

Castaño Gómez, L., & Aristizábal Castaño, L. (2023). Contribuciones para el desarrollo de una renovada terapéutica de la gratitud desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual. Multiverso Journal, 3(5), 70-77.
<https://doi.org/10.46502/issn.2792-3681/2023.5.6>

Contribuciones para el desarrollo de una renovada terapéutica de la gratitud desde la perspectiva de la psicología cognitiva-conductual

Contributions to the development of a renewed gratitude therapeutics from the perspective of cognitive-behavioral psychology

Liliana Castaño Gómez*
Leonela Aristizábal Castaño**

Recibido el 14/04/2023 - Aceptado el 07/07/2023

Resumen

La noción de gratitud adquiere en la psicología variados significados: por un lado, puede representar a una emoción positiva en términos morales vinculada al reconocimiento de lo que otras personas hacen por el desarrollo de nuestro bienestar, de conformidad con nuestra dignidad inmanente de seres humanos. Por el otro, tiene que ver con la capacidad general de los sujetos para valorar --en cada momento-- las cosas buenas que se presentan en su vida, en la forma de: experiencias, bendiciones o situaciones que facilitan el desarrollo de una vida plena y con propósito. En este sentido, el objetivo de esta investigación fue configurar las bases teóricas y metodológica que permiten la estructuración de un protocolo clínico para una renovada terapéutica de la gratitud, de la autoría de la psicóloga Liliana Castaño Gómez. Para el logro del objetivo planteado se hizo uso de una metodología hermenéutica que permitió reinterpretar un conjunto de fuentes de comprobada científicidad, para dialogar con diferentes escuelas y autores sobre el alcance de sus contribuciones a la teoría de la gratitud. Los resultados obtenidos permiten concluir que, la práctica de la terapia de la gratitud reporta muchos beneficios, tales como: resiliencia y fortalecimiento de la autoestima.

Palabras clave: gratitud, fundamentos de la gratitud, neurociencia de la gratitud, psicología cognitiva-conductual en Latinoamérica, renovada terapéutica de la gratitud.

Abstract

The notion of gratitude acquires in psychology various meanings: on the one hand, it can represent a positive emotion in moral terms linked to the recognition of what other people do for the development of our well-being, in accordance with our immanent dignity as human beings. On the other hand, it has to do with the general capacity of the subjects to value - at each moment - the good things that arise in their

* Psicóloga Clínica, Doctora en Ciencia Política, docente e investigadora de la Universidad Simón Bolívar en Barranquilla, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6784-7793> Email: lcastano1@unisimonbolivar.edu.co

** Psicóloga, egresada de la Universidad del Norte, en Barranquilla, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7757-7579>. Email: leonela.aristizabal.castano@gmail.com

lives, in the form of: experiences, blessings or situations that facilitate the development of a flat and purposeful life. In this sense, the objective of this research was to configure the theoretical and methodological bases that allow the structuring of a clinical protocol for a renewed gratitude therapy, authored by psychologist Liliana Castaño Gómez. In order to achieve the proposed objective, a hermeneutic methodology was used to reinterpret a set of scientifically proven sources, to dialogue with different schools and authors on the scope of their contributions to the theory of gratitude. The results obtained allow us to conclude that the practice of gratitude therapy brings many benefits, such as: resilience and strengthening of self-esteem.

Keywords: gratitude, fundamentals of gratitude, neuroscience of gratitude, cognitive-behavioral psychology in Latin America, renewed gratitude therapy.

Introducción

Definir las bases teóricas y metodológicas de un renovado protocolo terapéutico sobre la gratitud, implica en principio entender también la propuesta fundamental diseñada y ejecutada por parte de la autora de esta investigación en curso, mediante la técnica de terapia de grupo y el acompañamiento en la plataforma de comunicación: WhatsApp, en una muestra de 100 personas de diferentes edades, sexos y nacionalidades. Específicamente, se habla del llamado *Reto de la gratitud*, que consta de tres secuencias de trabajo de 21 días cada una, con el propósito de generar en los participantes hábitos duraderos en su capacidad de agradecer, en un sentido ontológico profundo^{***}, en la dimensión cognitiva, afectiva y conductual de su vida y de su hacer cotidiano.

Para el momento de redactar este artículo, se ha podido observar más allá de toda duda razonable, que la mayoría de los participantes en la terapia, desarrollan la capacidad de valorar su situación existencial como una totalidad dinámica. Cuando las personas representan un problema terminan enfocándose casi por completo en la cadena de significados que arbitrariamente le asignan al mismo y, por lo tanto, pierden la visión de totalidad desde la cual se puede percibir mejor sus posibilidades, objetivas y subjetivas, para la autosuperación y la autorrealización más allá de las dificultades. Todo indica que, el Reto de la gratitud, que será explicado en detalle más adelante, crea las condiciones de posibilidad para que las personas puedan reinterpretar su situación problemática, sin negarla, pero valorando las herramientas, recursos y posibilidades positivas que tienen a su disposición.

La gratitud que se propone entonces significa un ejercicio de conciencia plena que pretende rebasar las prácticas de "gratitud automática" que todos pronunciamos en cada momento de forma rutinaria. En contraste, *El reto de la gratitud* ha demostrado su potencial de *expansión de la conciencia* para trascender las limitaciones y contradicciones subjetivas, lo que permite ver un conjunto de "cosas inimaginables" – como se verá en los relatos testimoniales que se exponen en el desarrollo del texto– de cara al bienestar personal.

El presente artículo científico se divide en cuatro secciones. En la primera, se efectuó un balance epistemológico sobre la gratitud que da cuenta a su vez de las diversas influencias teóricas que hicieron viable el desarrollo de nuestra propuesta. En la segunda sección, se describen los procedimientos metodológicos de la investigación; en la tercera, se discuten las bases para estructurar una renovada terapéutica de la gratitud y, finalmente, en la última sección, se exponen *grosso modo* las principales

^{***} Para la filosofía clasifica la ontología refiere al estudio del Ser en su sentido más abstracto y general (Ferrater, 2004), razón por la cual puede resultar inadecuado la aplicación de este concepto a los dominios de lo psicológico; no obstante, creemos que el *Reto de la Gratitud* que se propone tiene connotaciones ontológicas en la medida que remite a las personas involucradas, en esta actividad terapéutica, a una conciencia plena de lo que significa la gratitud para el desarrollo de sus proyectos de vida.

conclusiones del caso, bajo la firme convicción de que el Reto de la gratitud se transformara paulatinamente en un línea de investigación inter y trans disciplinaria de cara a la acción terapéutica, en el marco global de la psicología clínica y del paradigma cognitivo-conductual, sin descartar sus posibles usos en la filosofía existencial.

Balance epistemológico sobre la gratitud

Hay, a disposición de los investigadores y del público en general una abundante literatura sobre la gratitud, en inglés y en español, que, sin embargo, no ha llegado a configurar una terapia clínica propiamente dicha más allá de sus aportes y contribuciones sobre el tema. En consecuencia, hablar de una epistemología de la gratitud en este apartado no tiene necesariamente la pretensión del logro de un análisis al nivel de la filosofía de la ciencia o de la teoría del conocimiento científico en general, se trata más bien de un ejercicio de identificación de los saberes y autores que sirvieron de guía en el desarrollo de nuestra propuesta intitulada *Reto de la gratitud*, la cual se nutre de una síntesis de teorías, conceptos y técnicas de comprobada eficacia y coherencia.

Destacan Wood, Froh, & Geraghty (2010) que la integración de los procesos de gratitud en la vida de los pacientes que asisten a la consulta psicológica significa una mejora del bienestar subjetivo, ya que varios estudios han demostrado que expresar gratitud de forma regular se asocia con un mayor nivel de felicidad y satisfacción con la vida, más allá de sus problemas y dificultades de toda índole.

Por su parte, Sin & Lyubomirsky, (2009) afirman que la gratitud como práctica cotidiana está asociada a la reducción del estrés y la depresión. De hecho, la práctica de la gratitud se ha relacionado también con la disminución de los niveles de estrés y síntomas depresivos. Investigaciones han mostrado que las personas que practican la gratitud experimentan menos emociones negativas y tienen una mayor resiliencia ante el estrés. En este orden de ideas, Algoe (2012) indica que, la internalización de la gratitud puede mejorar las relaciones interpersonales. La gratitud también se ha asociado con el fortalecimiento de las relaciones sociales y el aumento de sentimientos de conexión y apoyo social. Expresar gratitud hacia los demás puede generar emociones positivas y fortalecer los vínculos afectivos con los grupos y comunidades de las que se forma parte.

Incluso los beneficios de la gratitud y del pensamiento positivo no solo se reducen al plano de lo estrictamente psicológico, sino también, afectan la salud cardiovascular y la calidad del sueño, entre otros aspectos, así lo mostro la investigación de Boehm, Peterson, Kivimaki, & Kubzansky (2011), para quienes el bienestar psicológico positivo mejora la salud física. Estos autores sugieren que la práctica de la gratitud puede tener beneficios para la salud física porque se ha encontrado una asociación causal entre la gratitud y una mejor calidad del sueño, menor presión arterial y una mayor adherencia a comportamientos saludables.

En esta línea de pensamiento que relación de forma consustancial pensamiento positivo, gratitud y bienestar físico, destaca además la investigación desarrollada por Watkins & Kolts (2003), para quienes esta relación fundamental (pensamiento positivo, gratitud y bienestar físico Mejora) incide en la resiliencia y el bienestar emocional, ya que todo supone que la gratitud puede contribuir a desarrollar una mentalidad más positiva y optimista y al mismo tiempo, la práctica de la gratitud ayuda a cambiar el enfoque de la atención hacia las cosas positivas de la vida, lo cual puede aumentar la resiliencia y promover un mayor bienestar emocional y de salud física en personas de todas la edades.

Definitivamente los saberes que aportan investigaciones de base empírica como las reseñadas, respaldan la eficacia de la técnica de gratitud como una herramienta poderosa para promover el bienestar psicológico y emocional. Al cultivar la gratitud de forma regular, podemos fortalecer nuestras emociones positivas, mejorar nuestras relaciones intersubjetivas y tener una perspectiva más positiva de la vida, lo que fortalece

nuestra salud de múltiples formas como la mejora de la presión arterial, el fortalecimiento del sistema inmune, el incremento de la calidad del sueño y la configuración de una postura más acertada sobre la vida (Algoe, 2012; Boehm, Peterson, Kivimaki, & Kubzansky, 2011; Watkins & Kolts, 2003; Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Según información consultada en Psicoveritas (2021), la neurociencia ha realizado importantes avances en la comprensión de los efectos de la gratitud en el cerebro humano. Estudios en esta área han revelado cómo la práctica de la gratitud puede tener un impacto significativo en la estructura y el funcionamiento del cerebro, así como en la salud emocional y el bienestar general de las personas.

Uno de los hallazgos clave de la neurociencia es que la gratitud activa áreas específicas del cerebro relacionadas con las emociones positivas y el procesamiento de recompensas. Estas áreas incluyen el córtex prefrontal medial, el cual está involucrado en la regulación emocional y la toma de decisiones, y el sistema de recompensa, que incluye el área tegmental ventral y el núcleo accumbens. La activación de estas áreas genera la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la motivación, lo que contribuye a una sensación de bienestar (Imma, 2017).

Tal como muestra Tala (2019), la práctica de la gratitud puede remodelar la estructura del cerebro. Por ejemplo, se ha observado un aumento en el grosor de la corteza prefrontal medial en personas que practican la gratitud de manera habitual. Este cambio estructural se asocia con una mayor capacidad para regular las emociones y manejar el estrés. De hecho, la gratitud también tiene efectos en la plasticidad cerebral, es decir, la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse. Se ha encontrado que la práctica de la gratitud fortalece las conexiones neuronales asociadas con las emociones positivas y el bienestar. Esto significa que, a medida que se cultiva la gratitud, se fortalecen las vías neuronales que generan emociones positivas, lo que a su vez promueve una mayor sensación de felicidad y satisfacción.

Otro aspecto importante que la neurociencia ha explorado es la relación entre la gratitud y el sistema de respuesta al estrés. Se ha demostrado que la gratitud reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que tiene un impacto positivo en la salud física y emocional. Al practicar la gratitud, se reduce la activación del sistema de respuesta al estrés, lo que se traduce en una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión (Tala, 2019).

La neurociencia también ha estudiado los efectos a largo plazo de la gratitud en el cerebro. Se ha encontrado que las personas que practican la gratitud de manera regular tienen una mayor capacidad para experimentar emociones positivas y una mayor resiliencia emocional. Además, se ha observado que la gratitud promueve la formación de nuevas conexiones neuronales y fortalece las redes cerebrales asociadas con la empatía y la compasión.

Por todo lo antes expuesto, no cabe duda que la neurociencia respalda científicamente los beneficios de la gratitud en el cerebro y la salud emocional. La práctica de la gratitud activa áreas cerebrales relacionadas con las emociones positivas y el procesamiento de recompensas, remodela la estructura del cerebro, fortalece las conexiones neuronales asociadas con el bienestar y reduce los niveles de estrés. Estos hallazgos respaldan la importancia de cultivar la gratitud en nuestra vida diaria como una forma de promover el bienestar y la salud mental y justifican el desarrollo de terapias de psicología clínica en torno a la gratitud, como concepto, experiencia individual y colectiva y fuerza benéfica que mejora la calidad de vida de las personas (Valencia, 2016).

Metodología

En los textos metodológicos tradicionales, esto es, en los de mayor divulgación internacional que se producen en inglés y en español, existe una dicotomía patente entre los paradigmas de investigación cualitativa, que reivindican las posibilidades metodológicas de herramientas como la hermenéutica y la fenomenología, en la producción de conocimientos científicos híbridos, al valorar en igualdad de condiciones las dimensiones objetivas y subjetivas de la realidad y sus múltiples fenómenos constitutivos y; *el paradigma cuantitativo*, que reventica en ciencias sociales y psicología la tradición positivista, que supone es posible alcanzar un “conocimiento enteramente objetivo” capaz de cuantificar y traducir los fenómenos psíquicos al lenguaje de las matemáticas, como condición de posibilidad para alcanzar una verdadera cientificidad.

Tal vez, entre ambas tradiciones epistemológicas que demarcan lo cualitativo con lo cuantitativo se pueden construir más puentes gnoseológicos, con el propósito trascendental de desarrollar una renovada ciencia polifónica y holística, capaz de integrar en igualdad de condiciones y sin falsos dilemas, todos los saberes y representaciones que configuran a las realidades biopsicosociales en las que estamos inmersos como sujetos activos y autónomos. En este sentido, para el logro del objetivo planteado se hizo uso de una metodología hermenéutica que permitió reinterpretar un conjunto de fuentes científicas en la modalidad de artículos publicados en revistas arbitradas y diversos textos académicos, para dialogar con diferentes escuelas y autores sobre el alcance de sus contribuciones a la teoría de la gratitud.

Desde esta perspectiva, la hermenéutica fue entonces un espacio metodológico que se utilizó para interpretar las fuentes primarias y secundarias recabadas en la investigación, mediante preguntas como ¿Qué quiere decir realmente el autor o autores en su narrativa? ¿Qué intereses representa? ¿De qué manera la información recabada está condicionada por su contexto de origen o lugar de enunciación? Además, esta metodología se conjugó para los efectos concretos de esta investigación, con la técnica de investigación documental y con las entrevistas en profundidad.

Desarrollo de una renovada *terapéutica de la gratitud*

Conviene aclarar que el objetivo general de la técnica de agradecimiento que hemos venido desarrollando es: Cultivar sentimientos de agradecimiento y reconocimiento hacia las personas, situaciones y cosas que nos rodean, con el fin de mejorar nuestro bienestar físico, emocional y psicológico. No obstante, mediante la evaluación psicológica de cada paciente en particular, se pueden sumar otros objetivos específicos en función de sus necesidades específicas, aspiraciones, problemáticas a resolver y de sus posibilidades reales para ser y hacer en su mundo de vida. Por lo demás, esta técnica reporta un conjunto de beneficios, entre los que destacan:

Beneficios de la técnica

1. Mejora la salud física: La gratitud no solo está asociada con una mayor sensación de bienestar emocional, sino que también puede tener un impacto positivo en la salud física de las personas, disminuyendo la frecuencia de dolores y enfermedades.
2. Fortalece la autoestima: Al enfocarnos en lo que tenemos en lugar de compararnos con los demás, la gratitud nos ayuda a valorar nuestras propias habilidades y logros, lo que puede fortalecer nuestra autoestima.
3. Facilita el sueño reparador: La práctica de la gratitud antes de dormir puede ayudarnos a conciliar el sueño más rápido y lograr un sueño más reparador, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en nuestra salud y bienestar general.

4. Estimula la resiliencia: La gratitud puede ayudarnos a enfrentar situaciones difíciles y estresantes de una manera más positiva, lo que a su vez puede aumentar nuestra resiliencia y reducir los niveles de estrés postraumático.

La obtención de estos beneficios no es inmediata y varía en términos de tiempo, alcance y significación subjetiva de un paciente a otro. Además, en todos los casos conocidos, se requiere como condición de posibilidad para una el logro de una actividad terapéutica, eficiente y eficaz, del compromiso y de la disciplina de la persona para el desarrollo del programa, con una duración de 63 días al menos.

Instrucciones generales para los participantes en el programa

Como ya se dijo, el programa de desarrollo de un hábito de gratitud en 63 días tiene como objetivo principal fomentar un enfoque más agradecido en la vida diaria de las personas. Todo indica que, mediante la práctica sistemática de la gratitud, se puede reconocer y apreciar las cosas buenas que ocurren en la vida cotidiana, lo cual puede tener un impacto positivo en la perspectiva general y en la satisfacción con la vida, en un sentido ontológico profundo.

Para llevar a cabo este programa, sigue estos pasos:

- Preparación: Para llevar a cabo esta fase se necesita un cuaderno o diario de notas para escribir las reflexiones de gratitud cada día. Lo ideal es hacerlo por la noche, antes de dormir, para que la mente procese la información antes de descansar.
- Práctica: Durante los próximos 21 días contiguos a la fase de preparación, se debe escribir cada noche cinco, cuatro o al menos tres cosas buenas que hayan sucedido durante el día. Pueden ser eventos, interacciones, logros, observaciones o cualquier cosa que haya traído alegría, satisfacción, paz o felicidad. Se debe elegir una de ellas y, simultáneamente, se continúa con esa hasta completar la secuencia.
- Consistencia: Es importante que no se repita ninguna acción o elemento en la lista diaria de gratitud durante estos 21 días. Si se olvida escribir en la lista un día o el participante en el programa se queda corto en las cinco entradas, debe empezar de nuevo desde el día uno. Esta regla anima a esforzarse a los participantes por encontrar variedad y profundidad en las cosas por las que están agradecidos cada día.
- Ciclos: Es importante considerar que, una vez que se haya completado el primer ciclo de 21 días, inicia el siguiente ciclo de la misma manera. El objetivo es completar tres ciclos de 21 días cada uno, sumando un total de 63 días.
- Implementación: Después de 63 días de este ejercicio, la práctica de anotar y reflexionar sobre las cosas por las que se está agradecido debería haberse convertido en un hábito de la vida diaria. La intención es que esta práctica continúe más allá de los 63 días, convirtiéndose en una parte fundamental de la rutina cotidiana.

En líneas generales, el propósito de este ejercicio es cultivar un enfoque existencial más agradecido en la vida y, al mismo tiempo, desarrollar el hábito de reconocer las cosas buenas que ocurren a diario, los "pequeños milagros cotidianos". En consecuencia, a medida que siga practicando sistemáticamente la gratitud, es posible que se note que la perspectiva general sobre la vida se vuelve más positiva y que, además, se experimente mayor satisfacción en el día a día. Por lo demás, es vital recordar que:

1. No se pueden repetir las mismas acciones, lo que puede resultar difícil, pero es esencial para obligar al cerebro a buscar nuevas cosas buenas.
2. Al intentar encontrar cosas nuevas, el cerebro se esfuerza por buscar experiencias positivas que puedan ser valoradas y que, normalmente, se pasan por alto.

3. Al repetir esta práctica diariamente, el ánimo mejora, ya que la mente se acostumbra a centrarse en las cosas positivas que suceden en la vida y, a omitir o subvalorar las experiencias negativas.
4. Además, cuando el participante se levanta por la mañana, en vez de preocuparse por lo que le deparará el día, debe enfocarse en cada momento en esperar que sucedan al menos 5 cosas buenas en su día, pero pueden ser más.
5. Definitivamente, esta práctica puede ayudar a mejorar la perspectiva existencial de la vida, aumentar la gratitud, reducir el estrés y optimizar el bienestar emocional y mental. Es precisamente esta convicción la que motiva al participante a seguir avanzando en la consecución del referido programa terapéutico.

¿Por qué es importante la técnica de agradecimiento?

La técnica de agradecimiento es importante porque permite enfocarnos en las cosas positivas que tiene la vida, en lugar de centrarnos únicamente en los problemas y dificultades. Al practicar la gratitud, desarrollamos una perspectiva más positiva y optimista, lo que a su vez; ayuda en cada momento a reducir los niveles de estrés y ansiedad. Además, la gratitud permite fortalecer las relaciones interpersonales e intersubjetivas, ya que al sentirnos agradecidos por las personas que forman parte de nuestras vidas, aprendemos a valorarlas y apreciarlas más.

Por otro lado, la práctica de la gratitud ayuda a mejorar la autoestima, al enfocarnos en nuestras fortalezas y logros en lugar de compararnos con los demás. Otro beneficio importante de la técnica de agradecimiento es que puede mejorar nuestra salud física y mental. Los estudios citados anteriormente en este artículo han demostrado que las personas que practican la gratitud reportan menos dolores, tienen un sueño más reparador y tienen una mejor salud en general.

Conclusiones

En el mundo de hoy, rápido y estresante, es esencial encontrar formas de mejorar nuestro bienestar mental. Un método efectivo que ha ganado legítima popularidad es la terapia psicológica de gratitud. Esta terapia se enfoca en cultivar un sentido de gratitud para mejorar la salud mental. Mas allá de los diferentes conceptos sobre el tema, la gratitud es el acto de apreciar y estar agradecido por los aspectos positivos de nuestras vidas. Va más allá de simplemente decir "gracias", porque implica reconocer y aceptar la bondad que experimentamos. La terapia psicológica de gratitud aprovecha el poder de esta emoción para promover el bienestar psicológico en un sentido profundo e integral.

Tal como se explicó a lo largo del texto hay múltiples beneficios asociados a la terapia de la gratitud, entre los que destacan cinco en particular:

Reducción del Estrés y la Ansiedad

Participar en la terapia psicológica de gratitud puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. Al enfocarse en los aspectos positivos de sus vidas y expresar gratitud, las personas pueden desviar su atención de pensamientos y experiencias negativas. Esta práctica ha demostrado mejorar el estado de ánimo y la salud mental en general.

Mejoría de las Relaciones

Expresar gratitud también puede tener un impacto profundo en nuestras relaciones intersubjetivas. Al reconocer y apreciar a las personas que nos rodean, fortalecemos nuestra conexión con ellas. La terapia psicológica de gratitud anima a las personas a expresar su aprecio hacia sus seres queridos, mejorando la calidad de sus relaciones y fomentando un sentido de pertenencia.

Mejora de la Autoestima y Resiliencia

Practicar la gratitud puede aumentar la autoestima y la resiliencia. Al centrarse en los aspectos positivos de sus vidas, las personas desarrollan una imagen más positiva de sí mismas y una mayor autovaloración. Esto, a su vez, ayuda a las personas a construir resiliencia, lo que les permite recuperarse de situaciones desafiantes y problemáticas.

Mayor Positividad

La terapia psicológica de gratitud fomenta el hábito de centrarse en los aspectos positivos de la vida. Al expresar gratitud regularmente, las personas cultivan una mentalidad más positiva. Esta positividad puede influir en varios aspectos de la vida, como el desempeño laboral, la toma de decisiones y la felicidad general.

Mejor Salud Física

Aunque parezca increíble, la terapia psicológica de gratitud también puede beneficiar la salud física. Numerosos estudios (Algoe, 2012; Imma, 2017; Valencia Vásquez, 2016; Watkins & Kolts, 2003), entre otros, han demostrado que las personas que practican la gratitud regularmente experimentan un sueño mejorado, una presión arterial reducida y una mejor salud física en general. Definitivamente, la conexión mente-cuerpo desempeña un papel importante en nuestro bienestar y la gratitud es una herramienta poderosa para mejorar ambos aspectos.

Por todas las razones aludidas, se concluye que la terapia psicológica de gratitud es un enfoque valioso para mejorar el bienestar mental. Al incorporar la gratitud en nuestra vida diaria, podemos experimentar una multitud de beneficios. Desde la reducción del estrés y la ansiedad, hasta la mejora de las relaciones y la salud física, no se puede subestimar el poder de la gratitud. De modo que conviene incorporar la práctica de la gratitud en la vida y observar paulatinamente el impacto positivo que puede tener en el sentido bienestar general.

Referencias Bibliográficas

- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships, 06(06), 455-469.
- Boehm, J. K., Peterson, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. (2011). A Prospective Study of Positive Psychological Well-Being and Coronary Heart Disease. *Health Psychol*, 30(03), 259–267.
- Ferrater Mora, J. (2004). *Diccionario de Filosofía K-P*. Barcelona: Ariel Filosofía.
- Imma, J. (12 de marzo de 2017). Por qué la gratitud nos hace más felices según la neurociencia. Obtenido de Intimind: <https://intimind.es/home/por-que-gratitud-nos-hace-felices-segun-neurociencia/>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(05), 467-487.
- Tala, Á. (2019). Gracias por todo: Una revisión sobre la gratitud desde la neurobiología a la clínica. *Rev Med Chile*, (147), 755-761.
- Valencia Vásquez, J. (2016). Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. *Rev. Psicol*, 06(02), 101-117.
- Watkins, P., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 31(05), 431-451.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 01-16.