

**Entrenamiento en Gratitude: un estudio cualitativo
de los efectos del entrenamiento.**

Mercedes Santos Pla

Facultad de Psicología, Universitat Jaume I, Castelló

Curso 2021-2023

Cristina Botella Arbona

22 de junio de 2023

Resumen

La gratitud puede definirse como un sentimiento que permite reconocer aquello que nos ha beneficiado y a corresponder, de alguna manera, mostrando agradecimiento. Las investigaciones señalan que la práctica de la gratitud tiene importantes beneficios tanto para la salud física como para la salud mental y genera mayores niveles de bienestar psicológico. El objetivo general de este proyecto es presentar un entrenamiento diseñado para potenciar la gratitud y evaluar la opinión cualitativa de los participantes acerca de los efectos generados tras el entrenamiento en estudiantes universitarias. Se organizó un *focus group* con cinco participantes que previamente habían recibido el entrenamiento en gratitud y se les preguntó sobre sus experiencias relacionadas con la gratitud durante y después del programa, qué cambios habían experimentado y qué ejercicios de los propuestos consideraron más eficaces. Tras el análisis cualitativo de los datos, los resultados muestran que las participantes destacan fundamentalmente la toma de conciencia de los detalles de la vida diaria que conviene agradecer y la necesidad de potenciar la gratitud hacia uno mismo por el esfuerzo realizado en la consecución de los logros, con independencia de que se hayan obtenido dichos logros o no. El entrenamiento en gratitud ha tenido un efecto positivo en el estado anímico de las participantes, además de aprender a expresar la gratitud a los demás y mejorar como consecuencia de ello, las relaciones. Todas las participantes mostraron su satisfacción con el programa y agradecidas por poder formar parte de este. Finalmente, aunque no forme parte de este TFM, deseamos indicar que el programa ha sido realizado con eficacia y con óptimos resultados, habrá seguir trabajando en esta línea y delimitar los aspectos que se puedan mejorar para ayudar con mayor eficacia a las personas.

Palabras Clave: gratitud, emoción positiva, entrenamiento en gratitud, focus group.

Abstract

Gratitude can be defined as a feeling that allows us to recognize what has benefited us and to reciprocate, in some way, by showing gratitude. Research indicates that the practice of gratitude has important benefits for both physical and mental health and generates higher levels of psychological well-being. The overall objective of this project is to present a training designed to enhance gratitude and to evaluate the qualitative opinion of the participants about the effects generated after the training in female university students. A focus group was organized with five participants who had previously received the gratitude training and were asked about their experiences related to gratitude during and after the program, what changes they had experienced and which of the proposed exercises they considered most effective. After qualitative analysis of the data, the results show that the participants mainly emphasize the awareness of the details of daily life to be grateful for and the need to enhance gratitude towards oneself for the effort made in achieving achievements, regardless of whether these achievements have been obtained or not. The gratitude training has had a positive effect on the participants' mood, as well as learning to express gratitude to others and improving relationships as a result. All the participants showed their satisfaction with the program and were grateful for being able to be part of it. Finally, although it is not part of this TFM, we would like to indicate that the program has been carried out effectively and with excellent results, we will continue working in this line and identify aspects that can be improved to help people more effectively.

Keywords: gratitude, positive emotion, gratitude training, focus group.

Introducción

Según Gross (1999) la regulación emocional es el mecanismo por el cual modificamos nuestras emociones, cuándo y cómo las experimentamos y cómo las expresamos.

En función del contexto, las personas utilizan unas estrategias más que otras para poder regularse emocionalmente. Cuando la persona se percibe de forma negativa usa más estrategias de regulación emocional (Brans, 2013).

A lo largo de la historia, la Psicología se ha centrado, sobre todo, en las emociones negativas, esto es, en cómo regular el afecto negativo. Desde hace algún tiempo gracias fundamentalmente a las aportaciones de la Psicología Positiva, este enfoque está cambiando y cada vez más son las investigaciones que se realizan sobre el afecto positivo.

La Psicología Positiva es el estudio de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y las instituciones y programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas. Al poner en práctica las fortalezas, como la gratitud, el optimismo y la honestidad, se generan emociones positivas y funciona como barrera contra las enfermedades (Contreras, 2016).

Las emociones positivas, como la risa, la felicidad o el buen humor, potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida, tener esperanza, ser optimista y percibirse más feliz (Nezu, 1998). Las emociones positivas que se basan en el futuro son el optimismo, la esperanza, la fe y confianza. Las que se centran en el presente, son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el placer y las que miran en el pasado, son la gratificación, la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad (Seligman, 2008). Las emociones positivas generan un incremento de la resiliencia en las personas. Si las emociones positivas disminuyen la excitación

emocional negativa y, por tanto, se ha hipotetizado que ayudan a disminuir las defensas y aumentar la probabilidad de padecer algún trastorno psicológico. Mientras que las emociones positivas potencian los beneficios personales y sociales (Fredrickson, 2001).

De acuerdo con Lambert (2009), la Psicología Positiva se ha focalizado en varios constructos, uno de ellos es la gratitud. La gratitud tiene efectos importantes en el bienestar. Se ha demostrado que predice niveles más altos de comportamiento prosocial (McCullough et al., 2001), niveles más bajos de sintomatología asociada al trastorno de estrés postraumático (Masingale et al., 2001) y niveles más bajos de depresión (Woodward et al., 1998). Los efectos positivos de la gratitud parecen ser numerosos. La gratitud puede dirigirse hacia otras personas, animales, situaciones o experiencias no de carácter humano.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, gratitud (del vocablo latino *gratitudo, gratitudinies*) es un sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera (Real Academia Española, 1925).

La gratitud es definida principalmente como una respuesta a una transferencia de beneficios interpersonales, es estar agradecido con alguien. La gratitud combina tres puntos principales: el beneficio, el beneficiario y el benefactor. La gratitud se da cuando un benefactor proporciona un beneficio a un beneficiario y éste está dispuesto a endeudarse con el benefactor (McCullough, 2004). El concepto de gratitud también incluye la conciencia de lo que es valioso y significativo para uno mismo y ser agradecido por algo o alguien, como la que se podría experimentar en la soledad en plena naturaleza (Lambert, 2009).

Las personas agradecidas puntúan más alto en emociones positivas como el optimismo y la satisfacción y menos en emociones negativas como depresión, ansiedad y envidia. Además,

practican más ejercicio físico y manejan mejor el estrés agudo y el crónico. Son más sociables, más empáticos, colaboradores, útiles y perdonan más. A su vez, están menos interesados en objetivos materiales y son más espirituales y religiosos (McCullough, 2022).

Emmons y McCullough (2003), realizaron un estudio sobre la gratitud a estudiantes universitarios y pudieron concluir que la gratitud incrementa el afecto positivo y el optimismo, aumenta la motivación prosocial, mejora la valoración subjetiva de la vida, además de disminuye las molestias físicas y mejora la calidad del sueño.

La práctica de la gratitud disminuye la presión arterial, mejora la función inmunológica, promueve la felicidad y el bienestar y estimula actos de solidaridad. La gratitud puede también reducir el riesgo de depresión a lo largo de la vida, de ansiedad y de trastornos por abuso de sustancias. La gratitud, a diferencia de otras emociones positivas, tiene como base la relación social y conlleva satisfacción por los beneficios recibidos en el presente y en el pasado. La gratitud puede ser utilizada y desarrollada en la relación terapéutica (Emmons, 2013).

Según Newman (2021), el nivel de gratitud puede predecir el ritmo cardíaco, el nivel de estrés, la calidad del sueño, los pensamientos positivos y el más aprecio hacia los demás.

La gratitud también está relacionada con la satisfacción con la vida. En España, existe la necesidad de seguir investigando sobre esta relación (Salvador- Ferrer, 2017).

De acuerdo con Allen (2018), estas son algunas de las intervenciones más importantes que se han desarrollado acerca de la gratitud:

- “Diario de gratitud” de Emmons y McCullough, consiste en escribir diariamente los sucesos por los que estar agradecidos.
- “Tres cosas buenas” (Seligman et al., 2005), se trata de identificar y anotarlas al final del día, tres cosas buenas y sus causas.

- “La sustracción mental” o Efecto George Bailey, se trata de imaginar cómo sería la vida si no hubiera ocurrido un evento positivo (Koo, et al., 2008).
- “La Carta de agradecimiento y Visitas de agradecimiento”, se escoge a una persona que haya sido importante en el pasado y a la que nunca se ha expresado agradecimiento, se redacta el agradecimiento hacia esa persona y se visita a la persona o se la invita a la casa para leerle la carta (Seligman, 2002).
- “Reflexionar sobre la propia muerte”. Se trata de imaginar la propia muerte y generar gratitud al tomar conciencia de la propia existencia (Frías et al., 2011).

Respecto a la evaluación, hay diferentes tipos de evaluación de la gratitud, preguntas con respuesta libre, medidas de comportamiento como la ocurrencia, la frecuencia, la duración de una conducta, medidas atribucionales (miden las causas del comportamiento) y cuestionarios con escala de valoración. Estos últimos son los más usados para evaluar la gratitud ya que requiere pocos recursos y tiempo, y es fácil de autoevaluar. Dos ejemplos de este tipo de evaluación son el Cuestionario para la Gratitud CQ-6 y el Cuestionario de Gratitud G-20 (Klos, 2020).

McCullough (2002) creó el Cuestionario para la Gratitud CQ-6 para medir la disposición a la gratitud. Consta de 6 ítems que evalúa las diferencias individuales en la gratitud, con una escala de Likert de 7 niveles. La gratitud se la define en este cuestionario como una tendencia a reconocer y responder con agradecimiento a la benevolencia de alguien por los beneficios que uno obtiene (McCullough et al., 2002, p. 112).

Por otro lado, otro de los cuestionarios que también evalúan la gratitud es el Cuestionario de Gratitud G-20. En una escala Likert de 7 niveles, este cuestionario incluye la

gratitud interpersonal, la gratitud ante el sufrimiento, el reconocimiento de los dones en la experiencia personal y la expresión de la gratitud (Bernabé-Valero, 2014)

Una de las limitaciones de estos cuestionarios es que están limitados por el sesgo de recuerdo y no tienen en cuenta las variables tiempo y contexto en el comportamiento. Las Evaluaciones Momentáneas Ecológicas (EMA) corrigen esos sesgos. Las EMA permiten la evaluación de los comportamientos y experiencias en tiempo real y en el entorno donde se está dando y ayudan al estudio de procesos que modifican el comportamiento en contexto natural (Shiffman, 2008).

La tecnología y, sobre todo, los dispositivos móviles, incorporan muchas de las características necesarias para las evaluaciones EMA. La disponibilidad de la mayor parte de las personas de teléfonos inteligentes está facilitando la EMA (Doherty, 2020).

Las investigaciones en Psicología, además de los estudios cuantitativos, también se realizan a través de estudios cualitativos. Para la Investigación cualitativa, resulta de gran importancia el análisis de los resultados obtenidos en la interacción entre los individuos en contextos determinados. Tiene en cuenta las interpretaciones de las personas sobre sus experiencias y el contexto en el cual se realizan. La relación del investigador con los participantes es una variable también importante (Sánchez, 2012).

En el marco de los estudios cualitativos se están utilizando cada vez más frecuentemente la entrevista *focus group*. El *focus group* es una entrevista grupal entre el investigador y los participantes con el objetivo de conocer las experiencias de las personas acerca de las intervenciones mientras interactúan y dan sus opiniones acerca de la experiencia.

Para realizar un *focus group* primero se determina la guía de entrevista y la elección de los participantes, la programación de sesiones, el lugar de la entrevista, mesas y sillas, una

grabadora de audio o vídeo para grabar la sesión. El moderador dirigirá el diálogo basado en la guía de la entrevista y estimulará la participación equitativa.

Se recomienda conocer previamente por parte del moderador, el grupo a entrevistar, algunos datos socioeconómicos y demográficos. Es importante focalizar la conversación en determinados temas previamente preparados, detectar contradicciones que puedan surgir en algún participante y cuidar las relaciones interpersonales en la sesión. Se formulan preguntas abiertas relacionadas con los objetivos y después de la sesión realiza la transcripción de la grabación.

Tras la transcripción se procede al análisis *Qualitative Content* para organizar los datos creando categorías, subcategorías y unidades, en función de los objetivos de la investigación. Después se procederá a su interpretación para finalmente formular una teoría.

Una de las ventajas de *focus group* con respecto a entrevistas individuales es el hecho de que los testimonios de varios participantes tienen mayor amplitud de significados. Además, se economiza en tiempo. Se pueden hacer presenciales o bien, por videoconferencia (Hamui-Sutton, 2013).

Objetivos

Estos son los objetivos propuestos para esta investigación tras un entrenamiento en gratitud:

Objetivo General

Evaluación cualitativa de los efectos generados tras un programa de Entrenamiento en Gratitud en estudiantes de Universidad e Instituto de Secundaria.

Objetivo Específico

Evaluar las opiniones y las experiencias de las participantes después de haber recibido los tres módulos específicos del protocolo de intervención con respecto a la gratitud hacia los demás, gratitud hacia uno mismo y gratitud hacia la vida.

Método

Descripción del Entrenamiento en Gratitud

Se diseñó un protocolo de intervención llamado “El Poder de la Gratitud” con el objetivo de realizar un entrenamiento en gratitud. A partir de dicho protocolo, se elaboró un manual el cual se presentó a cada participante al inicio de cada sesión. Al final de cada sesión, se les entregaba la parte del manual correspondiente al módulo trabajado en la sesión. El protocolo consistía en 3 módulos, cada uno de los cuales iba dirigido a un área de gratitud. Antes de la presentación de los módulos, se impartió psicoeducación sobre la gratitud y los efectos beneficios en salud física y emocional. Los componentes de cada módulo se presentan en la tabla 1.

Tabla 1.

Componentes de los Tres Módulos

Gratitud hacia la Vida	Gratitud hacia los demás	Gratitud hacia Uno Mismo
Objetivos del módulo	Objetivos del módulo	Objetivos del módulo
Gratitud hacia la Vida	Gratitud hacia los demás	El auto-agradecimiento y la auto-amabilidad
Cultivando la gratitud hacia la vida	Practicando la gratitud hacia los demás	Practicando el auto-agradecimiento y la auto-amabilidad
Tareas para casa	Tareas para casa	Tareas para casa

La fase de las sesiones de intervención tuvo una periodicidad semanal y de 30-45 minutos de duración cada una de las sesiones. Semanalmente, la intervención tenía una parte de psicoeducación y otra del área correspondiente de gratitud. En total fueron 3 sesiones, una por semana.

En cada sesión, se recomendó a las participantes que leyeran el manual, siguieran las instrucciones y realizaran todas las tareas que se les planteaba. Las tres sesiones estaban basadas en la autoadministración con un mínimo contacto con el terapeuta para dudas y dificultades y para recordarles que hicieran las tareas para casa. Las tareas se centraban en practicar lo recomendado en cada sesión acerca de la gratitud. Cada una de las sesiones de tratamiento contó con ejercicios y tareas que se muestran en el Apéndice A.

Se aplicó una evaluación EMA. Diariamente las participantes recibían en el móvil un cuestionario, el cual debía cumplimentar online. A través de notificaciones, se les recordaba cumplimenta ese cuestionario. Las preguntas que se realizaban están en el Apéndice B.

Diseño del estudio y participantes

Se ha utilizado un diseño cualitativo en el estudio utilizando la metodología *focus group* a través de videoconferencia a un grupo de 5 participantes. Se ha realizado la técnica cualitativa *Qualitative Content* con las respuestas de las participantes para su análisis.

En abril de 2022 un grupo de participantes formaron parte del entrenamiento en gratitud. Los participantes fueron reclutados de un grupo de 15 personas que recibieron el entrenamiento en gratitud durante 3 semanas en abril de 2022. En mayo de 2023 recibieron una llamada del equipo de investigación y se les invitó a participar en el estudio cualitativo, conformando el grupo con 5 participantes del grupo original. Se elaboró una guía para la

entrevista de *focus group* y se convocó a las participantes a formar para de ella. La entrevista fue realizada a través de videoconferencia y grabada para su posterior análisis.

Este grupo lo han formado 5 mujeres, edad promedio 22 años que oscila entre los 20 y los 25 años, con una desviación típica de 3, 2. Dos de ellas no tiene pareja y tres están en pareja estable o casadas. Todas las participantes son estudiantes universitarias, excepto 1 con estudios secundarios y solo 1 está trabajando, además de estudiar. Se estableció como recompensarles con 10 euros por la participación en la investigación. La tabla 2 muestra los datos sociodemográficos de los participantes del estudio.

Tabla 2.

Las características sociodemográficas de los participantes

Participantes	Sexo	Edad	Estado	Estudios	Empleo
A	Mujer	23	Soltera	Universitarios	No trabaja
B	Mujer	25	En pareja	Universitarios	Trabaja
C	Mujer	20	En pareja	Universitarios	No trabaja
D	Mujer	20	En pareja	Universitarios	No trabaja
E	Mujer	22	En pareja	Secundarios	No trabaja

Instrumento de medida

La investigación se realizó en el marco de los estudios cualitativos porque el objeto del trabajo es conocer la opinión y la percepción aportada por los participantes tras el entrenamiento en gratitud. Como estudio cualitativo el investigador utiliza un proceso interpretativo para comprender la realidad o cualquier elemento que pueda ayudar mejor a entender cómo han percibido los participantes la experiencia.

La estrategia de evaluación utilizada fue la entrevista cualitativa realizada a través de un *focus group*. Se diseñó una entrevista semi estructurada que se centró en cómo vivieron el

entrenamiento, si hubo dificultades, qué áreas se valoraron más, experiencias relacionadas con la gratitud después del entrenamiento, etc.

Las cuestiones se elaboraron por las dos investigadoras que realizaron el *focus group*.

Antes de empezar con las preguntas, se invita a las participantes a poder expresarse libremente.

Las preguntas previamente elaboradas para llevar a cabo el *focus group* son las siguientes:

1. ¿Os resultó útil, en líneas generales, la práctica de la gratitud? ¿Qué es lo que os aportó?
2. Referente a la gratitud hacia una misma, ¿qué es lo que os aportó, qué utilidad os dio, porqué os gustó esta faceta de la gratitud en concreto?
3. ¿Cambiarías alguna cosa de como se hizo en su momento? ¿La practicáis actualmente? ¿Qué os aporta?
4. ¿En qué medida el módulo de gratitud a la vida os aportó alguna cosa en vuestro día a día, en vuestra conciencia, en vuestro estado de ánimo? ¿Os gustó más o menos que los demás?
5. Con respecto al módulos gratitud hacia los demás, ¿qué opinión tenéis?
6. ¿Creéis que practicar los diferentes tipos de gratitud ha influido en las personas de vuestro alrededor?
7. ¿Cómo ha influido en vosotras haber participado en esta intervención, haber estado practicando en su momento y si lo seguís practicando?
8. ¿Cuáles son los ejercicios que más os han ayudado para potenciar la gratitud? ¿recordáis alguno específicamente? ¿Hay alguno que os gustaría volver a practicar?
9. ¿Se os ocurre algún ejercicio para practicar la gratitud? ¿Añadiríais algo?

10. Os animamos a expresar la gratitud de otras formas, ser creativas, ¿qué otras formas encontrasteis?
11. ¿Tuvisteis alguna dificultad en la intervención, algún inconveniente? ¿Destacaríais algún problema a la hora de hacer los diferentes módulos?
12. ¿Cómo vivisteis el hecho de recibir el programa por videoconferencia y no presencial? ¿Qué beneficios y/o dificultades con respecto al formato presencial?

Procedimiento

Se ha organizado un *focus group*, el 2 de junio con 5 personas del total de participantes que realizaron el entrenamiento en gratitud. El *focus group* es una entrevista grupal que se utiliza en los análisis cualitativos y el objetivo es conocer las experiencias de los entrevistados acerca del programa de entrenamiento de gratitud mientras interactúan y opinan sobre sus experiencias. Previamente a la sesión, se ha elaborado una guía de entrevista, la cual ha sido llevada a cabo por 2 investigadoras a través de videoconferencia. Las moderadoras han dirigido el diálogo de forma que ha estimulado la participación equitativa. Se han formulado preguntas abiertas y se ha pedido aclaraciones cuando han detectado contradicciones o respuestas poco aclaratorias. La duración de la sesión ha sido de 45 minutos y se ha grabado para su posterior análisis.

La grabación de la entrevista ha sido transcrita completamente. Dicha transcripción ha sido procedida a su análisis a través de *Qualitative Content*, proceso de organización de datos cualitativos.

El análisis *Qualitative Content*, proceso de organización de datos cualitativos, se aplicó de la siguiente manera:

1. La entrevista del focus group fue transcrita textualmente

2. Las narrativas se identificaron mediante la revisión de la transcripción de la entrevista. Se formaron categorías después de hacer la codificación.
3. Se revisaron varias veces las transcripciones de la entrevista, todos los códigos y las categorías. Los temas más significativos surgieron comparando las opiniones y experiencias de las participantes.

Resultados

Los resultados que se muestran se refieren a las experiencias de las cinco participantes en el entrenamiento en gratitud recogidas en la entrevista de *focus group*. Los resultados se pueden dividir en 6 temas. Cada candidata tiene asignada un código, A, B, C, D o E.

En líneas general, los resultados indican que el entrenamiento en gratitud, tanto la gratitud hacia los demás, hacia la vida, como hacia una misma se asocia con mayores niveles de bienestar y felicidad. Esta práctica ha supuesto pequeños cambios en la vida diaria de las participantes. La principal aportación ha sido la toma de conciencia de los pequeños detalles de la vida diaria que tenemos para agradecer, pero que no registramos y que, por tanto, no agradecemos. Se comprueba que el mero hecho de fijar nuestra atención a nuestro alrededor hace que nos demos cuenta de las cosas buenas que nos rodean. Damos por hecho que están ahí y no nos planteamos que podrían no estar. A continuación, se detallan los diferentes temas extraídos tras el análisis.

TEMA 1: Gratitud hacia una misma.

Este tema ha sido introducido espontáneamente por las participantes cuando se planteaba aportaciones del entrenamiento en gratitud en general.

El módulo de Gratitud hacia una misma ha sido el más difícil para todas las participantes, el que menos han estado practicando después del programa y, sin embargo, el

que más beneficios han reportado después de su práctica, como prestar atención y valorar los esfuerzos que hacen. El agradecimiento hacia uno mismo refuerza el esfuerzo hecho por intentar llegar a los objetivos. La participante A comenta:

“Lo de la gratitud con otras personas es más fácil de reconocerlo que la gratitud para mí misma. Antes no habría hecho una cosa por mí misma, por falta de tiempo, el agradecértelo a ti misma refuerza un poco, lo empiezas a hacer más a menudo”.

Dos de las participantes han relatado su tendencia a la autoexigencia y el autocastigo por no lograr una tarea propuesta. A través del entrenamiento de la gratitud hacia una misma han podido darse cuenta del nivel de exigencia que se imponen, de cómo se fustigan hablándose mal y martirizándose. La participante B dice:

“De las tres es la que menos me acuerdo de practicar, me acuerdo mucho de cuando me hablo muy mal. Me cuesta tanto cada vez que la hago. Aunque sea poco me siento mucho mejor que con las otras”.

La participante D añade:

“Como la que siempre te dejas un poco de lado. En vez de martirizarte, a tu amiga no le dirías eso, le dirías todo lo contrario. Es la que más me cuesta.

La participante C apunta que normalmente la gratitud hacia sí misma va en función de los resultados y no del esfuerzo por intentar lograr los objetivos:

“Es la que más me cuesta y la que menos presente tengo. Me doy cuenta de que cuando más me suelo dar las gracias es cuando consigues algo bueno. cuando no lo he conseguido en vez decirme gracias, te has esforzado, pues me digo tienes que esforzarte más”.

Incluso la participante E ha comentado que el agradecerse a sí misma le ha ayudado en los momentos de bajo ánimo por no lograr los objetivos impuestos a pesar del esfuerzo.

“La gratitud a mí misma, darme cuenta de que hay muchas cosas que en el día a día no te agradeces, realmente. Me ha ayudado en los momentos de bajón, por ejemplo, cuando estás estudiando un examen y has estudiado mogollón, pero saco mala nota. Te ayuda mucho el darte gracias porque te has esforzado por algo y eso es muy grande”.

TEMA 2: Gratitud hacia la vida.

La gratitud a la vida ha sido el módulo que se ha considerado más independiente de lo que uno hace, más fortuito y además el que tienen menos presente. Las participantes A y E nos cuentan respectivamente:

“Ese sí que me gustó y sí que lo hacía mientras hacíamos los cuestionarios, pero sí que es el que luego más se me ha olvidado y es el que más veo como si dependiera de la suerte, que no de cosas que haga, al no venir de personas era más ya aleatorio y es el que menos me acuerdo ahora, pero sí es verdad que en su día sí que estuvo bien”.

“Yo creo que es un poco lo que ha dicho A, que sí que es como lo que tienes muy automatizado, es muy aleatorio el que yo lo practique, pero yo creo que es la que más olvidada y delegada tengo”.

Cabe recalcar la aportación hecha por la participante B al comentar que le ha gustado y le ha servido este módulo al darse cuenta de las cosas buenas que le rodean, con ejercicios como el paseo de gratitud. Sin embargo, tuvo una época mala y consideró contraproducente trabajar especialmente la gratitud hacia la vida, además de los otros dos módulos, ya que le reforzaba las cosas negativas de su vida en ese momento:

“Me sirvió mucho los paseos, me gustaron mucho porque apreciaba, en el césped o en el parque estabas ahí tan a gusto y es algo que ya das por hecho pues lo aprendí así la vida, pero después de eso viví una época muy mala y creo que si lo hubiera hecho en ese tiempo hubieran sido contraproducente los 3, pero especialmente el de la vida. Planteas las cosas buenas que tienes, que te ofrece y cuando estás en el mal momento que todo está pasando cosas malas, solo se va hacia lo negativo”.

La Participante E comenta de forma explícita el agradecimiento a la vida, valorar las cosas buenas que nos rodean y que podrían no estar. Tomar conciencia de que hay personas menos afortunadas, que por nacer en otros países están menos favorecidos, su vida es considerablemente más difícil:

“A mí sí, por el hecho de haber nacido en un país en el que tenemos buenas condiciones y, sobre todo, cuando ves las noticias y ves las condiciones donde vive la gente que dices jope realmente es suerte porque no sabes dónde vas a nacer al final y pues, agradecer que estemos en un país donde se puede vivir bien y con buenas condiciones. No todos los días, pero pues cuando voy a la playa o cuando me voy a mojar”.

La participante D asocia la gratitud a la vida con la gratitud a los demás. Agradecer a la vida poder disfrutar de mi entorno, de las personas que forman parte de él.

“Tengo muy ligada la gratitud a la vida a la gratitud hacia las personas, la vida me ha puesto a estas personas delante con las que estoy muy a gusto entonces como que la asocio”.

TEMA 3: Gratitud hacia los demás

Respecto al módulo gratitud hacia los demás, el entrenamiento en gratitud les ha ayudado a darse cuenta de pequeños gestos que lo demás tienen con ellas pero que no se perciben en el día a día, que se dan por sentado. La participante C nos dice:

“No te das cuenta de que a lo mejor es algo que tenemos mecanizado, por ejemplo, cuando te dejan pasar delante en Mercadona o en algún supermercado porque tienes solo pocas cosas, hay veces que no dices gracias, porque vas con prisa y siempre que hay tiempo para estas pequeñas cosas”.

La participante E expresa también cómo le ha ayudado a darse cuenta de los pequeños gestos de los demás que en el día a día los da por hecho y no los registras:

“Yo creo que a mí me ha servido bastante para darme cuenta de los pequeños gestos que tiene la gente, un poco automatizas y tu día a día es ABC y D, yo creo que interiorizas eso y ya lo das por sentado, pero haciendo este pequeño gesto de gratitud y este pequeño estudio, sí que me he dado cuenta de valorar los pequeños detalles que tiene la gente como te dejo pasar en la cola del Mercadona o te doy un bombón o cosas así, y eso a mí por ejemplo sí que me ha ayudado en mi día a día”.

Cabe puntualizar que una de las participantes que pudo incorporar el dar gracias a los demás y no de forma automática, ha sentido vergüenza al realizar el ejercicio de la Carta de gratitud y la gratitud hacia sí misma, así A comenta:

“Dejé de dar las gracias de forma automática y decía es verdad oye gracias por hacer esto, pero sí que es verdad que por ejemplo lo de la carta y me daba muchísima vergüenza, y es como que hacia mí misma por dentro me daba vergüenza”.

De igual modo, la participante C le daba vergüenza expresar sus sentimientos de gratitud hacia la otra persona. El ejercicio de la carta de gratitud le ayudó a superar la vergüenza de expresar directamente a la otra persona el agradecimiento:

“A mí todavía no pasó eso que me sentía muy expuesta a mis sentimientos al decírselo a la otra persona, pero después al escribir la carta solo con escribirla como que ya antes

me sentí mejor de decir jope es que pues tengo que estar agradecida porque pues hace muchas cosas por mí. Ves que la otra persona lo lee y me sentí, está sabiendo qué siento hacia ella”.

Por otro lado, la participante B aclara que no tuvo vergüenza en manifestar gratitud hacia los demás:

“A mí me gustó mucho y me sentí a gusto, no me dio mucha vergüenza la verdad”.

TEMA 4: Repercusión del entrenamiento en los demás y en una misma.

Practicar la gratitud hacia una misma ha supuesto una mejora en la vida de las participantes, ha aumentado el buen humor. Por otro lado, el entorno de las participantes ha salido beneficiado por el hecho de que ellas se sentían mejor. Incluso una de las participantes recomendó a sus amigos practicar la gratitud a la vida en momentos de bajo estado anímico y éstos le han reportado efectos positivos:

“Yo lo recomendaba directamente y aún lo sigo diciendo, cuando alguien me dice que está más bajo de ánimo, digo: mira al final del día, piensa si hay cosas que agradecer. Algunas personas me dijeron que estaba muy bien hacer esto”.

Es importante resaltar los beneficios que ha aportado este entrenamiento, especialmente hacia una misma, valorándose más positivamente y reconociendo todas las cosas de alrededor que funcionan. La participante E comenta:

“A mí, me ha ayudado a valorarme más, a darme cuenta de que no todo está mal, lo práctico en los momentos de bajón y te das cuenta de que no todo es tan malo. Me ha ayudado a valorarme más como persona, a valorar más lo que yo hago día a día y mis esfuerzos por conseguir mis objetivos. Y eso yo considero que es muy importante por lo menos para mí”.

De igual modo, la participante D añade al comentario de E,

“En los momentos de bajón, intentó darle una vuelta. En vez de martirizarme pues voy a intentar sacar cosas buenas sabes y es ahí, sobre todo, cuando más utilizó esas herramientas, más que en el día a día”.

Sin embargo, la participante B nos cuenta que, en momentos de bajo ánimo, no le ha ayudado practicar la gratitud:

“Yo, al contrario, yo creo que lo he dicho antes, solo me sale practicar, pensarlo, acordarme en los momentos buenos, en los malos, no.”

La misma participante sigue contándonos que siempre ha dado las gracias pero que le llama la atención cuando le dan las gracias por cosas cotidianas como cuando la madre le da las gracias por venir a su casa a comer:

“Yo siempre he sido agradecida, de decir gracias, pero, por ejemplo, yo no vivo con mi madre, pero si voy a comer con ella y hace la comida, decirle gracias choca, se da por hecho y ella dice, pero gracias de que has venido a casa a comer y como si hubiera dado algo super importante, pero yo sí que lo aprecio y como que choca que alguien te diga gracias por esas cosas de, ir a alguien y que te haga la comida que te guste”.

La participante A no relaciona la práctica de gratitud en función del estado de ánimo y recalca el hecho de la importancia de tomar conciencia de los pequeños detalles positivos de la vida diaria:

“Más qué diferenciar por momentos de bajón o no, yo creo que me he sensibilizado más hacia cosas positivas que pasan, pero sigue sin ser tanto para cosas más espontáneas. Por ejemplo, yo lo de la comida, creo que si no lo hago consciente sigo sin valorarlo demasiado”.

La participante C termina puntualizando que es importante recordar las cosas por las cuales debemos estar agradecidas:

“Hay cosas que soy consciente, tengo que estar agradecida y no está mal recordarlo. Me gustaría recordar estas tareas que hacíamos y tenerlo más presente en tu día a día”.

TEMA 5. Ejercicios propuestos en el entrenamiento

Los ejercicios trabajados en el programa que son preferidos por las participantes son la Carta de gratitud, las 3 cosas buenas, el Paseo de gratitud y el Agradecimiento a 3 personas. El ejercicio de la carta de Gratitud le ha supuesto un buen ejercicio de reflexión. La participante D le ha ayudado a poder expresar gratitud hacia las otras personas y en momentos de ánimo bajo, pensar en tres cosas buenas le ayudaba a superar la situación. D nos dice:

“El de la carta me gustó mucho porque me sirvió para exteriorizar, daba las gracias por esa persona y también para recapitular todas las cosas que esa persona había hecho por mí, recuerdo que me gustó bastante, una cosa es pensarlo, pero a la hora de usarlos te ayuda organizar un poco las ideas que tienes, como una lista de todas las cosas con la que estás agradecido a esa persona y cosas positivas, la seguía practicando. En los momentos que estaba más de capa caída, tenía estas 3 cosas que han sido buenas”.

La participante B añade:

“Yo, también, el de las 3 cosas buenas de agradecer a otra persona, ser consciente de cuando te estás hablando mal puedes cambiarlo a positivo y respecto a la gratitud a la vida me acuerdo también del paseo”.

Respecto a la propuesta de inventar un nuevo ejercicio para el entrenamiento en gratitud, la mayor parte de las participantes consideraron que los ejercicios de los diferentes

módulos eran suficiente para practicar la gratitud hacia la vida, hacia los demás y hacia una misma. La participante D comenta:

“Lo vi bastante bien organizado y los ejercicios también los vi bien porque me sirvieron y no se me ocurrió nada a mejorar ni otro tipo de ejercicio que me pueda ayudar más y me hicieron reflexionar y dar las gracias a ti misma, a los demás y a la vida en general”.

La participante C propuso un gesto como dar un chicle en lugar de decir “Gracias”.

“A una amiga que le gusta mucho tomar chicles pues darle chicle para agradecerle, pero sin decirle gracias por todo”.

A lo que A respondió:

“Esa es la que la que más práctico porque a mí me da mucha vergüenza decirlo directamente, es la más adecuada para mí”.

TEMA 6: Formato del Programa: videoconferencia y móvil

El formato videoconferencia que se realizó para el entrenamiento en gratitud ha gustado a todas las participantes, incluso una de ellas era reacia al formato online al inicio del entrenamiento y después le gustó la opción telemática. Así B nos dice:

“Me ha ido mejor de lo que yo pensaba. Si me dices tienes que hacer esta sesión online al principio no voy a estar cómoda, no voy a estar buscando hablar con la pantalla. No es tan barrera como creía yo, me ha sorprendido a bien, daba igual realmente ser en persona o por video”

Sin embargo, hubo una participante que hubiese preferido que hubiera sido presencial, en ese caso se hubiese sentido más cómoda. Tal es el caso de A:

“Me gusta más en persona, habría estado más cómoda y me soltaría más, aunque no fue un impedimento enorme”.

Respecto a los cuestionarios online que debían cumplimentar y las notificaciones por móvil que recibían las participantes como recordatorio de los ejercicios que debían practicar, las participantes estuvieron satisfechas y vieron ventajas como la inmediatez y la fácil disposición del dispositivo móvil. A comenta que a veces sus respuestas a los cuestionarios eran poco reflexivas, respondía más bien de forma automática.

“Los cuestionarios online, es lo más cómodo. Si estaba por ahí con amigos, lo tenía un poco automatizado, si en ese momento estaba igual o un poco peor, ya tenía las respuestas estandarizadas. No lo pensaba demasiado y pues respondía y ya está. Sí que variaba algo algún día”.

La participante C también tenía automatizadas las respuestas y aclara que cuando llegaba a casa, a veces, reflexionaba sobre sus respuestas antes de contestar a los cuestionarios y resalta la posibilidad de ver la evolución de las respuestas a lo largo del tiempo:

“Me pasaba un poco como a A, a veces sí que lo tenía muy automatizada la respuesta porque a lo mejor de un día a otro tampoco me bajaba mucho el estado de ánimo, pero otros días, estaba más tranquila en casa y lo pensaba más. Evaluarlo todos los días también está bien porque ves un poco, aunque haya muchos días que sean parecidos pues ves un poco como de manera global como te sientes de agradecido a la vida o tu visión, más que si a lo mejor coges una vez a la semana. En 7 días de la semana puedes tener muchos cambios de humor”.

C y D recalca la practicidad de recibir notificaciones recordatorio de la realización de los cuestionarios.

“A veces se me olvidaba hacer el cuestionario, tenía las notificaciones ahí puestas y al final sí que decía fácil.

D agrega:

“Nos avisa la notificación y hacerlo cada día te obliga a pararte 5 minutos al día y decir, vale voy a pensar en recapitular en todos los momentos del día y ver cómo me he sentido. Y el resultado final del día me siento más agradecida”.

La mejora del estado de humor en general se ha dado en cuatro de las participantes y a una participante le perjudicaba la práctica de la gratitud si estaba de bajo ánimo. La tendencia a la autoexigencia y la mejora por la práctica, lo ha expresado dos participantes. El resumen de las principales valoraciones de las participantes según los módulos del entrenamiento en gratitud queda recogido en la tabla 3.

Tabla 3.

Valoraciones generales de las participantes según Módulos del Entrenamiento en Gratitud

Categorías	Gratitud a la vida	Gratitud a los demás	Gratitud a una misma
Dificultad	Fácil	Media	Difícil
Beneficios	Toma de conciencia	Las relaciones	Auto valoración
	Ayuda en momentos de bajo ánimo	Expresar gratitud	Mejorar el estado anímico
Satisfacción	Alta	Toma de conciencia	Disminuir autoexigencia
	Alta	Alta	Alta

Discusión

El objetivo del estudio ha sido explorar las experiencias de las participantes durante y después del programa en gratitud, así como sus opiniones acerca del programa de entrenamiento. Analizar en qué medida han implementado en sus vidas la gratitud y cómo les ha beneficiado a ellas y a su entorno.

Dicha investigación se ha realizado a través de *Focus Group*, técnica idónea para los estudios cualitativos. Se ha podido extraer seis temas principales: a) gratitud hacia una misma, b) gratitud hacia la vida, c) gratitud hacia los demás, d) repercusión del entrenamiento en los demás y en una misma, e) ejercicios propuestos en el entrenamiento y f) formato del programa: videoconferencia y móvil.

Los resultados concuerdan con los estudios realizados hasta ahora sobre la gratitud y sus beneficios. Según Lambert (2009) la gratitud es la emoción estado consecuente de una conciencia y apreciación de lo que es valioso y significativo para uno mismo. El cambio más remarcado por las participantes y más coincidente con todas ellas, ha sido precisamente la toma de conciencia de los detalles valiosos que nos rodean y que hasta ese momento no se registraban. Es reconocer la fortuna de vivir en un entorno gratificante. El módulo de gratitud a la vida ha sido considerado como el más fortuito, el que tiene menos relación con lo que ellas hacen y el menos tenido en cuenta hasta el momento del programa, pero al mismo tiempo, el que les ha reportado grandes beneficios rápidamente.

El módulo de gratitud hacia uno mismo es el que significativamente ha generado más beneficios en las participantes, a pesar de ser el que más difícil les ha resultado de implementar. Han aprendido a valorar el esfuerzo en lograr sus objetivos, apreciar todas las cosas positivas que han realizado y reconocer el nivel de autoexigencia que se imponían.

La gratitud incrementa el afecto positivo, aumenta la motivación prosocial y mejora la valoración subjetiva de la vida (Eammons, 2003). El entrenamiento en gratitud ha ayudado a las participantes a mejorar el estado anímico al valorar las cosas positivas que les rodea y el esfuerzo en su día a día. Una única participante en un momento de estado anímico bajo ha considerado que el entrenamiento en gratitud podía ser contraproducente porque se centraría

en las cosas de su vida que no funcionan. Con respecto a la gratitud hacia los demás, las participantes, en general, han aprendido a través de los ejercicios a expresar gratitud en los pequeños detalles que los demás tiene con ellas, mejorando las relaciones familiares y sociales y superando en algunas de ellas la vergüenza por expresar agradecimiento. Incluso han animado a otros a realizar algunos de los ejercicios de gratitud.

Los ejercicios propuestos después de cada módulo han sido realizados por las participantes y han reforzado los objetivos. La Carta de gratitud de Seligman (2002) ha sido la actividad más remarcada y con mayor repercusión considerándolo como un buen ejercicio de reflexión, también han mencionado como efectivas las 3 cosas buenas de Seligman (2005), el Paseo de gratitud y el Agradecimiento a 3 personas.

El entrenamiento en gratitud a través de videoconferencia resultó positivo para el grupo por su practicidad. Salvo una participante que hubiera preferido que fuera presencial por sentirse con más confianza para expresarse, las demás participantes manifestaron su satisfacción también con este formato online.

Las EMA permiten la evaluación en tiempo real y en el entorno donde se está dando (Shiffman 2008). Los móviles permiten por su tecnología, las evaluaciones EMA, y todas las participantes han coincidido en valorar muy positivamente el poder realizar los cuestionarios a través de los móviles y recibir notificaciones recordatorias.

Las participantes se han sentido satisfechas con el programa, han manifestado la utilidad del entrenamiento en gratitud en sus vidas y han expresado gratitud por haber podido participar de este programa.

Como conclusión podemos decir que el programa ha sido positivo para las participantes y nos abre la posibilidad de seguir trabajando en esta área, la gratitud que tantos beneficios aporta.

Limitaciones del estudio

Este estudio presenta algunas limitaciones. La primera de ella es la distancia temporal entre el entrenamiento y el *focus group*, un año y dos meses. Ello implica perder cierta información que podría ser relevante por parte de las participantes.

Otra de las limitaciones es que el grupo de participantes es bastante homogéneo, todas las participantes son mujeres, todas estudiantes y todas en edades similares. Queda pendiente para futuros estudios la repercusión del entrenamiento en otras poblaciones con diferentes variables sociodemográficas, como personas con diferentes niveles académicos, con un rango de edad mayor, empleado y desempleados y otras variables.

Las variables de personalidad o determinadas características personales y variables socioeconómicas y culturales pueden condicionar las diferentes vivencias durante y después de un programa de gratitud como el que se implementó. Factores como, por ejemplo, la sensibilidad a la ansiedad o la tendencia a experimentar estados anímicos depresivos, pueden aportar interesantes conclusiones en futuras investigaciones.

Conclusiones

Podemos concluir que el entrenamiento en gratitud es un programa bien aceptado por las participantes para desarrollar la gratitud hacia la vida, hacia los demás y hacia uno mismo. La mejora del estado anímico gracias a la práctica de la gratitud a la vida, el aumento de la autopercepción positiva como resultado de la práctica de la gratitud hacia uno mismo y la

mejora en las relaciones interpersonales por el entrenamiento en la gratitud a los demás, son algunas de los beneficios consecuencias de este programa.

La presentación del programa a través de videoconferencia, las EMAS y el *focus group* han sido metodologías que han resultado eficientes en este estudio, además de su practicidad en tiempo y espacio.

Quedan temas pendientes para seguir investigando en gratitud, como trabajar con grupos más heterogéneos y numerosos donde se puedan estudiar diferentes variables o situaciones personales que determinen o no el beneficio del entrenamiento en gratitud.

Referencias

- Allen, S. (2018). *The science of gratitude* (pp. 1217948920-1544632649). Conshohocken, PA: John Templeton Foundation.
- Bernabé-Valero, G., García-Alandete, J., & Gallego-Pérez, J. F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud–20 ítems (G-20). *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *30*(1), 278-286.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, *13*(5), 926.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: perspectivas en psicología*, *2*(2), 311-319.
- Doherty, k., Balaskas, A. & Doherty, G. (2020). The design of ecological momentary assessment technologies. *Interacting with Computers*, *32*(1), 254-278.
- Emons, B., & Mc Cullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, *69*(8), 846-855.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, *56*(3), 218.
- Gross, J.J. (2015). *Handbook of emotional regulation*. Guilford Press
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, *2*(5), 55-60.

- Klos, M. C., Balabanian, C., Lemos, V., Bernabé-Valero, G., & García-Alandete, J. (2020). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Gratitud (G-20) en una muestra de adolescentes argentinos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, *12*(1), 50-59.
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & 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*, *95*(5), 1217.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(9), 1193-1207.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, *82*(1), 112.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, *86*(2), 295.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(3), 520.
- Newman, D. B., Gordon, A. M., & Mendes, W. B. (2021). Comparing daily physiological and psychological benefits of gratitude and optimism using a digital platform. *Emotion*.

Real Academia Española. (1925). *Diccionario de la lengua española* (Vol. 1). Talleres " Calpe".

Salvador-Ferrer, C. (2017). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 33(1), 114-119.

Sánchez, E. (2012). La investigación cualitativa en psicología: ¿Por qué esta metodología? *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 14(1), 83-92.

Seligman, M. E. (2002). *La auténtica felicidad*. B de Books.

Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.

Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 1-32.

Suso-Ribera, C., & García-Palacios, A. (2022). Hacia un nuevo modelo en el tratamiento de los trastornos emocionales mediante las nuevas tecnologías: una revisión crítica. *Psicosomática y Psiquiatría*, (20).

Apéndice A. Ejercicios de los módulos de la intervención.

Ejercicios propuestos después de la participación de cada uno de los módulos

Componente	Ejercicios
Gratitud hacia la Vida	Paseo de la Gratitud 3 Cosas Positivas Compartiendo Agradecimiento
Gratitud Social	Agradecimiento Diario La Carta de Gratitud Muestras de Gratitud
Auto Agradecimiento	Me Doy las Gracias

Apéndice B. Preguntas EMA

A continuación, se muestra las preguntas pertenecientes a la evaluación 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)

