

ARTÍCULOS DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

GRATITUD: UN APORTE AL TRABAJO SOCIAL CON PERSONAS Y FAMILIAS

María Cecilia Rodríguez Torres**¹

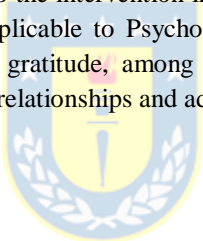
Resumen:

La gratitud, es la capacidad de valorar la excelencia de las personas y los aspectos positivos de la vida, y expresar ese agradecimiento. El presente artículo tiene como objetivo destacar esta fortaleza como un aporte a la intervención en el Trabajo Social, en su desarrollo se describe la Psicología positiva, las 24 fortalezas personales y las acciones aplicables a la intervención Psicosocial, dentro de estas destacan: la carta de gratitud, recordatorios visuales, diario de gratitud, oraciones de gratitud, entre otros. Finalmente se identifican los beneficios para un mayor bienestar, como el mantenimiento de buenas relaciones interpersonales y la adherencia a la intervención.

Palabras clave: Psicología Positiva, Fortalezas personales, Gratitud, Trabajo Social.

Abstract:

Gratitude is the ability to value the excellence of people and the positive aspects of life, and express that gratitude. The objective of this article is to highlight this strength as a contribution to the intervention in Social Work, in its development Positive Psychology is described, the 24 personal strengths and the actions applicable to Psychosocial intervention, within these stand out: the letter of gratitude, visual reminders, gratitude diary, prayers of gratitude, among others. Finally, the benefits for greater well-being are identified, such as the maintenance of good interpersonal relationships and adherence to the intervention.



¹ Trabajadora Social y Magíster en Adolescencia, mención Psicoeducación. Académica del Departamento de Trabajo Social de la Universidad de Concepción, Chile. E-Mail: mrodriguez@udec.cl

Psicología positiva

En los últimos años, han existido avances en el campo de la Psicología, los cuales incorporan cualidades y emociones positivas de las personas. Cada día, nuevas investigaciones científicas en esta área hacen importantes aportes al conocimiento y a la intervención psicosocial, por ende, la psicología positiva asume un gran valor para el Trabajo Social. -

Para contextualizar la gratitud, hay que comenzar con la Psicología positiva, la cual tiene su origen en 1998 gracias al entonces Presidente de la Asociación Americana de Psicología, Martín E.P Seligman.

Para Seligman, el concepto de psicología positiva no es nuevo en la Psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citado en Vera, 2006,p.4).

De esta forma, la psicología positiva parte de la premisa de que la excelencia y la bondad humana son tan auténticas como la enfermedad, el trastorno y el sufrimiento. En consecuencia, los psicólogos positivos sostienen que estos temas no son en absoluto secundarios ni derivados. (Park, Peterson y Sun, p.12, 2013)

Por lo tanto, el marco de la psicología positiva proporciona un esquema integral para describir y entender en qué consiste una buena vida (Park y Peterson, 2009, citado en Park et al., 2013, p.12).

De acuerdo a estos autores, este campo se puede dividir en cuatro áreas relacionadas entre sí:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, fluir)
- Rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)

- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)
- Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades)

Martínez, (2006) expresa:

Dentro de la Psicología positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas y virtudes que favorecen el crecimiento humano, donde es clave la clasificación presentada en el manual “Character Strengths and Virtues. A handbook and classification”, elaborado por Peterson y Seligman (2004). Los autores sostienen que se pueden cultivar los mejores rasgos de carácter y plantean la necesidad de herramientas conceptuales y empíricas para construir y evaluar intervenciones a tal fin. (p.248)

Fortalezas personales

En el Trabajo Social, es relevante conocer, comprender e incorporar las fortalezas personales en la intervención psicosocial a nivel de personas y familias. Su entendimiento y profundización permitirá que los/as profesionales de esta área apliquen en su accionar las 24 fortalezas, las que sin duda alguna, serán una contribución.

Park & Peterson (2009) plantean:

En los últimos años, desde la perspectiva de la psicología positiva (Peterson, 2006), hemos participado en un proyecto que aborda importantes fortalezas de carácter y cómo medirlos (Park y Peterson, 2006b, Peterson & Seligman, 2004). La Clasificación de Fortalezas de Valores en Acción (VIA), se enfoca en lo que es correcto sobre las personas y más específicamente de las fortalezas del carácter que contribuyen al desarrollo óptimo a lo largo de la vida. Primero identificamos componentes de buen carácter y luego ideamos formas de evaluarlos.

El proyecto proporciona un punto de partida para el estudio científico sistemático del buen carácter. La Clasificación VIA consta de 24 fortalezas de carácter ampliamente valoradas, organizadas bajo seis amplias virtudes. (p.2)

A continuación, se presenta una tabla con las 24 fortalezas y sus breves definiciones:

Tabla 1: Clasificación de Fortalezas (VIA) de Peterson y Seligman (2004)

1.Sabiduría y Conocimiento	<i>Creatividad</i>	Pensar en formas novedosas y productivas de hacer las cosas.
	<i>Curiosidad</i>	Interesarse en las experiencias vividas en el momento.
	<i>Mente abierta</i>	Reflexionar con profundidad y examinar las cosas desde todos los ángulos.
	<i>Amor por el aprendizaje</i>	Dominar nuevas habilidades, temas y cuerpos de conocimiento.
	<i>Perspectiva</i>	Ser capaz de proporcionar consejos sabios a los demás.
2.Coraje	<i>Honestidad</i>	Hablar con la verdad y presentarse de una manera genuina.
	<i>Valentía</i>	No sentirse amedrentado ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
	<i>Persistencia</i>	Terminar lo que uno comienza.
	<i>Entusiasmo</i>	Acercarse a la vida con emoción y energía
3.Humanidad	<i>Amabilidad</i>	Hacer favores y buenas acciones hacia los demás.
	<i>Amor</i>	Valorar las relaciones cercanas con los demás.
	<i>Inteligencia social</i>	Ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás
4.Justicia	<i>Equidad</i>	Tratar a todas las personas de la misma manera según las nociones de equidad y justicia.
	<i>Liderazgo</i>	Organizar actividades grupales y lograr que se cumpla.
	<i>Trabajo en equipo</i>	Trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
5.Templanza	<i>Capacidad de Perdonar</i>	Perdonar a aquellos que nos han dañado.
	<i>Modestia</i>	Dejar que los logros hablen por sí mismos.
	<i>Prudencia</i>	Tener cuidado con las propias decisiones; no decir o hacer cosas que más tarde podría lamentar.
	<i>Autorregulación</i>	Regular lo que uno siente y hace.
6.Trascendencia	<i>Apreciación de la belleza y la excelencia</i>	Notar y apreciar la belleza, Excelencia y / o destrezas en todos los dominios de la vida.
	<i>Gratitud</i>	Estar consciente y agradecido por las cosas buenas que suceden.
	<i>Esperanza</i>	Esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
	<i>Humor</i>	Gusto por reír y bromear; hacer sonreír a otros.
	<i>Espiritualidad</i>	Tener creencias coherentes sobre el propósito superior y el significado de Vida.

(Fuente: Traducción, extraído de Park & Peterson, 2009, p.2)

De las fortalezas anteriormente descritas, se da relevancia a la gratitud como aporte a la intervención profesional de los trabajadores/as sociales, sin embargo, cada una en sí misma permite un trabajo a nivel individual y grupal, que favorece el desarrollo humano, por lo que el desafío profesional es vincularse más con las potencialidades.

“La gratitud, o la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia”(Peterson y Seligman, 2004: Emmons, 2007 citado en Moyano, 2010, p.104).

Gratitud

La palabra Gratitud según la Real Academia Española deriva del lat. *Gratitūdo* y significa “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”. (RAE, 2018)

La gratitud puede ser considerada de dos maneras, una respuesta al comportamiento moral y un motivador para el comportamiento moral. Las personas (beneficiarios) responden con gratitud cuando otras personas (benefactores) promueven su bienestar. Los beneficiarios también actúan promoviendo el bienestar de otros cuando han sido

agradecidos. Finalmente, cuando se expresa gratitud al benefactor se estimula que se comporte prosocialmente en el futuro (McCullough et al., 2001, p. 250 citado en Bernabé, 2014, p.40).

Desde el planteamiento de la Psicología positiva, se han estudiado y enumerado aquellas virtudes que se encuentran tradicionalmente en todas las culturas.

La gratitud aparece como una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida. Una persona con la fortaleza de gratitud “es consciente de las cosas buenas que le suceden y nunca las da por supuestas. Siempre se toma tiempo para expresar su agradecimiento” (Seligman, 2011, p. 232 citado en Bernabé, 2014, p.44)

Seligman, 2011 (citado en Bernabé, 2014) hace referencia a la gratitud como emoción en algunos casos, por ejemplo, cuando se afirma que la gratitud es una emoción relacionada con el pasado, así como también se le otorga tratamiento de rasgo cuando se afirma que las fortalezas son definidas como rasgos morales o características de personalidad que pueden desarrollarse.(p.45)

De acuerdo a varios autores, la gratitud entrega varios beneficios a nivel personal y societal.

Martínez, (2006) señala:

Una sociedad basada en la gratitud proporciona un recurso emocional importante para promover la estabilidad social, como ya señaló Adam Smith (Peterson y Seligman, 2004). La gratitud asegura reciprocidad en la interacción humana e inhibe la realización de comportamientos interpersonales destructivos (McCullough, Kilpatrick Emmons y Larson (2001). Funciona como un barómetro moral, al dotar al individuo de una señal afectiva tras percibir que alguien ha actuado favorablemente hacia él; funciona además como motivador moral, estimulando el comportamiento prosocial y también como reforzador moral del individuo por su conducta previa. Probablemente, las expresiones de gratitud son vitales para el éxito de las relaciones de pareja (Gottman, 1999). Según Vaillant (1993), la gratitud

forma parte del proceso de transformar emociones autodestructivas en emociones curativas.(p.251)

Aportes a la Intervención Psicosocial: acciones aplicables al Trabajo Social

Para el Trabajo Social, la gratitud es un concepto que puede aportar al bienestar de las personas con las cuales se interviene profesionalmente.

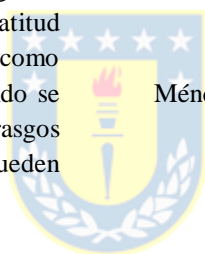
El papel del trabajador social en la intervención social basada en los puntos fuertes es alimentar, alentar, ayudar, permitir, apoyar, estimular y liberar las fuerzas interiores de la gente, para iluminar sus potencialidades y los recursos a disposición de las personas en sus propios entornos y para promover la equidad y la justicia en todos los niveles de la sociedad. Para ello, el Trabajador Social ayuda a las personas a articular la naturaleza de su situación, a identificar lo que quieren y a explorar alternativas para el logro de los deseos y cumplirlos (Cowger, 1994, citado en De la Paz, 2011, p. 156).

Méndez, (2015)define la Intervención Psicosocial :

Una perspectiva teórica o el modo de mirar un determinado fenómeno social desde los supuestos psicosociales, y que se da en dos niveles complementarios. Por un lado está la persona, lo que implica el reconocimiento, desarrollo y fortalecimiento de sus recursos adaptativos y de interacción social, y por otro, el contexto, esto es la modificación de factores restrictivos del entorno para lograr un mejor estado de bienestar del cliente y su familia y la necesidad de generar recursos contextuales que permitan hacer frente a los problemas y que promuevan ese bienestar. (p.41)

En la intervención psicosocial es posible utilizar diversas formas que promuevan la fortaleza personal de la gratitud. En su mayoría son actividades probadas y estudiadas por diversos autores del ámbito de la Psicología.

Estas son aplicables en la intervención con personas y familias, en la cual a través de las diversas técnicas profesionales del Trabajo Social como la entrevista, la visita Domiciliaria o en el trabajo con grupos permiten su desarrollo, y por ende, el mejoramiento del bienestar de las personas sujetos de intervención.



Emmons(2010, líder en el estudio de la gratitud plantea diversas actividades, que a continuación se detallan:

Diario de gratitud. Establezca una práctica diaria en la que recuerde los regalos, la gracia, los beneficios y las cosas buenas que disfruta. Dedicar tiempo a diario a recordar momentos de gratitud asociados con eventos ordinarios, sus atributos personales o personas valiosas en su vida le da la posibilidad de entrelazar un tema de vida sostenible de agradecimiento.

Hágase tres preguntas

Utilice la técnica de meditación conocida como Naikan, que implica reflexionar sobre tres preguntas: "¿Qué he recibido de __?", "¿Qué le he dado a __?" Y "¿Qué problemas y dificultades he causado?"

Aprende oraciones de gratitud

En muchas tradiciones espirituales, las oraciones de gratitud se consideran la forma más poderosa de oración, porque a través de estas oraciones, las personas reconocen la fuente última de todo lo que son y todo lo que alguna vez serán.

Ir a tus sentidos

A través de nuestros sentidos, la capacidad de tocar, ver, oler, saborear y escuchar, obtenemos una apreciación de lo que significa ser humano y del increíble milagro que es estar vivo. Visto a través de la lente de la gratitud, el cuerpo humano no es solo una construcción milagrosa, sino también un regalo.

Use recordatorios visuales

Debido a que los dos obstáculos principales para el agradecimiento son el olvido y la falta de conciencia presente, los recordatorios visuales pueden servir como señales para generar pensamientos de gratitud. Muchas veces, los mejores recordatorios visuales son otras personas.

Haga un voto para practicar la gratitud

La investigación muestra que hacer un juramento para realizar un comportamiento aumenta la probabilidad de que la acción se ejecute. Por lo tanto, escriba su propio voto de gratitud, que podría ser tan simple como "Prometo contar mis bendiciones todos los días", y publíquelo en algún lugar donde se lo recuerde todos los días.

Mire su lenguaje

Las personas agradecidas tienen un estilo lingüístico particular que usa el lenguaje de regalos, dadores, bendiciones, fortuna y abundancia. En agradecimiento, no debes enfocarte en lo

inherentemente bueno que eres, sino en las cosas inherentemente buenas que otros han hecho en tu nombre.

Ir a través de Los movimientos

Si pasa por movimientos de agradecimiento, la emoción de la gratitud debería activarse. Los movimientos de agradecimiento incluyen sonreír, decir gracias y escribir cartas de gratitud.

Pensar fuera de la caja

Si desea aprovechar al máximo las oportunidades de flexionar sus músculos de gratitud, debe buscar creativamente nuevas situaciones y circunstancias en las que sentirse agradecido.

Por otro lado, Seligman(2003) plantea el siguiente ejercicio conductual:

Carta de de Gratitud

Se solicita a los participantes redactar una carta hacia una persona que lo haya beneficiado de algún modo, con la intención clara y explícita de entregar la misiva a su destinatario. Parte del ejercicio consiste en desarrollar un espacio para la entrega o lectura de la carta junto a su destinatario. Seligman aplicó esta técnica en su clase de psicología positiva en la Universidad de Pensilvania, recogiendo experiencias altamente emotivas, y placenteras para los participantes, demostrando el poder movilizador de esta técnica.(Moyano,2011,p.18-19)

Lo anteriormente expuesto por Emmons y Seligman permite desarrollar el bienestar de las personas y familias, ya que la promoción de la gratitud es un factor protector, que aumenta las emociones positivas a pesar de los problemas personales y sociales que vivan.

Bernabé (2014) destaca diversos efectos de la práctica de la gratitud en el bienestar psicológico:

La gratitud puede promover el bienestar motivando a la gente a satisfacer las necesidades básicas de crecimiento personal y de relaciones sociales, motivaciones incompatibles con el materialismo. Por ejemplo, los adultos que puntúan alto en materialismo tienden a exhibir más insatisfacción con la vida (Richins y Dawson, 1992), menos felicidad (Belk, 1985; Kasser y Kanner, 2004), baja autoestima (Kasser, 2002), menos preocupación por el bienestar ajeno (Sheldon y Kasser, 1995), menos afinidad, autonomía, competencia y sentido de la vida (Kashdan y Breen, 2007), niveles altos de síntomas depresivos (Kasser y Ryan, 1993) y de envidia (Belk, 1985).(p.111)

Las personas agradecidas se caracterizan por un sesgo de memoria positiva (Watkins, Grimm y Kolts, 2004). Esta tendencia positiva se extiende a los recuerdos positivos, tanto intencionales como intrusivos. Watkins, Cruz, Holben y Kolts (2008) probaron el impacto positivo de la gratitud en la memoria, mostrando que el proceso de re-evaluar con gratitud los recuerdos de la memoria promovía el cierre exitoso de recuerdos desagradables que se habían mantenido abiertos, contribuyendo a beneficios psicológicos y, en última instancia, a la felicidad. Por lo tanto, se concluye que la gratitud mejora la recuperabilidad de las experiencias positivas, aumentando la elaboración positiva de la información. (p.112)

La gratitud aumenta la adhesión a los programas de intervención autoguiados. Un reciente estudio encontró que la adhesión en una intervención de dos semanas para personas deprimidas fue significativamente mayor para aquellos que completaron diarios de gratitud, comparados con aquellos que registraban sus pensamientos automáticos (Geraghty et al., 2010). La gratitud fue efectiva en los dos objetivos de la intervención, es decir, se redujo el abandono y disminuyeron las puntuaciones en depresión, aumentando la retención un 12% sobre aquellos que registraban sus pensamientos automáticos.(p.112)

Otro mecanismo específico que podría explicar el vínculo entre la gratitud y el bienestar psicológico son las estrategias de afrontamiento positivas. Un estudio examinó la relación entre la gratitud y el afrontamiento (Wood et al., 2007). A través de dos muestras, estos autores demostraron que la gratitud se relaciona con tres grandes categorías de afrontamiento:

1. Las personas agradecidas tuvieron más probabilidades de buscar y utilizar apoyo tanto instrumental como socioemocional.
2. Las personas agradecidas utilizaban estrategias de afrontamiento caracterizadas por abordar y tratar con el problema a través de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva de la situación, tratando de encontrar posibilidades de crecimiento.
3. Las personas agradecidas fueron menos propensas a comportamientos de desapego, negación de los

problemas existentes, o evasión a través del uso de sustancias. (p.112)

Conclusiones

Desde la Psicología positiva, como trabajadores/as sociales podemos utilizar muchos elementos teóricos y prácticos que nos ayuden en nuestra intervención profesional, se destaca especialmente la Gratitud.

La gratitud es ser consciente de todo lo que nos rodea y apreciarlo, se puede incorporar en nuestras vidas como un hábito y como una actitud que traerá beneficios personales y prosociales, tanto a corto como a largo plazo.

El fomento de la gratitud en las personas y familias, es una herramienta útil para el Trabajo Social, ya que plantea un conocimiento de los recursos internos, donde cada persona aprecie sus potencialidades y fortalezas, y sea capaz de reconocer los aspectos positivos de los otros/as.

El/la Trabajador/a Social que practique la gratitud a nivel personal o profesional verá cambios en su cotidianeidad y en la de otros/as, por lo tanto, la intervención psicosocial que incorpore la gratitud como un elemento permanente será capaz de transformar y mejorar esas vidas.

Finalmente la gratitud presenta múltiples beneficios, tanto para el individuo como para sus relaciones personales y sociales, su fomento nos permitirá una sociedad mas empática, nutritiva y bondadosa.

Referencias

Bernabé, G. (2014): *Psicología de la Gratitud: Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. Cuadernos de Psicología / 01. Universidad de la Laguna. Univ. Católica Valencia. UNC. Sociedad Latina de Comunicación Social.

De la Paz Elez, P. (2011). La intervención en Trabajo Social desde la perspectiva de las fortalezas. *Cuadernos De Trabajo Social*, 24, 155-163. doi:10.5209/rev_CUTS.2011.v24.36865

Diccionario de la Lengua Española. Recuperado el [09 de Enero de 2018], de <http://dle.rae.es/?id=JVGPp68>

Emmons, R. (2010): 10 Ways to Become More Grateful. *Greater Good Magazine*. Recuperado el 04 de Mayo de 2018, de https://greatergood.berkeley.edu/article/item/ten_ways_to_become_more_grateful1/

Martínez Martí, María Luisa. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258. Recuperado el 12 de enero de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300003&lng=es&tlng=es.

Méndez Guzmán, Ximena. (2015). *Trabajo Social con personas y familias. Modelo Clínico de intervención*. Concepción, Chile. Editorial Espacio.

Moyano, N.(2011):"Gratitud en la Psicoterapia cognitiva: elementos para su inclusion" *Psicodebate, Psicología, cultura y sociedad*, Año XI, n°11,Vol.1.

Nansook Park & Christopher Peterson (2009) *Character Strengths: Research and Practice*, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042 <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>

Park, Nansook, Peterson, Christopher, & Sun, Jennifer K. (2013). "La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones". *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>

Seligman, M. E. P. (2011). "La auténtica felicidad". Barcelona: Ediciones B.

Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 3-8. Recuperado en 16 de enero de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/778/77827102/>

