

TRABAJO FINA DE MASTER

**LOS EFECTOS DE LA GRATITUD:
UNA PROPUESTA DE
INTERVENCIÓN**



Tutora: Cristina Botella
Alumna: Sandra M^a Gimeno Cerdán
Curso 2021/2022

RESUMEN

Introducción: La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer aquello que nos ha beneficiado de algún modo en algunos momentos de la vida otorgando un significado agradable a la vida. Las investigaciones efectuadas en el campo de la gratitud confirman la asociación positiva de la gratitud disposicional, con emociones positivas, satisfacción con la vida, optimismo, mejor autoestima, etc.

Los datos en las investigaciones indican que la gratitud hace referencia a una habilidad importante para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida, así como la disminución de experiencias emocionales negativas. Objetivo: El objetivo general de este proyecto es diseñar, manualizar y someter a prueba un protocolo de intervención ("El poder de la gratitud") diseñado para potenciar el afecto positivo globalmente y analizar su posible impacto en la sintomatología depresiva o ansiosa. Método: El protocolo fue aplicado en 12 participantes. Resultados: Se observa un aumento de la emocionalidad positiva y una disminución en la emocionalidad negativa que tiene que ver con la sintomatología depresiva. Conclusiones: Los resultados preliminares de este estudio son prometedores, por lo que es importante continuar con el desarrollo y puesta a prueba de intervenciones centradas en la potenciación de los aspectos positivos del funcionamiento de las personas.

ABSTRACT

Introduction: Gratitude, or the ability to be grateful, allows us to recognize what has benefited us in some way in some moments of life, giving a pleasant meaning to life. Research carried out in the field of gratitude confirms the positive association of

dispositional gratitude with positive emotions, life satisfaction, optimism, better self-esteem, etc.

Research data indicates that gratitude refers to an important ability to develop and maintain adequate levels of emotional well-being, satisfaction and quality of life, as well as the reduction of negative emotional experiences. Objective: The general objective of this project is to design, manualize and test an intervention protocol ("The power of gratitude") designed to enhance positive affect globally and analyze its possible impact on depressive or anxious symptoms. Method: The protocol was applied to 12 participants. Results: An increase in positive emotionality and a decrease in negative emotionality that has to do with depressive symptomatology is observed. Conclusions: The preliminary results of this study are promising, so it is important to continue developing and testing interventions focused on enhancing the positive aspects of people's functioning.

INTRODUCCIÓN

Desde la puesta en marcha del movimiento de la psicología positiva (PP) de la mano Seligman y Csikszentmihalyi (2000) se ha producido un interés creciente en las intervenciones centradas en los aspectos positivos del funcionamiento humano. Desde esta perspectiva se subraya que “lo positivo de la vida es tan genuino como lo negativo y, por lo tanto, merece igual atención por parte de los investigadores (Peterson y Park, 2003).

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000) los principales objetivos de la PP consisten en desarrollar fortalezas, habilidades y recursos para prevenir la aparición de trastornos mentales, fomentar la resiliencia y ayudar a las personas a vivir la mejor vida posible.

Por lo tanto, la PP tiene como principal objetivo conocer los recursos y fortalezas de las

personas a través de la investigación científica, para poder, de esta manera, incrementarlos o potenciarlos. Desde la PP se han estudiado y enumerado aquellas virtudes humanas que tradicionalmente aparecen en todas las culturas, siendo una de ellas la trascendencia dentro de la cual encontramos la fortaleza gratitud. La trascendencia hace referencia a aquello por lo cual los seres humanos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida. Seligman, (2011) afirma que las personas que experimentan gratitud son conscientes de las cosas buenas que les suceden, nunca las dan por supuestas y, además, se toman un tiempo para expresar su agradecimiento.

El concepto de gratitud constituye un foco de estudio importante dentro del área de la PP (Emmons y McCullough, 2004; Sheldon y Lyubomirsky, 2006; Kaczmarek, 2014).

La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, es decir, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007).

Robert Emmons, investigador con gran reconocimiento en el área de la gratitud, ha prestado atención a esta temática desarrollando ambiciosos programas de investigación, primero de revisión conceptual y luego experimental, sobre la capacidad de ser agradecido (Emmons, 2007). En una línea similar, Damasio y Damasio (2015) defienden que la gratitud es una emoción social que consiste en mostrar el aprecio de una persona por las cosas que otras personas han hecho por ella.

Las investigaciones efectuadas en el campo de la gratitud confirman la asociación positiva de la gratitud disposicional con conductas prosociales (Wood, Joseph y Maltby, 2008), emociones positivas (Fredrickson, 2004, 2009), satisfacción con la vida

(Kashdan, Uswatte y Julian, 2006), el optimismo, una mejor autoestima (McCullough, Emmons y Tsang, 2002), la esperanza, la vitalidad y la percepción subjetiva de felicidad (McCullough. Emmons y Tsang, 2002). Además, también se ha demostrado que la gratitud mejora la empatía y reduce la agresión (Ziegler, 2012) lo cual, a su vez, tiene una influencia positiva en las relaciones sociales. Por lo tanto, se ha comprobado que existe una relación positiva entre gratitud y bienestar (para una revisión, ver Wood, Froh y Geraghty, 2010) y negativa con depresión, ansiedad y envidia (McCullough. Emmons y Tsang, 2002), resentimiento con el pasado (Woodward, Moua, & Watkins. 1998), así como menor riesgo de desarrollar desórdenes psicológicos como la depresión, la ansiedad o el consumo de sustancias, como reseñan Bono y McCullough (2006). Asimismo, el estudio de Disabato et al., (2016) demuestra que poseer determinadas fortalezas (gratitud y significado en la vida) hace que las personas sean más propensas a experimentar eventos positivos posteriores de la vida. Por último, en nuestro país se han realizado algunos trabajos que muestran los efectos positivos de la gratitud, como por ejemplo un estudio de Salvador-Ferrer (2017) que encontró una relación positiva entre gratitud y bienestar en estudiantes universitarios. En resumen, los datos indican que la gratitud hace referencia a una habilidad importante para desarrollar y mantener niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida.

Las tres condiciones que producen gratitud según Emmons (2007) son:

1. Percepción de lo recibido como algo con valor. Cuanto más valor se le dé más gratitud se sentirá.
2. Que la persona reconozca al agente que le ha beneficiado. Mientras más valore a esa persona, más gratitud se experimenta.

3. El hecho de percibir el beneficio como un regalo. En este punto, es importante que la persona sienta que no ha realizado nada para recibir dicho beneficio, que este es únicamente fruto de las buenas intenciones del agente que le ha beneficiado.

En cuanto al “objeto” de la gratitud, puede dirigirse tanto a terceras personas, como a objetos no humanos (p. ej., animales domésticos) o de origen impersonal (p. ej., determinados acontecimientos o fenómenos del mundo exterior, o determinadas experiencias (Steindl-Rast, 2004). A estos tipos de gratitud cabría añadir un cuarto tipo de gratitud dirigido hacia uno mismo y que tendría importantes puntos de contacto con el concepto de auto-compasión (Rosenzweig, 2013), el cual se ha vinculado con múltiples beneficios en la salud física y psicológica (Neff, 2003).

A la hora de generar gratitud para poder obtener los beneficios asociados a esta, se han distintas intervenciones para la inducción de esta emoción. Wood et al., (2010) plantean tres métodos principales: listas de gratitud, expresiones conductuales de gratitud (por ejemplo, expresar gratitud a otra persona por medio de una carta) y contemplación de la gratitud. En general, las listas de gratitud constituyen la intervención que se utiliza con más frecuencia, en parte debido a su sencillez (las personas únicamente tienen que elaborar listas de cosas por las que están agradecidas). Por ejemplo, Emmons y McCullough (2003) asignaron de manera aleatoria a una muestra de participantes a una de tres condiciones experimentales (eventos negativos, eventos neutrales de la vida cotidiana, y eventos por los que estar agradecidos/as) y se evaluó de manera semanal diversas variables (estado de ánimo, conductas de afrontamiento, comportamientos de salud, síntomas físicos, etc.) durante nueve semanas. Los resultados mostraron que los participantes de la condición “lista de gratitud” calificaron sus vidas de manera más favorable,

informaron de menos síntomas de enfermedad y tuvieron niveles más altos de gratitud y afecto positivo en comparación con los participantes de las otras dos condiciones. En otro estudio, Froh, Sefick y Emmons (2008), mostraron que estudiantes de secundaria en la condición de “lista de gratitud” presentaron mayores niveles de gratitud, mayor satisfacción escolar, y menor afecto negativo, en comparación con aquellos en las condiciones de control. Por otro lado, los listados de gratitud también se han utilizado en investigación clínica, y sugieren que las intervenciones de gratitud pueden ser tan efectivas como otras intervenciones comúnmente utilizadas para el tratamiento de la insatisfacción corporal y de la preocupación excesiva (Geraghty, Wood y Hyland, 2010).

Un segundo tipo de inducción de gratitud tiene que ver con la expresión conductual de gratitud. Por ejemplo, Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), llevaron a cabo un estudio en el que los participantes tenían que escribir y entregar una carta de agradecimiento a otra persona a lo largo de una semana. En comparación con el grupo de personas al que se pidió que escribiera sobre sus primeros recuerdos, los participantes del grupo de gratitud reportaron niveles significativamente mayores de felicidad y menores puntuaciones en depresión en el post-tratamiento y al mes de seguimiento.

Por último, un tercer tipo de intervención implica la contemplación de la gratitud, que iría dirigida a “experimentar y mantener los sentimientos genuinos de gratitud asociados con aquello con lo que se está agradecido” (Rash, Matsuba y Prkachin, 2011, p. 358).

Por ejemplo, Rash et al. (2011) asignaron de forma aleatoria a una muestra de adultos a dos condiciones. En la condición experimental, los participantes tenían que reflexionar dos veces a la semana (durante un total de 4 semanas) acerca de las cosas por las que se sentían agradecidos y las emociones, sentimientos, etc. asociados a ese sentimiento de gratitud. Por el contrario, en la condición de control los participantes únicamente

llevaron a cabo un registro de acontecimientos diarios. Los resultados mostraron diferencias significativas en autoestima y satisfacción con la vida a favor del grupo de gratitud.

Por otro lado, en cuanto a la evaluación de la gratitud, la medida más frecuentemente empleada ha sido el autoinforme, tanto para la gratitud en sí misma como para las variables relacionadas (p. ej., afecto positivo y negativo, optimismo, síntomas de ansiedad y depresión, bienestar, etc.). Si bien los cuestionarios de autoinforme suponen una herramienta fundamental para poder establecer relaciones entre las distintas variables y someter a prueba las distintas hipótesis, tienen la doble limitación de que estas medidas son más susceptibles a las distorsiones de memoria, ya que no consiguen capturar el fenómeno que se quiere evaluar en “tiempo real”. Varios estudios confirman que se producen diferencias entre los autoinformes hechos en el momento y después del hecho (Ebner-Priemer y Trull, 2009b , Shiffman et al., 2008). La evaluación ecológica momentánea (EMA) es un procedimiento de evaluación que consiste en evaluar de manera repetida una variable o conjunto de variables dentro de los contextos reales en los que se desenvuelve el individuo (Shiffman, Stone y Hufford, 2008). Al enfocarse en estados casi inmediatos, los protocolos de EMA tienen como objetivo evitar los efectos de creencias previas (Shiffman et al., 2008), eventos recientes y destacados (Robbins y Kubiak, 2014), la heurística de disponibilidad, la efecto de valencia afectiva, efecto de memoria congruente con el estado de ánimo, negligencia en la duración (Ebner-Priemer y Trull, 2009a).

En el contexto de la gratitud a través de los EMA, se pueden registrar variables psicológicas que ayuden a entender de forma más precisa qué procesos y/o mecanismos están involucrados en el inicio y mantenimiento de la gratitud. La EMA se ha descrito

durante mucho tiempo como una nueva visión prometedora de la experiencia vivida de la salud y el bienestar que minimiza las limitaciones de los autoinformes tradicionales de papel y lápiz (Atkins y Frazier, 2011 , Calvo y Peters, 2014 , Rizvi *et al.* , 2011 , Shiffman *et al.* , 2008 , Wichers *et al.* , 2011).

Los medios para el registro de las variables incluidas en los estudios mediante los EMA pueden ser de varios tipos como son diarios, sensores fisiológicos etc., pero los más frecuentemente utilizados en la actualidad son las app en teléfonos móviles.

En suma, las investigaciones muestran que practicar la gratitud da lugar a beneficios importantes y consistentes, tanto a nivel emocional como físico. En el presente estudio, se ha desarrollado una intervención basada en gratitud, breve y fácilmente diseminable, para ayudar a las personas a cultivar esta importante fortaleza y tenerla de manera más presente en sus vidas. A emplear la *Ecological Momentary Assessment* (EMA), permite la recopilación de datos en el contexto de la vida cotidiana de las personas y en diferentes momentos específicos, es decir, en tiempo real.

Objetivos e hipótesis

En la presente investigación se han propuesto los siguientes objetivos generales y específicos:

Objetivo general

El objetivo general de este proyecto es diseñar, manualizar y someter a prueba un protocolo de intervención ("El poder de la gratitud") diseñado para potenciar el afecto positivo globalmente y analizar su posible impacto en la sintomatología depresiva o ansiosa.

Los objetivos específicos:

1. Estudiar el posible efecto que esta intervención pueda tener para potenciar el afecto positivo global y el bienestar.
2. Analizar el posible efecto que esta intervención pueda tener para disminuir la sintomatología ansiosa o depresiva.
3. Estudiar si los efectos que pueda producir esta intervención se mantienen al mes de seguimiento.
4. Estudiar la viabilidad de la intervención y la valoración que hacen los participantes de esta (opinión y aceptación).

En la presente investigación se han planteado las siguientes hipótesis:

1. La intervención aumentará significativamente el afecto positivo y el bienestar.
2. La intervención disminuirá la sintomatología ansiosa o depresiva.
3. De forma exploratoria se estudiará si el aumento del afecto positivo y la disminución de la sintomatología ansiosa o depresiva se mantienen al mes de seguimiento.
4. La intervención será viable y será bien valorada y aceptada por los participantes.

METODO

1. Participantes

Para la realización de la presente investigación se ha empleado una muestra de 15 personas, siendo un 80% mujeres y un 20% hombres (12 mujeres y 3 hombres. La edad promedio fue 22.07 años (DS= 3,88) que oscila entre 19 a 34 años. 7 participantes eran de

Castellón, 3 de Teruel, 2 de Valencia, 1 de Salou y 1 de Madrid. Estaban casados o en pareja estable siete de los participantes y solteros ocho. En cuanto al nivel de estudios 10 (67%) participantes tenían estudios universitarios y 5 (33%) estudios secundarios. 3 participantes estaban en situación laboral de empleados, 10 estudiantes y 2 estaban estudiando a la vez que empleados.

Los criterios de elegibilidad fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- a) Ser mayor de edad.
- b) Obtener una puntuación de, al menos, 1 desviación típica por debajo de la media en la escala de afecto positivo del PANAS.

Criterios de exclusión:

- a) Presentar riesgo de suicidio o un trastorno mental grave (p. ej., esquizofrenia, trastorno bipolar, problemas graves de aprendizaje) que dificulte llevar a cabo la intervención.

Teniendo en cuenta la solicitud a los participantes respecto a la obtención de los datos de los EMA y la tarea de cumplimentación de estos registros puedan suponer para ellos, se estableció recompensarles de la siguiente forma: 10 euros por completar cada momento de la evaluación de la investigación que completen (línea base, durante la intervención y en el seguimiento a los tres meses de la finalización de la intervención). La asistencia a las sesiones de tratamiento no se recompensó monetariamente.

2. Instrumentos de medida

Se ha establecido un protocolo general de evaluación en que se aplica en las tres fases del estudio, per-tratamiento, tratamiento y seguimiento. Una parte de este protocolo se responde por parte de los participantes diariamente y consiste en una serie de preguntas relativas a su estado de ánimo, ansiedad, afectividad positiva y negativa, así como experiencias de gratitud mediante evaluación momentánea ecológica (*Ecological Momentary Assessment* EMA) consistente en una aplicación para el teléfono móvil. Las preguntas pueden verse en el anexo 1.

Los instrumentos para la obtención de los datos utilizados en el estudio son:

Gratitud: Para medir los niveles de gratitud se ha utilizado el Cuestionario de gratitud-5. El GQ-5 es una escala de autoinforme de 5 ítems con una estructura de un factor. Cada ítem fue calificado en una escala de tipo Likert de 7 puntos (1 = muy en desacuerdo y 7 = fuertemente de acuerdo), y el tercer ítem fue marcado negativamente (por ejemplo, 'Cuando miro el mundo, no veo mucho por lo que estar agradecido'). Los puntajes posibles variaron de 5 a 35, los puntajes más altos indican un mayor nivel de gratitud. Esta escala fue adaptada del GQ-6, que fue desarrollado por McCullough et al. (2002). En estudios previos, la α de Cronbach del GQ-5 entre adolescentes varió de 0,73 a 0,80 (Chen et al. 2009; Yüksel y Oguz Duran, 2012; Langer et al., 2016).

Ideación suicida. Para valorar la posible presencia de ideación suicida, dado que es uno de los posibles criterios de exclusión del estudio, se ha utilizado el ítem específico del Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) (Kroenke, Spitzer y Williams, 2001; Versión española: Muñoz-Navarro et al., 2017). El PHQ9 se ha aplicado en el pre-test y se volverá a aplicar en el seguimiento a los tres meses de la finalización del estudio.

Estado de ánimo depresivo. Con el fin de medir la presencia de sintomatología depresiva a lo largo de la intervención, fue empleado el PHQ-2. Se trata de un instrumento derivado PHQ-9 que cuenta con 2 ítems y una escala de calificación tipo Likert de cuatro opciones de respuesta que va desde 0 (ningún día) a 3 (casi todos los días), cuya puntuación varía de entre 0 a 6 puntos. Los dos ítems del instrumento están referidos a la frecuencia con la que el evaluado ha sentido en las últimas dos semanas poco interés o placer en hacer las cosas y a la frecuencia con la que se ha sentido decaído, deprimido o sin esperanzas. Este instrumento ha demostrado un adecuado coeficiente alfa ($\alpha = .80$) en una muestra de universitarios peruanos (Caycho-Rodríguez et al., 2020).

Ansiedad. Con la finalidad de evaluar la presencia de sintomatología ansiosa se ha utilizado el GAD-2, un instrumento derivado del GAD-7 que evalúa dos de los síntomas centrales de la ansiedad según el DSM-IV. Estos síntomas se vinculan a la expresión emocional y cognitiva de la ansiedad. Está compuesto por el ítem 1 del GAD-7 “Sensación de nerviosismo, ansiedad o de tener los nervios de punta” y por el ítem 2 “No ser capaz de dejar de preocuparte ni de controlar las preocupaciones”. Ha presentado un adecuado coeficiente alfa ($\alpha = .74$) en una muestra de universitarios peruanos (Merino-Soto et al., 2017).

Afecto Positivo y Afecto Negativo. Para la evaluación de las emociones positivas y negativas se ha utilizado la versión española del PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) (Watson, Clark y Tellegen, 1988; Versión española, Díaz-García, et al., 2020). El PANAS se pasó a los participantes antes de la intervención y se volverá a pasar en el seguimiento a los tres meses de haber finalizado la intervención. Para evaluar la emocionalidad positiva y negativa a lo largo de toda la intervención, se han utilizado dos ítems que previamente habían sido utilizado en distintos estudios del grupo en los que se

llevaban a cabo estrategias de medición basadas en EMA (Colombo et al., 2020; Fernández-Álvarez et al., 2021).

- Para medir las emociones positivas (AP) se ha utilizado el siguiente ítem: “¿En qué medida has experimentado emociones positivas?” cuyo rango de respuestas va de 0 a 100.
- Para la medición de las emociones negativas (AN) se ha utilizado el ítem: “¿En qué medida has experimentado emociones negativas?” cuyo rango de respuestas va se 0 a 100 puntos.

3. Diseño

Se ha utilizado un diseño de línea base múltiple (AB) entre componentes, con tres condiciones. Se establecen 3 grupos para combinar 3 líneas base donde los participantes son asignados aleatoriamente a cada grupo.

El periodo de line base establecido fue de 8 días para el G1, 9 días para el G2 y 10 días para el G3, la fase de intervención fue de 1 sesión semanal durante tres semanas en todos los grupos. Posteriormente se ha establecido un seguimiento a los 3 meses de la finalización de la intervención.

El estudio fue aprobado por la Comisión de ética de la Universitat Jaume I y todos los participantes firmaron un consentimiento informado.

4. Procedimiento

El protocolo utilizado para la intervención está manualizado y el contenido se explicó a cada participante al inicio de cada sesión de tratamiento aclarándose las dudas de los

participantes. Al terminar cada sesión, se les entregó un ejemplar de la parte correspondiente del manual a lo visto en dicha sesión.

Los componentes de la intervención fueron cuatro:

- 1) Psicoeducación: sobre la gratitud y los efectos beneficiosos en la salud física y emocional que se derivan de la práctica de la gratitud.
- 2) La gratitud hacia la vida (El agradecimiento hacia todo lo que nos proporciona el vivir cotidiano) (Ver anexo 2)
- 3) La gratitud hacia los demás (El agradecimiento social) (Ver anexo 3)
- 4) Gratitud hacia uno mismo/a (El auto-agradecimiento) (Ver anexo 4)

Se ha cumplimentado la evaluación por parte de todos los participantes diariamente a lo largo de todo el proceso, así como en el pre-tratamiento, el post-tratamiento y se llevará a cabo en el seguimiento a los tres meses.

Las sesiones de intervención han tenido una periodicidad semanal y una duración de 30-45 minutos cada una. En cada una de ellas se han abordado los distintos componentes de la gratitud, en orden aleatorio.

Se aplicó el componente psicoeducación durante la primera sesión de la intervención anexo al trabajo del componente específico que correspondiera en cada caso. La fase de intervención ha tenido una duración total de tres semanas.

- Primera sesión: Psicoeducación y presentar y explicar la gratitud hacia la vida.
- Segunda sesión: Psicoeducación y presentar y explicar la gratitud hacia los demás.
- Tercera sesión: Psicoeducación y presentar y explicar la gratitud hacia uno mismo.

En cada sesión, se recomendó a los participantes que leyeran el manual y que siguieran las instrucciones que se les indica en el mismo y que realizaran todas las tareas que se les plantean.

Cada una de las sesiones de tratamiento contó con ejercicios y tareas (ver tabla 1) para que los participantes pusieran en práctica la gratitud desde el punto de vista de cada componente (gratitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la vida).

Tabla 1. Ejercicios para trabajar los componentes.

COMPONENTE	EJERCICIOS
GRATITUD HACIA LA VIDA	Paseo de gratitud
	Tres cosas positivas
	Compartiendo agradecimiento
GRATITUD SOCIAL	Agradecimiento diario
	La carta de gratitud
	Muestras de gratitud
AUTO-AGRADECIMIENTO	Me doy las gracias
	Me trato amablemente

En el estudio se han seguido las directrices SCRIBE (*Single-Case Reporting Guideline In BEhavioural Interventions*) para llevar a cabo este tipo de diseños (Hurtado-Parrado y López-López, 2015; Kratochwill et al., 2012, 2014).

El análisis y la comunicación de los resultados ha seguido los estándares actuales para este tipo de tratamientos (Tate et al., 2016) y además del análisis visual, incluye el cálculo de los índices de no solapamiento de todos los pares para la estimación de la eficacia del tratamiento. En este momento, se están llevando a cabo los análisis centrados en el cálculo de los índices de no solapamiento de los datos obtenidos por cada participante a lo largo de la intervención y hay que esperar al momento del seguimiento para disponer de todos los resultados. Por lo tanto, en este TFM además de presentar el diseño del estudio y el detalle de la intervención manualizada acerca de la Gratitud, sólo podemos informar de algunos de los resultados de los participantes.

RESULTADOS

Para el presente trabajo, se han comparado los resultados de los participantes en los diferentes instrumentos de evaluación obtenidos en el periodo de línea base y durante el tratamiento. En estos momentos, se está procediendo a los análisis correspondientes a las medidas EMA que aportarán una visión más completa de los efectos de la intervención realizada, asimismo estamos a la espera de la obtención de los datos de seguimiento.

Las estadísticas descriptivas (medias y desviaciones típicas) y el análisis de los datos mediante la prueba de muestras relacionadas (Prueba t), con un intervalo de confianza para la diferencia del 95% se han obtenido a través del software SPSS versión 22.0.

En la Tabla 2, se describen los promedios de las puntuaciones en las fases de pre-tratamiento y en la de tratamiento en las tres condiciones experimentales. Se observa que las medidas de emocionalidad positiva en gratitud y emociones positivas aumentan en el momento de la intervención con respecto a las medidas obtenidas en el pre-tratamiento (línea base).

En cuanto a las medidas de emocionalidad negativa se observa una disminución en las medias de depresión y emociones negativas. En el caso de la ansiedad se observa una disminución muy ligera no siendo los resultados significativos.

Tabla 2: Puntuaciones medias emocionalidad positiva y emocionalidad negativa

	Medidas	Media Línea base	DT	Media Intervención	DT
Emocionalidad positiva	Gratitud	26,76	3,61	27,01	4,33
	Emociones positivas	55,87	12,32	61,57	12,83
Emocionalidad negativa	Depresión (PHQ-2)	1,97	0,88	1,64	0,84
	Emociones negativas	32,36	10,6	27,46	8,33
	Ansiedad (GAD-2)	1,85	0,95	1,82	0,82

Si observamos las gráficas donde se comparan las medias obtenidas de las puntuaciones de en el momento pre-tratamiento y tratamiento en la emocionalidad positiva (figuras 1 y 2), se observa que la intervención ha mejorado, tanto los resultados en gratitud como los resultados en emociones positivas, siendo las diferencias mayores en emociones positivas.

En las Figuras 3, 4 y 5 se comparan las medias obtenidas en el momento de pre-tratamiento y el tratamiento en la emocionalidad negativa. Se observa que las medias en depresión han disminuido tras el tratamiento, así como las medias en emociones negativas. Las medias en ansiedad se mantienen muy similares.

Los resultados obtenidos mediante la prueba de muestras relacionadas (Prueba t), con un intervalo de confianza para la diferencia del 95%.

Los resultados en las medidas de PHQ 2 muestran que hay mejoras significativas entre los datos obtenidos en la línea base antes de la intervención y los datos obtenidos en el momento de la intervención ($t(12) = 2,579, p = 0,024$). Por lo tanto, hay una disminución significativa de la sintomatología depresiva tras recibir la intervención.

En cuanto a la emocionalidad positiva, los resultados muestran que hay mejoras significativas en el aumento de la emocionalidad positiva tras la intervención ($t(12) = -2,466, p = 0,030$).

Los resultados en las medidas GAD 2, se observa una tendencia al aumento en cuanto a la emocionalidad positiva y la tendencia de disminución de la emocionalidad negativa, pero no se alcanza la significación estadística

Figura 1: Medias Emocionalidad positiva variable “Gratitud”

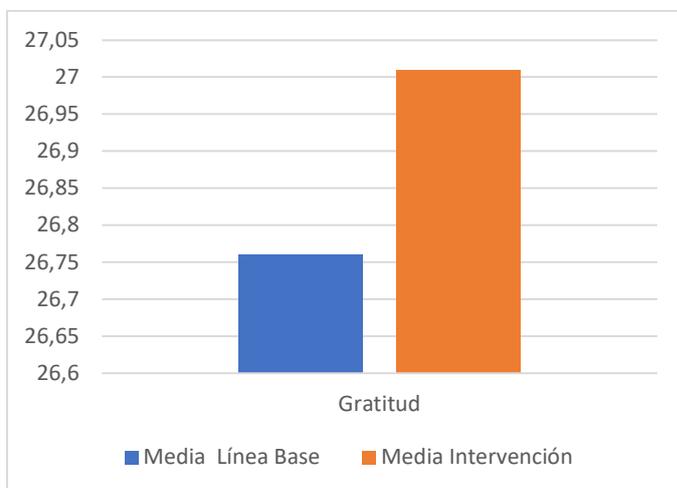


Figura 2: Media Emocionalidad positiva variable “Emociones positivas”

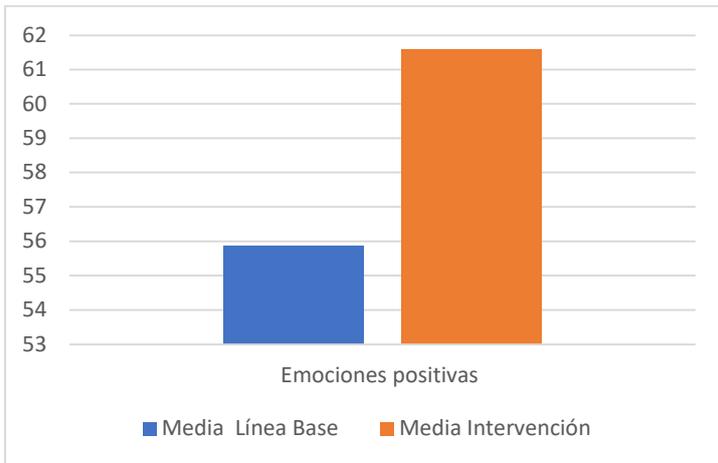


Figura 3: Media emocionalidad negativa variable “Depresión”

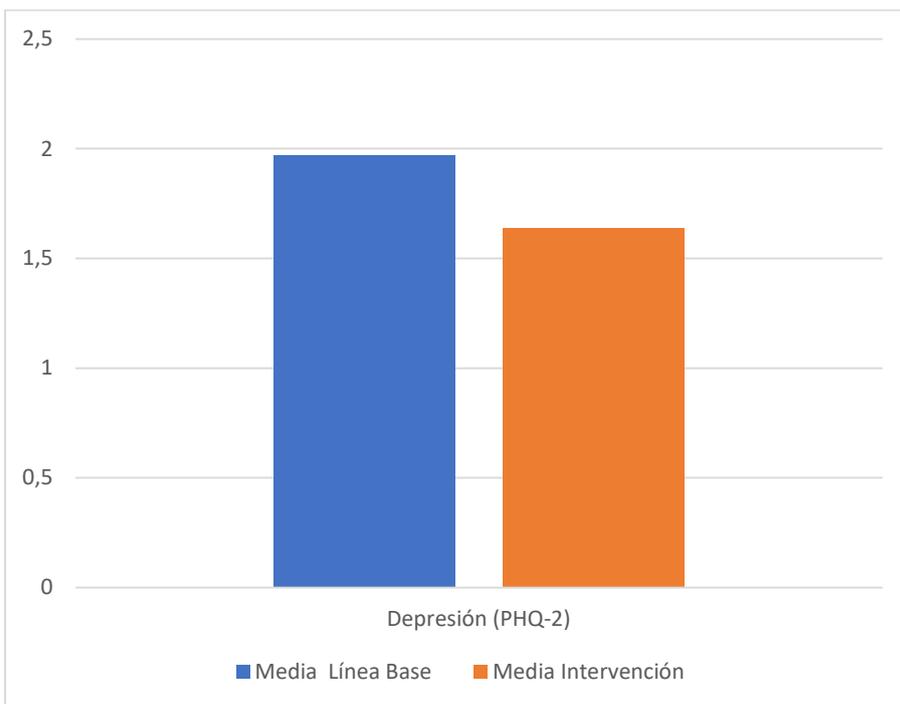


Figura 4: Medida de emocionalidad negativa variable “Emociones negativas”

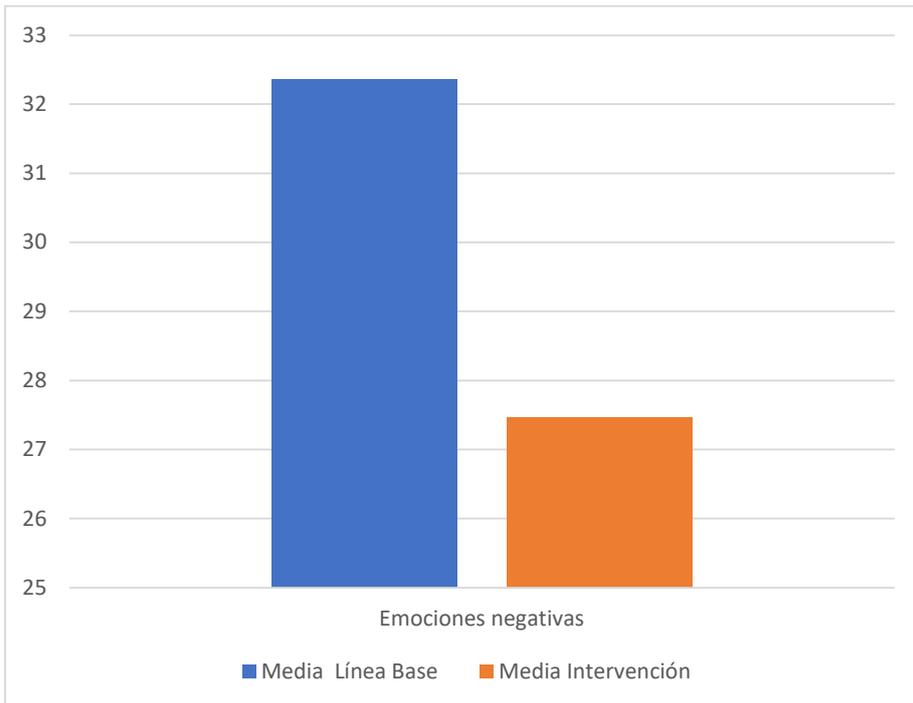
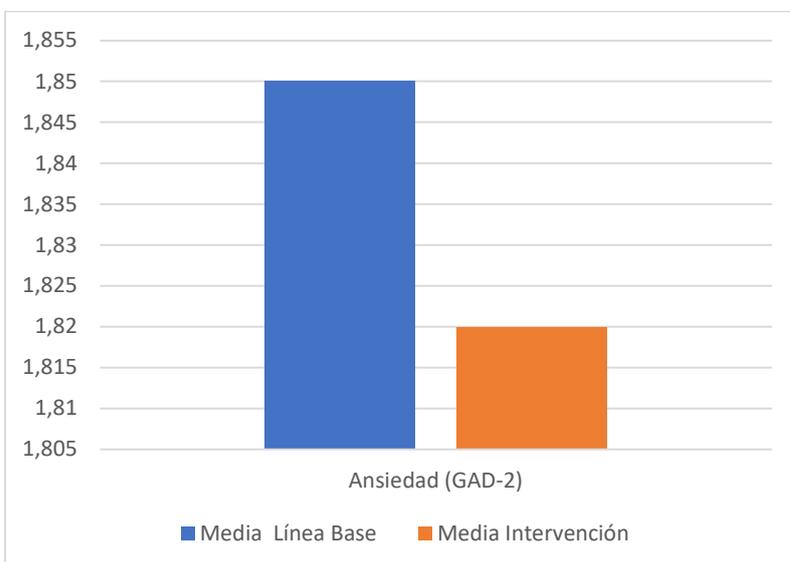


Figura 5: Medida de emocionalidad negativa variable “Ansiedad”



DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio consistió en diseñar, manualizar y someter a prueba un protocolo de intervención ("El poder de la gratitud") diseñado para potenciar el afecto

positivo globalmente y analizar su posible impacto en la sintomatología depresiva o ansiosa.

Los resultados preliminares sugieren que la intervención basada en la gratitud que se ha realizado ha mejorado las variables de emocionalidad positiva. Teniendo en cuenta que la muestra está compuesta por población no clínica, estudiantes universitarios en su mayoría, cuya emocionalidad positiva es elevada, que se haya aumentado ésta tras la intervención basada en la gratitud que han recibido resulta muy prometedor.

En lo relativo a las variables de emocionalidad negativa, se observa una disminución significativa en sintomatología depresiva. Uno de los criterios de inclusión de los participantes para formar parte de la muestra en el presente estudio, fue obtener una puntuación de, al menos, 1 desviación típica por debajo de la media en la escala de afecto positivo del PANAS. Los resultados obtenidos indican que, tras la intervención en gratitud, los valores alcanzan, como mínimo, los niveles medios en población comunitaria.

En cuanto a la variable ansiedad, no se observa una disminución significativa en los resultados del estudio cuando se aplica la intervención en gratitud. Esto puede ser debido a que no se han tenido en cuenta las variables personales de ansiedad de los participantes en el momento de la recogida de datos en los diferentes momentos. El momento de la intervención coincidió con fechas en las que los estudiantes universitarios estaban en periodo de exámenes. Es sabido que este periodo conlleva un aumento de la ansiedad en esta población. Otra cuestión a tener en cuenta y que posiblemente haya tenido repercusión en los datos obtenidos, es la brevedad de la intervención, es posible que para mejorar la sintomatología ansiosa sea necesaria una intervención más larga en el tiempo. También, sería positivo para mejorar los resultados en la emocionalidad negativa,

introducir componentes directamente dirigidos a la mejora de la emocionalidad negativa complementando la intervención en PP, tal y como se sugiere en la literatura (Rashid, 2009; Vázquez y Hervás, 2008).

Este estudio tiene limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra. Este estudio se ha realizado siguiendo un diseño de N=1 que, aún siendo muy potente desde un punto de vista de la validez interna, requiere un reducido número de participantes ya que es un estudio para la obtención de datos preliminares, aún con esto los resultados obtenidos son prometedores. En cualquier caso, serán necesarios estudios con mayores tamaños muestrales capaces de controlar las posibles amenazas a la validez externa. En segundo lugar, falta obtener los resultados del seguimiento que se va a realizar a los tres meses tras el tratamiento. Estos resultados darán respuesta a cuestiones como la duración de los efectos positivos que se han observado tras el periodo de intervención en los participantes, así como a la aceptación y la satisfacción con la intervención por parte de los participantes. Tampoco se presentan en este trabajo los resultados obtenidos con las Medidas Ecológicas Momentáneas (EMA), dado que se están analizando en estos momentos. Estos resultados complementarán los resultados obtenidos hasta la fecha, clarificando mucho más el efecto que ha tenido la intervención en gratitud desde una perspectiva global y atendiendo a cada uno de los tres componentes que se han incluido en la misma.

CONCLUSIONES

En general este estudio respalda, las investigaciones que apoyan la existencia de una relación positiva entre gratitud y emocionalidad positiva (Wood, Froh y Geraghty, 2010)

y una relación negativa entre la practica en gratitud con depresión (McCullough. Emmons y Tsang, 2002), En el caso de la ansiedad, los resultados no son concluyentes.

Los resultados obtenidos son preliminares, debido principalmente al tamaño de la muestra y a la falta el análisis de los resultados del seguimiento y las medidas EMA que aportarán una visión mas completa de los efectos de la intervención realizada.

En cuanto a las hipótesis iniciales del estudio:

1. La intervención aumentará significativamente el afecto positivo y el bienestar. Se ha cumplido ya que los resultados del estudio así lo apoyan.
2. La intervención disminuirá la sintomatología ansiosa o depresiva. Se ha cumplido en cuanto a la sintomatología depresiva, pero no lo ha hecho con la sintomatología ansiosa.
3. De forma exploratoria se estudiará si el aumento del afecto positivo y la disminución de la sintomatología ansiosa o depresiva se mantienen al mes de seguimiento. En este momento no están disponibles estos datos, se obtendrán en un *focus group* planificado para realizar el seguimiento.
4. La intervención será viable y será bien valorada y aceptada por los participantes. La intervención se ha realizado, siendo esta viable. Se realizará una valoración por parte de los participantes en un *focus group* mediante preguntas cualitativas. Actualmente no están disponibles estos datos.

En trabajos posteriores se podrían introducir componentes directamente dirigidos a la mejora de la emocionalidad negativa en la intervención, así controlar los estresores individuales en los momentos que se realizan las mediciones para así poderlos tener en cuenta a la hora de analizar los resultados.

BIBLIOGRAFIA:

- Atkins, M. S. and Frazier, S. L. (2011) Expanding the toolkit or changing the paradigm: Are we ready for a public health approach to mental health? *Perspect. Psychol. Sci.*, 6, 483–487.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158. **¡Error! Referencia de hipervínculo no válida.**
- Calvo, R. A. and Peters, D. (2014) *Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential*. MIT Press.
- Caycho-Rodríguez, T., Vilca, LW, Plante, TG et al. (2020) Spanish version of the Santa Clara Brief Compassion Scale: evidence of validity and factorial invariance in Peru. *Curr Psychol*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00949-0>
- Chen LH , Chen M.-Y. , Kee YH , *et al* . (2009) Validación del cuestionario de gratitud (GQ) en estudiantes universitarios taiwaneses . *Revista de Estudios de la Felicidad* 10 , 655 – 664 . <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-008-9112-7>
- Colombo, D., Suso-Ribera, C., Fernández-Álvarez, J., Cipresso, P., Garcia-Palacios, A., Riva, G., & Botella, C. (2020). Affect recall bias: Being resilient by distorting reality. *Cognitive Therapy and Research*, 44(5), 906-918.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., Jarden, A. (2016) What predicts life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy & Research*. doi:10.1007/s10608-016-9785-x.
- Doherty K, Balaskas A, Doherty G (2020) Interacting with Computers, Volume 32, Issue 3, May 2020, pp. 257–278, <https://doi.org/10.1093/iwcomp/iwaa019>
- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: Current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 326–340. doi:10.1002/cpp.1799.
- Ebner-Priemer, U.W. and Trull, T. J. (2009) Ambulatory assessment: An innovative and promising approach for clinical psychology. *Eur. Psychol.*, 14, 109–119. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.2.109>

- Ebner-Priemer, U. W. and Trull, T. J. (2009) Ecological momentary assessment of mood disorders and mood dysregulation. *Psychol. Assessment*, 21, 463–475. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19947781/>
- Fernandez-Alvarez, J., Colombo, D., Suso-Ribera, C., Chirico, A., Serino, S., Di Lernia, D., ... & Botella, C. (2021). Using virtual reality to target positive autobiographical memory in individuals with moderate-to-moderately severe depressive symptoms: A single case experimental design. *Internet Interventions*, 25, 100407.
- Díaz-García, A., González-Robles, A., Mira, A., Queros, García-palacios, A., Baños, R., y Botella, C. (2020) Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): psychometric properties of the online Spanish version in a clinical sample with emotional disorders. *BMC Psychiatry*, 20, 56. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-2472-1>.
- McCullough, M. E. (2002). Savoring Life, Past and Present: Explaining What Hope and Gratitude Share in Common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302–304. <http://www.jstor.org/stable/1448873>
- Merino-Soto, C., Dominguez-Lara, S., y Fernández-Arata, M. (2017). Validación inicial de una Escala Breve de Satisfacción con los Estudios en estudiantes universitarios de Lima. *Educación Médica*, 18(1), 74-77. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.06.016>
- Moyano N, (2010) La gratitud en la psicología positiva. *Psicodebate10*. Psicología, debate y sociedad. Pag 110. file:///C:/Users/tis/Downloads/Dialnet-GratitudEnLaPsicologiaPositiva-5645342.pdf
- Langer AI , Ulloa VG , Aguilar-Parra JM , et al . (2016) Validación de una traducción al español del cuestionario de gratitud (GQ-6) con una muestra chilena de adultos y estudiantes de secundaria . *Resultados de salud y calidad de vida* 14 , 53 .
- Parks, AC y Biswas-Diener, R. (2013). Intervenciones positivas: pasado, presente y futuro. En TB Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, aceptación y psicología positiva: Los siete fundamentos del bienestar* (págs. 140–165). Publicaciones New Harbinger.
- Peterson, C., y Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-147. http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_03
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461-466. doi: 10.1002/jclp.20588.
- Rizvi, S. L., Dimeff, L. A., Skutch, J., Carroll, D. and Linehan, M. M. (2011) A pilot study of the DBT coach: An interactive mobile phone application for individuals with borderline personality disorder and substance use disorder. *Behav. Therapy*, 42, 589–600. DOI: 10.1016/j.beth.2011.01.003

- Robbins, M. L. and Kubiak, T. (2014) Ecological Momentary Assessment in Behavioral Medicine: Research and Practice. In Mostofsky, D. I. (ed), *The Handbook of Behavioral Medicine*, pp. 429–446. Wiley Blackwell.
- Schueller, S., Kashdan, T. y Parks, A. (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 91-98. Doi: 10.5502/ijw.v4i1.5
- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1436284&pid=S1130-5274200600030000700027&lng=es
- Seligman, M. E. P. (2011). “La auténtica felicidad”. Barcelona: Ediciones B. [https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=wA4JDgAA-QBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Seligman,+M.+E.+P.+\(2011\).+%E2%80%9CLa+aut%C3%A9ntica+felicidad%E2%80%9D.+Barcelona:+Ediciones+B.&ots=xZLU-Qheh2_&sig=j2lOhRX_3p9acfui2SYAjcWZyU#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=wA4JDgAA-QBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=Seligman,+M.+E.+P.+(2011).+%E2%80%9CLa+aut%C3%A9ntica+felicidad%E2%80%9D.+Barcelona:+Ediciones+B.&ots=xZLU-Qheh2_&sig=j2lOhRX_3p9acfui2SYAjcWZyU#v=onepage&q&f=false)
- Shiffman, S., Stone, A. A. and Hufford, M. R. (2008) Ecological momentary assessment. *Ann. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 1–32.
- Tate, RL, Perdices, M., Rosenkoetter, U., McDonald, S., Togher, L., Shadish, W., Horner, R., Kratochwill, T., Barlow, DH, Kazdin, A., Sampson, M., Shamseer, L. y Vohra, S. (2016). The Single-Case Reporting Guideline In Behavioral Interventions (SCRIBE) 2016: Explicación y elaboración. *Archivos de Psicología Científica*, 4 (1), 10–31. <https://doi.org/10.1037/arc0000027>
- Yüksel A. & Oguz Duran N. (2012) Adaptación turca del cuestionario de gratitud . *Revista Euroasiática de Investigación Educativa* 46 , 199 – 215 .
- Vázquez, C., y hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Watson, D., Clark, L. A., and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063.
- Wichers, M., Simons, C., Kramer, I., Hartmann, J., Lothmann, C., Myin-Germeys, I., van Bemmelen, A., Peeters, F., Delespaul, P. and van Os, J. (2011) Momentary assessment technology as a tool to help patients with depression help themselves. *Acta Psychiatr. Scand.*, 124, 262–272.

ANEXOS

ANEXO 1

PREGUNTAS EMA:

1. Poco placer o interés en hacer cosas
2. Sensación de decaimiento, depresión o desesperanza
3. Sensación de estar nervioso, ansioso o al límite.
4. No ser capaz de parar o controlar las preocupaciones
5. ¿En qué medida has experimentado emociones positivas en el día de HOY?
6. ¿En qué medida has experimentado emociones negativas en el día de HOY?
7. Tengo mucho por lo que estar agradecido/a en la vida.
8. Si tuviera que hacer una lista de todo aquello por lo que me siento agradecido/a, sería muy larga.
9. Cuando observo el mundo, no veo mucho por lo que sentirme agradecido/a.
10. Me siento agradecido/a hacia una gran cantidad de personas.
11. A medida que me hago mayor me veo más capaz de valorar a las personas, eventos y situaciones que han sido parte de la historia de mi vida.
12. ¿En qué medida HOY te has dado las gracias a ti mismo/a por algo que has hecho?
13. ¿Has practicado la gratitud en el día de HOY?
14. ¿Qué tipos de gratitud has practicado en el día de hoy? (Puedes marcar más de una opción)

MÓDULO 1

GRATITUD HACIA LA VIDA

Agenda

1. Objetivos del módulo
2. Entendiendo la gratitud
3. Los beneficios de la gratitud
 - 3.1. Beneficios para la salud
 - 3.2. Beneficios para la autoestima y el bienestar
 - 3.3. Beneficios para las relaciones sociales
4. Cultivando la gratitud: Gratitud hacia la vida
 - 4.1. Ejercicio 1: Paseo de gratitud
 - 4.2. Ejercicio 2: Tres cosas positivas
 - 4.2. Ejercicio 3: Compartiendo agradecimiento
5. Tareas para casa

Revisión de las tareas para casa

Recuerda que, para que te puedas beneficiar de este programa es muy importante que realices las tareas para casa. Las tareas que te propusimos eran:

- Tarea

¿Has contestado a las preguntas que te hemos mandado al móvil?

Sí No

¿Has tenido alguna dificultad?

Sí No

Esta tarea es muy importante para que te puedas beneficiar de esta intervención.

1. Objetivos del módulo

1. Entender qué es la gratitud.
2. Conocer los beneficios que puede tener ser agradecido en tu salud física y emocional
3. Practicar la gratitud hacia la vida (ej.: agradecer el hecho de estar vivo, poder respirar, hablar, dar un paseo, correr, ver el mar, escuchar música, comer algún alimento que te gusta mucho, poder compartir un momento con una persona querida, etc.).

2. Entendiendo la gratitud

La gratitud es una fortaleza que hace referencia a saber reconocer lo que los demás hacen por nosotros, además de agradecer lo que tenemos.

Es la sensación de agradecimiento y alegría por haber recibido lo que percibimos como un obsequio, ya sea un obsequio material (por ejemplo, regalos, invitación a una cena o comida, etc.) o algo inmaterial (por ejemplo, tener buena salud, la amistad de una persona querida, los momentos vividos con las personas que queremos, disfrutar de un día soleado, etc.). Se trata, tanto de agradecer lo que tenemos, como de saber reconocer y agradecer lo que los demás hacen por nosotros, así como ser conscientes y agradecer lo que hacemos por nosotros mismos, nuestros esfuerzos, nuestros logros, el hecho de prestarnos atención, de cuidarnos, etc.

Al ser considerada una fortaleza, se entiende como una cualidad o característica que tenemos (o no tenemos) desde que nacemos. Ahora bien, es una cualidad que se puede entrenar y potenciar.

Esta posibilidad de entrenamiento es importante, ya que como a continuación veremos, la investigación ha demostrado que las experiencias de gratitud se asocian en general con mayores niveles de bienestar y felicidad.

3. Beneficios de la gratitud

Las personas que experimentan y expresan gratitud suelen ser personas bondadosas, que centran y focalizan su atención en **aquello que tienen** y, no tanto, en lo que no tienen o lo que les falta. La gratitud se considera un gran antídoto contra el pesimismo, ya que nos ayuda a mirar a nuestro alrededor, a darnos cuenta de las cosas buenas que nos rodean, a valorarlas y estar, por tanto, menos centrados en una actitud de queja.

Se ha comprobado que experimentar gratitud por los pequeños detalles hace que nos sintamos más felices y que este bienestar también se transmite y contagia a los que nos rodean.

¿Te viene a la mente una persona así?, ¿estás sonriendo al pensar en esa persona? ¿Te imaginas un mundo en el que todas las personas mostráramos gratitud?

Si alguien te hizo un favor, tú le ofreces una cálida sonrisa y le das las gracias. Si estás teniendo un mal día, alguien te dedica un tiempo para consolarte, se preocupa por ti, quizás en agradecimiento por un favor que le hiciste ayer. La gente todavía se enfadaría o se sentiría triste, pero estaría más preparada para encontrar aspectos positivos y formas de mostrar agradecimiento, incluso en situaciones difíciles. Además, esta actitud de agradecimiento nos ayudaría a ser más generosos y compasivos hacia los demás y hacia nosotros mismos. Se trata de poner en marcha algo tan sencillo y útil como: “Hoy por ti y mañana por mí”.

3.1. Beneficios para la salud

Existen numerosos estudios e investigaciones científicas que coinciden en que *ser agradecido mejora la salud*.

Se ha comprobado que las personas que practican la gratitud obtienen beneficios al hacerlo. Estos beneficios pueden ser emocionales y físicos, pueden afectar también a nuestras relaciones e incluso tener ventajas profesionales. ¿No te lo crees? Lee lo que te contamos a continuación.

1. Expresar gratitud cambia la estructura molecular de nuestro cerebro, ya que ayuda a mantener la materia gris en funcionamiento, convirtiéndonos en personas más felices.
2. Hay estudios que demuestran que las personas que practican gratitud tienen menos problemas de salud y, además, tienen un mejor rendimiento (un promedio de 1,5 horas más al día).
3. Se ha demostrado que las personas que practican gratitud ofrecen a otras personas más apoyo emocional en sus vidas.
4. Los niveles elevados de gratitud se asocian a un mejor sueño y también con menores niveles de ansiedad y depresión.
5. Un estudio llevado a cabo con adultos con trastornos neuromusculares congénitos, reveló que aquellos que expresaron gratitud se sentían más frescos y renovados cada día al despertar y se sentían más conectados con los demás.

3.2. Beneficios para la autoestima y el bienestar

1. Con la fortaleza de la gratitud apreciamos más las experiencias positivas que vivimos. Si te sientes contento, alegre por algo que has vivido y eres agradecido por tener o haber tenido o vivido ese momento, los recuerdos positivos que se generan en ti aumentarán tu bienestar y también tu autoestima.
2. Con la gratitud mejora la valoración que hacemos de nosotros mismos y nuestras capacidades. Si te agradeces el esfuerzo que te ha llevado a conseguir algo que quieres, a comportarte de una determinada manera, o a lograr algo importante y, por ejemplo, lo verbalizas, o lo escribes y lo guardas, o celebras una fiesta para agradecerte ese esfuerzo o ese logro, estás mejorando la valoración de tu trabajo y tus esfuerzos y potenciando así tu motivación y tus capacidades para mejorar y progresar en tu desarrollo personal.
3. La gratitud ayuda a reducir el estrés y el malestar cuando afrontas una situación desagradable. Esto sucede cuando una persona agradece el aprendizaje que obtiene al afrontar un obstáculo, un momento difícil o una situación de estrés. Darte cuenta y agradecer lo que has aprendido en ese momento te ayuda a recuperarte más rápidamente.
4. La gratitud ayuda a que pongamos en práctica nuestros valores. Esto sucede porque cuando agradecemos algo no material estamos conectando con cosas de la vida, o de las personas que nos rodean, vinculadas a nuestros valores personales. Por ejemplo, cuando agradezco que alguien haya sido amable conmigo, eso me hace ver que yo valoro la amabilidad en mi vida.
5. La gratitud nos ayuda a fortalecer nuestros vínculos sociales y también a crear otros nuevos. Ayuda pues a mejorar y cuidar nuestras relaciones. Nos gusta que nos den las gracias y tendemos a tener más simpatía y empatía por las personas agradecidas. Al final, estamos más a gusto cerca de las personas agradecidas y lo mismo les sucede a los demás con nosotros si lo somos.
6. La gratitud nos conecta con el presente, ya que nos ayuda a darnos cuenta de algo que tenemos, algo que valoramos y que agradecemos que esté presente en nuestras vidas. Nos permite apreciar genuinamente muchas de las cosas que disfrutamos en el momento actual.
7. La gratitud contribuye también a mejorar el estado de ánimo, ya que ayuda a disminuir emociones como la tristeza, la rabia, el enfado. Cuando mostramos agradecimiento nos sentimos mejor con lo que tenemos, con nosotros mismos y mejora de esta forma también nuestro bienestar y autoestima.

3.3. Beneficios para las relaciones sociales

A los beneficios anteriores se añade un beneficio muy importante: FORTALECER LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS. El ser agradecido revierte en cómo se sienten las personas a las que les expresamos agradecimiento. Hace que se sientan bien, lo que lleva a fortalecer nuestro vínculo con ellas.

Por tanto, mostrar gratitud ayuda a que los lazos con las personas que nos rodean sean más fuertes, más íntimos, aumentando el bienestar que se siente por tener esa relación (con tu amiga, con tu pareja, con algún compañero de trabajo, con algún familiar, etc.).

Sucede también con personas que no son de tu círculo próximo. Si, por ejemplo, expresamos gratitud a la persona que nos atiende en una cafetería, eso va a hacer que esa persona se sienta bien, y ese bienestar va a revertir en nosotros.

En definitiva, un beneficio esencial de la gratitud es la mejora y fortalecimiento de nuestras conexiones con los demás.

Este programa se estructura en los siguientes módulos:

- Gratitud hacia la vida
- Gratitud hacia los demás
- Gratitud hacia uno mismo/a

4. Cultivando la gratitud: Gratitud hacia la vida

Como has visto, expresar gratitud puede tener efectos muy beneficiosos para la salud, el bienestar y la autoestima, etc. Por tanto, parece importante que le prestemos atención. Una estrategia sencilla para cultivar esta fortaleza es entrenarnos en expresar gratitud de manera más frecuente y en distintas áreas. A continuación, te proponemos una serie de estrategias específicas para fomentar la gratitud en estas áreas.

En primer lugar, la gratitud hacia la vida, es decir, un sentimiento de gratitud hacia los distintos acontecimientos, experiencias, momentos, etc. positivos que nos brinda la vida.

En principio, el hecho de haber nacido y estar vivos ya es un verdadero milagro por el que podemos estar agradecidos. Luego, a lo largo de la vida, todos los seres humanos experimentamos diferentes circunstancias vitales, tanto negativas como positivas. Algunas de estas circunstancias son difíciles e inevitables, como por ejemplo experiencias relacionadas con la muerte, la enfermedad y la pérdida. Sin embargo, los seres humanos

también experimentamos muchos acontecimientos positivos en nuestras vidas. El nacimiento de un hijo, conseguir un puesto de trabajo deseado, forjar una amistad, así como cosas más sencillas y cotidianas, como poder disfrutar de un café, una Coca-Cola, de un lugar cómodo y seguro en el que vivir, oír música, una buena ducha, un paseo etc. Todos estos son ejemplos de experiencias positivas ante las que podemos mostrar agradecimiento.

Ya hemos visto los beneficios de mostrar y expresar agradecimiento en general. Ahora queremos insistir en que una estrategia psicológica muy útil para la mejora de la salud mental (y física) es mostrar *gratitud hacia la vida*, es decir, ser capaces de darnos cuenta, saber apreciar y agradecer aquellas experiencias, acontecimientos, momentos u oportunidades positivas que hemos experimentado o que estamos experimentando. En definitiva, ser conscientes y expresar nuestro agradecimiento, tanto por las pequeñas cosas que nos trae el vivir cotidiano, como por logros o experiencias importantes que se puedan producir en nuestras vidas. Recuerda, mostrar agradecimiento hacia la vida es una estrategia psicológica muy adaptativa, ya que nos ayuda a reconocer y valorar de forma positiva las distintas experiencias que vivimos.

A continuación, te presentamos tres ejercicios que te pueden ayudar a cultivar un sentimiento de gratitud hacia la vida.

Ejercicio 1: Paseo de gratitud

Este ejercicio consiste en dar un sencillo, pero excitante paseo de gratitud. Es decir, no se trata de pasear como se hace normalmente, sino de tomar conciencia de las cosas que están presentes en ese paseo y nos pueden generar sensaciones positivas. Por ejemplo, agradecer el olor de las flores, la luz y el calor del sol en la cara, el sonido de los pájaros, la vista de un paisaje, etc. También es posible ser conscientes y agradecer el hecho de tener unas piernas que nos permiten pasear, contemplar y disfrutar de todo lo que tenemos alrededor mientras lo hacemos.

Te contamos el caso de Laura, para que veas cómo le ha hecho sentir practicar este ejercicio. Laura es una chica de 30 años que lleva tiempo saliendo a pasear y, de vez en cuando, también corre. Se ha propuesto empezar a hacer esos paseos o momentos de actividad, siendo consciente de las cosas que la hacen sentir bien durante el paseo (ej. Poder ver el mar mientras pasea, notar el olor a la brisa marina, sentir el aire agradable en su piel). Desde que realiza estos momentos de actividad física (pasear, correr, etc.)

tomando conciencia de aquello que la hace sentir bien y agradecer el poder notarlo, sentirlo, tenerlo, ha aumentado su bienestar. Además, también nota que se siente mejor al llegar a casa, al haber podido vivir ese momento de actividad siendo plenamente consciente y experimentando gratitud por ello.

Para ayudarte a realizar el ejercicio y obtener el máximo beneficio del mismo, te pediremos que cumplimentes el Registro del Paseo de Gratitud. En este registro debes indicar el momento en que has realizado el ejercicio, así como el tiempo destinado al paseo y qué sensaciones, pensamientos y/o emociones has experimentado durante la práctica.

Paso 1: Elegir dos momentos durante la semana en los cuales puedas salir a dar un paseo de gratitud. Puede ser, por ejemplo, por la mañana antes de ir a trabajar, por la tarde tras finalizar la jornada de trabajo o durante el fin de semana, si en ese momento tienes más tiempo libre para realizarlo. No es necesario que sea un paseo muy largo, con un paseo de unos 10 o 15 minutos puede ser suficiente. Este ejercicio lo puedes realizar también en trayectos o recorridos que ya estén integrados en tu rutina habitual (como, por ejemplo, ir hasta el lugar de trabajo o el centro donde estudies).

Paso 2: Una vez hayas elegido el momento y el lugar para realizar el paseo, se trata de realizar un paseo atento, un paseo “consciente”. Es decir, tomando conciencia de todo lo que ves y las sensaciones que experimentas mientras realizas dicho paseo y te concentres en agradecer todo eso que te rodea en el paseo y las sensaciones que experimentas. Por ejemplo, “me doy cuenta de las distintas tonalidades de verde de los árboles y agradezco poder verlas, apreciarlas y disfrutarlas”, “agradezco poder disfrutar del canto de los pájaros” o “doy gracias a la vida por dejarme contemplar este cielo azul y este paisaje tan bonito”.

Paso 3: Por último, se trata de registrar todas las sensaciones, pensamientos, emociones, etc. que hayas experimentado durante la realización de este ejercicio mediante el Registro del Paseo de Gratitud. Si te resulta más cómodo, puedes registrar esta información en el blog de notas o en la grabadora de tu teléfono móvil.

A continuación, te presentamos un ejemplo de cómo cumplimentar este registro.

Registro del Paseo de Gratitud

Día de la semana	Tiempo dedicado al paseo	¿Qué cosas he agradecido?	¿Qué sensaciones/pensamientos/emociones he experimentado?
Lunes	15 minutos	Escuchar el sonido de los pájaros Contemplar los tejados de las casas llenas de nieve	Es una suerte tener la oportunidad de ver una ciudad tan bonita como Teruel nevada

Ejercicio 2: Tres cosas positivas

A lo largo del día experimentamos multitud de sensaciones, la vida va muy rápida. Tanto que, muchas veces, no nos detenemos en apreciar y contemplar y, mucho menos, en agradecer esas experiencias cotidianas. Hay muchos ejemplos de estas experiencias diarias: el sabor de alguna comida que nos guste, el aroma de un café o un té, las sensaciones que experimentamos al darnos una ducha o un baño, la comodidad de nuestro sofá cuando nos sentamos a relajarnos al final del día... Sin embargo, si tomamos conciencia de estas pequeñas experiencias cotidianas y agradecemos a la vida poder experimentarlas nos podremos beneficiar, en mayor medida, de los efectos psicológicos que nos proporciona la gratitud.

Te contamos el caso de Pedro, para que veas cómo le ha ayudado practicar el ejercicio.

Pedro tiene 45 años. Trabaja de celador en un hospital. Un día llega a casa del trabajo y se siente muy cansado, además está triste por situaciones que han sido duras en la jornada laboral. Antes de dormir decide practicar el ejercicio de "Tres cosas positivas". Cuando está en la cama, repasa su día y se da cuenta de que: ha pasado un buen rato con una compañera tomando un café y riendo con ella a media mañana; su hermana le ha llamado por la tarde y le ha gustado mucho hablar con ella; se ha comido para cenar salmón al horno con patatas que es un plato que le encanta. Escribe en su libreta las tres cosas y agradece el que cada una de ellas haya formado parte de su día. Esto le hace

sentir bien ya que, a pesar de haber tenido un día duro, es consciente de que también ha habido cosas por las que sentirse agradecido.

A continuación, te indicamos los pasos a seguir para realizar este ejercicio:

Paso 1: En primer lugar, a lo largo de una semana, te pediremos que estés atento a experiencias diarias que sean positivas y/o placenteras.

Paso 2: A continuación, que registres tres de estas experiencias cotidianas dignas de agradecer. Puedes utilizar el registro facilitado en el módulo, o registrarlo en el bloc de notas o en la grabadora de tu teléfono móvil si lo deseas.

Paso 3: Por último, que cada noche revises todas esas cosas que te han ocurrido o has experimentado durante el día y que intentes experimentar de nuevo la emoción de gratitud.

Día	Tres cosas positivas	¿Qué he pensado/sentido/experimentado en relación a cada una de las tres cosas?
Día 1	- - -	- - -
Día 2	- - -	- - -
Día 3	- - -	- - -
Día 4	- - -	- - -

Día 5	- - -	- - -
Día 6	- - -	- - -
Día 7	- - -	- - -

Ejercicio 3: Compartiendo agradecimiento

El siguiente ejercicio tiene como objetivo que reflexiones, te concentres y trates de agradecer las cosas positivas que te hayan ocurrido durante el último año, o incluso si lo prefieres, cosas positivas que te hayan ocurrido en algún momento en tu vida. El ejercicio tiene dos partes:

Paso 1: En primer lugar, trata de realizar un recorrido por el último año y recordar cosas que te hayan ocurrido ante las cuales podrías mostrar gratitud. También pueden ser cosas que te hayan ocurrido hace más tiempo. Es importante que pienses, al menos, en tres cosas positivas, ya sean acontecimientos, experiencias, cambios vitales, etc..

Paso 2: Una vez hayas pensado en esas tres cosas, te pediremos que elijas a una persona de confianza (p. ej., un amigo o amiga, tu pareja, etc.) con la que puedas compartir ese sentimiento de agradecimiento. Se lo puedes contar hablando con ella, o escribiéndole un mensaje, o una carta.

Paso 3: En tercer lugar, que observes cómo te hace sentir la experiencia de compartir con alguien el sentimiento de agradecimiento por las cosas, circunstancia, momentos que has vivido.

5. Tareas para casa

Acabas de terminar el módulo: “El poder de la gratitud”. Como has visto, la gratitud es una fortaleza muy importante que está asociada a numerosos beneficios, tanto para nuestra salud, como para nuestra auto-estima y bienestar, y para nuestras relaciones sociales. En este módulo te hemos explicado la importancia de reconocer lo que tenemos, lo que la vida nos da y mostrar agradecimiento por ello. Te recomendamos poner en práctica los diferentes ejercicios que te hemos propuesto para experimentar cómo te hace sentir el ser más agradecido en tu día a día.

MÓDULO 2

GRATITUD HACIA LOS DEMÁS

Agenda

4. Objetivos del módulo
5. La gratitud hacia los demás
6. Practicando la gratitud hacia los demás

Ejercicio 1: Agradecimiento diario, al menos, a tres personas

Ejercicio 2: La carta de gratitud

Ejercicio 3: Muestras de gratitud

4. Tareas para casa

Revisión de las tareas para casa

Recuerda que, para que te puedas beneficiar de este programa es muy importante que realices las tareas para casa. Las tareas que te propusimos eran:

- Tareas:

¿Has contestado a las preguntas que te hemos mandado al móvil?

Sí No

¿Has tenido alguna dificultad?

Sí No

¿Has realizado los ejercicios que te pedimos?

Sí No

¿Has tenido alguna dificultad?

Sí No

Estas tareas son muy importantes para que te puedas beneficiar de esta intervención.

1. Objetivos del módulo

Practicar la gratitud hacia los demás (ej.: agradecer a alguien algo que haya hecho por ti, que te haya ayudado o apoyado, que te haya prestado algo, que te haga compañía, etc.)

2. La gratitud hacia los demás

Además de agradecer a la vida el hecho de estar vivos, por las cosas que nos pasan, por las cosas que tenemos, o por determinados momentos que vivimos; también es importante mostrar agradecimiento a las personas que han hecho o están haciendo algo por nosotros. No es necesario que sea algo muy extraordinario. Si aprendemos a prestar atención y ser conscientes de lo que ocurre en nuestras vidas, nos daremos cuenta de que, a lo largo del día, muchas personas hacen muchas cosas por nosotros por las que nos podemos sentir agradecidos. Además de ser conscientes de ello, también es muy importante expresarles nuestra gratitud.

Con esto se produce un doble beneficio. Por un lado, la persona a la que le agradeces algo se siente bien; por otro, el hecho de expresarlo hace que seas más consciente de lo que ha hecho esa persona por ti y, además, ver cómo se alegra porque se lo agradeces, también hace que tú te sientas bien.

3. Practicando la gratitud hacia los demás

Cuanto antes empieces a practicar la gratitud social, más pronto desarrollarás esta fortaleza específica de agradecimiento hacia los demás y antes podrás obtener los beneficios que proporciona. A continuación, te planteamos una serie de ejercicios para que puedas poner en práctica este tipo de agradecimiento.

Ejercicio 1: Agradecimiento diario, al menos, a tres personas:

El objetivo de este ejercicio, es que seas cada vez más consciente de las cosas que, a lo largo del día, alguna persona hace por ti. Pueden ser cosas muy sencillas, por ejemplo, dar las gracias si te han sonreído, te han saludado o te han dejado pasar primero abriéndote la puerta del ascensor, si te ceden su lugar en la cola del supermercado, si te ceden el asiento en el transporte público al verte con bolsas, si te atienden amablemente en un comercio, si un coche frena en un paso de cebra y te cede el paso amablemente, si ese camarero te saluda a diario con una sonrisa, si alguien en el trabajo te ayuda, etc.

Tarea: Registrar en una libreta, en el Bloc de Notas o en la grabadora de tu teléfono móvil cada vez que expresas gratitud, explicando por qué has agradecido y a quién. Además, describe cómo te sientes.

Te ponemos un ejemplo a continuación.

He expresado gratitud	Qué has agradecido	¿A quién?	Emoción
	Que la chica que iba delante de mí en el supermercado me ha dejado pasar delante. Me ha regalado un poco de tiempo en mi día para hacer alguna	A la chica que he tenido delante en la cola	Me he sentido bien porque he sido consciente de que un ser humano me ha ayudado y también porque la chica me ha sonreído al darle las gracias

	otra cosa.		
--	------------	--	--

Es importante que realices el ejercicio durante el tiempo que dura la intervención.

Ejercicio 2: La Carta de gratitud

En la vida, hay personas que nos han ayudado o nos ayudan a conseguir nuestros objetivos, que nos cuidan, que nos apoyan, o que hacen nuestra vida más fácil con pequeños detalles. Si tratamos de ponernos en sus zapatos, apreciar sus esfuerzos, tenemos una buena razón para experimentar agradecimiento.

El siguiente ejercicio está pensado para que te entrenes en mostrar agradecimiento a personas significativas, tanto personas de tu vida en el momento presente como de tu vida pasada.

Consiste en escribir una carta dirigida a una persona importante para ti por algo que hizo en el pasado o por algo que está haciendo en el momento presente. También es posible mostrar agradecimiento sólo por el simple hecho de ser consciente de tener a esa persona en tu vida; o dirigida a alguien que te ayudó en el pasado y quizás no le diste las gracias por eso que hizo, ya sea un familiar, una amigo, un/a compañera de trabajo, tu pareja...

El ejercicio consiste en expresar por escrito en forma de carta el agradecimiento que sientes. A continuación, te indicamos los pasos a seguir:

- Paso 1: Encuentra un lugar y momento tranquilo y piensa en una persona por la que sientas agradecimiento.
- Paso 2: En la carta explica por qué esa persona ha contribuido (o contribuye, en el presente) de manera positiva en tu vida. Intenta expresar por qué le agradeces lo que ha hecho o está haciendo, su gesto de generosidad, ayuda o amabilidad.
- Paso 3. Lee la carta con calma y observa tu interior ¿cómo te hace sentir?

- Paso 4: Si te es posible, intenta entregar la carta personalmente en mano y mucho mejor si lo haces de una manera inesperada y sin que esa persona se lo espere.

Si realizas el último paso, tu nivel de gratitud aumentará al observar cómo reacciona la otra persona de forma positiva, y se siente contenta y, a la vez, agradecida por tu muestra de agradecimiento. Será una bonita experiencia que recordaréis haber vivido juntos.

Para realizar este ejercicio te puede ayudar pensar en diferentes etapas de tu vida: infancia, adolescencia, edad adulta, y en diferentes personas de cada etapa a las que te gustaría escribirles la carta.

Si la persona ya no está o no es accesible para entregarle la carta no te preocupes, el poder escribirla y leerla ya te aportará los beneficios de experimentar la gratitud hacia ella.

Te recomendamos escribir al menos 3 cartas.

Ejercicio 3: Muestras de gratitud

Este último ejercicio está relacionado con el Paso 4 del ejercicio anterior; pero, en este caso, puedes mostrar agradecimiento de muchas formas diferentes y no sólo entregando una carta. La gratitud se puede expresar con un regalo, un mensaje, una manualidad, una nota; o simplemente con una muestra de cariño, como un beso, o un abrazo. Hay muchas formas diferentes. Te animamos a que seas creativa/o y original a la hora de expresar gratitud. La otra persona se va a sorprender y le va a gustar tu muestra de agradecimiento.

Rocío es una chica de 25 años que está estudiando un máster. Ha hecho una amiga que la ha ayudado siempre mucho en los estudios. Rocío se agobiaba en época de exámenes y su amiga siempre estaba para apoyarla en lo que necesitara. Un día al llegar a la universidad Rocío le trajo una caja de bombones de chocolate que sabía que a su amiga le encantan. Ella no se esperaba el detalle y se alegró muchísimo. Rocío también se sintió muy bien al ver a su amiga tan contenta por la sorpresa.

Al igual que en el ejercicio anterior intenta pensar o recordar a alguna persona a la que podrías agradecer algo que haya hecho o esté haciendo algo por ti . ¿Qué te parecería darle muestras de tu agradecimiento?

Paso 1: Piensa en alguna persona en tu vida que te haya ayudado o a la que quieras dar las gracias por algo, aunque nunca se lo has llegado a expresar.

Paso 2: Piensa en cómo te gustaría hacérselo saber. Recuerda que te animamos a que seas original, ¡hay muchas formas posibles de hacerlo!

Puedes usar el registro siguiente o si lo deseas puedes registrarlo en el bloc de notas o en la grabadora de tu teléfono móvil.

Registro del ejercicio: Muestra de gratitud

- He expresado gratitud	Qué has agradecido	¿A quién?	¿Cómo?	¿Cómo me he sentido?

7. Tareas para casa

Acabas de terminar el módulo de la gratitud centrado en el agradecimiento social. Como has visto, el mostrar agradecimiento de distintas formas hacia los demás, es importante también para nuestra salud física y psicológica y para potenciar nuestras relaciones sociales.

Te recomendamos practicar los ejercicios que te hemos propuesto para que puedas potenciar la fortaleza de la gratitud y beneficiarte de los beneficios que proporciona.

ANEXO 4

MÓDULO 3

GRATITUD HACIA UNO MISMO

Agenda

1. Objetivos del módulo
2. El auto-agradecimiento
3. Practicando el auto-agradecimiento
Ejercicio 1: Me doy las gracias
4. Tareas para casa

Revisión de las tareas para casa

Recuerda que, para que te puedas beneficiar de este programa es muy importante que realices las tareas para casa. Las tareas que te propusimos eran:

- Tareas:

¿Has contestado a las preguntas que te hemos mandado al móvil?

Sí No

¿Has tenido alguna dificultad?

Sí No

¿Has realizado los ejercicios que te pedimos?

Sí No

¿Has tenido alguna dificultad?

Sí No

Estas tareas son muy importantes para que te puedas beneficiar de esta intervención.

1. Objetivos del módulo

1. Entender en qué consiste el auto-agradecimiento o agradecimiento hacia uno mismo, que significa prestar atención y valorar los esfuerzos y el trabajo que realizamos para conseguir nuestras metas vitales, el hecho de cuidarnos y valorarnos, en definitiva, el apreciarnos y tratarnos bien.
2. Practicar el auto-agradecimiento

2. El auto-agradecimiento

En los módulos anteriores hemos visto ejercicios para mostrar agradecimiento a la vida y a los demás. Un tercer tipo de gratitud es la gratitud que dirigimos hacia nosotros mismos. Del mismo modo que agradecemos a aquellas personas que han hecho cosas por nosotros, también es importante centrarse en qué cosas hemos hecho, estamos haciendo o podemos hacer por nosotros mismos. Estas cosas pueden incluir: actividades que hemos realizado a lo largo de nuestras vidas o que hacemos actualmente, en nuestro día a día para cuidarnos (como por ejemplo, hacer ejercicio o cuidar de nuestros amigos o nuestras relaciones sociales), haber conseguido metas u objetivos (académicas, laborales, etc.), haber contribuido a organizar y vivir experiencias (por ejemplo, eventos con amigos y familiares, viajes, etc.); o haber afrontado dificultades, tareas y/o retos en nuestra vida, desde cuidar de nuestra casa y de nuestro entorno hasta asumir y aceptar problemas o dificultades graves que nos hayan sucedido; hasta mandarnos a nosotros mismos mensajes de afecto, comprensión y cariño. Todas estas actividades y experiencias nos han ayudado a ser la persona que somos hoy y van a influir de manera

decisiva en quién seremos mañana. Por ello, tiene sentido tratar de sentir y expresar esta gratitud hacia nosotros mismos por todas estas cosas que hacemos, precisamente, por nosotros mismos. El tema fundamental a recordar aquí es que lo que hacemos por nosotros, repercute de forma importante en las personas cercanas a nosotros y en todo lo que nos rodea. Nos tenemos que cuidar para ser capaces de cuidar de los demás. Es importante ser consciente de ello, tenerlo presente y agradecer nuestros esfuerzos para lograrlo.

Muchas veces tratamos de estar ahí para los demás, para ayudar a las personas que nos rodean, y también para agradecerles su ayuda. Sin embargo, a veces, no nos damos cuenta de que también nosotros somos un ser humano que necesita atención y agradecimiento. Estamos aprendiendo a expresar gratitud por todas las cosas en nuestra vida, y eso nos incluye también a nosotros. ¡No olvides darte las gracias!

3. Practicando el auto-agradecimiento

A continuación, te planteamos una serie de ejercicios para que pongas en práctica el agradecimiento hacia ti mismo. Recuerda que puedes agradecerte cosas que hayas hecho en el pasado, cosas que estés haciendo ahora mismo, o aspectos por los que luchas para conseguir en un futuro.

Ejercicio. Me doy las gracias

El objetivo de este ejercicio es aprender a tomar conciencia de las cosas que hacemos (o no hacemos) diariamente por nosotros mismos, por los demás, o por el entorno que nos rodea, y agradecérnoslas. Por ejemplo, ¿me agradezco a mí mismo por hacer ejercicio, cuidar mi dieta o mi salud bucal? ¿me agradezco a mí mismo por ser responsable con mis obligaciones diarias? (laborales, como padre o madre, etc.) ¿me agradezco a mí mismo por esforzarme en cuidar de mis relaciones sociales y familiares a diario? ¿me agradezco a mí mismo por hacer cosas para cuidar mi salud mental? ¿me agradezco a mí mismo por mandarme mensajes de comprensión y afecto? Resumiendo, podemos darnos las gracias a nosotros mismos por:

- A. Cosas que hacemos para cuidar nuestra salud física (p. ej., hacer ejercicio, echar una siesta, comer alimentos nutritivos, darme un baño de agua caliente, recibir un masaje, etc.).

- B. Cosas que hacemos para cuidar nuestra salud psicológica (p. ej., cumplir con mis obligaciones diarias, esforzarme por conseguir avanzar en mis valores y mis metas de vida, darme ánimos y mandarme mensajes positivos, disfrutar de algún momento de tranquilidad y de calma, etc.).
- C. Cosas que hacemos para cuidar de los demás (p. ej., cuidar mis relaciones sociales, ayudar a otros, hacer favores, etc.) o por nuestro entorno (p.ej. reciclar algo o ahorrar agua) y también me doy las gracias por los beneficios que ese “cuidar a los demás” o “cuidar del entorno”, me ha proporcionado en mi desarrollo personal (p. ej., ser una persona más generosa, más sensible a las necesidades de los demás, etc.).

Ahora que hemos explicado en qué áreas te puedes centrar para darte las gracias a ti mismo, veamos los pasos para realizar el ejercicio.

Paso 1. El primer paso es tomar conciencia de estas cosas que hacemos a diario para cuidar de nosotros mismos y de nuestro entorno. Piensa, para las tres áreas (cuidado de la salud física, cuidado de la salud psicológica y cuidado de los demás o del entorno) y para cada día de la semana durante 7 días, en cosas que hayas hecho por la que puedas estar agradecido y anótalas en el registro de “Me doy las gracias”. No tienen que ser actividades especiales; es suficiente con pequeñas cosas del día a día (p. ej., haber hecho ejercicio, haber madrugado, haber conseguido terminar una tarea que tenías pendiente, haber hecho un pequeño favor a un compañero de trabajo).

Paso 2. El segundo paso es tratar de mostrar agradecimiento hacia ti mismo por cada una de estas cosas que has registrado. Para ello, registra en la tabla cómo te ha hecho sentir agradecer cada una de esas pequeñas acciones que has realizado cada día de la semana. Además, puede ser muy útil pronunciar (se puede hacer de manera interna si se desea) una frase que intente capturar ese sentimiento de agradecimiento diario hacia nosotros mismos. Por ejemplo, “Me doy las gracias por hacer cosas para cuidar de mí” o “Me agradezco todas las acciones que hago en mi día a día y que me ayudan a sentirme mejor y a ser mejor persona”.

Registro del ejercicio: Me doy las gracias

Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cosas que agradecer							
¿Cómo me siento?							

4. Tareas para casa

Acabas de terminar el tercer módulo de la gratitud centrado en: “El auto-agradecimiento”. Como has visto, la gratitud es una fortaleza vinculada a reconocer lo que tenemos, lo que la vida nos da, lo que los demás hacen o han hecho por nosotros y también reconocer y agradecernos a nosotros mismos los esfuerzos que realizamos, nuestro trabajo cotidiano y nuestros logros. El dar muestras de gratitud tiene importantes beneficios para nuestra salud física y psicológica. Por tanto, te recomendamos practicar para potenciarla. Para ello, te pedimos poner en práctica el ejercicio que te hemos propuesto en este módulo para experimentar cómo te hace sentir el ser más agradecido en tu día a día.