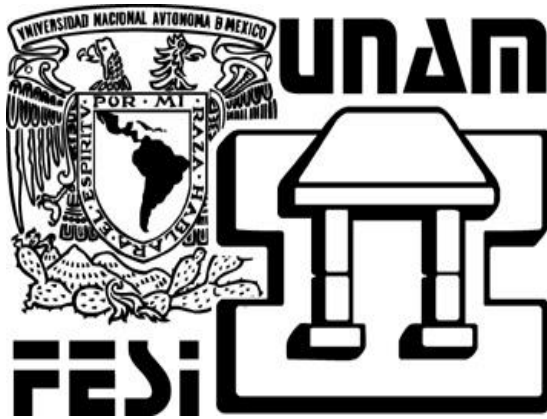


**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



**DIPLOMADO PSICOLOGÍA POSITIVA**

**Taller: Gratitud en estudiantes Universitarios**

**Ramírez Velázquez Paola Jacqueline**

## INTRODUCCIÓN

Desde niños, a todos en algún momento nos han inculcado los ser agradecidos; es bien sabido que la gratitud equivale de cierta forma a la educación brindada por nuestros padres. ¿Quién no recuerda las famosas palabras mágicas? “por favor y gracias” esto entendido por los padres, son las puertas a la buena y sana convivencia social. Esto por un lado, por otro está también dentro de nuestra cultura la parte de la religión y las creencias; el dar las gracias todos los días a un ser supremo llamado: “Dios, Buda, Jehová, etc.” Pero al decir verdad, ¿Nos hemos preguntado realmente qué es y para qué sirve la gratitud? Y aún más relevante ¿Cómo ponerla en práctica?

Dentro de la literatura se encuentra que el término proviene del latín *gratia* que significa agradecimiento. Emmons y McCullough lo definen como “*un estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita*” (Moyano, 2011).

Así mismo se considera a la gratitud como un reconocimiento; la persona que siente agradecimiento ha tomado conciencia de haber sido beneficiado. Como menciona la Lic. En Psicología Moyano, N (s.f) en su artículo “*Gratitud en Psicología Positiva*”, la gratitud es una capacidad que nos permite reconocer aspectos del pasado y del presente positivo, es decir aquello que nos ha beneficiado de alguna manera a lo largo de nuestra vida y que además ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia. La gratitud es una habilidad primordial para mantener y desarrollar niveles adecuados de bienestar emocional, satisfacción y calidad de vida.

Por otro lado menciona que el estudio de la gratitud por algún tiempo fue un campo exclusivo de la filosofía y la teología, hasta hace unos años que en el marco de la Psicología Positiva, realizaron estudios científicos de aquellos aspectos que nos permiten como seres humanos progresar y desarrollarnos (Seligman, 2003). Es de esta forma en la que comienza a aparecer la gratitud como una fortaleza psicológica.

De aquí parte la temática de Peterson y Seligman (2004), basan sus investigaciones en material filosófico y religioso, para indagar en aquellas virtudes y fortalezas

consideradas en las diversas tradiciones culturales a lo largo del tiempo. A partir de estas investigaciones, crean un inventario de virtudes y fortalezas, las enumeran en seis virtudes universales; sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación y transcendencia. Asimismo 24 fortalezas, las cuales los autores denominan como rasgos o características de personalidad que representen los medios concretos y medibles en que las virtudes se manifiestan en la conducta de los seres humanos. Para estos autores la gratitud es una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida.

Continuando con esto Emmons (2007) enumera tres condiciones que producen gratitud. La primera condición consiste en que la persona perciba aquello que ha sido beneficiado como algo con valor: mientras más importante sea para la persona, más agradecida se sentirá. La segunda es que la persona pueda reconocer al agente que lo ha beneficiado; mientras más se valore a la persona, mayor será el grado de gratitud experimentado. El último consiste en que para poder sentirse agradecido es importante que se perciba al beneficio como un regalo.

Por otro lado, se menciona que la gratitud también implica, procesos cognitivos, por ejemplo: una respuesta emocional específica, que nos lleva a percibir que sentimos gratitud y que estamos agradecidos. La percepción de sentir un beneficio respecto a un regalo, debe estar acompañado de una emoción positiva e intensa, para que se pueda afirmar que se está experimentando gratitud.

Continuando con esto, La Lic. Moyano también hace hincapié en que la práctica de la gratitud puede aumentarse en intervención terapéutica. En su artículo "*Gratitud en la psicoterapia cognitiva: elementos para su inclusión*" la autora menciona que dependiendo la finalidad con que se decida incluir la gratitud en el proceso psicoterapéutico, deberían realizarse modificaciones en los procedimientos técnicos de su implementación. Se habla de tres posibles objetivos que se pueden planear dentro de la terapia: la gratitud a nivel emocional, la gratitud disposicional y la gratitud como medio para alcanzar los objetivos psicoterapéuticos tradicionales (Moyano, 2011)

Ahora bien, el facilitar la percepción de agradecimiento puede resultar un objetivo terapéutico en sí mismo dentro del proceso de psicoterapia. Emmons Y McCollough (2006) por medio de estudios e investigaciones, observaron beneficios sobre la satisfacción vital, el bienestar emocional, aumento de los afectos positivos, del optimismo hacia el futuro; en una intervención basada en contar aspectos positivos de la propia vida por los cuales sentirse agradecidos.

Debido a ello, las intervenciones deberán estar destinadas a enseñar ejercicios y técnicas al paciente e indicar la utilización de las mismas, para aumentar la frecuencia y densidad en la percepción de agradecimiento.

Por lo tanto el objetivo del presente consiste en conocer si la Gratitude aumenta en jóvenes Universitarios de 18 a 20 años por medio de un taller.

## **Método**

### **Participantes:**

Dieciséis estudiantes Universitarios de 2º semestre de la carrera de psicología de la FES Zaragoza, 8 de ellos fueron para el grupo control y 8 para el grupo experimental. Las edades fluctuaron entre los 18 a 20 años.

### **Instrumentos**

Para la presente investigación se llevó a cabo el siguiente cuestionario:

- Ψ Cuestionario VIA breve de fortalezas personales de los autores Martin Seligman y Christopher Peterson, el cual consta de 24 reactivos.

### **Lugar**

Un laboratorio de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

## **Procedimiento**

- Ψ Ya reunidos los 16 estudiantes se llevó a cabo la presentación tanto de las integrantes del equipo como de los alumnos.
- Ψ Se les hizo entrega del cuestionario VIA breve de fortalezas personales, les pedimos que contestaran con honestidad y que nos avisaran una vez terminados los test. Asimismo, se les informó que los resultados serían totalmente confidenciales.
- Ψ Elegimos a los 8 participantes del taller al azar, metiendo en una bolsa transparente papelitos con sus nombres y los 8 papelitos que sacamos fueron nuestro grupo control; a los otros 8 chicos que no iban a participar en el taller se les pidió que salieran del aula.

Ψ Posteriormente se llevó a cabo el taller de la siguiente manera:

Actividad	Objetivos	Tiempo	Descripción	Materiales
<b>Lluvia de ideas</b>	Dar una breve introducción sobre la temática a tratar dentro de taller.	10 minutos	Las facilitadoras les preguntarán a los participantes sobre lo que consideran que es la gratitud.	Ψ Papel bond Ψ Plumines
La proporción de tus listados	Los participantes visualizarán la proporción de las cosas por las cuales se quejan y por las que agradecen.	20 minutos.	Sentados alrededor de la mesa una facilitadora entregará hojas blancas y se les indicará que escriban todas las cosas por las cuales se quejan, al terminar en la parte de atrás de la hoja se les pedirá que escriban las cosas por las cuales ellos agradecían. Al finalizar se les llevará a la reflexión para que se den cuenta si suelen quejarse más o agradecer.	Ψ Hojas blancas Ψ Plumias

<p><b>El barquito de la gratitud</b></p>	<p>Los participantes conocerán si han sido agradecidos con las personas que consideran como más importantes en su vida.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Una de las facilitadoras les hará entrega de hojas de colores y los guiará para hacer un barquito de papel únicamente utilizando la mano izquierda (derecha en caso de ser zurdos), sin hablar ni utilizar alguna otra parte de su cuerpo.</p> <p>Al finalizar se les pedirá que dentro del barquito escriban el nombre de 3 personas más significativas para ellos, pondrán sus barquitos en el suelo y otra facilitadora los pisará. La primer facilitadora les dirá que se imaginen que las 3 personas que iban ahí ya murieron y que piensen si les agradecieron lo que hicieron por ellos, si dijeron todo lo que tenían que decirles y los deja en la reflexión.</p>	<p>Ψ Hojas de colores Ψ Plumas</p>
<p>Carta de gratitud</p>	<p>Los participantes tendrán la oportunidad de experimentar lo que se siente al expresar</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Se les dará una hoja blanca y se les pedirá que escriban una carta de gratitud para esas personas que iban en su barquito, que escriban todo lo que sientes y quisieran poder expresar. Al terminar la carta se les comentará que pueden ir</p>	<p>Ψ Hojas blancas Ψ Plumas</p>

	gratitud de manera reflexiva y deliberada.		con las personas a quien hayan escrito la misma para compartirla si es que así lo desean y que reflexionen en cómo se sienten.	
<b>Cierre</b>	Los participantes retomarán los aprendizajes obtenidos durante la sesión.	20 minutos	<p>Se dará un resumen de lo que se trabajó durante la sesión, se les preguntará si tienen dudas y se les dará nuevamente el cuestionario VIA breve de fortalezas personales.</p> <p>Finalmente se les agradecerá su colaboración y tiempo para la participación de nuestro taller.</p>	



## Resultados

### 1.- Gerardine

Antes	Después
Inteligencia social	Amor
Humildad	<b>Gratitud</b>
Justicia	Amabilidad
Curiosidad	Ciudadanía
Prudencia	Prudencia

### 2.- Valeria

Antes	Después
Inteligencia Social	Vitalidad
Perspectiva	Amor
Vitalidad	Perspectiva
Apreciación	Apreciación
Curiosidad	<b>Gratitud</b>

### 3.- Araceli

Antes	Después
Amabilidad	Inteligencia social
Integridad	Amabilidad
Humildad	Humildad
Apertura de mente	<b>Gratitud</b>
Amor	Integridad

### 4.- Evelyn

Antes	Después
Creatividad	Amor
Amor	<b>Gratitud</b>
Apreciación	Apreciación
Justicia	Ciudadanía
Humildad	Perdón y compasión

### 5.- Lucero

Antes	Después
Humildad	Amabilidad
Perdón y compasión	Integridad
Creatividad	Creatividad
Persistencia	Esperanza
Apreciación	Justicia

### 6.- Jorge

Antes	Después
Amor	Prudencia
Humildad	Integridad
Sentido del humor	Amor
Perdón y compasión	Apreciación
Amabilidad	<b>Gratitud</b>

### 7.- Lorena

Antes	Después
Integridad	Apreciación
Amor	<b>Gratitud</b>
Prudencia	Humildad
Humildad	Prudencia
Apreciación	Integridad

### 8.- Miguel

Antes	Después
Amor	<b>Gratitud</b>
Amabilidad	Amabilidad
Creatividad	Amor
Perdón y compasión	Perspectiva
Liderazgo	Creatividad

**9.- María Dolores**

<b>Fortalezas</b>
Amabilidad
Vitalidad
Apreciación
<b>Gratitud</b>
Amor

**13.- Daniela Alejo**

<b>Fortalezas</b>
Vitalidad
Amor
Amabilidad
Perspectiva
Humildad

**10.- Daniela Estrada**

<b>Fortalezas</b>
Justicia
Sentido del humor
Amabilidad
Creatividad
Liderazgo

**14.- Edgar Campuzano**

<b>Fortalezas</b>
Justicia
Amabilidad
Esperanza
Apreciación
Espiritualidad

**11.- Alan**

<b>Fortalezas</b>
Amor
Apreciación
<b>Gratitud</b>
Curiosidad
Justicia

**15.- Joan**

<b>Fortalezas</b>
<b>Gratitud</b>
Amor
Sentido del humor
Perdón y compasión
Amabilidad

**12.- José**

<b>Fortalezas</b>
Justicia
Vitalidad
Valentía
Perdón y compasión
<b>Gratitud</b>

**16.- Maricela**

<b>Fortalezas</b>
Ciudadanía
Vitalidad
Perspectiva
Valentía
Curiosidad

Al llevar a cabo la evaluación del test breve de las fortalezas, se pudo observar lo siguiente:

- Ψ 4 universitarios pertenecientes al grupo experimental obtuvieron la Gratitude dentro de sus primeras 5 fortalezas.
- Ψ De los 8 participantes de nuestro grupo control ninguno de ellos obtuvo dentro de sus 5 primeras fortalezas la gratitud.
- Ψ Al volverles a aplicar el cuestionario después del taller de gratitud, se observó que de los 8 participantes, 7 obtuvieron la gratitud dentro de sus primeras 5 fortalezas.

## **Conclusiones**

Actualmente, la psicología positiva es una ciencia que está en auge, por ese motivo un compromiso por parte de los que realizan investigaciones enfocadas a esta área, es enfocar la atención en las fuentes de la salud psicológica, yendo más allá, del énfasis anterior que se centraba exclusivamente en el ámbito psicopatológico.

Al realizar este tipo de intervenciones positivas, no solo se espera encontrar cambios significativos positivos hacia los participantes, sino que estando con los propios sujetos realizando las pruebas, los propios investigadores también experimentan una serie de emociones.

Respecto a esta investigación efectuada cabe destacar que aunque los participantes no sabían en que consistían las pruebas que tenían que realizar, en el momento que se les mencionó de que trataba el taller, encaminado a la psicología positiva y enfocado a la gratitud, mostraron expectativas de que iba a ocurrir algo eficaz, probablemente sus niveles de felicidad y gratitud pudieron estar aumentando en ese momento, por el simple hecho de esperar la prueba que iban a realizar, no es algo significativo, pero se podría estudiar en futuras investigaciones relacionando este efecto.

Posiblemente el hecho comentado anteriormente puede estar relacionado con lo siguiente. Como se sabe, las emociones pueden ser positivas o negativas, también es cierto que existen más negativas, así mismos conocemos que estas son más importantes para la supervivencia, por lo tanto se tuvieron que desarrollar más para prepararnos contra el peligro. Adicional sabemos que estas emociones tienen más peso que las positivas y eso se pudo verificar en la dinámica “la proporción de tus listados” ya que los participantes refirieron tener más quejas y pensamientos negativos que positivos, las emociones negativas que se hayan podido presentar, podrían extinguirse al momento de realizar la carta de agradecimiento y al asistir con la o las personas a las cuales estaba dirigida.

De forma específica se puede argumentar que, la mayoría de los sujetos que participaron en la investigación mostraron mayor agradecimiento después de la intervención y eso se puede observar en el cuestionario de las 24 fortalezas que se aplicó anterior y posterior al taller. Los propios participantes reconocieron que se deberían realizar más ejercicios de este tipo para poner en práctica la gratitud.

Con todo lo anterior proponemos una serie de posibles mejoras en investigaciones posteriores:

Como sabemos, la fortaleza de gratitud, proviene de una de las seis virtudes, propuestas por Seligman y Peterson. Practicar la gratitud no solo mejora el bienestar humano, sino que podríamos incluir más variables a investigar como por ejemplo:

- Ψ Reforzar la autoestima
- Ψ Construcción de vínculos sociales

Por último con respecto a la investigación realizada, sería conveniente aplicar un test enfocado a gratitud y sería recomendable que el taller fuera de varias sesiones y no solo de una, ya que se podrían recabar más resultados y obtener mayor influencia de gratitud en los participantes.

## Referencias

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *“Contando bendiciones frente a cargas: Una investigación experimental de la gratitud y el bienestar subjetivo en la vida diaria”*. Journal of personality and Social Psychology.
- Emmons, R.A. (2007). *“¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz”*. España: Ediciones B.
- Moyano, N. C. (2014). *“Gratitud en la Psicología Positiva”*. Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad, Vol 1.
- Seligman, M.P. (2003). *“La auténtica felicidad”*. 1ª Edición. España.

**ANEXOS**