

## EL CONCEPTO DE GRATITUD DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Tomás Caycho Rodríguez\*

*Universidad Inca Garcilaso de la Vega*

### RESUMEN

Se presenta una revisión del concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. Así, la gratitud, como comportamiento afectivo, es una reacción consciente que conlleva un proceso evaluativo, claramente positivo, de un sujeto que recibe un favor de un dador, o de otra persona que lo sustituye, y que se expresa a través del agradecimiento. Pero la gratitud no se extingue con el agradecimiento. Tiene en la memoria su componente cognitivo el cual, a menudo, le atribuye intemporalidad a las buenas acciones. Se presenta también una visión panorámica de la psicología positiva buscando contextualizar el estudio científico de la gratitud, brindando además algunas líneas de investigación que se desprenden del tema.

*Palabras claves:* psicología positiva, gratitud, comportamiento afectivo, memoria.

## THE GRATITUDE CONCEPT FROM A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

### ABSTRACT

The investigation presents a review of the gratitude concept from a psychological perspective. In that way, as an affective behavior, it is a conscious reaction, which produces an evaluative process, clearly positive, of a subject who receives a favor from a giver, or a substitute person, and it is express through thankfulness. But gratitude does not extinguished with thankfulness, it has in its memory a cognitive component which, usually, attributes timelessness to good actions. Also, it is presented a panoramic vision about the positive psychology to contextualize the scientific study of gratitude, additionally; it gives some investigation lines that provide the theme.

*Key words:* positive psychology, gratitude, affective behavior, memory.

## O CONCEITO DE GRATIDÃO DE UM PSICOLÓGICO

### RESUMO

A revisão do conceito de gratidão de uma perspectiva psicológica. Assim, gratidão e comportamento afetuoso é uma reação consciente, levando a um processo de avaliação claramente positiva, um assunto de receber um favor de uma pessoa ou de outros doadores que substituí, e é expressa através da valorização (Blumenfeld, 1962). Mas a gratidão não se extingue com gratidão, a memória tem componente cognitivo que muitas vezes atribuída a intemporalidade boas ações. Ele também apresenta uma visão geral da psicologia positiva buscando contextualizar o estudo científico da gratidão, também fornece algumas linhas de pesquisa que emergem do assunto.

*Palavras-chave:* psicologia positiva, a gratidão, o comportamento emocional, memória.

Correspondencia: \*tcaycho@uigv.edu.pe

El inicio de un nuevo milenio trae siempre consigo importantes cambios psicológicos y sociales. Las disciplinas evolucionan, adaptándose a las necesidades sociales y las exigencias de la época en que actúan (Ardila, 1997). Uno de estos maravillosos avances para nuestra profesión es la Psicología Positiva (Gonzales, 2004; Gable & Haidt, 2005). A lo largo de la literatura psicológica son frecuentes los trabajos orientados al estudio de comportamientos emocionales que conllevan malestar psicológico de la persona (Gillham & Seligman, 1999). El énfasis que ha recibido la investigación, por ejemplo, de la depresión (Beck, 1967, Ugarriza, 2009), malestar psicológico (Brenlla & Aranguren, 2010), ansiedad (Vallés, 2008), desesperanza (Beck & Steer, 1988; Aliaga, Rodríguez, Ponce, Frisancho & Enriquez, 2006) obedece, probablemente, a que constituyen desórdenes de la conducta que requieren de intervención psicológica o psiquiátrica (Alarcón, 2000). En virtud de esta orientación, en muchas oportunidades, al concentrarse en el análisis de las características disfuncionales, los psicólogos dejan a un lado la evaluación de las posibilidades o factores protectores con los que las personas cuentan (Casullo, 2007), como la satisfacción con la vida (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener, 2000; Diener, Oishi & Lucas, 2003), felicidad (Seligman, 2004; Bengt, 2007; Alarcón, 2009a), capacidad de perdón (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000; Casullo, 2005), sentido del humor (Cassaretto & Martinez, 2009; Kuiper & McHale, 2009; Martin, 2007), afectos positivos (Diener & Emmons, 1985; Diener, Sadvick & Pavot, 1991; Fredickson & Losada, 2005), gratitud (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003; Bono, Emmons & McCullough, 2004; McCullough, Tsang & Emmons, 2004; Bartlett & DeSteno, 2006); entre otros.

Frente a esta visión tradicional del quehacer psicológico, la Psicología Positiva brinda una nueva manera de abordar los fenómenos psíquicos, relacionados con el logro de la salud y la adaptación a diversos contextos sociales y culturales. Esto no sugiere abandonar la

investigación de los comportamientos denominados negativos, pues el avance de la investigación psicopatológica será siempre necesario; más bien, propone un complemento a estos estudios, logrando así una mejor comprensión de la persona (Seligman, 2004).

En el año 2000, Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, y Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Clarenot, publicaron en la revista *American Psychologist*, un número monográfico especial que lleva por título: *"Felicidad, Excelencia y Óptimo Funcionamiento Humano"*, dedicado a una nueva área de la psicología, denominada Psicología Positiva, dando el anuncio formal o partida de nacimiento del nuevo movimiento psicológico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Según estos autores, la Psicología Positiva es una ciencia de la experiencia subjetiva. Propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano en busca de mejorar la calidad de vida de las personas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). De acuerdo a esto, la psicología positiva, como toda orientación psicológica actual, es ciencia y profesión. Como ciencia, estudia los procesos que contribuyen al óptimo funcionamiento individual, grupal e institucional (Gable & Haidt, 2005). Como profesión, busca promover el óptimo funcionamiento de de las experiencias subjetivas (felicidad, esperanza), rasgos positivos (perdón, sabiduría) y virtudes cívicas (responsabilidad, altruismo) (Linley & Joseph, 2004) y prevenir la aparición de psicopatologías a través del desarrollo de rasgos y cualidades positivas.

La psicología positiva, si bien privilegia las fuerzas positivas internas, tiene presente también la influencia que sobre ellas ejerce el ecosistema sociocultural donde el individuo se desarrolla (Bronfenbrenner & Ceci, 1994; Bronfenbrenner & Morris, 2006). Numerosa evidencia sugiere, por ejemplo, la influencia de factores culturales en la felicidad de la personas (Lu, Glimour & Kao, 2001; Diener, Oishi & Lucas, 2003).

En sus investigaciones, la Psicología

Positiva usa una rigurosa metodología científica, considerada como el mejor medio para entender en su complejidad la conducta humana (Alarcón, 2009b). Utiliza estrategias metodológicas válidas y confiables que incluyen diseños experimentales (McCullough, Tsang & Emmons, 2004), cuasi-experimentales (Fordyce, 1983), correlacionales (Alarcón, 2000, 2005), estudios longitudinales (Mroczek & Kolarz, 1998) y transculturales (Francis, Brown, Lester & Philipchalk, 1998; Diener, Oishi & Lucas, 2003), empleando, para el tratamiento de los datos, modernos análisis estadísticos (Alarcón, 2005; McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

En la actualidad, la psicología positiva es una disciplina en pleno desarrollo que se centra en temas importantes para una mejor comprensión de

la persona, ampliando; asimismo, el campo de conocimiento psicológico. Uno de estos importantes temas que en los últimos años ha cobrado mucho interés de parte de la comunidad científica, por sus efectos en el comportamiento es la gratitud (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001; McCullough, Emmons & Tsang, 2002).

### Una perspectiva psicológica de la gratitud

Seligman y colaboradores (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), proponen una clasificación de seis virtudes (1. Sabiduría/conocimiento; 2. Valor/coraje, 3. Humanitarismo, 4. Justicia, 5. Templanza y 6. Espiritualidad) y 24 fortalezas (Tabla 1), en busca de una mejor descripción de la “personalidad positiva”.

Tabla 1  
*Clasificación de seis virtudes y veinticuatro fortalezas (Adaptado de Seligman et al., 2005)*

VIRTUDES	FORTALEZAS
Sabiduría y Conocimiento 1. Creatividad 2. Curiosidad 3. Mente abierta 4. Amor al aprendizaje 5. Perspectiva	Fortalezas cognitivas útiles para la adquisición y el uso del conocimiento
Valor y Coraje 1. Autenticidad 2. Valentía 3. Persistencia 4. Energía	Fortalezas emocionales para lograr metas ante la oposición externa o interna.
Humanitarismo 1. Bondad 2. Amor 3. Inteligencia Social	Fortalezas interpersonales que involucran afectividad, amistad, ayuda a los demás.
Justicia 1. Imparcialidad 2. Liderazgo 3. Trabajo en grupo	Fortalezas cívicas como fundamento de una vida comunitaria saludable.
Templanza 1. Perdón 2. Modestia 3. Prudencia 4. Control personal	Fortalezas que protegen contra los excesos.
Espiritualidad/Trascendencia 1. Apreciación de la belleza y excelencia 2. Gratitud 3. Esperanza 4. Humor 5. Religiosidad	Fortalezas que forjan conexiones con un gran universo y proveen significados.

En la clasificación, virtud hace referencia a un bien propio e intransferible (Alarcón, 2009b) que caracteriza la manera de ser de una persona, que se torna posible si previamente existe una capacidad o potencialidad de ser de un modo determinado (Ferreter Mora, 1969). Fortaleza, se refiere a rasgos mensurables de personalidad. Tras una virtud subyacen fortalezas que permiten identificarla, es decir, es posible conocer la virtud de una persona en función del conocimiento de las fortalezas que muestra. Así, es posible conocer el humanitarismo de una persona en función de su bondad, amor e inteligencia social.

La Tabla 1 muestra la gratitud como una fortaleza que configura la virtud de la espiritualidad o trascendencia. Numerosos estudios avalan esta relación (McCullough, et al., 2002; Smith, McCullough & Poll, 2003). El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua define la gratitud en los siguientes términos: “Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera” (Real Academia Española de la Lengua, 2001). Esta definición conceptualiza la gratitud como una respuesta positiva, de orden sentimental, generada por el beneficio recibido de una persona o dador. Así, para que exista gratitud debe haber una acción benéfica realizada por una persona en favor de otra que la recibe y que considera como valiosa la acción o bien recibido. Es importante considerar que, de acuerdo a la definición de la Real Academia Española de la Lengua, la gratitud, como conducta, no exige, necesariamente, la culminación de la acción benéfica: basta la intención o el servicio trunco de otorgar un bien para que se manifiesten acciones gratas de recompensa. He aquí un punto de vista muy discutible en esta definición debido a la debilidad del criterio conceptual en que reposaría la gratitud.

Desde el punto de vista ético, la gratitud es definida como una virtud moral que, como tal, denota buen comportamiento (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). Sin embargo, la definición, como comportamiento moral, obliga a agradecer por mandatos

impersonales los beneficios recibidos (Blumenfeld, 1962). Los mandatos son prescripciones imperativas fundamentadas en las costumbres sociales y tradiciones arraigadas. Por ejemplo, los padres están moralmente obligados a cuidar y alimentar a sus pequeños hijos. En muchas culturales, como la nuestra, la gratitud es considerada positiva; en tanto que la ingratitud es moralmente negativa. El papel de las costumbres sociales en el origen de estos mandatos imperativos determina variadas formas de expresión de la gratitud en diversas culturas. Dificultan así su generalización y se los considera, más bien, mandatos relativos, válidos en una sociocultura particular, pero no en otra distinta. No obstante, esto no significa que pueden existir mandatos morales universales.

Reconocer y apreciar a la persona que nos brindó ayuda no supone que estemos en deuda con ella. Aunque muchos han sugerido que gratitud y endeudamiento son equivalentes, son esencialmente diferentes (Watkins, Scheer, Ovnicek & Kolts, 2006). La deuda obliga al deudor efectuar un pago al acreedor. Realizada la retribución se extingue la deuda. Al contrario, la gratitud está más allá de una transacción bursátil o deuda monetaria (Gray, Emmons & Morrison, 2001; Tsang, 2006). La gratitud parte de la acción generosa de un dador y del compromiso moral, pero no legal, que adquiere el receptor al recibir un bien o un favor, ya sea de una persona, una entidad pública o privada, o un ser sobrenatural. Es importante subrayar que la acción del dador debe ser necesariamente generosa, y que no se trate de dar un beneficio en busca de recompensas, pues el acto generoso no busca adquirir acreedores con fines de satisfacciones egoístas.

Por otro lado, generosidad y gratitud son dos conceptos importantes que denotan excelencia del carácter personal (Emmons, & Sheldon, 2002) y, en cierto modo, complementarios. En efecto, la relación entre estos dos conceptos se inicia con un proceso afectivo de “dar” un bien material, consejo o ayuda a otra persona sin esperar recompensa; la generosidad es una conducta prosocial que apunta a propiciar el bienestar de

otra persona (beneficiado). De otro lado, como ya lo vimos, la gratitud obliga moralmente agradecer a la persona generosa; a contraer con ella, en cierto modo, un compromiso por el beneficio recibido, experimentando satisfacción y tranquilidad emocional cuando retribuyen el beneficio recibido. Es posible inferir que es una acción cargada de intencionalidad y busca revertir el beneficio realizado por su benefactor. Hay, en esta experiencia, un intercambio recíproco guiado por emociones y afectos morales con tendencia a la mutua cooperación (Bartlett & DeSteno, 2006; McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008; Nowak & Roch, 2006).

Un análisis psicológico de la gratitud permite definirla como una reacción consciente de un sujeto que recibe un favor de un dador, o de otra persona que lo sustituyen, y que se expresa a través del agradecimiento (Blumenfeld, 1962). Así, la gratitud es un comportamiento afectivo que manifiesta la persona motivada por el beneficio recibido, actúa como estímulo que motiva el comportamiento prosocial con el benefactor. La respuesta elaborada por el receptor del beneficio conlleva un proceso evaluativo, claramente positivo, del beneficio recibido. Sin esta consideración positiva no surgirá un compromiso de reciprocidad. No reconocer el valor del bien, subvalorarlo o restarle importancia, es un indicador de ingratitud, común en personas desagradecidas e incapaces de reconocer a quienes les prestan ayuda. En el fundamento de la gratitud yace un profundo sentimiento de agradecimiento consciente de retribuir lo que recibimos, no por cortesía ni por presión externa, sino por una genuina obligación moral (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). La persona grata reconoce la generosidad de la otra persona.

Pero la gratitud no se extingue con el agradecimiento, que actúa como retribución moral. Tiene en la memoria su componente cognitivo, el cual, a menudo, le atribuye intemporalidad a las buenas acciones. Esta característica permite recordar a nuestros seres queridos fallecidos y llevarles flores a sus tumbas; rendir homenaje a nuestros héroes que dieron su

vida en defensa de la patria; o agradecer, en el caso de las personas religiosas, a Dios por los dones recibidos. Todas estas acciones son gestos de gratitud que subyacen en la memoria colectiva de los pueblos.

### Comentarios finales

El objetivo del presente artículo es brindar algunos criterios importantes para una mejor clarificación del concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. Hemos observado que la gratitud, consciente e intencional, como todo comportamiento humano, es sumamente complejo (Emmons & McCullough, 2004); juegan papeles importantes, variables sociales, de normatividad moral, así como variables cognitivas importantes, como la memoria colectiva. Merecen ser estudiadas para una mejor comprensión de la gratitud.

Hay mucho por investigar en nuestro medio acerca de la gratitud, su relación con otras variables positivas (McCullough, Kimeldorf & Cohen, 2008) como la esperanza, el perdón (Froh, Yurkewich & Kashdan, 2009), la felicidad, el optimismo (Watkins, 2004, Froh, Yurkewich & Kashdan, 2009); asimismo, su desarrollo en diferentes etapas evolutivas, como en el caso de los niños (De Lucca, Grazziotin & Minghelli, 2009), para generar un importante cuerpo de conocimiento (Emmons & Crumpler, 2000) utilizables en programas educativos y reeducativos que, mediante el desarrollo de una conducta agradecida, busquen la promoción del bienestar (Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Froh, Sefick & Emmons, 2008) y la felicidad (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003) de las personas. Queda a la investigación científica en nuestro país aportar datos empíricos sistemáticos al respecto.

### REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2000). Variables Psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 149-157.
- Alarcón, R. (2005). Efectos de los desniveles socioeconómicos sobre la felicidad. *Teoría e Investigación en Psicología*, 14, 91-112.

- Alarcón, R. (2009a). *Psicología de la Felicidad. Introducción a la Psicología Positiva*. Lima: Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. (2009b). Psicología positiva. Un enfoque emergente. *Teoría e Investigación en Psicología*, 18, 7-28.
- Aliaga, J., Rodríguez, L., Ponce, C., Frisancho, A. & Enriquez, J. (2006). Escala de desesperanza de Beck (BHS). Adaptación y características psicométricas. *Revista de Investigación en Psicología*, 9(1), 69-79.
- Ardila, R. (1997). Hacia el próximo milenio. Psicología, ciencia y sociedad. El papel de la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29(3), 495-503.
- Bartlett, M. & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(1), 319-325.
- Beck, A. (1967). *Depression. Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. & Steer, R. (1988). *Beck Hopelessness Scale Manual*. New York: The Psychological Corporation Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Bengt, B. (2007). Happiness theories of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 8, 15-49.
- Blumenfeld, W. (1962). *Los fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bono, G., Emmons, R. & McCullough, M. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. En P. Linley & S. Joseph (Eds.) *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). New York: Wiley & Sons, Inc.
- Bronfenbrenner, U. & Ceci, S. (1994). Nature-Nurture Reconceptualized in Developmental Perspective. A Bioecological Model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586
- Bronfenbrenner, U. & Morris, P. (2006). The biological model of human development. En W. Damon, & R. Lerner (Ed.). *Handbook of child psychology Vol. 1 Theoretical models of human development. 6ta edición* (pp. 793-828). New Jersey: John Wiley y Sons, Inc.
- Brenlla, M. & Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología de la PUCP*, 28(2), 309-340.
- Cassaretto, M. & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, 27(2), 287-309.
- Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(1), 39-63.
- Casullo, M. (2007). Las propuestas de la Psicología Positiva ¿Universales psicológicos o particulares de una ciencia cultural? *Anuario de Investigación*, 14
- De Lucca, L., Grazziotin, P. & Minghelli, M. (2009). Um estudo sobre o desenvolvimento da gratidão na infância. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(1), 49-56.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. & Emmons, R. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not intensity of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.) *Subjective well-being. Interdisciplinary Perspective* (pp. 119-139). Elmsford, N.Y.: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being. Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Emmons, R. & Crumpler, Ch. (2000). Gratitude as a human strength. Appraising the evidence. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. & Sheldon, C. (2002). Gratitude and the

- science of positive psychology. En C. Snyder & S. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). London: Oxford University Press.
- Emmons, R. & McCullough, M. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Ferreter Mora, J. (1969). *Diccionario de filosofía* (tomo I). Buenos Aires: Ed. Sudamericana.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness. Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Francis, L., Brown, L., Lester, D. & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extroversion. A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 167-171.
- Fredrickson, B. & Losada, M. (2005). Positive affect and complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Froh, J., Sefick, W. & Emmons, R. (2008). Counting blessings in early adolescents. An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J., Yurkewicz, Ch. & Kashdan, T. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence. Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Gable, S. & Haid, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gillham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Gonzales, C. (2004). La Psicología Positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, 10, 82-88.
- Gray, S., Emmons, R. & Morrison, A. (2001). *Distinguishing gratitude from indebtedness in affect and action tendencies*. Poster presented at the 109th Annual Convention of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Kuiper, N. & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of psychology*, 134(4), 359-376.
- Linley, P. & Joseph, S. (2004) *Positive psychology in practice*. New York: Willey & Sons, Inc.
- Lu, L., Gilmour, R. & Kao, S. (2001). Cultural values and happiness. An east-west dialogue. *Journal of Social Psychology*, 141, 477-493.
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego: Elsevier.
- McCullough, M., Pargament, K. & Thoresen, C. (2000). *Forgives. Theory, research and practice*. Nueva York: Guilford Press.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R. & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition. A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M., Tsang, J. & Emmons, R. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- McCullough, M., Kimeldorf, M. & Cohen, A. (2008). An adaptation for altruism. The social causes, social effects and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 281-285.
- Mroczek, D. & Kolarz, C. (1998). The Effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Nowak, M. & Roch, S. (2006). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of The Royal Society Biological Sciences*, 274, 605-609
- Real Academia Española de la Lengua (2001). *Diccionario de la lengua española* (vigésima segunda edición). Madrid : Mateu Cromo. Artes Gráficas, S.A..
- Sheldon, K. & Lyubomirsky. (2006). How to increase and sustain positive emotion. The effects of expressing gratitude and visualizing best

- possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2004). *La autentica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Smith, T., McCullough, M. & Poll, J. (2003). Religiousness and depression. Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 614-636.
- Tsang, J. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 198-204.
- Ugarriza, N. (2009). Análisis psicométrico de la escala de depresión de Reynolds en escolares de Lima. *Teoría e Investigación en Psicología*, 18, 29-70.
- Vallés, A. (2008). Evaluación y tratamiento de la ansiedad social. Nuevas Perspectivas. *Revista Peruana de Psicología*, 2(2), 207-234.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness. Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality. An International Journal*, 31(5), 431-451.
- Watkins, P. (2004). Gratitude and subjective well-being. En R. Emmons & M. McCullough (Eds.). *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M. & Kolts, R. (2006). The debat of gratitude. Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20(2), 217-241.

**Recibido:** 30 de abril del 2011

**Aceptado:** 2 de junio del 2011