

GRATITUD, ESTRATEGIA PARA EL BIENESTAR

Dra. Soraya I. Ramírez-Chelala Hdz.

Universidad Nacional Autónoma De México

Resumen

Son diversos los abordajes terapéuticos cuyo objetivo es el desarrollo del bienestar psicoemocional; cada uno cuenta con sus propias estrategias que llevan al individuo a la resolución de conflictos y la experiencia del bien estar. Algunas, tienen como eje la resolución de problemas con prácticas saludables, como es la de emociones positivas. En esta revisión documental, se seleccionó a la gratitud, vista como emoción, en el interés de identificar si al practicarla, se promueve el bienestar psicoemocional. Más allá de utilizar una postura dogmática, se analizaron algunos de los estudios científicos realizados sobre los beneficios físicos, neurobiológicos y emocionales, derivados de dicha práctica. Entre los beneficios encontrados están, mayores niveles de resiliencia, cambios a nivel cerebral y actitudes positivas. Por lo anterior, se puede considerar una práctica saludable, una estrategia del día a día, para promover el bienestar.

Palabras clave: gratitud, bienestar, salud psicoemocional, salud mental, ecología emocional.

Doctorado en Desarrollo Humano
Psicoterapeuta Gestalt Humanista
Profesora en Psicología en la Facultad
de Estudios Superiores Iztacala



Correo electrónico:
soraya.ramirez@iztacala.unam.mx

Recibido: 6 de abril de 2022
Aceptado: 27 de abril de 2022

Cita recomendada

Ramírez-Chelala, S. (2022). Gratitud, estrategia para el bienestar. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 43-46.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.4.1.2022.450.43-46>



ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcrcfp.unam.4.1.2022.450.43-46>

En sus orígenes, la Psicología tenía como punto focal algo más allá que el estudio de la enfermedad. Lupano y Castro (2010), exponen que las metas eran “curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha e, identificar y promover el talento” (p. 43). En estas tres misiones se puede identificar lo integral de esta ciencia, ya que, para el desarrollo óptimo de los individuos, contemplaba el enfoque preventivo, con las metas segunda y tercera; así como el correctivo, con la primera.

Sin embargo, derivado de los daños psicoemocionales producidos por la Segunda Guerra Mundial, los profesionales de la salud mental se centraron en el tratamiento de los trastornos mentales. Incluso, es por esta necesidad inminente de atención que se crea, en 1947, el *National Institute of Mental Health*. Resultado del olvido de dos de las tres metas, que en ningún momento es crítica sino sólo una descripción de lo que sucedió, para sólo centrarse en curar la enfermedad, el quehacer de la Psicología se lateraliza para sólo asumir el enfoque patogénico.

Con el devenir de los años, esta ciencia ha ido evolucionando, y es con el surgimiento de la Psicología Humanista que, desde una postura integradora y no excluyente, se empiezan a retomar las metas olvidadas, recuperando así su enfoque salutogénico. Después de décadas de buscar la sanidad desde el estudio del malestar, se crean estrategias cuyo eje es el estudio y promoción del bienestar. Tan importante es el bienestar, que forma parte medular de las definiciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS), le da a la salud y a la salud mental. Los esfuerzos por comprender y aprender cómo las personas pueden experimentarlo para así ir desarrollando cada vez mayores niveles de sanidad psicoemocional, van ganando terreno en el quehacer del campo de la salud mental.

Diversos autores sostienen que la atención y promoción de las emociones positivas, es una estrategia útil para que el individuo se experimente en estados de bienestar. Se ha demostrado que “el entrenamiento mental puede modificar los patrones de actividad en el cerebro y fortalecer la empatía, la compasión, el optimismo y la sensación de bienestar” (Davidson y Begley, 2012, p. 11).

Lo anterior demuestra que la práctica de las emociones positivas puede generar cambios favorables en la vida de los individuos, no sólo a nivel emocional, sino que también neurológico. La experiencia de bienestar va más allá de una percepción subjetiva.

Autores como Tala (2019), afirman que el binomio bienestar-emociones positivas, tiene una base neurobiológica con efectos en la salud. Explica que la Psicología Positiva ha realizado estudios científicos que demuestran que “el bienestar y sus componentes son susceptibles de ser intervenidos y potenciados, eventualmente aportando a una mejor salud y bienestar en general de las personas sanas y enfermas” (p. 755). Otro enfoque que promueve la sanidad emocional es la conocida como ecología emocional, la cual, a decir de Calbet:

...es el arte de la sostenibilidad emocional, la cual se lograría gracias a la capacidad de gestionar (no de controlar) la energía emocional, lo cual permitiría cultivar una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales sanas y para estar en ese hábitat ecológico que es el mundo. (como se cita en Camarillo y Calbet, 2018, p. 42).



Si bien a la gratitud se le puede ver como virtud, como emoción, como rasgo disposicional o como actitud existencial (Bernabé-Valero y Álvarez, 2014), para efectos de esta revisión se le toma como emoción. La gratitud es lo que mayormente se asocia al bienestar (Tala, 2019), que, a decir de Muñoz (2019), es una emoción secundaria, es decir, se aprende con la experiencia.

Entre los factores que diferencian a un individuo de otro, es el cómo vive lo que vive. Mientras que, ante un mismo evento, en ocasiones, en igualdad de circunstancias, algunas personas reaccionan con enojo y victimismo, otras lo hacen con gratitud. Se puede comprender a la gratitud como un estado emocional positivo, estado que se caracteriza porque la persona siempre identifica por qué sentirse agradecida, aun experimentando circunstancias dolorosas o difíciles. Ramírez-Chelala (2019), afirma que genera un círculo virtuoso, en el cual hay una experiencia de ser afortunado, lo que lleva al individuo a corresponder al benefactor y/o dar a los demás.



Pérez y Merino (2013), la definen como “sentimiento que experimenta una persona al estimar un favor o beneficio que alguien le ha concedido” (Como se cita en Ramírez-Chelala, 2020, p. 200). Desde un punto de vista etimológico, *Gratitudo*, es del vocablo latín, formado por *gratus* y el sufijo *-tudo*. *Gratus*, hace referencia a agradable y agradecido y el sufijo *-tudo* a cualidad. Cualquier vocablo cuya raíz latina sea *gratus*, hará referencia a la belleza de dar y recibir, de recibir algo a cambio de nada, a la bondad, a un favor (Moya, 2015).

Seligman (2019), la considera una fortaleza que, de practicarse, desarrolla la virtud de trascendencia, permitiendo una mayor resiliencia, mejores relaciones interpersonales, así como una mayor satisfacción con la vida. Es importante considerar que la verdadera gratitud, va mucho más allá que decir gracias, ya que trae implícita una actitud de reconocimiento y valoración. Mientras que la gratitud es la emoción provocada por recibir lo que se valora como un bien, el agradecimiento se refiere a la acción mediante la cual se expresa esa emoción. Emmons (2008), contempla tres elementos implícitos que, de no existir alguno, no se puede hablar de gratitud: reconocer, apreciar y agradecer.

Es decir, la gratitud conlleva el reconocimiento hacia un benefactor por un bien recibido.

La valoración que caracteriza a la gratitud, no se limita a benefactores que sean personas, Wood et al (2010), exponen que la gratitud tiene que ver con una orientación vital, la cual contempla la gratitud no sólo hacia las personas, sino que, también a fuerzas impersonales (Como se cita en Ramírez-Chelala, 2019).

Más allá de utilizar una postura dogmática al aseverar que existen beneficios generados por la práctica continuada de la gratitud, se han realizado diversos estudios científicos que los han comprobado. A continuación, se mencionan algunos.

Emmons y McCullough (2008), realizaron estudios cuyos hallazgos demostraron que, cuando las personas adquieren una práctica sistemática de gratitud, obtienen beneficios mensurables psicológicos, físicos e interpersonales. Por ejemplo, disminuye la presión arterial, aumenta el afecto positivo y disminuye el afecto negativo, por mencionar algunos (Emmons, 2017).

Otros estudios también exponen los beneficios neurológicos. Fox et al (2015), presentaron su estudio neurocientífico el cual, mediante mapeos cerebrales, evidencia que la experiencia de gratitud activa algunas áreas cerebrales como las que se vinculan con la cognición moral y los juicios de valor. Otros estudios han demostrado que realizar ejercicios de gratitud puede generar cambios en algunas regiones de la corteza cerebral asociadas a la recompensa, incluso se han descubierto asociaciones entre gratitud y polimorfismos del gen CD38 (Tala, 2019).

En un estudio publicado por Karns et al (2017), se exponen los cambios neurológicos derivados de la práctica de la gratitud. Los participantes llevaron un diario de gratitud por tres semanas, los resultados fueron que se activa la zona del cerebro en la corteza prefrontal ventromedial (VMPFC) relacionada con el altruismo puro neural (Emmons, 2008). Esto evidencia que aumenta la tendencia en las personas para ayudar a alguien más, sólo por ayudar.

Otra arista para el estudio de la gratitud, consiste en verla como competencia emocional. Para Bisquerra (2009), las competencias emocionales, facultan al individuo para lograr una mejor adaptación a sus circunstancias y al entorno. Las define como “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 369).

Entre los hallazgos identificados en las diferentes investigaciones, están que la gratitud permite mayores niveles de resiliencia, promueve cambios a nivel cerebral, genera actitudes positivas, un mejor estar con el mundo y con el otro, por mencionar algunos. Derivado de lo anterior, una práctica saludable es la de la gratitud pues promueve el bienestar.

Es importante identificar aquellos recursos que puedan contribuir con tratamientos ortodoxos en la consecución de la salud física y psicoemocional. No se ha llegado al final del estudio sobre los beneficios de la práctica de la gratitud, es sólo parte de este apasionante camino de la búsqueda del bienestar.

R E F E R E N C I A S

- Bernabé-Valero, G. y Álvarez, A. (Ed) (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. F. Drago. Andocopias S. L.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones*. Editorial Síntesis.
- Camarillo, D. y Calbet, R. (2018). Tres mundos a gestionar: interno, externo, virtual. Una visión desde la ecología emocional en Cruz, S., Ramírez, C., Mata, A., y Escamilla, J. (Ed). *Seminario de Análisis de la Práctica de la Tutoría en la UNAM* (pp. 42-43). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Davidson, R. y Begley, S. (2012). *El Perfil Emocional de tu Cerebro*. Ediciones Destino.
- Emmons, R. (2008). *¡Gracias! De cómo la Gratitud Puede Hacerte Feliz*. S.A. Ediciones B.
- Emmons, R. [MS]. (14 de abril de 2017). *El poder de la gratitud* [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=gLoYF-Cx3ww&t=11s>
- Fox, G., Kaplan, J., Damasio, H. y Damasio A. (2015). Neural Correlates of Gratitude. *Frontiers in Psychology* 6, 1-11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01491>
- Lupano, M. y Castro, A., (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su Surgimiento, *Revista Prensa Médica Latinoamericana*, 4(1), 43-56.
- Moya, A. (15 de enero de 2015). *¿De dónde viene la palabra «Gracias»?* [Entrada en un blog]. <https://www.abc.es/cultura/20150115/abci-origen-palabra-gracias-201501131813.html>
- Muñoz, M. (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades*. Muñoz Polit.
- Karns C., Moore, W. and Mayr U. (2017). The Cultivation of Pure Altruism via Gratitude: A Functional MRI Study of Change with Gratitude Practice. *Frontiers in Human Neuroscience* 11, 599. <http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2017.00599>
- Ramírez-Chelala, S. (2020). *“Práctica de la gratitud como factor influyente en la percepción subjetiva de felicidad”* [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad Antropológica de Guadalajara.
- Seligman, M. (2019). *Florecer. La Nueva Psicología Positiva y la Búsqueda del Bienestar*. Océano de México, S.A de C.V.
- Tala, A. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Revista Médica de Chile*, 6 (147), 755-761.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos del Bienestar*. Alianza Editorial.