



# **Los poderes de la gratitud**

Rébecca Shankland

Traducción de  
Núria Viver



Título original: *Les Pouvoirs de la Gratitude*, originalmente publicado en francés, en 2016, por Odile Jacob, París

Primera edición en esta colección: enero de 2018

© Odile Jacob, septembre 2016

© de la traducción, Núria Viver Barri, 2018

© de la presente edición, Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-17114-45-9

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Diseño, realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

*A mis padres, Hélène y William, sembradores de gratitud, por su confianza y su benevolencia. Gracias por el valor de haber permitido que cada uno explore su propio camino.*

*A mis hermanos, Luc y Stefan, que me han mostrado, a través del alpinismo, que era posible abrir nuevas vías y contemplar, caminando, la belleza de lo que nos rodea.*

*A Laurent, con mi más tierno reconocimiento por la felicidad de la vida cotidiana y hacia el padre que eres para Lucile, Matthieu, Raphaëlle, Sophie y Louise, ¡mi cordada preferida!*

*Prólogo*

*Introducción*

PRIMERA PARTE

¿Qué es la gratitud?

**1. La gratitud: un amplificador de lo positivo**

Gratitud e intercambio social

La gratitud, más que una simple formalidad

Estar en deuda o no, esta es la cuestión

Gratitud y cortesía

**2. Las condiciones de una gratitud auténtica**

La disposición al agradecimiento

¿Predisposición o aptitud por desarrollar?

La humildad, cuna de la gratitud

Coste y valor del acto: el papel de la empatía

Apertura atencional y orientación de la atención

Los efectos del género sobre la gratitud

**3. El desarrollo de la gratitud en el niño**

El papel de los padres

La progresión durante la infancia

SEGUNDA PARTE

¿Por qué interesarse por la gratitud?

#### **4. ¡La gratitud es buena para la moral!**

Los efectos de la gratitud sobre el bienestar  
Cuando la gratitud se introduce en la escuela  
La gratitud como factor de resiliencia  
La gratitud en el país de la depresión  
¡La gratitud es buena para la salud!

#### **5. ¡La gratitud es buena para la sociedad!**

Cómo la gratitud favorece la relación  
¿Un puesto para la gratitud en el trabajo?  
Gratitud e integración social  
Gratitud y altruismo

### TERCERA PARTE

¿Y si cultiváramos la gratitud?

#### **6. Viaje al corazón de la gratitud**

Elegir, iniciar y mantener prácticas de gratitud en la vida diaria  
El diario de gratitud  
La sustracción mental de elementos satisfactorios  
La carta de gratitud  
La visita de gratitud  
¿Por qué hay que variar las prácticas?

#### **7. Practicar día a día**

Practicar en familia  
Las sorpresas de los sentidos  
¿De dónde viene este objeto?  
Variantes del diario de gratitud para la familia  
El calendario de la atención  
Desarrollar la gratitud en clase  
El tablero de gratitud  
La caja de gratitud  
Medir los progresos

#### **8. ¿Y si no fuera tan sencillo?**

La motivación para la práctica  
¿Cómo atenerse al plan?  
Utilizar la memoria prospectiva  
La imaginación encarnada  
La implementación de la intención  
El compromiso

*Conclusión.* Los poderes de la gratitud día a día

El poder de la presencia atenta  
El poder de la actitud  
El poder del don  
El poder del sentido  
Sembrar un poco de gratitud...

*Notas*

Una curva ascendente más y percibí, recortándose a lo lejos, los encajes de Montmirail. El aire se vivificaba y el mistral parecía acompañar los potentes impulsos de la moto. Pero la embriagadora sensación de planear sobre la cinta de asfalto se detuvo bruscamente. En efecto, después de un giro, apareció la parte trasera de una autocaravana, ralentizada por la pendiente de la carretera que conducía hacia la cumbre del monte Ventoux. Imposible adelantarla. La circulación apenas se interrumpía en el otro lado y las curvas cerradas se sucedían. Como una nube en el cielo provenzal, aquel indolente vehículo neerlandés empezaba a ensombrecer la alegre subida. Pero, de repente, una lucecita naranja salvadora se puso a parpadear en la parte trasera del paquidermo de turismo. El vehículo se apartaba cuanto podía para dejarnos pasar. Durante la aceleración de la moto, una vez delante de él, realicé una pequeña flexión de la pierna. Me respondió con un breve fogonazo de los faros, «¡no hay de qué!».

Hace tiempo que no voy en moto, pero, al escribir este libro sobre la gratitud, me parece divertido recordar que, entre los moteros, el agradecimiento se hace con el pie. ¡Expresar lo que sea con la cara o las manos es inútil o peligroso cuando se va sobre dos ruedas con un casco! A los automovilistas les gusta que se tenga en cuenta su pequeña atención hacia los vehículos de dos ruedas, y los moteros tienen razón al darles las gracias, porque es probable que esto favorezca la atención que prestan los conductores de coches a los frágiles y rápidos pilotos de moto.

Decir gracias con el pie es una expresión que divierte porque se supone que el reconocimiento se expresa con el corazón y también porque la cara o las manos son los vectores naturales de las interacciones humanas breves, y los pies raramente se emplean. Este libro constituirá una especie de anatomía de la gratitud, donde se detallarán sus formas, sus antecedentes y sus efectos sobre el individuo, así como sobre la sociedad. El libro, un itinerario de investigación, pero también un paseo a través de la vida cotidiana

y de las situaciones sociales en que se viven las experiencias de gratitud, se ha escrito para poder conocer y reconocer los poderes de esta experiencia ordinaria con efectos determinantes.

## Introducción

Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices; ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma.

MARCEL PROUST<sup>1</sup>

«Del niño rey al alumno cliente» era el título de un artículo de Nicolas Truong publicado en *Le Monde de l'éducation* en 2003. ¿Qué característica común tienen estas dos actitudes del niño? La falta de gratitud. A juzgar por la multiplicidad de foros sobre el tema, muchos adultos se quejan de la ingratitud de sus hijos. Los artículos reflejan la falta de agradecimiento de los alumnos, que se comportan como clientes en la escuela. Investigadores como Lea Waters en Australia han dejado constancia del trastorno de falta de gratitud en las empresas, que produce malestar y afecta a la productividad. ¿Es posible actualmente detener la máquina o tenemos que adaptarnos a un universo impregnado de ingratitud?

Basándose en decenios de investigaciones que han puesto en evidencia el potencial fundamentalmente prosocial del ser humano,<sup>2</sup> es posible apostar por una visión optimista del niño. Por ejemplo, hemos realizado un pequeño experimento muy sencillo en una clase de la sección de medianos (4 años) y de la sección de mayores (5 años) de preescolar y en una clase del curso preparatorio (6 años). Las dos profesoras — inspiradas en las prácticas de las escuelas de pedagogía nueva<sup>3</sup> y en la pedagogía institucional— tenían la costumbre de proponer al final de la jornada un tiempo de «esto marcha/esto no marcha» durante el cual cada niño podía contar alguna cosa sobre su jornada que le había gustado o, al contrario, que le había resultado desagradable. El objetivo era permitir que el niño se expresara, identificar las necesidades no satisfechas y mejorar las cosas en consecuencia.

En lugar de esta práctica, nosotros propusimos otro ejercicio que consistía también en hacer un repaso en el que cada uno expresaba alguna cosa satisfactoria para él («Hoy estoy contento porque...»), completando la frase con: «y tengo ganas de dar las gracias a...». La primera parte pretendía ayudarlos a identificar cualquier cosa que habían observado durante el día y la segunda parte de la frase tenía por objeto enseñarles a identificar gracias a quién había ocurrido esto. ¿Quiénes son todas las personas que contribuyen a hacer que mi jornada sea interesante y agradable? Tomarse el tiempo de identificar a todos los que desempeñan un papel en nuestro bienestar cotidiano genera un sentimiento de gratitud.

Los acontecimientos satisfactorios descritos por los niños de preescolar y del curso preparatorio tenían relación mayoritariamente con las actividades realizadas durante el día y con la calidad de las comidas. La mayoría de los niños parecía experimentar mucha alegría al recordar lo que había apreciado y también le gustaba agradecer. A lo largo de las dos semanas en que realizamos el estudio, algunos niños no tuvieron ganas de expresarse o no tenían ideas (11 % de las 336 observaciones). Generalmente, se trataba de niños que todavía no dominaban bien el francés entre los más jóvenes. Sin embargo, puede resultar difícil para algunos niños, como para los adultos, identificar y dar nombre a la gratitud. A veces, es necesario un trabajo previo sobre las emociones. Veremos más adelante lo que puede explicar por qué algunos individuos, después de haberse beneficiado de una ayuda o de un regalo, no experimentan gratitud.

Entre las frases anotadas en las clases de preescolar durante el estudio que realizamos, se puede citar el ejemplo siguiente: «Estoy contento porque Alan ha jugado conmigo. Tengo ganas de decirle gracias porque es mi amigo». En el momento en que Mathis pronunció esta frase, los ojos de Alan brillaban de emoción (y los de la maestra también...). Este ejemplo ilustra uno de los efectos de la gratitud sobre las relaciones: al expresar la gratitud hacia su amigo, Mathis refuerza el vínculo de confianza y motiva a Alan a continuar con la relación, puesto que le aporta, además, una sensación de seguridad y bienestar. La gratitud ofrece también una señal de reconocimiento al otro por su acto o su intención. Así pues, esta práctica entusiasmó a las profesoras, que contaron que por fin se habían sentido reconocidas por sus esfuerzos y su atención hacia los niños. En efecto, cerca de un tercio de los niños dieron las gracias a su profesora cuando les tocó el turno de expresar gratitud al final de la jornada. ¡Qué cambio para estas profesoras!

Habitualmente, los niños no dan las gracias por una actividad, por una historia, ni siquiera por una visita o una salida a la piscina. Se considera que es normal, el profesor hace su trabajo y el alumno acude a la escuela para beneficiarse de él. A causa del fenómeno de habituación, ya no percibimos las intenciones benévolas que hay detrás de los actos. Ya no nos tomamos el tiempo de dar las gracias a los demás por los pequeños actos de la vida cotidiana. Finalmente, pasamos por alto el sentimiento de gratitud la mayoría de las veces y, por ello, generamos una sensación de falta de reconocimiento en el otro. Esta sensación puede generar frustración y, con el tiempo, sufrimiento.

Piensa en un momento en el que hayas vivido esa sensación de falta de reconocimiento. ¿Cómo se manifestó esto en tu cuerpo? Una bola en la garganta, un nudo en el estómago, una tensión en los hombros... Las manifestaciones son variables según los individuos. ¿Qué emociones estaban asociadas a esta sensación de falta de reconocimiento? Frustración, cólera, tristeza... A veces, esto se acompaña de una sensación de inutilidad, de impotencia y de soledad profunda. ¿Qué pensamientos se asocian en esta ocasión? Lo que hago no sirve para nada; de todas maneras, nadie se da cuenta de lo que hago; me canso para nada, los demás se burlan de mis esfuerzos; la próxima vez, no haré nada.

Más allá de la cortesía, decir gracias forma parte de las funciones psicológicas esenciales. Este libro propone ofrecerte un viaje al corazón de la gratitud para descubrir sus múltiples facetas (primera parte) y para comprender cómo la gratitud aumenta el bienestar, no solamente del que recibe el signo de reconocimiento, sino también del que experimenta el sentimiento de gratitud (segunda parte). Algunos mecanismos nos parecen evidentes, son competencia del sentido común. La diferencia es que actualmente la ciencia ha estudiado los mecanismos y los efectos de la gratitud. Por lo tanto, puedes buscar las investigaciones que han permitido identificar los beneficios de la gratitud y descubrir cómo cultivarla (tercera parte). Esta última parte presenta los ejercicios cuya eficacia sobre el bienestar físico, mental y social se ha demostrado y que pueden inspirar tus prácticas diarias en el marco familiar y profesional.

¿Por qué querer desarrollar más la gratitud? ¿Acaso no se desarrolla espontáneamente? Los niños desarrollan progresivamente su capacidad de reconocer la intención benevolente de los demás. No obstante, todos tenemos tendencia a acostumbrarnos al contexto en el que vivimos y a las interacciones sociales que animan nuestros días. Con el tiempo, percibimos menos los actos cotidianos de nuestros

familiares y, a veces, olvidamos las intenciones que los acompañan. Entonces, las relaciones se deterioran o se desarrollan las tensiones. Como le ocurrió a Sylvie, que contaba durante una intervención de psicología positiva: «Me di cuenta a lo largo de la semana de la cantidad de cosas que mi pareja hacía por la familia, por mí, sin que yo me diera cuenta. Percibía siempre lo que faltaba. Tenía la sensación de que no se implicaba en la vida de familia porque regresaba tarde y, a menudo, se olvidaba de los ingredientes que le había pedido que comprara. En realidad, cuando me tomé el tiempo de imaginar lo que sería la vida cotidiana sin él, me di cuenta de las intenciones y los esfuerzos aportados para que la familia fuera feliz. Experimenté una gratitud inmensa hacia él, por lo que nos aporta y también simplemente por lo que es».

El sentimiento de gratitud es esta forma de alegría y de fascinación ante la que decidimos dirigir nuestra atención. Podemos optar por cultivar esta actitud especial con el objetivo de reconocer al máximo la participación del otro en nuestra felicidad y también la participación de lo que nos trasciende. Desarrollar la gratitud constituye, pues, un medio eficaz de aguzar nuestra atención para percibir las intenciones, los actos y las miradas de los que somos muy a menudo beneficiarios a lo largo del día, pero que, en general, olvidamos casi de inmediato.

Te invito a recorrer este libro en el orden que más te convenga, o bien empezando por la comprensión de lo que es la gratitud y cómo actúa sobre nuestras vidas, o bien pasando primero por la práctica para descubrir por ti mismo lo que te puede aportar. ¡Y ahora, buena lectura!

## PRIMERA PARTE

### ¿Qué es la gratitud?

La gratitud es un segundo placer, que prolonga el primero: como un eco alegre de la alegría experimentada, como una felicidad más para más felicidad.

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE<sup>1</sup>

# 1. | La gratitud: un amplificador de lo positivo

La gratitud es una emoción agradable que se experimenta cuando se recibe una ayuda o un regalo de otro y este se trata de un acto intencionado y desinteresado. La gratitud es una mezcla sutil de sorpresa, alegría y admiración, y de una sensación de conexión con los demás que calificaría de interdependencia positiva: la toma de conciencia de que los seres humanos pueden ser una fuente de bienestar para los demás. La gratitud también puede extenderse a los beneficios generados por la existencia, como un descubrimiento o un paisaje. Algunas personas experimentan también una sensación de gratitud hacia una entidad como Dios o hacia la naturaleza.<sup>1</sup>

Algunos autores distinguen la idea de gratitud hacia el prójimo de la idea de valoración, que se refiere a una sensación de reconocimiento hacia los beneficios de la vida cotidiana, como la posibilidad de vivir en un lugar tranquilo, de haber contemplado un paisaje marino o también de haber gozado de una comida sabrosa. No obstante, estas dos emociones parecen estrechamente relacionadas.<sup>2</sup> Lo que las caracteriza es esta tendencia a amplificar los aspectos positivos de las situaciones a las que se dirige la atención. Philip Watkins, investigador de la Universidad East Washington, habla de la gratitud como de un «amplificador de lo positivo». Como un amplificador que permite hacer más audibles los sonidos o como una lupa que permite descubrir nuevas facetas de la existencia, la gratitud desempeña un papel de amplificación de nuestras percepciones de los aspectos positivos de la vida cotidiana. Pero, a diferencia de una simple experiencia positiva, el sentimiento de la gratitud se asocia a un aumento de los comportamientos altruistas.<sup>3</sup>

Por ejemplo, si tomas el metro después de una jornada muy cargada y tienes la suerte de encontrar un lugar libre, estás contento de poder sentarte cómodamente mientras dura el trayecto. El metro continúa llenándose y te guardas mucho de mirar a los demás pasajeros por miedo a tener que ceder tu plaza. A la inversa, si has subido en una estación en la que una persona te ha cedido intencionadamente su lugar, probablemente experimentarás gratitud y tendrás tendencia a mirar a los demás pasajeros que entran, pendiente de detectar si llega una persona que tiene más necesidad del asiento que tú mismo.

Si se interroga a las personas, en conversaciones casuales, sobre lo que representa para ellas la gratitud, para algunas la gratitud evoca esa dulzura que, a veces, falta en las relaciones y, para otras, representa una forma de cortesía. Otras personas consideran este término como anticuado. Sin embargo, los filósofos y, más recientemente, los investigadores de psicología se han dedicado a los efectos específicos de esta actitud que se pueden desarrollar hacia el prójimo y más ampliamente hacia la vida. Cicerón consideraba la gratitud como la virtud suprema. ¿Por qué conceder un lugar tan importante a la gratitud? ¿Acaso no se trata simplemente de una manera de pagar a alguien con la misma moneda cuando uno se siente deudor? ¿Acaso no se trata de una manifestación de cortesía que permite mantener relaciones cordiales?

## **Gratitud e intercambio social**

¿Por qué decimos «gracias»? ¿Expresamos nuestro reconocimiento con la esperanza de beneficiarnos de nuevo de un regalo o de un favor? ¿O bien lo hacemos porque hemos aprendido buenas maneras? La expresión de la gratitud no tiene por objeto principal la obtención de beneficios futuros. La gratitud es, de entrada, una emoción que emerge espontáneamente cuando recibimos una atención o un regalo. Esta emoción se caracteriza por la sorpresa y la alegría: reconozco la suerte de haberme beneficiado de esta atención. Expresar la gratitud es una manera de dar algo a cambio, un signo de reconocimiento. Con ello indico que me he dado cuenta del acto y la intención del otro. Pero la gratitud va más lejos que la simple reciprocidad del acto, genera una emoción agradable que a su vez nos produce ganas de ayudar a los demás, incluso a personas que no nos han aportado nada y a las que quizá no volveremos a ver nunca.

Para estudiar este fenómeno en el laboratorio, se propuso a algunos individuos que participaran en un juego económico<sup>4</sup> en el que se medía si el comportamiento del individuo servía más a su propio interés o al de la comunidad. Se recibía a los participantes uno después del otro en el laboratorio. Se les proponía jugar a un juego con un compañero que implicaba una ganancia de dinero. Cada participante recibía 4 fichas de un valor de 1 dólar para él, pero que valían 2 dólares para el compañero de juego. Cada participante se encontraba en una habitación separada y tenía que decidir el número de fichas que le iba a dar al otro. Si le daba 4, el otro tendría 8 dólares. Si el participante tenía suficiente confianza en el otro, podía imaginar que recibiría a cambio también las 4 fichas, es decir, 8 dólares.

Antes de llegar a esta habitación, los participantes habían realizado una tarea previa en el ordenador. Pensaban que se trataba de dos estudios diferentes, pero, en realidad, esta primera situación tenía por objeto generar un sentimiento de gratitud en la mitad de los participantes. Estaban sentados ante un ordenador en presencia de otro participante (que era, en realidad, un miembro del equipo de investigación) que también realizaba una tarea informática. Para la mitad de los participantes, el ordenador estaba programado para funcionar mal, mientras que la otra mitad no tenía problemas y pasaba enseguida a la sala siguiente. Los que tenían un problema con el ordenador recibían ayuda del otro participante, lo cual tenía por objeto generar un sentimiento de gratitud (medida por un cuestionario después). Cuando pasaban a la sala siguiente, se decía a la mitad de los participantes que la persona que los había ayudado era también su compañero en el juego económico, mientras que a la otra mitad de los participantes se les decía que su compañero era alguien que no conocían y que nunca conocerían. Este dispositivo podía permitir medir si la confianza en el otro y el comportamiento altruista se desprendían del deseo de pagar con la misma moneda a quien los había ayudado (función de reciprocidad) o si el sentimiento de gratitud tenía el poder de generar conductas prosociales incluso ante un desconocido (lo cual no tiene una función de reciprocidad).

Contrariamente a la idea según la cual las conductas prosociales generadas por la gratitud constituyen solo una forma de reciprocidad, en este estudio se demostró que los participantes agradecidos tenían tendencia a dar más fichas a su compañero incluso cuando se trataba de un desconocido. Más allá de un deseo de reciprocidad (apoyar a quien nos ha prestado un servicio), el sentimiento de gratitud aumenta las tendencias altruistas de una manera más general: tendríamos más tendencia a cooperar y ayudar a

otros individuos, incluso sin esperar nada a cambio por su parte. En efecto, en el experimento descrito anteriormente, los participantes solo jugaban una vez (daban cierto número de fichas) y se les avisaba de que no verían a su compañero después. En otras palabras, un participante podía mostrarse egoísta (guardarse las 4 fichas y recibir cierto número de fichas del otro participante, que tomaría la decisión del número de fichas que le daría al mismo tiempo que él) sin ninguna consecuencia (¡excepto la de repartir más dinero!). Esto señala el carácter desinteresado del acto del participante que da sus fichas. Esta dinámica prosocial generada por la gratitud ha hecho que se la clasifique entre las emociones «morales».<sup>5</sup>

## **La gratitud, más que una simple formalidad**

La gratitud es una emoción, en el sentido de que no se controla y no responde a un interés personal. Como cualquier emoción, posee una función adaptativa. La emoción de miedo nos empuja a huir o a defendernos, la emoción de alegría nos motiva a continuar la experiencia. ¿Qué función tiene la gratitud? ¿A qué nos empuja esta emoción? Hemos visto en el estudio citado anteriormente que favorecería la cooperación reduciendo los comportamientos egoístas en provecho de las conductas que benefician al grupo. Se habla de emoción moral o social cuando sirve al grupo más allá del interés personal.<sup>6</sup> Este tipo de emoción implica una conciencia de la interdependencia entre los seres humanos y genera comportamientos beneficiosos para el grupo social.

Así pues, en lugar de un intento de manipulación con el objetivo de obtener más, la gratitud aumenta la motivación y la energía, lo cual permite poner en marcha comportamientos prosociales y reduce la tendencia a realizar comportamientos antisociales.<sup>7</sup> Un estudio que utilizó la resonancia magnética funcional (RMf) ha puesto en evidencia la activación de las redes neuronales implicadas en la cognición moral cuando se induce un sentimiento de gratitud en las personas.<sup>8</sup> Esto forma parte de la confirmación de la relación entre la gratitud y los comportamientos morales. La gratitud constituye un apoyo al funcionamiento social constructivo y perenne. Además, expresar gratitud estimula al autor del acto a reproducirlo y aumenta también por este medio los comportamientos altruistas.

Si la gratitud se muestra tan beneficiosa para la sociedad, ¿justificaría un reforzamiento de las lecciones de cortesía para aprender a decir más veces «gracias»?

## **Estar en deuda o no, esta es la cuestión**

Imagina que tu mejor amigo llama a tu puerta. Abres..., te entrega un regalo. ¿Por qué? Porque no pudo asistir a tu cumpleaños, pero no lo había olvidado. ¿Qué emoción experimentas en este instante? ¿Sorpresa? ¿Alegría? ¿Molestia? ¿Piensas inmediatamente en lo que podrías darle a cambio?

A semejanza de las teorías del intercambio social y de los trabajos del antropólogo Marcel Mauss sobre el don y el contradón, algunos autores consideran que la expresión de la gratitud representa una forma de reciprocidad: la gratitud se ofrece a cambio de un don. Esta expresión sería la prueba de una sensación de deuda hacia el otro que se trataría de pagar lo antes posible. Aunque la sensación de deuda estimula también la realización de comportamientos de ayuda hacia los demás en algunas culturas, se distingue claramente del sentimiento de gratitud.

El sentimiento de deuda se ha definido como una sensación de tener que pagar algo a cambio de una forma idéntica o diferente. Se basa en la norma de reciprocidad: tenemos que apoyar a los que nos han ayudado.<sup>9</sup> Se trata de un estado emocional incómodo cuya experiencia los individuos describen como muy diferente de la de gratitud.<sup>10</sup> Al contrario de la sensación de deuda, la gratitud se percibe como una emoción agradable y se asocia a otras numerosas emociones agradables, como la admiración, la alegría, el amor o la satisfacción. En cambio, la sensación de ser deudor se asocia a un estado de incomodidad, una molestia.<sup>11</sup> Para algunos, esto se acompaña incluso de una sensación de vulnerabilidad. La toma de conciencia de la importancia del prójimo como fuente de bienestar activa la representación de la interdependencia y aumenta la sensación de ser deudor. Así pues, los beneficios de la gratitud podrían contrarrestarse en algunos individuos con los efectos negativos debidos a la sensación de vulnerabilidad e incomodidad.<sup>12</sup> En el aspecto comportamental, el sentimiento de gratitud comporta una búsqueda de acercamiento al benefactor, mientras que la sensación de deuda genera un deseo de evitar al individuo que ha prestado el servicio.<sup>13</sup>

La intención que detectamos detrás del acto determina en parte nuestra reacción. Si percibimos el acto como fundamentalmente benevolente y desinteresado, tendrá tendencia a generar un sentimiento de gratitud (que no implica necesariamente la sensación de tener que pagar con la misma moneda). Si desenmascaramos una intención

egoísta (incluso una simple búsqueda de reconocimiento), más bien se producirá una sensación de deuda.<sup>14</sup>

Quizá ya te has encontrado en la situación en que un colega te dice: «Mira lo que he hecho por ti; ¡ya puedes agradecerme, porque me ha tomado tiempo!». El simple hecho de formular una petición de reconocimiento reduce el sentimiento de gratitud. Cuanto más elevada sea la expectativa de reconocimiento, más disminuye el sentimiento de gratitud, porque es como si el otro intentara extraer de ti este sentimiento, lo cual te lo hace perder. Para observar esto de más cerca, Philip Watkins y sus colaboradores propusieron a un centenar de estudiantes que imaginaran la situación descrita a continuación, que termina con tres frases diferentes que supuestamente generan una sensación de deuda más o menos intensa.<sup>15</sup>

Imagina que pides ayuda a uno de tus amigos para mudarte. Gracias a su eficaz ayuda, terminas a las dos de la tarde, cuando pensabas que no terminarías hasta la noche. La primera versión acaba sin expectativa de reconocimiento por la ayuda recibida: «Pensando en la ayuda prestada por tu amigo, lo conoces lo suficientemente bien para saber que no espera nada a cambio». La segunda versión termina con una expectativa moderada: «Pensando en la ayuda prestada por tu amigo, recuerdas que otros te han dicho que, cuando ayuda a alguien, espera que se lo agradezca explícitamente, en general verbalmente y por escrito en forma de una carta o de una nota». La tercera versión pretende generar un grado elevado de expectativa de reconocimiento: «Pensando en la ayuda prestada por tu amigo, recuerdas que otros te han dicho que, cuando ayuda a alguien, espera que se lo agradezca explícitamente, en general verbalmente y por escrito en forma de una carta o una nota y también espera que le devuelva el favor. Por otra parte, sabes que tu amigo se muda el próximo sábado».

Los estudiantes se repartieron en tres grupos: un tercio estaba en la condición sin expectativa, un tercio en la condición de expectativa moderada y un tercio en la condición de expectativa elevada. Después de la lectura de la situación presentada, se medían las emociones de los participantes a través de un cuestionario. Los resultados del estudio muestran que cuanto más intensa es la expectativa de reconocimiento, más elevada es la sensación de ser deudor y más bajo es el sentimiento de gratitud. Esta experiencia plantea la cuestión de los efectos potencialmente contraproducentes de la cortesía o de las buenas maneras, que constituyen una forma de prescripción social a la que estamos aculturados desde la cuna: hay que decir «gracias».

La manera en que reaccionamos a la ayuda o el regalo depende también de la cultura en la que hemos crecido. El lugar que ocupa la gratitud y la sensación de ser deudor difiere según las culturas. Los alemanes y los japoneses, por ejemplo, valoran más la gratitud que los norteamericanos, que tendrían tendencia a concebirla como un signo de sumisión, como una obligación o un deber.<sup>16</sup> Además, en algunas culturas, sobre todo asiáticas, el hecho de sentirse deudor hacia otro se considera como una falta de respeto, lo cual confiere a este sentimiento un lugar culturalmente valorizado. Se realizó un estudio con 212 estudiantes japoneses y 284 estudiantes tailandeses sobre la base de pequeñas historias ficticias, en la lectura de las cuales los estudiantes tenían que identificarse con el protagonista que recibía un servicio o una ayuda. Después de cada historia, los estudiantes tenían que anotar, entre otros, su grado de gratitud y su sensación de deuda hacia la persona que había prestado el servicio. Estos dos sentimientos se presentaban de manera concomitante.<sup>17</sup> Esta estrecha intrincación entre gratitud y sensación de deuda reduciría los efectos de la gratitud sobre la sensación de bienestar (para más detalles sobre los efectos, véase la segunda parte).

En una investigación intercultural sobre la gratitud, se observó que las prácticas de gratitud, como el hecho de escribir una carta de agradecimiento, aumentaban más el bienestar en los participantes de Estados Unidos comparados con los de Corea del Sur. Parece que esto puede explicarse por el hecho de que esta práctica genera una sensación de deuda en los coreanos, lo cual reduce la sensación de bienestar.<sup>18</sup> Esta sensación de ser deudor parece ser el resultado de un fenómeno de prescripción social: existe una fuerte expectativa de agradecimiento a cambio de un servicio prestado.

## **Gratitud y cortesía**

La cortesía se ha descrito como un «cemento social». Permite mantener relaciones constructivas al decirle al otro que le prestamos atención y sentimos respeto por él. Desde la más tierna edad, los niños aprenden a decir «gracias», por educación, cuando reciben un regalo o son objeto de una atención especial.

Antes de llegar a casa de nuestros abuelos suizos, nuestra madre nos conminaba a no olvidarnos nunca de decir gracias cada vez que recibíamos algo: un regalo, un caramelo, un cumplido... Esto no parecía demasiado complicado, porque en suizo alemán se utiliza el mismo término que en francés, por lo tanto, la única palabra que había que conocer

para poder conversar era esta: ¡gracias! (*merci*). En este contexto, el mayor temor de mi madre era que nos consideraran unos niños ingratos... En esta situación, la expresión de la gratitud no se distingue de la cortesía. Por otra parte, no está garantizado que experimentáramos gratitud en una ocasión semejante... Pero, si la sentíamos, ¿qué aportaría, además de la cortesía? La amplificación de la experiencia positiva.

La cortesía constituye una forma de interacción social aprendida, mientras que la gratitud es una emoción social que surge espontáneamente. A diferencia de la cortesía, que es un automatismo de relación basado en un efecto de expectativa, la gratitud se basa en un efecto de sorpresa: tomar conciencia de la suerte que hemos tenido de recibir esta atención. Sin duda, muchas veces has dicho maquinalmente «gracias» cuando te entregan el tique de caja al hacer la compra. Se trata de un acto de educación que indica al otro el respeto que le tenemos. Pero he aquí que un día me encuentro con mis dos hijos pequeños en la caja y no puedo llevar todas las bolsas de alimentos. El cajero se levanta y me acompaña hasta el coche. Esta vez, el agradecimiento ya no es una simple formalidad; está teñido de gratitud, porque este comportamiento era inesperado. Más allá de una distinción conceptual entre gratitud y cortesía, lo que difiere son las consecuencias.

Igual que la cortesía, la gratitud constituye un caldo de cultivo fértil para las relaciones sociales. Sin embargo, los efectos de la gratitud superan con mucho lo que se puede imaginar cuando se comparan simplemente con el papel de la cortesía en las interacciones sociales. Los resultados de los trabajos realizados a lo largo de los últimos decenios muestran los efectos beneficiosos de la gratitud sobre las tres dimensiones del bienestar tal como las define la Organización Mundial de la Salud: el bienestar físico, mental y social. Sentir y expresar gratitud mejora nuestro estado de salud, nuestro humor y refuerza las relaciones. La gratitud representa, pues, mucho más que una simple formalidad y no solamente afecta a la persona que la recibe, sino también a la que la expresa. Por este motivo, se ha abierto un amplio campo de investigación sobre este tema y, con él, un cortejo de prácticas que pretenden desarrollar la gratitud en los individuos desde la infancia. Será el objeto de la segunda y la tercera parte de la presente obra.

## Las condiciones de una gratitud auténtica

¿Cómo explicar que algunos individuos no experimenten gratitud después de haberse beneficiado de una ayuda o de un regalo? El sentimiento de gratitud se genera por la toma de conciencia de la posibilidad que se tiene de beneficiarse de una atención especial.<sup>1</sup> Un comerciante te ayuda a llevar la caja hasta el coche, un colega te ofrece terminar un trabajo contigo, un amigo te ayuda en la elección de tu orientación futura... Son favores que pueden suscitar gratitud. Sin embargo, algunas personas no la sienten o solo un poco, a pesar de que identifican la buena acción realizada por otro.<sup>2</sup> Para experimentar gratitud, ¿hay que tener la sensación de que el otro es totalmente responsable de lo positivo que nos ocurre o, al contrario, es más fácil sentir esta emoción cuando uno mismo se siente también responsable del rendimiento obtenido o el objetivo alcanzado?

Si atribuyes tu éxito únicamente a la ayuda aportada por otro, probablemente te sentirás deudor hacia él, pero no es seguro que experimentes gratitud. A la inversa, si tienes la sensación de haber desempeñado un papel importante para conseguir este éxito, te sentirás a la vez orgulloso de ti mismo y agradecido por la ayuda prestada. Es lo que han demostrado dos investigadores, Rosalind Chow, de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh, y Brian Lowery, de la Escuela de Dirección y Gestión de Empresas de Stanford, en Estados Unidos.<sup>3</sup> En dos estudios realizados con 52 y 60 participantes que tenían que realizar una tarea, los investigadores midieron su grado de gratitud después de un truco sugerido por el experimentador, así como el grado de responsabilidad personal que el participante se atribuía en la realización de su tarea. Los resultados de estos estudios pusieron en evidencia que cuanto más responsable se sentía el individuo de su éxito, más agradecimiento sentía por la ayuda de la que se había beneficiado.

En el segundo estudio, se había inducido la sensación de una menor responsabilidad en la mitad de los participantes con el objetivo de poder medir sus efectos sobre el sentimiento de gratitud. Esta representación de la responsabilidad se había generado con la siguiente frase: «Si fueras un directivo, no serías directamente responsable del éxito de este proyecto». Los que habían recibido esta frase después de la experimentación se sentían menos agradecidos hacia el experimentador que, sin embargo, les había confiado el mismo truco para tener éxito en la tarea que a la otra mitad de los participantes.

Esta constatación se confirmó mediante los resultados de un estudio realizado con individuos que presentaban una fuerte dependencia afectiva. Una de las características de estas personas era la sensación de ser incapaces de responder por sí mismas a sus necesidades<sup>4</sup> y, por ello, la sensación de que el bienestar dependía totalmente de otro (por lo tanto, un bajo grado de responsabilidad personal en cuanto a su grado de bienestar). Estos individuos a menudo tienen un pasado difícil, que no les permite desarrollar un vínculo de confianza que les ofrezca la seguridad básica a partir de la cual pueda desarrollarse la confianza en uno mismo y en la vida. Esto les impide creer en su capacidad de actuar para desarrollar un mayor bienestar. Por ello, se ponen en manos de otro: *si el otro es atento, podrá llenarme; si el otro no me trata bien, estaré perdido.*

Los sucesos vitales dolorosos, así como esta actitud de pasividad, concurren en una mayor frecuencia de emociones negativas en estas personas. Por eso, los investigadores pensaron que sería juicioso proponer intervenciones que las ayudaran a experimentar más emociones positivas y percibir más los elementos satisfactorios de su vida cotidiana. Sin embargo, como se ha expuesto anteriormente, las prácticas que tienen por objeto experimentar gratitud no permitieron aumentar su sensación de bienestar; al contrario, esta incluso disminuyó después de una semana.<sup>5</sup> Esto podría explicarse por el hecho de que, en lugar de aumentar el sentimiento de gratitud y de vínculo social, aumentó la sensación de dependencia y de deuda hacia el otro, reduciendo con ello su sensación de bienestar.

En efecto, experimentar gratitud implica reconocer y aceptar una forma de interdependencia respecto a otro, lo cual puede generar una sensación de molestia e incluso de vulnerabilidad. Algunas personas precisan que no les gusta mucho que les presten un servicio o que les ofrezcan un regalo, porque esto les produce un estado incómodo. Estas situaciones generan en ellas más emociones desagradables.<sup>6</sup> Cuando los

obstáculos impiden experimentar gratitud, no se tienen en cuenta los beneficios que esta emoción puede proporcionar, como un mayor optimismo y más satisfacción de la vida.

Para otras personas, la dificultad en experimentar gratitud puede tener relación con el contexto en el que se encuentran. Antes de reconectarse con el sentimiento de gratitud, sería necesario poder expresar un sentimiento de cólera, miedo o indignación. Por otra parte, para algunos individuos es difícil identificar y poner nombre a las emociones. Por ello, proponerles que expresen agradecimiento los coloca en una posición delicada. Puede ser necesario un trabajo previo sobre las emociones.

Propusimos unas prácticas a personas que presentaban trastornos de la conducta alimentaria con la idea de ayudarlas a identificar más pequeñas cosas en su vida cotidiana que podían hacerles sentir satisfacción e incluso agradecimiento. En un primer encuentro, estas personas estaban muy interesadas por estos ejercicios. No obstante, después de haber intentado identificar estos elementos de la vida cotidiana por los que podían experimentar gratitud, aquello les parecía muy alejado de lo que vivían. Así que propusimos orientar las prácticas hacia la identificación de pequeñas cosas de su vida diaria que pudieran generar en ellas una emoción agradable —aunque fuera de duración muy corta—, como la curiosidad, la alegría o la serenidad. Esto les pareció más cercano a sus posibilidades.

Por lo tanto, se muestra necesario tener en cuenta las especificidades de cada individuo para que puedan dirigirse lo mejor posible hacia la experiencia de la gratitud. Tomándose el tiempo de identificar estas pequeñas cosas satisfactorias que se producen a lo largo del día, resulta más fácil conectarse con la gratitud que esto puede suscitar. Mirar a un niño que se maravilla ante cosas que nos emocionaron en el pasado puede ayudar a recuperar el contacto con la gratitud que se puede experimentar ante los vivos colores de las hojas en otoño, el sonido de una cascada en la montaña o una guitarra en la calle, la mirada benevolente de un transeúnte o la suavidad de la mano de un amigo...

## **La disposición al agradecimiento**

Cada uno de nosotros presenta una tendencia al sentimiento de gratitud más o menos marcada. Esta tendencia se llama «disposición al agradecimiento».<sup>7</sup> Se mide por la *frecuencia* y la *intensidad* de los sentimientos de gratitud experimentados durante una jornada habitual, por el número de personas hacia las que se experimenta gratitud

(densidad), así como por la cantidad de cosas por las que se siente agradecimiento (extensión).<sup>8</sup> Los individuos que tienen un grado elevado de disposición al agradecimiento tienen tendencia a experimentar gratitud, incluso ante cosas que pueden parecer insignificantes a otros.<sup>9</sup> Los individuos cuya disposición al agradecimiento es más marcada tienen una representación más positiva de su entorno social y material,<sup>10</sup> e identifican más los acontecimientos positivos de la vida.<sup>11</sup>

### **Evalúa tu grado de disposición al agradecimiento<sup>12</sup>**

Indica para cada afirmación en qué grado estás de acuerdo o en desacuerdo, en una escala que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

- 1. Tengo muchas razones para estar agradecido/a a la vida.*
- 2. Si tuviera que enumerar todas las cosas por las que estoy agradecido/a, la lista sería muy larga.*
- 3. Cuando miro el mundo que me rodea, no veo muchas razones para estar agradecido/a.*
- 4. Estoy agradecido/a a un gran número de personas.*
- 5. Con el tiempo, valoro todavía más a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi vida.*
- 6. Hay que esperar mucho tiempo para que esté agradecido/a a alguien o algo.*

#### **Calcula tu índice**

- Suma los puntos de las afirmaciones siguientes: 1, 2, 4 y 5.
- Para las afirmaciones 3 y 6, invierte el orden de los puntos: anota 1 punto para la nota 7; 2 puntos para la nota 6, etc.
- Suma los puntos invertidos de las afirmaciones 3 y 6 a la suma de los puntos de las otras frases. El resultado te da tu índice de disposición al agradecimiento. Se sitúa entre 6 y 42 puntos. Cuanto más elevado sea, más marcado es este rasgo de

personalidad en ti. Si te sitúas en el intervalo alto ( $>$  de 35), significa que se trata de una fuerza que te caracteriza y en la que puedes apoyarte para hacer frente a las situaciones difíciles con las que te encuentras.

Si te sitúas en el intervalo bajo ( $<$  de 35), formas parte de los que se pueden beneficiar más de las prácticas de gratitud propuestas en la tercera parte de este libro. Desarrollar esta actitud podrá serte útil en numerosas situaciones y podrá mejorar tu bienestar de manera duradera.

Esta tendencia a orientar la atención hacia los aspectos positivos de la vida cotidiana y a amplificar las emociones agradables que suscitan contrasta con la orientación opuesta, que consiste en identificar los aspectos negativos de las situaciones y amplificarlos, lo cual es característico del funcionamiento de las personas depresivas. Las personas que tienen un grado de orientación al agradecimiento elevado tendrán tendencia a interpretar positivamente una interacción social, mientras que las personas depresivas percibirán lo opuesto. Sin duda, ya has atravesado por periodos en los que tenías una tendencia a interpretar los comportamientos de los demás en términos de búsqueda de provecho.

Imagina que tu prima se pone en contacto contigo. Hace meses que no tenías noticias suyas. Después de unos minutos de charla entusiasta, te pregunta si puedes prestarle enseres de *camping* para las próximas vacaciones. Cuando cuelgas el teléfono, puedes disfrutar de la emoción agradable de haber hablado con ella... o puedes encontrarte pensando que solo te llama para pedirte algo. Es posible que coexistan las dos conclusiones de esta llamada, pero puedes elegir centrar la atención en un aspecto en lugar del otro. Esta elección no carece de consecuencias para tu relación, para el resto de la jornada e incluso para tu estado físico (para más detalles, véase la segunda parte, p. 73). La disposición al agradecimiento no consiste en negar los aspectos problemáticos de una situación, sino en volver a centrarse después en lo que da la energía para seguir adelante.

Para observar más de cerca si la disposición al agradecimiento nos vuelve más pasivos ante los problemas encontrados o ante las injusticias sociales, realizamos la encuesta a los estudiantes durante una actividad de huelga. Constatamos que cuanto más elevado era el índice de disposición al reconocimiento de los estudiantes, más declaraban haberse

comprometido en la huelga. Por lo tanto, la propensión a orientar la atención hacia los aspectos positivos de las situaciones tendría más bien como efecto aumentar el optimismo, la esperanza y el nivel de energía que permite comprometerse en una acción dirigida hacia el cambio.

## **¿Predisposición o aptitud por desarrollar?**

Más allá de una predisposición a la apreciación de las experiencias que constituye la disposición al agradecimiento, numerosas investigaciones realizadas durante el pasado decenio han mostrado que era posible desarrollar esta aptitud para identificar las dimensiones satisfactorias de la existencia por medio de «prácticas» de gratitud. Entre estas prácticas, que se detallarán en la tercera parte de la obra, el «diario de gratitud» es la más utilizada. Robert Emmons, de la Universidad Davis de California, y Michael McCullough, de la Universidad de Miami, dos precursores de la investigación sobre la gratitud en todo el mundo, sometieron a prueba los efectos del diario de gratitud sobre la mejora del bienestar, el optimismo y la vitalidad.

Durante un curso de psicología de la salud, cerca de 200 estudiantes se incluyeron en el protocolo de investigación siguiente: cada estudiante recibía un paquete de diez fichas y debía cumplimentar una cada semana. Un tercio de los estudiantes tenía que anotar en ella hasta cinco cosas vividas a lo largo de la semana por las que experimentaba agradecimiento. Otro tercio tenía que anotar hasta cinco dificultades encontradas durante la semana, mientras que el tercer grupo tenía que anotar hasta cinco acontecimientos (sin precisión sobre su valor positivo o negativo). Concretamente, las consignas eran las siguientes (traducción libre del autor):

- Para el grupo «disposición al agradecimiento»: «Hay muchas cosas en nuestra vida, pequeñas o grandes, por las que podemos experimentar agradecimiento. Piensa en la semana que acaba de terminar y escribe en las siguientes líneas hasta cinco cosas de tu vida por las que experimentas gratitud o reconocimiento». En los grupos de psicología positiva de la Universidad de Grenoble, los estudiantes refieren, por ejemplo: «saber que mi madre pronto podrá salir del hospital», «haber podido hablar por teléfono con mi hermana», «haber recibido una respuesta favorable para un cursillo» o «haber empezado un libro apasionante».

- Para el grupo «disposición a las dificultades»: «Las dificultades son irritantes, son cosas que nos ponen nerviosos o nos molestan. Pueden aparecer en diferentes ámbitos de la vida, sobre todo en las relaciones, el trabajo, la escuela, la vivienda, el dinero, la salud, etcétera. Piensa en la semana que acaba de terminar y escribe en las líneas siguientes hasta cinco dificultades que has tenido en tu vida». En el estudio de Robert Emmons y Michael McCullough, los estudiantes relataron, por ejemplo: «dificultades para aparcar», «falta de dinero», «examen terrible», «la gente que no sabe conducir» o «hacer un favor a un amigo que ni siquiera ha dicho gracias».
- Para el grupo centrado en los acontecimientos, sin especificidad: «¿A lo largo de la semana pasada, te han afectado algunos acontecimientos o circunstancias? Piensa en la semana que acaba de terminar y cita en las líneas siguientes hasta cinco acontecimientos que han tenido un impacto en ti». Algunos ejemplos de los participantes en el estudio: «participación en un festival», «discusión con un médico sobre los estudios de Medicina», «poner orden en mi armario» o «llegada a casa de mis padres». Entre los acontecimientos citados, alrededor del 40 % eran positivos, el 30 % negativos y el 40 % neutros. Por lo tanto, este grupo podía considerarse como un grupo «neutro» comparado con los otros grupos del protocolo de investigación. Se habla entonces de un «grupo de control activo» (activo porque realizó una práctica cada semana, aunque se supone que no tenía un efecto sobre su bienestar).

Los estudiantes tenían que entregar todos los lunes su ficha cumplimentada y después tenían que responder unas preguntas sobre su bienestar. Los investigadores evaluaron las emociones experimentadas a lo largo de la semana: los estudiantes tenían que marcar el grado de intensidad de 30 emociones positivas y negativas reconocidas como frecuentemente experimentadas a lo largo de una jornada, como calma, hostil, alegre, entusiasta, avergonzado, agradecido... Otras preguntas medían la satisfacción con respecto a la semana anterior y la anticipación con respecto a la semana siguiente, a fin de cuantificar el impacto sobre el grado de optimismo. Los participantes anotaban también el tiempo de actividad física por semana y la presencia de pequeños problemas de salud, como trastornos del sueño, dolor de cabeza o de estómago, opresión torácica, problemas de piel, rinitis... para identificar los efectos potenciales sobre la salud física.

El análisis de estos datos puso en evidencia un efecto del diario de gratitud sobre el aumento del optimismo y la satisfacción con respecto a su vida. En lo referente a la salud

física, llevar un diario de gratitud aumenta el tiempo de práctica de actividad física (una hora y media más a la semana que el grupo de «dificultades») y reduce la presencia de síntomas físicos comunes. En lo referente a las emociones de la semana, no había diferencias marcadas entre los grupos, lo cual puede explicarse por el hecho de que el diario solo se cumplimentaba una vez a la semana. Por ello, estos investigadores realizaron un segundo estudio en el que pedían a los participantes que escribieran en el diario cada día durante dos semanas. En este estudio, escribir en un diario de gratitud efectivamente aumentó la experiencia de emociones positivas cotidianas. Además, en este segundo estudio, los investigadores midieron los efectos del diario de gratitud sobre los comportamientos de ayuda: los participantes que decían que habían apoyado moralmente a una persona y ayudado a alguien a resolver un problema eran más numerosos.

Los mecanismos que permiten explicar los vínculos entre la gratitud y el bienestar se detallarán en la segunda parte de la obra (p. 73). Lo que llama la atención en esta primera intervención sobre la gratitud es la constatación de que es posible cambiar nuestra mirada sobre las experiencias cotidianas que tenemos, lo cual tiene un efecto sobre la salud física, mental y social. Las prácticas de gratitud no pretenden reforzar las fórmulas de cortesía, sino más bien facilitar la experiencia del sentimiento de gratitud. ¿Cuáles son las características individuales que favorecen la aparición de estas emociones?

## **La humildad, cuna de la gratitud**

El reconocimiento implica —como su nombre indica— ser capaz de reconocer (dimensión intelectual) y valorar (dimensión emocional). Esto requiere una participación de la humildad. ¿Por qué la humildad? Esta última se caracteriza por una tendencia «hipoegotista»,<sup>13</sup> es decir, una propensión a ser escasamente egocéntrico. Se centra la atención sobre todo en los demás,<sup>14</sup> lo cual favorece la capacidad de identificar sus intenciones benevolentes y sus actos altruistas.<sup>15</sup> La humildad se basa en una percepción equilibrada de las fuerzas y las debilidades, los éxitos y los fracasos, a la vez que se mantiene una buena autoestima. Se distingue en esto de la tendencia a desvalorizarse en provecho de una sobreestimación de las cualidades de los demás. Esta solidez de la autoestima —que no debe confundirse con una autoestima muy alta, que pertenece al narcisismo— facilita la apertura a la ayuda a los demás. Así pues, la humildad permite

reconocer el valor del otro sin negar nuestro propio valor.<sup>16</sup> El servicio prestado no se percibe como una puesta en duda de nuestras propias competencias, sino que genera un sentimiento de gratitud que señala que reconocemos la participación del otro en nuestra propia felicidad.

La humildad facilita la aceptación del carácter interdependiente de los seres humanos. Robert Emmons incluso llega a decir: «Mientras no admitamos esta dependencia, la gratitud será como mucho una posibilidad».<sup>17</sup> Por lo tanto, la gratitud genera una «alegría humilde», de modo que el individuo es consciente de que otro es la causa. Las personas cuyo grado de narcisismo es elevado presentan más dificultades para experimentar gratitud y para expresarla, porque se necesita valor para abandonar la ilusión de ser más importante que los demás o para poder ser feliz independientemente de los demás. Esto contrasta con la tendencia actual de la generación «yo» descrita por Jean Twenge en Estados Unidos. Esta generación se caracteriza por una tendencia narcisista pronunciada, la sensación de ser más importante que los demás, de merecer más que los demás y de que todo se le debe. En este contexto, el sentimiento de gratitud escasea (lo cual afecta al bienestar personal), de la misma manera que su expresión (lo cual afecta al bienestar colectivo).

En las empresas, se constata, por ejemplo, que más de la mitad de los trabajadores nunca dan las gracias a sus colegas, aunque el 80 % de ellos considera que esto sería beneficioso para las dos partes.<sup>18</sup> El lugar de trabajo quizá representa un marco en el que la humildad no encuentra su lugar, lo cual complica todavía más la expresión de la gratitud, que podría interpretarse como un signo de debilidad: reconocer que el otro puede ayudarte amenazaría la sensación de ser tú mismo suficientemente competente para ocupar el puesto actual. Sin embargo, aumentar la gratitud en el trabajo incrementa un 25 % la satisfacción y más de un 80 % el compromiso: los individuos situados en un contexto en el que se cultiva la gratitud están dispuestos a implicarse más en las tareas que les incumben.<sup>19</sup> Además, desarrollar la gratitud deja más lugar a la humildad: cuanto más tomamos conciencia del papel esencial del otro en nuestra vida, más disminuye nuestra tendencia narcisista. La humildad es a la vez una condición previa para el sentimiento de gratitud y una consecuencia del efecto de las prácticas que desarrollan la disposición al agradecimiento. Por lo tanto, la humildad y la gratitud se refuerzan mutuamente.<sup>20</sup>

Más allá de la humildad, la gratitud necesita otras condiciones previas. La primera concierne a la toma de conciencia de la intención del otro y del coste del acto realizado; esto requiere una capacidad de empatía. La segunda condición previa concierne a la apertura atencional que permite percibir estos beneficios o intenciones que, a veces, pasan desapercibidos.

### **Coste y valor del acto: el papel de la empatía**

Una persona experimenta gratitud cuando el acto del que se beneficia se percibe como desinteresado, realizado deliberada y libremente. Imagina a una mujer embarazada que espera su turno. La empleada de la ventanilla pide a las personas que están delante de la joven que la dejen pasar. La gratitud hacia estas personas será mucho menos importante que si le hubieran cedido su lugar por propia iniciativa.

Para estudiar más de cerca este fenómeno, se presentaron tres pequeñas historias a 126 participantes, a los que se pedía después que explicaran su sentimiento de gratitud ante el beneficio presentado en la historia, así como sus percepciones referentes a sus intenciones, el coste y el valor asociados a este acto. Según los resultados del estudio, el sentimiento de gratitud del participante se asociaba a la percepción de la intención benevolente, al coste y al valor subjetivo del acto.<sup>21</sup>

La intensidad de la gratitud depende, pues, no solamente de la intención, sino del coste percibido de la acción en términos de esfuerzos o de coste material, por ejemplo. La evaluación de los esfuerzos realizados modulará la percepción del valor del acto. Cuanto más capaz sea una persona de percibir el coste de un acto, más valor concederá al beneficio recibido y más agradecimiento experimentará a cambio.<sup>22</sup> La toma de conciencia del coste del acto depende a su vez de la capacidad de empatía, es decir, de estar en condiciones de adoptar el punto de vista del otro (dimensión intelectual de la empatía): ¿qué implica este acto para él? En efecto, ceder el lugar en una cola no tiene el mismo coste para una persona acompañada de niños pequeños que para dos amigos enfrascados en una animada conversación.

Por otra parte, la percepción del valor del acto dependerá de la capacidad de percibir lo que el individuo siente al realizar el acto (dimensión emocional de la empatía). Por ejemplo, dar un objeto que tiene un valor sentimental (asociado a un recuerdo personal) es más costoso que dar un objeto que no tiene un significado especial para uno mismo.

Aunque se trate del mismo objeto, la historia de este objeto determinará su valor emocional. Al recibir el objeto, es posible percibir el coste emocional de este acto, lo cual aumentará el sentimiento de gratitud a cambio. Por lo tanto, la empatía sería determinante para experimentar gratitud. En efecto, las personas menos empáticas, como las personas que tienen un grado elevado de narcisismo, experimentan gratitud con menos frecuencia. A la inversa, los individuos que han desarrollado un elevado nivel de disposición al agradecimiento tienen en cuenta una gama más amplia de elementos que han contribuido a su bienestar actual. Esta gama comprende tanto sus propios esfuerzos como los del otro.

Recuerda un suceso importante para ti, por ejemplo, cuando conseguiste un diploma o un título. Intenta identificar todo lo que contribuyó a ese éxito. Quizá pensarás en tus propios esfuerzos a lo largo de todo el año, en algunos profesores que te motivaron, en algunos amigos que te apoyaron... Las personas que tienen un grado de empatía bajo experimentan más dificultades para identificar en qué han contribuido los demás en este éxito. El apoyo, la motivación y las clases interesantes se considera que caen por su propio peso, por lo tanto, no merecen un agradecimiento especial.

¿Es posible ampliar esta gama de agradecimiento? La capacidad de ampliar el campo atencional favorece que se tengan en cuenta más elementos que han contribuido a la situación presente. Existen prácticas que permiten ampliar este campo de atención, lo cual aumenta la cantidad de cosas para las que se puede experimentar gratitud.

## **Apertura atencional y orientación de la atención**

Experimentar gratitud implica una capacidad para percibir los beneficios que aportan los demás. Esta capacidad tiene relación con la apertura atencional o la orientación de la atención hacia los elementos positivos de la situación. Imagina que te encuentras ante un público para presentar un tema que te interesa. Después de haber pronunciado una frase clave, ves a un oyente que se endereza con una sonrisa. Puedes considerar esta actitud como una señal de apoyo a tu discurso, lo cual te anima a desarrollar lo que estás diciendo. Pero también podrías haber visto más bien al oyente que se ha hundido en su asiento durante esa frase, lo cual podría haber alterado tu discurso, al reducir la confianza en tu argumentación. Según el lugar en el que centres la atención, puede verse

afectada tu percepción de la realidad y generar consecuencias sobre tus emociones y tus competencias.

Nuestra atención se deja atrapar de forma natural por los aspectos más amenazadores de una situación. Este sesgo de la atención sería el resultado de un proceso adaptativo que consiste en favorecer la supervivencia del individuo: percibir los aspectos potencialmente peligrosos de una situación permite adaptarse más rápidamente para enfrentarse a ella o huir. Esto se llama el «sesgo de negatividad».<sup>23</sup> ¡Si tu sistema de alerta no fuera eficaz, te ocurrirían mil y una catástrofes a lo largo del día! Por la mañana, duermes tranquilamente y no oyes el despertador que suena... Te levantas tarde, abres el grifo para lavarte la cara y te olvidas de cerrarlo..., no oyes el agua que continúa saliendo... Después te diriges a la cocina mirando el sol que brilla fuera y tropiezas con un juguete olvidado en el suelo que te propulsa sobre una caja de herramientas dejada despreocupadamente fuera de su lugar... Sales para comprar una barra de pan, cruzas la calle pensando en el buen olor que sale de la panadería y ¡crac! Un coche te atropella... En suma, has comprendido que, en todo momento, la capacidad de identificar lo negativo nos resulta muy útil.

Sin embargo, este sesgo cognitivo constituye un factor de riesgo de trastornos ansiosos y depresivos.<sup>24</sup> Por eso, puede ser útil reequilibrar nuestras percepciones abriendo más la atención al conjunto de los aspectos de una situación. Este entrenamiento consiste en aumentar la capacidad de percibir los aspectos positivos, a la vez que se conserva el sistema de alerta necesario para la supervivencia. ¿Cómo podemos desarrollar la apertura atencional?

Alice Isen, cuando enseñaba en la Universidad de Maryland, y Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, en Estados Unidos,<sup>25</sup> pioneras en la investigación sobre los efectos de las emociones positivas, han demostrado que este tipo de emociones —de las que la gratitud forma parte— aumentan la amplitud de la atención y permiten estar atento a más elementos de la situación. Esta amplitud aumenta la capacidad de enfrentarse a las situaciones de manera eficaz y de resolver problemas de manera creativa. Por ejemplo, en un estudio, se pidió a los internos de Medicina que estudiaran un caso clínico ficticio; se trataba de determinar la enfermedad que sufría el paciente y de proponer un tratamiento adecuado.<sup>26</sup> Justo antes de realizar el ejercicio, la mitad de los internos recibía un pequeño regalo, lo cual tenía el efecto de generar un sentimiento de gratitud. Como consecuencia de ello, estos médicos necesitaban menos

tiempo que los demás para detectar la enfermedad y proponían tratamientos más adecuados y con propuestas más variadas para el paciente.

Las nuevas competencias que se desarrollan en el momento en que el individuo aprende a adaptarse a una situación son herramientas que le servirán después. Por eso, las emociones positivas como la gratitud también se consideran un medio de progresar y prepararse lo mejor posible para superar los obstáculos. Esta progresión se ve facilitada por la apertura atencional generada por las emociones positivas. En efecto, se ha demostrado que este tipo de emoción aumenta la flexibilidad cognitiva, facilitando el paso entre atención focalizada y atención abierta, lo cual permite percibir más elementos de una situación dada a pesar de la implicación en una tarea concreta.<sup>27</sup>

Existen otras maneras de favorecer la apertura atencional, gracias a prácticas que desarrollan una calidad especial de la atención llamada «presencia plena», «atención plena» o «conciencia plena», según las traducciones que se encuentran del término «*mindfulness*». Estos ejercicios están inspirados en prácticas antiguas procedentes sobre todo del budismo. Jon Kabat-Zinn, fundador del primer programa de desarrollo de la conciencia plena laicizada, ha definido esta forma de presencia especial como una atención dirigida, intencionadamente y sin juicio, a la experiencia que se desarrolla en el momento.<sup>28</sup> Consiste en un entrenamiento de la percepción fina de todo lo que ocurre en el interior de uno mismo (sensaciones, emociones y pensamientos) y de lo que ocurre fuera de uno mismo. La conciencia plena mejora nuestra capacidad de apreciar el instante presente<sup>29</sup> y se asociaría a un grado más elevado de gratitud,<sup>30</sup> dado que nos permite percibir más los comportamientos de los demás que pueden ser fuente de beneficios para nosotros. Actualmente, existen diferentes programas que permiten entrenarse en la apertura atencional, como el MBSR (*mindfulness-based stress reduction*: programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena), diseñado por Jon Kabat-Zinn, o también el programa FOVEA (formación basada en el método Vittoz<sup>31</sup> sobre la experiencia atenta).

Con el objetivo de reequilibrar las percepciones, se han desarrollado otros tipos de programas para producir una reorientación de la atención hacia los aspectos positivos de las situaciones. De esta manera, se ha demostrado que es posible reeducar la atención con objeto de reducir el sesgo de negatividad.<sup>32</sup> Entre estas intervenciones, la más utilizada consiste en anotar cada noche, durante dos semanas, hasta cinco cosas que se han considerado satisfactorias a lo largo de la jornada. Los días siguientes, la mirada se

aguza progresivamente y ayuda a percibir más los elementos satisfactorios. De esta manera, la atención se dirige de forma natural hacia los actos e intenciones de los que nos hemos beneficiado, hacia lo que hemos aprendido de una situación, aunque se haya considerado difícil de vivir en el momento.

Durante uno de estos programas de psicología positiva (programa CARE: *compassion, attention, relations, engagement*),<sup>33</sup> los participantes escribían este diario en su domicilio y, después de una semana, el grupo se reunía para ponerlo en común. A la pregunta «¿Qué has descubierto a través de esta práctica?», David contó: «La primera noche, tuve problemas para encontrar algo satisfactorio. La jornada había sido difícil. Nuestra estructura está en una situación delicada en la que se sabe que algunos tendrán que marcharse, así que caminamos un poco pisando huevos... Por la noche, me entra un poco de angustia, ¡no sé lo que me caerá encima al día siguiente! He intentado seguir las consignas al máximo identificando de forma más precisa si se habían producido situaciones como consecuencia de las cuales pudiera aprender alguna cosa que pudiera servirme y que pudieran cambiar algo para mí, en mi vida cotidiana. Me he dado cuenta de algo que realmente me ha intrigado, y es que, durante este periodo un poco duro, algunos colegas nos echamos una mano, cuando antes apenas nos hablábamos. Reflexionamos juntos sobre otras ideas para trabajar si tenemos que dejar el puesto y, finalmente, hoy tengo la sensación de haber encontrado realmente otra vía que me conviene más.

»Ocurrió sin más, un poco por casualidad, en medio de una conversación, dije: “¿Y si intentamos montar nuestra propia empresa?”. Al volver a pensar en ello por la noche, sentí que aquello me aportaba mucha energía y entusiasmo. Así que, durante el resto de la semana, observé todo lo que podía ir en el sentido de este proyecto, empecé a informarme y a realizar trámites concretos. Esta situación ya no era una carga, sino una oportunidad. ¡Solo tenía que aceptar el reto! Esta nueva forma de ver la situación me ha ayudado mucho a salir adelante y hoy tengo la sensación de poder elegir mejor en qué dirección quiero ir. Estoy agradecido por haber podido realizar esta práctica, que me ha ayudado a percibir otros aspectos de la situación presente. Ocurra lo que ocurra a partir de ahora, esto me ha permitido tomar conciencia de mis recursos, de la importancia de mi entorno, y me ayudará a avanzar».

David habría podido estar atento durante toda la semana a las miradas huidizas en los pasillos y a las palabras que ocultan una segunda intención, habría podido terminar la

semana con una ansiedad más fuerte, una sensación de injusticia y muchas otras emociones desagradables que habrían reducido la amplitud de su atención y le habrían impedido percibir nuevas posibilidades. Por lo tanto, un entrenamiento en la apertura atencional por medio de prácticas de conciencia plena o un entrenamiento en la reorientación de la atención mediante prácticas como el diario de las satisfacciones diarias favorecerían la experiencia de gratitud. Sin embargo, estas prácticas no tienen el mismo impacto en todos los individuos. Algunas investigaciones han mostrado en especial que es más fácil para las mujeres expresar gratitud.

### **Los efectos del género sobre la gratitud**

Según las investigaciones sobre la emergencia de la expresión de la gratitud, las chicas parecen más inclinadas a expresar su agradecimiento, y esta diferencia de género se mantiene a lo largo de toda la existencia.<sup>34</sup> Las mujeres consideran que la expresión de la gratitud es socialmente valorizada y útil, y por ello están más motivadas para participar en intervenciones de desarrollo de la disposición al agradecimiento que los hombres.<sup>35</sup> De manera general, para los hombres, la expresión de las emociones constituiría más una amenaza para la representación de la masculinidad tal como figura en las representaciones comunes.<sup>36</sup> Esto explicaría en parte su motivación más baja para las prácticas de gratitud, como la carta o la visita de gratitud (hacer una visita a una persona importante para ti y a la que todavía no le has agradecido una buena acción generada en el pasado), en comparación con ejercicios como el diario de gratitud, en el que no se trata de expresar gratitud a otro, sino de sentir la emoción para uno mismo.<sup>37</sup>

Sin embargo, compartir una emoción con otros contribuye a mantener esta emoción. Por lo tanto, sería útil encontrar formas de intervención que tuvieran por objeto la expresión de la gratitud y correspondieran mejor a lo que los hombres se sienten motivados a realizar. Sin duda, también habría que trabajar sobre la manera en que la educación induce este sesgo de expresión de las emociones. ¿Por qué le resulta más fácil a una mujer expresar su gratitud? Es socialmente menos aceptable que un hombre exprese emociones; esto va contra el modelo de racionalidad que se supone que encarna. Por ello, los hombres probablemente están menos educados en identificar sus emociones y en apaciguarlas.

Por ejemplo, en el estudio realizado al final de un programa CARE,<sup>38</sup> Alain, un educador especializado, expuso hasta qué punto este programa le había abierto nuevos horizontes en cuanto a la comprensión de lo que ocurre en su interior. Al inicio del grupo, cuando tenía que dar nombre a lo que sentía, siempre utilizaba el mismo término, en especial para describir un estado emocional agradable. La única palabra que se le ocurría era «contento», cuando estar contento podía adquirir múltiples formas, pero no conseguía darles nombre, le faltaba vocabulario en este ámbito. Al escuchar a los demás participantes, descubrió las sutilezas de las emociones, lo cual le permitió progresivamente estar más atento a ellas. A lo largo del día, se detenía de vez en cuando para identificar la especificidad de las emociones según las situaciones y explicó que había podido saborear más y de forma más duradera cada una de las emociones agradables experimentadas.

Ante el déficit de reconocimiento descrito por las investigaciones sobre la gratitud en las organizaciones, el desarrollo de la disposición al agradecimiento en los hombres sería especialmente pertinente en el marco de las empresas. En efecto, los directivos masculinos parecen especialmente sujetos a esta falta de agradecimiento hacia sus colaboradores, lo cual tendría un impacto directo sobre el bienestar de los trabajadores y sobre su compromiso en el trabajo.<sup>39</sup>

Pero ¿cómo se desarrollan estas competencias que permiten comprender progresivamente la complejidad de las interacciones sociales y experimentar gratitud hacia los demás? Este campo de investigación está en plena expansión y todavía están en suspenso numerosas preguntas. No obstante, en el próximo capítulo presentaremos algunas investigaciones esclarecedoras para ofrecer ideas de acción con las que acompañar a los niños y a los adolescentes en este camino.

## El desarrollo de la gratitud en el niño

En las intervenciones realizadas con los padres, es frecuente escuchar una forma de decepción ante la falta de agradecimiento de los niños que a menudo se asocia a la idea según la cual «antes era diferente», en la que se sobreentiende que «era mejor». Actualmente, ninguna investigación ha evaluado la frecuencia de expresión de la gratitud manifestada por los niños. Sin embargo, algunos investigadores se han interesado por la posibilidad de desarrollar la disposición al agradecimiento en los niños y los adolescentes. Estas prácticas se han mostrado eficaces,<sup>1</sup> ¡lo cual debería devolver la esperanza a los padres! La disposición al agradecimiento se basa en competencias cognitivas que es posible entrenar. Comparativamente a las emociones negativas, que se verían más influenciadas por algunos determinantes genéticos, las emociones positivas dependerían más del entorno y de la manera en que se aprende a cultivarlas.

### **El papel de los padres**

Por lo tanto, los padres desempeñan un papel importante en el desarrollo de las emociones positivas de sus hijos. El primer papel que con frecuencia subestimamos como padres es nuestro papel de modelo para el niño. En efecto, el niño aprende esencialmente por imitación. Lo mejor que podemos hacer para ayudarlo a desarrollar su disposición al agradecimiento es ser nosotros mismos un ejemplo en este ámbito. Cuando se presente la ocasión, no hay que vacilar en expresar uno mismo las propias reacciones siguiendo todo el proceso interno que transcurre en un periquete en el adulto, pero que requiere todavía muchos recursos en el niño pequeño. Por ejemplo, en el momento en que te sirven un bonito plato repleto y colorido, puedes expresar con voz

potente: «¡Qué plato tan bonito! ¡Gracias por haberte tomado el tiempo de preparar esta comida tan buena para nosotros, debe haber sido largo preparar todos estos platos y encontrar tantos colores diferentes que nos dan ganas de comer!». De esta manera, ayudas al niño a identificar la intención benevolente, el coste y el valor del acto.

Para los que no se sentirían cómodos expresando esto, el simple hecho de experimentar y de expresar el sentimiento de gratitud genera una emoción similar en el otro.<sup>2</sup> ¿Por qué habría que dar las gracias a un niño cuando te ha escuchado hasta el final de la explicación? Porque se trata de la mejor manera de desarrollar en él la disposición al agradecimiento: mostrar cómo se puede expresar la gratitud por las pequeñas cosas de la vida cotidiana que parecen caer por su propio peso.<sup>3</sup> Es mucho más eficaz apostar por la imitación del niño pequeño que por el aprendizaje intelectualizado («¿Qué se dice cuando te sirven la comida?»). Las actitudes y los comportamientos se aprenden esencialmente por habituación, que es fruto de la observación repetida: cuanto más rodeados estemos de personas agradecidas, más tendencia tendremos a serlo nosotros mismos. A la inversa, si los padres no expresan ellos mismos su agradecimiento por las pequeñas cosas de la vida cotidiana, pero pasan mucho tiempo quejándose por la ingratitud de su hijo e intentando inculcarle la cortesía, la eficacia será muy poca. Un segundo principio educativo eficaz consiste en reforzar las respuestas buscadas e ignorar las respuestas no deseadas.<sup>4</sup> Por ejemplo, cuando el niño exprese gratitud, es importante no tomárselo como evidente, sino valorizar este comportamiento felicitándolo por la gratitud. Si se ignora la expresión de la gratitud, se disminuyen las posibilidades de que se reproduzca. A la inversa, cuando un niño no exprese gratitud, puedes o bien expresarla tú mismo (esto tendrá un impacto por la imitación que genera), o bien pasar a otra cosa. En el niño pequeño, no es útil insistir mucho sobre la cortesía y las convenciones. Siempre es mejor encarnar uno mismo lo que se desea ver en el otro.

Como complemento de estos dos principios, también es posible aumentar la disposición al agradecimiento favoreciendo el desarrollo de las competencias emocionales. Las competencias emocionales designan la capacidad de identificar, comprender, expresar y basarse en la percepción de las propias emociones y las de los demás para responder lo mejor posible a las situaciones encontradas.<sup>5</sup> Dado que la gratitud es una emoción, el desarrollo de los comportamientos emocionales afina la percepción y la comprensión de esta emoción. Por lo tanto, la disposición al agradecimiento está estrechamente relacionada con la inteligencia emocional.<sup>6</sup>

Para empezar, los padres pueden ayudar a identificar lo que ocurre en el interior de uno mismo, designando las diferentes emociones (miedo, cólera, tristeza, alegría...) y distinguiéndolas de las sensaciones (hambre, frío, sueño...). Cuanto más rico sea el vocabulario emocional, más podrá el niño expresar lo que siente y permitir que el adulto le dé ideas sobre la manera de actuar cuando percibe esta o aquella emoción. Por ejemplo, si se tiene miedo, no es útil ponerse a comer con el objetivo de reducir el miedo (¡aunque algunos adultos tienen tendencia a comer más cuando están estresados!). En cambio, se recomienda llamar a un adulto o acercarse a él.

Aunque los principios presentados anteriormente se basan en investigaciones que han mostrado qué influencia tienen la actitud y el comportamiento de los padres sobre los de los niños, en la actualidad no existe ningún estudio sobre la utilización voluntaria de estos comportamientos por los padres con el objetivo de aumentar la disposición al agradecimiento de los niños. No obstante, interacciones externas a la familia han mostrado que es posible favorecer la toma de conciencia de las diferentes dimensiones del acto que genera gratitud. Se propuso un entrenamiento a niños de 8 a 11 años, que tenían que aprender a identificar las intenciones benevolentes y evaluar el coste del acto, así como el grado de beneficio aportado por el acto (el valor de la buena acción). Comparados con el grupo de niños que no habían realizado este entrenamiento del agradecimiento, estos progresaron en la medida de la gratitud y manifestaron más emociones positivas después del periodo de ejercicios.<sup>7</sup>

También sería eficaz trabajar sobre la identificación de la gratuidad del acto, que forma igualmente parte de las condiciones previas del sentimiento de la gratitud. Además, lo que genera gratitud es lo que supera nuestras expectativas, lo que nos sorprende. Por ejemplo, las prácticas de conciencia plena, que consisten en recibir cada acontecimiento interno o externo como si fuera la primera vez que se produce, podrían reforzar la actitud de apertura y descubrimiento en el niño.

## **La progresión durante la infancia**

En la actualidad, los estudios han puesto en evidencia que la gratitud está presente desde los 4 años, la edad en que empezamos a percibir mejor las intenciones de los demás y a considerar que pueden ser diferentes de las nuestras.<sup>8</sup> Se llama «teoría de la mente» a la capacidad de representarse los estados mentales y, por lo tanto, de comprender mejor

los móviles que hay detrás de los actos. Esta actitud se desarrolla durante la infancia. Esto se ha demostrado a través de un estudio que consistía en presentar dos tipos de historias a niños de diferentes edades.<sup>9</sup> En la primera versión, el capitán del equipo de béisbol elige a un niño recién llegado a la escuela para formar parte de su equipo (algo que Tim deseaba intensamente). En la segunda versión de la historia, Tim se integra en el equipo porque las reglas de selección lo exigen (no porque lo haya elegido el capitán del equipo). Después de la lectura de cada una de las versiones, se pidió a los niños que anotaran hasta qué punto Tim estaría agradecido al capitán. Con la edad, se constata que los niños son cada vez más capaces de percibir la intencionalidad del capitán, sobre todo a partir de los 7 años, y que esta percepción afecta especialmente al grado de gratitud de los mayores: a los 10-11 años, se sienten poco agradecidos al capitán si no ha elegido intencionadamente a Tim. Sin embargo, en los niños más pequeños (5-6 años), el nivel de gratitud es casi el mismo en las dos versiones de la historia. En otras palabras, sienten la misma gratitud sea cual sea la intención última del acto (el capitán ha elegido voluntariamente a Tim o ha tenido que hacerlo porque era la regla del juego). Por lo tanto, en los niños más pequeños, la gratitud no se distingue todavía por completo del sentimiento de alegría; el niño feliz se siente agradecido hacia la fuente de alegría sea cual sea la intención. Esto nos ayuda también a comprender por qué los niños pequeños no se sienten forzosamente agradecidos cuando reciben un regalo que no les proporciona una gran alegría; olvidan la intención que ha ocasionado el acto y experimentan poca gratitud debido a que no han sentido alegría. En cambio, los niños mayores pueden experimentar gratitud aunque el propio objeto no responda por completo a sus expectativas.

Se podría creer que, en el caso del experimento descrito anteriormente, los niños pequeños no comprendieron bien que, en la condición «reglas del juego», Tim no había sido elegido intencionadamente porque era él (lo cual representa una forma de reconocimiento de sus competencias o del hecho de que fuera apreciado por sus compañeros de clase). Para comprobar esto, Sandra Graham preguntó a los niños, después de la pregunta sobre el agradecimiento, hasta qué punto el capitán tenía la posibilidad de seleccionar a Tim. Las respuestas muestran que, a los 5 años, los niños habían comprendido bien que el capitán podía elegir en la primera versión de la historia, pero no en la segunda versión. Lo que distingue la gratitud experimentada por los más pequeños no se basa, pues, en una cuestión de desarrollo cognitivo, sino que tiene

claramente relación con el desarrollo afectivo: la diferenciación progresiva entre las emociones positivas. Esta distinción tendrá un impacto sobre los comportamientos: cuanto más elevado sea el grado de gratitud (en respuesta a la percepción de la intencionalidad del otro), más comportamientos altruistas o actos con el objetivo de reforzar la relación se pondrán en marcha.<sup>10</sup>

A medida en que el funcionamiento cognitivo se perfecciona, las condiciones previas al sentimiento de gratitud se estabilizan. La mayoría de las investigaciones se han realizado en niños a partir de los 7 años. Sin embargo, esto no excluye en absoluto la posibilidad de que un niño experimente gratitud más pronto. En efecto, antes de disponer de técnicas inventivas que permitieran identificar la empatía en los lactantes, se pensaba que la empatía se desarrollaba tardíamente en el niño. Ahora bien, un lactante se pone a llorar al oír el llanto grabado de otro niño, lo cual representa una primera forma de empatía. A título anecdótico, cuando Lucile, nuestra última hija, expresó por primera vez su gratitud, todavía no tenía un año y medio. Estaba sentada a la mesa y acababa de dejar caer su peluche. En el momento de devolvérselo, exclamó: «¡Gracias!», con los ojos resplandecientes de alegría y bondad hacia el benefactor que le había recogido su conejito. Por contraste, en otras situaciones en las que experimentaba alegría, no decía gracias; por ejemplo, cuando veía llegar a su hermano o a una de sus hermanas, mostraba una gran sonrisa, pero no por ello daba las gracias. Por lo tanto, parecía haber integrado el hecho de que «gracias» expresaba la alegría experimentada al beneficiarse de un acto benevolente.

La manera de manifestar la gratitud evoluciona a lo largo de la infancia. Este cambio se ha demostrado en un estudio realizado en niños de 7 a 14 años, a los que se hicieron dos preguntas: «¿Qué es lo que más deseas?» y «¿Qué harías si alguien te lo ofreciera?» Sus respuestas se agruparon en tres categorías:<sup>11</sup> 1) la gratitud verbal que pretende indicar que el regalo se ha percibido; 2) la gratitud concreta en la que el niño intenta dar alguna cosa a cambio, y 3) la gratitud conectiva que pretende aumentar la sensación de conexión social y mejorar la calidad de la relación. Con la edad, la gratitud concreta disminuye en provecho de las otras dos formas de gratitud.<sup>12</sup> El aumento de la gratitud verbal se considera el resultado del aprendizaje asiduo de los códigos sociales (hay que decir gracias cuando se recibe alguna cosa), mientras que el aumento de la gratitud conectiva tendría más relación con la constatación de los efectos positivos de la gratitud sobre las relaciones.

En el caso de este estudio, es difícil distinguir el sentimiento de gratitud de la expresión de una forma de cortesía. Efectivamente, se constata que los códigos sociales se integran mejor con la edad. Por ejemplo, a los 6 años, un niño de cada cinco dice espontáneamente gracias cuando un adulto le da un caramelo, mientras que lo hacen cuatro niños de cada cinco a los 10 años.<sup>13</sup> Esto no garantiza que la emoción haya estado presente. En la actualidad, ninguna investigación ha determinado si la cortesía puede favorecer o disminuir la experiencia de gratitud. Si el adulto le dice al niño que hay que decir gracias, esto podría ayudar a tomar conciencia de las intenciones y los actos de los demás, pero, por otra parte, podría reducir el sentimiento de gratitud que surge de la sorpresa que se experimenta cuando se es objeto de una atención agradable. La cortesía tiene una utilidad social, pero los efectos del sentimiento de gratitud son más amplios, como se muestra en el capítulo siguiente.

## SEGUNDA PARTE

# ¿Por qué interesarse por la gratitud?

Solo un exceso es recomendable en el mundo, el exceso de gratitud.

JEAN DE LA BRUYÈRE<sup>1</sup>

## ¡La gratitud es buena para la moral!

¿Por qué cultivar la disposición al agradecimiento? El desarrollo de los trabajos sobre la gratitud —que forman parte de las investigaciones de psicología positiva— se basa en dos objetivos principales. El primero es responder a la pasión actual por el desarrollo personal ofreciendo una vía validada por la ciencia. La psicología positiva es una orientación de investigación cuyo objetivo es estudiar los determinantes del bienestar y favorecer su desarrollo a partir de los estándares de investigación actuales. Por lo tanto, las intervenciones que pretenden desarrollar la gratitud tienen por objeto desarrollar el bienestar individual y colectivo. Estas intervenciones son objeto de estudios científicos que permiten precisar las condiciones que favorecen su eficacia e identificar los mecanismos que ayudan a comprender los afectos observados. De esta manera, las personas que no tienen ningún trastorno particular, pero que buscan sentido y desarrollo, pueden inspirarse en estas prácticas y conocer los beneficios que pueden aportar.

### **¿Qué es la psicología positiva?**

Esta orientación de la psicología se centra en el estudio de las condiciones y los procesos que contribuyen al desarrollo o al funcionamiento óptimo de los individuos, los grupos y las instituciones.<sup>1</sup> En otras palabras, la psicología positiva se interesa por las dimensiones individuales, las relaciones y los contextos que favorecen el bienestar duradero, a pesar de los acontecimientos difíciles de la vida y los obstáculos encontrados en el camino. El objetivo no es estar eufórico de forma permanente ni evitar las situaciones difíciles, sino conseguir superar las pruebas que se encuentran y, a la vez, mantener la sensación de que la vida vale la pena ser vivida. Para ello,

pueden abordarse diferentes dimensiones con el objetivo de favorecer un bienestar duradero, como las relaciones, las condiciones de vida y de trabajo, pero también ciertas actitudes que es posible cultivar y que favorecen el mantenimiento del bienestar. La gratitud es una de ellas.

La segunda razón del desarrollo del interés por la gratitud tiene relación con la constatación realizada por la Organización Mundial de la Salud que señala que, en el horizonte de 2025, más de una cuarta parte de las personas se verán afectadas por un trastorno de la salud mental durante su vida, en especial por los trastornos ansiosos o depresivos. El objetivo de la psicología positiva —y de las intervenciones que pretenden desarrollar la gratitud— es realizar una acción preventiva frente a estos trastornos. Esta forma de prevención se realiza a través del desarrollo de actitudes, competencias y recursos que favorecen el mantenimiento del bienestar, a pesar de los avatares de la vida.

Cuando se proponen intervenciones de psicología positiva, no se pretende estimular la búsqueda de la felicidad en los individuos, sino modificar la orientación de la atención, la actitud y los comportamientos con el objetivo de favorecer una sensación de bienestar duradera para uno mismo, pero también para los demás. En esto, la gratitud desempeña un papel esencial, porque favorece la búsqueda de elementos positivos en una situación incluso difícil (orientar la atención hacia los aspectos positivos), aumenta la capacidad de valorar lo que se recibe (modificación de la actitud) y motiva a ayudar al otro a cambio (modificación de los comportamientos), incluso a desconocidos. De esta manera, la gratitud contribuye a abordar la vida desde otro ángulo y las investigaciones muestran que esta perspectiva está estrechamente relacionada con el bienestar en sus dimensiones física, mental y social.<sup>2</sup> Por eso, a lo largo del último decenio, ha sido objeto de una atención especial por parte de los investigadores en psicología positiva en los ámbitos de la educación, el trabajo y también la salud.

### **¿Qué es el bienestar?**

El bienestar se ha definido de diferentes maneras. Para ofrecerte una visión de conjunto, es importante tener en cuenta todas las dimensiones tal como las describe la Organización Mundial de la Salud: el bienestar físico, psíquico y social. El bienestar

no es solamente la ausencia de enfermedad, sino que comprende la sensación de ser plenamente el actor de la propia vida. Esto implica una sensación de control y de autonomía en las elecciones y las acciones, una sensación de competencia y de realización o de desarrollo, una capacidad de valorarse y de sentirse aceptado por las personas importantes para uno mismo y, finalmente, la sensación de que la vida tiene sentido. Este conjunto determina lo que se llama el bienestar psicológico. Se considera un bienestar estable y duradero, dado que, a pesar de las dificultades, se puede continuar considerando que se es feliz de vivir. Una definición complementaria del bienestar tiene en cuenta el grado de emociones agradables y desagradables y la satisfacción con respecto a la vida.<sup>3</sup> Actualmente, se considera que el bienestar comprende el conjunto de estos aspectos.

Como recuerda el filósofo Frédéric Lenoir<sup>4</sup> en su obra sobre la felicidad, se trata de considerar la noción de bienestar o de felicidad a lo largo del tiempo y con una visión ampliada, es decir, separada de un acontecimiento que acabara de producirse, como una llamada telefónica desagradable o también una dificultad pasajera. La experiencia de la sensación de bienestar o de felicidad se produce cuando se percibe una coherencia entre nuestras aspiraciones y el compromiso en acciones que corresponden a estas.

## **Los efectos de la gratitud sobre el bienestar**

Existen dos vías para mejorar el bienestar: una vía ascendente y una vía descendente.<sup>5</sup> La primera consiste en exponerse a experiencias diarias que nos resulten beneficiosas. Por ejemplo, puedes decidir tomarte media hora al día para caminar por un pequeño rincón natural o también tomarte este tiempo para sentarte y leer un libro que hace tiempo que tenías ganas de leer. Se habla de una vía ascendente: la experiencia concreta es lo que modifica tu estado mental.<sup>6</sup> Cuantas más experiencias agradables vives —no es necesario que sean acontecimientos excepcionales—, más aumenta tu bienestar.<sup>7</sup>

La segunda es una vía descendente: tu estado mental y tus actitudes son los que modifican la percepción que tienes de tu realidad.<sup>8</sup> Es lo que explica que algunas personas se consideren felices incluso cuando se encuentran en una situación difícil. Por ejemplo, cuando pedí a un grupo de estudiantes de psicología que me contaran un

episodio de su vida en el que se habían sentido felices, una de mis estudiantes, a la que llamaré Marielle, contó —precisando que estaba un poco molesta por presentar aquello como el momento en el que se había sentido más feliz porque podía parecer paradójico— que el periodo de su vida en que había sido más feliz fue cuando trabajaba en Nepal en cuidados paliativos para niños. Esta situación es paradójica dado que era psicológicamente difícil de soportar el dolor moral de las familias que perdían a un hijo, de soportar uno mismo el fallecimiento del niño, la sensación de injusticia que se desprende de ello... Sin embargo, Marielle se sentía plenamente útil en su trabajo, tenía la sensación de que era allí donde debía estar y esto daba un sentido a su vida. De manera que, a pesar del sufrimiento diario, podía experimentar una sensación de bienestar al acercarse al máximo a lo que podía aportar a los demás. Por lo tanto, el bienestar también puede estar determinado por el sentido que se da a lo que se vive.

Cuando realizas prácticas de gratitud, actúas sobre las dos vías de desarrollo del bienestar: la vía ascendente, porque te vas a permitir vivir más emociones agradables a lo largo del día (la alegría, la sorpresa, la maravilla, la gratitud) y compartirlas con los demás, y la vía descendente, porque modificas poco a poco tu actitud con respecto a lo existente; ya no ves las cosas de la misma manera y este cambio es duradero.

Con objeto de comparar la eficacia de diferentes prácticas de psicología positiva sobre el desarrollo del bienestar, los investigadores realizaron un metanálisis que reunía todos los estudios realizados sobre este tipo de intervenciones.<sup>9</sup> Se incluyeron cerca de 50 estudios con más de 4.000 participantes en total para extraer conclusiones y realizar recomendaciones. El estudio puso en evidencia que las prácticas de gratitud figuraban entre los medios más eficaces de desarrollar el bienestar. Estas prácticas aumentaban en eficacia con la edad. Sin embargo, el desarrollo de la disposición al agradecimiento durante la infancia aporta también beneficios, que podrían mostrarse especialmente útiles en las instituciones escolares del país.

## **Cuando la gratitud se introduce en la escuela**

Ante la disminución de la motivación y la satisfacción escolar de los adolescentes al llegar a la enseñanza secundaria, se realizaron varios estudios en este contexto con el objetivo de identificar en qué podía ser útil el desarrollo de la disposición al agradecimiento en los establecimientos escolares. Se realizaron una serie de estudios que

únicamente medían el grado de gratitud y diferentes dimensiones del bienestar en varios momentos del año a fin de identificar si la gratitud permitía predecir el grado de bienestar de los adolescentes.

Cuando se mide el grado de gratitud al inicio del año, predice el nivel de bienestar evaluado en dos ocasiones, hasta seis meses más tarde. El efecto de la gratitud se explica por varios mecanismos. En este estudio, el efecto sobre el bienestar pasaba en especial por una mejor integración social.<sup>10</sup> En efecto, se demostró que la gratitud generaba un círculo virtuoso: mejora la calidad de las relaciones, que a cambio aumentan la gratitud (para más detalles, véase el capítulo 5).

Los individuos que experimentan y expresan frecuentemente gratitud son especialmente apreciados, lo cual constituye una fuente de bienestar para ellos. A la inversa, tenemos tendencia a evitar frecuentar a los individuos que no expresan gratitud. La ingratitud forma parte de las dimensiones de la personalidad menos apreciadas, mientras que la gratitud figura entre las más apreciadas y valoradas. Philip Watkins, investigador de la Universidad de Washington, realizó un estudio durante el cual pedía a las personas que anotaran el nombre de diez familiares o amigos y su capacidad de ser agradecidos. Los menos apreciados de esta lista de diez eran los que expresaban menos gratitud y los más apreciados eran los que se mostraban más agradecidos.<sup>11</sup>

Otro mecanismo que permite explicar cómo la gratitud favorece un bienestar duradero es el hecho de que contrarresta de manera eficaz los sentimientos de envidia y de frustración.<sup>12</sup> Tenemos una tendencia natural a compararnos con los demás. Estas comparaciones llamadas «sociales» siembran la insatisfacción e incluso el descontento, porque siempre hay algo más, siempre hay algo mejor, en otra parte... Y aunque esta otra parte no exista, siempre es posible imaginarla, como en esta frase del filósofo Bertrand Russell, que decía: «Napoleón envidiaba a César, César a Alejandro Magno y Alejandro Magno probablemente a Hércules, que nunca existió...». La tendencia a compararse con los demás tiene una influencia especial durante la infancia en términos de posesiones (los juguetes o los juegos de los demás son más atractivos...), pero esta comparación social persiste en la adolescencia en otras formas (la apariencia física, la ropa...). La gratitud permite cambiar de perspectiva: en lugar de centrarse en lo que nos falta, orientamos nuestra atención hacia lo que ya nos colma. Esto produce una mejora de la satisfacción de la vida.

En un estudio realizado durante cuatro años en 700 alumnos de entre 10 y 14 años, los que tenían los índices más elevados en la escala de gratitud eran los más satisfechos con su vida y también tenían índices más elevados referentes a la sensación de que su vida tenía sentido.<sup>13</sup> ¿Cómo actúa la gratitud sobre el sentido de la vida? Porque ayuda a tomar conciencia de lo que es importante para uno mismo y de las personas que cuentan para nosotros día a día. En este estudio, los alumnos más agradecidos presentaban también un nivel de esperanza más elevado. Ante los resultados de las últimas encuestas realizadas sobre la representación del futuro en los jóvenes en Francia, parecería útil desarrollar este aspecto, sabiendo que un bajo grado de esperanza es un factor de riesgo de depresión y de suicidio.

Otra serie de trabajos no se contentó con medir el grado de disposición al agradecimiento de los alumnos, sino que mostró que era posible aumentar este nivel a través de prácticas que permitían identificar los elementos satisfactorios de la vida cotidiana y más específicamente las cosas por las que se experimenta gratitud. Los resultados son concluyentes: elevar el nivel de disposición al agradecimiento aumenta el grado de optimismo (lo cual constituye un factor protector importante ante los obstáculos que el niño puede encontrar, sobre todo en la escuela), de emociones positivas, de satisfacción escolar y de satisfacción en los diferentes ámbitos de la vida del niño (escuela, familia, amigos...).<sup>14</sup> En el adolescente, la gratitud se asocia intensamente tanto a la satisfacción por la vida como a la autoestima.<sup>15</sup>

Es más difícil realizar investigaciones de este tipo en la escuela primaria a causa de la dificultad para responder a cuestionarios largos que, a veces, incluyen matices sutiles en términos de identificación de las emociones u otras dimensiones del bienestar. Sin embargo, hemos intentado el experimento en las escuelas francesas y en las familias para medir la factibilidad, la eficacia y la satisfacción con respecto a las prácticas de gratitud en función de la edad.<sup>16</sup> Se propusieron consignas simples para ayudar a los niños a identificar, cada día durante dos semanas, tres cosas por las que estuvieran agradecidos: «Hoy tengo suerte porque...». Los niños tenían que anotar estas tres cosas en un cuaderno al final del día en la escuela o en casa. Encontrarás algunos ejemplos en la tabla 1. Una parte de los niños constituían el grupo de control y tenían que anotar tres cosas neutras, por ejemplo, tres colores o tres verduras.

El primer estudio se realizó con más de 300 alumnos de la escuela primaria (entre ellas, una escuela en una zona de educación prioritaria). Estos niños en edad de primaria

apreciaron mucho estas prácticas por el hecho de compartir y por la satisfacción que les habían aportado. Durante el periodo del estudio, uno de los profesores tuvo que marcharse un poco más temprano que de costumbre e indicó a sus alumnos que podían salir a jugar al patio. Inmediatamente, los niños, en lugar de levantarse y recoger su cartera como habrían hecho habitualmente, ¡dijeron que primero querían hacer el ejercicio de gratitud en su cuaderno!

TABLA 1

**Ejemplos de fuentes de gratitud procedentes de los cuadernos de los niños de 6 a 11 años**

<b>Hoy tengo suerte porque</b>	
El sol sigue ahí.	Una batalla de bolas de nieve con los compañeros.
He encontrado a dos amigos en el autobús.	He pasado un día excelente.
Estoy ayudando a Unicef.	He tenido Música y la maestra ha cantado.
He jugado a baloncesto y casi he encestado.	Me he caído y no me he hecho daño.
He jugado con mi padre.	Todo el mundo me ha dicho que mi dibujo era bonito.
He visto a una vigilante muy amable y he hablado con ella.	He escuchado a Mozart.
Voy a dormir a casa de una amiga.	Me voy a comer los buenos platos de papá.
Tengo muchas amigas y amigos.	Se acerca el carnaval.
He jugado con el perro de mi abuela.	He jugado fuera.
Hace buen tiempo.	Hemos hecho un monigote de carnaval.
Soy feliz sin saber por qué.	He tenido una buena conversación con una amiga.

En cuanto a la eficacia, otra anécdota ilustra la reorientación de la atención que pretenden estas prácticas. Al llegar por la mañana, los niños del curso elemental ya hablaban de lo que iban a escribir en su cuaderno al final del día. En el conjunto de los alumnos que habían practicado la identificación de los aspectos satisfactorios del día, los resultados mostraron un aumento de las emociones positivas (se consideraban más felices) y de vitalidad (se consideraban menos cansados) con respecto al nivel inicial. Se

hicieron las mismas constataciones en las familias. Una madre contó que esta práctica había facilitado que su hijo se acostara, ¡porque estaba impaciente por irse a la cama para poder contar sus tres cosas positivas!

En resumen, los trabajos realizados sobre el desarrollo de la disposición al agradecimiento con niños y adolescentes muestran que estas prácticas son fáciles de realizar, valoradas por los jóvenes, los profesores y los padres y aportan beneficios en términos de optimismo, esperanza y sentido de la vida. Estos efectos se explican sobre todo por la reducción de la tendencia a la comparación social, una mayor capacidad de identificar lo que es importante para uno mismo y la orientación de la atención hacia aspectos satisfactorios de la vida cotidiana. Esta orientación específica contrasta con el sesgo de negatividad del que hemos hablado anteriormente. Este funcionamiento cognitivo no se limita al presente, aumenta la confianza en el futuro y permite reconciliarse con el pasado.

## **La gratitud como factor de resiliencia**

La resiliencia es el hecho de conseguir realizarnos a pesar de una experiencia traumática pasada. Se opone al hecho de tener la sensación de no poder salir a flote, lo cual es característico de la depresión. ¿Cómo puede la gratitud constituir un factor de resiliencia y de promoción de la salud mental? Esto se explica por varios mecanismos, entre ellos la elección de la disposición al agradecimiento. Las personas que tienen un nivel de disposición al agradecimiento elevado recuerdan más los acontecimientos positivos, dado que su atención no está centrada únicamente en las dimensiones amenazadoras de las situaciones.<sup>17</sup> Desarrollar la gratitud aumenta la preeminencia de los aspectos positivos de la existencia, lo cual aumenta la intensidad de las emociones agradables asociadas, reforzando así la memorización de estas experiencias. Cuando la codificación en la memoria mejora, facilita de forma natural el surgimiento del recuerdo. Por ejemplo, cuando se pide a los individuos que tienen un nivel de disposición al agradecimiento elevado que rememoren acontecimientos del pasado, refieren mayor número de recuerdos agradables comparado con otras personas.

Pero la especificidad de la disposición al agradecimiento no se limita a esto. Impulsa a identificar beneficios incluso en medio de situaciones incómodas o de circunstancias delicadas. Philippe Rodet, médico de Urgencias, amigo íntimo de la escritora Jacqueline

de Romilly, especialista en la Grecia antigua y miembro de la Academia Francesa en aquella época, refiere un ejemplo muy bonito al respecto. A los 95 años, Jacqueline de Romilly tenía una visión parcial. Una tarde, le contó a su amigo Philippe la siguiente aventura: «He puesto en el horno la comida preparada por la mujer de la limpieza. Por primera vez en mi vida me he comido la compota gratinada... ¡con *gruyère*! [...] ¡Si hubiera tenido buena visión, nunca habría conocido este sabor!». <sup>18</sup>

Lo que Jacqueline de Romilly puso en marcha corresponde a una técnica que se llama el «reenfoque positivo». <sup>19</sup> Consiste en una revisión del acontecimiento pasado con el objetivo de identificar un descubrimiento, sacar una enseñanza o una comprensión nueva de uno mismo o de la situación. A diferencia de la tendencia a darle vueltas a la cabeza a los elementos del pasado, que a menudo genera una sensación de incompreensión, frustración e incluso cólera, el reenfoque positivo produce una impresión de desenlace de la situación. Algunos hablan de reconciliación con el pasado.

Una paciente, Marianne, contaba que, como consecuencia de la práctica de la conciencia plena, había desarrollado una capacidad de apertura y de aceptación de la diferencia de funcionamiento de su marido. Durante años, había intentado cambiar su funcionamiento, sin éxito..., ahora descubría que existían otras maneras de organizar las prioridades: para algunas personas, la dimensión material de la organización familiar va después de la dimensión de relación. Reconsiderando las situaciones conflictivas vividas en el pasado, Marianne identificó varias enseñanzas que le produjeron la sensación de haberse reconciliado con su pasado y, según sus palabras, esto mejoró claramente la calidad de la relación presente con su pareja. Así pues, la disposición al agradecimiento constituiría una oportunidad de resiliencia por medio de esta revisión de las experiencias pasadas. Pero, a veces, de manera sorprendente, la aparición de una desgracia aumenta la disposición al agradecimiento. ¿Cómo comprender este fenómeno?

Uno de mis amigos tiene actualmente una hemiplejía como consecuencia de un accidente grave de moto. A pesar del desbarajuste que esto generó en su vida, en el momento en que lo visité, expresó gratitud..., la gratitud de haber sobrevivido, pero también agradecimiento por ver la vida desde otro ángulo después del accidente. No siente gratitud por el acontecimiento trágico, sino por las perspectivas reveladas por este accidente. Un acontecimiento traumático a veces permite volver a colocar en el centro de la existencia lo que le da sentido. Esto anima a movilizar la energía disponible para avanzar hacia el cumplimiento de los objetivos vitales. Esto contrasta con la dispersión

que podemos observar en nuestras vidas cuando nos encontramos en medio de múltiples actividades y estimulaciones cotidianas, tras haber perdido de vista nuestras prioridades.

Cuando un acontecimiento o la edad madura generan una toma de conciencia de la vida como un recurso limitado o un presente frágil, aumenta el sentimiento de agradecimiento hacia la vida.<sup>20</sup> Mientras el cuerpo funciona bien («el silencio de los órganos»), no experimentamos un agradecimiento especial por lo que nos da la oportunidad de realizar. Solo una vez que la posibilidad de avanzar se ve amenazada se aprende a valorar cada uno de los pasos que se dan.

Los acontecimientos que amenazan la vida hacen más preeminentes las dimensiones de la existencia que pueden suscitar gratitud en nosotros. Cuando no están amenazadas, nos olvidamos de prestarles atención. En las intervenciones de psicología positiva, a veces se propone a los participantes que imaginen su vida sin alguna cosa que sea importante para ellos. Por ejemplo, imaginar la vida sin trabajo. El trabajo es, para algunos, una fuente de angustia que genera quejas incesantes. Pero si nos imaginamos que ya no tenemos este trabajo, ¿conseguimos identificar lo que nos aporta de satisfactorio en algunos momentos? En la pareja, tenemos tendencia a detenernos en los aspectos que nos irritan. Imaginar nuestra vida sin esta persona, ¿nos ayudaría a percibir las dimensiones que nos hacen bien en esta relación? Estas pequeñas cosas, aunque no siempre compensan los aspectos difíciles, son las que permiten mantener un grado de bienestar suficiente para hacer frente a la situación de manera activa. En efecto, como hemos dicho anteriormente, las emociones positivas ayudan a resolver los problemas de manera activa y creativa. Por lo tanto, la gratitud puede utilizarse como trampolín para abordar la situación con más recursos a nuestra disposición.

En lo referente a las emociones relacionadas con acontecimientos pasados, la gratitud no siempre constituye la mejor aliada según el objetivo que se tenga. Si el objetivo es mejorar la sensación de bienestar individual, la gratitud a menudo es de una gran ayuda. Sin embargo, un estudio ha demostrado, por ejemplo, que lamentarse a propósito de las expectativas medioambientales era más eficaz que la gratitud hacia la naturaleza para movilizar a los estudiantes frente a la problemática medioambiental.<sup>21</sup> Así pues, cada emoción, sea agradable o desagradable, es útil para movilizar al individuo. Es importante tener en cuenta el objetivo principal de una intervención para efectuar una elección acertada en términos de propuesta de prácticas.

## La gratitud en el país de la depresión

La disposición al agradecimiento constituye un factor protector frente a las situaciones difíciles, pero también puede desarrollarse después en individuos que no habían recurrido a esta capacidad antes. Se han realizado estudios con personas depresivas e incluso suicidas con el objetivo de ayudarlas a considerar su existencia desde otro ángulo. Por supuesto, esto no resuelve todos los problemas; se trata simplemente de partir de la reorientación de la atención para convencerse de que es posible salir a flote.

En ciertos periodos de nuestra vida, tenemos más dificultades para experimentar emociones agradables, como la gratitud. Puede tratarse de periodos en los que no nos sentimos tan bien, estamos más deprimidos o más tensos. Aunque pueda parecer difícil, las investigaciones han demostrado que las prácticas de gratitud pueden ser de gran ayuda en estos momentos. Los efectos de estas prácticas son importantes, dado que el grado de bienestar es menos elevado cuando existe una depresión. Por otra parte, el funcionamiento mental asociado a la depresión se caracteriza por una visión pesimista, con un aumento de la tendencia a percibir y a memorizar los aspectos problemáticos de la vida cotidiana.

Jeff Huffman y sus colegas del Hospital General de Massachusetts, en Boston, propusieron intervenciones de psicología positiva a pacientes identificados como con riesgo de suicidio.<sup>22</sup> Las prácticas como el diario de gratitud permitieron aumentar el grado de optimismo y reducir la desesperación, lo cual predice una disminución del riesgo de suicidio. Por lo tanto, los enfoques terapéuticos que tienen principalmente por objeto la reducción de los estados emocionales desagradables pueden complementarse con la identificación de los aspectos satisfactorios de la vida cotidiana. Esto permitiría mejorar la eficacia del acompañamiento y disminuir el riesgo de recaída.

Trabajando sobre el desarrollo de las emociones positivas en los pacientes después de un intento de suicidio, otro equipo de investigación demostró que esto mejoraba su capacidad de resolución de problemas, lo cual disminuye el riesgo de suicidio, ya que este se asocia fuertemente a la sensación de impotencia y a la desesperación.<sup>23</sup> Por otra parte, las personas que realizan prácticas de gratitud presentan una mejor regulación del estrés y una mayor resiliencia ante los acontecimientos difíciles de la vida.<sup>24</sup> La gratitud constituye también un medio eficaz de luchar contra la sensación de soledad, porque aumenta la sensación de estar unido a otros. Estas intervenciones podrían ser útiles a la

vez como prevención y como acompañamiento. Presentan la ventaja de poder ponerse en marcha sin coste y de poder practicarse en el domicilio más tarde.

Por lo tanto, la disposición al agradecimiento se considera un factor de protección y de resiliencia. Algunas investigaciones también han puesto en evidencia el aumento de la vitalidad (reducción de la sensación de fatiga), así como otros efectos de las emociones positivas sobre la salud física. Dadas las relaciones que existen entre salud física y salud mental, parece interesante comprender cómo actúa la gratitud sobre nuestro organismo.

## **¡La gratitud es buena para la salud!**

El sentimiento de gratitud forma parte de las emociones llamadas «positivas», como la alegría, la apreciación, la compasión, el amor y la satisfacción. Más allá de su carácter agradable, la especificidad de las emociones de este tipo se mide, sobre todo, por su impacto sobre las reacciones fisiológicas relacionadas con el estrés. Por ejemplo, los estudios han demostrado que reducen el porcentaje de hormonas del estrés en un 23 % (cortisol) y mejoran la recuperación cardiaca después de una situación estresante. Unos individuos, que habían visto una película corta que generaba emociones negativas, después veían una película que generaba alegría o satisfacción y su ritmo cardiaco se restablecía más rápidamente que los que se colocaban en una situación que no generaba ninguna emoción en particular.<sup>25</sup> En caso de estrés, los vasos sanguíneos se contraen y la presión arterial aumenta. Cuando estos fenómenos se repiten en el caso de un estrés crónico, el músculo cardiaco se debilita y aumenta el riesgo de trastornos cardiovasculares. Por lo tanto, la recuperación cardiaca favorecida por la gratitud en las situaciones de estrés sería un factor protector contra esta fatiga cardiaca.

Otras investigaciones también han puesto en evidencia el efecto de las emociones como la gratitud sobre el funcionamiento del sistema inmunitario. Podría explicarse, sobre todo, por una disminución de los trastornos del sueño, que se atribuye a la atención prestada antes de acostarse a los aspectos satisfactorios de la jornada. Esto reduce la ansiedad, facilita la conciliación del sueño y mejora su calidad. Esto permite comprender los resultados observados durante las prácticas del diario de gratitud sobre la menor aparición de síntomas físicos comunes, como las rinitis. Estudios de seguimiento de individuos a lo largo de varios años permitirían medir el impacto de este tipo de prácticas en términos de factores protectores de la salud física. Sin entrar en el cálculo de

las economías que podría realizar la Seguridad Social con este tipo de intervención (!), la gratitud desempeña también un papel fundamental en la sociedad: la del vínculo social. Será objeto del próximo capítulo.

## ¡La gratitud es buena para la sociedad!

Mantener relaciones positivas se muestra como el mejor predictor del bienestar duradero.<sup>1</sup> Cultivar la gratitud favorece el mantenimiento de relaciones positivas,<sup>2</sup> en especial debido a una mayor atención dirigida al otro<sup>3</sup> y a la actitud benevolente respecto a los demás.<sup>4</sup> Frente a la expresión de la gratitud, el otro se siente reconocido, estimado y valorado, lo cual estimula a continuar la relación y a cultivarla a su vez. Este intercambio recíproco de benevolencia comporta una mejora del bienestar para las dos partes. El punto de partida es, a menudo, la expresión de la gratitud. Cuando su expresión no existe, la relación es más distante y la confianza se establece con mayor dificultad.

### **Cómo la gratitud favorece la relación**

La expresión de la gratitud cumple una función esencial en los intercambios sociales para el desarrollo, el mantenimiento y la mejora de las relaciones. En un experimento realizado en el laboratorio, se pedía a los componentes de parejas que estaban juntas desde hacía más de cuatro años (77 parejas en total) que expresaran su gratitud el uno hacia el otro. Comparativamente al grupo de control, al que no se había pedido que expresara gratitud hacia la pareja, los participantes del grupo «gratitud» describían una mejor calidad de la relación seis meses después de la experiencia en el laboratorio. Por supuesto, el efecto de la satisfacción respecto a la relación evaluada en el momento de la experiencia en el laboratorio se controlaba, de manera que se pudiera identificar el efecto específico de la gratitud sobre la satisfacción en la pareja. Este efecto tenía relación con la manera en que la pareja se percibía como reconocida, comprendida, animada y

apreciada por el otro, en otras palabras, por la percepción de la receptividad de la pareja.<sup>5</sup>

La expresión de la gratitud indica al otro que reconocemos la intención benevolente que se encuentra detrás de su acto. Este signo de agradecimiento que ofrecemos al otro contribuye a concederle un lugar en el seno del grupo social del que formamos parte, el lugar de alguien con el que podemos contar, alguien de quien depende nuestro bienestar. La ausencia de expresión de agradecimiento hacia el otro afecta a su sentimiento de valor personal. Es lo que refieren sobre todo algunos trabajadores, que tienen la sensación de que sus esfuerzos pasan desapercibidos. Progresivamente, pierden la motivación y el compromiso por el trabajo, y a veces acaban por tener la sensación de que son inútiles.

### **¿Un puesto para la gratitud en el trabajo?**

Se ha identificado un trastorno de déficit de gratitud en el trabajo en varios estudios que se han interesado por los efectos de este déficit en las organizaciones, como la reducción del compromiso, de la eficacia y de la satisfacción en el trabajo y una rotación más importante del personal. Piensa en la última vez que has expresado gratitud hacia un colega... Hacia tu superior jerárquico... Según un estudio norteamericano, tres cuartas partes de los trabajadores no dan nunca las gracias a su superior jerárquico.<sup>6</sup> ¡Esto puede deberse al hecho de que los subordinados tampoco reciben ninguna expresión de gratitud! Los dirigentes y los gerentes podrían iniciar ellos mismos un bucle de agradecimiento: expresar más gratitud hace más probable la expresión del agradecimiento por parte del otro. Es lo que ocurrió en una institución de trabajo social en la que el jefe de servicio acababa de ser sustituido con el objetivo de reducir las dificultades financieras. Uno de los educadores especializados de la estructura me contó que, muy rápidamente, se establecieron tensiones entre el personal y el nuevo responsable y empezaron a acumularse parones de trabajo.

El jefe de servicio había oído hablar de psicología positiva —sobre todo, de los trabajos sobre la gratitud— y se lanzó a la aventura. En lugar de buscar él mismo agradecimiento por los esfuerzos aportados para hacer frente a esta situación delicada, decidió aplicar prácticas de gratitud en el trabajo. Se tomó el tiempo de hacer una lista de todas las cualidades de los trabajadores de la estructura por los que experimentaba

agradecimiento y se puso el objetivo de agradecer a cada uno de los trabajadores en intercambios informales sus esfuerzos y sus competencias. Progresivamente, se estableció un clima de confianza y los trabajadores sociales experimentaron más satisfacción en el trabajo. Además, los propios empleados se pusieron a hablar de las cualidades del nuevo jefe de servicio, durante las pausas e incluso en reuniones. Entonces, el responsable, que estaba atento, se dio cuenta de que la espiral se había iniciado: el personal ya no se quejaba, sino que se había puesto en movimiento, expresaba a la vez las dimensiones valoradas y proponía nuevas pistas para mejorar otros aspectos. Por medio de la gratitud, se instaura un apoyo mutuo, así como un compromiso en las acciones que corresponden a los valores que han unido a estas personas en una institución de acción social.

Piensa en una persona de tu lugar de trabajo a la que nunca has dicho gracias —o no lo has hecho desde hace un tiempo— por alguna cosa que hace y que te parece «normal». Por ejemplo, el personal de mantenimiento. Consideramos que el hecho de recibir un pago por lo que hacemos es incompatible con el hecho de expresar agradecimiento por este trabajo. Sin embargo, ¿cómo te sentirías si estuvieras en un local mal cuidado? Imagina también cómo se sentiría una persona a la que expresarás tu gratitud. La mayoría de las veces, en nuestra cultura occidental, valoramos la expresión de gratitud. El simple hecho de decir gracias a tu colega podrá tener un efecto beneficioso sobre su sensación de utilidad y de proximidad social y sobre sus relaciones. Entonces, ¿por qué no probarlo? ¡Siempre teniendo presente que, a veces, la reacción puede ser inesperada! Esto forma parte de las sorpresas de la vida y también se puede aprender mucho a través de situaciones inesperadas.

A los 16 años de edad, me marché a la India durante un año con la idea de realizar más tarde una tarea en el ámbito humanitario. Una vez, mi mejor amigo, Gopadi, me acompañó en bicicleta hasta la casa donde vivía; me había criado en una familia en la que la gratitud se valoraba y se expresaba regularmente, por lo que le dije con orgullo una de las primeras palabras en tamil que había aprendido: «*Nanri*», que significa «gracias». Como era especialmente benévolo, no se enfurruñó, pero me explicó que, en su cultura, esto no se hacía. Solo se expresa gratitud cuando ha ocurrido algo excepcional, pero no para las pequeñas cosas de la vida cotidiana, ni siquiera por un gesto altruista de un amigo. El autor del gesto puede tomárselo mal, porque puede creer que no se lo considera un amigo o un individuo capaz de prestar este servicio.

Decir gracias sería una forma de poner en duda la amistad y el compromiso altruista. Se aprende a expresar la gratitud sin las palabras, simplemente mediante la sonrisa sincera que genera esta emoción. Finalmente, después de un año de esta práctica, comprendí que las palabras a veces pueden impedirnos vivir la emoción, porque nos apresuramos a decir gracias por convención o por costumbre, sin tomarnos ni siquiera el tiempo de experimentar realmente la gratitud y compartir esta emoción con la mirada. Te animo a probarlo y a identificar la diferencia entre los momentos en que dices gracias con palabras y los momentos en los que intentas transmitir tu gratitud simplemente a través de tu actitud y la expresión de la cara. Aunque las palabras pueden ayudar, el encuentro de las miradas hace que la sensación de conexión con el otro sea todavía más relevante.

## **Gratitud e integración social**

He recibido recientemente una carta de gratitud que detallaba en qué mi trabajo había podido dar un nuevo impulso y abrir nuevas perspectivas. Cada frase me producía la sensación de haber sido útil para acompañar a esta persona hacia un cambio de punto de vista con respecto a los demás y a la vida: «Gracias a ti, ahora estoy convencido de que es posible hacer algo para mejorar la situación. He recuperado la confianza y se me han ocurrido muchas ideas, como si unas puertas en mi interior se hubieran abierto para dejar salir, por fin, lo que realmente me interesa, aquello en lo que ya no conseguía creer. Experimento un agradecimiento tan grande que cada día pienso en la suerte que he tenido y aprovecho plenamente cada instante, cada encuentro. Es muy diferente de la actitud que había terminado por desarrollar, me sentía maltratado por la vida y traicionado por mis amigos, siempre me mostraba reservado y desconfiado. Hoy, me siento aliviado de poder, por fin, bajar la guardia y dejarme guiar por otros sentimientos».

Esta carta tan emotiva, de la que transcribo un extracto, terminaba con esta frase: «Eres importante para mí». El conjunto de la carta me afectó mucho, pero esta frase fue la que más me impresionó. ¿Por qué? De entrada porque me sorprendió. No es frecuente que una persona te diga una frase así. Sin embargo, si nos tomamos el tiempo de reflexionar sobre ello, sin duda todos nos hemos encontrado a lo largo de la vida con personas importantes para nosotros. ¿Por qué no se lo hemos dicho? ¡Qué sensación de

felicidad se genera cuando se oye esta frase! Porque más allá del agradecimiento por lo que se ha hecho, esta frase produce la sensación de ocupar un lugar en la vida de una persona. Si hubiera recibido una llamada telefónica de un encuestador al final del día que me preguntara hasta qué punto me sentía feliz en aquel momento y satisfecha de la vida, sin duda habría obtenido índices elevados en estas preguntas. Así pues, mucho más que la sensación de utilidad social, la necesidad de sentir que se es importante para alguien está especialmente relacionada con la satisfacción de vivir. Esta sensación se llama sentimiento de proximidad social y forma parte de las tres necesidades psicológicas consideradas como fundamentales para el bienestar de los individuos.<sup>7</sup>

La primera es la necesidad de autonomía. Consiste en tener la sensación de poder hacer elecciones en términos de acciones y de orientación de la propia vida. La segunda necesidad es la sensación de competencia. Consiste en la posibilidad de utilizar las propias competencias en el marco de las acciones realizadas y sentir que es posible una progresión. La tercera necesidad es la sensación de pertenencia, es decir, la necesidad de sentirse cerca de individuos importantes para uno. Esta sensación de proximidad social se asocia a la sensación de beneficiarse de un apoyo social satisfactorio, es decir, de la impresión de poder contar con la ayuda de otros. Constituye un factor protector contra los trastornos psicopatológicos.

En efecto, Alex Wood,<sup>8</sup> profesor de Psicología y director del Centro de Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Stirling, en Escocia, realizó, junto con sus colaboradores, trabajos con estudiantes que permitieron poner en evidencia que la orientación hacia el reconocimiento conducía a desarrollar una red social de más apoyo y a reducir por ello los niveles de estrés y de ansiedad. El apoyo social aumenta con la expresión de la gratitud, que, como hemos dicho anteriormente, aumenta la tendencia a confiar en los demás, incluso en personas desconocidas.<sup>9</sup> Gracias a la confianza instaurada, los individuos están más motivados para profundizar en la relación.<sup>10</sup> Por lo tanto, la gratitud facilita el establecimiento de nuevas relaciones.<sup>11</sup> La expresión de la gratitud garantiza así una mejor integración social.

En un estudio realizado con 700 adolescentes, se observó que la disposición al agradecimiento predecía la integración social seis meses más tarde.<sup>12</sup> Además, la gratitud y la integración social se refuerzan mutuamente: cuanto más agradecido se está, más se facilita la integración social, que a cambio aumenta el sentimiento de gratitud. A

la inversa, la envidia —emoción opuesta a la gratitud— tiene un impacto negativo sobre la integración social y, por lo tanto, sobre el bienestar.

¿Existen otras dimensiones que permitan explicar la relación entre la gratitud y la integración social? Un estudio reciente ha puesto en evidencia un mecanismo inconsciente que actúa cuando se experimenta gratitud: el mimetismo.<sup>13</sup> Las personas a las que se concedía ayuda intencionadamente después tenían tendencia a imitar más los actos de su benefactor (por ejemplo, frotarse el cuello o la rodilla), contrariamente a los que habían recibido el mismo beneficio, pero que pensaban que aquello era debido al azar (se trataba de un juego económico en el que se podía recibir un suma de dinero o bien gracias a la ayuda de otro, o bien imaginando que era debido a la suerte). El mimetismo desempeña un papel en el sentimiento de proximidad social: cuando una persona frente a ti hace el mismo movimiento que tú (colocar el codo en la mesa, retroceder en la silla, llevarse la mano al pelo...), tienes una impresión más favorable de esta persona, a pesar de que no seas consciente, en ese momento, del hecho de que ha imitado tus gestos.<sup>14</sup> La imitación funciona como un facilitador de relaciones. La tendencia a imitar las actitudes y los comportamientos de otros aumenta con el sentimiento de gratitud, lo cual explica por qué tiene un impacto sobre la integración social.

Otro mecanismo sutil que se ha identificado concierne al impacto del sentimiento de gratitud sobre la percepción del carácter agradable del otro: cuanto más se experimenta un sentimiento de gratitud, más tendencia se tiene a pensar que el otro es un individuo amable.<sup>15</sup> Esta impresión que nos hacemos del otro nos empuja a acercarnos a él<sup>16</sup> (evitamos a las personas distantes y buscamos la presencia de las personas percibidas como agradables).

Finalmente, el aspecto que más ha atraído la atención en los decenios pasados para explicar la relación entre la gratitud y la calidad del vínculo social concierne al hecho de que el sentimiento de gratitud aumenta la tendencia a poner en marcha comportamientos de ayuda.

## **Gratitud y altruismo**

Como se sobreentiende en el título del artículo «Un simple gracias puede llevar lejos»,<sup>17</sup> las investigaciones demuestran que la gratitud afecta al bienestar de los individuos y los

grupos. Este artículo describe un experimento realizado con 57 estudiantes, a cambio de 10 dólares, a los que se proponía participar en un estudio en línea sobre las competencias de relación. Concretamente, cada estudiante tenía que enviar comentarios referentes a una carta de motivación (ficticia) con el objetivo de ayudar a otro estudiante a presentarse para un puesto de trabajo. Se precisaba que esta ayuda entraba en el marco de la actividad del centro de gestión de carreras de la universidad. Después de enviar sus observaciones, los participantes recibían un *e-mail* en respuesta que incluía una frase de agradecimiento por la ayuda prestada (grupo «gratitud»: «He recibido tus comentarios, ¡muchas gracias! Te estoy realmente agradecido por este trabajo») o un mensaje neutro (grupo de control: «He recibido tus comentarios»).

Al día siguiente, los participantes de los dos grupos recibían un mensaje del otro estudiante (ficticio) pidiendo a su vez ayuda para su carta de motivación. La valoración del comportamiento prosocial consistía en contar el número de participantes de cada uno de los dos grupos (gratitud o control) que ayudaban al segundo estudiante. Los resultados de este estudio muestran que los participantes que recibieron un mensaje que expresaba gratitud por la ayuda prestada estaban más inclinados a ofrecer ayuda a otra persona más adelante (55 % del grupo de gratitud frente a 25 % del grupo de control). La expresión de la gratitud desempeña también un papel de refuerzo de los comportamientos altruistas.

La gratitud tiende a favorecer los comportamientos de ayuda en el individuo que recibe una expresión de gratitud, pero también en el que experimenta esta emoción, como hemos señalado anteriormente. En un estudio,<sup>18</sup> se pedía a los participantes que realizaran una tarea informatizada fastidiosa. Antes de terminar la tarea, la pantalla se volvía totalmente negra. Otro participante sentado en la sala (en realidad un miembro del equipo de investigación), en lugar de abandonar la habitación una vez terminada la tarea, se dedicaba a ayudar y encontraba la solución volviendo a conectar la pantalla. Dado que esto evitaba tener que realizar de nuevo la tarea, el participante experimentaba gratitud por la ayuda recibida. Estos participantes constituían el grupo de «gratitud». Una parte de los participantes (el grupo de control neutro), no recibía ayuda y no tenía ningún problema con la pantalla. Finalmente, un tercer grupo de participantes (el grupo de control emoción de diversión) no tenía problema informático y terminaba la tarea viendo un vídeo divertido.

Después de este experimento, el participante iba a secretaría para llenar una ficha que le permitía obtener créditos a cambio de la participación en el experimento. Se le recomendaba que cumplimentara la ficha en la sala de espera. En este momento, el participante cómplice del equipo de investigación iba a la sala de espera y se acercaba al otro participante para preguntarle si estaría de acuerdo en realizar otra tarea cognitiva laboriosa, de al menos unos treinta minutos de duración. Le precisaba que podía parar en cualquier momento, pero, si llegaba hasta el final, le prestaría realmente un servicio para el estudio que estaba realizando. El participante cómplice anotaba discretamente el tiempo pasado en la tarea cognitiva como indicador del grado de altruismo.

Los resultados de este estudio muestran que, en comparación con los participantes de los grupos de control, las personas que habían recibido ayuda pasaban una media de 21 minutos en la segunda tarea cognitiva, mientras que las del grupo de control, incluso en condiciones de diversión, solamente pasaban 12 minutos en la segunda tarea. Esto permitió demostrar que la gratitud era una emoción positiva que tenía un efecto único sobre los comportamientos prosociales. Por lo tanto, las investigaciones han permitido esclarecer los vínculos existentes entre gratitud, confianza, sensación de proximidad social y relaciones constructivas.<sup>19</sup> La expresión de la gratitud se muestra especialmente determinante en el aumento del bienestar social, dado que favorece la creación y el mantenimiento de relaciones positivas. Además, en el aspecto de las acciones concretas, la gratitud favorece la ejecución de comportamientos altruistas; cuanto más agradecido se siente un individuo, más tendencia tiene a poner en marcha comportamientos de ayuda, no solamente hacia la persona causante del sentimiento de gratitud, sino también hacia una tercera persona. Por lo tanto, cultivar la gratitud es un medio eficaz de actuar para un mayor bienestar individual y colectivo.

¿Cómo favorecer la experiencia de la gratitud sin reducirla a un acto de cortesía que podría atenuar su alcance? Sin duda, has recibido alguna vez agradecimientos que parecían desprovistos del sentimiento de gratitud. Esta experiencia no habrá aportado los beneficios de la gratitud ni al emisor del mensaje (que sin duda se sintió obligado a decir gracias y, por lo tanto, no se benefició de los efectos de una emoción positiva) ni al receptor de este mensaje (que no se sintió realmente reconocido en sus esfuerzos).

En materia de emociones, no es posible mentirse a sí mismo ni mentir a los demás. En efecto, las investigaciones sobre la expresión facial de las emociones y la postura corporal muestran que el individuo percibe señales sutiles sugestivas de emociones de

otros, aunque intenten disimularlas.<sup>20</sup> Además, si intentas mejorar tu bienestar a través de prácticas de gratitud sin experimentar realmente gratitud, no obtendrás los efectos esperados en el aspecto de la salud física (vitalidad, mejora de las defensas inmunitarias...) y de la salud mental (reducción del estrés, de la ansiedad y de los síntomas depresivos). Por lo tanto, el objetivo de las prácticas de gratitud no es favorecer la cortesía como convención social, sino más bien aumentar la experiencia de un sentimiento de gratitud.

## TERCERA PARTE

### ¿Y si cultiváramos la gratitud?

Quizá porque he vivido más tiempo que la mayoría de la gente he aprendido mejor a conocer este sentido del amor. Creo que no me he despertado ni un solo día de mi vida sin contemplar la naturaleza y sentirme de nuevo maravillado. Si continuamos trabajando e impregnándonos de toda la belleza del mundo, nos daremos cuenta de que avanzar en edad no significa necesariamente envejecer.

PAU CASALS<sup>1</sup>

## Viaje al corazón de la gratitud

En el segundo capítulo de esta obra hemos detallado las condiciones que permiten experimentar gratitud. Es posible actuar sobre cada una de estas condiciones con el objetivo de cultivar la disposición al agradecimiento, una actitud que nos ayuda a percibir más lo que hace que la vida valga la pena de ser vivida. La primera dimensión sobre la que puedes actuar es la percepción del don: tomar conciencia de lo que puede considerarse un regalo en nuestra vida cotidiana. El simple hecho de percibir una cosa como un regalo, en lugar de considerarla como evidente, genera emociones agradables y aumenta la satisfacción que tenemos de nuestra vida.

Una segunda condición que permite experimentar gratitud consiste en tomar conciencia del valor del don. No se trata de su valor monetario, sino de lo que representa para ti y para el donante. Imagina que te marchas de viaje a Bolivia y que te encuentras atrapado en un autobús en medio de ninguna parte durante varias horas, porque la carretera no es practicable. No habías previsto llevarte algo para comer en la bolsa y empiezas a tener mucha hambre... En esto, tu vecino saca un trozo de pan de su bolsa y te ofrece un pedazo. En esta situación, personalmente he experimentado un sentimiento de gratitud intenso al recibir este presente que para mí tenía un valor inestimable.

La gratitud también surge ante la toma de conciencia de la intención del donante. Imagina que recibes una piedra de un niño de 4 años, quizá te emocionará la intención del niño, que ha querido hacerte un regalo; aunque el guijarro no sea una piedra preciosa, ni siquiera un canto rodado agradable al tacto, el acto es más valioso que el objeto recibido. A veces, olvidamos tomar conciencia de la intención de algunas personas a las que vemos regularmente. Por ejemplo, tu pareja ha comprado tu pan preferido con la intención de complacerte. Pero, después de todo, puedes decirte que es normal comprar

pan y que, ya puestos, se puede comprar uno bueno. No prestas atención a la intención que está detrás, porque la acción te parece evidente. De esta manera, pasamos por alto el sentimiento de gratitud y los beneficios que se desprenden de él, sobre todo para la relación de pareja. La tabla 2 resume los beneficios presentados en el capítulo 5.

Pero si imaginas que tu pareja ha comprado el pan que te gusta porque sabe que, de lo contrario, no estarás contento, entonces no percibes la dimensión gratuita del acto, lo cual dificulta la gratitud. Uno de los orígenes etimológicos de la gratitud es el término *gratis*, que significa «concedido por gracia», que también es el origen de la palabra «gratuito»: lo que se nos concede sin tener ninguna obligación. Cuanto más se percibe la gratuidad del acto, más aumenta el sentimiento de gratitud. Por ejemplo, seguramente experimentas gratitud cuando recibes un regalo de tu pareja por tu cumpleaños. Pero esto también puede parecer «normal». Ocurre algo muy diferente cuando tu pareja regresa por la noche a casa y te trae un regalo, así, sin una razón «externa». Si te resulta difícil percibir la gratuidad de un acto, piensa que, en otros tiempos o en otras culturas, ocurría algo muy diferente. Todo lo que se considera como debido nos impide experimentar gratitud. Ponernos en el lugar de alguien que observa la situación con una mirada totalmente nueva nos ayudará a percibir más la gratuidad del acto. Una colega me contaba que tomar conciencia de que los miembros de su familia eran personas antes de ser padres o un hermano o una hermana la había ayudado a ver las cosas desde otro ángulo.<sup>1</sup> Aunque los padres optaran por tener hijos, lo que implica unos deberes, no por eso dejan de tener intenciones benevolentes hacia sus hijos, que se observan en las pequeñas atenciones cotidianas. A menudo, pasan desapercibidas... Volviendo a pensar en ellas hoy, quizá podemos tomar conciencia de estas intenciones y de lo que suscitan en nosotros.

Dimensión	Efectos
Física	Reducción de los síntomas físicos comunes Mejor calidad del sueño Mejores defensas inmunitarias Aumento de la vitalidad Aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca
Psicológica	Disminución de la intensidad de la sintomatología depresiva y suicida

	<p>Aumento del grado de emociones positivas y de la satisfacción de la vida</p> <p>Aumento del bienestar psicológico: sensación de autonomía, control del entorno, sentido de la vida, aceptación de uno mismo y desarrollo personal</p>
Social	<p>Relaciones positivas</p> <p>Motivación y comportamientos prosociales, altruismo</p> <p>Motivación para mejorar las relaciones y resolver los conflictos</p> <p>Sensación de confianza, de proximidad y de conexión social</p> <p>Apoyo social percibido</p>

## **Elegir, iniciar y mantener prácticas de gratitud en la vida diaria**

Como puedes constatar, existen múltiples maneras de desarrollar la disposición al agradecimiento. En el apartado siguiente, te presentaremos las prácticas validadas por las investigaciones, pero la conclusión que se puede extraer de los conocimientos actuales es que es sobre todo eficaz elegir prácticas que te convengan, que correspondan a tus valores, y que es esencial variarlas. Si practicas constantemente el mismo ejercicio, corres el riesgo de perder los beneficios que aporta debido a la desaparición del efecto de sorpresa que se intenta despertar con estas prácticas. Mirar con otros ojos lo que te rodea permite aumentar el sentimiento de gratitud. Pero si empiezas a anotar mecánicamente todas las noches cinco cosas por las que sientes agradecimiento sin entrar en los detalles ni vivir plenamente la experiencia (por ejemplo, anotas simplemente: mis hijos, mi pareja, la naturaleza, mi casa y mi trabajo), perderás los beneficios del descubrimiento de la emoción que cada uno de estos pensamientos puede proporcionarte y por qué estas personas o estas cosas son importantes para ti.

La idea que conviene recordar es que resulta útil instaurar en la vida cotidiana prácticas regulares para mantener despierta la capacidad de identificar los aspectos positivos de la vida y la gratitud que suscitan, a la vez que se evita estancarse en una rutina. ¿Cómo proceder? Se trata de convertir la disposición al agradecimiento en una costumbre, a la vez que se varía la manera de practicarla. Hagamos un paralelismo con la actividad física: si tienes que tomar cada día la decisión de ir a hacer *footing*, te entrarán mil y una ganas de hacer otra cosa en el momento en que tengas que vestirte y salir al frío o encontrar la motivación cuando sientes un poco de cansancio. En cambio, si no

tienes que plantearte la cuestión, sino que sabes que, al volver del trabajo, lo primero que harás será prepararte para salir de nuevo, esto facilitará la realización de la actividad.

La puesta en marcha de una práctica también se facilitará debido al interés que le dediques; si valoras los descubrimientos que te permiten estas prácticas, naturalmente tendrás más ganas de continuar. A veces, no tendrás ganas de practicar en el momento previsto. En este caso, puedes pensar en lo que te aportará una vez realizado el ejercicio, en la competencia o en la voluntad que esto desarrolla al practicar a pesar de los frenos encontrados. Mientras que la práctica tenga sentido para ti, podrá aportarte beneficios. Por ejemplo, aunque no experimentemos un placer extático cuando tenemos que revisar una evaluación, el hecho de saber que servirá para obtener un diploma que nos acerca al oficio que queremos hacer nos anima a hacer el esfuerzo necesario para esta práctica repetitiva.

Existen diferentes prácticas de gratitud que puedes probar y alternar con el objetivo de desarrollar tu capacidad de percibir los elementos de tu vida cotidiana como si fueran nuevos en tu vida, como si pudieran desaparecer de un día para otro y hubiera llegado el momento de reconocerlos y valorarlos en su justa medida. Algunas de estas prácticas han sido validadas por investigaciones, mientras que otras son propuestas para adaptar a la vida cotidiana, en función del contexto y de la edad. Por lo tanto, algunas serán más adecuadas para niños, mientras que otras convendrán más a los adolescentes o a las personas mayores. Una misma actividad no aportará necesariamente los mismos beneficios a todas las personas. Esto dependerá de sus competencias, sus centros de interés y sus valores.<sup>2</sup>

Michael Fordyce,<sup>3</sup> uno de los pioneros de las prácticas de desarrollo del bienestar científicamente validadas, realizó durante más de treinta años programas de psicología positiva en el Edison Community College de Ohio, Estados Unidos. En especial, evaluó 14 prácticas para desarrollar el bienestar y pidió después a cada participante que anotara las que le habían resultado más beneficiosas. Constató entonces que no existía una clasificación universal, sino una eficacia de cada una de las prácticas en función de diferencias tales como los objetivos perseguidos por los participantes, dado que algunos estaban más orientados hacia la búsqueda de la felicidad, mientras que otros se centraban más en la búsqueda de sentido en la acción.

La particularidad de las prácticas de gratitud es que responden a necesidades psicológicas consideradas universales: la necesidad de sentirse cerca de su grupo social.<sup>4</sup>

Por lo tanto, este tipo de prácticas debería poder aportar beneficios a cualquier individuo, a poco que cada uno encuentre el formato, la frecuencia y el momento que más le convenga. Para algunos, es más eficaz practicar todos los días durante dos o tres semanas para aportar un cambio efectivo a la visión que tienen de sí mismos y de su vida, mientras que, para otros, será más eficaz realizar una práctica a la semana para mantener el efecto de sorpresa despertando la atención por momentos hacia cosas positivas en las que no solemos entretenernos. En un primer momento, si se quiere desarrollar una nueva costumbre respecto a la visión que se tiene de la experiencia cotidiana, es preferible practicar de forma regular. Pero, para algunas personas, esto podría reducir la motivación y, por lo tanto, la eficacia. Es fácil comprender que no existe una receta milagrosa, sino más bien un camino por construir con la mayor lucidez posible sobre nuestros hábitos mentales y con la mayor atención posible sobre lo que las prácticas nos aportan.

En esto, es importante tomar conciencia de la «dosis» que mejor conviene a cada uno. Para ilustrar este fenómeno, Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California, en Riverside, e investigadora mundialmente conocida en el campo de la psicología positiva, pidió a unos estudiantes que realizaran cinco buenas acciones a la semana durante seis semanas, por ejemplo, ayudar a un amigo a mudarse, hacer una visita a una persona mayor, escribir una carta de agradecimiento... Se indicó a la mitad de los participantes que había que realizar todas estas acciones el mismo día, mientras que se pidió a la otra mitad que las repartiera a lo largo de una semana. Antes y después de las seis semanas, los estudiantes tenían que cumplimentar un cuestionario en línea que medía su bienestar. Los resultados de este estudio pusieron en evidencia que era más eficaz realizar las cinco buenas acciones durante un mismo día. ¿Cómo comprender este resultado?

Sonja Lyubomirsky y sus colaboradores<sup>5</sup> lo explican por el hecho de que, en un día, efectuar un solo acto no sería suficiente para modificar la percepción que se tiene de uno mismo y de su existencia (percibirse como una persona buena, útil, apreciada, etcétera). Estos mismos investigadores examinaron después el efecto de la dosis de las prácticas de gratitud. Una parte de los estudiantes debían tomarse el tiempo de identificar las cosas por las que se sentían agradecidos o bien una vez a la semana, o bien tres veces. Los efectos eran más importantes para los que solo practicaban una vez a la semana.

Para no olvidarte de realizar estas prácticas de gratitud, puedes apoyarte en pequeños recordatorios. Por ejemplo, una participante del grupo contó que pegaba pequeños pósts

en los armarios de la cocina para pensar, en el momento de elegir un alimento, en todo lo que había permitido que aquel alimento se encontrara en la cocina.

El primer paso que permite experimentar más agradecimiento es la capacidad de identificar y ser consciente de la suerte que se tiene. Este será el objetivo de la primera y la segunda práctica propuestas en este capítulo: el «diario de gratitud» (p. 120) y la «sustracción mental» (p. 132). El segundo paso que permite aumentar todavía más el sentimiento de gratitud consiste en expresar el agradecimiento. Será el objetivo de la tercera y la cuarta práctica propuestas en este capítulo: la «carta de gratitud» (p. 137) y la «visita de gratitud» (p. 140). Si no te atreves a expresar tu gratitud abiertamente, puedes leer la carta en voz alta, esto ya generará efectos beneficiosos. Aunque la expresión de la gratitud hacia otra persona produce numerosas consecuencias positivas en términos de apoyo social, como hemos expuesto en detalle en la segunda parte de esta obra, el simple hecho de organizar el pensamiento de tal manera que se exprese la gratitud —lo cual es diferente de un sentimiento difuso— permite hacerla más consciente y potenciar con ello la emoción experimentada.

## **El diario de gratitud**

El diario de gratitud es una de las prácticas más utilizadas en las investigaciones sobre la disposición al agradecimiento. Sin embargo, cabe señalar que la psicología positiva no pretende haber «inventado» este ejercicio. En efecto, muchas personas practican a su manera este diario de gratitud mediante la plegaria o también algunos padres hacen espontáneamente este tipo de ejercicio por la noche cuando acuestan a sus hijos, como una especie de balance positivo de la jornada para que se duerman con buenos pensamientos. Mi padre, por ejemplo, se tomaba un momentito cada noche, justo antes de que me durmiera, para dar las gracias a todos los que habían contribuido a hacer que aquella jornada fuera agradable y estimulante. Daba las gracias al profesor por las actividades creativas que nos proponía, a las amigas que habían venido a jugar a mi casa por la tarde, a mi vecina, que nos había traído huevos frescos, a mis hermanos mayores, que habían jugado conmigo antes de acostarme..., todo esto contribuía a hacer más visible la importancia de los demás en las pequeñas alegrías del día, así como en la posibilidad de poder beneficiarse de todas estas pequeñas atenciones.

Para formalizar este tipo de práctica en el marco de protocolos de investigación, el diario de gratitud se propone como una práctica escrita, con la consigna siguiente:

«Hay muchas cosas en nuestras vidas, pequeñas o grandes, por las que podemos experimentar agradecimiento. Piensa en la semana que acaba de terminar y escribe en las líneas siguientes hasta cinco cosas de tu vida por las que experimentas gratitud o agradecimiento».

---

---

---

---

---

---

Esta es la consigna del diario de gratitud, cuya eficacia ha sido demostrada en estudios realizados con diferentes públicos y con duraciones variadas. Practicar este ejercicio una vez a la semana durante diez semanas produce efectos sobre el bienestar y la reducción de los síntomas depresivos hasta seis meses más tarde.<sup>6</sup> Otras investigaciones han mostrado una eficacia similar con una práctica realizada todos los días durante dos semanas. Estas prácticas se han probado primero con estudiantes y después con adolescentes, y más recientemente con niños.

Antes de interesarse por la escritura de acontecimientos agradables, numerosos trabajos se interesaron por los efectos de la escritura sobre la gestión de los traumatismos. Pusieron en evidencia las diferencias en el grado de integración de los acontecimientos según el procedimiento utilizado: escribir, hablar o pensar en el acontecimiento. Escribir o contar un acontecimiento requiere un grado de elaboración más elevado que el simple hecho de pensar en él. Haz el experimento: piensa en una persona que aprecies especialmente a la que no has visto desde hace mucho tiempo. Si piensas en ella rápidamente, puedes ver una imagen, como un *flash* (es su cara), una emoción asociada (la alegría) y quizá un pensamiento del tipo: «¡Es simpática!», sin que la frase se construya realmente en tu cabeza, sino que has percibido la idea general.

Ahora habla de esta persona con alguien o redacta un párrafo sobre esta persona, escribe lo que hace que la aprecies. Vas a elaborar un pensamiento, crear una sucesión

lógica e intentar extraer conclusiones, por ejemplo: «La aprecio porque es una persona sencilla y espontánea, siempre es positivo hablar con ella. Es raro encontrar personas a las que se puede hablar de todo sin sentirse juzgado. Estaría bien que pudiéramos vernos más a menudo. Podríamos intentar fijarnos una cita mensual, escribiéndola en la agenda de antemano para tener más posibilidades de conseguirlo».

La estructura del lenguaje nos obliga a formalizar nuestro pensamiento, a organizarlo, lo cual nos impulsa a buscar el sentido y a extraer conclusiones, pistas de acción.<sup>7</sup> Cuando se trata simplemente de saborear una experiencia vivida para hacer perdurar la sensación, es conveniente centrar el relato en una descripción de la experiencia y no en el análisis de la situación. La consigna propuesta es la siguiente: «Describe tu experiencia con los máximos detalles posibles, precisando las emociones, las sensaciones y los pensamientos presentes durante el acontecimiento agradable; intenta revivir la experiencia en detalle como si estuvieras allí».<sup>8</sup>

Para aumentar el sentimiento de gratitud, Robert Emmons<sup>9</sup> también ha mostrado que, añadiendo la noción de «regalo», se anima al individuo a percibir más los elementos positivos de su existencia: «Concéntrate un momento en los beneficios o regalos que has recibido en tu vida. Por ejemplo, simples placeres cotidianos, personas, tus talentos, momentos de belleza en la naturaleza o actos de amabilidad procedentes de los demás. Quizá no los consideramos como regalos habitualmente, pero hoy reflexiona sobre ellos desde esta perspectiva. Tómate un momento para saborearlos realmente, piensa en su valor y después anótalos». Cerca de la mitad de los regalos enumerados por los participantes en este estudio se referían a dimensiones relacionales o espirituales. Estas dimensiones están especialmente relacionadas con el bienestar duradero, lo cual confirma el interés de este tipo de práctica.

Lunes, 25 de febrero

Hoy he descubierto la increíble estructura de un copo de nieve. Me he acercado, muy cerca, y, gracias a mis ojos, he podido admirar todas las caras del copo. Después, caminando por la calle, miraba estos copos caer

tranquilamente, siendo consciente del hecho de que cada uno de ellos era una maravilla por sí solo. Esto me ha llenado de serenidad.

#### El diario de Julie 1

Revivir la experiencia positiva y saborear el sentimiento de gratitud que genera constituyen una de las prácticas más validadas en el campo de la psicología positiva.<sup>10</sup> No obstante, para algunas personas o en ciertos periodos, puede ser difícil experimentar gratitud cuando se vuelve a pensar en un acontecimiento. Dispones de dos medios que pueden ayudarte en estos momentos. El primero es que no necesariamente hay que buscar un acontecimiento agradable en sí. En las consignas de las prácticas, se utiliza a menudo el término «positivo»: anota tres cosas positivas que te han ocurrido. Ahora bien, quizá tienes la sensación de que no te ocurre nada positivo... y a veces, efectivamente, ¡la vida está llena de dificultades! Por lo tanto, puedes utilizar otra formulación, que consiste en pasar revista a los acontecimientos «satisfactorios». Consideramos satisfactorio el hecho de que se haya podido salir de una situación desarrollando una nueva competencia o comprendiendo nuevas cosas sobre uno mismo. Tomándonos el tiempo de recordar las situaciones de la jornada, tenemos la posibilidad de ver lo que nos han aportado a pesar de que, en el momento en que ocurrieron, el acontecimiento haya sido desagradable e incluso difícil de vivir. Se puede entonces experimentar gratitud por lo que se ha aprendido a través de esta situación.

Veamos un pequeño ejemplo trivial que sin duda ya te ha ocurrido. Vivimos en la montaña en un pueblecito y, en caso de mal tiempo, no es raro que Internet funcione mal. Por supuesto, esto sucede un día que había decidido trabajar en casa para avanzar de manera eficaz en la redacción de la obra y, por lo tanto, no puedo consultar las bases de datos científicas en línea... Después de un tiempo de espera al teléfono, intentando en vano ponerme en contacto con el operador, siento que el nerviosismo empieza a asomar... y comienzo a despotricar sobre este aparato que no funciona *nunca*, sobre este operador que no responde *nunca*, sobre este libro que no avanzará *nunca*, etcétera. Después, cuelgo el teléfono y me digo: «¿Cómo lo hacíamos antes para escribir un libro?». No necesitábamos estar conectados permanentemente para buscar una

información. Se pueden escribir algunas partes y dejar algunas cuestiones pendientes antes de acceder al artículo de la fuente.

Así que me puse a trabajar de esta manera y, sin problemas, el día fue mucho más productivo que una jornada en la que me paso el tiempo buscando información en un artículo que me conduce a otros dos artículos, etcétera, y al final no escribo ni una sola línea... Por lo tanto, experimenté gratitud por esa avería que ahora considero un regalo. Lejos de la invasión de los mensajes de correo electrónico y lejos de las tentaciones de buscar siempre más información, por fin puedo concentrarme.

### **Reconciliarse con el pasado**

La gratitud se considera una manera eficaz de reconciliarse con el pasado. A partir de una experiencia desagradable o difícil, se trata de identificar los beneficios que esto ha podido aportar a pesar de todo. Sin negar los aspectos que quizá te hicieron sufrir, intenta identificar los regalos que te ha podido aportar.

- ¿Qué has podido aprender a través de esta experiencia?
- ¿Existen elementos por los que puedes estar agradecido hoy, aunque en aquel momento era difícil?
- ¿Qué competencias has podido desarrollar a través de esta prueba?
- ¿En qué te ha permitido esta experiencia acercarte más a la vida que realmente te gustaría llevar? ¿A tus valores?

Esta estrategia se llama reevaluación positiva. Permite recapitular sobre los acontecimientos del pasado que todavía nos preocupan hoy y nos ayuda a dar sentido a nuestra existencia y a dar importancia a los beneficios que podemos sacar hoy.

En el diario de gratitud, la consigna dice que hay que anotar «hasta cinco cosas», pero es preferible escribir una sola y tomarse el tiempo de sentir la gratitud por este acontecimiento en lugar de hacer una lista de cinco cosas sin tener tiempo de dejarse impregnar por la emoción. En un experimento,<sup>11</sup> los participantes se repartieron en tres grupos. Un primer grupo tenía que anotar cinco frases a propósito de elementos de su

existencia por los que experimentaba gratitud (una frase por elemento), mientras que otro grupo tenía que anotar cinco frases a propósito de la misma cosa.

Veamos un ejemplo del tipo de frases del primer grupo: Experimento gratitud hacia: 1) mi amigo, que me regaló su mochila; 2) mi padre, que me ayudó a reparar el grifo; 3) mi profesor, que me aconsejó sobre mi orientación futura; 4) un transeúnte, que me contó un chiste; 5) una vendedora, que me devolvió una moneda que le había dado de más.

Veamos un ejemplo del tipo de frases del segundo grupo: Experimento gratitud hacia: 1) mi amigo, que me regaló su mochila; 2) es una mochila que tiene desde hace años; 3) en realidad, siempre lo he visto con esta mochila y representa para mí todas las aventuras que hemos compartido; 4) para mí, este gesto representa un gran signo de amistad; 5) me emocionó de verdad este regalo, que me permite sentirme siempre cerca de mi amigo a pesar de que ahora vive lejos.

El último grupo tenía que anotar cinco frases que expresaran la sensación de que les iba mejor que a otros en la vida. Por ejemplo: en general, saco mejores notas en los exámenes que la mayoría de mis compañeros de clase. Estas prácticas se realizaban una vez a la semana durante diez semanas consecutivas. Al final del programa, los participantes del grupo que habían anotado cinco frases que describían un solo elemento se declaraban más felices y menos fatigados que los individuos de los otros grupos. Por lo tanto, lo que afecta al bienestar parece que está relacionado con la profundidad de lo que se puede escribir más que con la cantidad de elementos descritos de manera superficial.

Robert Emmons compara dos maneras distintas de experimentar gratitud hacia su mujer: «Experimento gratitud hacia mi mujer» o «experimento gratitud hacia mi mujer (en especial) por las 2.400 comidas de mediodía que me ha preparado desde que nos casamos».<sup>12</sup> Cuanto más nos quedamos en términos genéricos, más nos acercamos a los tópicos. A la inversa, cuando nos tomamos el tiempo de identificar de forma precisa aquello por lo que nos sentimos agradecidos, aumentamos la intensidad de la emoción y esto reduce el riesgo de cansancio en la práctica del diario de gratitud. Si pensamos en algo original cada día, esto nos facilita la toma de conciencia y nos permite nuevos descubrimientos. Podemos sorprendernos a nosotros mismos intentando describir de forma precisa aquello por lo que nos sentimos agradecidos. La sorpresa reduce la

tendencia a considerar que estas cosas son normales o banales; se espera que una madre haga la comida de sus hijos, aunque esto pueda suscitar gratitud.

Miércoles, 27 de febrero

Habitualmente, el miércoles es un día estresante, porque hay que llevar a los niños a diferentes actividades, ocupar a los que esperan a los demás... No siempre es fácil. Pero hoy había decidido concentrarme solo en la manera de comunicarse. He descubierto las increíbles competencias de los niños, cómo consiguen formular una frase y expresar lo que sienten. En lugar de irritarme con sus preguntas, me he maravillado escuchándolos. ¡Qué suerte poder escucharlos así!

El diario de Julie 2

La eficacia del diario de gratitud sobre el desarrollo del bienestar físico y psicológico puede aumentar cuando los participantes explican lo que hace que el acontecimiento sea positivo para ellos. A la inversa, el efecto de esta práctica se reduce cuando requiere redactar el acontecimiento positivo en detalle, porque, al explicar el acontecimiento, el individuo tiene tendencia a racionalizar la situación. La frase «Estoy agradecido porque he obtenido una promoción» genera emociones positivas. Puedo detallar en qué esta promoción representa algo importante para mí, en términos de realización, de reconocimiento o de posibilidades para colmar las necesidades de la familia. Por ejemplo: «Esto me permitirá hacer menos horas extras y así pasar más tiempo con mi familia». Evocar este beneficio tiene el efecto de aumentar el sentimiento de gratitud.

Si la primera frase estuviera seguida de una descripción detallada con el objetivo de explicar por qué se produjo el acontecimiento, esto podría atenuar el efecto de la práctica, porque el individuo podría verse obligado a considerar que lo que se había

producido (en este caso, la promoción) era normal y, por lo tanto, no merecía gratitud. Por ejemplo: «He trabajado duro durante ocho años y, por fin, me he atrevido a pedir a mi responsable la posibilidad de dirigir un equipo. Al cabo de varios meses, finalmente me ha anunciado la noticia, ¡habría sido el colmo si no lo hubiera conseguido!». Por lo tanto, es conveniente distinguir la descripción detallada de la *razón* por la que el acontecimiento nos proporciona un sentimiento de gratitud (lo cual aumenta la intensidad de la gratitud) de la descripción detallada de la *causa* del acontecimiento (lo cual reduce la intensidad de la experiencia).

Finalmente, una última precaución que se puede tomar en este tipo de práctica es evitar escribir regularmente lo mismo de la misma forma. En efecto, un estudiante explicaba recientemente su entusiasmo por la práctica del diario de gratitud durante la primera semana de ejercicios. En el marco del programa de psicología positiva que habíamos propuesto, el diario de gratitud solamente se realizaba una semana, seguido de otras prácticas las semanas siguientes. Ante los descubrimientos que le había permitido esta práctica, el estudiante quería continuar la semana siguiente. Llegó muy decepcionado de la segunda semana de diario de gratitud: «La primera semana, esta práctica me aportó mucho. Sentía que, a lo largo de la jornada, prestaba más atención a las pequeñas cosas que me hacían bien. Para reforzar esta orientación de la atención, pensé que era útil continuar para que aquella costumbre perdurara. Pero he descubierto otro efecto. Al pensar en ello, me he dado cuenta de que, a menudo, escribía las mismas cosas. Por ejemplo, como tengo el permiso de moto, experimento sensaciones intensas de libertad cuando conduzco. Así que, todas las noches, anotaba esto en mi diario. También está el hecho de compartir un momento con mis compañeros de piso al final de la jornada. Pero el hecho de tomar conciencia del aspecto repetitivo y ritualizado de estas dimensiones positivas de la vida cotidiana me ha dejado una sensación de malestar. El diario de gratitud incluso empezó a irritarme, porque me recordaba esta rutina. Tengo conciencia de necesitar más sensaciones fuertes y cosas excepcionales en mi vida que otras personas, pero de todos modos quería explicar esta experiencia».

Este testimonio revela a la vez la importancia de tomarse el tiempo de anotar algo cada día o incluso, si se trata de la misma cosa, de intentar redescubrirla desde un ángulo nuevo. Por otra parte, esta experiencia pone de manifiesto la existencia de diferencias entre las personas, algunas de las cuales tienen necesidad de más sensaciones fuertes en su vida cotidiana, mientras que otras se sienten más cómodas con una forma de rutina.

Por lo tanto, es conveniente tener en cuenta estas especificidades en el momento de proponer prácticas, alternando más prácticas diferentes para individuos que tienen una necesidad mayor de novedad. No obstante, las prácticas de psicología positiva pretenden enseñar a apreciar la existencia en su simplicidad, sin buscar experiencias especialmente intensas. En efecto, la intensidad de las emociones positivas no se asocia a un bienestar superior. Es más bien la frecuencia de las emociones positivas de intensidad moderada lo que parece relacionarse con el bienestar duradero.

### **Algunos trucos para el diario de gratitud**

Si practicas el diario de gratitud regularmente, corres el riesgo de convertirlo en un automatismo, con lo que se pierden los beneficios del efecto de sorpresa y del cambio de perspectiva. Veamos algunos trucos para mantener un alto nivel de compromiso en la práctica y evitar el cansancio.

1. Incluir la dimensión de lo inesperado: ¿de qué sorpresas te has podido beneficiar?
2. Detallar la descripción de aquello por lo que experimentas gratitud en lugar de detallar por qué has recibido este beneficio.
3. Imagina las dificultades que habrías podido tener en tu jornada, que ha transcurrido bien: ¿tenías miedo de algo que finalmente no ha pasado?
4. Piensa en todo lo que constituye tu vida cotidiana y, entre estas cosas diferentes, identifica aquellas que tienes la costumbre de considerar como debidas y después cambia de perspectiva, considéralas como una suerte, como un regalo.
5. Identifica también lo que algunas personas han hecho para ayudar a sus semejantes, esto también te puede proporcionar un sentimiento de gratitud.
6. Anota cosas diferentes cada día o aspectos diferentes de una misma experiencia.

Al cabo de unas semanas de práctica, quizá te apetezca compartir algunos de estos descubrimientos con tus familiares o amigos. Esto podrá ayudarlos a cambio a descubrir nuevas dimensiones de su vida cotidiana.

El filósofo Arthur Schopenhauer<sup>13</sup> recomendaba otro método eficaz para cultivar la gratitud. Consiste en imaginar la ausencia de algunos componentes de nuestra vida, por

ejemplo: ¿cómo sería mi vida si nunca hubiera conocido a mi pareja?, ¿u obtenido este puesto de trabajo?, ¿o si no viviera en este lugar? Esta técnica recibe el nombre de «sustracción mental».

## **La sustracción mental de elementos satisfactorios**

Minkyung Koo, de la Universidad de Virginia, ha expuesto un estudio realizado con sus colaboradores durante el cual se pidió a un grupo de estudiantes que pensara en una situación por la que experimentara gratitud.<sup>14</sup> Después, o bien tenían que escribir de qué modo esta situación formaba parte integrante de su vida en la actualidad (condición de presencia), o bien cómo esta situación habría podido no aparecer (condición de ausencia). Después de este ejercicio, los participantes tenían que indicar su estado emocional respondiendo a un cuestionario. Los que anotaron en qué estos acontecimientos habrían podido no producirse mostraban un estado afectivo más positivo que el otro grupo. Es lo que los investigadores han llamado el efecto de ausencia: examinar lo que sería la vida sin esta situación o esta persona aumenta la importancia de este acontecimiento o de esta persona.

Hace algún tiempo, un amigo me decía que no quería casarse con su compañera, porque, para él, una de las condiciones esenciales que permitirían a las parejas ser felices de manera duradera consistiría en ser conscientes cada día de la suerte que tienen de estar juntos. Vivir juntos no debe convertirse en algo que cae por su propio peso, con lo que se corre el riesgo de olvidarse de saborear los instantes compartidos y no se tiene en cuenta el agradecimiento por la presencia del otro. Para él, una vez que nos casamos, la obligación de permanecer juntos se vuelve más significativa y reduciría la gratitud que se experimenta hacia el cónyuge por el simple hecho de aceptar vivir bajo el mismo techo, a pesar de las tormentas o de la rutina. Imaginar que tu cónyuge o uno de tus amigos ya no está aquí hace más importante el motivo por el que lo aprecias, lo cual te proporciona un sentimiento de gratitud.

Una tarde, una amiga vino a casa agobiada por una triste noticia: «Acabo de ver a Léna y, cuando le he preguntado cómo le fue su entrada en la jubilación, me ha dicho que su marido acababa de fallecer...». A mi pareja y a mí misma nos afectó mucho esta noticia y repasamos todas las cualidades de Rémy, todos los proyectos que había previsto realizar al llegar a la edad de la jubilación... Al día siguiente, descubrimos que

se trataba de un malentendido: ¡Rémy estaba en plena forma y trabajaba en su jardín! ¡Qué alegría, qué alivio! Este sentimiento de ligereza duró varios días. Regularmente, cuando la imagen de Rémy me volvía a la mente, me decía: «¡Qué suerte que esté vivo!». Nos prometimos invitarlo más a menudo para no pasar por alto este tiempo compartido.

El efecto de la sustracción mental de un acontecimiento o de una situación positiva aumenta las posibilidades de poder aprovechar plenamente el instante y de dejarse sorprender. Una participante de un grupo de psicología positiva describía que, cuando su pareja llegaba más temprano de lo previsto, experimentaba un efecto de sorpresa que le producía una gran alegría y una serie de interacciones positivas, como si un invitado llegara a su casa. Méline cuenta: «Lo recibo con mucho entusiasmo, como si no lo hubiera visto en mucho tiempo, le ofrezco algo de beber, le pregunto lo que hace, etcétera. ¡Ocurre algo muy diferente cuando regresa tarde...!». Si se tomara unos instantes para imaginar que ella regresa por la tarde con los niños y que nadie más regresa después, aumentaría la conciencia de la importancia de su pareja y, al abrir la puerta (¡aunque llegue tarde!), la acogida sería mucho más cálida. Se debe a este efecto de sorpresa que genera la sustracción mental de un acontecimiento.

En el estudio de Minkyung Koo citado anteriormente, se pedía a los participantes que anotaran hasta qué punto el acontecimiento que habían descrito era sorprendente: los que habían anotado que este acontecimiento habría podido no suceder describían un efecto de sorpresa mucho más intenso que el otro grupo, que había descrito cómo este acontecimiento formaba parte actualmente de su vida cotidiana. Otros trabajos han mostrado hasta qué punto la sorpresa aumentaba las reacciones afectivas.<sup>15</sup> Si formas parte de las personas que tienen más dificultades para percibir sus emociones, puedes probar la experiencia del efecto de sorpresa. Se trata de una forma de comparación entre el yo actual y el yo posible (cómo sería mi vida en ausencia de una buena salud...).

Son raras las personas que practican espontáneamente este tipo de ejercicio mental pensando en un acontecimiento positivo. En general, tenemos más tendencia a hacerlo cuando la situación no nos conviene: «Si hubiera prestado más atención a mi salud...». También podríamos aprovechar nuestro estado de buena salud para preguntarnos: «¿Cómo sería mi vida si no estuviera en tan buena forma?». Esto aumenta el agradecimiento que se puede tener por la salud. Si te propongo experimentar el efecto de

ausencia mediante la sustracción mental, sin duda tendrás la sensación de que esto no te ayudará a aumentar tu bienestar.

Es lo que muestra otro estudio de Minkyung Koo y sus colegas realizado con parejas que llevaban juntas al menos cinco años.<sup>16</sup> La mitad de los participantes, elegidos al azar, tenía que escribir durante un cuarto de hora su primer encuentro en detalle, mientras que la otra mitad tenía que escribir cómo habrían podido no encontrarse nunca. Antes de esta práctica, se pedía a los participantes de cada uno de los grupos que dijeran si pensaban que este ejercicio mejoraría o reduciría su satisfacción conyugal y su grado de bienestar. La mayoría de participantes pensaba que el hecho de describir cómo habían encontrado a su pareja mejoraría su bienestar y la satisfacción con respecto a su relación, mientras que los participantes con la condición de ausencia pensaban que esta práctica reduciría su bienestar. Ahora bien, una vez realizada la práctica, se observó el efecto inverso: los que estaban en la condición de ausencia referían un grado más elevado de bienestar y de satisfacción conyugal que el otro grupo.

El diario de gratitud es una práctica a menudo apreciada, que requiere menos esfuerzos que otros ejercicios. Sin embargo, el esfuerzo realizado es también un factor de aumento de la satisfacción. Compara la diferencia de satisfacción entre el que sube una montaña a pie y el que sube en teleférico. La vista es la misma, pero la experiencia es totalmente diferente. Existen, pues, otras prácticas de gratitud eficaces que parecen más difíciles de realizar para algunos. Se trata de la carta y de la visita de gratitud.

## **La carta de gratitud**

Tómate un momento para repasar tu vida y pensar en las personas que todavía están vivas y que te han ayudado o han contribuido a hacer de ti lo que eres hoy. A veces, hay personas a las que no hemos podido dar las gracias por lo que han hecho. Por ejemplo, tu maestro, tu madrina, una familia vecina de cuando eras niño... Piensa en lo que esta persona te ha aportado, por lo que ha hecho o por lo que ha sido, o lo que representa para ti. Si esto suscita gratitud en ti, tómate el tiempo de escribir una carta a esta persona, detallando lo que te ha aportado de manera concreta.

Los efectos de esta práctica son superiores a los del diario de gratitud,<sup>17</sup> en especial porque te obliga a detallar más los motivos por los que experimentas gratitud y porque se añade una dimensión de compartición social. Además, se observa un efecto acumulativo

cuando se escriben varias cartas de gratitud. En un estudio realizado por Toepfer y Walker (2009), se proponía a los estudiantes que redactaran tres cartas a la semana durante ocho semanas (unos 10-15 minutos por carta). Se trataba de evitar las cartas triviales o convencionales (por ejemplo, decir gracias por un regalo de cumpleaños). Después de escribir cada carta, los participantes tenían que responder a un cuestionario que valoraba el grado de emociones agradables, que aumentaban cada vez más, y tres cuartas partes de los participantes quisieron continuar con este tipo de práctica.

En un segundo estudio, los investigadores identificaron los efectos de esta práctica sobre la reducción de síntomas físicos comunes y de síntomas depresivos.<sup>18</sup> En la segunda parte de esta obra (p. 78), se precisan los mecanismos que permiten comprender el impacto de la gratitud sobre el bienestar, pero el lenguaje desempeña un papel suplementario al remodelar nuestra manera de ver la realidad: cuanto más utilizan los individuos un vocabulario de gratitud (regalo, bendición, suerte, inesperado, sorpresa, etcétera), más desarrollan una disposición al agradecimiento. De modo que, al redactar cartas de gratitud, modifican de forma duradera su manera de considerar la existencia.

### **La carta de gratitud<sup>19</sup>**

Cierra los ojos. Deja que aparezca la cara de una persona todavía viva que dijo o hizo algo que cambió tu vida para mejor. Puede ser un miembro de tu familia, un amigo, un profesor, un entrenador o quien sea que no haya podido recibir la expresión completa de tu gratitud.

La práctica consiste en escribir una carta de gratitud a esta persona. Esta carta deberá ser concreta y de unas 300 palabras. Sé preciso sobre lo que esta persona ha hecho por ti (o ha sido para ti) y sobre la manera en que esto te ha afectado. Dile lo que haces en la actualidad y cómo recuerdas lo que hizo por ti.

Puedes mandar la carta de gratitud o puedes entregarla en mano. Se habla entonces de una «visita de gratitud». Para algunas personas, es más fácil escribir y enviar la carta por correo. Sin embargo, los testimonios de las personas que han leído la carta en voz alta a su destinatario a menudo son muy emotivos. Una de mis estudiantes, educadora especializada en formación continua, que vivía lejos de su madre, había optado por leerle

la carta de gratitud por teléfono. Después de unas cálidas lágrimas compartidas, su madre le dijo que era el regalo más bonito que había recibido en su vida. La relación, que hasta entonces había sido tensa, a partir de aquel día se convirtió en una relación constructiva, participativa y de apoyo, de buen humor y de confianza. La propia estudiante estaba totalmente sorprendida por el efecto de esta carta, lo cual la animó a escribir otra y después otra, con efectos tan sorprendentes como positivos sobre la calidad de la relación.

He tenido la suerte de recibir una de estas cartas de gratitud escrita por una antigua estudiante. Cuando la abrí, primero sonreí, al tomar conciencia del hecho de que estaba viviendo lo que proponía que vivieran otros. Después, sentí que la expresión de gratitud puede afectar en profundidad. Múltiples emociones, de intensidad diferente, se suceden al ir leyendo la carta, empezando por la alegría, que pronto se acompaña de una sonrisa y, a veces, de lágrimas, y terminando por la gratitud por haber recibido esta carta que ha hecho tanto bien. ¿Bien, por qué? Porque la necesidad de sentirse útil a los demás y apreciado es universal.

Al detallar por escrito lo que suscita el sentimiento de gratitud, el otro puede sentirse reconocido y emocionado por esta carta. Experimenta la diferencia entre esta práctica y el habitual: «¡Gracias por todo!». Si no tienes tiempo de escribir la carta en el momento en que piensas en ello, puedes tomar una cita contigo mismo en tu agenda para escribir la carta, en lugar de mandar un pequeño *e-mail* o un texto rápido para librarte de la sensación de obligación de decir gracias.

## **La visita de gratitud**

Según las culturas, puede ser más o menos fácil expresar la gratitud abiertamente. En Estados Unidos, donde una fiesta tradicional se dedica a la gratitud (*Thanksgiving*), parece más natural hacer una visita a un allegado para darle las gracias. En Francia existen más frenos. Entre los grupos de psicología positiva que hemos animado en la universidad, los participantes apreciaron mucho el ejercicio de la carta de gratitud, pero solo una persona de cada diez se atrevió a llevar o leer la carta a su destinatario.

¿Es interesante llevar la carta o podemos contentarnos con escribirla? Las investigaciones han demostrado que el simple hecho de escribir la carta ya aumentaba la sensación de conexión social y el bienestar del individuo que la había escrito. Sin

embargo, el corpus de conocimientos en psicología permite pensar que el hecho de realizar un acto de agradecimiento tendría efectos distintos del simple sentimiento de gratitud. Por ejemplo, se constata que cuando un individuo agradecido no puede dar las gracias a su benefactor, siente una tensión interna que reduce su grado de bienestar.

La «visita de gratitud» consiste de entrada en redactar una «carta de gratitud» y después entregarla en propia mano a la persona afectada. Esta práctica a menudo da lugar a encuentros de una gran intensidad emocional, permite recuperar el contacto con personas perdidas de vista y aumenta la sensación de vínculo y de apoyo social. Los efectos beneficiosos de una visita de gratitud perduran hasta un mes más tarde. ¡Así pues, con una visita de gratitud al mes, ya puedes cultivar tu bienestar!

No obstante, para algunas personas, este ejercicio puede parecer incómodo. Es posible modificar la práctica enviando la carta en lugar de desplazarse para leérsela en persona. Un estudio ha demostrado que, en una población de estudiantes, los efectos eran igual de beneficiosos si enviaban una carta por correo, por *e-mail* o si la llevaban durante una visita de gratitud.<sup>20</sup> Esta investigación también puso en evidencia que el hecho de entregar la carta en persona aportaba más beneficios a las personas extrovertidas. En efecto, los individuos más introvertidos se sienten menos cómodos en esta situación, lo cual puede reducir los beneficios de esta práctica.

## **¿Por qué hay que variar las prácticas?**

Se ha realizado una síntesis que reúne los resultados de las intervenciones en psicología positiva con el objetivo de determinar lo que funciona mejor.<sup>21</sup> La conclusión de este análisis es que resulta más eficaz variar las prácticas para mantener un grado elevado de bienestar, a fin de contrarrestar el fenómeno de *adaptación hedónica*, que consiste en volver al mismo grado de bienestar incluso después de un acontecimiento especialmente positivo.

En efecto, numerosas investigaciones ponen de relieve la sorprendente capacidad del ser humano de adaptarse a las circunstancias duraderas, sean positivas o negativas. Se constata en especial una tendencia a volver rápidamente al nivel de bienestar precedente al acontecimiento.<sup>22</sup> El estudio citado con mayor frecuencia es el de Philip Brickman, de la Universidad de Míchigan, con sus colaboradores,<sup>23</sup> realizado con ganadores de lotería. Se siguió a estas personas durante dieciocho meses después de ganar la lotería para

comparar las modificaciones del grado de bienestar con individuos cualesquiera. Contrariamente a las creencias de sentido común («si gano la lotería, seré más feliz»), se constata que estas personas no eran más felices que los individuos que no habían ganado; después de un pico de emociones positivas, volvían a su nivel de base.

Otro estudio, realizado sobre el matrimonio, mostró resultados similares: después de un aumento inicial del nivel de felicidad, las parejas seguidas habían recuperado su nivel de bienestar anterior al cabo de una media de dos años.<sup>24</sup> En lo referente a acontecimientos menos importantes, se observa una curva similar. Por ejemplo, si se efectúan observaciones positivas a una persona durante cinco días seguidos, el aumento momentáneo del bienestar subjetivo se disipa de manera casi lineal en el espacio de dos semanas.<sup>25</sup> Esto ilustra el fenómeno de adaptación hedónica: es difícil mantener el estado de felicidad o hacer durar la intensidad de un bienestar a partir del momento en que se vuelve rutinario.

Sin embargo, centrar más la atención en los elementos satisfactorios de la vida como si cada beneficio no cayera por su propio peso, sino que fuera un regalo o una sorpresa, permitiría contrarrestar la adaptación hedónica. En el próximo capítulo, se presentarán otras prácticas que permiten cultivar la disposición al agradecimiento variando las prácticas. ¡También puedes inventar tú mismo nuevas formas de entrenamiento en la disposición al agradecimiento y compartirlas! Si realizas prácticas de gratitud, reserva un tiempo de pausa justo después. Un tiempo para captar tus sensaciones, tus emociones y tus pensamientos. Recapitula sobre el estado en el que te encuentras justo en este momento. Christophe André habla de un tiempo de recogimiento: «Recogerse es centrarse, rehabilitarse, retomar el contacto con uno mismo».<sup>26</sup> Antes y después de cada práctica, concédete este tiempo de contacto contigo mismo, es muy valioso.

Es probable que lo hayas reconocido, el título de este capítulo remite al libro de Christophe André, psiquiatra, pionero del desarrollo de la conciencia plena en Francia: *Meditar día a día*. En esta obra que describe con fineza, claridad y acierto las múltiples facetas de la práctica de la meditación con conciencia plena, se pregunta: «¿De dónde viene esta tendencia a creer que somos los dueños de nuestra mente? ¿Como si nuestro cerebro, a diferencia de nuestros músculos, no necesitara entrenamiento y no pudiera desarrollarse!».<sup>1</sup> Lo mismo ocurre con el desarrollo de la disposición al agradecimiento. Si intentas modificar tu actitud, necesitas entrenamiento. También puede ser útil apoyarse en compañeros que practiquen contigo o que compartan tus experiencias.

Por ejemplo, algunos han creado un blog con amigos en el que escriben frases correspondientes a aquello por lo que experimentan gratitud. Una estudiante me decía: «Ver lo que los demás escriben me abre nuevos horizontes; hay muchas cosas por las que se puede estar agradecido en las que nunca había pensado. Además, viendo lo que los demás escriben, las lágrimas acuden a mis ojos, como si fuera yo misma la que experimenta la gratitud».

A veces, algunos participantes me preguntan cómo encontrar compañeros de gratitud. Piensa en tus amigos o tus colegas, a los que ves regularmente o de vez en cuando y con los que hablas de todas las dificultades que te encuentras, los problemas de salud, las peleas de pareja, los colegas que te ponen trabas, los niños que no escuchan nada y que nunca dicen gracias... Elige a estas mismas personas y proponles un reto: el reto de cambiar de tema de conversación. Puedes proponerles compartir aquello por lo que has sentido gratitud entre todas las cosas que han pasado a lo largo de esta semana. Los

miembros de la familia constituyen también compañeros de gratitud ideales. Veamos algunos ejemplos de prácticas para compartir en familia.

## **Practicar en familia**

### *Las sorpresas de los sentidos*

Para desarrollar la gratitud en familia, se puede proponer, por la noche, a la hora de la cena, una ronda de exposiciones sobre las sorpresas de los cinco sentidos. ¿Qué es lo que cada uno ha observado y valorado durante este día? Cada una de estas experiencias puede suscitar agradecimiento. Por ejemplo, por las personas que han preparado la comida, por los amigos que nos hacen reír, por las personas que confeccionan prendas de vestir agradables o por los perfumes de la naturaleza. Se puede proponer el ejercicio en forma de preguntas que se hacen por turno, o bien cada miembro de la familia responde a todas las preguntas o bien cada uno hace una pregunta al que se encuentra a su izquierda. En este caso, cada uno cuenta una experiencia positiva de uno de los cinco sentidos.

Hoy:

- ¿Qué has *oído* que te haya hecho sonreír?
- ¿Qué *sabor* te ha gustado más de todos los alimentos que has comido?
- ¿Qué has *visto* de nuevo en el camino de la escuela?
- ¿Qué has *tocado* que sea agradable o qué has descubierto como nueva textura?
- ¿Qué perfume agradable u original has *olido* o hacía tiempo que no olías?

Por medio de este tipo de preguntas, se orienta progresivamente la atención hacia los aspectos de la vida cotidiana que tienden a pasar desapercibidos. Para entrenarnos más en desarrollar este espíritu de descubrimiento, podemos ejercitarlo desde la mañana. Al principio no es fácil, porque, para muchas personas, la hora de levantarse es el momento en que deben darse prisa, pensar en todo lo que no tienen que olvidar para sí mismas y para los niños; es el momento en que la ansiedad con respecto a lo que va a ocurrir durante el día empieza a aflorar. En lugar de dejarse invadir por esto, es posible orientar la atención hacia los otros aspectos que hacen que la vida valga la pena ser vivida.

Incluso en la ciudad, se oye el canto de los pájaros por la mañana... A veces, ya se puede oler a pan tostado, té o café... Se oye el ruido del agua que fluye en la ducha... Ya recibimos múltiples informaciones por los cinco sentidos que pueden recordarnos las buenas cosas de la vida, ¡como los desayunos! Las personas que practican el diario de gratitud al levantarse por la mañana cuentan que esto les aporta las ganas y la energía de levantarse y las pone de buen humor durante toda la jornada. Para equipararlo con la expresión «levantarse con buen pie», podríamos decir: «Levantarse con buena disposición».

Generalmente, es más eficaz reservar zonas horarias destinadas a prácticas de este tipo, siempre siendo creativos y diversificando los enfoques. Por ejemplo, si has practicado las rondas de exposiciones al final de la jornada durante tres semanas, puedes cambiar durante un tiempo para probarlo por la mañana a la hora del desayuno. ¿Quién experimenta gratitud ya a la hora del desayuno? ¿En qué podemos centrar la atención para experimentar gratitud en cuanto nos despertamos? Para ayudarte, puedes utilizar otro ejercicio que consiste en observar un objeto y trazar todo el recorrido que ha seguido antes de llegar a tu casa.

### *¿De dónde viene este objeto?*

Elige un objeto de la vida cotidiana, como un lápiz, un jersey, unas gafas o un bolso, y pregúntate de dónde viene este objeto (Elias, 2014). ¿Cómo ha llegado hasta aquí? Por ejemplo, toma una hoja de papel e imagina todo lo que ha permitido que esta hoja se encuentre en tus manos. Los árboles, los trabajadores de la fábrica... Y este bonito tomate, ¿quién lo ha plantado? ¿Cuántas veces lo han regado para que madure así? Esta prenda de vestir que llevas, etcétera. Puedes hacer un juego en familia, eligiendo por turnos un objeto de la casa e intentando remontar toda la cadena. Entrenarte visualizando en detalle todas las etapas y las personas implicadas en la fabricación puede aumentar el sentimiento de gratitud por el trabajo efectuado, por los regalos de la naturaleza, por la suerte de tener este objeto en casa. Los niños pueden utilizar la imaginación, Internet, los libros...

Muchos padres se quejan de que sus hijos consideran que todo se les debe. Aumentando la conciencia de todas las etapas y las personas que nos facilitan la vida cotidiana, los niños también podrán desarrollar una visión diferente de lo que son.

Recorrer la historia de objetos comunes, que ven diariamente, les permite valorar lo que está a su disposición y reconocer así el trabajo de los que lo han hecho posible. Esto contribuye al desarrollo de la disposición al agradecimiento de la misma manera que el diario de gratitud.

También puedes remontar la cadena de causas y efectos que te han conducido hasta un objetivo que hayas cumplido en tu vida. Por ejemplo, ¿qué sucesión de acontecimientos, qué encuentros o qué lecturas son la causa de este trabajo que te gusta? A menudo, ni siquiera somos conscientes de lo que nos ha inspirado, porque se trata de cosas o de personas a las que estamos tan acostumbrados que no nos damos cuenta de su impacto determinante en nuestro recorrido por la vida. Paul Valéry escribía: «No olvides que toda persona está modelada por las experiencias más banales. Decir que un hecho es banal es decir que es de los que más han participado en la formación de tus ideas esenciales».

### *Variantes del diario de gratitud para la familia*

Como se ha precisado en la primera parte de la obra, se han identificado cuatro dimensiones de la disposición al agradecimiento. Es posible trabajar cada una de estas dimensiones específicamente. Se podría hablar del «RETO» («DÉFI» en francés) de la gratitud.<sup>2</sup> Se trata de trabajar sobre la densidad, la extensión, la frecuencia y la intensidad de la gratitud. Por ejemplo, remontar toda la cadena de acciones que han permitido que un objeto llegue hasta ti favorece el desarrollo de la gratitud hacia un mayor número de personas (*densidad*). El ejercicio de los cinco sentidos permite desarrollar gratitud hacia un mayor número de cosas (*extensión*). Experimentar gratitud en diferentes momentos del día permite aumentar la *frecuencia* con la que se tiene la experiencia de esta emoción. Existe otra forma de práctica que permite trabajar sobre la *intensidad* del sentimiento de gratitud y consiste en anotar tres cosas por las que se experimenta gratitud de una intensidad baja, moderada e importante:

- Una que genera un sentimiento de gratitud de baja intensidad, por ejemplo, el hecho de que tengo una taza bien caliente entre las manos en este momento.
- Una que genera un sentimiento de gratitud de intensidad moderada, por ejemplo, el hecho de que una persona me ha ayudado a llevar la compra hasta el coche.

- Una que inspira un sentimiento de gratitud de gran intensidad, por ejemplo, la suerte de haber tenido hijos.

Este ejercicio está inspirado en la obra de Carla Fry y Lisa Ferrari sobre la gratitud y la benevolencia.<sup>3</sup> Poco a poco, si nos tomamos el tiempo de anotar los detalles de este por qué estamos agradecidos, aprenderemos a conocer más finamente nuestras emociones, a identificar los matices y así a observar de forma más precisa lo que ocurre en nosotros mismos diariamente. Conocer los matices de las emociones permite saborearlas más, pues cada experiencia suscita particularidades y sorpresas, lo cual nos saca de la rutina y agudiza la mirada que dirigimos hacia nosotros mismos y hacia lo que nos rodea.

Como en el caso del ejercicio físico, si no se practica durante un tiempo, la disposición al agradecimiento puede disminuir y nos dejamos atrapar por una visión más pesimista, por el mal humor de la mañana, por las críticas hacia nuestros semejantes, etcétera. Tomando conciencia de lo que ocurre en los intercambios es posible elegir: ¿prefiero continuar centrándome en estos aspectos negativos o prefiero tomar otro camino?

Cuando se practica el diario de gratitud en familia, solo participan los que lo desean. Puede ocurrir que solamente los padres realicen este pequeño recorrido por los cinco sentidos o bien solo de una cosa que ha ocurrido durante la jornada por la que se sienten agradecidos, por ejemplo, el agradecimiento hacia sus hijos, que han jugado muy bien juntos o que han ayudado a poner la mesa. Es esencial recordar que los niños aprenden principalmente por imitación e impregnación del medio. Cuanto más lleno de gratitud esté el medio, más oportunidades tendrá el niño de desarrollar su disposición al agradecimiento, incluso sin haber practicado este tipo de ejercicios.

En su obra, Carla Fry y Lisa Ferrari proponen otras variedades del diario de gratitud en familia. Por ejemplo, para los más pequeños, los padres pueden pegar fotos de aquello por lo que se sienten agradecidos una vez a la semana y los niños pueden decorar el cuaderno, lo cual les permite, a su manera, conceder importancia a las cosas por las que se sienten agradecidos diariamente. Al crecer, los niños preferirán tener su propio cuaderno, solo habrá que poner a su disposición el material y prever un tiempo cada fin de semana para escribir, dibujar o pegar cosas en ese cuaderno. Cada niño podrá después contar a los demás lo nuevo que ha puesto en su cuaderno para la semana que ha transcurrido.

## *El calendario de la atención*

Otra práctica que puede realizarse con los niños consiste en confeccionar un calendario mensual (como un calendario de Adviento). Cada mañana, los niños pueden abrir una ventana del calendario confeccionado con sus propios dibujos, en los que figuran elementos cotidianos que aprecian y a los que cada uno puede prestar más atención aquel día. Por ejemplo, los niños habrán dibujado en una ventana un pájaro, en otra, un árbol, en una tercera, una manzana, etcétera. Cada día, durante un mes, prestarán, pues, una atención especial a uno de los objetos o animales que ven en su vida cotidiana.

Otra variante consiste en dibujar elementos de la vida diaria que se aprecian en cartas. Después de mezclar el juego de cartas confeccionado, todas las mañanas cada uno saca una carta durante el desayuno y la pega en la cocina. Al llegar la noche, en el momento de la cena familiar, se puede realizar una ronda de palabras sobre lo que cada uno ha podido observar durante el día del objeto que figuraba en su carta. Estas prácticas también pueden adaptarse para el uso en las clases.

## **Desarrollar la gratitud en clase**

El bienestar en la escuela es un reto real no solamente para el desarrollo del niño y el éxito escolar, sino también para la experiencia de los profesores y el clima general de la escuela. Investigaciones recientes en psicología cognitiva y en neurociencias han demostrado que nuestro humor influye intensamente sobre la manera en que aprendemos y tratamos la información. Cuando estamos estresados, nuestro organismo produce ciertas hormonas que pueden reducir nuestra capacidad de resolución de problemas, mientras que las emociones positivas, como la alegría y la gratitud, mejoran la consideración y el tratamiento de la información. Por lo tanto, el bienestar en la escuela tiene implicaciones que sobrepasan la experiencia de los alumnos y los profesores, afectan a la calidad del aprendizaje y, por lo tanto, al éxito escolar.

Como en las prácticas en familia, el ejercicio «¿De dónde viene este objeto?» es muy apreciado por los alumnos. A partir de una hoja o un bolígrafo, cada uno puede imaginar todas las personas que han estado implicadas en el diseño, la fabricación, el transporte y la venta de este producto. También es posible proponer un diario de gratitud al final de la jornada durante dos o tres semanas en la clase, o bien por escrito para los mayores o bien

oralmente en preescolar. Los niños se sientan en círculo y cada uno puede expresar una cosa por la que se siente agradecido hoy. Según la formulación utilizada en nuestro estudio piloto, se puede proponer a los niños decir: «Hoy estoy contento porque... y tengo ganas de decir gracias a...».

### *El tablero de gratitud*

Se ha desarrollado otra práctica específicamente para las clases: el tablero de gratitud. En este ejercicio, el profesor da a los alumnos unos pósits y les pide que escriban en cada uno una cosa por la que experimentan gratitud. Después, pueden ir a pegarlos en el tablero de gratitud (hoja grande de papel o tablón en un lugar de la clase). Este tablero está dividido en varias categorías como, por ejemplo: personas, acontecimientos, lugares, alimentos, realizaciones, etcétera. El alumno coloca su pósit según el tema que ha abordado.

Ejemplos:

- Hoy hemos tenido la suerte de ir al zoo con la clase: lugar.
- Esta mañana, mi mamá me ha preparado el desayuno: personas.
- He aprobado mi examen de francés: realizaciones.

De esta manera, cada día, los alumnos tendrán ante los ojos todas las cosas por las que experimentan gratitud. A diferencia del diario de gratitud, esta práctica tiene una dimensión de grupo, en la que el alumno comparte aquello por lo que se siente agradecido y en la que puede leer aquello por lo que los demás sienten agradecimiento, lo cual puede favorecer la ampliación del repertorio de gratitud del alumno.

### *La caja de gratitud*

Este ejercicio está en la misma línea que el tablero de gratitud. El profesor da papeles pequeños a los alumnos y cada alumno escribe en ellos aquello por lo que experimenta agradecimiento. Después, el alumno deposita su papel en una caja. Este ejercicio puede hacerse cada día y después, al final de la semana, el profesor o los alumnos abren la caja y leen en voz alta lo que está escrito. Lo que contienen los papeles puede ser anónimo o

no, según la elección del alumno. Los experimentos han mostrado que el tablero y la caja de agradecimiento son ejercicios que mejoran el clima de la clase.<sup>4</sup>

En el capítulo 2 de esta obra, la crítica de la generación «yo» se presenta como favorecedora de una toma de conciencia de la tendencia cada vez más marcada en los jóvenes a considerar los beneficios de su vida cotidiana como evidentes, lo cual los priva del sentimiento de gratitud. Al desarrollar la gratitud en la escuela, sería posible reducir esta tendencia; es lo que parecen demostrar las investigaciones efectuadas en los centros escolares. En un estudio realizado con jóvenes de 10 a 14 años,<sup>5</sup> después de preguntarles lo que querían cambiar en la sociedad actual y cómo sería su mundo ideal, se les hacía la pregunta siguiente: «Entonces, ¿qué haces tú concretamente?». Esta es una de las respuestas de un joven clasificado entre el 15 % de los más agradecidos: «Intento lo mejor que puedo ser abierto de mente para encontrar nuevas maneras de mejorar las cosas». En contraste, esta es la respuesta de un joven que formaba parte del 15 % de los menos agradecidos: «Nada. Tengo la sensación de que los cambios que habría que hacer para un nuevo gobierno tomarían muchísimo tiempo, es inútil intentarlo. Por lo tanto, pienso que mi mundo ideal no podrá existir».<sup>6</sup>

La gratitud ofrecería también un medio de aumentar la paciencia y de contrarrestar así la tendencia a quererlo «todo enseguida». Un estudio en el laboratorio proponía a los participantes que recordaran o bien un acontecimiento por el que experimentarían gratitud, o bien un acontecimiento feliz, o bien un acontecimiento habitual de su vida cotidiana (grupo de control).<sup>7</sup> Después, estos participantes podían elegir entre recibir una suma de dinero enseguida o una suma más importante entre una semana y seis meses más tarde. Las personas que habían experimentado gratitud estaban más inclinadas a diferir la recompensa eligiendo sumas más importantes entregadas más tarde.

## **Medir los progresos**

Más allá de la experiencia subjetiva que se descubre a través de estas prácticas, existen medidas estandarizadas que permiten identificar con precisión ciertas dimensiones de la actitud con respecto a uno mismo, a los demás y a la vida que pueden modificarse con estas prácticas. A algunas personas les gusta llenar cuestionarios, a otras, menos. Estas son algunas herramientas que puedes utilizar para valorar la progresión durante las semanas de práctica. Una primera escala pretende medir la orientación de la atención

hacia los aspectos positivos de la existencia. El segundo cuestionario permite medir las diferentes dimensiones del bienestar subjetivo (satisfacción con respecto a la vida y emociones positivas), así como el bienestar psicológico que comprende la sensación de autonomía, de control, de realización, las relaciones positivas, el sentido de la vida y la aceptación de uno mismo.

### **Cuestionario de orientación hacia lo positivo<sup>8</sup>**

Marca la cifra correspondiente a tu respuesta en una escala que va del 1 al 4 (muy raramente, bastante raramente, bastante a menudo, muy a menudo) y después calcula la puntuación global de orientación hacia lo positivo siguiendo las consignas siguientes.

En general...

1. Presto atención a lo que va bien en mi entorno.
2. Veo más fácilmente los aspectos negativos que las ventajas de una situación.
3. Estoy atento/a a los aspectos positivos de mi vida.
4. Incluso cuando las cosas van mal, soy sensible a los aspectos positivos de la situación.
5. Consigo identificar aspectos positivos en las situaciones aunque me encuentre frente a un problema.
6. Cuando las cosas van mal, tengo tendencia a darle vueltas a mis problemas sin percibir las cosas positivas de mi vida.
7. Incluso cuando las cosas van bien, tengo tendencia a concentrarme en los detalles que plantean problemas.
8. Pienso en todo lo que podría pasarme, incluso cuando las cosas van bien en mi vida.
9. Incluso cuando todo va bien, me dejo absorber fácilmente por los aspectos negativos de una situación.

Para calcular tu puntuación global de orientación hacia lo positivo, empieza por invertir la puntuación de las frases 2, 6, 7, 8 y 9: si has marcado el 1, cuenta 4, si has

marcado el 2, cuenta 3, etcétera. Después suma todas las puntuaciones. El interés de esta escala es ayudarte a identificar tu progresión. Por lo tanto, puedes calcular tu puntuación por primera vez hoy y después al cabo de un mes, cuando hayas realizado cierto número de prácticas de gratitud.

La escala de orientación hacia lo positivo comprende tres dimensiones: una tendencia a dirigir la atención a lo positivo en general, una tendencia a dirigir la atención a lo positivo incluso cuando las cosas van mal y una tendencia a dirigir la atención a lo negativo incluso cuando todo va bien, lo cual es lo contrario de la orientación hacia lo positivo, por eso, al calcular la puntuación, es importante invertir la recodificación de estas puntuaciones. Mantener la atención en los aspectos positivos de la situación a pesar de las dificultades no tiene por objeto hacerte olvidar lo que estás viviendo, sino permitirte buscar soluciones adaptativas y variadas.

Puedes utilizar una técnica lúdica que pretende reorientar la atención hacia los aspectos satisfactorios de una situación como medio de medir por ti mismo la progresión. Puedes experimentar esta práctica hoy con un familiar y después probar de nuevo al cabo de unas semanas de práctica de gratitud para ver si te resulta más fácil percibir los aspectos positivos de una situación. La práctica se llama «Lo bueno es que...».<sup>9</sup>

Elige a un familiar o amigo con el que puedas experimentar esta práctica: la próxima vez que lo veas, por ejemplo cuando llegues al trabajo o al regresar a casa por la noche, intenta durante cinco minutos empezar las frases con «Lo bueno es que...». También puedes probar esta práctica para enfrentarte a una situación delicada. Presentas la situación —en tu mente o a un amigo— y después formulas varias frases que empiecen por: «Lo bueno es que...». Esto te permitirá probablemente entrever nuevas puertas que puedan abrirse para ayudarte a resolver el problema o hacer frente a la situación. Después de haber lanzado la frase, tómate el tiempo de identificar si experimentas gratitud por lo que acabas de evocar. ¿En qué es bueno lo que acabas de precisar en la situación actual? ¿En qué puede ayudarte? ¿Cómo te sentirías si no hubieras podido identificarlo?

La orientación hacia los aspectos satisfactorios de la situación solo representa uno de los efectos de este tipo de práctica. Algunos ya tendrán puntuaciones elevadas en esta escala de partida, por lo tanto, dispondrán de poco margen de progresión en esta

dimensión, pero las otras dimensiones pueden evolucionar, como la calidad de las relaciones, la sensación de satisfacción con respecto a la vida o el bienestar. A continuación, encontrarás un cuestionario que permite medir el bienestar subjetivo y psicológico. Después de unas semanas de práctica, podrás observar en qué dimensión has progresado en cada una de las afirmaciones.<sup>10</sup>

<b>Cuestionario de bienestar subjetivo y psicológico<sup>11</sup></b>					
<b>Responde espontáneamente a las siguientes preguntas referentes al mes que acaba de pasar.</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Raramente (2)</b>	<b>A veces (3)</b>	<b>A menudo (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
1. Me he sentido optimista en cuanto al futuro.					
2. Me he sentido útil.					
3. Me he sentido relajado/a.					
4. Me he sentido interesado/a por los demás.					
5. He tenido energía para gastar.					
6. He resuelto bien los problemas a los que me he enfrentado.					
7. Mi pensamiento era claro.					
8. He tenido una buena imagen de mí mismo/a.					
9. Me he sentido cerca de los demás.					
10. Me he sentido confiado/a.					
11. He sido capaz de crearme mi propia opinión de las cosas.					
12. Me he sentido apreciado/a.					
13. Me he sentido interesado/a por nuevas cosas.					
14. Me he sentido alegre.					

## ¿Y si no fuera tan sencillo?

Las prácticas de psicología positiva, aunque se han beneficiado de numerosos estudios que demuestran sus efectos positivos sobre el bienestar —en especial las prácticas de gratitud—,<sup>1</sup> a veces se consideran con escepticismo, sobre todo a causa de una tendencia cultural que consiste en valorar más las actitudes críticas y el pesimismo y en desacreditar las actitudes positivas. En 1983, Teresa Amabile, profesora de la Harvard Business School, realizó un estudio que demuestra este sesgo sobre la base de críticas de obras. Se pedía a los participantes que evaluaran el grado de experiencia de individuos que habían redactado informes de libros (el término es neutro, contrariamente al de «crítica» de obras). Los resultados de este estudio mostraron que las personas que habían redactado reseñas que presentaban una evaluación negativa de la obra se consideraban más inteligentes, más competentes y más expertas en el campo, en comparación con las que habían redactado reseñas positivas. Este fenómeno se producía incluso cuando el contenido de la reseña positiva había sido valorado anteriormente como de mejor calidad.

Teresa Amabile había demostrado anteriormente que la tendencia a valorizar las opiniones negativas era más importante en los individuos que se sentían intelectualmente menos seguros de sí mismos. En un estudio realizado por Teresa Amabile,<sup>2</sup> se había demostrado que los participantes colocados en situación de inferioridad realizaban juicios más críticos sobre los individuos o su trabajo. Por lo tanto, si quieres iniciar prácticas de psicología positiva, ¡te resultará mucho más fácil empezar durante un periodo en el que tengas confianza en tus capacidades intelectuales!

Este sesgo de valorización de las evaluaciones negativas parece más marcado en algunas culturas. Es especialmente el caso de Francia, donde la psicología positiva a

veces se considera una versión revisada del método Coué, que consistía en convencerse de que todo va bien en el mejor de los mundos. Contrariamente al método de este famoso farmacéutico, que se refiere a la práctica de la autosugestión para llegar a una autoconvicción, la práctica de ejercicios de gratitud favorece la experiencia —que se distingue de las creencias— de emociones positivas. Estas se ven especialmente favorecidas por la realización de acciones concretas que permiten mejorar la calidad de las relaciones.

En resumen, uno de los requisitos previos para cultivar la disposición al agradecimiento consiste en no dejarse desanimar por las observaciones críticas y pesimistas que consideran que las prácticas de gratitud serían inútiles e ingenuas... Un segundo requisito consiste en evitar creer que la felicidad aparece cuando todo va bien desde todos los puntos de vista, lo cual raramente ocurre en la realidad... Por ejemplo, la utilización de las consignas precisas que han sido probadas en los protocolos de investigación permite centrarse en la orientación de la atención y no en la expectativa de acontecimientos fulgurantes. Veamos algunas ideas para facilitar la realización de estas prácticas.

## **La motivación para la práctica**

Las prácticas que desarrollan la disposición al agradecimiento no pretenden tener la experiencia de la gratitud de forma continuada y por todo. Sin embargo, podemos entrenarnos en reorientar nuestra atención hacia los aspectos satisfactorios de nuestra existencia. La disposición al agradecimiento no compete solamente a la percepción de una emoción agradable durante una situación. También compete a un proceso activo que implica un compromiso en una práctica que pretende entrenar la mirada y la atención para percibir las cosas desde un ángulo diferente.

Algunos hablan de una forma de reeducación, «una llamada a salir del sueño de nuestras costumbres y nuestros condicionamientos».<sup>3</sup> Si consideramos que se trata de una práctica que debe ponerse en marcha, entonces podemos comprender con facilidad que no se trata necesariamente de una actitud que debe mantenerse de forma permanente, sean cuales sean las circunstancias. En efecto, no se trata en ningún caso de esforzarse por experimentar gratitud en todas las interacciones. De la misma manera que si decidimos practicar una actividad física, no por ello hacemos *footing* durante todo el día,

si decidimos realizar ejercicios de gratitud, lo haremos durante un tiempo determinado, aunque los efectos perduren más allá del tiempo de práctica y den lugar a una modificación de la manera de comprender los acontecimientos.

«Si puedes sentarte tranquilamente después de recibir una noticia abrumadora, si ante las dificultades financieras puedes permanecer perfectamente tranquilo, si consigues no experimentar ni pizca de celos cuando tus vecinos se marchan de vacaciones a lugares fantásticos, si puedes comer alegremente todo lo que quepa en tu plato, y dormirte después de una jornada muy ajetreada sin tomar alcohol ni medicamentos, si siempre puedes sentirte satisfecho allí donde te encuentres..., entonces probablemente eres un perro.»

JACK KORNFIELD

No podemos estar siempre tranquilos, serenos, alegres ni siquiera agradecidos. No es fácil experimentar gratitud en ciertas circunstancias, en caso de un cambio de vida no elegido, como una pérdida de empleo, una mudanza o incluso la pérdida de un ser querido. El duelo comprende varias etapas, que se inician a menudo con una fase de no aceptación (parece muy difícil incluso creérselo), una fase de cólera, que se acompaña a menudo de un sentimiento de injusticia, seguida de una fase de desesperación, durante la cual la vida parece haber perdido su sentido. Solo después de estas diferentes fases, puede vislumbrarse una etapa de reconstrucción. Durante esta etapa, la gratitud puede desempeñar un papel importante, empezando por la gratitud por todo lo que se ha recibido de la persona, la gratitud por los que nos han apoyado en esta prueba, la gratitud por las pequeñas cosas de la vida diaria que poco a poco vuelven a dar sentido a la vida. Robert Emmons señalaba que la gratitud es recordar.<sup>4</sup>

Recordar al ser amado, lo que nos ha permitido construirnos a través de esta relación y que sigue presente hoy. Experimentar gratitud en estas condiciones aumenta la sensación de proximidad social y la energía para enfrentarse a la situación. Cuando las prácticas de gratitud se han realizado antes del suceso, es más fácil reconectarse con este sentimiento de vínculo social y con los propios recursos. Cuando Jon Kabat-Zinn invita a la práctica

diaria de la conciencia plena, utiliza una imagen muy esclarecedora para comprender por qué es útil practicar incluso cuando se está bien: en el momento en que saltas del avión, ya no tienes tiempo de tejer un paracaídas; es importante tejerlo antes, para que sea suficientemente sólido y te permita aterrizar sano y salvo.

Dar prioridad a este entrenamiento regular implica el hecho de no realizar el ejercicio solamente cuando se está de humor para hacerlo... En efecto, para progresar, un violinista practica sus escalas incluso cuando no tiene ganas. La repetición de la práctica es lo que desarrolla progresivamente las competencias. Cuando nos enfrentamos a una dificultad y no conseguimos encontrar el valor de hacerle frente o tenemos la sensación de haber perdido de vista el sentido y la coherencia de todo lo que tenemos entre manos, puede ser útil mirar la situación desde otro ángulo a fin de volver a dar sentido a lo que vivimos y poder sacar energía del optimismo para superar la dificultad.

Para comprender mejor lo necesario que resulta desarrollar la disposición al agradecimiento en las situaciones difíciles, veamos un pequeño ejercicio.

**1. Empieza por pensar en una situación que te haya afectado durante el mes pasado. Para una primera práctica, elige un acontecimiento que te haya suscitado emociones de una intensidad no demasiado elevada.**

a. ¿Cuál es la situación que quieres elegir para este ejercicio?

---

Por ejemplo: *Había decidido inscribirme finalmente a una actividad física, pero el curso ya estaba completo y tuve que renunciar a esta práctica.*

b. ¿Qué emociones te suscitó esta situación?

---

Por ejemplo: *Decepción, un poco de cólera hacia mí misma, un poco de inquietud debido a no conseguir practicar una actividad física con regularidad...*

c. Si considero esta situación e intento ver las cosas de otra manera: en lugar de bajar los brazos, ¿puedo identificar consecuencias positivas inesperadas de esta situación?

---

Por ejemplo: *Busco otras maneras de practicar una actividad física: puedo caminar una vez a la semana con mi hija en el cochecito dando una vuelta de una hora y media y gozando de los paisajes montañosos de los alrededores; puedo acompañar a mi hijo a dar una vuelta en bicicleta una vez a la semana durante una hora; puedo saltar en la cama elástica en el jardín con los niños durante veinte minutos cuando vuelvan de la escuela... Finalmente, pueden abrirse muchas vías como consecuencia de una mala noticia. Como la noticia ha suscitado cólera, esta energía (se trata de una emoción activadora, es decir, que moviliza energía) puede invertirse en otras prácticas que requieran una mayor autodisciplina, pero cuyos beneficios sean más importantes que los de la práctica que se quería llevar a cabo al principio.*

Esta primera parte del ejercicio puede ayudarte a reconocer aquello por lo que se puede estar agradecido en una situación, incluso difícil.

d. Si miro las cosas de otra manera, ¿qué es lo que habría empeorado la situación?

---

Por ejemplo: *Hace dos años, no era posible pensar en inscribirse en una actividad física, dado que acababa de dar a luz, los niños eran muy pequeños y toda nuestra atención se centraba en la mejor manera de responder a las necesidades de cada uno de ellos. Tomar conciencia de la posibilidad de realizar una actividad por uno mismo ya permite suscitar emociones positivas y optimismo, lo cual favorece la capacidad de reaccionar y de encontrar otras soluciones para responder a la situación.*

**2. En un segundo tiempo, puedes tomarte el tiempo de valorar la emoción que puede suscitar esta nueva manera de considerar la situación.**

a. ¿Qué emoción o emociones suscita la toma de conciencia de los recursos o de las oportunidades descubiertas a lo largo de este ejercicio?

---

Por ejemplo: *Gratitud hacia mi pareja, que apoya esta actividad, alegría por poder compartir estos momentos con los niños...*

b. ¿En qué esto es importante para ti?

---

Por ejemplo: *Me siento comprendida; esto me produce una sensación de coherencia entre mis valores y mis actividades.*

## **¿Cómo atenerse al plan?**

A pesar de los numerosos efectos sobre el bienestar individual y colectivo, las prácticas de gratitud todavía están poco extendidas. Permitir un cambio de actitud y de comportamiento ante uno mismo y ante los demás requiere un entrenamiento, en este caso, un entrenamiento en la reorientación de la atención hacia los aspectos satisfactorios de la experiencia. La puesta en marcha requiere un grado de motivación suficiente, pero también una adhesión a la práctica propuesta. Por lo tanto, las representaciones previas a la intervención pueden constituir un freno o una ayuda para la motivación relacionada con estas prácticas. En efecto, las personas que se benefician más de las intervenciones son aquellas que las consideran más útiles y más eficaces.<sup>5</sup> Varias pistas de investigación ganarían si se exploraran con el objetivo de comunicar sobre estas prácticas para hacerlas accesibles y atractivas.

Por otra parte, no basta con tener una representación positiva, ni siquiera una motivación elevada o incluso la buena voluntad de poner en marcha un comportamiento que se ha elegido (los que ya han intentado dejar de fumar sin duda habrán pasado por esta experiencia...). Se han probado varios medios para aumentar las posibilidades de poner en marcha un comportamiento deseado: la memorización prospectiva, la imaginación encarnada, la implementación de la intención y las técnicas de compromiso.

## **Utilizar la memoria prospectiva**

La memoria prospectiva es la capacidad que tenemos de prever de antemano una acción que queremos efectuar con el objetivo de no olvidarnos de realizarla en el momento elegido.<sup>6</sup> Esta memoria se apoya en situaciones que sabes que te vas a encontrar (te imaginas levantándote por la mañana y viendo la luz del día) y, en el momento en que percibes la luz, sabes que te dirás: «Oh, no..., ya ha amanecido...», lo cual no va a ayudarte a motivarte para pasar el día. Entonces puedes prever otra respuesta en el momento en que ves la luz del día. Por ejemplo, puedes decidir que, en ese momento, pensarás en una cosa satisfactoria que tendrá lugar durante el día. Te representas despertándote por la mañana y, en el momento de ver la luz, te ves pensando en esta situación agradable. En otras palabras, programas el cerebro para que se acuerde de tu intención de orientar la atención en el momento de despertar hacia un pensamiento agradable con el objetivo de aumentar la motivación para el día que va a empezar. Este proceso puede descomponerse en cuatro etapas. La primera etapa consiste en formular la intención: ¿cuál es la práctica que quiero poner en marcha?

La segunda etapa consiste en elegir el momento (elección temporal) o el acontecimiento (elección situacional) durante el cual quiero realizar la práctica. Por ejemplo, todas las noches antes de acostarme, o cuando sienta la necesidad de hacer una pausa. La tercera etapa consiste en identificar los indicios que actuarán como recordatorio cuando llegue el momento: ¿qué indicio del entorno puedo utilizar para acordarme de mi intención? Existen dos tipos de indicios: los indicios espaciales (algo en mi entorno me recuerda la intención de la práctica, por ejemplo, puedo colocar una pegatina en un lugar estratégico) y los indicios de acontecimientos (cuando ocurra tal cosa, pongo en marcha la práctica). La cuarta etapa consiste en imaginar los beneficios de esta práctica: ¿cómo me siento después de haber efectuado este ejercicio? Esta última etapa pretende fijar más la intención en la memoria y aumenta también la motivación para la práctica.

## **La imaginación encarnada**

Utilizas espontáneamente la memoria prospectiva en la vida ordinaria para ayudarte a no olvidar una cita telefónica o la toma de un medicamento o para no saltarte el horario de la salida de la escuela. Cuanto más consigas visualizar en detalle las condiciones de la ejecución del acto, más aumentan tus posibilidades de realizar esta acción: ¿cómo es la

situación? ¿Quién está presente? ¿Qué sensaciones experimentas en esta situación (mentalmente)? Es importante identificar de forma precisa lo que percibes en el momento en que realizas el acto en imagen mental, como si estuvieras allí «de verdad». Es lo que se llama la imaginación encarnada.

Para ayudarte, bázate en todas las percepciones que se pueden tener en una situación determinada: cuando estoy practicando, ¿qué es lo que percibo a través de mis cinco sentidos? Estoy sentado a la mesa de la cocina y acabo de poner mi cuaderno delante de mí. Es más bien ligero y muy suave; la tapa brilla un poco. Me tomo unos segundos para pensar en aquello por lo que siento gratitud en este momento. Mientras pienso, no hay ruido a mi alrededor, los niños ya están acostados y mi pareja está leyendo. Agarro el bolígrafo y empiezo a escribir la primera cosa por la que estoy agradecido hoy. Escucho el ruido del bolígrafo sobre el cuaderno...

Cuanto más puedas detallar esta experiencia mentalmente, más facilitas su posterior ejecución. Esta técnica sería una forma de «imaginación encarnada». Los investigadores han demostrado que el hecho de repetir mentalmente una tarea que requiere destreza mejora considerablemente su ejecución posterior.<sup>7</sup> Los deportistas de alto nivel se preparan así para su competición, repitiendo su recorrido mentalmente. ¡Por lo tanto, esta técnica puede serte útil para convertirte en experto en la puesta en marcha de tus intenciones! Si esta técnica no es lo bastante eficaz para ti, hay otro método que se ha mostrado eficaz: la implementación de la intención.

## **La implementación de la intención**

Cuando te has marcado el objetivo de practicar un ejercicio de tu elección, es útil identificar los estímulos y los frenos de la realización concreta. ¡La implementación de la intención<sup>8</sup> es una técnica que pretende prepararte mejor para enfrentarte a estas situaciones si ves que siempre encuentras una buena razón para no practicar!

Imagina que se produce la situación siguiente: estás tranquilamente sentado a la mesa y vas a empezar el ejercicio. Suena el teléfono. ¿Qué hacer? ¿Tengo que responder? ¿Se trata de una urgencia o puede esperar unos minutos? Para prepararte ante esta situación, puedes utilizar la siguiente fórmula: «Si la situación X se presenta, entonces voy a realizar el comportamiento Y». La implementación de la intención favorece la identificación de las situaciones y la respuesta elegida de antemano a fin de alcanzar el

objetivo fijado (realizar la práctica). Este método ayuda a almacenar en la memoria la respuesta para facilitar su aplicación cuando llega el momento. Existen dos maneras de proceder: o bien con la formulación original, que consiste en verbalizar la frase como «si..., entonces», o bien visualizando la imagen de la situación y de la acción realizada como respuesta. La combinación de los dos métodos se muestra todavía más eficaz.<sup>9</sup>

La implementación de la intención se ha probado en numerosas investigaciones y se ha mostrado útil para diversos comportamientos, como la toma de medicamentos o la reducción de los comportamientos adictivos.<sup>10</sup> Complementa la utilización de la memoria prospectiva y potencia su eficacia.<sup>11</sup> Para las personas que no están familiarizadas o no se sienten cómodas con estos métodos de imagen mental, existe otro tipo de medio para aumentar la práctica. Se trata de la técnica del compromiso.

## **El compromiso**

Generalmente, el cambio de comportamiento se considera la consecuencia de un cambio de actitud.<sup>12</sup> Por lo tanto, bastaría con modificar las creencias o las actitudes para modificar el comportamiento. Si tu objetivo es mejorar el bienestar centrandó más la atención en los aspectos positivos de tu existencia, los trabajos sobre la gratitud quizá te hayan convencido de lo bien fundado de las prácticas de gratitud. Sin embargo, no basta con estar convencido para una realización efectiva de las prácticas. Seguramente estamos convencidos de lo bien fundado de la donación de sangre y, sin embargo, una parte de nosotros nunca ha dado sangre todavía.

Hasta el presente, un gran número de intervenciones de prevención se han basado en la idea según la cual basta con convencer para cambiar los comportamientos. Debido a esto, nos han acibillado con informaciones referentes a los riesgos del tabaco, de las enfermedades de transmisión sexual, etcétera, sin que esto haya conducido necesariamente a modificaciones tangibles y duraderas de las conductas. A modo de ejemplo, los resultados de un estudio longitudinal realizado sobre una intervención de 65 sesiones cuyo objetivo era la prevención del tabaquismo en alumnos de 8 a 17 años mostraron que la probabilidad de ser fumador a los 17 años no es más baja en los alumnos que han seguido el programa de sensibilización comparados con los alumnos que no han asistido a estas sesiones.<sup>13</sup> La información no es inútil, pero es insuficiente en la mayoría de los casos. Numerosas investigaciones ilustran esta diferencia existente

entre las ideas y los actos.<sup>14</sup> Entonces, ¿qué hacer para ayudarte a poner en marcha estas prácticas?

Existe un campo de investigación que se ocupa del compromiso y ofrece numerosas pistas para ayudarte, así como para favorecer este primer paso hacia la práctica en otras personas.<sup>15</sup> Entre estas pistas, podemos recordar que un compromiso realizado públicamente tiene más posibilidades de ir seguido de un comportamiento efectivo. Si decides poner en marcha un diario de gratitud, tendrás más posibilidades de seguir haciéndolo si informas de ello a una tercera persona. Sin embargo, es importante recordar que has elegido libremente esta práctica y que corresponde a tus valores.

Según los periodos de tu vida, tendrás más o menos facilidad para poner en marcha los comportamientos de tu elección y podrás apoyarte en una u otra de estas técnicas de ayuda para ponerlas en marcha o en una combinación de varios métodos. También puedes variar según los días o las semanas para mantener un grado de motivación óptimo. Los enfoques centrados en las competencias<sup>16</sup> también se muestran especialmente útiles para ayudarte a identificar lo que te ha permitido iniciar las prácticas y qué te dice esto de tus cualidades, de los valores que son importantes para ti y que constituyen una brújula que te guía en tus acciones.

## *Conclusión.*

# Los poderes de la gratitud día a día

La felicidad se construye: resulta de un trabajo sobre uno mismo, del sentido que se da a la vida y de los compromisos que se desprenden de ello.

FRÉDÉRIC LENOIR<sup>1</sup>

Experimentar gratitud hacia los demás, pero también agradecimiento por lo que la vida nos ha dado, no es solamente una cualidad, una virtud o incluso una agradable emoción pasajera. La gratitud es una especie de memoria del corazón y constituye el motor de desarrollo de un bienestar duradero para el que quiere hacerla crecer en sí mismo trabajándola día a día. Esta práctica aporta los mayores beneficios para uno mismo, pero también para el entorno. La gratitud representa, pues, la base de una felicidad compartida. A través de la lectura de esta obra, has podido descubrir los poderes de la gratitud mediante el intelecto, comprendiendo los mecanismos que contribuyen a hacer de la gratitud un ingrediente esencial del bienestar, y mediante la experiencia, practicando estos ejercicios que favorecen el desarrollo de la disposición al agradecimiento.

Para acompañarte en la continuación de tu recorrido, recuerda que existen dos vías complementarias que te conducen hacia el desarrollo de la disposición al agradecimiento. Pasar de una a la otra te permitirá cultivar la flexibilidad psicológica, que es un determinante esencial de la adaptación a los acontecimientos de la vida y que favorece con ello el mantenimiento de una buena salud mental. Christophe André describe así estas dos vías: «La vía de la inteligencia (intervenir, actuar, mezclar la realidad con nuestra voluntad, nuestra lucidez y nuestros esfuerzos) y la de la

experiencia (acoger la realidad desnuda y dejar que nos recubra, nos posea y nos impregne, en un movimiento de desapego intensamente atento)».<sup>2</sup>

Puedes alternar entre unas prácticas en las que decides explícitamente aumentar el nivel de gratitud, por ejemplo, utilizando el diario de gratitud o el ejercicio «¿De dónde viene este objeto?», y unas prácticas en las que simplemente centras la atención en el instante presente para dejarte afectar e impregnar por las pequeñas sorpresas de la vida cotidiana. En esto, las prácticas de conciencia plena pueden ser de gran ayuda si te resulta difícil detenerte un momento para tomarte el tiempo de observar, saborear... la voz de un niño, la sonrisa de una persona mayor que te cruzas en el camino...

## **El poder de la presencia atenta**

Simplemente estar ahí, centrar la atención en el instante presente nos abre una puerta hacia la experiencia de la plenitud de la existencia.<sup>3</sup> Los ejercicios que favorecen la presencia atenta, como las prácticas de conciencia plena, completan la apertura que nos ofrece la gratitud: una apertura a uno mismo, al otro y al mundo. Tenemos tendencia a buscar siempre más, siempre más lejos, cuando, en realidad, el sentimiento de felicidad depende de lo que somos capaces de vivir en el instante, estemos donde estemos. Si siempre estamos en otra parte, con el pensamiento (prevemos el próximo fin de semana, la próxima reunión...), siempre jugamos con ventaja, pero las investigaciones muestran que, cuanto más tiempo se pasa divagando, menos feliz se es.

Así que entrenémonos en centrar la atención en lo que estamos haciendo, experimentando o compartiendo. Esto requiere valor, el valor de permanecer en el instante, de enfrentarse a la situación, de acoger lo que surge y, por lo tanto, de aceptarlo. «Aceptar no es decir: “Todo está bien” (esto es la aprobación), es decir: “Todo está ahí, todo está ya ahí”.»<sup>4</sup> El sufrimiento nace de la lucha contra esta realidad; cuanto más intentamos huir de ella, más nos asusta. Pero podemos intentar amansarla poco a poco, o bien mediante prácticas de conciencia plena, o bien por medio de prácticas de gratitud, que nos permiten ver que, a pesar de las dificultades, pueden identificarse aspectos positivos y dar sentido a la existencia.

## **El poder de la actitud**

Aprender a reorientar nuestra atención hacia los aspectos que tenemos tendencia a dejar en segundo plano es un cambio de actitud que puede modificar en profundidad nuestra relación con la existencia. La consigna del diario de gratitud es especialmente esclarecedora en cuanto al poder de la actitud: «Hay muchas cosas en nuestras vidas, pequeñas o grandes, por las que podemos experimentar agradecimiento...». No es necesario esperar que todo sea perfecto o que nos ocurra algo especialmente positivo para experimentar gratitud. La disposición al agradecimiento ofrece lentes que permiten identificar los aspectos positivos de las situaciones que nos encontramos a lo largo de la existencia, sean cuales sean los acontecimientos o las condiciones de vida. La disposición al agradecimiento vuelve más atento a las pequeñas cosas que aumentan la percepción de que la vida vale la pena ser vivida. Son esas pequeñas cosas a las que a veces nos cuesta prestar atención, porque los estímulos publicitarios múltiples atraen nuestra atención hacia lo que nos falta. El poder especial de la disposición al agradecimiento es que cuanto más agudizamos esta actitud, percibimos más razones para estar agradecidos, lo cual aumenta a su vez las emociones positivas experimentadas.

Abrimos los ojos a lo que nos rodea y percibimos la suerte que tenemos, por cosas muy simples, «banales», como el hecho de percibir el mundo a través de los sentidos, de poder desplazarnos para ir al encuentro de los demás, de poder experimentar emociones y compartirlas. La canción «Gracias a la vida», de Violeta Parra, refleja con simplicidad la gratitud hacia estos regalos de la vida y cómo nos permiten amar mejor al prójimo.

### **Extracto de la canción «Gracias a la vida»<sup>5</sup>**

Gracias a la vida, que me ha dado tanto,  
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,  
así yo distingo dicha de quebranto,  
los dos materiales que forman mi canto,  
y el canto de ustedes, que es el mismo canto,  
y el canto de todos, que es mi propio canto.

Gracias a la vida.

VIOLETA PARRA

## **El poder del don**

Experimentar gratitud nos impulsa a más benevolencia hacia los demás, incluso desconocidos. Esta emoción aumenta la tendencia a ofrecer algo a cambio y a ayudar a las personas que nos encontramos en nuestro camino. Más allá de los beneficios que se pueden obtener tras el regalo que hacemos a alguien, recibimos también a cambio la confianza del otro y su benevolencia. La espiral ascendente de gratitud: cuanto más gratitud experimentamos, más tendencia tenemos a dar algo a cambio, lo cual estimula al otro a dar a su vez, aumentando en cada una de estas etapas el bienestar de las dos partes. Los comportamientos prosociales inducidos por el sentimiento de gratitud permiten responder lo mejor posible a las tres necesidades psicológicas fundamentales, que son: la sensación de autonomía (sentir que se pueden elegir los comportamientos que se ponen en marcha, que de esta manera están basados en una motivación intrínseca), la sensación de competencia (poder dar al otro implica que se tienen competencias para hacerlo) y la sensación de proximidad social.

## El poder del sentido

La imposibilidad de dar sentido comporta un malestar indefinible. A la inversa, cuando el individuo encuentra un sentido a su vida, esto le proporciona una sensación de felicidad duradera, a pesar de la adversidad.<sup>6</sup> Etty Hillesum, joven mujer judía, deportada y fallecida a los 29 años en Auschwitz, escribía en su diario, a pesar de la injusticia y las condiciones de vida deplorables que tenía que soportar: «Sin embargo, esta vida me parece bella y rica en sentido».<sup>7</sup> Los testimonios de esta mujer, reflejados en sus cartas y en su diario, son un símbolo de la capacidad del ser humano de poder enfrentarse a situaciones dramáticas, apoyándose en la orientación de la atención hacia aspectos de la existencia que permiten aguantar a pesar de todo.

Las investigaciones sobre las facetas de la existencia que dan sentido a nuestra vida han demostrado que, sea cual sea la edad, las relaciones son las que desempeñan el papel más importante.<sup>8</sup> Los poderes de la gratitud de los que hemos hablado antes contribuyen a aumentar el sentido de la vida, sobre todo mediante la calidad de las relaciones que el agradecimiento permite. Ser capaz de saborear más las experiencias positivas cotidianas y de consolidar las relaciones positivas constituye una baza esencial para superar las dificultades que se encuentran y mantener el rumbo a pesar de los avatares de la vida. Esto es lo que explica por qué la disposición al agradecimiento está tan estrechamente relacionada con el bienestar. Cultivar el huerto de la gratitud puede modificar en profundidad nuestra visión de nosotros mismos y de nuestras experiencias y nos ofrece la posibilidad de compartir la felicidad que se desprende de ello. El filósofo Alain escribía: «La felicidad, referida a alguien que la conquista por sí mismo, es la ofrenda más bella y la más generosa».<sup>9</sup> Está de acuerdo en esto con las palabras de André Gide, que consideraba la felicidad un deber moral.<sup>10</sup> Como hemos mostrado a través de las numerosas investigaciones citadas en este libro, la gratitud permite contribuir a la felicidad de los demás. Por lo tanto, la elección de desarrollar la disposición al agradecimiento, más allá de una búsqueda de bienestar individual, contribuye al bienestar social.

## **Sembrar un poco de gratitud...**

Al final de este viaje al corazón de la gratitud, has descubierto por qué y cómo se puede cultivar la gratitud. Al leer estas páginas, sin duda habrás reflexionado sobre la manera de dar la oportunidad a otros de vivir estando más conectados con el sentimiento de gratitud. La mejor manera de ayudarlos a descubrir los poderes de la gratitud puede ser ofrecerles tu apoyo o «simplemente» un poco de tiempo o, mejor, un poco de paciencia. En efecto, la paciencia puede considerarse una forma de altruismo. Cuando sientas algún tipo de irritación frente a una persona que te obliga a permanecer esperando o que no reacciona tan rápidamente como esperabas, ofrécele tu paciencia, será una atención preciosa que podrá hacer emerger un sentimiento de gratitud. Algunos estudios han puesto en evidencia que el hecho de dar hace más feliz que el de recibir..., por lo tanto, si te parece difícil por el momento entrar en contacto con el sentimiento de gratitud, siempre puedes sembrar un poco de gratitud alrededor de ti; estas plantaciones darán sus frutos.

*Notas* |

## Introducción

1. Proust, M. (2013), *Œuvres complètes. Les 40 titres et annexes* (nueva edición enriquecida), París, Arvensa Éditions.
2. Para más detalles sobre las investigaciones referentes a la dimensión altruista del ser humano, consultar la obra: Bègue, L. (2011), *Psychologie du bien et du mal*, París, Odile Jacob. Para una descripción del potencial de benevolencia en el ser humano, véase también: Lecomte, J. (2012), *La Bonté humaine*, París, Odile Jacob.
3. Para más detalles sobre las principales escuelas de pedagogía nueva en Francia, véase: Shankland, R. (2009), *Développer les compétences psychosociales de la maternelle à l'université*, París, L'Harmattan.

## Primera parte. ¿Qué es la gratitud?

1. Comte-Sponville, A. (1995), *Petit traité des grandes vertus*, París, PUF, p. 176 (trad. cast.: *Pequeño tratado de las grandes virtudes*, Barcelona, Paidós, 2014).

## Capítulo 1. La gratitud: un amplificador de lo positivo

1. Wood, A. M.; Froh, J. J., y Geraghty, A. W. A. (2010), «Gratitude and well-being: A review and theoretical integration», *Clinical Psychology Review*, vol. 30, n.º 7, pp. 890-905.
2. Wood, A. M.; Maltby, J.; Stewart, N., y Joseph, S. (2008), «Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait», *Personality and Individual Differences*, vol. 44, n.º 3, pp. 619-630.
3. Tsang, J. A. (2006), «Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude», *Cognition and Emotion*, vol. 20, n.º 1, pp. 138-148.
4. *Give Some Dilemma Game* (que puede traducirse por: «juego del dilema del don»). DeSteno, D.; Bartlett, M.; Baumann, J.; Williams, L., y Dickens, L. (2010), «Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange», *Emotion*, vol. 10, n.º 2, pp. 289-293.
5. McCullough, M. E.; Kilpatrick, S. D.; Emmons, R. A., y Larson, D. B. (2001), «Is gratitude a moral affect?», *Psychological Bulletin*, vol. 127, n.º 2, pp. 249-266.
6. Haidt, J. (2003), «The moral emotions», en: R. J. Davidson, K. R. Scherer y H. H. Goldsmith (eds.), *Handbook of Affective Sciences*, Oxford, Oxford University Press.
7. Kroll, J., y Egan, E. (2004), «Psychiatry, moral worry, and moral emotions», *Journal of Psychiatric Practice*, vol. 10, n.º 6, pp. 352-360.
8. Fox, G.; Kaplan, J. T.; Damasio, H., y Damasio, A. (2015), «Neural correlates of gratitude», *Frontiers in Psychology*: <<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>>.
9. Gouldner, A. W. (1960), «The norm of reciprocity: a preliminary statement», *American Sociological Review*, vol. 25, n.º 2, pp. 161-178.
10. Gray, S.; Emmons, R.; y Morrison, A. (2001), «Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies», presentación en la 109.ª convención anual de la American Psychological Association, San Francisco.
11. McCullough, M. E.; Kilpatrick, S. D.; Emmons, R. A., y Larson, D. B. (2001), «Is gratitude a moral affect?», *Psychological Bulletin*, vol. 127, n.º 2, pp. 249-266.
12. Kashdan, T. B.; Mishra, A.; Breen, W. E., y Froh, J. J. (2009), «Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs», *Journal of Personality*, vol. 77, n.º 3, pp. 691-730.
13. Watkins, P. C.; Scheer, J.; Ovnicek, M., y Kolts, R. (2006), «The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness», *Cognition and Emotion*, vol. 20, n.º 2, pp. 217-241.
14. Tsang, J. A. (2006), «The effects of helper intention on gratitude and indebtedness», *Motivation and Emotion*, vol. 30, n.º 3, pp. 198-204.

15. Watkins, P. C.; Scheer, J.; Ovnicek, M., y Kolts, R. (2006), «The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness», *Cognition and Emotion*, vol. 20, n.º 2, pp. 217-241.
16. Markus, H. R., y Kitayama, S. (1991), «Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation», *Psychological Review*, vol. 98, n.º 2, pp. 224-253.
17. Naito, T.; Wangwan, J., y Tani, M. (2005), «Gratitude in university students in Japan and Thailand», *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 36, n.º 2, pp. 247-263.
18. Layous, K.; Lee, H.; Choi, I., y Lyubomirsky, S. (2013), «Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea», *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 44, n.º 8, pp. 1294-1303.

## Capítulo 2. Las condiciones de una gratitud auténtica

1. McCullough, M. E.; Kilpatrick, S. D.; Emmons, R. A., y Larson, D. B. (2001), «Is gratitude a moral affect?», *Psychological Bulletin*, vol. 127, n.º 2, pp. 249-266.
2. Broll, L.; Gross, A. E., y Piliavin, I. (1974), «Effects of offered and requested help on help-seeking and reactions to being helped», *Journal of Applied Social Psychology*, vol. 4, n.º 3, pp. 244-358.
3. Chow, R. M., y Lowery, B. S. (2010), «Thanks, but no thanks: The role of personal responsibility in the experience of gratitude», *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 46, n.º 3, pp. 487-493.
4. Blatt S. J. (2004), *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives*, Washington DC, American Psychological Association.
5. Sergent, S., y Mongrain, M. (2011), «Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles?», *The Journal of Positive Psychology*, vol. 6, n.º 4, pp. 260-272.
6. Kashdan, T. B.; Mishra, A.; Breen, W. E., y Froh, J. J. (2009), «Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs», *Journal of Personality*, vol. 77, n.º 3, pp. 691-730.
7. Shankland, R. (2014), *La Psychologie positive*, París, Dunod.
8. McCullough, M. E.; Emmons, R. A., y Tsang, J. (2002), «The grateful disposition: A conceptual and empirical topography», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, n.º 1, pp. 112-127.
9. Wood, A. M.; Maltby, J.; Stewart, N., y Joseph, S. (2008), «Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait», *Personality and Individual Differences*, vol. 44, n.º 3, pp. 619-630.
10. 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*, vol. 8, n.º 2, pp. 281-290.
11. Wood, A. M.; Maltby, J.; Stewart, N., y Joseph, S. (2008), «Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait», *Personality and Individual Differences*, vol. 44, n.º 3, pp. 619-630.
12. Cuestionario de disposición al agradecimiento [McCullough, Emmons y Tsang (2002), «The grateful disposition: A conceptual and empirical topography», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, n.º 1, pp. 112-127; traducción al francés de Shankland, 2014].
13. Leary, M. R., y Guadagno, J. (2011), «The role of hypo-egoic self-processes in optimal functioning and subjective well-being», en: K. M. Sheldon, T. B. Kashdan y M. F. Steger (eds.), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*, Nueva York, Oxford University Press, pp. 135-146.
14. Davis, D. E.; Worthington, E. L. Jr., y Hook, J. N. (2010), «Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment», *The Journal of Positive Psychology*, vol. 5, n.º 4, pp. 243-252.

15. Kruse, E.; Chancellor, J.; Ruberton, P. M., y Lyubomirsky, S. (2014), «An upward spiral between gratitude and humility», *Social, Psychological, and Personality Science*, vol. 5, n.º 7, pp. 805-814.
16. Chancellor, J., y Lyubomirsky, S. (2013), «Humble beginnings: Current trends, state perspectives, and humility hallmarks», *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 7, n.º 11, pp. 819-833.
17. Emmons, R. A. (2008), *Merci. Quand la gratitude change nos vies*, París, Belfond, pp. 91-92 (trad. cast.: *¡Gracias!: de cómo la gratitud puede hacerte feliz*, Barcelona, Ediciones B, 2008).
18. Kaplan, J. (2012), *Gratitude Survey*, John Templeton Foundation: <[http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_grateful\\_are\\_americans](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_grateful_are_americans)>.
19. Waters, L. (2012), «Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude», *Psychology*, vol. 3, n.º 12, pp. 1174-1176.
20. Kruse, E.; Chancellor, J.; Ruberton, P. M., y Lyubomirsky, S. (2014), «An upward spiral between gratitude and humility», *Social, Psychological, and Personality Science*, vol. 5, n.º 7, p. 805-814.
21. Tesser, A.; Gatewood, R., y Driver, M. (1968), «Some determinants of gratitude», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 9, n.º 3, pp. 233-236.
22. Poelker, K. E., y Kuebli, J. E. (2014): «Does the thought count? Gratitude understanding in elementary school students», *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, vol. 175, n.º 5, pp. 431-448.
23. Baumeister, R. F.; Bratslavsky, E.; Finkenauer, C., y Vohs, K. D. (2001), «Bad is stronger than good», *Review of General Psychology*, vol. 5, n.º 4, pp. 323-370.
24. Cisler, J. M., y Koster, E. H. W. (2010), «Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review», *Clinical Psychology Review*, vol. 30, n.º 2, pp. 203-216.
25. Fredrickson, B. L. (2001), «The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions», *The American Psychologist*, vol. 56, n.º 3, pp. 218-226.
26. Estrada, C. A.; Isen, A. M., y Young, M. J. (1997), «Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 72, n.º 1, pp. 117-135.
27. Baumann, N., y Kuhl, J. (2005), «Positive affect and flexibility: Overcoming the precedence of global over local processing of visual information», *Motivation and Emotion*, vol. 29, n.º 2, pp. 123-134.
28. Kabat-Zinn, J. (2003), «Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future», *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, n.º 2, pp. 144-156.
29. Rothaupt, J. W., y Morgan, M. M. (2007), «Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry», *Counseling and Values*, vol. 52, n.º 1, pp. 42-54.

30. 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*, vol. 73, n.º 1, pp. 79-114.
31. Mingant, M. (2007), *Vivre pleinement l'instant. La méthode Vittoz*, París, Eyrolles.
32. Li, S.; Tan, J.; Qian, M., y Liu, X. (2008), «Continual training of attentional bias in social anxiety», *Behaviour Research and Therapy*, vol. 46, n.º 8, pp. 905-912. Véase también: Wadlinger, H. A., e Isaacowitz, D. M. (2008), «Looking happy: the experimental manipulation of a positive visual attention bias», *Emotion*, vol. 8, n.º 1, pp. 121-126.
33. Shankland, R.; Kotsou, I., y André, C. (2015), *Programme CARE: Compassion, Attention, Relations, Engagement*, manual de un programa de psicología positiva en curso de validación.
34. Becker, J. A., y Smenner, P. C. (1986), «The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status», *Language in Society*, vol. 15, n.º 4, pp. 537-545. Véase también: Kashdan, T. B.; Mishra, A.; Breen, W. E., y Froh, J. J. (2009), «Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs», *Journal of Personality*, vol. 77, n.º 3, pp. 691-730; Krause, N. (2006), «Gratitude toward God, stress, and health in late life», *Research on Aging*, vol. 28, n.º 2, pp. 163-183.
35. Kaczmarek, L. D.; Kashdan, T.; Drazkowski, D.; Bujacz, A., y Goodman, F. (2014), «Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm beliefs, and perceived self-control», *Personality and Individual Differences*, vol. 66, pp. 165-170.
36. Levant, R., y Kopecky, G. (1995), *Masculinity Reconstructed: Changing the Rules of Manhood at Work, in Relationships, and in Family Life*, Nueva York, Dutton.
37. Kaczmarek, L. D.; Kashdan, T. B.; Drazkowski, D.; Enko, J.; Kosakowski, M.; Szäefer, A., y Bujacz, A. (2015), «Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions», *Personality and Individual Differences*, vol. 75, pp. 1-6.
38. Shankland, R.; Kotsou, I., y André, C. (2015), *Programme CARE: Compassion, Attention, Relations, Engagement*, manual de un programa de psicología positiva en curso de validación.
39. Waters, L. (2012), «Predicting job satisfaction: Contributions of individual gratitude and institutionalized gratitude», *Psychology*, vol. 3, n.º 12, pp. 1174-1176.

### Capítulo 3. El desarrollo de la gratitud en el niño

1. 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*, vol. 4, n.º 5, pp. 408-422.
2. Denham, S. A., y Kochanoff, A. T. (2002), «Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion», *Marriage and Family Review*, vol. 34, n.º 3-4, pp. 311-343.
3. Froh, J. J., y Bono, G. (2014), *Making Grateful Kids: A Scientific Approach to Helping Youth Thrive*, West Conshohocken (Pensilvania), Templeton Press.
4. Gable, S. L.; Gonzaga, G., y Strachman, A. (2006), «Will you be there for me when things go right? Social support for positive events», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 91, n.º 5, pp. 904-917.
5. Para más detalles, véase: Mikolajczak, M.; Quoidbach, J.; Kotsou, I., y Nelis, D. (2014), *Les Compétences émotionnelles*, París, Dunod.
6. Watkins, P. C.; Christensen, P.; Lawrence, J., y Whitney, A. (2001), «Are grateful individuals more emotionally intelligent?», artículo presentado en la 81.ª convención anual de la Western Psychological Association, Maui.
7. Froh, J. J.; Bono, G.; Fan, J.; Emmons, R. A.; Henderson, K.; Harris, C.; Leggio, H., y Wood, A. M. (2014), «Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully», *School Psychology Review*, vol. 43, n.º 2, pp. 132-152.
8. Emmons, R. A., y Shelton, C. M. (2002), «Gratitude and the science of positive psychology», en: C. R. Snyder y S. J. López (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Nueva York, Oxford University Press, pp. 459-471. Véase también: Froh, J. J.; Miller, D. N., y Snyder, S. (2007), «Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention», *School Psychology Forum*, vol. 2, n.º 1, pp. 1-13.
9. Graham, S. (1988), «Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis», *Cognitive Development*, vol. 3, n.º 1, pp. 71-88.
10. Graham, S., y Weiner, B. (1986), «From attribution theory to developmental psychology: a round-trip ticket?», *Social Cognition*, vol. 4, n.º 2, pp. 152-179.
11. Baumgarten-Tramer, F. (1938), «“Gratefulness” in children and young people», *Journal of Genetic Psychology*, vol. 53, n.º 1, pp. 53-66.
12. Freitas, L. B. L.; Pieta, M. A. M., y Tudge, J. R. H. (2011), «Beyond politeness: the expression of gratitude in children and adolescents», *Psicologia: Reflexão e Crítica*, vol. 24, n.º 4, pp. 757-764.

13. Gleason, J. B., y Weintraub, S. (1976), «The acquisition of routines in child language», *Language in Society*, vol. 5, n.º 2, pp. 129-136.

## **Segunda parte. ¿Por qué interesarse por la gratitud?**

1. La Bruyère, J. de (1741), *Les Caractères de Théophraste. Avec les caractères ou les mœurs de ce siècle*, Paris, Michallet (trad. cast.: *Los caracteres o las costumbres de este siglo*, Madrid, Hermida Editorial, 2013).

## Capítulo 4. ¡La gratitud es buena para la moral!

1. Gable, S. L., y Haidt, J. (2005), «What (and why) is positive psychology?», *Review of General Psychology*, vol. 9, n.º 2, pp. 103-110.
2. Para una revisión, véase: Wood, A. M.; Froh, J. J., y Geraghty, A. W. A. (2010), «Gratitude and well-being: A review and theoretical integration», *Clinical Psychology Review*, vol. 30, n.º 7, pp. 890-905.
3. Diener, E. (1984), «Subjective well-being», *Psychological Bulletin*, vol. 95, n.º 3, pp. 542-575.
4. Lenoir, F. (2013), *Du bonheur. Un voyage philosophique*, París, Librairie Arthème Fayard.
5. Diener, E. (1994), «Assessing subjective well-being: Progress and opportunities», *Social Indicators Research*, vol. 31, n.º 2, pp. 103-157.
6. Kahneman, D. (1999), «Objective happiness», en: D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, Nueva York, Russell Sage Foundation Press, pp. 3-25.
7. Sheldon, K. M., y Elliot, A. J. (1999), «Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 76, n.º 3, pp. 482-497.
8. Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005), «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change», *Review of General Psychology*, vol. 9, n.º 2, pp. 111-131.
9. Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009), «Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychological Interventions: A practice-friendly meta-analysis», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 65, n.º 5, pp. 467-487.
10. Froh, J. J.; Bono, G., y Emmons, R. A. (2010), «Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents», *Motivation and Emotion*, vol. 34, n.º 2, pp. 144-157.
11. Watkins, P. C.; Martin, B. D., y Faulkner, G. (2003), «Are grateful people happy people? Informant judgments of grateful acquaintances», presentación en la 83.ª convención anual de la Western Psychological Association, Vancouver, Canadá.
12. McCullough, M. E.; Emmons, R. A., y Tsang, J. (2002), «The grateful disposition: A conceptual and empirical topography», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 82, n.º 1, pp. 112-127. Véase también: McCullough, M. E.; Tsang, J., y Emmons, R. (2004), «Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 86, n.º 2, pp. 295-309.
13. Bono, G.; Froh, J. J., y Emmons, R. A. (2012), «Searching for the developmental role of gratitude: A 4-year longitudinal analysis», en: J. Froh (dir.), *Helping Youth Thrive: Making the Case That Gratitude Matters*, simposio en la reunión de la American Psychological Association, Orlando.

14. Froh, J. J.; Yurkewicz, C., y Kashdan, T. B. (2009), «Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences», *Journal of Adolescence*, vol. 32, n.º 3, pp. 633-650.
15. Proctor, C.; Linley, P. A., y Maltby, J. (2010), «Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents», *Social Indicators Research*, vol. 98, n.º 3, pp. 519-532.
16. Shankland, R., y Rosset, E. (2015), *Positive Emotions in Youth Research*, informe de investigación para el Instituto Nacional de Prevención y Educación para la Salud de Francia (INPES).
17. Watkins, P. C.; Grimm, D. L., y Kolts, R. (2004), «Counting your blessings: Positive memories among grateful persons», *Current Psychology*, vol. 23, n.º 1, pp. 52-67.
18. Rodet, P. (2015), *Le Bonheur sans ordonnance*, París, Eyrolles, p. 106.
19. 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», *Journal of Positive Psychology*, vol. 4, n.º 6, pp. 461-470.
20. Frias, A.; Watkins, P. C.; Webber, A., y Froh, J. (2011), «Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude», *The Journal of Positive Psychology*, vol. 6, n.º 2, pp. 154-162.
21. Naito, T.; Matsuda, T.; Intasuwan, P.; Chuawanlee, W.; Thanachanan, S.; Ounthitawat, J., y Fukushima, M. (2010), «Gratitude for, and regret toward, nature: Relationships to proenvironmental intent of university students from Japan», *Social Behavior and Personality*, vol. 38, n.º 7, pp. 993-1008.
22. Huffman, J. C.; DuBois, C. M.; Healy, B. C.; Boehm, J. K.; Kashdan, T. B.; Celano, C. M., y Lyubomirsky, S. (2014), «Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients», *General Hospital Psychiatry*, vol. 36, n.º 1, pp. 88-94.
23. Joiner, T. E. Jr.; Pettit, J. W.; Pérez, M.; Burns, A. B.; Gencoz, T.; Gencoz, F., y Rudd, M. D. (2001), «Can positive emotion influence problem-solving attitudes among suicidal adults?», *Professional Psychology: Research and Practice*, vol. 32, n.º 5, pp. 507-512.
24. Emmons, R. A., y Stern, R. (2013), «Gratitude as a psychotherapeutic intervention», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 69, n.º 8, pp. 846-855.
25. Fredrickson B. L., Levenson R. W. (1998), «Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions», *Cognitive Emotion*, vol. 12, n.º 2, pp. 191-220.

## Capítulo 5. ¡La gratitud es buena para la sociedad!

1. Diener, E., y Seligman, M. E. P. (2002), «Very happy people», *Psychological Science*, vol. 13, n.º 1, pp. 80-83.
2. Lambert, N. M.; Clarke, M. S.; Durtschi, J. A.; 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*, vol. 21, n.º 4, pp. 574-580.
3. Algoe, S. B., y Haidt, J. (2009), «Witnessing excellence in action: The “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration», *Journal of Positive Psychology*, vol. 4, n.º 2, pp. 105-127.
4. Watkins, P. C.; Scheer, J.; Ovnicek, M., y Kolts, R. (2006), «The debt of gratitude: dissociating gratitude and indebtedness» *Cognition and Emotion*, vol. 20, n.º 2, pp. 217-241.
5. Algoe, S. B.; Fredrickson, B. L., y Gable, S. L. (2013), «The social functions of the emotion of gratitude via expression», *Emotion*, vol. 13, n.º 4, pp. 605-609.
6. Kaplan, J. (2012), *Gratitude Survey*, John Templeton Foundation: [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_grateful\\_are\\_americans](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_grateful_are_americans).
7. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000), «The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior», *Psychological Inquiry*, vol. 11, n.º 4, pp. 227-268.
8. 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*, vol. 8, n.º 2, pp. 281-290.
9. Dunn, J. R., y Schweitzer, M. E. (2005), «Feeling and believing: The influence of emotion on trust», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 88, n.º 5, pp. 736-748.
10. Algoe, S. B.; Haidt, J., y Gable, S. L. (2008), «Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life», *Emotion*, vol. 8, n.º 3, pp. 425-429.
11. 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*, vol. 17, n.º 4, pp. 281-284.
12. Froh, J. J.; Bono, G., y Emmons, R. A. (2010), «Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents», *Motivation and Emotion*, vol. 34, n.º 2, pp. 144-157.
13. Jia, L.; Lee, L. N., y Tong, E. M. W. (2015), «Gratitude facilitates behavioral mimicry», *Emotion*, vol. 15, n.º 2, pp. 134-138.
14. Chartrand, T. L., y Bargh, J. A. (1999), «The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 76, n.º 6, pp. 893-910.

15. Williams, L. A., y Bartlett, M. Y. (2015), «Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth», *Emotion*, vol. 15, n.º 1, pp. 1-5.
16. Fiske, S. T.; Cuddy, A. J. C., y Glick, P. (2007), «Universal dimensions of social cognition: Warmth and competence», *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 11, n.º 2, pp. 77-83.
17. Grant, A., y Gino, F. (2010), «A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behaviour», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 98, n.º 6, pp. 946-955.
18. Bartlett, M. Y., y DeSteno, D. (2006), «Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you», *Psychological Science*, vol. 17, n.º 4, pp. 319-325.
19. Algoe, S. B.; Haidt, J., y Gable, S. L. (2008), «Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life», *Emotion*, vol. 8, n.º 3, pp. 425-429. Véase también: Lambert, N. M., y Fincham, F. D. (2011), «Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior», *Emotion*, vol. 11, n.º 1, pp. 52-60; y: Lambert, N. M.; Clarke, M. S.; Durtschi, J. A.; 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*, vol. 21, n.º 4, pp. 574-580.
20. Para más detalles, véase: Fredrickson, B. (2014), *Love 2.0*, París, Marabout.

### **Tercera parte. ¿Y si cultiváramos la gratitud?**

1. Pau Casals (1876-1973), violinista y compositor español, también es conocido por su compromiso en favor de la república y contra las dictaduras, en especial la de Franco.

## Capítulo 6. Viaje al corazón de la gratitud

1. Thiriet, J. F. (2015), *La Pratique de la gratitude. L'art d'être déjà heureux*, Gap, Éditions Le Souffle d'Or.
2. Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005), «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change», *Review of General Psychology*, vol. 9, n.º 2, pp. 11-131.
3. Fordyce, M. W. (1977), «Development of a program to increase personal happiness», *Journal of Counseling Psychology*, vol. 24, n.º 6, pp. 511-521. Véase también: Fordyce, M. W. (1983), «A program to increase happiness: Further studies», *Journal of Counseling Psychology*, vol. 30, n.º 4, pp. 483-498.
4. Baumeister, R. F., y Leary, M. R. (1995), «The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation», *Psychological Bulletin*, vol. 117, n.º 3, pp. 497-529.
5. Lyubomirsky, S.; Tkach, C. y Sheldon, K. M. (2004), «Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions», manuscrito no publicado, resultados presentados en: S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon y D. Schkade (2005), «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change», *Review of General Psychology*, vol. 9, n.º 2, pp. 111-131.
6. 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*, vol. 84, n.º 2, pp. 377-389.
7. Smyth, J.; True, N., y Souto, J. (2001), «Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring», *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 20, n.º 2, pp. 161-172.
8. Inspirado en Burton, C. M., y King, L. A. (2004), «The health benefits of writing about intensely positive experiences», *Journal of Research in Personality*, vol. 38, n.º 2, pp. 150-163.
9. Emmons, R. A. (2008), *Merci. Quand la gratitude change nos vies*, París, Belfond, p. 67.
10. Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009), «Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychological Interventions: a practice-friendly meta-analysis», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 65, n.º 5, pp. 467-487.
11. Citado por Emmons, R. A. (2013), *Gratitude Works! A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity*, San Francisco, Jossey Bass, p. 34.
12. Emmons, R. A. (2013), *Gratitude Works! A 21-Day Program for Creating Emotional Prosperity*, San Francisco, Jossey Bass, p. 33.
13. Schopenhauer, A. (2014), *L'Art d'être heureux. À travers 50 règles de vie*, París, Seuil, «Points» (trad. cast.: *El arte de ser feliz: explicado en cincuenta reglas para la vida*, Barcelona, Herder, 2015).
14. Koo, M.; Algoe, S. B.; Wilson, T. D., y Gilbert, D. T. (2008), «It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts», *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, vol. 95, n.º 5, pp. 1217-1224.

15. Berns, G. S.; McClure, S. M.; Pagnoni, G., y Montague, P. R. (2001), «Predictability modulates human brain response to reward», *Journal of Neuroscience*, vol. 21, n.º 8, pp. 2793-2798.
16. Koo, M.; Algoe, S. B.; Wilson, T. D., y Gilbert, D. T. (2008), «It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 95, n.º 5, p. 1217-1224.
17. Watkins, P. C.; Woodward, K.; Stone, T., y Kolts, R. L. (2003), «Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being», *Social Behavior and Personality: An International Journal*, vol. 31, n.º 5, pp. 431-452.
18. Toepfer, S. M., y Walker, K. (2009), «Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing», *Journal of Writing Research*, vol. 1, n.º 3, pp. 181-198.
19. Seligman, M. E. P. (2012), *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Atria Books.
20. Schueller, S. (2012), «Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies», *Psychology*, vol. 3, n.º 12, pp. 1166-1173.
21. Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009), «Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychological Interventions: A practice-friendly meta-analysis», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 65, n.º 5, pp. 467-487.
22. Suh, E.; Diener, E., y Fujita, F. (1996), «Events and subjective well-being: Only recent events matter», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 70, n.º 5, pp. 1091-1102.
23. Brickman, P.; Coates, D., y Janoff-Bulman, R. (1978), «Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, n.º 8, pp. 917-927.
24. Lucas, R. E.; Clark, A. E.; Georgellis, Y., y Diener, E. (2003), «Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, n.º 3, pp. 527-539.
25. Boehm, J. K.; Lyubomirsky, S., y Sheldon, K. M. (2011), «A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in anglo-americans and asian americans», *Cognition and Emotion*, vol. 25, n.º 7, pp. 1263-1272.
26. André, C. (2011), *Méditer jour après jour*, Paris, Les Arènes, p. 102.

## Capítulo 7. Practicar día a día

1. André C. (2011), *Méditer jour après jour*, París, Les Arènes, p. 248.
2. Por utilizar el acrónimo propuesto por Thiriet, J. F. (2015), *La Pratique de la gratitude. L'art d'être déjà heureux*, Gap, Éditions Le Souffle d'Or.
3. Thiriet, J. F. (2015), *La Pratique de la gratitude. L'art d'être déjà heureux*, Gap, Éditions Le Souffle d'Or, p. 119. Véase también: Fry, C. y Ferrari, L. (2015). *Gratitude & Kindness: A Modern Parents Guide to Raising Children in an Era of Entitlement*. Amazon: Real Parenting Lab.
4. Gracias al financiamiento concedido por el Instituto Nacional de Prevención y Educación para la Salud de Francia, los profesores han clasificado y puesto en línea prácticas de psicología positiva fáciles de poner en marcha en las clases en la página web <[www.educationpositive.org](http://www.educationpositive.org)>. Se pueden encontrar prácticas que pretenden desarrollar la disposición al agradecimiento, las relaciones positivas en la escuela, la identificación de las propias fuerzas y la presencia atenta.
5. Froh, J. J., y Bono, G. (2014). *Making Grateful Kids: A Scientific Approach to Helping Youth Thrive*, West Conshohocken (Pensilvania), Templeton Press, p. 191.
6. Froh, J. J., y Bono, G. (2014), *Making Grateful Kids: A Scientific Approach to Helping Youth Thrive*, West Conshohocken (Pensilvania), Templeton Press, p. 193.
7. DeSteno, D.; Li, Y.; Dickens, L., y Lerner, J. (2014), «Gratitude: A tool for reducing economic impatience», *Psychological Science*, vol. 25, n.º 6, pp. 1262-1267.
8. Shankland, R.; Kotsou, I., y André, C. (2015), *Programme CARE: Compassion, Attention, Relations, Engagement*, manual de un programa de psicología positiva en curso de validación.
9. Thiriet, J. F. (2015), *La Pratique de la gratitude. L'art d'être déjà heureux*, Gap, Éditions Le Souffle d'Or.
10. Si quieres utilizar otros cuestionarios, puedes encontrar otros en la obra de Shankland, R., *La Psychologie positive* (Dunod, 2014), sobre la capacidad de perdonar, la orientación hacia la felicidad, la conciencia plena o también la creencia en un mundo justo.
11. Stewart-Brown, S., y Janmohamed, K. (2008), *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale User Guide*, NHS Health Scotland, traducción y validación francesa por Marion Trousselard asociada a la cátedra «Mindfulness, bien-être au travail et paix économique» de la Grenoble École de Management.

## Capítulo 8. ¿Y si no fuera tan sencillo?

1. Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009), «Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychological Interventions: A practice-friendly meta-analysis», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 65, n.º 5, pp. 467-487.
2. Amabile, T. M., y Glazebrook, A. H. (1982), «A negativity bias in interpersonal evaluation», *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 18, n.º 1, pp. 1-22.
3. Thiriet, J. F. (2015), *La Pratique de la gratitude. L'art d'être déjà heureux*, Gap, Éditions Le Souffle d'Or, p. 42.
4. Emmons, R. A. (2013), *Gratitude Works! A 21-day Program for Creating Emotional Prosperity*, San Francisco, Jossey Bass, p. 33.
5. Huffman, J. C.; DuBois, C. M.; Healy, B. C.; Boehm, J. K.; Kashdan, T. B.; Celano, C. M., y Lyubomirsky, S. (2014), «Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients», *General Hospital Psychiatry*, vol. 36, n.º 1, pp. 88-94. Véase también: Kaczmarek, L. D.; Kashdan, T. B.; Drazkowski, D.; Enko, J.; Kosakowski, M.; Szäefer, A., y Bujacz, A. (2015), «Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions», *Personality and Individual Differences*, vol. 75, pp. 1-6.
6. McDaniel, M. A., y Einstein, G. O. (2007), *Prospective Memory: An Overview and Synthesis of an Emerging Field*, Thousand Oaks (California), Sage Publications.
7. Allami, N.; Paulignan, Y.; Brovelli, A., y Boussaoud, D. (2008), «Visuo-motor learning with combination of different rates of motor imagery and physical practice», *Experimental Brain Research*, vol. 184, n.º 1, pp. 105-113.
8. Gollwitzer, P. M. (1999), «Implementation intentions: Strong effect of simple plans», *American Psychologist*, vol. 54, n.º 7, pp. 493-503.
9. Chen, B.; Vansteenkiste, M.; Beyers, W.; Boone, L.; Deci, E. L.; Deeder, J.; Lens, W.; Matos, L.; Mouratidis, A.; Ryan, R. M.; Sheldon, K. M.; Soenens, B.; Van Petegem, S., y Verstuyf, J. (2015), «Psychological need satisfaction and desire for need satisfaction across four cultures», *Motivation and Emotion*, vol. 39, n.º 2, pp. 216-236.
10. Gollwitzer, P. M., y Sheeran, P. (2006), «Implementation intentions and goal achievements: A meta-analysis of its effects and processes», en: M. P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Nueva York, Academic Press, vol. 38, pp. 69-119.
11. Chen, B.; Vansteenkiste, M.; Beyers, W.; Boone, L.; Deci, E. L.; Deeder, J.; Lens, W.; Matos, L.; Mouratidis, A.; Ryan, R. M.; Sheldon, K. M.; Soenens, B.; Van Petegem, S., y Verstuyf, J. (2015), «Psychological need satisfaction and desire for need satisfaction across four cultures», *Motivation and Emotion*, vol. 39, n.º 2, pp. 216-236.

12. Girandola, F., y Joule, R.-V. (2008), «La communication engageante», *Revue électronique de psychologie sociale*, vol. 2, pp. 41-51.
13. Peterson, A. V. Jr.; Kealey, K. A.; Mann, S. L.; Marek, P. M., y Sarason, I. G. (2000), «Hutchinson smoking prevention project: Long-term randomized trial in school-based tobacco use prevention: Results on smoking», *Journal of the National Cancer Institute*, vol. 92, n.º 24, pp. 1979-1991.
14. Webb, T. L., y Sheeran, P. (2006), «Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence», *Psychological Bulletin*, vol. 132, n.º 2, pp. 249-268.
15. Estas pistas se detallan con mucho humor en *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, de R.-V. Joule y J.-L. Beauvois (Grenoble, PUG, nueva edición completada, 2014) (trad. cast.: *Pequeño tratado de manipulación para gente de bien*, Madrid, Pirámide, 2009), ambos profesores eméritos de Psicología Social.
16. De Shazer, S. (2007), *Au-delà des miracles. Un état des lieux de la thérapie brève solutionniste*, París, Satas.

## Conclusión. Los poderes de la gratitud día a día

1. Lenoir, F. (2015), *La Puissance de la joie*, París, Fayard, p. 33 (trad. cast.: *El poder de la alegría*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2016).
2. André, C. (2011), *Méditer jour après jour*, París, Les Arènes, p. 16.
3. Por ejemplo: Siaud-Facchin, J. (2014), *Tout est là, juste là*, París, Odile Jacob; Midal, F. (2014), *Simplement être là, le cœur grand ouvert*, París, Éditions du Grand Est.
4. André, C. (2011), *Méditer jour après jour*, París, Les Arènes, p. 172.
5. Violeta Parra Sandoval, © WarnerChappel Music Argentina. Para escuchar la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=w67-hlaUSIs>.
6. Frankl, V. E. (1956), *Man's Search for Meaning*, Nueva York, Pocket Books (trad. cast.: *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2015).
7. Hillesum, E. (1985), *Une vie bouleversée. Journal*, París, Seuil, «Points» (trad. cast.: *Una vida conmocionada: diario*, Barcelona, Anthropos, 2007).
8. Vogler, K., y Ebersole, P. (1981), «Adults' meaning in life», *Psychological Reports*, vol. 49, n.º 1, pp. 87-90.
9. Alain (1923), *Propos sur le bonheur*, París, Gallimard, p. 473 (trad. cast.: *Sobre la felicidad*, Madrid, Hermida, 2016).
10. Gide, A. (2012), *Les Nourritures terrestres. Les nouvelles nourritures*, París, Gallimard (trad. cast.: *Los alimentos terrenales: los nuevos alimentos*, Madrid, Alianza, 2015).

Su opinión es importante.

Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

[www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro](http://www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro)

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de cabecera.

*«I cannot live without books.»*

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol  
por cada título publicado.





# **PERSIGUE TUS SUEÑOS**

**De la adversidad a la Titan Desert**

**Martín Vivancos**



«El mundo está lleno de héroes anónimos que ven cumplidos sus sueños pese a parecer imposibles. En este libro se desgranán siete historias que nos hacen creer en el ser humano y que nos invitan a no rendirnos por muy difícil que sea el camino».

**PERICO DELGADO**, Ganador del Tour de Francia y de la Vuelta a España

# Persigue tus sueños

Vivancos, Martín

9788417114435

248 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"El mundo está lleno de héroes anónimos que ven cumplidos sus sueños pese a parecer imposibles. En este libro se desgranar siete historias que nos hacen creer en el ser humano y que nos invitan a no rendirnos por muy difícil que sea el camino". PERICO DELGADO. Ganador del Tour de Francia y de la Vuelta a España "Las personas que aparecen en este libro existen. Son hombres y mujeres ejemplares. Solo ellos saben que un día la angustia apareció en sus vidas, y en ese momento aprendieron que al miedo solo se le derrota mirándolo a los ojos. Solo ellos saben el esfuerzo y sacrificio inhumano que deben hacer para ser como los demás. Ellos son los auténticos héroes de la Titan Desert". JUAN PORCAR. Periodista, aventurero y CEO de RPM Racing "Persigue tus sueños es el reflejo del espíritu con el que afronto mis aventuras deportivas. Más allá del esfuerzo que supone encarar estos retos, en ellos siempre encuentro experiencias de superación personal como estas siete historias que nos presenta Martín Vivancos: auténticos jabatos que engrandecen la condición humana". VALENTÍ SANJUAN. Periodista y deportista youtuber "Después de conocer a los protagonistas de este libro voy a proponer a la Real Academia de la Lengua que cambie el significado de imposible. Esta es la definición actual: "Que no puede ser, ocurrir o realizarse". Y esta debería ser la definición correcta: "Que solo puede ser, ocurrir o realizarse por personas que no se rinden jamás". Espero que estas historias os sirvan para que nadie os diga lo que sois, o no sois, capaces de hacer". SANTI MILLÁN. Actor

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Economía de la felicidad

Josep M. Coll y Xavier Ferrás

Plataforma Actual



Las claves de la tecnología, la desigualdad y el trabajo en el poscapitalismo

# Economía de la felicidad

Coll, Josep M.

9788417114176

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La robótica y el desarrollo de la tecnología en muy diversos ámbitos sitúan a la humanidad ante un horizonte tan esperanzador como incierto. A un lado, el tren de la abundancia: recursos suficientes para todos gracias a una tecnología liberadora del trabajo precario, democrática, simplificadora de problemas y mejoradora de experiencias. Al otro, el tren del feudalismo tecnológico: enorme desigualdad, pobreza y precariedad en un mundo gobernado por el poder desmesurado del ultracapitalismo tecnológico. En el tren de la abundancia la máquina está al servicio del ser humano y en el otro el hombre ha perdido su identidad en un mundo biónico y subyugado por el poder de la tecnoeconomía. Economía de la felicidad examina la encrucijada a que nos enfrentamos y propone, sin negar los riesgos distópicos que acechan al porvenir de la humanidad, una hoja de ruta con las claves para aprovechar la oportunidad que representa la tecnología y las posibilidades que esta abre para acabar con la pobreza, la desigualdad y el trabajo precario. La renta básica universal es condición necesaria, pero no suficiente. Concluyen los autores que necesitamos construir un nuevo paradigma centrado en una nueva educación basada en la libertad y el desarrollo de capacidades y talentos naturales. El foco ya no está en la herencia industrial de producir para consumir, sino de crear para ser feliz. El talento libre y motivado por un propósito superior es la clave para la construcción de auténticas economías del conocimiento, creativas y humanas, generadoras de prosperidad compartida. Solo en este nuevo mundo la economía

de la felicidad es posible.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Finanzas para frikis

Gestiona tu dinero como  
una estrella de Hollywood

Jordi Martínez Llorente

Plataforma  
Actual



Una guía práctica para que tus decisiones  
financieras sean de película

# Finanzas para frikis

Martínez Llorente, Jordi

9788417114305

136 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Aunque cada día tomamos decisiones financieras, muchas veces no valoramos si son las más convenientes para nuestro bolsillo, ni nos preocupamos por mantener una cultura financiera que nos ayude a maximizar cada transacción. Este libro es la oportunidad ideal de introducirnos en el interesante mundo de las finanzas personales, a partir del análisis de casos de personajes célebres de películas y series. Con 'Finanzas para frikis' aprenderemos a hacer un presupuesto basado en un mes en la vida de Clark Kent; conoceremos los peligros del endeudamiento de la mano de Homer Simpson; comprenderemos la poderosa fuerza del interés compuesto con la princesa Leia y Luke Skywalker, y sabremos qué son las finanzas socialmente responsables mientras acompañamos a Bill Murray a la oficina bancaria durante el día de la marmota. Con ejemplos muy sencillos, el autor nos invita a reflexionar sobre la manera en que gestionamos nuestro dinero, al tiempo que nos introduce en los conceptos básicos que nos ayudarán a alcanzar una economía doméstica más saludable.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La ayuda a los demás como proyecto de vida

# UN CAMINO HACIA EL ALMA

ÓSCAR PÉREZ MARCOS



# Un camino hacia el alma

Pérez Marcos, Óscar

9788417002299

178 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando era joven, el autor de "Un camino hacia el alma" no estaba satisfecho con los éxitos y los fracasos que había cosechado a lo largo de su vida: sumido en un espejismo, se resistía a abandonar sus ataduras. Tras un peregrinaje por el Camino de Santiago descubrió el valor de lo que de verdad importa: ayudar a los demás. Después de vivir en el Reino Unido, los Estados Unidos y Alemania, el autor emprendió un nuevo itinerario: el de las ONG y los voluntariados, el de la entrega incondicional a los otros y el descubrimiento de sí mismo. Este viaje lo llevó a Ghana, donde fundó HOLA GHANA, y la India, Colombia y México, países en los que también genera impacto y canaliza voluntarios y recursos para diferentes proyectos locales. Para el autor de este extraordinario testimonio, los libros no se escogen: cada uno llega en el momento en que más se necesita. Conforme con esta convicción, el propósito de este libro es servir como inspiración para ayudarnos a cambiar el curso de nuestras vidas. Un llamado de atención destinado a escépticos y conformistas para ir más allá de nuestra zona de confort, liberarnos de todo lo que nos limita y nos impide reinventarnos, alcanzar nuestra mejor versión e influir positivamente en quienes nos rodean.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma  
Actual

Pedro Martínez Ruiz

# El arte de vivir mejor



Pequeñas enseñanzas  
para una vida más plena

# El arte de vivir mejor

Ruiz, Pedro Martínez

9788416820436

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En la vida sólo tenemos un billete de ida. Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor. En este libro encontrarás herramientas, conocimientos y experiencias de autor que te ayudarán a vivir mejor. Un libro lleno de motivación e impulso para reconocer tu propósito de vida o animarte a encontrarlo si aún no lo has descubierto. También encontrarás propuestas para salir de tu zona cómoda y llegar a donde deseas llegar. Obtendrás entusiasmo para acompañarte a conseguir tus objetivos y descubrirás la importancia de las emociones e inteligencia emocional. La importancia del sentido del humor también está presente e igualmente fortaleza para superar miedos y creencias limitantes, en definitiva, una completa guía que te hará descubrir El arte de vivir mejor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Índice	5
Prólogo	8
Introducción	10
Primera parte. ¿Qué es la gratitud?	14
1. La gratitud: un amplificador de lo positivo	15
Gratitud e intercambio social	16
La gratitud, más que una simple formalidad	18
Estar en deuda o no, esta es la cuestión	19
Gratitud y cortesía	21
2. Las condiciones de una gratitud auténtica	23
La disposición al agradecimiento	26
¿Predisposición o aptitud por desarrollar?	28
La humildad, cuna de la gratitud	30
Coste y valor del acto: el papel de la empatía	32
Apertura atencional y orientación de la atención	33
Los efectos del género sobre la gratitud	37
3. El desarrollo de la gratitud en el niño	39
El papel de los padres	39
La progresión durante la infancia	41
Segunda parte. ¿Por qué interesarse por la gratitud?	45
4. ¡La gratitud es buena para la moral!	46
Los efectos de la gratitud sobre el bienestar	48
Cuando la gratitud se introduce en la escuela	49
La gratitud como factor de resiliencia	53
La gratitud en el país de la depresión	56
¡La gratitud es buena para la salud!	57
5. ¡La gratitud es buena para la sociedad!	59
Cómo la gratitud favorece la relación	59
¿Un puesto para la gratitud en el trabajo?	60

Gratitud e integración social	62
Gratitud y altruismo	64
Tercera parte. ¿Y si cultiváramos la gratitud?	68
6. Viaje al corazón de la gratitud	69
Elegir, iniciar y mantener prácticas de gratitud en la vida diaria	71
El diario de gratitud	74
La sustracción mental de elementos satisfactorios	83
La carta de gratitud	85
La visita de gratitud	87
¿Por qué hay que variar las prácticas?	88
7. Practicar día a día	90
Practicar en familia	91
Las sorpresas de los sentidos	91
¿De dónde viene este objeto?	92
Variantes del diario de gratitud para la familia	93
El calendario de la atención	95
Desarrollar la gratitud en clase	95
El tablero de gratitud	96
La caja de gratitud	96
Medir los progresos	97
8. ¿Y si no fuera tan sencillo?	101
La motivación para la práctica	102
¿Cómo atenerse al plan?	106
Utilizar la memoria prospectiva	107
La imaginación encarnada	108
La implementación de la intención	108
El compromiso	109
Conclusión. Los poderes de la gratitud día a día	111
El poder de la presencia atenta	113
El poder de la actitud	114
El poder del don	116
El poder del sentido	117
Sembrar un poco de gratitud...	118
Notas	119
Colofón	141