. 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 que 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 el día que estamos celebrando algo).

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.

6.1.3. 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 entendemos 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 propues-

to 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; 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. Las diferentes propuestas de medición de la gratitud dan escasa atención a éste aspecto. Una excepción es la incorporación de este aspecto en la escala de apreciación de la faceta de «Apreciación relacionada con la comprensión de la brevedad de la vida» (Adler y Fagley, 2005), incluida también en la propuesta de Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008) formando parte del factor «Apreciación como orientación a la vida». En la Parte Empírica de esta Tesis Doctoral se desarrolla una escala de medición de la gratitud que incluye este tipo de 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 vivenciados y la capacidad personal para otorgarles sentido.

6.1.4. 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 dissociarse; 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 McCullogh, 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. En el presente trabajo se desarrolla una escala de medición de la gratitud, el Cuestionario de gratitud – 24 Ítems (CG-24), que incluye los diversos aspectos de la definición propuesta.

6.2. Justificación, hipótesis y objetivos.

La profundización conceptual nos ha llevado a considerar que la gratitud puede caracterizarse como una orientación o actitud existencial, que se manifestaría ante diferentes objetos y agentes. Algunos autores han coincidido en parte con esta idea proponiendo que el estudio de la gratitud debería tener en cuenta más aspectos, como, por ejemplo, la gratitud hacia fuerzas impersonales (Wood et al., 2010). Esta consideración y el hecho de que la investigación empírica precedente haya mostrado relaciones entre la gratitud y otras variables existenciales nos ha llevado a considerar como hipótesis fundamental del trabajo que es posible especificar un Modelo de Ecuaciones Estructurales con factores latentes acerca de las relaciones entre religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida, como variables predictoras, y gratitud, como variable a predecir; modelo en el que se evidenciará que religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida predicen positivamente distintos aspectos o facetas de la gratitud, entendida ésta como actitud existencial. Las hipótesis concretas que fundamentan el modelo global propuesto se detallan en el apartado 8.3 del Capítulo 8

en el que se describe y justifica el Modelo de Ecuaciones Estructurales con factores latentes para predecir la gratitud.

Los objetivos del presente trabajo son:

1. El primer objetivo consistió en elaborar una escala para la medida de la gratitud en la que se reflejen, a nuestro entender, sus diferentes aspectos. Por un lado, la gratitud surgiría ante relaciones interpersonales, y también trascendentales, partiendo de su concepción como actitud existencial. Por otro lado, si bien aparece ante los aspectos positivos de la existencia valorados como dones, como es esperable, puede darse también ante la integración del sufrimiento en la propia vida. Tras la construcción del mencionado instrumento, se realizó el análisis de sus principales propiedades psicométricas.
2. El segundo objetivo consistió en analizar las propiedades psicométricas del instrumento de medición de la gratitud más utilizado en la actualidad (GQ-6) mostrando si mantiene los índices de fiabilidad y validez obtenidos por sus creadores (McCullough et al., 2002). Además, se pretendía comparar si se replicaba la estructura factorial compuesta por 6 ítems propuesta por los mismos, comparándola con otra propuesta realizada por Chen et al. (2008) en cuya versión incluyen 5 ítems. Dado que el estudio científico de la gratitud es relativamente reciente, en nuestro país no existe ninguna publicación que haya adaptado y validado ningún instrumento de evaluación de la gratitud. Si bien es cierto que existe un trabajo realizado con muestra española que mide la gratitud mediante éste autoinforme (Martínez-Martí et al., 2010), no se han estudiado en profundidad las características psicométricas de la escala GQ-6 (McCullough et al., 2002) en población española.
3. El tercer objetivo consistió en analizar las propiedades psicométricas de los instrumentos de medida que se utilizaron posteriormente en el Modelo de Ecuaciones Estructurales. Se trataba de profundizar previamente en los modelos de medida utilizados, para garantizar un mejor ajuste o descartar, si se daba el caso, modelos de medida inadecuados que impidieran que el modelo global tuviera un buen

ajuste. Para ello se realizaron AFC's con los instrumentos elegidos para medir la religiosidad, espiritualidad y el sentido de la vida.

4. El cuarto objetivo consistió en proponer un modelo predictivo de la gratitud. Una vez delimitada la medición de la gratitud, tanto como «rasgo disposicional» como «actitud existencial», interesaba conocer cómo se manifestaba en la población objeto de estudio, probando la existencia de relaciones significativas entre las variables actitudinal-existenciales incluidas en el estudio (religiosidad, espiritualidad, sentido de la vida como variables predictivas) y la gratitud (como variable a predecir). La investigación previa ha mostrado relaciones entre estas variables, pero en muchos casos no se ha podido establecer la dirección predictiva, ni tampoco se han relacionado simultáneamente en un modelo global todas estas variables para contrastar si predicen la gratitud. Por otro lado, se pretendía probar dos modelos predictivos de la gratitud existencial, uno con la escala G-24 y otro con el GQ, para comprobar como se relacionan las actitudes existenciales con la gratitud en función del instrumento de medida utilizado.

En su conjunto, el propósito de estos objetivos fue aportar clarificación teórico-conceptual y evidencias empíricas a la investigación de la gratitud, mediante la ampliación de su conceptualización y la propuesta y contraste de un modelo comprensivo y global que diera cuenta de las variables más importantes que la explican, mostrando el estado de la cuestión de su medida y avanzando en el estudio de los instrumentos de evaluación.

TRABAJO EMPÍRICO

Capítulo 7

Método

7.1. Participantes.

Participaron un total de 330 estudiantes de distintas especialidades de la Diplomatura de Magisterio (242 mujeres, 72.5%; 88 hombres, 22.5%) de una Universidad Privada de la Comunidad Valenciana, con edades comprendidas entre los 18 y los 43 años ($M = 23.33$, $DT = 4.87$), reclutados mediante muestreo incidental no aleatorio. La distribución de los participantes en las variables académicas Especialidad y Curso Académico se expone en la Tabla 7.1.

Tabla 7.1
Características académicas de los participantes

		N	% válido	% acumulado
Especialidad	Infantil	103	31.2	31.2
	Primaria	68	20.6	51.8
	Ed. Física	50	15.2	67.0
	Lengua Extranjera	46	13.9	80.9
	Ed. Musical	35	10.6	91.5
	Ed. Especial	18	5.5	97.0
	Audición y Lenguaje	10	3.0	100.0
	Curso académico	Primero	78	23.6
Segundo		151	45.8	45.8
Tercero		81	24.5	70.3
Segunda Especialidad		20	6.1	100.0

En relación con la religiosidad, aspecto relevante en esta investigación, se expone detalladamente la distribución en las variables más significativas de esta naturaleza en la Tabla 7.2. La mayoría de los participantes: (1) se consideraban creyentes, seguidos de los que se consideraban agnósticos y ateos, (2) se auto-definían católicos, seguidos por los que no se identificaban con ninguna confesionalidad, con la Iglesia Evangélica y con otra religión sin especificar, (3) eran algo religiosos, seguidos de los que se consideraban poco, bastante, nada, muy religiosos y muy, muy religiosos, (4) asistían al culto algunas veces al año, seguidos de los que no asistían nunca, una vez a la semana, una vez al mes, algunas veces a la semana y diariamente, (5)

no rezaban nunca, seguidos de los que rezaban algunas veces al año, diariamente, algunas veces a la semana, una vez al mes y una vez a la semana, (6) consideraban que Dios era bastante importante en sus vidas, seguidos de quienes lo consideraban poco, algo, absolutamente nada, mucho y absolutamente importante.

Tabla 7.2
Frecuencias y porcentajes de los participantes en las variables religiosas

Variable	Grupo	N	% válido	% acumulado
Autodefinición Religiosa	Creyente	219	66.4	66.4
	Agnóstica/o	60	18.2	84.5
	Atea/o	51	15.5	100.0
Confesión Religiosa	No me identifico con ninguna	95	28.8	28.8
	Cristianismo católico	233	70.6	99.4
	Iglesia Evangélica	1	.3	99.7
	Otra religión	1	.3	100.0
Grado de Religiosidad	Nada religiosa/o	56	17.0	17.0
	Poco religiosa/o	71	21.5	38.5
	Algo religiosa/o	110	33.3	71.8
	Bastante religiosa/o	65	19.7	91.5
	Muy religiosa/o	21	6.4	97.9
	Muy muy religiosa/o	7	2.1	100.0
Asistencia al Culto	Nunca	86	26.1	26.1
	Algunas veces al año	172	52.1	78.2
	Una vez al mes	26	7.9	86.1
	Una vez a la semana	31	9.4	95.5
	Algunas veces a la semana	10	3.0	98.5
	Diariamente	5	1.5	100.0
Frecuencia de Rezo	Nunca	115	34.8	34.8
	Algunas veces al año	88	26.7	61.5
	Una vez al mes	24	7.3	68.8
	Una vez a la semana	22	6.7	75.5
	Algunas veces a la semana	40	12.1	87.6
	Diariamente	41	12.4	100.0
Importancia de Dios	Absolutamente ninguna	61	18.5	18.5
	Alguna	67	20.3	38.8
	Poca	72	21.8	60.6
	Bastante	74	22.4	83.0
	Mucha	43	13.0	96.1
	Muchísima, absoluta	13	3.9	100.0

Nota. En Confesión Religiosa se han omitido los grupos en los que no había ningún participante.

7.2. Instrumentos.

Los instrumentos de evaluación empleados en esta investigación fueron incluidos en un protocolo único (Anexo). Junto a ítems que solicitaban información sobre el género, la edad, la autodefinición religiosa y, cuando fuera el caso, la confesionalidad, se incluían los instrumentos que se detallan a continuación.

Escala Breve de Religiosidad (EBR). Tomando como referencia algunos de los ítems utilizados para medir la religiosidad de los jóvenes españoles por parte de la Fundación Santa María en sus encuestas sociológicas y otros trabajos anteriores de naturaleza psicológica (p. ej., Elzo, 1994; Gallego-Pérez, et al., 2007; García-Alandete y Pérez-Delgado, 2005; García-Alandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado, 2009), se elaboró una escala de religiosidad, que denominamos *Escala Breve de Religiosidad (EBR)*, compuesta por cuatro ítems (Grado de religiosidad, Frecuencia de asistencia a culto, Frecuencia de rezo e Importancia de Dios en la propia vida; Anexo p.245), que mostró adecuado ajuste modelo-datos mediante análisis factorial confirmatorio. Sus propiedades psicométricas se exponen en el Capítulo 8 (Resultados).

Escala de Espiritualidad (Spiritual Acceptance vs Rational Materialism; ST3). Extraída del *Temperament and Character Inventory - Revised (TCI-R; Cloninger, 1999)*, concretamente de la versión española de Fernández-Aranda, Badia, Bayón y Aitken (2001). Junto a las subescalas de Ensimismamiento y Transpersonalidad, forma parte de la escala de Autotrascendencia, que junto a otras escalas del TCI-R informan de aspectos del Carácter, entendido por Cloninger como un conjunto de características que se van estructurando a lo largo del desarrollo a través de mecanismos socioculturales aprendidos, tales como valores, metas, estrategias de afrontamiento y creencias (Dolcet, 2006, siguiendo a Cloninger et al., 1993) y, a diferencia del Temperamento, que se propone como una disposición biológica, depende de las experiencias del sujeto. Se ha comprobado que, aunque las dimensiones del Carácter son moderadamente heredables, están reguladas por procesos cognitivos supervisores que maduran progresivamente a lo largo de la vida. El Carácter podría definirse como la inclinación personal a responder a estímulos en función de los diferentes conceptos que se tienen sobre «*qué soy yo*», «*qué somos nosotros*» y «*por qué estamos aquí*». Esta última cuestión se relacio-

naría con la toma de conciencia personal como parte integrante del universo, entendido éste como un todo interdependiente, autotrascendente (Dolcet, 2006).

De manera más concreta, la escala de Espiritualidad está compuesta por 8 ítems tipo Likert (Anexo p. 246) de 5 puntos (1 = Falso, 5 = Verdadero). Se ha definido como el deseo interno de ser inmortales, que lleva a la identificación con el conjunto de la naturaleza o con su origen. Las personas con puntuaciones altas en esta escala creen en los milagros, en la percepción extrasensorial, en las corazonadas, en la intuición y en que no todo puede explicarse de forma completa. Tienen un sexto sentido que considera de los más importantes, y han tenido experiencias religiosas que les han ayudado a comprender el sentido real de su vida. Por el contrario, puntuaciones bajas en esta subescala describen a personas para las que existe la casualidad pero no los milagros, y que sólo creen en aquello que puede ser explicado científicamente, piensan que las experiencias místicas son deseos que probablemente no ocurrirán, y se aferran a la evidencia empírica (Cloninger, 1999).

El uso de la escala de Espiritualidad del TCI-R en la presente investigación se justifica teóricamente por las relaciones específicas que razonablemente pueden existir entre la misma, tal como la plantea Cloninger en su modelo teórico, y la propuesta de Viktor E. Frankl del dinamismo espiritual (Frankl, 1994), constructos ambos centrales en este trabajo.

Purpose in Life Test (PIL; Crumbaugh y Maholick, 1969; versión española de García-Alandete, Rosa y Sellés, 2011). Esta escala permite obtener una medida del sentido de la vida *versus* vacío existencial desde planteamientos logoterapéuticos (Crumbaugh, 1968; Crumbaugh y Maholic, 1964). Es un instrumento que se ha mostrado útil para la investigación y, en relación con esto, señalaba Yalom (1980) que el PIL había sido el único instrumento logoterapéutico empleado en las décadas de los años 60 y 70 del siglo XX. También Hutzell (1988), pese a algunas críticas sobre los aspectos psicométricos del PIL, indicó que era el instrumento más elaborado y empleado de todos los instrumentos logoterapéuticos. El PIL consta de tres partes, si bien a efectos de investigación sólo se utiliza la Parte A, que en la versión de García-Alandete et al. (2011) consiste en una escala de 10 ítems (PIL-10, Anexo p.248), a través de los cuales se pretende obtener información acerca

del sentido de la vida que experimenta la persona. La puntuación en esta parte del PIL-10 se lleva a cabo en base a una escala tipo Lickert, de 1 a 7 para cada ítem, sumándose los valores numéricos que la persona selecciona, permitiendo ello una lectura objetiva. Las puntuaciones pueden oscilar entre 10 y 70 puntos, y una mayor puntuación total en el PIL, es indicadora de un mayor logro de sentido.

El PIL-10 tiene una estructura bifactorial: el factor Sentido y Satisfacción Vital (SSV), relacionado con la percepción general del sentido de la vida, y el factor Metas y Propósitos Vitales (MPV) relacionado con metas vitales concretas. García-Alandete et al. (2011) obtuvieron un adecuado ajuste datos-modelo de este instrumento, con una muestra de universitarios, apoyando su estructura ($\chi^2_{S-B} = 101.0105$, $gl = 34$, $p < .01$; CFI = .929, RMSEA = .066), con una alta correlación entre los factores ($r = .734$, $p < .01$). La adecuación de esta estructura ha sido confirmada en el trabajo de Rosa, García-Alandete, Sellés, Bernabé y Soucase (2011) (NFI = .923, GFI = .946, AGFI = .912, CFI = .934, SRMR = .041, RMSEA = .081), en el que fueron puestos a prueba los principales modelos propuestos de la literatura.

Gratitude Questionnaire – Six Items Form (GQ-6; McCullogh et al., 2002). Se trata de una escala para la medida de la Gratitude como rasgo disposicional, cuyo proceso de construcción y validación del modelo factorial incluyó cuatro estudios. En el primer estudio, McCullogh et al. (2002) partieron para la construcción del GQ-6 de una lista de 39 ítems positivos y negativos que evaluaban las experiencias y expresiones de gratitud y valoración en la vida cotidiana, así como los sentimientos por recibir algo por parte de otros. Estos ítems reflejaban las facetas de intensidad, frecuencia, amplitud y densidad. Un análisis factorial exploratorio dio lugar a un factor que explicó el 27% de la varianza total (si bien otros diez factores alcanzaron un autovvalor superior a 1, ninguno de ellos llegó a explicar el 7% de la varianza, y fueron desestimados). El factor aceptado estaba compuesto por los 6 ítems que constituyen la escala GQ-6 (Anexo p. 247). Un análisis factorial confirmatorio sugirió un ajuste adecuado modelo-datos ($\chi^2_{9,235} = 30.34$, $p < .001$, CFI = .95, SRMR = .04). La consistencia interna del cuestionario fue alta ($\alpha = .82$).

En el segundo estudio, con una muestra de 1228 adultos que participaron voluntariamente a través de una página web sobre Espiritualidad y Salud, validaron el modelo de medición para el GQ-6, examinaron

su convergencia con una medida de auto-informe sobre la disposición a la gratitud (una escala de adjetivos), y examinaron las correlaciones de estas dos medidas de la disposición a la gratitud con el afecto positivo/negativo, la disposición a perdonar, la espiritualidad y los Cinco Grandes, siendo los resultados consistentes con los obtenidos con los estudiantes universitarios (correlaciones positivas). La muestra fue dividida en dos grupos ($N_1 = 609$, $N_2 = 619$), y obtuvieron unos excelentes índices de ajuste modelo-datos (N_1 : $\chi^2_{9,609} = 55.41$, $p < .001$, CFI = .94, SRMR = .04; N_2 : $\chi^2_{9,619} = 56.83$, $p < .001$, CFI = .93, SRMR = .05).

En el tercer estudio con 156 universitarios confirmaron la solución unifactorial para el GQ-6 ($\chi^2_{9,155} = 24.02$, $p < .01$, CFI = .95, SRMR = .05).

La gratitud correlacionó positivamente con afecto positivo, bienestar, prosocialidad, religiosidad y espiritualidad, y negativamente con afecto negativo, ansiedad y depresión, envidia y actitudes materialistas. Estas relaciones se mostraron robustas tras controlar la extraversión/afectividad positiva, el neuroticismo/afectividad negativa y la deseabilidad social. Estos resultados sugieren unas buenas propiedades psicométricas de la escala.

No obstante, Chen et al. (2008), con un grupo de universitarios taiwaneses ($N = 304$, $M_{\text{edad}} = 20.27$, $DT = 2.02$), obtuvieron un modelo factorial del GQ-6 distinto al original de sus constructores. Concretamente, el ítem 6 del GQ-6 tuvo que ser eliminado de la escala, y un segundo análisis confirmatorio mostró un buen ajuste del modelo unifactorial de 5 ítems resultante ($\chi^2_5 = 15.26$, $p < .001$, NNFI = .97, CFI = .99, SRMR = .03, RMSEA = .08), suponiendo ello una mejora con respecto al modelo original de McCulloch et al. (2002). La consistencia interna de la escala de 5 ítems fue alta ($\alpha = .80$).

Con otro grupo de estudiantes ($N = 304$, $M_{\text{edad}} = 20.11$, $DT = 2.14$), estos mismos autores llevaron a cabo un análisis de validación cruzada, confirmando el buen ajuste del modelo unifactorial de 5 ítems ($\chi^2_5 = 12.34$, $p < .05$; NNFI = .98, CFI = .99, SRMR = .02, RMSEA = .07). Por otra parte, hallaron que la gratitud correlacionaba positivamente con la felicidad, el optimismo, la amabilidad y la extraversión, y negativamente con el neuroticismo (Chen et al., 2008).

A día de hoy no se han realizado estudios sobre las características psicométricas del GQ-6 con población española. En relación a ello, el presente trabajo analizó las propiedades psicométricas del GQ-6 en el Capítulo 8 (Resultados). Concretamente, se planteó el objetivo de replicar la estructura unifactorial partiendo *a priori* del modelo propuesto por McCulloch et al. (2002) mediante análisis confirmatorio con el fin de comprobar el ajuste modelo-datos, así como comprobar su fiabilidad en términos de consistencia interna, en un grupo de universitarios españoles. El modelo de McCulloch et al. (2002) fue contrastado con el modelo de 5 ítems hallado por Chen et al. (2008), de modo que en posteriores análisis se empleó el que obtuvo un ajuste datos-modelo más adecuado.

Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G24). Escala que mide la gratitud, específicamente construida con una muestra compuesta por universitarios españoles como objetivo específico del presente trabajo de investigación. El proceso de construcción de esta escala y sus propiedades psicométricas se detallan a continuación.

7.3. Procedimiento.

Se procedió a construir una escala de gratitud que respondiese a la conceptualización de la misma que se ha propuesto en este trabajo de investigación (la escala G-24, a la que se ha hecho referencia anteriormente). Para ello, un grupo de expertos colaboradores generaron un conjunto de enunciados mediante la técnica de *brainstorming*, partiendo de la conceptualización del constructo mencionada. Como ya se señaló, la propuesta teórica contemplaba la elaboración de los reactivos referentes a los diferentes agentes (transpersonales y personales) y a los diferentes objetos de la gratitud (agradables y no agradables). Además, los ítems se relacionaban con los subprocesos propuestos para la gratitud: percepción o toma de consciencia de los bienes (dones, beneficios recibidos), valoración como positivos para uno mismo, atribución a un agente y manifestación emocional, cognitiva y comportamental de la gratitud.

Para evitar el sesgo de inercia en las respuestas se incluyeron ítems inversos. Se obtuvieron 71 ítems, que fueron revisados y discutidos por los colaboradores, eliminándose aquellos que presentaban pro-

blemas de formulación y ajustándose su redacción. Este proceso dio lugar a un banco inicial de 50 ítems (Anexo, pp. 249-253), con los cuales se realizaron los análisis estadísticos que se detallarán más abajo. Los ítems fueron redactados para su respuesta mediante una escala tipo Likert de 7 niveles que indicaba 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.

La cumplimentación del protocolo de evaluación completo por parte de los participantes se desarrolló en las aulas universitarias en las que de ordinario tiene lugar su actividad académica. El pase fue realizado por la autora del presente trabajo de investigación, que procedió a presentar y explicar brevemente la naturaleza y objetivos de la misma, sin enfatizar, sin embargo, aspectos que pudieran sesgar las respuestas. Asimismo, aclaró todas las dudas sobre el proceso a seguir, asegurando el anonimato y la confidencialidad, e insistiendo en la sinceridad de las respuestas, con el fin de maximizar la validez de la información obtenida. Los participantes colaboraron voluntariamente y sin recibir compensación alguna a cambio.

Las respuestas dadas a los distintos ítems incluidos en el protocolo de evaluación (Anexo), fueron introducidas en una hoja del programa informático SPSS 15.0, mediante el cual se realizaron los análisis estadísticos sirviendo como archivo para el uso del programa EQS 6.1, con el que se llevaron a cabo análisis factoriales confirmatorios (AFC) y contraste de modelos estructurales. Los análisis estadísticos se describen en el siguiente epígrafe.

7.4. Análisis estadísticos.

Los análisis estadísticos realizados en la presente investigación se detallan a continuación:

- Análisis Factorial Exploratorio (AFE), convergente y de fiabilidad (consistencia interna) del Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24).

- AFC con las variables Grado de Religiosidad, Asistencia al Culto, Frecuencia de Rezo e Importancia de Dios en la propia vida, con el fin de obtener una medida única válida de religiosidad, denominada, como se ha indicado más arriba, *Escala Breve de Religiosidad* (EBR).
- AFC con los ítems de la subescala de Espiritualidad (ST3 en TCI-R, versión de Fernández-Aranda et al., 2001), con el fin de comprobar la fiabilidad de la medida y su ajuste a la propuesta de Cloninger (1999).
- AFC con los ítems que componen la Escala Breve de Religiosidad (EBR) y de Espiritualidad (ST3) para comprobar la validez discriminante de ambos constructos. Dada la cercanía conceptual de ambos, se procede a comparar dos modelos de medida rivales: el primero considera que todos los ítems forman un único factor latente, asumiéndose así que estamos midiendo el mismo constructo; el segundo modelo plantea dos factores latentes relacionados. El modelo con mayor ajuste proporcionará validez de constructo, en su caso convergente o discriminante.
- AFC con los ítems del PIL-10 para constatar si se mantiene la estructura bifactorial (García-Alandete et al., 2011; Rosa et al. 2011) y comprobar los diferentes índices de fiabilidad y validez con nuestros datos.
- AFC del GQ-6, con el fin de comprobar si los datos obtenidos en la presente investigación se ajustan al modelo original de 6 ítems propuesto por los constructores de la escala (McCulloch et al., 2002), del cual se parte *a priori*, o al modelo de 5 ítems propuesto por Chen et al. (2008).
- Estimación de la fiabilidad compuesta y la varianza extraída del factor para cada uno de los AFC realizados.
- Propuesta de un modelo predictivo de la gratitud existencial a partir de las variables de interés (religiosidad, espiritualidad, sentido de la vida), y análisis mediante un Modelo de Ecuaciones Estructurales con variables latentes (MEE), medida ésta con el G-24.

- Propuesta de un modelo predictivo de la gratitud relacionado con el anterior, medida ésta con la escala GQ5 y análisis mediante un modelo de Ecuaciones Estructurales.

En el caso de los AFC's, la decisión sobre el uso del método de Máxima Verosimilitud o Máxima Verosimilitud con estimación robusta para la estimación de los modelos está condicionada al resultado del coeficiente de Mardia normalizado. Como se sabe, cuando es posible asumir normalidad multivariada se utiliza el método de Máxima Verosimilitud, el más frecuentemente utilizado en la literatura (para una justificación, Bryant y Yarnold, 1995; Hoyle, 2000; Thomson, 2004).

Capítulo 8

Resultados

8.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos de medida

Se procedió a realizar los análisis pertinentes de las propiedades psicométricas de los instrumentos de medida utilizados en esta investigación: la estructura factorial mediante AFC, la fiabilidad en términos de consistencia interna a través del alfa de Cronbach, el índice de fiabilidad compuesta y la varianza extraída del factor.

Los estadísticos descriptivos de los instrumentos de medida utilizados en la presente Tesis Doctoral se muestran en la Tabla 8.1.

Tabla 8.1

Estadísticos descriptivos de Religiosidad, Espiritualidad y Sentido de la Vida

Escala	N	Mínimo	Máximo	M	DT	Asimetría	Curtosis
Gratitud (GQ5)	330	14	35	30.84	3.765	-1.179(.134)	1.848(.268)
Gratitud (GQ6)	330	17	42	36.45	4.361	-1.029(.134)	1.472(.268)
Religiosidad	330	4	24	10.74	4.855	.541(.134)	-.445(.268)
Espiritualidad	330	0	40	21.41	7.587	.453(.134)	-.163(.268)
Sentido de la Vida	330	0	70	57.81	8.495	-1.628 (.134)	6.679 (.268)
<i>Sentido y Satisfacción Vital</i>	330	13	42	33.54	5.424	-.891 (.134)	.870 (.268)
<i>Metas y Propósitos Vitales</i>	330	7	28	24.48	3.147	-1.243 (.134)	2.573 (.268)

Nota. * Entre paréntesis, el error típico.

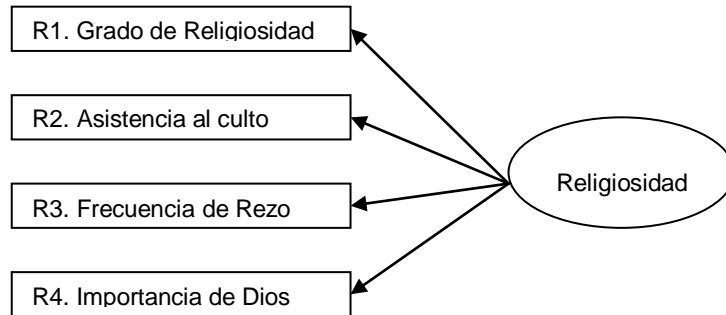
Los estadísticos descriptivos de la escala G-24 se muestran en la Tabla 8.19, en el apartado en el que se expone el proceso seguido para su construcción.

8.1.1. Escala Breve de Religiosidad (EBR)

Se escogieron cuatro ítems para medir la religiosidad (Grado de Religiosidad, Frecuencia de Rezo, Asistencia al Culto e Importancia de Dios en la propia Vida; Anexo, p. 245), sometiéndolos a AFC con el propósito de probar una estructura unifactorial. El modelo propuesto estuvo compuesto por 4 variables observables

dependientes y 5 independientes (figura 8.1).

Figura 8.1. Factor Latente de Religiosidad



Según el contraste del estadístico χ^2 , que resultó significativo (las diferencias entre las matrices de varianzas-covarianzas estimadas y las teóricas fueron estadísticamente significativas), el modelo no mostró un buen ajuste a los datos desde el enfoque exclusivamente estadístico. Sin embargo, este estadístico es muy sensible al tamaño de la muestra, de modo que, con un número de observaciones mayor a 200, puede evaluar como significativa cualquier pequeña diferencia (Conchado, 2011), como es el caso de esta investigación. Por ello, se revisan otros índices para dilucidar el ajuste del modelo.

Así, los índices comparativos de ajuste alcanzaron valores muy próximos a la unidad, indicando un buen ajuste, igualmente a los de ajuste global. Por otro lado, el RMSEA, índice de penalización del error, fue superior a .05 (intervalo de confianza al 90% de [.061, .193]), lo que indica inadecuación, si bien el resto de índices alcanzaron valores óptimos (Tabla 8.2).

Tabla 8.2
Índices de ajuste para el modelo de la EBR

χ^2_{ind}	gl _{ind}	χ^2	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	GFI	AGFI	MFI	SRMR	RMSEA
796.95	6	11.77*	2	.985	.963	.988	.988	.983	.915	.985	.021	.122

Nota. * $p < .01$. Método: Máxima Verosimilitud.

Por tanto, a pesar de que la probabilidad asociada al estadístico χ^2 de Satorra–Bentler indique que debe rechazarse el modelo, el ajuste puede considerarse bueno, de acuerdo con los resultados de los índices de ajuste, por lo que se acepta este modelo unifactorial compuesto por 4 ítems. Por otro lado, los coeficientes

de fiabilidad nos informan que obtiene alta consistencia interna ($\alpha = .88$, $\rho = .89$). Se dieron altas y significativas correlaciones entre los ítems de esta escala (Tabla 8.3).

Tabla 8.3

Correlaciones entre ítems de la EBR

	Grado de Religiosidad	Asistencia al Culto	Frecuencia de Rezo
Asistencia al culto	.707*		
Frecuencia de rezo	.730*	.659*	
Importancia de Dios	.749*	.563*	.650*

Nota. * $p < .01$ (bilateral). Correlación de Pearson.

La fiabilidad compuesta obtuvo un valor de 83%, considerándose recomendable un valor mayor de 70%. El coeficiente de varianza extraída del factor obtuvo un valor del 55%, siendo recomendable un valor mayor de 50%. Por tanto, puede afirmarse que esta medida contempla muy buenos índices de fiabilidad. La solución estandarizada indicó que la variable religiosa que explicaba el mayor porcentaje de la varianza del factor latente de Religiosidad fue Grado de Religiosidad, seguida de Importancia de Dios en la propia vida, Asistencia al Culto y Frecuencia de Rezo (tabla 8.4).

Tabla 8.4

Solución estandarizada de los ítems de la escala EBR

Ítem	Peso factorial	Error aleatorio	R ²
Grado de religiosidad	.921	.390	.848
Asisto al culto religioso	.766	.643	.586
Frecuencia de rezo	.808	.589	.653
Importancia de Dios	.799	.601	.638

En resumen, la mayor parte de los índices indicaron que estos cuatro ítems forman un factor latente con buenas propiedades psicométricas.

8.1.2. Escala de Espiritualidad (ST3; Cloninger et al., 1994).

La medida de la espiritualidad se realizó con la subescala homónima, que forma parte del rasgo del carácter de Autotrascendencia, en el TCI-R (Cloninger et al., 1993). Los ítems que forman esta escala aparecen en el Anexo (p. 246). El modelo propuesto estuvo compuesto por los 8 ítems de la subescala ST3 formando un único factor latente. Así, el modelo tuvo 8 variables observables dependientes y 9 independientes, de las cuales una era un factor latente. El número de parámetros libres a estimar fue de 16, por lo que al aplicar la

regla *t*, se obtuvo un valor de 20. El modelo estuvo sobreidentificado y se pudo realizar la estimación. Se comprobó el supuesto de normalidad multivariante a través del test de Mardia, obteniéndose un coeficiente estandarizado de 8.12, indicando que los datos no presentaban normalidad multivariante, aconsejándose en estos casos escoger el método de Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Los índices de ajuste del modelo mostraron valores superiores a .9, mostrando un buen ajuste, tanto los índices comparativos como el MFI de ajuste global. El índice de ajuste global de penalización del error, el RMSEA superó el valor de .05 recomendable, aunque se encontraba en el intervalo de confianza al 90% en [.060, .104], no alcanzando el .10, lo que supondría mayor inadecuación (Tabla 8.5).

Tabla 8.5
Índices de ajuste para el modelo de la escala de Espiritualidad

χ^2_{ind}	gl _{ind}	$\chi^2_{\text{S-B}}$	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	MFI	RMSEA
939.54	28	64.05*	20	.932	.932	.952	.952	.935	.082

Nota. * $p < .001$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Por tanto, aunque la probabilidad asociada al estadístico $\chi^2_{\text{S-B}}$ indicó diferencias significativas entre el modelo y los datos, los índices de bondad fueron adecuados, recomendándose en estos casos la aceptación del mismo.

Por otro lado, los coeficientes de fiabilidad informaron de una buena consistencia interna ($\alpha = .86$, $\rho = .87$). La fiabilidad compuesta alcanzó un valor de 85% y el coeficiente de varianza extraída del factor obtuvo un valor del 42%. A pesar de que el valor de la varianza extraída del factor no alcanzó el 50%, el valor de la fiabilidad compuesta sí superó el 70%, demostrando así la fiabilidad del instrumento. La solución estandarizada de cada uno de los ítems aparece en la Tabla 8.6.

En resumen, la escala de Espiritualidad (Cloninger et al, 1994) presentó unas buenas propiedades psicométricas, mostradas por los buenos índices de ajuste obtenidos en el AFC y en los diversos índices de fiabilidad empleados.

Tabla 8.6

Solución estandarizada de los ítems de la escala de Espiritualidad (ST3, Cloninger et al., 1994)

Ítems	Peso factorial	Error aleatorio	R ²
Algunas veces, he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo	.811	.584	.658
Creo que la vida depende de un orden, o poder espiritual, que no puede ser explicado del todo	.801	.599	.641
Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida	.795	.606	.632
He tenido experiencias personales en las que me sentí como si estuviera en contacto con un poder divino y espiritual	.791	.612	.626
Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son mera casualidad	.587	.810	.345
Algunas veces, siento una especie de contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras	.795	.606	.632
Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente	.478	.879	.228
Probablemente, las experiencias místicas son sólo deseos	.472	.881	.223

8.1.3. Validez discriminante de la EBR y ST3.

Dado que religiosidad y espiritualidad son dos constructos conceptualmente próximos pero distintos, se consideraron medidas específicas a cada uno de ellos (la EBR y la ST3, respectivamente). Con el fin de comprobar este punto, se probaron dos modelos rivales, para ver cuál obtendría mejor ajuste: bien aquel que consideraba que los ítems cargan en un solo factor, bien aquel que especificaba dos factores distintos, pero relacionados. Las figuras 8.2 y 8.3 muestran los dos modelos testados.

Figura 8.2. Modelo 1: Factor latente de Religiosidad/Espiritualidad

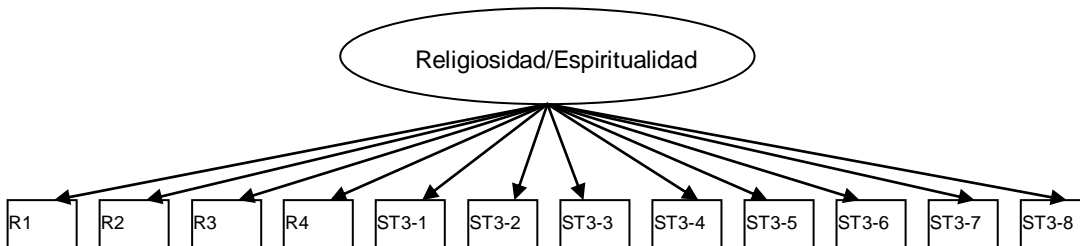
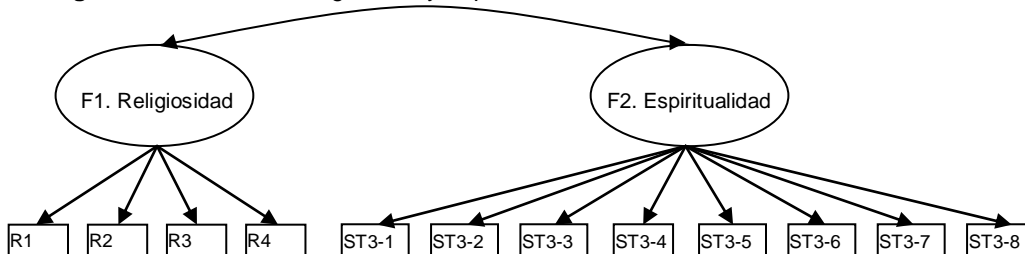


Figura 8.3. Modelo 2: Religiosidad y Espiritualidad como 2 Factores latentes relacionados



El método de estimación utilizado para ambos modelos es el de Máxima Verosimilitud con estimación robusta, ya que el coeficiente normalizado del test de Mardia (= 10.49) fue mayor a 5. En el Modelo 1, todos los índices mostraron inadecuación: los de ajuste obtuvieron valores inferiores a .9, y el de penalización del error obtuvo un valor superior a .07. Al contrario, en el Modelo 2, la mayor parte de los índices de ajuste superaron el .9 (a excepción del MFI, aunque mucho más adecuado que en el Modelo 1). El RMSEA de este modelo, aun siendo superior a .07, fue más adecuado que el obtenido por el Modelo 1 (Tabla 8.7).

El estadístico de contraste χ^2 fue significativo para ambos modelos, indicando un ajuste global inadecuado al mostrar diferencias significativas entre el modelo y los datos (Tabla 8.6), aunque, como se ha indicado con anterioridad, uno de los factores que puede estar incidiendo en este dato es el tamaño muestral, por lo que puede atenderse al resto de índices de bondad de ajuste.

Tabla 8.7
Índices de ajuste para los modelos 1 y 2 para la validez discriminante de Religiosidad y Espiritualidad

	χ^2_{ind}	gl _{ind}	χ^2_{S-B}	gl	NFI	NNFI	CFI	IFI	MFI	RMSEA
Modelo 1	1901.82	66	318.33*	54	.833	.824	.856	.857	.670	.122
Modelo 2	1901.82	66	187.48*	53	.901	.909	.927	.927	.816	.088

Nota. $p < .001$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Para estimar si existe mejora del Modelo 2 respecto del Modelo 1, se calculó la diferencia entre los respectivos estadísticos χ^2_{S-B} , mediante el procedimiento estadístico de corrección de su diferencia (Conchado, 2011), la cual resultó no significativa ($\bar{D} = .433$), al ser contrastada con el valor de χ^2 con 1 gl.

La correlación entre los factores alcanzó el valor .81 ($p < .05$). Los coeficientes de fiabilidad mostraron una buena consistencia interna del Modelo 1 ($\alpha = .91$, $\rho = .91$), obteniendo el Modelo 2 valores similares ($\alpha = .91$, $\rho = .92$). La fiabilidad compuesta para ambos modelos fue aceptable y la varianza extraída del factor, a pesar de que sólo superó el valor recomendable en el factor 1 del Modelo 2, estando muy próximo a éste valor (Tabla 8.8).

Tabla 8.8
Índices de fiabilidad de los modelos 1 y 2 para la validez discriminante de Religiosidad y Espiritualidad

	Fiabilidad Compuesta	Coefficiente de Varianza Extraída
Modelo 1	86%	45%
Modelo 2. F1	83%	55%
Modelo 2. F2	82%	38%

La cantidad de varianza explicada por cada ítem fue superior en el Modelo 2 en comparación con el Modelo 1, como puede observarse en las tablas 8.9 y 8.10.

Tabla 8.9
Solución estandarizada del Modelo 1 de Religiosidad y Espiritualidad

Ecuación	R ²
V1 = .850*F1+.528.E1	.722
V2 = .756*F1+.654.E2	.572
V3 = .777*F1+.629.E3	.604
V4 = .738*F1+.674.E4	.545
V5 = .643 *F1+.766.E5	.414
V6 = .384*F1+.923.E6	.148
V7 = .682*F1+.731.E7	.465
V8 = .669*F1+.743.E8	.448
V9 = .853*F1+.523.E8	.727
V10 = .737*F1+.676.E9	.543
V11 = .514*F1+.858.E10	.264
V12 = .455*F1+.891.E12	.207

Nota. * $p < .05$.

Tabla 8.10
Solución estandarizada del Modelo 2 de Religiosidad y Espiritualidad

Ecuación	R ²
V1 = .914*F1+.407.E1	.835
V2 = .777*F1+.630.E2	.604
V3 = .815*F1+.580.E3	.663
V4 = .793*F1+.610.E4	.628
V5 = .628*F2+.779.E5	.394
V6 = .477*F2+.879.E6	.227
V7 = .764*F2+.645.E7	.584
V8 = .750*F2+.662.E8	.562
V9 = .850*F2+.526.E9	.723
V10 = .797*F2+.604.E10	.635
V11 = .502*F2+.865.E11	.252
V12 = .477*F2+.879.E12	.228

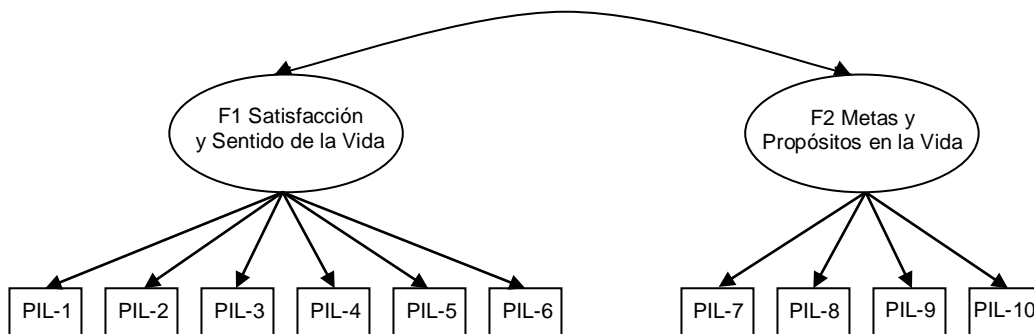
Nota. * $p < .05$.

A pesar de que la comparación entre los modelos no resultó significativa, el que mejor reflejaba la estructura de los datos fue el Modelo 2, considerando que la mayor parte de los índices de bondad de ajuste fueron aceptables y superiores a los del Modelo 1. Estos resultados sugieren que religiosidad y espiritualidad, a través de estas medidas, se pueden considerar dos constructos relacionados pero diferentes.

8.1.4. Purpose In Life Test (PIL; Crumbaugh y Maholic, 1969; adaptación de García-Alandete et al., 2011).

Como se ha señalado anteriormente, la versión utilizada en este trabajo, el PIL-10 (García-Alandete et al., 2011), presenta una estructura bifactorial (Factor 1: Satisfacción y Sentido de la Vida, compuesto por 6 variables; Factor 2: Metas y Propósitos en la Vida, compuesto por 4 variables). Los ítems de la escala (Anexo, p. 248) se sometieron a AFC, especificando un modelo de dos factores relacionados (Figura 8.4).

Figura 8.4. Modelo especificado para la medida de PIL-10



Se propuso un modelo compuesto por 10 variables observables dependientes y 12 independientes, de las cuales dos eran factores latentes. El número de parámetros libres a estimar fue de 22, por lo que al aplicar la regla t , se obtuvo un valor de 33. El modelo estuvo sobreidentificado y se pudo realizar la estimación. Comprobado el supuesto de normalidad multivariante a través del test de Mardia, el coeficiente estandarizado de 35.16 obtenido indicó que los datos no presentaban normalidad multivariante, aconsejando escoger el método de Máxima Verosimilitud con estimación robusta. Los índices de ajuste del modelo mostraron valores

superiores a .9, manifestando su adecuación, tanto en los índices comparativos de ajuste, como en los de ajuste global y de penalización del error, con un intervalo de confianza al 90% de [0.025, 0.067] (Tabla 8.11).

Tabla 8.11

Índices de ajuste para el modelo de PIL-10 (García-Alandete et al., 2011)

χ^2_{ind}	gl _{ind}	χ^2_{S-B}	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	MFI	RMSEA
612.13	45	57.21*	33	.907	.942	.958	.957	.964	.047

Nota. * $p < .01$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Como en los casos anteriores, el estadístico χ^2_{S-B} indicó que inadecuación del modelo, aunque los índices de bondad nos indicaron un buen ajuste del modelo.

Por otro lado, los coeficientes de fiabilidad informaron de una buena consistencia interna ($\alpha = .85$, $\rho = .86$). A pesar de que el coeficiente de varianza extraída para ambos factores fue de 35%, no alcanzando el valor óptimo, la fiabilidad compuesta obtuvo un valor de 76% para el factor 1, considerándose aceptable, y un 67% para el factor 2, con un valor muy próximo al recomendable. La solución estandarizada de los ítems aparece en la Tabla 8.12.

Tabla 8.12

Solución estandarizada de los ítems de la escala PIL-10 (García-Alandete et al., 2011)

Ítems	F1	F2	Error Aleatorio	R ²
1. Generalmente me encuentro: <i>Completamente aburrido / Exhuberante, entusiasmado</i>	.532*		.847	.283
2. La vida me parece: <i>Completamente rutinaria / Siempre emocionante</i>	.607*		.795	.368
3. Cada día es: <i>Exactamente igual / Siempre nuevo y diferente</i>	.609*		.793	.371
4. Si pudiera elegir: <i>Nunca habría nacido / Tendría otras nueve vidas iguales a éstas</i>	.638*		.770	.407
5. Mi vida es: <i>Vacía y llena de desesperación / Un conjunto de cosas buenas y emocionantes</i>	.776*		.631	.602
6. Al pensar en mi propia vida: <i>Me pregunto a menudo la razón por la que existo / Siempre encuentro razones para vivir</i>	.676*		.737	.457
7. En la vida tengo: <i>Ninguna meta o anhelo / Muchas metas y anhelos definidos</i>		.632*	.775	.399
8. Después de retirarme: <i>Holgazanearía el resto de mi vida / Haría las cosas emocionantes que siempre deseé realizar</i>		.449*	.894	.202
9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es: <i>Prácticamente nula / Muy grande</i>		.689*	.725	.475
10. He descubierto: <i>Ninguna misión o propósito en mi vida / Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida</i>		.740*	.672	.548

Nota. * $p < .05$.

La correlación entre los factores fue significativa, alcanzando un valor de .86. En definitiva, tomados en conjunto, los diversos índices de los análisis a partir de los datos obtenidos con nuestros participantes

mostraron un ajuste adecuado para el modelo de la escala PIL-10 (García-Alandete et al., 2011), además de buenos índices de fiabilidad, lo que garantizó las adecuadas propiedades psicométricas de esta escala.

8.1.5. Gratitude Questionnaire: versión de 5 ítems vs versión de 6 ítems

Como se ha comentado con anterioridad, tal y como lo plantean sus constructores (McCullough et al., 2002), el GQ-6 es un instrumento unifactorial que contiene 6 ítems (Anexo, p. 247). Sin embargo, Chen et al. (2008) replicaron la estructura factorial, obteniendo que un modelo de 5 ítems (eliminando el ítem 6) ofrecía un ajuste más adecuado. Así pues, se plantearon dos modelos unifactoriales a contrastar mediante AFC: uno de 6 ítems, tal como sugirieron los creadores del cuestionario (McCullough et al., 2002) (Figura 8.5), y otro de 5 ítems, tal y como propusieron Chen et al. (2008) (Figura 8.6).

Figura 8.5. Modelo teórico a priori de 6 ítems

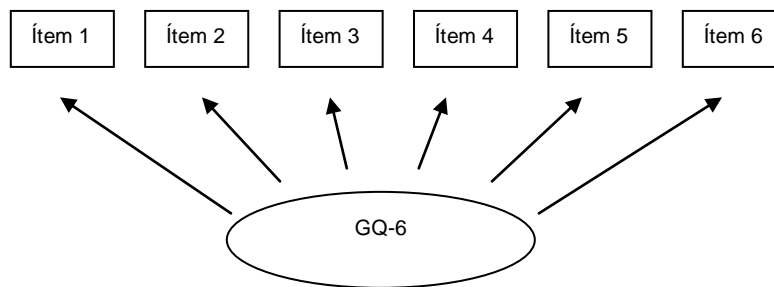
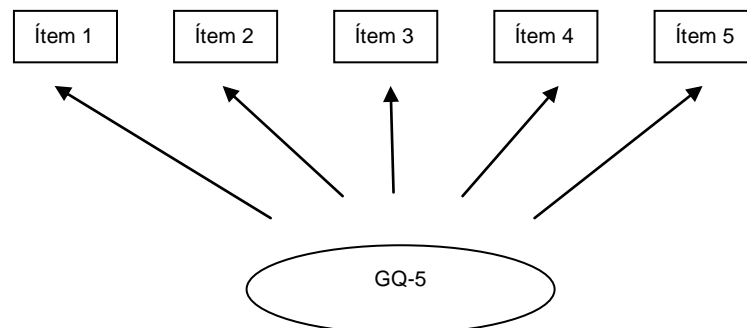


Figura 8.6. Modelo teórico a priori de 5 ítems



El método de estimación utilizado para ambos modelos fue el de Máxima Verosimilitud con estimación robusto, ya que el coeficiente normalizado del test de Mardia fue mayor a 5 (Modelo de 6 ítems = 32.42; Modelo de 5 ítems = 35.27). En ambos modelos, los índices alcanzaron valores indicativos de ajuste adecuado. El modelo de 5 ítems mostró ligeramente mejores índices de ajuste y de penalización a través del índice RMSEA (Tabla 8.13).

Tabla 8.13
Índices de ajuste para los modelos de 6 y 5 ítems del GQ-6

Modelo	χ^2_{ind}	gl _{ind}	$\chi^2_{\text{S-B}}$	gl	NFI	NNFI	CFI	IFI	MFI	RMSEA
6 ítems	326.72	15	23.05**	9	.929	.925	.955	.956	.979	.069
5 ítems	271.07	10	12.53*	5	.954	.942	.971	.972	.989	.068

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

La diferencia entre los respectivos estadísticos $\chi^2_{\text{S-B}}$ de ambos modelos, resultó no significativa ($\bar{D} = 9.393$), al ser contrastada con el valor de χ^2 con 4 gl.

Los coeficientes de fiabilidad indicaron que el Modelo de 6 ítems obtuvo una buena consistencia interna ($\alpha = .73$; $\rho = .73$), aunque el modelo de 5 ítems obtuvo valores ligeramente superiores ($\alpha = .77$, $\rho = .78$). A pesar de que el coeficiente de varianza extraída mostró valores por debajo de lo recomendable (34% para el Modelo de 6 ítems, y 39% para el de 5 ítems), la fiabilidad compuesta para ambos modelos fue adecuada al alcanzar valores de 73% y 75%, respectivamente.

La solución estandarizada para ambos modelos muestra la contribución relativa de cada elemento, así como el grado de error aleatorio (Tabla 8.14). En ambos modelos, los ítems 2 y 1 presentaron el mayor peso factorial y explicaron, por tanto, un mayor porcentaje de varianza, y los ítems 3, 4 y 5 (especialmente los dos primeros), presentaron pesos factoriales y porcentajes explicativos de la varianza próximos.

Por otra parte, en el modelo de 6 ítems, el ítem 6 es el que menos peso factorial presentó, con diferencia con respecto al resto, explicando sólo un 5.7% de la varianza y obteniendo un elevado error aleatorio, próximo a un valor infractor.

Anexo

Tabla 8.14
Soluciones estandarizadas de los modelos de 6 y 5 ítems del GQ-6

Modelo	Ítem	Peso factorial	Error aleatorio	R ²
6 ítems	1	.847*	.531	.718
	2	.911*	.412	.831
	3	.507*	.862	.257
	4	.516*	.857	.266
	5	.466*	.885	.217
	6	.240*	.971	.057
5 ítems	1	.846*	.533	.716
	2	.916*	.402	.838
	3	.503*	.864	.253
	4	.512*	.859	.262
	5	.461*	.887	.213

Nota. * $p < .05$.

La elección de un modelo frente a otro estuvo motivada tanto empírica como teóricamente. Aunque en su conjunto el modelo de 6 ítems mostró índices de ajuste adecuados, el ítem 6 del mismo pudo ser razonablemente rechazado, ya que obtuvo un alto valor de error aleatorio, a lo que puede añadirse que explicó un porcentaje irrelevante de la varianza, sobre todo comparado con el que explicaba el resto de ítems. El modelo de 5 ítems es más parsimonioso, pues implica un número de reactivos menor para medir el mismo fenómeno. Estos resultados serán analizados con más detalle en el apartado de Discusión. Dada su mayor parsimonia, los análisis descriptivos que siguen son relativos a la versión de la escala de 5 ítems.

8.2. Construcción de una escala para la medición de la Gratitud: el Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24).

Como se ha descrito en el capítulo 6, la revisión y análisis de la literatura previa nos llevó a tener presentes las claves teóricas fundamentales respecto a la conceptualización de la gratitud, que se plasmaron en la redacción del banco inicial de ítems desarrollado para la construcción de la presente escala (Anexo, pp. 249-253). Concretamente, se propusieron cuatro procesos básicos en la gratitud: reconocimiento de los dones, atribución a un agente, valoración del don y expresión de gratitud. Una tesis central fue 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 sentir gratitud habría de ser suficientemente amplio. Comúnmente, la gratitud había 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 proporcionan. Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayude en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, podrían resultar beneficiosas. Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante la adversidad, integrándola en la existencia.

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 para medir las diferencias individuales en gratitud habría de tener en cuenta, necesariamente, los diversos agentes hacia los que se experimentaría 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. Estas consideraciones teóricas estuvieron presentes en la elaboración de la escala de medición de la gratitud que describimos a continuación.

8.2.1. Análisis Factorial Exploratorio.

La consistencia interna de la escala inicial (α de Cronbach) quedó mejorada tras varios análisis de fiabilidad, mediante el estudio de la correlación ítem-escala, eliminándose los ítems que peor correlación mostraban. Con los ítems resultantes se realizó un Análisis de Componentes Principales (ACP) con rotación Varimax,

siguiendo el criterio de Kaiser (1960). Para la reducción del número de ítems y depuración de la escala se combinaron los siguientes criterios restrictivos:

1. El autovalor de cada factor debía ser superior a 1.
2. Cada factor debía explicar al menos el 5% de la varianza total.
3. En los factores seleccionados, la carga factorial de los ítems debía ser, al menos, de .50.
4. Los factores obtenidos debían presentar una consistencia interna adecuada ($\alpha > .70$ (Nunnally y Bernstein, 1994))

Satisfechos los criterios anteriores, los ítems de la versión a la que se diera lugar debían saturar en un solo factor. En el caso de que un ítem cargara en dos o más factores, se conservaría en el factor con mayor carga, siempre y cuando en los otros no cargara más de .50. El ítem sería eliminado si tuviera una carga igual o superior a .50 en dos o más de los factores.

En primer lugar, se comprobó que los 50 ítems de la escala inicial correlacionaban significativamente con la puntuación total ($p < .01$). La consistencia interna de esta escala inicial fue alta ($\alpha = .90$). A través de sucesivos análisis, mediante los cuales se desestimaron aquellos ítems y/o factores que no cumplieran con los criterios para la aceptación en el modelo, se obtuvo una solución terminal satisfactoria de 24 ítems, sobre la cual se realizaron los análisis que se describen a continuación.

La aplicación de las pruebas de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .88$) y de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 2953.91$, $gl = 276$, $p < .01$) permitieron rechazar la hipótesis nula de independencia entre los elementos de la escala y, por tanto, aceptar su adecuación para ser factorizada.

La Tabla 8.15 muestra el porcentaje de varianza explicado por cada componente y el porcentaje de varianza total acumulado.

Tabla 8.15
Varianza total explicada en el AFE del G-24

Componente	Autovalores	Suma de las saturaciones	% acumulado	Total	% varianza	% acumulado
	iniciales	al cuadrado de la rotación				
	Total	% Varianza				
1	6.812	28.384	28.384	4.146	17.275	17.275
2	2.784	11.601	39.985	3.329	13.870	31.145
3	1.835	7.647	47.632	2.734	11.393	42.538
4	1.488	6.201	53.832	2.711	11.295	53.832
5	.975	4.063	57.895			
6	.895	3.731	61.626			
7	.839	3.494	65.121			
8	.765	3.189	68.310			
9	.722	3.008	71.318			
10	.696	2.901	74.219			
11	.662	2.759	76.977			
12	.593	2.471	79.448			
13	.575	2.396	81.844			
14	.501	2.086	83.931			
15	.491	2.046	85.976			
16	.462	1.923	87.900			
17	.450	1.874	89.774			
18	.429	1.788	91.562			
19	.413	1.720	93.283			
20	.388	1.619	94.901			
21	.361	1.505	96.406			
22	.319	1.330	97.736			
23	.279	1.162	98.898			
24	.264	1.102	100.000			

Nota. Método de extracción: Análisis de Componentes Principales.

Los 24 ítems que saturaron en los cuatro componentes se distribuyeron de la siguiente manera: el primer componente estuvo compuesto por 8 ítems; el segundo por 7 ítems; el tercero por 4 ítems; el cuarto por 5 ítems (Tabla 8.16).

Tabla 8.16
Matriz de componentes rotados^a

Ítem	Componente			
	1	2	3	4
1	.738			
2	.713			
3	.704			
4	.703			
5	.696			
6	.669			
7	.614			
8	.579			
9		.751		
10		.749		
11		.733		
12		.648		
13		.601		
14		.537		
15		.535		
16			.759	
17			.731	
18			.704	
19			.606	
20				.836
21				.762
22				.656
23				.623
24				.538

Nota. Método de extracción: Análisis de Componentes Principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

^a La rotación ha convergido en 5 iteraciones.

En la Tabla 8.17 se muestran los ítems de la escala, la cual denominamos Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24), ordenados por factores y saturación (de mayor a menor dentro del factor correspondiente), su media y desviación típica, así como su correlación con el total de la escala.

Los factores fueron identificados como Gratitud Interpersonal (GI; 17.275% de la varianza), Gratitud ante el Sufrimiento (GS; 13.870% de la varianza), Reconocimiento de los Dones (RD; 11.393% de la varianza) y Expresión de la Gratitud (EG; 11.295% de la varianza).

Tabla 8.17

Ítems de la escala final del Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G24), componente al que pertenecen y correlaciones ítem-total

Ítems	M	DT	Factor	r(i-t)
Cuando personas que apenas conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a	6.31	.780	1	.451*
Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a	6.44	.742	1	.397*
Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún asunto importante para mi vida	6.22	.856	1	.377*
Valoro que alguien se sacrifique por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle	6.24	.777	1	.344*
Suelo dar las gracias a los demás, cuando me han beneficiado en algo	6.46	.652	1	.421*
Si alguien me ayuda, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con este favor	6.44	.762	1	.407*
Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean	6.58	.698	1	.384*
Cuando hago el bien a los demás, me siento agradecido porque eso me da la posibilidad de desarrollar una virtud	5.94	1.007	1	.468*
Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida	5.41	1.190	2	.479*
Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido	4.45	1.670	2	.441*
Incluso en las ocasiones en las que sólo veo sufrimientos en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerzas para superarlo	5.17	1.360	2	.474*
Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que me ocurren para que aprenda, y me siento agradecido/a por ello	5.52	1.188	2	.507*
Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a	5.54	1.187	2	.483*
Mi sentimiento general hacia la vida es de agradecimiento, a pesar de todos los sufrimientos con los que me he tenido que enfrentar	5.63	1.023	2	.566*
Me siento agradecido porque casi siempre encuentro la fuerza que necesito para luchar en la vida por las cosas que quiero	5.66	1.045	2	.546*
Me doy cuenta de las muchas cosas por las que tengo que estar agradecido/a	6.27	.890	3	.415*
Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas	5.74	1.034	3	.509*
Al compararme con los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a	6.27	.921	3	.376*
Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (cualidades personales, relaciones con otras personas, etc.)	6.14	1.104	3	.490*
Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias	4.64	2.043	4	.515*
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	5.50	1.726	4	.448*
Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.)	2.79	1.902	4	.429*
La mejor forma de estar agradecida/o a la Vida es intentar ser feliz	5.54	1.543	4	.475*
En mi vida cotidiana suelen ocurrirme pequeños acontecimientos que valoro como bendiciones para mí	5.31	1.235	4	.547*

Nota. * $p < .01$. Valores del coeficiente de correlación de Pearson..

Las correlaciones entre los factores y entre éstos y la escala fueron estadísticamente significativas al nivel .01; las correlaciones de los factores con el total de la escala oscilaron entre .415 y .639; los cuatro factores se hallaron significativamente interrelacionados, con correlaciones que oscilaron entre .569 y .832 (Tabla 8.18).

Tabla 8.18

Correlaciones entre componentes y componentes-total del G-24

Componente	Total	GI	GS	AV
Gratitud Interpersonal	.415*			
Gratitud ante el Sufrimiento	.607*	.741*		
Reconocimiento de los Dones	.480*	.832*	.740*	
Expresión de la Gratitud	.639*	.569*	.612*	.587*

Nota. * $p < .01$ (bilateral).

8.2.1.1. Puntuaciones factoriales y total del G-24.

La puntuación total del G-24 se obtiene sumando la puntuación directa en cada ítem, oscilando el rango entre 24 y 168. Para los factores, las puntuaciones mínima y máxima oscilan entre 8 y 56 (GI), entre 7 y 49 (GS), entre 4 y 28 (RD) y entre 5 y 35 (EG). Los estadísticos descriptivos (tendencia central, dispersión y distribución) de la escala G-24 y sus factores se muestran en la Tabla 8.19.

Tabla 8.19
Estadísticos descriptivos del G-24 (escala y factores)

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría*</i>	<i>Curtosis*</i>
Escala	135.63	16.17	-1.93 (.134)	14.15 (.268)
Gratitud Interpersonal	49.17	9.35	-4.01 (.134)	18.45 (.268)
Gratitud ante el Sufrimiento	36.31	8.62	-1.98 (.134)	6.56 (.268)
Reconocimiento de los Dones	23.73	4.99	-3.11 (.134)	11.75 (.268)
Expresión de la Gratitud	23.13	7.29	-1.04 (.134)	1.33 (.268)

Nota. * Entre paréntesis, el error típico.

Los resultados indicaron una distribución leptocúrtica, esto es, un elevado grado de concentración alrededor de los valores centrales de las variables. Asimismo, la distribución fue asimétrica negativa, con una mayor concentración de valores a la izquierda de la media que a su derecha.

Las mujeres mostraron una puntuación media superior a la de los hombres en la escala como en tres de los factores (excepto en GS, en el que los hombres alcanzaron una media superior), si bien las diferencias sólo fueron significativas en EG ($t = -2.185, p < .05$).

8.2.1.2. Análisis de fiabilidad y validez concurrente.

La fiabilidad, tanto de la escala como de los factores, se midió como consistencia interna mediante el alfa de Cronbach, y para su interpretación se siguieron los criterios de George y Mallery (1995): inferior a .5, no aceptable; entre .5 y .6, pobre; entre .6 y .7, débil; entre .7 y .8, aceptable; entre .8 y .9, buena; superior a .9, excelente. La escala mostró una alta consistencia interna (.87), valor que no se superaba con la eliminación de ningún ítem. Por su parte, los factores GI y GS mostraron una buena consistencia interna ($\alpha = .85$ y $.82$, res-

pectivamente), mientras que los factores RD y EG mostraron una consistencia interna aceptable ($\alpha = .77$ y $.75$, respectivamente).

La validez concurrente se comprobó mediante correlación de Pearson entre la puntuación total del GQ (McCullogh et al., 2002) en la versión de 5 ítems y del G-24, obteniéndose un valor de $.50$ ($p < .01$).

8.2.1.3. Análisis Factorial Confirmatorio del G-24.

La estructura factorial obtenida mediante el AFE se sometió a AFC. Se especificó un modelo tetrafactorial cuyos factores estuviesen relacionados entre sí (factor 1 compuesto por 8 ítems; factor 2 compuesto por 7 ítems; factor 3 compuesto por 4 ítems; factor 4 por 5 ítems). Así, se propuso un modelo compuesto por 24 variables observables dependientes y 28 independientes, de las cuales cuatro eran factores latentes. El número de parámetros libres a estimar fue 54. Por lo que al aplicar la regla t , obtuvimos el valor de 246. El modelo estuvo sobreidentificado y se pudo realizar la estimación.

Comprobado el supuesto de normalidad multivariante a través del test de Mardia, se obtuvo un coeficiente estandarizado de 57.14, que indicó que los datos no presentaban normalidad multivariante, aconsejándose utilizar la estimación robusta. Los índices de ajuste del modelo mostraron valores que no alcanzaron el $.9$, indicando un ajuste inadecuado. Tampoco obtuvo buen ajuste el índice de ajuste global de penalización del error al ser ligeramente superior a $.05$ (RMSEA = $.053$, con un intervalo de confianza al 90% de $[0.046, 0.060]$) (Tabla 8.20).

Tabla 8.20
Índices de ajuste para el M1 de G-24

χ^2_{ind}	gl_{ind}	χ^2_{s-B}	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	MFI	RMSEA
2262.64	276	473.42	246	.791	.872	.887	.886	.709	.053

Nota. * $p < .001$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

El contraste χ^2 para este modelo se comportó como en los análisis precedentes, en los que la diferencia entre el modelo propuesto y los datos fue significativa. Los coeficientes de fiabilidad indicaron una buena consistencia interna ($\alpha = .867$, $p = .902$). Aunque los valores de la varianza extraída no alcanzaron el 50% recomendable, se obtuvieron buenos índices de fiabilidad compuesta (Tabla 8.21).

Tabla 8.21
Fiabilidad compuesta y varianza extraída para la escala G-24

	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída
F1. Gratitud Interpersonal	82%	36%
F2. Gratitud ante el Sufrimiento	79%	35%
F3. Reconocimiento de los dones	71%	38%
F4. Expresión de la Gratitud	73%	36%

Dada la inadecuación de este modelo, se procedió a la reespecificación del modelo, que permitió explorar qué otros parámetros podrían eliminarse, a través del test de Wald, y qué otros podrían añadirse para la mejora del modelo, a través del test de Lagrange. Este paso exploratorio en un AFC tiene sentido siempre y cuando las relaciones propuestas que se acepten estén respaldadas por la teoría (Byrne, 2006). Además, si se realizan propuestas, éstas deberán realizarse “paso a paso” (Ullman, 1996). Asimismo, se recomienda primero añadir los parámetros propuestos por el Test de Lagrange y posteriormente eliminar los parámetros sugeridos por el test de Wald (Conchado, 2011). Se siguieron estas recomendaciones para la reespecificación del modelo.

El test de Lagrange propuso la adición de los siguientes parámetros:

- 1) Existe una fuerte relación entre los ítems 9 («*Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida*») y 10 («*Incluso en situaciones de verdadero sufrimiento, considero este sufrimiento como valioso en algún sentido*»). La teoría apoya la inclusión de este parámetro, dado que ambos ítems pertenecen al mismo factor, enfatizando procesos básicos que pueden estar relacionados, además del tipo de gratitud que correspondería a la parte de varianza que comparten en el factor. Por tanto, se procedió a probar el Modelo 2 con la inclusión de esta relación.
- 2) Existe una fuerte relación entre los ítems 13 («*Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a*») y 15 («*Me siento agradecido porque casi siempre encuentro la fuerza que necesito para luchar en la vida por las*

cosas que quiero»). La teoría apoya la adición de este parámetro, dado que ambos ítems, además de gratitud ante el sufrimiento, están describiendo la capacidad de sobrellevar el sufrimiento, un indicador de resiliencia. Por tanto, se procedió a probar el Modelo 3, que añadía este parámetro al Modelo 2.

- 3) Se propone que el ítem 24 («*En mi vida cotidiana suelen ocurrirme pequeños acontecimientos que valoro como bendiciones para mí*») carga en el factor 3 (Reconocimiento de los Dones). La adición de este parámetro está justificada, ya que el ítem describe un reactivo prototípico del proceso de reconocimiento de los dones. Se procedió a probar el Modelo 4, en el que se añadió esta relación al Modelo 3.

Aceptadas las tres primeras propuestas desde un punto de vista teórico, se procedió a realizar los distintos modelos, paso a paso. El test de Wald indicó que ningún parámetro tendría que ser eliminado, por lo que se compararon sólo las adiciones de nuevos parámetros. En la Tabla 8.22 se muestran los índices de ajuste más significativos para cada uno de los modelos.

Tabla 8.22
Índices de ajuste para los modelos de G-24

Modelo	χ^2	gl	χ^2_{S-B}	Gl _{S-B}	NFI	NNFI	CFI	IFI	MFI	RMSEA
Modelo 2	2262.64	276	435.49*	245	.808	.892	.904	.906	.749	.049
Modelo 3	2262.64	276	412.53*	244	.818	.904	.915	.917	.775	.046
Modelo 4	2262.64	276	385.53+	243	.830	.918	.928	.929	.806	.042

Nota. * $p < .001$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Dado que para el Modelo 4 la mayor parte de los índices de ajuste fueron adecuados, superando el valor .9, y el índice de penalización del error alcanzó un valor inferior a .05, se aceptó como modelo de medida para la escala G-24. La Figura 8.7 muestra el modelo definitivo.

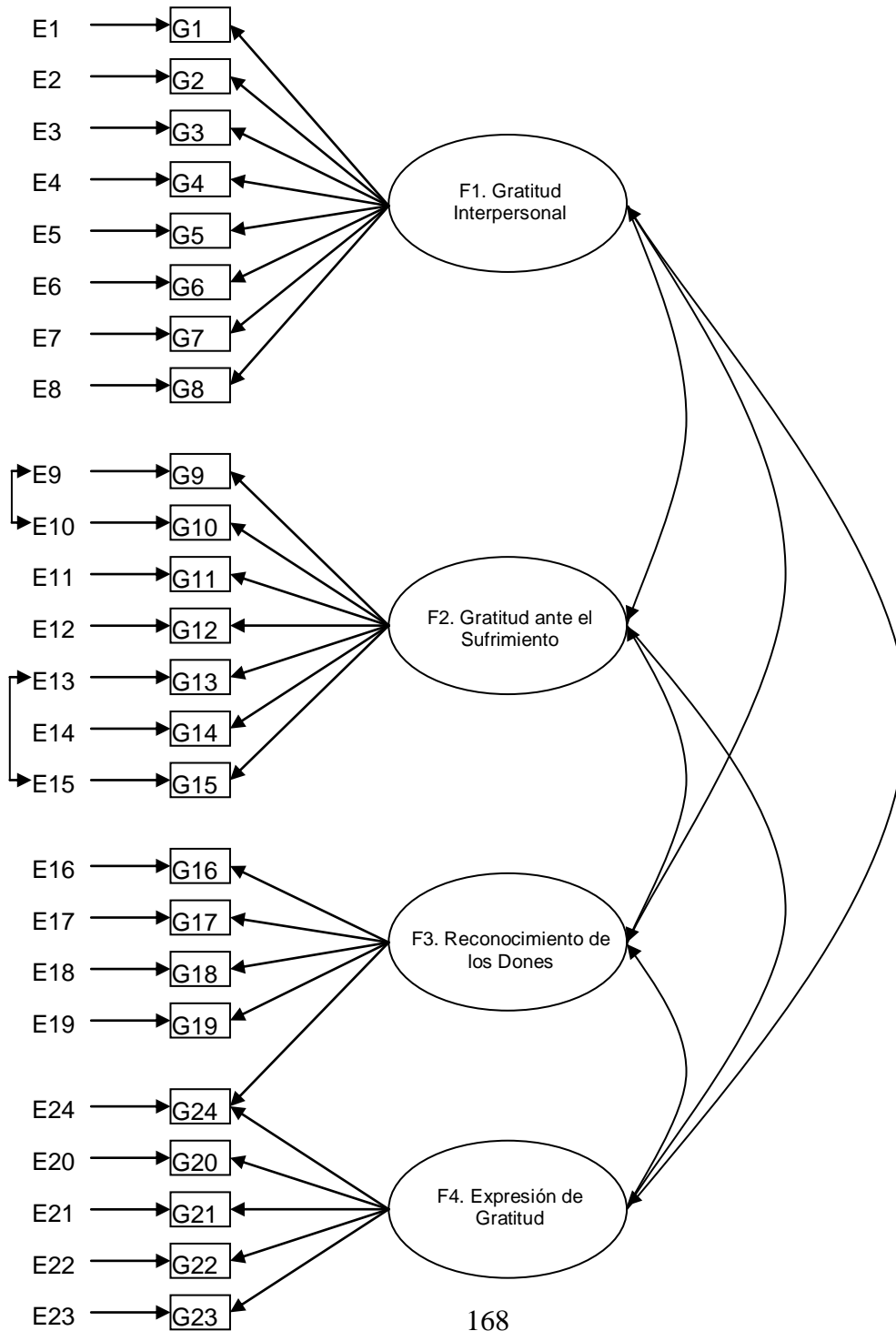
Los coeficientes de fiabilidad indicaron una buena consistencia interna ($\alpha = .867$, $\rho = .894$). La fiabilidad compuesta y la varianza extraída obtuvieron valores con mínimas variaciones respecto al Modelo 1 (Tabla 8.23).

Tabla 8.23

Fiabilidad compuesta y varianza extraída para la escala G-24(modelo 4)

	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída
F1. Gratitud Interpersonal	82%	36%
F2. Gratitud ante el Sufrimiento	78%	33%
F3. Reconocimiento de los dones	71%	38%
F4. Expresión de la Gratitud	72%	35%

Figura 8.7. Modelo definitivo para la escala G-24



Las ecuaciones estandarizadas de este modelo se muestran en la Tabla 8.24.

Tabla 8.24
Solución estandarizada del modelo G-24

Ecuación	R^2
V1 = .715*F1+.699.E1	.512
V2 = .674*F1+.739.E2	.454
V3 = .647*F1+.762.E3	.419
V4 = .632*F1+.775.E4	.399
V5 = .667*F1+.745.E5	.445
V6 = .652*F1+.758.E6	.425
V7 = .629*F1+.777.E7	.396
V8 = .572*F1+.820.E8	.327
V9 = .614*F2+.789.E9	.377
V10 = .539*F2+.843.E10	.290
V11 = .656*F2+.755.E11	.430
V12 = .632*F2+.775.E12	.339
V13 = .597*F2+.802.E13	.357
V14 = .691*F2+.723.E14	.477
V15 = .618*F2+.786.E15	.382
V16 = .736*F3+.677.E16	.542
V17 = .780*F3+.626.E17	.608
V18 = .681*F3+.732.E18	.464
V19 = .452*F3+.892.E19	.205
V20 = .839*F4+.544.E20	.704
V21 = .662*F4+.749.E21	.439
V22 = .588*F4+.809.E22	.346
V23 = .554*F4+.833.E23	.307
V24 = .335*F3+.446*F4+.774.E24	.400

Nota. * $p < .05$.

Todas las correlaciones entre las diversas variables fueron significativas (Tabla 8.25).

Tabla 8.25
Correlaciones entre las variables independientes del G-24

Variables	Valor
F1-F2	.454*
F1-F3	.571*
F1-F4	.254*
F2-F3	.579*
F2-F4	.439*
F3-F4	.299*
E9-E10	.393*
E13-E15	.357*

Nota. * $p < .05$ (bilateral).

En resumen, los resultados obtenidos permitieron aceptar el modelo de medida tetrafactorial. La escala G-24 mostró buenas propiedades psicométricas, tanto mediante el AFE como mediante del AFC.

8.3. Modelos de Ecuaciones Estructurales (MEE) para la predicción de la gratitud.

8.3.1. Predicción de la gratitud medida con el G-24 a través de un MEE.

Uno de los objetivos de esta Tesis Doctoral, incluso el más importante, consistió en la propuesta de un modelo global que explicase la relación de la gratitud con la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida. En el capítulo 5 ya se ha mostrado el panorama actual tanto teórico como empírico al respecto, que ofrece fundamento suficiente para avalar este objetivo. Por un lado, a nivel teórico se enfatizaba la necesidad de integrar en los diversos estudios los conceptos y las teorías provenientes de la Psicología Existencial con la Psicología Positiva. Sin embargo, en la actualidad, la investigación empírica no ha cubierto esta necesidad. De hecho, pocos han sido los trabajos que han integrado conceptos desde ambos campos. Un avance en esta temática lo mostramos a través del trabajo de Thrash et al. (2010), cuyo estudio sobre la inspiración mostró que la gratitud medida con el GQ-6 y el sentido de la vida, medido con el PIL, mediaban la relación entre inspiración y bienestar. Algunos estudios han tratado de delimitar los tipos de bienestar (Migdal, 2010), proponiendo diferentes tipos: Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Bienestar existencial/espiritual, integrando así mediciones desde ambos ámbitos.

Apostamos por integrar en el modelo variables procedentes de estos dos ámbitos: por un lado, incluyendo las variables de la medición del sentido de la vida (a través del PIL-10), con las variables procedentes de la Psicología Positiva (p. ej., con el GQ-5). Por otro lado, la escala G-24 ha sido construida desde presupuestos de ambas corrientes. Además, aunque existen trabajos que avalan las relaciones entre las variables que el modelo propone, no se han encontrado modelos globales que expliquen conjuntamente las relaciones predictivas. Sin embargo, la inclusión de estas variables puede considerarse justificada, ya que existen evidencias empíricas y argumentaciones teóricas para ello.

Con apoyo en las evidencias empíricas descritas con anterioridad, así como en las argumentaciones teóricas pertinentes, se propuso el siguiente modelo estructural que pretendía predecir la gratitud. Como se ha comentado, la gratitud puede entenderse en el sentido interpersonal y trascendental (Emmons y McNameara, 2006). Nuestro propósito consistió en tratar de predecir la gratitud trascendental, excluyendo del modelo el

factor que medía específicamente la gratitud interpersonal. A continuación justificamos la inclusión de cada factor y de cada relación propuesta.

1. Factor 1: Religiosidad. Este factor lo componen los 4 ítems de la EBR, cuyos análisis de bondad de la medida se han descrito más arriba. Como se expuso en un capítulo anterior, numerosos trabajos vinculan la religiosidad con la gratitud. Uno de los más recientes e importantes (Lambert, Fincham, Braithwaite et al., 2009) prueba con 4 estudios longitudinales el poder de la oración en el aumento de la gratitud. En relación con el modelo propuesto, se hipotetiza que la religiosidad predice el factor Expresión de Gratitud (F7), que hace referencia a la expresión de la gratitud en sentido trascendental; las personas más religiosas expresan más gratitud a Dios.
2. Factor 2: Espiritualidad. Como evidencia la investigación precedente, también la espiritualidad ha sido asociada a la gratitud (Adler y Fagley, 2005; Emmons y Kneezel, 2005; Lambert, Finchman, Braithwaite et al., 2009; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003). Se ha escogido la medida de espiritualidad (ST3) de Cloninger et al. (1994) porque evalúa la espiritualidad desde un modelo de personalidad. En relación con ello, se hipotetiza que las personas con una alta puntuación en espiritualidad aceptan que su vida depende de un orden, a veces inexplicable, que les ayuda a integrar el sufrimiento en una narrativa existencial con sentido en la que la gratitud tiene cabida; asimismo, tienen la convicción de que una fuerza espiritual les guía, y están más predispuestas a experimentar y expresar gratitud trascendental. Por ello, se propone que este factor predice Expresión de la Gratitud (F5) y Gratitud ante el Sufrimiento (F6).
3. Factor 3: Metas y Propósitos en la Vida. Este constructo se corresponde con el Factor 1 del PIL-10 (García-Alandete et al., 2011). La consideración de que la capacidad para encontrar una misión en la vida, en la que enraícen y cobren sentido las metas personales, es central para vivir una vida plena, vida que incluso integre el sufrimiento. Desde el concepto de «misión existencial» se aceptan las adversidades en una narrativa de sentido, de modo que se puede sentir gratitud por la vida, en su glo-

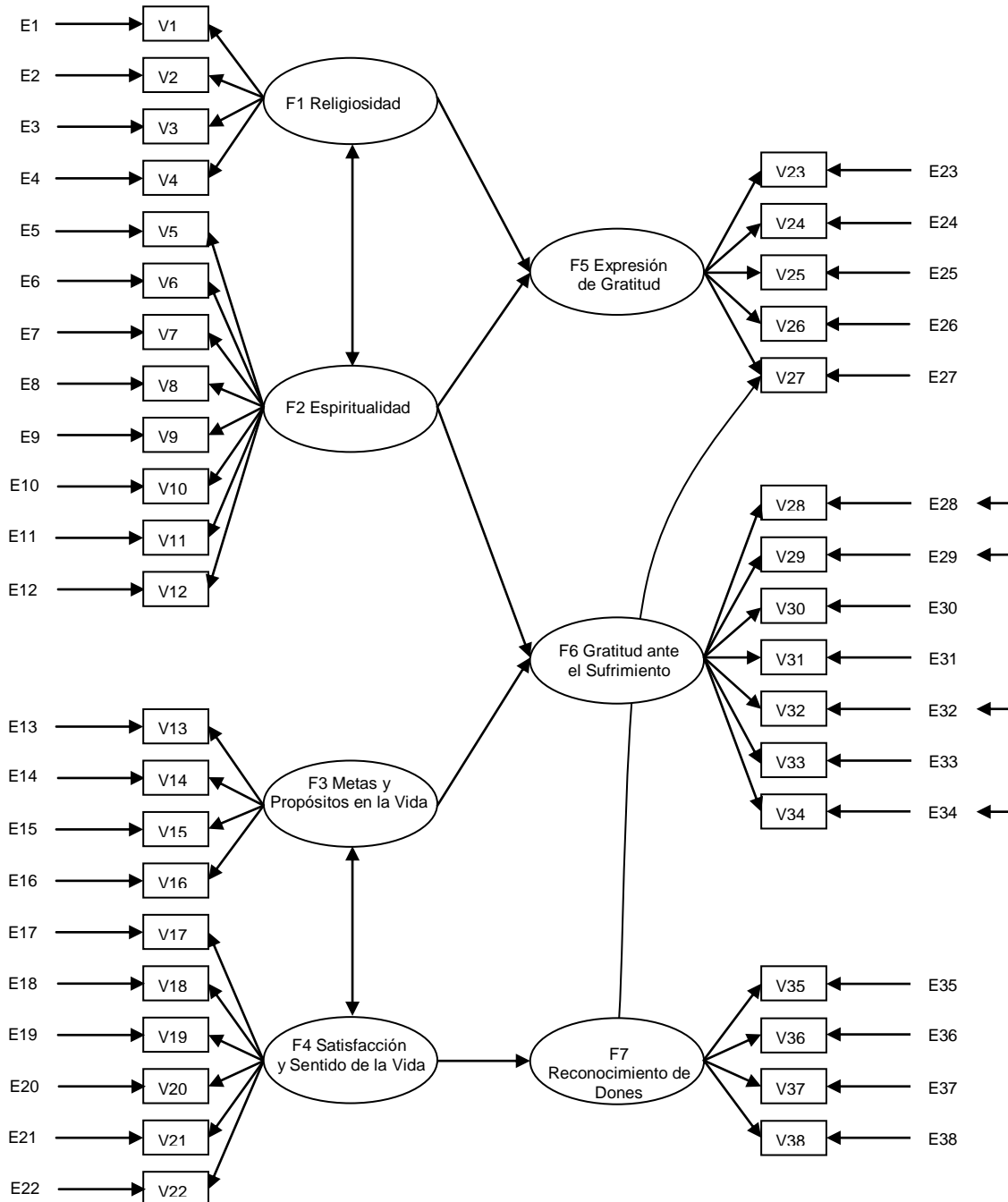
bilidad, a pesar de aquéllas. Por ello, se propone que este factor predice Gratitud ante el Sufrimiento (F6).

4. Factor 4: Satisfacción y Sentido de la Vida. Esta variable se mide a través del Factor 2 del PIL-10 (García-Alandete et al., 2011). Consideramos que la experiencia de satisfacción y sentido de la vida tiene una relación fundamental con la gratitud: ser capaz de encontrar un sentido a la vida, experimentarlo y obtener satisfacción con las cosas cotidianas, está estrechamente relacionado con el proceso de valoración del don, aspecto nuclear de la gratitud. Las personas que encuentran un sentido a su vida, en sus aspectos cotidianos, tienen mayor capacidad de valorar la vida en su conjunto, armonizando tanto sus aspectos positivos como negativos en una narrativa existencial satisfactoria. Por el contrario, el vacío existencial supone un estado cognitivo-emocional-motivacional que puede dificultar o impedir valorar los distintos aspectos de la vida con esta perspectiva armonizante, con lo que su capacidad para experimentar y expresar gratitud puede estar bloqueada. Al respecto, la hipótesis sostiene, en el modelo que se propone, que este factor predice Reconocimiento de los Dones (F7).
5. Factor 5: Expresión de la Gratitud. Este factor está compuesto por los ítems del cuarto factor del G-24 y está predicho por Religiosidad (F1) y Espiritualidad (F2). La hipótesis al respecto es que las personas más religiosas y espirituales, debido a su compromiso con la comunidad y con Dios, al cual atribuyen todos los dones, tienen una mayor tendencia a experimentar y expresar gratitud hacia éste.
6. Factor 6: Gratitud ante el Sufrimiento. Está compuesto por los ítems del Factor 2 del G-24. En el modelo propuesto está predicho por el Factor 2 (Espiritualidad) y por el Factor 3 (Metas y Propósitos en la Vida). La hipótesis es que las personas más espirituales, que consideran que tienen una misión en sus vidas que les aporta un sentido, son más capaces de experimentar gratitud incluso ante el sufrimiento.
7. Factor 7: Reconocimiento de los Dones. Compuesto por los ítems del Factor 3 del G24, es predicho por el Factor 4 (Satisfacción y Sentido de la Vida). Se propone que las personas con mayor capaci-

dad de percibir el sentido de las cosas, valorándolas y disfrutando de ellas con satisfacción, reconocerán y valorarán más los dones de su vida.

El modelo que contiene las relaciones predictivas expuestas entre factores, objeto de contraste mediante ecuaciones estructurales con constructos latentes, se muestra en la Figura 8.8.

Figura 8.8. MEE 1 propuesto para predecir la gratitud existencial con G-24



Se especificó un modelo con 7 factores. El número de variables dependientes fue 41 (de las cuales 3 eran factores latentes) y 45 variables independientes. El número de parámetros libres a estimar fue 86, por lo que al aplicar la regla t se obtuvo el valor de 694. El modelo está sobreidentificado y se pudo realizar la estimación. Se comprobó el supuesto de normalidad multivariante a través del test de Mardia, obteniéndose un coeficiente estandarizado de 32.41, valor indicativo de que los datos no presentaban normalidad multivariante, aconsejando en consecuencia el uso de la estimación robusta. Los índices comparativos de ajuste y de ajuste global mostraron valores que no alcanzaban el .9, indicando un ajuste inadecuado del modelo. Sin embargo, el índice de ajuste global de penalización del error se encontraba en el límite recomendable de .05 (con un intervalo de confianza al 90% de [.046, .055]) (Tabla 8.26).

Tabla 8.26
Índices de ajuste para el MEE1 con G-24

χ^2_{ind}	gl _{ind}	$\chi^2_{\text{S-B}}$	gl	NFI	NNFI	IFI	CFI	MFI	RMSEA
5438.05	703	1119.90*	655	.779	.876	.886	.885	.438	.050

Nota. * $p < .01$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Por otro lado, los coeficientes de fiabilidad informaron de una buena consistencia interna ($\alpha = .919$, $\rho = .927$). A pesar de que los índices de varianza extraída no alcanzaron el valor de 50% (a excepción del F1), la mayoría de los coeficientes de fiabilidad compuesta alcanzaron un valor óptimo (Tabla 8.27).

Tabla 8.27
Fiabilidad compuesta y varianza extraída para el MEE1

	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída
F1. Religiosidad	83%	55%
F2. Espiritualidad	82%	38%
F3. Metas y Propósitos en la Vida	66%	34%
F4. Satisfacción y Sentido de la Vida	76%	35%
F5. Expresión de la Gratitud	69%	33%
F6. Gratitud ante el Sufrimiento	77%	32%
F7. Reconocimiento de los dones	71%	34%

Dada la inadecuación de este modelo a partir de los índices de bondad de ajuste, se procedió a la reespecificación del modelo. El test de Lagrange propuso la adición de los siguientes parámetros:

1. Existe una fuerte relación entre los ítems 3 («*Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida*») y 4 («*He tenido experiencias personales en las que me*

sentí como si estuviera en contacto con un poder divino y espiritual»), que pertenecen a la escala de Espiritualidad. La teoría apoya la inclusión de este parámetro, dado que ambos ítems pertenecen al mismo factor, ambos comparten la varianza que se corresponde con el contenido espiritual y, además, su correlación está justificada porque ambos indagan acerca de las experiencias religiosas. Por tanto, se procedió a probar el Modelo 2 con la inclusión de esta relación.

2. Existe una fuerte relación entre los ítems 20 («Cuando pido cosas a Dios y me las concede, suelo acordarme y dar gracias») y 21 («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»). La teoría apoya la adición de este parámetro dado que ambos ítems, perteneciendo al mismo factor, comparten el contenido de expresión de gratitud trascendental, el cual explicita la palabra «Dios». Por tanto se procedió a probar el Modelo 3, que añade este parámetro al Modelo 2.

Aceptadas las dos primeras propuestas a nivel teórico, se procedió a probar ambos modelos, paso a paso. El test de Wald indicó que ningún parámetro tendría que ser eliminado, por lo que se compararon sólo las adiciones de nuevos parámetros. En la Tabla 8.28 se muestran los índices de ajuste más significativos para cada uno de los modelos.

Tabla 8.26
Índices de ajuste para los modelos MEE2 y MEE3 con G-24

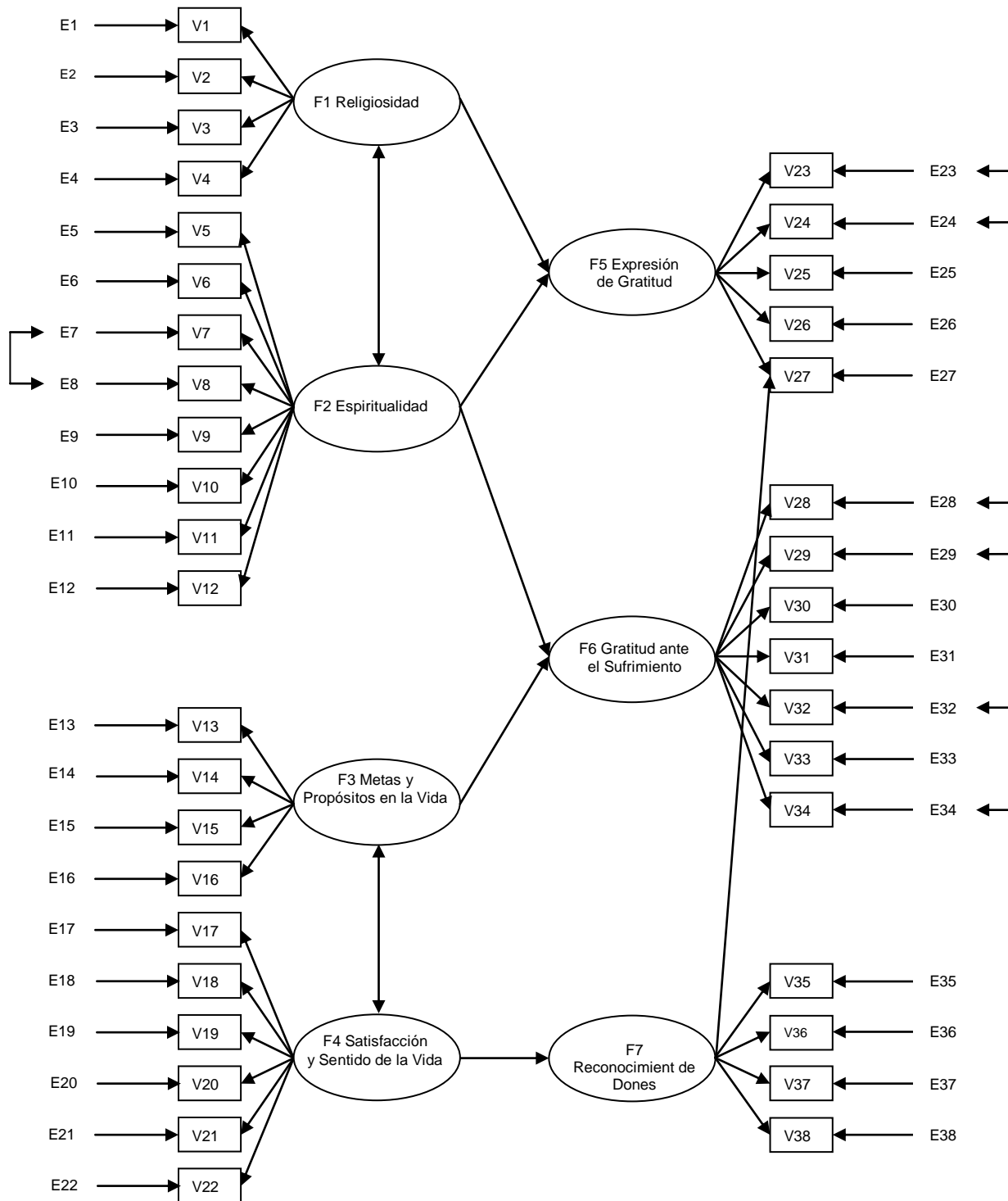
Modelo	χ^2	gl	χ^2_{S-B}	G _{S-B}	p	NFI	NNFI	CFI	IFI	MFI	RMSEA
MEE 2	5438.05	703	1155.36*	654	.00000	.788	.886	.894	.895	.468	.048
MEE 3	5438.05	703	1117.85*	653	.00000	.794	.894	.909	.903	.494	.047

Nota. * $p < .01$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Dado que el Modelo 3 muestra bastantes índices adecuados (supera el valor recomendable para los índices de ajuste y el valor del índice de penalización del error es menor de .05), se aceptó para predecir la gratitud medida con el G-24. Aunque el test de Lagrange seguía informando de parámetros cuya adición supondría una mejora del modelo, se trata de relaciones procedentes de modelos de medida no perfectos, detectados por la gran variabilidad del modelo. Sin embargo, consideramos que podríamos aceptar este modelo

estructural, si bien se requerirían posteriores validaciones para comprobar su robustez. Estas cuestiones serán analizadas con mayor extensión y detalle en el apartado de Discusión. La Figura 8.9 muestra el modelo definitivo.

Figura 8.9. MEE 3 definitivo para predecir la gratitud existencial con G-24



Por otro lado, los coeficientes de fiabilidad informaron de una buena consistencia interna del modelo ($\alpha = .919$, $\rho = .921$). La fiabilidad compuesta y la varianza extraída para los siete factores, obtuvieron mínimas variaciones respecto al Modelo 1, mostrándose en la Tabla 8.29.

Tabla 8.29
Fiabilidad compuesta y varianza extraída para el MEE3

	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída
F1. Religiosidad	83%	54%
F2. Espiritualidad	82%	37%
F3. Metas y Propósitos en la Vida	66%	34%
F4. Satisfacción y Sentido de la Vida	76%	35%
F5. Expresión de la Gratitud	67%	30%
F6. Gratitud ante el Sufrimiento	77%	32%
F7. Reconocimiento de los dones	71%	35%

En la Tabla 8.30 se muestran las ecuaciones estandarizadas del modelo.

Tabla 8.30
Solución estandarizada del MEE3 con G-24

Ecuación	R ²
V1 = .909*F1+.417.E1	.826
V2 = .774*F1+.633.E2	.599
V3 = .822*F1+.569.E3	.676
V4 = .793*F1+.609.E4	.630
V5 = .647*F2+.763.E5	.418
V6 = .443*F2+.897.E6	.196
V7 = .714*F2+.700.E7	.510
V8 = .702*F2+.712.E8	.493
V9 = .870*F2+.493.E9	.757
V10 = .784*F2+.621.E10	.614
V11 = .518*F2+.856.E11	.268
V12 = .478*F2+.878.E12	.229
V13 = .608*F3+.794.E13	.369
V14 = .446*F3+.895.E14	.198
V15 = .699*F3+.715.E15	.489
V16 = .724*F3+.690.E16	.524
V17 = .549*F4+.836.E17	.302
V18 = .614*F4+.789.E18	.377
V19 = .600*F4+.800.E19	.360
V20 = .624*F4+.781.E20	.390
V21 = .774*F4+.633.E21	.600
V22 = .687*F4+.726.E22	.472
V23 = .728*F5+.685.E23	.530
V24 = .475*F5+.880.E24	.225
V25 = .784*F5+.621.E25	.615
V26 = .430*F5+.903.E26	.185
V27 = .381*F5+.405*F7+.831.E27	.226
V28 = .602*F6+.798.E28	.363
V29 = .544*F6+.839.E29	.296
V30 = .668*F6+.745.E30	.446
V31 = .614*F6+.789.E31	.377
V32 = .590*F6+.808.E32	.348
V33 = .667*F6+.745.E33	.445
V34 = .598*F6+.802.E34	.358
V35 = .721*F7+.693.E35	.519
V36 = .782*F7+.623.E36	.611
V37 = .697*F7+.717.E37	.486
V38 = .447*F7+.895.E38	.200
F5 = .624*F1+.411*F2+.107.D5	.989
F6 = .338*F2+.542*F3+.769.D6	.453
F7 = .724*F4+.690.D7	.509

Nota. * $p < .05$.

Por otra parte, todas las correlaciones entre las diversas variables fueron significativas (Tabla 8.31).

Tabla 8.31
Correlaciones entre las variables independientes del Modelo para predecir la gratitud con la escala G-24

Variables	<i>r</i>
F1-F2	.838*
F3-F4	.866*
E7-E8	.427*
E29-E30	.383*
E33-E35	.360*
E24-E25	.371*

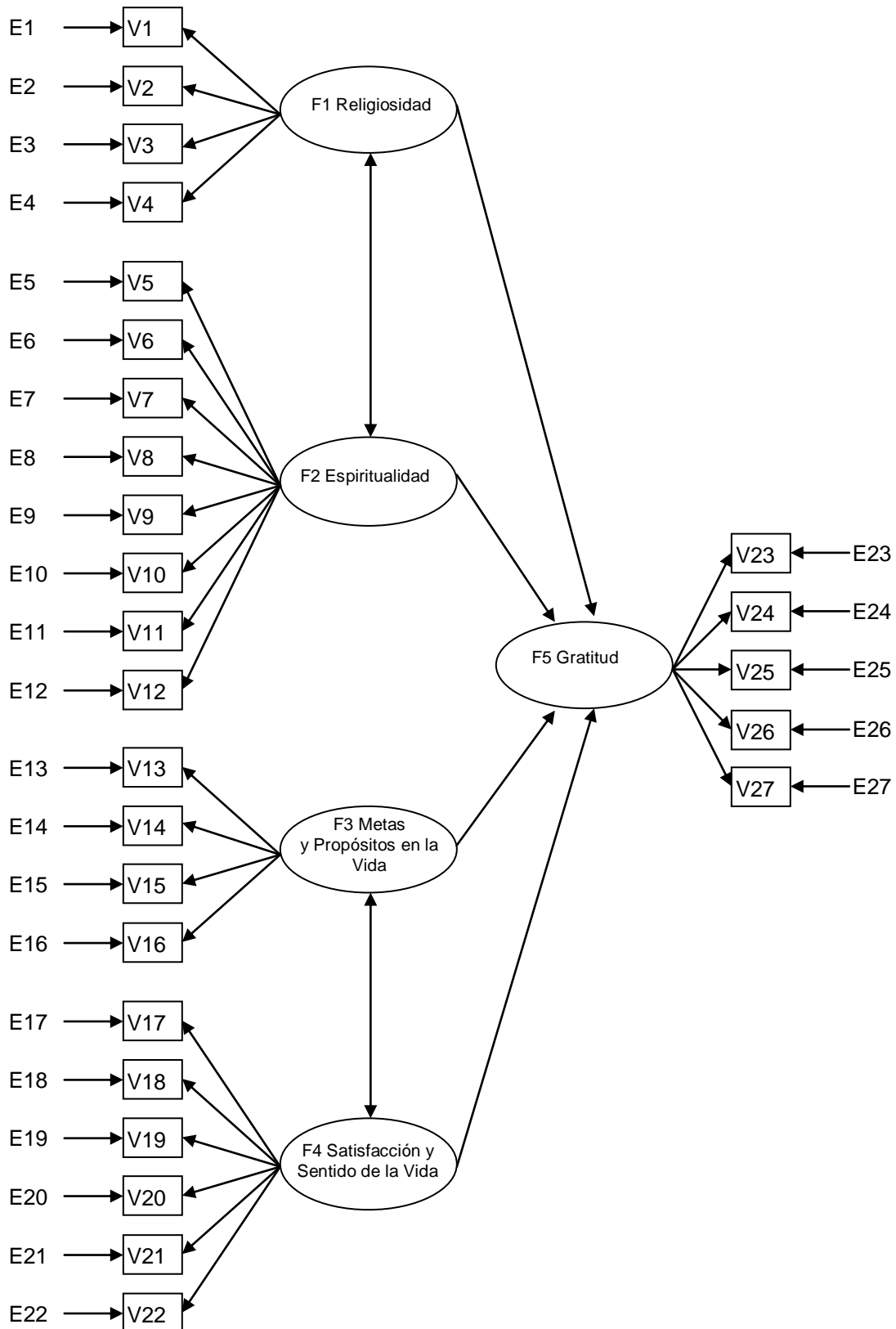
Nota.* $p < .01$ (bilateral).

8.3.2. Predicción de la gratitud medida con el GQ-5 a través de un MEE.

Con el propósito de predecir la gratitud a partir de diversas medidas y comprobar cómo se comportan los datos en dos modelos relacionados, se probó un modelo con 5 factores en el que espiritualidad, religiosidad y sentido de la vida eran predictores de la gratitud, utilizando para la medida de ésta última la escala GQ-5 (MCCullough et al., 2002) (Figura 8.10).

El número de variables dependientes fue 28 (de las cuales una era un factor latente), y 32 variables independientes. El número de parámetros libres a estimar fue 60. Por lo que, al aplicar la regla t , se obtuvo el valor de 318. El modelo estuvo sobreidentificado y se pudo realizar la estimación. Comprobado el supuesto de normalidad multivariante a través del test de Mardia, se obtuvo un coeficiente estandarizado de 26.72, indicativo de que los datos no presentaban normalidad multivariante, aconsejando el uso del método Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

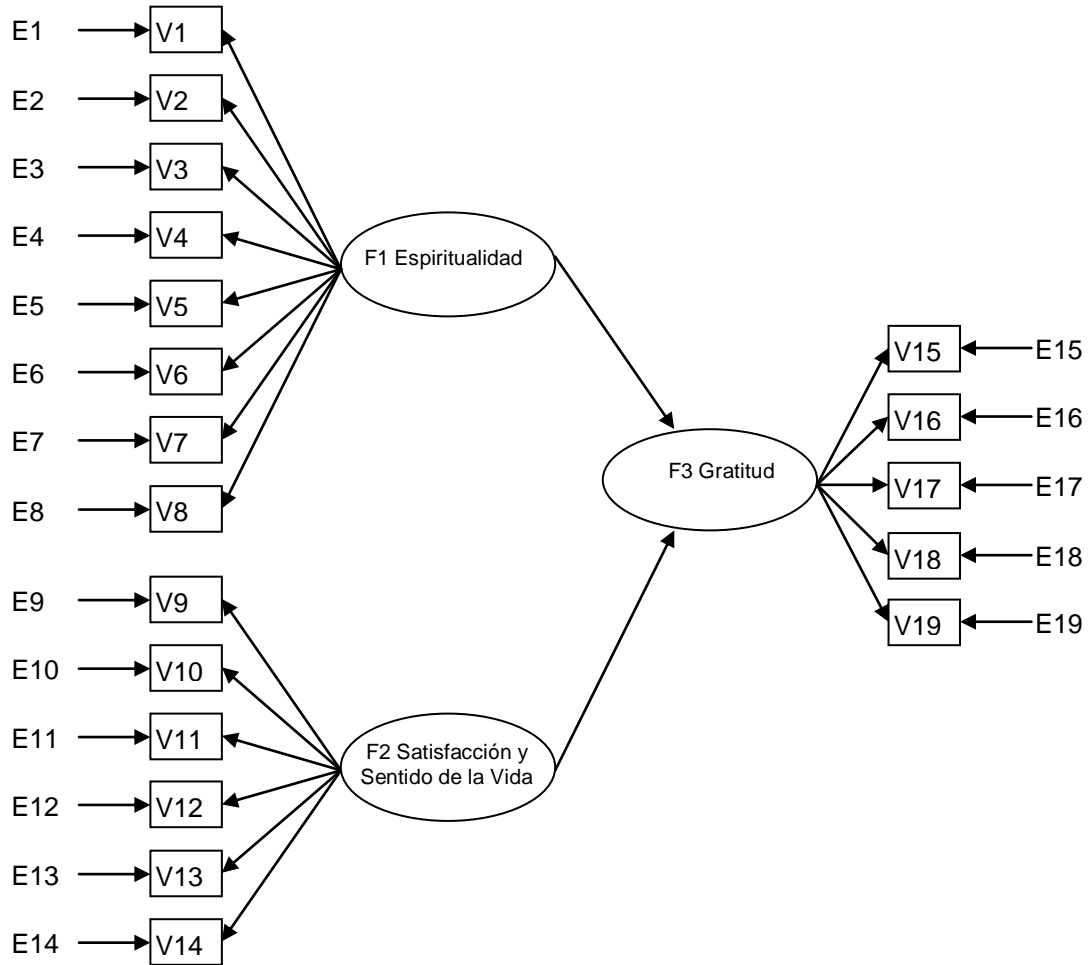
Figura 8.10. MEE 1 propuesto para predecir la gratitud con el GQ-5



Antes de observar los índices de ajuste se procedió a revisar los diversos valores obtenidos en la solución estandarizada, detectando que existían varias estimaciones infractoras. Este paso previo de revisión se realizó en todos los anteriores análisis, aunque no se ha relatado por no encontrar ningún valor anómalo que recomendase el rechazo del modelo. En el caso concreto de este modelo, se encontraron estimaciones infractoras en la última ecuación estandarizada del modelo, predictora del F5, ya que aparecían valores negativos en las varianzas, concretamente en el F3 y el F1 ($F5 = -.225 * F1 + .344 * F2 - .289 * F3 + .834 * F4 + .768 D5$ [$R^2 = .410$]).

Como se sabe, el hecho de que exista una estimación infractora obliga a desestimar el modelo (Conchado, 2011), motivo por el cual se probó uno nuevo atendiendo a las sugerencias del test de Wald. Dado que era aconsejable proceder paso a paso, el primer modelo propuesto eliminaba el factor Metas y Propósitos en la Vida, resultando en consecuencia un modelo de 4 factores en los que Religiosidad, Espiritualidad y Satisfacción y Sentido de la Vida predecirían Gratitud. Una vez más, los resultados mostraron una estimación infractora, la misma señalada anteriormente de varianza negativa del factor de Religiosidad como predictora de la gratitud. En consecuencia, se probó un tercer modelo, en este caso con tres factores latentes: Espiritualidad y Satisfacción y Sentido de la Vida predecirían Gratitud (Figura 8.11).

Figura 8.11. MEE 3 definitivo para predecir la gratitud con GQ-5



El análisis de los resultados indicó que no existía ninguna estimación infractora, por lo que se aceptó el modelo. Además, la mayor parte de los índices de bondad fueron adecuados al superar el valor de .9 (NNFI, CFI y GFI), así como el índice de penalización del error que se encontraba en el límite recomendable de .50. Los valores se muestran en la Tabla 8.32.

Tabla 8.32
Índices de ajuste para el MEE 3 Predicción de la Gratitud con el GQ-5

Mardia	χ^2	gl	χ^2_{S-B}	Gls-B	NFI	NNFI	CFI	IFI	MFI	RMSEA
25.16	2083.83	171	275.69*	150	.868	.925	.934	.935	.827	.050

Nota. * $p < .001$. Método: Máxima Verosimilitud con estimación robusta.

Por otro lado, los coeficientes de fiabilidad indicaron una buena consistencia interna ($\alpha = .839$, $\rho = .831$). Aunque la varianza extraída no alcanzó el valor recomendable, la fiabilidad compuesta obtuvo índices superiores al 70% recomendable (Tabla 8.33).

Tabla 8.33
Fiabilidad Compuesta y varianza extraída para el MEE3 con la escala GQ-5

	Fiabilidad Compuesta	Varianza Extraída
F1. Espiritualidad	82%	38%
F2. Satisfacción y Sentido de la Vida	76%	35%
F3. Gratitud	75%	39%

La Tabla 8.34 muestra el peso factorial y el error aleatorio de cada variable del modelo. La ecuación estandarizada del F3 a partir de los factores latentes fue la siguiente: $F3 = .169 \cdot F1 + .574 \cdot F2 + .801 \cdot D5$, con un valor en el coeficiente de determinación (R^2) de .359.

Tabla 8.34
Solución estandarizada para el MEE3 con la escala GQ-5

Factor	Peso Factorial	Error Aleatorio	R^2
F1	.587*	.810	.345
	.528*	.849	.279
	.813*	.582	.661
	.790*	.613	.624
	.794*	.680	.630
	.800*	.600	.640
	.479*	.878	.229
	.475*	.880	.226
F2	.536*	.844	.287
	.614*	.789	.377
	.600*	.800	.360
	.636*	.771	.404
	.788*	.616	.621
F3	.661*	.750	.437
	.842*	.539	.709
	.904*	.428	.817
	.518*	.855	.268
	.522*	.853	.272
	.467*	.884	.218

Nota. * $p < .05$.

En suma, la eliminación de dos factores latentes dió lugar a un modelo con buenos índices de ajuste. La gratitud fue explicada en un 36%. Las implicaciones de este modelo y su comparación con el modelo utilizando la escala G-24 se comentan en la Discusión.

Capítulo 9

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de medidas empleadas en este estudio tienen una buenas propiedades psicométricas tanto en cuanto a su fiabilidad, estimada en términos de consistencia interna mediante los estadísticos alfa de Cronbach y rho de Spearman, como en cuanto a su validez estructural, mediante Análisis Factorial Confirmatorio.

Asimismo, otros indicadores, como el coeficiente de fiabilidad compuesta y la varianza extraída del factor, permiten aceptar las medidas con mayor garantía. Además, con gran parte de los instrumentos se han realizado diversos análisis a través de diferentes modelos para optar por aquel que ofreciese una mayor garantía. Los resultados de los modelos de ecuaciones estructurales han apoyado la predicción de la gratitud, tanto medida a través de la escala G-24, como de la escala GQ-5 a través de espiritualidad/religiosidad y el sentido de la vida. La realización de varios análisis, con el fin de probar diferentes modelos, ha supuesto la aceptación de dos modelos de predicción de la gratitud, cada uno desde una medida (G-24 y GQ-5), cuyas implicaciones diferenciales son discutidas a continuación.

9.1. Propiedades psicométricas de los instrumentos de medida.

9.1.1. Escala Breve de Religiosidad (EBR).

Esta escala ha mostrado tener unas buenas propiedades psicométricas, tanto en cuanto a su fiabilidad (consistencia interna) como en cuanto a su validez. Por un lado, los cuatro ítems que la componen (Grado de Religiosidad, Frecuencia de Rezo, Asistencia al Culto e Importancia de Dios en la propia Vida) recogen reactivos fundamentales por los que una persona puede informar de sí misma en cuanto a su religiosidad. Los ítems no especifican ninguna confesión religiosa concreta, sino que es el propio participante el que realiza una estimación del grado en el que se considera religioso (ítem 1), se rastrear dos conductas básicas de

cualquier religión, como la asistencia al culto y la frecuencia de rezo (ítems 2 y 3), y con el cuarto reactivo se hace referencia al lugar que ocupa Dios, objeto nuclear de las religiones principales en Occidente (cristianismo, islam, judaísmo), en la escala de valores personales. Tanto los resultados empíricos como la argumentación teórica permiten concluir que esta escala es útil para obtener una medida válida con pocos reactivos.

Cierto es que la religiosidad tiene muchas facetas, y la profundización en distintas religiones podría suponer la utilización de un mayor número de reactivos que recogiesen prácticas y creencias idiosincráticas para cada una de ellas. No obstante, en cuanto atañe a la presente investigación, puede afirmarse que los ítems rastrean apropiadamente los indicadores de la religiosidad, dado que todos los participantes son de nacionalidad española y mayoritariamente educados en un contexto católico. Además, en relación con la naturaleza de la investigación, esta escala es útil por su brevedad, concisión y buenas propiedades de validez, lo cual ha permitido su inclusión en el MEE con menor error de medida.

9.1.2. Escala de Espiritualidad (ST3).

Esta escala ofrece adecuadas propiedades psicométricas. Los ítems informan de las creencias personales en un orden superior, así como los sentimientos y experiencias religiosas. Los ítems inversos aluden a creencias de contenido no creyente, en los que se afirma la naturaleza no espiritual (casualidad/milagros, experiencias místicas/autosugestión, creencia exclusiva en pruebas científicas) de los fenómenos. Cloninger define la dimensión del Carácter, en su modelo psicobiológico de la personalidad, en términos de *insights* de aprendizaje y capacidad de reorganización del autoconcepto (Cloninger et al., 1994). Concretamente, propone que la autotrascendencia se aprende, aparece en la edad adulta y regula la efectividad personal y social de los individuos. La dimensión espiritual de autotrascendencia consiste en “el concepto del sí mismo como parte integral del universo y su origen; de ese concepto del *self* se derivan sentimientos de participación mística, fe religiosa y una incondicional ecuanimidad y paciencia” (Cloninger et al., 1994, p.16). Entendida así, la autotrascendencia incluye un estado de «conciencia de unidad» en el que no existe ningún yo individual,

porque no hay distinción significativa entre el «yo» y «el otro». Cloninger (2007) considera que, como dimensión espiritual del carácter, es la única que se da exclusivamente en humanos, a diferencia de las otras dos dimensiones del carácter (autodirección y cooperación), que también se encontrarían en primates.

Desde estos presupuestos, en esta investigación se ha constatado que la medida de espiritualidad obtenida a partir de la subescala correspondiente del TCI-R (Cloninger et al., 1994), es adecuada. Además, el proceso de comparación de modelos rivales de AFCs ha proporcionado resultados que apoyan la delimitación entre espiritualidad y religiosidad; es decir, son constructos conceptualmente próximos, pero no idénticos. De este modo, la elección del modelo que supone que la religiosidad y la espiritualidad son dos conceptos distintos pero relacionados, ha supuesto apoyar resultados de otros autores que van en la misma línea (Batson y Ventis, 1982; Büssing et al., 2007; Emmons y Kneezel, 2005; Kendler et al., 2003). Incluso trabajos más recientes enfatizan la necesidad de incluir medidas que reoperacionalicen las facetas más clásicas de religiosidad (Intrínseca, Extrínseca y de Búsqueda) para obtener una medida sobre la orientación religiosa (Francis et al., 2010).

En suma, los instrumentos utilizados para la medida de la espiritualidad y de la religiosidad son útiles y quedan plasmados con la delimitación más pertinente y testada empíricamente en la actualidad.

9.1.3. Purpose In Life Test (PIL-10).

Para la elección de la medida del sentido de la vida nos hemos apoyado en la revisión de García-Alandete et al. (2011) quienes justificaron la versión del PIL compuesta por 10 ítems distribuidos en una estructura bifactorial (Satisfacción y Sentido de la vida, y Metas y Propósitos Vitales), la cual fue confirmada posteriormente en otro trabajo (Rosa et al., 2011). El análisis de este instrumento ha mostrado que los datos se ajustan de una manera apropiada al modelo propuesto. Por un lado, las características de los participantes de esta investigación coinciden aproximadamente con los del estudio citado; en ambos casos se trata de estudiantes universitarios, con una proporción similar en términos de género y edad. Asimismo, se han obtenido similares valores de consistencia interna tanto de la escala como de los dos factores, constituyendo

en ambos estudios indicadores de buena consistencia interna, siguiendo el criterio de George y Mallery (1995) al respecto.

Los índices de ajuste de los análisis confirmatorios fueron igualmente buenos; incluso, el índice de penalización del error RMSEA obtenido en esta investigación (.047) ha sido inferior al obtenido por García-Alandete et al. (2011), que fue de .09. Los resultados obtenidos, por tanto, ofrecen apoyo empírico a la reducción de la escala inicial de 20 ítems propuesta por sus autores, Crumbaugh y Maholic (1969) a una versión de 10 ítems con estructura bifactorial, concretamente la propuesta por García-Alandete et al. (2011), y confirmada asimismo por Rosa et al. (2011). La adopción de esta escala y la constatación de sus buenas propiedades psicométricas ha permitido la inclusión del sentido de la vida en el MEE con una mayor garantía de fiabilidad y validez.

9.1.4. Gratitude Questionnaire: versión de 6 ítems vs versión de 5 ítems.

Otro de los objetivos de este trabajo ha sido comparar el ajuste datos-modelo de la versión en castellano de dos modelos alternativos de la escala Gratitude Questionnaire – 6 Items Form (GQ-6): la propuesta original compuesta por 6 ítems (McCullogh et al., 2002) y la obtenida por Chen et al. (2008), compuesta por 5 ítems, a la que hemos denominado GQ-5. Los resultados obtenidos a través de los datos descriptivos de los ítems y de los análisis confirmatorios sugieren que el modelo de 5 ítems es preferible al de 6 ítems, debiéndose aducir para ello razones tanto empíricas como teóricas.

Así, el análisis de contenido de los ítems sugiere que los ítems 1, 2, y 3 de esta escala se refieren a la faceta de amplitud de la gratitud, mientras que los ítems 4 y 5 aluden a la faceta de densidad. Por el contrario, consideramos que el ítem 6 (*«Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido por algo o alguien»*) presenta algunos problemas en su formulación: por un lado, al ser inverso, induce a evaluar una emoción no ocurrida durante un tiempo, aspecto que puede ser difícil de responder. En relación con esta argumentación, Chen et al. (2008) encuentran que el ítem 6 indica una definición temporal de la gratitud distinta a la del resto de ítems, pudiendo resultar inadecuado centrarse en las creencias personales presentes.

Por otro lado, a diferencia del resto de reactivos, parece ser un ítem mixto respecto a las facetas propuestas por sus creadores, aludiendo tanto a la faceta de frecuencia como de amplitud (por tanto, se vería comprometida su validez discriminante). Por otra parte, es el único ítem que alude a la faceta de frecuencia, quedando en consecuencia infrarrepresentado este aspecto en la varianza total de la escala. Todos estos argumentos teóricos acerca del ítem 6 se suman al dato empírico de su elevado valor del error aleatorio asociado (.971). Además de las razones aducidas, de por sí suficientes, debe añadirse que la escala de 5 ítems resulta preferible por ser más parsimoniosa: mide el mismo constructo satisfactoriamente, pero con menor número de reactivos. Los resultados obtenidos en la presente investigación, pues, coinciden con lo hallado por Chen et al. (2008) y avalan el uso de la escala GQ-5.

La fiabilidad, en términos de consistencia interna, mostrada por la escala es adecuada, si bien con un valor inferior al obtenido por McCullough et al. (2002) y por Chen et al. (2008). Por otra parte, las correlaciones ítem-total de la escala indican una aceptable homogeneidad de los ítems. La asimetría de las puntuaciones con una mayor concentración de respuestas que denotan una alta gratitud, podría sugerir un efecto de método explicable por el sesgo de deseabilidad social. Sin embargo, los propios creadores de la escala GQ-6 analizaron la contribución de la deseabilidad social medida a través de la escala *Balanced Inventory of Desirable Responding* (BIDR; Paulhus, 1998) encontrando que, aunque las puntuaciones obtenidas en esta escala pueden explicar algunas de las asociaciones entre gratitud y otras medidas, el control de la deseabilidad social no afecta drásticamente las conclusiones generales sobre los correlatos de la gratitud (McCullough et al., 2002). Similares hallazgos acerca de la gratitud y la deseabilidad social evidencian que el factor de gratitud no puede ser confundido con la respuesta socialmente deseable (Wood, Maltby, Stewart y Joseph, 2008).

En resumen, los resultados de esta investigación confirman la mayor adecuación del modelo de 5 ítems de la escala de gratitud construida por McCullough et al. (2002), confirmando lo hallado por Chen et al. (2008), y sugiriendo en su conjunto unas buenas cualidades en términos de fiabilidad y de homogeneidad, analizadas con la muestra que ha colaborado en la investigación empírica de esta Tesis Doctoral, cuyo tamaño, composición y características son comparables a las de los trabajos de McCullough et al. (2002) y Chen et

al. (2002). Con todo, ha de señalarse que la composición de la muestra con participantes universitarios, exclusivamente, puede suponer una limitación, lo que sugiere la conveniencia de ampliar los estudios sobre las propiedades psicométricas del instrumento analizado a otro tipo de participantes, con una composición más representativa de la población general y más equilibrada, con el fin de replicar los resultados obtenidos.

Si varias son las ventajas que se han reconocido a la escala GQ-6 (su brevedad y excelentes propiedades psicométricas a partir de su robusta estructura de un factor con su alta consistencia interna, lo que permite valorar las diferencias individuales en gratitud y su convergencia con medidas de informes de observadores y de escalas de adjetivos), la versión reducida a 5 ítems incrementa su parsimonia y, con ello, la bondad psicométrica del instrumento.

Con todo, pueden señalarse algunas consideraciones críticas con respecto a esta escala, tal como es concebida por sus constructores originalmente. Así, Anderson (2005) apunta que, aunque McCullough et al. (2002) incluyen en su definición de la gratitud que ésta es una respuesta a la contribución de los otros en el propio bienestar, no imponen restricciones a los ítems, en el sentido de que algunos de ellos podrían referirse más a lo que se entiende por apreciación que por gratitud propiamente y, por otra parte, ninguno explicita la contribución de un agente. Por su parte, Wood et al. (2010) aducen que la definición en la que se basa el GQ-6, relativa a la apreciación de las acciones de ayuda de los demás, falla en capturar de lleno los aspectos de la vida que las personas refieren como sus fuentes de gratitud. Otro comentario que puede añadirse es que, aunque en la especificación de la escala se proponen 4 facetas que representarían los indicadores del rasgo de gratitud, los ítems que componen el GQ-6 no reflejan la totalidad de las facetas (p ej., la faceta de intensidad no aparece, y la faceta de frecuencia lo hace de manera inversa en el ítem 6, no ajustándose por tanto, a la propuesta teórica de esta escala).

Lo cierto es que, a día de hoy, el GQ-6 es el instrumento de medida más utilizado en el ámbito de la Psicología de la Gratitud, creado por los primeros autores que realizan una obra recopilatoria de las aportaciones científicas más importantes (Emmons y McCullough, 2004), constituyendo la base para la medición en numerosos estudios que contribuyen a la expansión de la Psicología Positiva, como lo demuestra el hecho de

ser el instrumento utilizado en la web de *Authentic Happiness* promovida por Martin E. P. Seligman para la medición de los rasgos positivos de la personalidad. Es el mismo Seligman quien afirma que el GQ-6 “es el cuestionario de gratitud mejor documentado” (Seligman, 2011, p. 115). Futuros trabajos pueden contribuir a la expansión y profundización de la medida de la gratitud a través de esta escala, especialmente cuando se utilice en distintas poblaciones.

9.1.5. Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24).

Un objetivo central de esta Tesis Doctoral ha sido la construcción de una escala para medir la gratitud y el posterior análisis de sus propiedades psicométricas, resultando el Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24), escala compuesta por 24 ítems y con estructura tetrafactorial. Esta escala ha mostrado una alta fiabilidad en términos de consistencia interna ($\alpha = .867$). Los cuatro componentes principales obtenidos mediante AFE explican un 53.83% de varianza total, mostrando una consistencia interna entre aceptable y buena. La fiabilidad compuesta es aceptable para todos los factores. La descripción de los factores 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*»). En este factor, los indicadores 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.

El valor del coeficiente de Pearson obtenido al correlacionar el G-24 con la escala GQ-5 (McCullough et al., 2002), sugiere una aceptable validez concurrente, ya que el valor alcanzado (.50) se sitúa en los parámetros propuestos. Ya que el objetivo de este estudio es la construcción de una escala más válida que el GQ, las correlaciones han de oscilar entre .3 y .7, de modo que no sea tan alta que pueda afirmarse que ambos instrumentos evalúan el mismo atributo (con lo que se dejaría poco espacio para que el G-24 sea mejor y diferente del GQ), y que no sea tan baja como para pensar que no están relacionados, con lo que se indicaría que la escala está midiendo algo completamente diferente del criterio (Streiner, 1993). Si bien el GQ se considera un instrumento suficientemente contrastado para la medición de la gratitud, Wood, Maltby, Stewart y Joseph (2008) sugieren una ampliación del constructo de gratitud, considerándolo un factor de orden superior, proponiendo que ésta podría contemplar más aspectos que los que mide el GQ-6. Es por ello que se ha planteado la necesidad de un instrumento más comprehensivo, como el presentado en este trabajo, que incluye la mayor parte de las facetas propuestas en el citado trabajo y añade elementos importantes en la conceptualización de la gratitud.

Como se ha argumentado en el Capítulo 6, 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 9.1 se ejemplifican los paralelismos entre ambos modelos.

Tabla 9.1
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. El G-24 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 Do-

nes 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-24, 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, que es la que en la presente Tesis Doctoral se propone y justifica.

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 definitiva, los resultados obtenidos en esta investigación permiten concluir que la escala que se propone, el Cuestionario de Gratitud – 24 Ítems (G-24), es un instrumento conceptual y psicométricamente adecuado para la medida de la gratitud y, por tanto, una herramienta de referencia y utilidad para futuras investigaciones sobre este constructo.

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-24 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.

9.2. Predicción de la gratitud existencial medida con el G-24 a través de un MEE.

Otro objetivo de esta Tesis Doctoral ha consistido en probar un MEE predictor de la gratitud; objetivo que ha sido alcanzado tras los pertinentes análisis. Dado que se carece de estudios previos que muestren las relaciones de todas estas variables conjuntamente, el modelo propuesto *a priori* se ha basado en investigaciones que han relacionado estas variables de manera parcelada y en inferencias teóricas acerca de los fundamentos de los procesos psicológicos implicados en la gratitud. Así, el modelo propuesto ha sido confirmado con unos índices aceptables. Si bien ha requerido algunos ajustes relativos a errores de medida, sugeridos por el test de Lagrange, las relaciones estructurales propuestas han mostrado un buen ajuste global. Además, la adición de parámetros ha estado justificada a partir de la teoría. En suma, el modelo propuesto ha sido capaz de predecir diferentes aspectos de la gratitud.

El factor Expresión de Gratitud trascendental ha sido 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 ha sido 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 del G-24, por lo que no se ha encontrado estudios que lo midan y, por tanto, que lo relacionen con otras variables. Sin embargo, se ha visto confirmada la hipótesis que se planteó al respecto, ya que la dimensión espiritual (factor Espiritualidad) ha predicho 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, ha predicho 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 misión o propósito, que facilitaría la integración del sufrimiento en la propia vida.

La siguiente relación confirmada por el modelo ha sido la predicción del factor Reconocimiento de los Dones por parte del factor Satisfacción y Sentido de la Vida. Dado que, conceptualmente, Reconocimiento de los Dones se asemeja a la medida del GQ, ya que los ítems recogen la valoración de los dones trascendentales, se puede también valorar la coherencia con otros estudios en los que se ha relacionado la gratitud con la satisfacción vital y el sentido de la vida. En el capítulo 4 se describieron las aportaciones empíricas más relevantes que relacionan ambos conceptos, sobre todo con la satisfacción vital, si bien medida a través de una escala diferente (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.

9.3. Comparación de los MEE para la predicción de la gratitud: el modelo de 7 factores (G-24) y el modelo de 3 factores (GQ-5).

Otro de los objetivos del presente estudio ha sido comparar el MEE predictor de la gratitud medida ésta con el G-24, con otro modelo relacionado, recurriendo para ello a la versión de 5 ítems (GQ-5; Chen et al., 2008) de la escala de McCullough et al. (2002). Dado que la gratitud, tal y como es propuesta en esta investigación, está compuesta por tres factores, y la gratitud a partir del GQ-5 está compuesta por un solo factor, el modelo del GQ-5 (en lo sucesivo, M2) es menos complejo y permite proponer un menor número de relaciones entre los factores que el modelo con el G-24 (en lo sucesivo, M1). Esto significa que en el M2, todas las variables existenciales predicen gratitud, a diferencia del M1, en el que cada factor predecía un aspecto de la gratitud.

Los resultados del análisis no han permitido aceptar el primer modelo propuesto con el GQ-5 que es el más semejante al M1, debido a la obtención de estimaciones infractoras. La eliminación de los factores Religiosidad y Metas y Propósitos Vitales ha permitido obtener un modelo con buenos índices de ajuste, en el que Espiritualidad y Satisfacción y Sentido de la Vida predicen Gratitud. Estos resultados indican, por un lado, que con ambos modelos se ha podido 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 M1 explica en mayor grado la gratitud que el M2.

En primer lugar, el M1 especifica concretamente qué factores predicen 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 segundo lugar, 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%.

En tercer lugar, 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 et al., 2011), 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 ha sido 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 ha sido 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.

En síntesis, las aportaciones de esta Tesis Doctoral discutidas en este Capítulo, merecedoras de consignación específica, se recogen en los siguientes puntos:

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 ha permitido 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, y se ha proporcionado un nuevo instrumento de medición de la gratitud.

Capítulo 10

Limitaciones, aportaciones y propuestas de investigación futura

Varias son las limitaciones del presente estudio: en primer lugar, la composición de la muestra de participantes, todos ellos estudiantes universitarios con una franja de edad muy reducida, la mayor parte de ellos situándose en la etapa de la adultez joven. De igual modo, la desproporción entre hombres y mujeres y el hecho de que el muestreo es incidental, disminuye la capacidad de que la muestra sea representativa de la población. En segundo lugar, la utilización de una escala creada por nosotros que ha sido cumplimentada en un solo momento temporal no ha permitido realizar análisis de estabilidad temporal y replicar la estructura, tanto de la escala como del modelo. En tercer lugar, no se han utilizado escalas para controlar la deseabilidad social, aspecto que puede estar correlacionado con la gratitud, como algunos autores han probado para dar mayor robustez a sus conclusiones (McCullough et al., 2002; Wood, Joseph et al., 2008).

Considerando las limitaciones señaladas, las líneas futuras de investigación deberían tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Contrastar la estructura factorial del G-24 con diferentes poblaciones, en especial con poblaciones expuestas a acontecimientos y situaciones adversos. La posibilidad de validar esta escala con población de personas con enfermedades graves y/o crónicas, con discapacidad, o víctimas de accidentes y/o catástrofes, así como de los familiares de este tipo de poblaciones, proporcionaría índices para su posible baremación.
2. Aumentar la fiabilidad y validez de la medida utilizando diversas metodologías y fuentes de información (metodología de diario, metodología de viñetas, informe de terceros, etc.).

Incluir ítems en la escala G-24 para medir la Gratitud Inadecuada, contrastando nuevamente sus propiedades psicométricas. Dado que a nivel teórico hemos argumentado que este tipo de gratitud puede darse, partimos de una conceptualización de cómo podría darse la gratitud inadecuada: pro-

ponemos que puede producirse un déficit (incluso, ausencia) en cualquiera de los procesos que incluyen la gratitud. Así, en la toma de conciencia o reconocimiento podría darse 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); en el proceso de atribución de un agente, podría no reconocerse a todos aquellos que han contribuido a un beneficio particular, conllevando desagradecimiento; en cuanto a la expresión de la gratitud, el fallo podría consistir en la inhibición de la misma y en la interrupción del proceso de reforzador moral y de establecimientos de vínculos que produciría; y también se podría fallar en la valoración del beneficio:

- a) Infravalorando lo que podría ser un don (p. ej., las situaciones adversas, si no se valoran como potenciadoras de crecimiento), lo cual podría conllevar emociones negativas, como el resentimiento.
 - b) 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 grupo propio (endogrupo);
 - c) Valorando de manera desproporcionada el bien recibido, lo cual crearía un un sentido de deuda excesivo y daría lugar a una respuesta desproporcionada (en magnitud o en permanencia en el tiempo).
3. Profundizar en el estudio y medida de la gratitud interpersonal, considerando variables en el modelo que puedan operar como predictoras, tales como el apoyo social o la cooperación. Así mismo, investigar cómo es la gratitud atendiendo al tipo de relación entre donante–benefactor; por ejemplo, en relaciones muy cercanas, en contraposición con relaciones lejanas o, incluso, nulas.
 4. Explorar cómo se expresa evolutivamente la gratitud, diseñando investigaciones que describan la experiencia de gratitud, tanto en los individuos a lo largo del tiempo (mediante estudios longitudinales), como entre diversos grupos de edad en un mismo momento (mediante estudios transversales) y combinando ambas perspectivas evolutivas (mediante estudios secuenciales).

5. Constrastar las relaciones entre la gratitud, el razonamiento moral y otras virtudes para seguir profundizando en la gratitud existencial.
6. Estudiar la relación entre la gratitud y distintos procesos psicológicos básicos.
7. Realizar estudios experimentales que apoyen las relaciones predictivas entre la gratitud y otras variables, aportando mayor robustez a las predicciones sobre aquélla.

En suma, son numerosas las vías de investigación que quedan abiertas para continuar especializándonos en esta actitud extencial tan importante como lo ha revelado la literatura previa. El listado expuesto no agota, ni mucho menos, todas las posibilidades. Si la gratitud es una de las actitudes que más predice la felicidad, comprender sus claves y su funcionamiento ayudará a la Psicología a avanzar en su mayor cometido: comprender al ser humano para poner sus hallazgos a su servicio.

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
- Ahmed, S. (2009). Religiosity and presence of character strengths in American Muslim youth. *Journal of Muslim Mental Health*, 4(2), 104-123. doi:10.1080/15564900903245642
- 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. (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 e 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
- Ardelt, M. (2003). Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77. doi:10.1300/J078v14n04_03
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York, NY: Columbia University Press.
- Barcus, S. (1999). The relationship between religious commitment, spiritual well-being and psychological well-being. *Dissertation Abstracts International: The Sciences and Engineering*, 60(3-B), 1294.
- 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. 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.
- Batson, C. D. y Ventis, W. L. (1982). *The religious experience: A social-psychological perspective*. New York, NY: OxfordUniversity Press.
- Batson, C. D., Schoenrade, P. y Ventis, W. L. (1993). *Religion and the Individual: a Social-Psychological Perspective*. New York, NY: OxfordUniversity Press.
- 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
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Encino, CA: Multivariate Software.
- Bentler, P. M. y Bonnet, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- 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.
- Bergler, E. (1950). Debts of gratitude paid in «guilt denomination». *Journal of Clinical Psychopathology*, 11, 57-62.
- 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, M. G. (2008). *La gratitud en el seno familiar*. Trabajo Fin de Máster no publicado. Universidad Católica de Valencia. Valencia, España.
- 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.
- Bondevik, M. y Skogstad, A. (2000). Loneliness, religiousness, and purpose in life in the oldest old. *Journal of Religious Gerontology*, 11(1), 5-21. doi:10.1300/J078v11n01_03
- 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.
- 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., Lenser, 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.
- Bretherton, R. (2006). Can existential psychotherapy be good news? Reflections on existential psychotherapy from a Christian perspective. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 265-275.
- Bretz, J. M. (1975). Family therapy in treatment of a depressed patient. *Psychiatric Opinion*, 12(6), 38-42.

- Bronk, K. C. (2006). *Portraits of purpose: A study examining the ways a sense of purpose contributes to positive youth development*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Stanford. Stanford, CA, EE.UU.
- Browne, M. W. y Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. En K. A. Bollen y J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bryant, F. B. y Yarnold, P. R. (1995). Principal-components analysis and confirmatory factor analysis. En L. G. Grimm y P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding multivariate statistics* (pp. 99-136). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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.
- Burkert, W. (1996). *Creation of the sacred: Tracks of biology in early religions*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Büssing, A., Ostermann, T. y Matthiessen, P. F. (2007). Distinct expressions of vital spirituality: The ASP Questionnaire as an explorative research tool. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 267-286. doi:10.1007/s10943-006-9068-z
- Byrne, B. M. (2006). *Structural Equation Modeling with EQS*. New York: Taylor and Francis Group.
- 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
- Carman, J. B. y Streng, F. J. (Eds.) (1989). *Spoken and unspoken thanks: Some comparative soundings*. Dallas, TX: Center for World Thanksgiving.
- 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
- 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
- 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
- Cloninger, C. R. (2007). Spirituality and the science of feeling good. *Southern Medical Journal*, 100 (7), 740-743.
- Cloninger, C. R. (1999). *The Temperament and Character Inventory-Revised*. St Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M. y Wetzel, R. D. (1994). *The Temperament and the Character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Cloninger, C. R., Svarakic, D. M. y Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990. doi:10.1001/archpsyc.1993.01820240059008
- Cohen, A. B. (2006). On Gratitude. *Social Justice Research*, 19(2), 254-276. doi:10.1007/s11211-006-0005-9
- 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

- Conchado, A. (2011). *Modelización multivariante de los procesos de Enseñanza–Aprendizaje basados en competencias en Educación Superior*. Tesis Doctoral no publicada. Universitat Politècnica de València. Valencia, España.
- 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
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Crandall, J. D. y Rasmussen R. D. (1975). Purpose in life as related to specific values. *Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 483-485.
- Crimmins, J. y Horn, M. (1996). Sponsorship: From management ego trip to marketing success. *Journal of Advertising Research*, 36(4), 11-21.
- Crumbaugh, J. C. y Henrion, R. (1988). The PIL Test: Administration, interpretation, uses theory and critique. *International Forum for Logotherapy*, 11(2), 76-88.
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 589- 596.
- Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Crumbaugh, J., Raphael, M. y Shrader, R. R. (1970). Frankl's will to meaning in a religious order. *Journal of Clinical Psychology*, 26(2), 206-207. doi:10.1002/1097-4679(197004)26:2<206:AID-JCLP2270260223>3.0.CO;2-C
- 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., 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 Lambert, 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.
- Dolcet, J. (2006). *Carácter y temperamento: similitudes y diferencias entre los modelos de personalidad de 7 y 5 factores*. Tesis Doctoral no publicada. Universitat de Lleida. Lleida, España.
- 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
- Dunn, D. S. y Schmidt, M. E. (2004). Neglected no longer: New and positive views of gratitude. *PsycCritiques, 49*(6), sin especificar paginado. doi:10.1037/040480

- Dunn, J. R. y Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 736-748. doi:10.1037/0022-3514.88.5.736
- 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.
- Elzo, J. (1994). *Jóvenes españoles 94*. Madrid: SM.
- 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

- 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.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H.J. y Barrett, P. (1985). A revised version of the Psychoticism Scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21–29.
- 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.
- Fernández-Aranda, F., Badia, A., Bayón, C. y Aitken, A. (2001). *TCI-R. Temperament and Character Inventory-Revised. Cuestionario de temperamento y Carácter de Cloninger, versión revisada*. Documento facilitado por los autores.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- 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.
- Francis, L. J., Jewell, A. y Robbins, M. (2010). The relationship between religious orientation, personality, and purpose in life among an older Methodist sample. *Mental Health, Religion and Culture*, 13(7-8), 777-791.
doi:10.1080/13674670802360907
- Frank, K. (1986). Narzi–Stische fallen der dankbarkeit in psychoanalytischer therapie und ausbildung. *Zeitschrift Für Klinische Psychologie, Psychopathologie Und Psychotherapie*, 34(1), 5-18.
- Frankl, V. E. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1997). *Teoría y terapia de las neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

- 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.
- French, A. C. y Piedmont, R. L. (2004, Febrero). *An evaluation of the reliability and validity of the revised spiritual transcendence scale-short form*. Póster presentado en el *Annual Mid-Winter Conference on Religion and Spirituality*, Columbia, MD.
- 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.
- Gallego-Pérez, J., García-Alandete, J. y Pérez-Delgado, E. (2007). Factores del test Purpose in Life y religiosidad. *Universitas Psychologica, 6*(2), 213-229.
- 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. (2010). Psicología positiva, felicidad y religión. *Religión y Cultura, 253-254*, 523-548.
- García-Alandete, J. y Pérez Delgado, E. (2005). Actitudes religiosas y valores en un grupo de jóvenes universitarios españoles. *Anales de Psicología, 21*(1), 149-169.
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. y Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: Un estudio empírico. *Universitas Psychologica, 8*(2), 447-454.
- García-Alandete, J., Rosa, E. y Sellés, P. (2011). *Estructura factorial y fiabilidad del Purpose-In-Life Test en universitarios españoles*. Trabajo remitido para su publicación.
- George, D. y Mallery, P. (1995). *SPSS/PC+ step by step: A simple guide and reference*. Belmont, CA: Wadsworth.
- 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.
- Giménez, M. (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): Relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- 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.
- Gosling, J. y Oddy, M. (1999). Rearranged marriages: marital relationships after head injury. *Brain Injury*, 13(10), 785-796. doi:10.1080/026990599121179
- 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.

- 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.
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E. y Marks, N. E. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being? *Journal of Health and Social Behavior*, 50(2), 196-212. doi:10.1177/002214650905000206
- Greenway, A. P., Phelan, M., Turnbull, S. y Milne, L. C. (2007). Religious coping strategies and spiritual transcendence. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(4), 325-333. doi:10.1080/13694670600719839
- 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.
- Hackney, C. H. y Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43-55.

- 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
- Hair, J. H., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Han, R. (1996). On the attribution of success or failure of primary and middle school students in examinations. *Acta Psychologica Sinica*, 28(2), 140-147.
- Harris, S. J. (2002). Religiosity and psychological well-being among older adults: A meta-analysis. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(6-B), 3008.
- 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.
- 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.
- Hoyle, R. H. y Panter, A. T. (1995). Writing about structural equation models. En R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation Modeling: Concepts, Issues and Applications* (pp. 159-176). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Hoyle, R.H. (2000). Confirmatory factor analysis. En H. E. A. Tinsley y S. D. Brown (Eds.), *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling* (pp. 466–497). San Diego, CA: Academic Press.
- 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.
- Hutzell, R. (1988). A review of the Purpose in Life Test. *International Forum for Logotherapy*, 11, 89-101.
- 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.
- Jonsén, E., Fagerström, L., Lundman, B., Nygren, B., Vähäkangas, M. y Strandberg, G. (2010). Psychometric properties of the Swedish version of the Purpose in Life scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(1), 41-48.
- Jöreskog, K. G. and Sörbom, D. (1986). *LISREL VI: Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least square methods*. Mooresville, IN: Scientific Software.
- 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.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and psychological measurement*, 20, 141-151.
- 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.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. y Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- 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. (1957). Neid und Dankbarkeit. *Psyche, Heidelberg*, 11, 241-255.
- 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. (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
- 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.
- 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
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M. y Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127-143.

- 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
- Lopez, D. L. (2010). Review of «Envy and gratitude revisited». *Journal of the American Academy of Psychoanalysis y Dynamic Psychiatry, 38*(2), 368-370.
- Lorenz, K. (1996). *On aggression*. New York, NY: Hacourt, Brace and World.
- Loveland, G. G. (1968). The effects of bereavement on certain religious attitudes and behavior. *Sociological Symposium, 1*, 17-27.
- Lupfer, M. B., De Paola, S. J., Brock, K. F. y Clement, L. (1994). Making secular and religious attributions: The availability hypothesis revisited. *Journal for the Scientific Study of Religion, 33*, 162–171.
- Lupfer, M. B., Tolliver, D. y Jackson, M. (1996). Explaining life-altering occurrences: A test of the “God-o-the-gaps” hypothesis. *Journal for the Scientific Study of Religion, 35*, 379–391.
- 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.

- Magaña, L., Zavala, M. A., Ibarra, I., Gómez, M. T. y Gómez, M. M. (2004). El sentido de la vida en estudiantes de primer semestre de la Universidad de La Salle Bajío. *Revista del Centro de Investigación*, 6(22), 5-13.
- Mahoney, M. J. y Graci G. M. (1999). The meanings and correlates of spirituality: Suggestions from an exploratory survey of experts. *Death Studies*, 23(6), 521-528.
- Mai, F. M. (1986). Graft and donor denial in heart transplant recipients. *The American Journal of Psychiatry*, 143(9), 1159-1161.
- Marsh, H. W., Balla, J. R. y Hau, K. T. (1996). An evaluation of Incremental Fit Indices: A clarification of mathematical and empirical properties. En G. A. Marcoulides y R. E. Schumacker (Eds.), *Advanced structural equation modeling, issues and techniques* (pp. 315-353). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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.
- 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.
- McCrae, R. R. y Costa, P. T. (1999). A five-factor model of personality. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 139-153). New York, NY: Guilford.
- McCraty, R. y Atkinson, M. (2003). *Psychophysiological coherence*. Boudler Crecek, CA: Heart Math ResearchCenter.

- McCarty, 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.
- Melton, A. M. A. y Schulenberg, S. E. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological Reports*, 101, 1016-1022.
- Melton, A. M. A. y Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to Humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 31-44.
- Migdal, L. (2010). The structure of existential well-being and its relation to other well-being constructs. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70(7-B), 4490.
- 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.
- Miller, W. R. y Thoresen, C. E. (1999). Spirituality and health. En W. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 3-18). Washington, DC: American Psychological Association.
- Money-Kyrle, R. E. (1961). *Man's picture of his world*. Oxford: International University Press.
- Moreira-Almeida, A., Neto, F. L. y Koenig, H. G. (2006). Religiosidade e saúde mental: Uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250.
- Moyano, N. C. (2009). Gratiud en la Psicología Positiva. *Psicod debate: 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.
- 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.
- Noblejas de la Flor, M. A. (1994). *Logoterapia: fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Disertación doctoral no publicada. Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- 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.
- Nygren, B., Alex, L., Jonsén, E., Gustavsson, Y., Norberg A. y Lundman B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging and Mental Health*, 9, 354-362.
- 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.
- Paniagua, C. (1997). Sobre la transferencia de autoridad y su análisis. *Revista de Psicoanálisis*, 54(2), 439-454.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Paul, L. (1977). A Kleinian approach to psychotherapy. *Clinical Social Work Journal*, 5(3), 179-190. doi:10.1007/BF02233303
- Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1197-1208.
- Perryman, K. V. (2003). Purpose in life, meaning and prayer: Patterns among intercessory prayer providers. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(12-B), 6103.
- 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.
- Piedmont, R. A. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Piedmont, R. A. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67, 4-14.
- Plante, T. G. (2009). *Spiritual practices in psychotherapy: Thirteen tools for enhancing psychological health*. Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/11872-000
- 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.
- 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.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspectives, dimensions, and measurement of existential meaning. En G. T. Reker y K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39-55). Thousand Oaks, CA: Sage.
- 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: Oxford University Press.
- Roberts, S. (2009). Review of «Envy and gratitude revisited». *The Psychoanalytic Quarterly, 78(3)*, 950-959.
- Rodrigues, A. (1995). Attribution and social influence. *Journal of Applied Social Psychology, 25(17)*, 1567-1577. doi:10.1111/j.1559-1816.1995.tb02633.x
- Rosa, E., García-Alandete, Sellés, P., Bernabé, G. y Soucase, B. (2011). *Análisis Factorial Confirmatorio de los principales modelos propuestos para el Purpose-In-Life Test en una muestra de universitarios españoles*. Trabajo remitido para su publicación.

- 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
- Ryan, P. L. (1998). An exploration of the spirituality of women who survived childhood violence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 30(2), 87-102.
- Saccuzzo, D. P. (1976). Factor-analytic structure of patient internal states. *Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 129-135.
- 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
- 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.
- Schulenberg, S. E. (2004). A psychometric investigation of logotherapy measures and the outcome questionnaire (OQ-45.2). *North American Journal of Psychology*, 6, 477-492.

- Schulenberg, S. E., Hutzell, R. R., Nassif, C. y Rogina, J. M. (2008). Logotherapy for clinical practice. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(4), 447-463. doi:10.1037/a0014331
- 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.
- 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.
- Silberman, I. (2003). Spiritual role modeling: The teaching of meaning systems. *International Journal for the Psychology of Religion*, 13, 175-195.

- Smith, B. W. y Zautra, A. J. (2004). The role of purpose in life in recovery from knee surgery. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11, 197–202.
- 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.
- Solomon, R. C. (1977). *The passions*. Garden City, NY: Anchor Books.
- 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. (1967). A deep bow. *Main Currents in Modern Thought*, 23(5), 128-132.
- 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.
- Streiner, D. L. (1993). A checklist for evaluating the usefulness of rating scales. *Canadian Journal of Psychiatry*, 38, 140-148.
- 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.
- Taibbi, R. (1983). Supervisors as Mentors. *Social Work*, 28(3), 237-238.
- Tanaka, J. S. (1993). Multifaceted conceptions of fit in structural equation models. En K. A. Bollen y J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 10-39). Newbury Park, CA: Sage.

- Tanaka, J. S. y Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201. doi:10.1111/j.2044-8317.1985.tb00834.x
- 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
- Thomas, M. y Watkins, P. (2003, Mayo). *Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT*. Comunicación presentada en la *Annual Convention of the Western Psychological Association*, Vancouver, Canadá.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and Confirmatory Factor Analysis*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thorndike, J. M. (2008). Gratitude and human flourishing: Examining the benefits of gratitude on effective coping, resilience and well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68(7-B), 4849.
- 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.
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A. y Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 488-506.
- 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.
- Ullman, J. D. (1996). Structural Equation Modelling. En B. G. Tabachnick y L. S. Fidell (Eds), *Using multivariate statistics* (pp. 653-771). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- 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., 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.
- Von Hildebrand, D. (2000). *La gratitud. Madrid: Encuentro*.
- 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., 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
- 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. (2008). *Individual differences in Gratitude and their relationship with well-being*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Warwick. Coventry, UK. Extraído de <http://webcat.warwick.ac.uk/record=b2248462~S9>
- 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 Werkblätter, 23*, 195-198.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yi, G. (2007). Ethnic support, religious support, gratitude, and psychological functioning in Korean American Christians. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 68*(4-B), 2678.
- 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. *Psyc critiques*, 4(2), 38-39. doi:10.1037/005985
- Zima, S. (1987). Forty-Two ethiopian boys: Observations of their first year in Israel. *Social Work*, 32(4), 359-360.

ANEXO

Anexo: Protocolo de Evaluación

Por favor, rodee con un círculo o con una X el número de la opción que a Ud. le defina o caracterice en mayor medida. No deje de contestar ninguna pregunta. No se preocupe, no es un examen y, por tanto, no hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Los datos son absolutamente confidenciales y serán usados sólo a efectos de investigación. Una vez utilizado, este protocolo será destruido. Por favor, sea absolutamente sincero en sus respuestas.

GÉNERO: 1. Hombre 2. Mujer

EDAD: _____ años.

ESPECIALIDAD: _____

CURSO: 1. Primero 2. Segundo 3. Tercero 4. Segunda Especialidad

ME CONSIDERO:

1. Creyente.
2. Agnóstico/a.
3. Ateo/a.

RELIGIÓN:

1. Cristiano católico.
2. Cristiano protestante.
3. Cristiano ortodoxo.
4. Testigo de Jehová.
5. Iglesia Evangélica.
6. Judaísmo.
7. Islam.
8. Budismo.
9. Otra religión.

GRADO DE RELIGIOSIDAD:

1. Nada religioso/a.
2. Poco religioso/a.
3. Algo religioso/a.
4. Bastante religioso/a.
5. Muy religioso/a.
6. Muy muy religioso/a.

ASISTO AL CULTO RELIGIOSO:

1. Nunca.
2. Algunas veces durante el año, por mera costumbre familiar, compromiso o necesidad (bodas, bautizos, navidad, pascua, exámenes, etc.).
3. Una vez al mes, aproximadamente.
4. Una vez a la semana.
5. Algunas veces a la semana.
6. Todos los días.

REZO:

1. Nunca.
2. Algunas veces durante el año, por compromiso o necesidad (pascua, exámenes, etc.).
3. Una vez al mes, aproximadamente.
4. Una vez a la semana.
5. Algunas veces a la semana.
6. Todos los días.

IMPORTANCIA DE DIOS EN MI VIDA:

1. Absolutamente ninguna.
2. Alguna.
3. Poca.
4. Bastante.
5. Mucha.
6. Muchísima, absoluta.

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. Gracias.

En el siguiente cuestionario encontrará una serie de frases que la gente utiliza normalmente para describir sus actitudes, opiniones, intereses u otros sentimientos personales. Intente describir cómo actúa y se siente "habitualmente", y no tan sólo cómo se siente o actúa en este momento. Rodee con un círculo, de 1 a 5, según corresponda.

1. Pienso que la mayoría de las cosas llamadas milagros son pura casualidad.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

2. Algunas veces siento un contacto espiritual con otra gente que no puedo explicar con palabras.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

3. Algunas veces he sentido que mi vida era dirigida por una fuerza espiritual superior a cualquier ser vivo.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

4. He tenido experiencias personales en las que me he sentido en contacto con un poder divino y espiritual.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

5. Experiencias religiosas me han ayudado a entender el verdadero propósito de mi vida.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

6. Creo que la vida depende de un orden o poder espiritual que no puede ser explicado del todo.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

7. Pienso que no es sabio creer en cosas que no pueden ser explicadas científicamente.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

8. Probablemente las experiencias místicas son solo deseos difíciles de ocurrir en la realidad.

1 Falso	2 Probablemente falso	3 Ni falso ni cierto	4 Probablemente cierto	5 Cierto
------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. Gracias.

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque en el listado que hay junto a cada frase y seleccione la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

1. Tengo muchísimo en la vida por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

2. Si tuviera que hacer una lista de todo por lo que me siento agradecido/a, sería una lista muy larga.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

3. Cuando miro al mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

4. Estoy agradecido/a a muchas personas diferentes.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

5. A medida que pasan los años me veo más capaz de valorar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

6. Puede pasar mucho tiempo antes de que me sienta agradecido/a por algo o por alguien.

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. Gracias.

Para cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número de la casilla que más se aproxime a su caso. Observe que los números siempre oscilan entre sentimientos opuestos extremos. "Neutral" significa que no se inclina en ninguna de ambas direcciones, y es por eso que debe evitar en la mayor medida de lo posible esta opción de respuesta.

1. Generalmente me encuentro:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente aburrido			Neutral			Exhuberante, entusiasmado

2. La vida me parece:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			Neutral			Siempre emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			Neutral			Muchas metas y anhelos definidos

4. Cada día es:

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			Neutral			Siempre nuevo y diferente

5. Si pudiera elegir:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca habría nacido			Neutral			Tendría otras nueve vidas iguales a éstas

6. Después de retirarme:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazanearía el resto de mi vida			Neutral			Haría las cosas emocionantes que siempre deseé realizar

7. Mi vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperación			Neutral			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

8. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			Neutral			Siempre encuentro razones para vivir

9. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			Neutral			Muy grande

10. He descubierto:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito en mi vida			Neutral			Metas claras y un propósito satisfactorio para mi vida

Por favor, continúe con el siguiente cuestionario. Gracias.

Lea cada una de estas afirmaciones. Luego marque la respuesta que mejor describa en qué medida está de acuerdo con cada una de ellas. Por favor intente no dejar ninguna por marcar.

1. Me doy cuenta de las muchas cosas por las que tengo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

2. Cada día soy consciente de las pequeñas cosas que me ocurren y que me son regaladas.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

3. Si he conseguido cosas en mi vida ha sido casi siempre gracias a mi esfuerzo, por lo que no tengo que estar agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

4. Los éxitos que he conseguido en mi vida se deben a mi esfuerzo personal, pero no habrían sido posible sin el apoyo de un gran número de personas.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

5. Cuando me comparo a los demás, veo que hay personas mucho más desfavorecidas que yo, y me siento agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

6. Valoro muchas cosas que tengo en mi vida (calidades personales, personas de mi alrededor, etc.).

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

7. Ha habido alguna ocasión en mi vida en la que ha estado a punto de ocurrirme algo malo (accidente, pérdida, etc.) y, al no ocurrirme, he dado gracias a Dios o a la Suerte.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

8. En mi vida cotidiana suelen ocurrirme pequeños acontecimientos que valoro como bendiciones para mí.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

9. En ocasiones me siento maravillada al darme cuenta de que mi existencia es un regalo.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

10. A menudo pienso que hay muchas personas a las que les va mejor en la vida que a otros sin merecérselo.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

11. A menudo me siento agradecida ante las maravillas de la vida.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

12. Suelo recordar cuándo he pedido cosas a Dios¹ y me las ha concedido, y doy gracias por ello.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

13. El sentirme agradecida por lo afortunado/a que soy, hace que intente hacer el bien a los demás.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

14. Realizo ritos en acción de gracias frecuentemente (antes de las comidas, en oraciones, etc.).

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

15. La mejor forma de estar agradecida a la Vida es intentar ser feliz.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

16. Suelo celebrar las cosas que me ocurren, tanto las pequeñas cosas como los acontecimientos especiales, aunque sea con un pequeño detalle.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

17. Soy consciente de que hay sufrimientos en mi vida que me ocurren para que aprenda y me siento agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

18. A veces he pensado que me ha tocado vivir sufrimientos que no merecía.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

19. Aunque valoro algunas cosas que me pasan como negativas, puedo apreciar y agradecer lo que aportan a mi vida.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

20. Incluso el sufrimiento que acompaña determinadas vivencias lo considero como valioso en algún sentido.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

21. En mi vida me han ocurrido cosas negativas (injusticias, agresiones, etc.), cuyo sentido, por mucho que busco, no encuentro.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

22. Incluso en las ocasiones en las que sólo veo sufrimientos en mi vida, puedo sentir agradecimiento por haber tenido fuerzas para superarlo.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

¹ Cuando aparece la palabra Dios, queremos hacer referencia a una ente superior, queriendo incluir aquellas acepciones que cada uno sienta con respecto a su relación con la existencia. Podría sustituirse por "La suerte", "la vida", "el universo", "las fuerzas superiores"...etc.

23. Mi sentimiento general hacia la vida es de agradecimiento, a pesar de todos los sufrimientos con los que me he tenido que enfrentar.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

24. Cuando estoy pasando malos momentos, intento pensar en las cosas buenas que tengo y logro sentirme agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

25. Me siento agradecido/a porque casi siempre encuentro la fuerza que necesito para luchar en la vida por las cosas que quiero.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

26. Cada pequeño logro en la superación de mis dificultades, supone un motivo de celebración.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

27. Pienso que es mejor no celebrar las victorias, porque nunca se sabe cuándo van a volver a ir las cosas mal.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

28. Me doy cuenta de que hay personas que hacen esfuerzos para beneficiarme.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

29. Cuando alguien tiene un detalle conmigo, suelo darme cuenta y me siento agradecido.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

30. Cuando me paro a reflexionar, soy consciente de las muchas cosas que tengo que agradecer a las personas que me rodean (familiares, amigos, etc.).

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

31. A veces me doy cuenta de que hay personas que me ayudan sin que yo lo merezca.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

32. Me gustaría poder sentirme agradecido, pero miro a mi alrededor y no encuentro personas que hagan nada por nadie.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

33. Me doy cuenta de que muchas personas que no tienen la obligación de ayudarme, lo hacen sin esperar nada a cambio.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

34. Pienso que en la vida uno tiene que ser autosuficiente y que la ayuda que te dan al final es perjudicial.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

35. Valoro lo que todas las personas me aportan, ya que, de una forma u otra, me ayudan en mi vida.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

36. Valoro mucho la amistad y el amor que me ofrecen las personas que me rodean.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

37. Cuando personas a las que casi no conozco me ayudan y se muestran amables, me siento muy agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

38. Normalmente nadie da nada de forma desinteresada, siempre se espera algo de ti.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

39. Valoro cuando alguien se sacrifica por mí, aunque sólo sea con un pequeño detalle.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

40. Siento una gran alegría cuando recibo el favor de alguien en algún tema importante para mi vida.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

41. No me gusta que me hagan favores, porque eso me hace sentir en deuda.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

42. Cuando alguien que no espera nada de mí me ofrece un pequeño detalle, me siento muy agradecido/a.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

43. Suelo dar las gracias a los demás cuando me han beneficiado en algo.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

44. Hay ocasiones en las que dar las gracias me parece poco, y suelo tener algún detalle con la persona que me ha beneficiado.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

45. El hecho de estar agradecido con las personas me hace ser más leal a ellas.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

46. Si puedo, devuelvo el favor a la persona que me lo hizo.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

47. Hay ocasiones en las que no puedo devolver el favor a la persona que me lo hizo, y entonces intento hacer favores a otros en señal de agradecimiento.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

48. Cuando hago el bien a los demás, me siento agradecido porque he tenido la posibilidad de desarrollar una virtud.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

49. Si alguien me ayuda, p. ej., a encontrar trabajo, en señal de agradecimiento intento ser responsable y consecuente con este favor.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

50. Me siento agradecido por todo, incluso por quienes me hacen malas pasadas.

1	2	3	4	5	6	7
No estoy nada de acuerdo	Estoy un poco de acuerdo	Estoy algo de acuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy bastante de acuerdo	Estoy muy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo

El cuestionario ha finalizado. ¡Muchas gracias por su colaboración!

