

Análisis contingencial de la “gratitud”: Parábolas del perro agradecido y de la profesora ingrata

A Contingency Analysis of ‘Gratitude’: The Parables of the Grateful Dog and the Ungrateful Teacher

Recepción: 16 de septiembre de 2024 / Aceptación: 14 de octubre de 2024

María del Rocío Hernández Pozo¹

DOI: <https://doi.org/10.54255/lim.vol14.num27.5>
Licencia CC BY 4.0.

Resumen

Con el fin de comprender una de las fortalezas de carácter propuestas dentro del marco de la Psicología Positiva que ha generado una gran cantidad de investigación, la “gratitud”, se presenta un análisis contingencial de esta fortaleza empleando el lenguaje simbólico contingencial propuesto por Mechner (2008) a través de una historia de lealtad, la anécdota del perro agradecido, y de una historia de traición, la anécdota de la profesora ingrata. Se revisan algunos de los artículos más citados sobre el tema como antecedente para la definición, resaltando las convergencias sobre el tema, así como otras fuentes que han explorado diferentes aristas del término, para ofrecer posteriormente una definición contingencial, libre de ambigüedades, que permita el avance conceptual y metodológico de la investigación sobre el tema. Finalmente, se revisan algunos metaanálisis que resumen el estatus actual de la investigación sobre el tema, en especial en lo tocante a la forma en que las intervenciones de psicología positiva basadas en la gratitud apuntalan la salud.

Palabras clave: lenguaje simbólico; contingencias; fortaleza de carácter; lealtad; ingratitud; salud

¹ Doctora en Psicología General Experimental. Grupo de Investigación Aprendizaje Humano, División de Investigación y Posgrado, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Tlalnepantla, Estado de México, México. Laboratorio de Felicidad y Bienestar Subjetivo, Programa de Estudios de Equidad y Género, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca, Morelos, México.
Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Laboratorio de Felicidad y Bienestar Subjetivo, Universidad Nacional Autónoma de México, Ave. Universidad 1001, Col. Chamilpa. Autora para correspondencia: Código postal 62210, Cuernavaca, Morelos, México. Correo electrónico: herpoz@unam.mx
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5781-2825>

Abstract

In order to understand one of the character strengths proposed within the framework of Positive Psychology that has generated a great deal of research, "gratitude," a contingency analysis of this strength is presented using the contingency symbolic language proposed by Mechner (2008) through a story of loyalty, the anecdote of the grateful dog, and a story of betrayal, the anecdote of the ungrateful teacher. Some of the most cited articles on the topic are reviewed as a background for the definition, highlighting the convergences on the topic, as well as other sources that have explored different aspects of the term, to subsequently offer a contingency definition, free of ambiguities, that allows the conceptual and methodological advancement of research on the topic. Finally, some meta-analyses are reviewed that summarize the current status of research on the topic, especially with regard to the way in which positive psychology interventions based on gratitude support health.

Keywords: symbolic language; contingencies; character strength; loyalty; ingratitude; health

Introducción

El estudio del bienestar subjetivo ha centrado su atención durante más de veinte años en las fortalezas de carácter, asociadas con disposiciones de comportamiento que contribuyen a alcanzar lo que se concibe como una vida que vale la pena vivir. El ejercicio de estas fortalezas incrementa la probabilidad de obtener resultados positivos, como el bienestar subjetivo o la autoaceptación (Peterson y Seligman, 2004).

La gratitud, como fortaleza de carácter, es una de las más investigadas en el ámbito de la Psicología Positiva. Una búsqueda en la base de datos bibliométrica SCOPUS, realizada el 27 de septiembre de 2024, utilizando las palabras clave "gratitude", "positive" y "psychology" en palabras clave, resumen o título, y considerando únicamente artículos, arrojó 777 entradas en el periodo comprendido entre 1984 y 2024. Entre estos 777 artículos, los cinco más citados registraron entre 484 y 2,101 citas hasta la fecha, lo que los convierte en referencias clave para investigadores en el campo de la gratitud (Algoe y Haidt, 2009; Froh, Sefick y Emmons, 2008; Sheldon y Lyubomirsky, 2006; Tangney, Boone y Dearing, 2007; Wood, Joseph y Maltby, 2008).

A partir de la revisión de estos cinco artículos influyentes, se identifican las siguientes características definitorias del constructo "gratitud":

1. Una experiencia emocional positiva desencadenada por la percepción de ser beneficiario de un regalo (Algoe y Haidt, 2009; Froh et al., 2008).
2. El reconocimiento de que dicho regalo es producto de la acción intencional de un tercero o de una fuente externa (Algoe y Haidt, 2009; Froh et al., 2008).
3. La percepción de que el tercero ha identificado o respondido a una necesidad del receptor (Algoe y Haidt, 2009).
4. La posibilidad de que el regalo sea inesperado (Tangney et al., 2007).
5. El reconocimiento de que el obsequio implica un esfuerzo por parte del benefactor (Tangney et al., 2007).
6. La gratitud como un estado afectivo placentero en el cual el beneficiario desea comportarse de manera similar al benefactor, ya sea con él/ella o con otra persona, lo que puede aumentar la probabilidad de conducta prosocial generalizada o comportamiento moral (Algoe y Haidt, 2009; Froh et al., 2008; Sheldon y Lyubomirsky, 2006; Tangney et al., 2007; Wood et al., 2008).
7. La ausencia de obligatoriedad en la gratitud, es decir, está desprovista de aspectos negativos (Tangney et al., 2007).
8. El beneficio potencial de la gratitud no solo por reciprocidad al benefactor o a personas relacionadas con el receptor, sino también al propio receptor, debido al estado afectivo experimentado (Tangney et al., 2007).
9. La capacidad de la gratitud para inhibir emociones negativas incompatibles (Sheldon y Lyubomirsky, 2006).

La gratitud como emoción y como disposición

Dickens (2019) señala que la gratitud es una emoción breve y positiva, distinta de sentirse en deuda u obligado a devolver el favor. Además, destaca que la gratitud, tanto como emoción como disposición, es entrenable, ya que puede ser enseñada y fortalecida.

Descripción sintáctica del lenguaje simbólico contingencial de Mechner

Considerando las definiciones convergentes de la gratitud derivadas de las cinco publicaciones más citadas en SCOPUS, se presenta a continuación un ejercicio que busca ofrecer una definición contingencial de esta disposición conductual en términos adecuados para el estudio de esta fortaleza. Para ello, se seleccionó una técnica analítica que emplea un lenguaje simbólico para esclarecer, de manera inequívoca, los elementos principales de las interacciones conductuales en cualquier intercambio, eliminando las ambigüedades asociadas al lenguaje natural.

La propuesta de Mechner (2011) sobre el uso de un lenguaje simbólico contingencial con pocos elementos, que elimina las ambigüedades del lenguaje natural, puede aplicarse ventajosamente al estudio de las fortalezas de carácter. Esta propuesta podría estandarizar conceptual y metodológicamente las investigaciones en esta área, con implicaciones prácticas para la comprensión y comunicación de los hallazgos entre especialistas y usuarios.

A continuación, se delinearán los elementos principales del lenguaje simbólico contingencial, a partir del cual se puede describir cualquier episodio conductual de manera sintética y clara.

El lenguaje simbólico contingencial tiene una representación posicional y cuenta con un número finito de elementos, entre los cuales se encuentran: los agentes (a, b, c, d, etc.); las acciones (A); las consecuencias (C); el tiempo (T); los verbos, que son únicamente cuatro (percibir, predecir, seguir y prevenir); los atributos de estos (valencias positivas o negativas, probabilidades, magnitudes); los modificadores de los verbos (como la negación, denotada por el símbolo "x", que indica la ausencia de percepción, por ejemplo, y el carácter equívoco de un verbo, como percibir erróneamente, denotado por una tilde o virgulilla, que es una rayita ondulada como la que se usa sobre la letra "ñ"); y los identificadores específicos (numerales para identificar las acciones, las consecuencias o los tiempos).

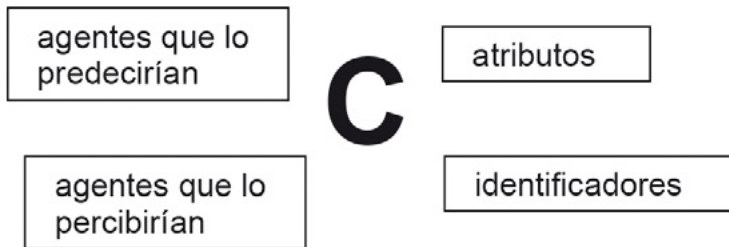
Cada uno de estos elementos lingüísticos tiene una representación posicional, como se aprecia en la Figura 1. Por ejemplo, la consecuencia (C) se ubica en el centro, y a partir de este punto se distribuyen cuatro cuadrantes:

- El cuadrante superior izquierdo denota el verbo predecir por parte de un agente. Por ejemplo, Pedro (a) predice la consecuencia (C).

- El cuadrante inferior izquierdo señala al agente que percibe la consecuencia. Por ejemplo, Susana (b) percibe la consecuencia (C).
- El cuadrante superior derecho indica los atributos de la consecuencia (C), que pueden ser positivos para Pedro (+a) y negativos para Susana (-b).
- El cuadrante inferior derecho está destinado a los identificadores que permiten distinguir entre diferentes consecuencias mediante numerales (por ejemplo, C1 = comer; C2 = pedir prestado dinero).

Figura 1

Cuadrantes donde se ubican los elementos funcionales del lenguaje contingencial simbólico propuesto por Mechner (2008).

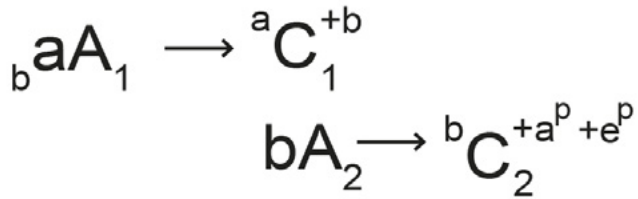


Se sugiere consultar la descripción completa del lenguaje simbólico contingencial de Mechner (2008, 2011) para una mejor comprensión de los elementos que lo constituyen y para entender la magnitud y trascendencia de su propuesta.

En la Figura 2 se presenta la descripción de la fortaleza de carácter “gratitud”, con los elementos definitorios convergentes a partir de la revisión de los textos más influyentes, empleando el número de citas acumuladas por ellos, de acuerdo con la base bibliométrica SCOPUS.

Figura 2

Representación simbólica de la fortaleza de carácter "gratitud".



Según los autores revisados, la gratitud es una disposición en la cual un agente (a) realiza el acto de "dar un regalo" (A1), percibido por el receptor del acto (b), que tiene una consecuencia (C1) favorable o beneficiosa para el receptor (+b), predicha por el agente a. Este intercambio hace probable que el sujeto beneficiado (b) realice un acto posterior (A2) que tenga consecuencias positivas (C2) para quien inició el intercambio (+a) con una probabilidad (p), o para otro agente externo (+e), y que, a su vez, ese carácter positivo de la consecuencia C2 sea predicho por el agente b. De este modo, se eliminan las ambigüedades del lenguaje natural, sustituyendo términos como "intención" por "predecir". En este caso, el agente (a) inicia el intercambio como el primer benefactor en el tiempo 1 (T1), y el agente b es el receptor inicial en T1 y el benefactor en el tiempo 2 (T2). Es importante destacar que el agente (a) predice que su acto (A1) tendrá una consecuencia (C1) beneficiosa (+) para el receptor (b). Según los estudiosos de este campo, es probable que el receptor (b) posteriormente realice un acto similar (A2), con consecuencias (C2) positivas (+) para el benefactor inicial (a) o para otro agente externo (e), y que la valencia positiva de esas consecuencias también sea predicha por b, quien se convierte en benefactor en T2.

La Figura 2 sintetiza los elementos convergentes de las definiciones de los episodios de "gratitud" de los cinco artículos consultados (Algoe y Haidt, 2009; Froh, Sefick y Emmons, 2008; Sheldon y Lyubomirsky, 2006; Tangney, Boone y Dearing, 2007; Wood, Joseph y Maltby, 2008).

Para reforzar lo aprendido, se ilustrarán dos instancias del concepto de gratitud, previamente descrito mediante el uso del lenguaje simbólico contingencial, contrastando dos casos extremos: por un lado, un ejemplo clásico de gratitud, mediante la anécdota sobre la lealtad de un perro

callejero; y por otro, su antítesis, un caso de ausencia de gratitud, la triste historia de una profesora ingrata. En ambos casos, se procederá primero describiendo en lenguaje natural los episodios y, posteriormente, se presentarán mediante el uso del lenguaje simbólico contingencial.

Disección de una historia de lealtad: la anécdota del perro agradecido

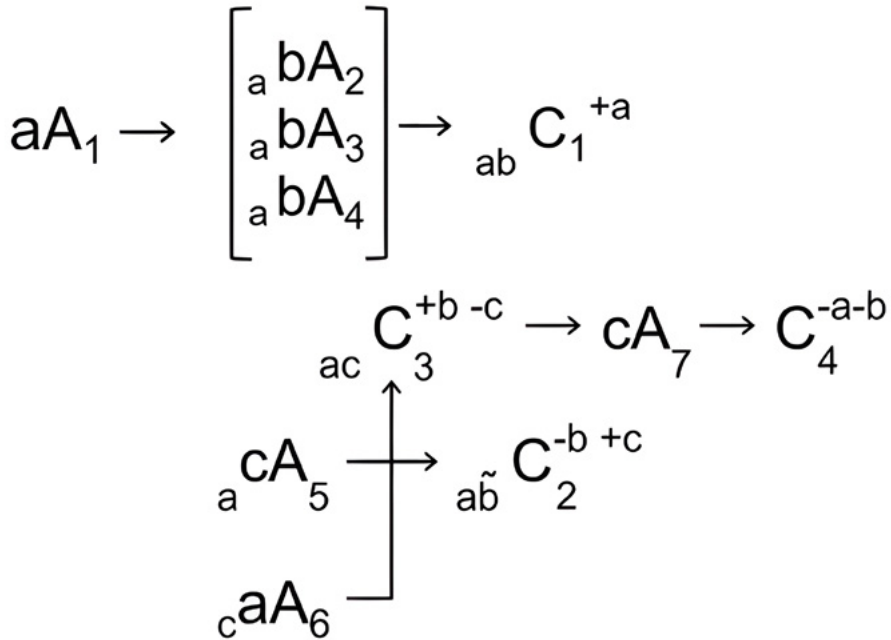
Descripción en lenguaje natural. Un perro callejero famélico y lastimado se asoleaba por las mañanas frente al portón de una casa. La dueña, al monitorear sus cámaras de vigilancia, detectó un objeto blanco en una zona de la calle iluminada por el sol. Intrigada, salió a la calle y descubrió a un perro famélico, débil y enfermo, al que alimentó desde entonces todas las mañanas. Sacó una perrera vieja para darle un techo, lo acariciaba y comenzó a enseñarle a sentarse y a dar la mano. Cada vez que ella abría la puerta de la casa, el perro corría a saludarla y se echaba para que lo acariciara. La dueña de la casa notó que el perro tenía una molestia en el oído y lo llevó al veterinario para curarle la infección. El perro se volvió muy protector y ladraba a cualquier persona que se acercaba a la casa, hasta que un día murió a manos de un malhechor que intentó trepar la barda de la casa de la señora para robar.

El diagrama contingencial de esta historia de gratitud se representa en la Figura 3.

Descripción contingencial. La figura se interpreta de la siguiente manera: el perro callejero (a) se asolea frente al portón (A1); la señora (b) lo alimenta (A2), lo acaricia (A3) y lo cura (A4), acciones todas percibidas por el perro (a). Estas acciones generan consecuencias (C1) muy agradables (+) para el perro (a), percibidas tanto por el perro (a) como por la señora (b). Posteriormente, un malhechor (c) intenta saltar la barda (A5) de la casa de la señora (b) para robar; el perro (a) percibe esta acción, mientras que la señora (b) no se da cuenta (\bar{b}). Las consecuencias del robo (C2) serían negativas para la señora (-b) y positivas para el ladrón (+c). El perro (a) ladra (A6), acción percibida por el ladrón (c), frustrando el robo (C3), representado por la flecha que interrumpe la conexión entre A5 y C2. La acción de ladrar (A6) evita el robo (C3) a la señora (b), lo cual es beneficioso para ella (+b) y perjudicial para el ladrón (-c). El ladrón (c) golpea (A7) al perro (a), con consecuencias (C6) letales para el perro (-a) y una gran pérdida para la señora (-b).

Figura 3

Representación simbólica en lenguaje contingencial de la parábola del perro agradecido que es sacrificado por el ladrón.



Siguiendo la definición, el perro, después de percibir los actos beneficiosos realizados por la señora, realiza un acto que la favorece, aunque en este ejemplo la situación se lleva al extremo debido a las consecuencias letales finales. En su versión simple, es posible que una historia similar de gratitud haya inspirado el nombre de un famoso jabón en México, recomendado por los veterinarios: el jabón del perro agradecido.

Diseción de una traición: la anécdota de la profesora ingrata

Descripción en lenguaje natural. Una estudiante regresó a su país después de obtener un posgrado en el extranjero. Buscó trabajo en varios sitios hasta que se acercó a un distinguido profesor, fundador de un instituto. El profesor la invitó a colaborar con él, le consiguió una plaza, la acogió en su grupo y, al poco tiempo, cuando fue necesario nombrar a un nuevo

coordinador del instituto, la recomendó ante las autoridades, pensando que una investigadora joven traería cambios positivos al programa.

Una vez que la profesora obtuvo su nombramiento oficial, cambió su actitud y, como se dice en México, “enseñó el cobre”. Comenzó a tomar decisiones arbitrarias que afectaron negativamente al programa de estudios, designó como su segundo al mando a una persona aliada sin méritos suficientes y, ante las quejas del anfitrión y otros profesores, los acusó a todos ante las autoridades universitarias de ejercer violencia de género en su contra. Calculó que su falsa acusación no sería detectada, dado el clima favorable a aprobar todas las causas feministas, fundadas o no. Al final, después de recibir peticiones de apoyo al profesor distinguido y al grupo de docentes y alumnos, las autoridades universitarias, para evitarse problemas, sin mayor investigación, disolvieron el instituto y reubicaron a los docentes.

La representación contingencial de esta instancia negativa de gratitud se muestra en la Figura 4.

Descripción contingencial. La académica (a) solicita trabajo (A1), lo que es percibido por un profesor distinguido (b), quien le consigue un puesto académico (A2), la invita como coautora de sus publicaciones (A3) y posteriormente la recomienda ante las autoridades (c) para ocupar el puesto de directora del instituto (A4). Las consecuencias favorables para la profesora (C1) son percibidas por ella (a), por su anfitrión (b) y por las autoridades universitarias (c).

Las autoridades (c) nombran (A5) a la profesora (a) como directora del instituto. Las consecuencias de este nombramiento (C2) son percibidas adecuadamente por la profesora (a), pero erróneamente por el anfitrión (\tilde{b}) y el cuerpo docente del instituto (\tilde{d}), siendo positivas para la directora (+a) y negativas para el anfitrión (-b) y el cuerpo docente (-d). Una vez consumados los hechos, la profesora (a) realiza actos (A6) en contra del cuerpo docente y los alumnos del posgrado (d), así como del profesor distinguido (b). Además, favorece a un aliado incondicional sin méritos (e). Estos actos no son predichos por el profesor distinguido (b^x), son percibidos por ella (a), su aliado (e), el profesor anfitrión (b) y el cuerpo docente (d), y son percibidos erróneamente como válidos por las autoridades (\tilde{c}).

El profesor distinguido (b) presenta una solicitud de destitución de la profesora (A7) a las autoridades (c), prediciendo erróneamente (\tilde{b}) las consecuencias (C4) que favorecerían a la profesora (a) y a su aliado (e), pero perjudicarían al profesor anfitrión (-b) y al grupo de docentes y alumnos del posgrado (-d). Seguidamente, la profesora (a) presenta una demanda falsa de haber sido víctima de violencia de género (A8). Esta demanda es percibida erróneamente como válida por las autoridades (\tilde{c}) y ocurre sin el conocimiento del profesor distinguido (b^x) ni del cuerpo docente y alumnos (d^x).

Las consecuencias (C5) desfavorables para el profesor distinguido (-b) y el grupo de docentes y alumnos (-d) no son predichas por el profesor distinguido (b^x), pero sí por la profesora, quien acierta en su predicción, dado el clima favorable de la opinión pública hacia las causas feministas, válidas en su mayoría. Finalmente, el profesor distinguido (b) y el cuerpo docente y alumnos (d) apelan (A9) ante las autoridades (c). Las consecuencias de esta apelación (C6) serían desfavorables para las autoridades (-c) frente a la opinión pública, desfavorables para la profesora (-a) y su aliado (-e), y favorables para el profesor distinguido (+b) y el cuerpo docente y alumnos (+d). Sin embargo, las autoridades (c) toman la decisión política de disolver el instituto (A10) para poner fin al tema, lo que resulta en consecuencias (C7) negativas para el profesor distinguido (-b) y el cuerpo docente y alumnos (-d), mientras que favorece a las autoridades (+c) frente a la opinión pública.

Intervenciones de psicología positiva enfocadas en la gratitud

Como se señaló anteriormente, la gratitud, tanto como emoción como disposición, es entrenable. Entre las intervenciones de gratitud publicadas, se destacan dos tipos:

1. *Diario de gratitud*: Esta técnica implica escribir las diferentes ocasiones en que uno ha sido favorecido por un agente externo y ha recibido un regalo inesperado (Emmons y McCullough, 2003). Posteriormente, esta técnica evolucionó en ejercicios como “las tres cosas buenas” y el “conteo de las bendiciones”, que básicamente son el mismo ejercicio (Dickens, 2019). El ejercicio de las tres cosas buenas consiste en escribir diariamente tres episodios en los que uno ha recibido un beneficio o en los que le haya ocurrido algo positivo. Por otro lado, el ejercicio del conteo de bendiciones implica enumerar todas las cosas buenas que le han ocurrido a uno durante el día. En esencia, el diario de gratitud, el ejercicio de las “tres cosas buenas” y el “conteo de las bendiciones” consisten en listar sucesos favorables ocurridos durante un período, desde la perspectiva del narrador.

2. *Visita de gratitud*: Además de reconocer un favor que pasó desapercibido, esta intervención incluye un componente social adicional de agradecer al benefactor. En este ejercicio, no solo se reconocen y describen las circunstancias bajo las cuales la persona recibió un regalo inesperado, sino que también implica dar las gracias en persona al benefactor o, en su defecto, realizar una especie de ceremonia en la cual se agradece simbólicamente al benefactor si existe algún impedimento para hacerlo de forma presencial (Seligman et al., 2005). Debido a que el primer grupo de ejercicios de gratitud (el diario de gratitud) es más simple y puede realizarse en privado, es el más empleado por los especialistas aplicados (Dickens, 2019).

Por otro lado, Ciarrochi et al. (2022) señalan que, si bien las intervenciones de psicología positiva basadas en las fortalezas de carácter han demostrado ser necesarias y eficaces, sería deseable reorganizar los trabajos de investigación alrededor de una teoría global evolucionista. Estos autores resumen que el constructo “gratitud” ha inspirado intervenciones individuales y sociales, que se han enfocado en el afecto, la cognición, la atención y el comportamiento abierto.

En una revisión crítica sobre el tema, Dickens (2019) refiere que tanto los especialistas como los medios de comunicación consideran la práctica de la gratitud como una vía fácil para mejorar de manera importante la vida de las personas, abarcando desde aspectos básicos de su bienestar hasta matices de sus relaciones personales. Sin embargo, esta autora presenta una crítica minuciosa basada en el metaanálisis de 38 fuentes publicadas, llegando a la conclusión de que el tamaño de los efectos de dichas intervenciones es pequeño, pero estadísticamente significativo, solo cuando se comparan con condiciones negativas y no con otro tipo de intervenciones positivas. La autora ofrece una serie de sugerencias para fortalecer la investigación sobre las intervenciones basadas en la gratitud, tales como cuidar el diseño, específicamente empleando grupos de comparación neutros, e incluir información cualitativa. Sin embargo, el mayor énfasis lo hace en la inclusión de contextos multiculturales, dado que la fortaleza de la gratitud, según la autora, es sensible a las prácticas y costumbres propias de cada cultura.

Discusión

Existe evidencia de la eficacia de las intervenciones de psicología positiva, entre ellas las que se enfocan en el entrenamiento de la gratitud, para la promoción del bienestar y la reducción de los niveles de ansiedad y depresión (Benoit y Gabola, 2021; Wood et al., 2008). Sin embargo, estos últimos han mostrado efectos modestos sobre dichos síntomas (Boggiss et al., 2020; Cregg y Cheavens, 2021). Aunque algunos aspectos del bienestar han sido abordados eficazmente mediante intervenciones basadas en la gratitud, los efectos no han sido completamente consistentes ni uniformes en diferentes dominios ni para diversos grupos demográficos (Saboor et al., 2024; Solanes et al., 2020).

Huston et al. (2024), a partir de un metaanálisis, señalan que la gratitud como disposición se asocia con beneficios como una mejor salud cardiovascular, mayor calidad del sueño, mejores funciones inmunológicas y una recuperación más rápida de ciertas enfermedades. Sin embargo, los hallazgos en este ámbito aún arrojan resultados mixtos (Boggiss et al., 2020).

Es importante destacar el papel de la gratitud, ya que existe evidencia de que su entrenamiento puede ser una herramienta eficaz contra las adicciones,

particularmente la adicción al tabaco (Wang et al., 2024). Asimismo, hay estudios que han demostrado su utilidad para prevenir el suicidio en adolescentes (Falco et al., 2024).

Con el apoyo del lenguaje simbólico contingencial, así como de una teoría que organice mejor el abordaje de las fortalezas de carácter (Ciarrochi et al., 2022), el campo de las intervenciones de psicología positiva basadas en la gratitud podría alcanzar un mayor desarrollo. Esto sería particularmente necesario y deseable desde una perspectiva de salud pública, permitiendo implementar intervenciones en línea de bajo costo dirigidas a amplios sectores de la población que podrían beneficiarse.

Referencias bibliográficas

- Algoe, S. B. y Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127. <https://doi.org/10.1080/17439760802650519>
- Benoit, V. y Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12065, 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L. y Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110165, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- Ciarrochi, J. Hayes, S., Oades, L. G. y Hofmann, S. G. (2022). Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training. *Frontiers in Psychology*, 12, 809362, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.809362>
- Cregg, D.R. y Cheavens, J.S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 413-445 <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>

- Dickens, L. R. (2019). Gratitude interventions: Meta-analytic support for numerous personal benefits, with caveats. En L. Van Zyl y Sr., S. Rothmann (eds) *Positive psychological intervention design and protocols for multicultural contexts* (pp. 127-147). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20020-6_6
- Emmons, R. A. y McCullough, 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.37>
- Falcó, R., Falcon, S., Moreno-Amador, B., Piqueras, J. A. y Marzo, J. C. (2024). Which psychosocial strengths could combat the adolescent suicide spectrum? Dissecting the covitality model. *Psychosocial Intervention*, 33(3), 133-146. <https://doi.org/10.5093/pi2024a9>
- Froh, J. J., Sefick, W. J. y Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Huston, G. E., Law, K. H., Teague, S., Pardon, M., Muller, J. L., Jackson, B. y Dimmock, J. A. (2024). Understanding and optimising gratitude interventions: the right methods for the right people at the right time. *Psychology & Health*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/08870446.2024.2336042>
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of gratitude. *PLoS ONE* 12(7), e0179123, 1-26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Mechner, F. (2008). Behavioral contingency analysis. *Behavioral Processes*, 78, 124-144. <https://doi.org/10.1016/j.beproc.2008.01.013>
- Mechner, F. (2011). Why behavior analysis needs a formal symbolic language for codifying behavioral contingencies. *European Journal of Behavior Analysis*, 12(1), 93-104. <https://doi.org/10.1080/15021149.2011.11434357>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.

- Saboore S, Medina A. y Marciano L. (2024). Application of Positive Psychology in Digital Interventions for Children, Adolescents, and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *JMIR Ment Health*, 11, e56045, 1-25. <https://doi.org/10.2196/56045>
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M. y Lyubomirsky, S. (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. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Solanes, A., Albajes-Eizagirre, A., Fullana, M. A., Fortea, L., Fusar-Poli, P., Torret, C., Solé, B., Bonnín- C. M., Shin, J. I., Vieta, E. y Radua, J. (2020). Can we increase the subjective well-being of the general population? An umbrella review of the evidence. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(1), 50-64. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.08.002>
- Tangney, J. P., Stuewig, J. y Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Wang, K., Rees, V. W., Dorison, C. A., Kawachi, I. y Lerner, J. (2024). The role of positive emotion in harmful health behavior: Implications for theory and public health campaigns. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(28), e2320750121. <https://doi.org/10.1073/pnas.2320750121>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. y Russell, L. K. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. y Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>