

# LA GRATITUD Y SU MEDICIÓN (\*)

*Dr. Reynaldo Alarcón Napurí*

## RESUMEN

*Este artículo nos pone en contacto con la psicología positiva, nueva corriente que nace con el inicio de este siglo, y que se contrapone a la psicología conductista que fija su objetivo en la conducta externa, descuidando el mundo interno de las personas. Precisamente la nueva corriente pone énfasis en ese mundo interno que se expresa de diferentes maneras en la alegría, la tristeza, la actitud religiosa, el optimismo, etc. Una de estas expresiones es la gratitud que se traduce en el conocido "muchas gracias". Después de un detenido análisis del componente de la gratitud, se propone los lineamientos de una investigación a fin de conocer el grado de gratitud de una persona, cuyos resultados podrán servir para poder intervenir en ella.*

## INTRODUCCIÓN

Existe un movimiento conocido en el Perú y en el extranjero como Psicología Positiva. La finalidad de esta corriente es bastante actual en la disciplina científica, tiene exactamente 14 años, empezó justo con el cambio del milenio; en el año 2000 aparece en una revista norteamericana la presentación de esta nueva propuesta.

El objetivo de la psicología positiva, en breves términos, busca conocer más el mundo interno de las personas. La psicología anterior a esta psicología era la psicología conductista. El conductismo consideraba que el objeto era lo que nosotros expresamos, lo que nosotros decimos. Según esta corriente el psicólogo

podía conocer a una persona a través de lo que esta persona nos decía y a través del comportamiento que esta persona expresaba; esto se llamaba y hasta ahora se llama conducta externa.

Pero resulta que cuando nosotros hablamos primero pensamos, cuando estamos tristes debe haber algo interno que se manifiesta a través del rostro, por ejemplo, y a la persona podemos decir que está triste o alegre porque no solamente esto lo expresamos en la cara, en los gestos; es una manifestación y esa manifestación es un procesamiento interno que hace el individuo. O sea primero es el pensar y después es la palabra. De modo que primero no hablamos y después pensamos sino todo lo contrario y ese pensar

---

(\*) Conferencia ofrecida en nuestra asociación el 23 de julio del 2014, como parte de las actividades culturales de ASDOPEN. La transcripción de la conferencia y la adecuación de la proyección PPS estuvieron a cargo de Blas Gutiérrez G.

es un procesamiento que se hace en el cerebro. Es decir que cuando estamos contentos primero está un mundo interno que procesa esa información; esa información nos viene del exterior o nos viene del interior, de suerte que la psicología del conductismo solamente se había encargado del mundo exterior; lo que daba oportunidad a que uno pudiera estar sintiendo estando alegre, pues en la realidad no podía estar; uno podía manifestar que estaba en desagrado con lo que se estaba diciendo y que en la realidad no era así, podía estar la persona de acuerdo pero que estaba manifestando digamos vocalmente lo que ella no creía.

De modo que lo que llamamos mundo interno lo llamamos más técnicamente procesamiento interno, antes le llamábamos conciencia al mundo interior, también le llamaban alma. Eran expresiones del alma, del mundo interno, los términos han variado pero se mantienen igual lo que se quiere decir. Es, pues, una reacción en contra del conductismo. Hubo varias reacciones contra del conductismo; la manifestación interna de la persona no quería decir exactamente lo que ella estaba pensando. Esta psicología positiva entonces buscó ver el mundo interno para conocer bien a las personas; éste era sin embargo solamente una parte del gran problema.

El otro problema era que la psicología se venía dedicando solamente a algunos aspectos del comportamiento humano como es la actividad cognitiva; se ha trabajado mucho el mundo de la inteligencia, por ejemplo las diferentes formas de la inteligencia; se ha trabajado sobre la voluntad pero se habían olvidado de otros fenómenos y que son fenómenos subjetivos y que no son fenómenos cognitivos, sino son más bien fenómenos que pertenecen a otro grupo; por ejemplo, la alegría, la amistad, la actitud religiosa, el mundo religioso. Todos estos fenómenos no hayan sido estudiados y la psicología positiva justamente está centrada no solamente, por supuesto, en estos fenómenos no cognitivos sino de otras diferentes áreas. Todo se complementa y hay una psicología que se encarga

del estudio de los aspectos obviamente cognitivos, sí, pero se les había dejado de lado lo que se conoce con el nombre de amor, tristeza, alegría y tantos otros hechos; dentro de este grupo de fenómenos está justamente un comportamiento que hoy vamos a desarrollar y es la gratitud.

Y la primera pregunta obviamente es qué entendemos por gratitud. ¿Todas las personas son gratas?, la persona que no lo es, obviamente es ingrata y de dónde deriva que unas personas sean gratas y otras personas sean ingratas. Si es que son ingratas, ¿se puede aprender a ser gratos?, y ¿cuáles son esas tecnologías?. Una cosa es la primera parte básica, el conocimiento o investigación teórica que va a analizar cómo se producen estos hechos internamente y lo otro es cómo si es que a una persona que no es feliz, por no decir infeliz, cómo podemos enseñarle a ser feliz. Cómo se le puede enseñar a una persona que no es optimista sino pesimista para que esta persona sea optimista.

Todos estos fenómenos, todos estos hechos internos son los que componen un mundo interno, son muchos y que son estudiados por la última orientación psicológica. Por eso afirmaba que en el año 2000 viene toda esta investigación que se está ocupando del mundo interior de los individuos. La primera pregunta que vamos a hacer es qué se entiende por gratitud.

El título de esta exposición, "La gratitud y su medición", expresa lo siguiente: para conocer que una persona es grata hay que hacer una evaluación de ella. Entonces los psicólogos preparamos instrumentos sobre cómo evaluar sobre si una persona es grata o ingrata o el nivel que al respecto tienen. Actualmente la psicología puede medir aspectos internos de las personas como la felicidad, si una persona es feliz o no es feliz, si una persona es amorosa o no es amorosa, si una persona es optimista o no es optimista; igualmente si es que una persona es grata o es ingrata. Aquí solamente vamos a exponer la forma cómo se va a evaluar a una perso-

na. Y sobre la base de esta evaluación es que se desarrollan programas de intervención que tienen por objetivo cambiar el comportamiento. Por ejemplo, si una persona no es optimista lograr que sea optimista; si es una persona que no tiene capacidad de amar para que esta persona pueda tener capacidad de amar.

Para ello hemos construido un instrumento con la finalidad de hacer un diagnóstico de la persona y sobre la base de ese diagnóstico comprendamos la manera de intervenir.

Vamos a empezar por el concepto de gratitud. Hemos tomado el concepto corriente de los diccionarios y la definición que dan los diccionarios no son de una investigación científica pero si es importante.

## 1. EL CONCEPTO DE GRATITUD

La investigación científica de la gratitud es un tema que ha llamado la atención de los psicólogos en años recientes; con más precisión, con el advenimiento formal de la Psicología Positiva al iniciarse el presente siglo XXI. Esta nueva corriente se ha orientado a estudiar el potencial humano y las fuerzas positivas que lo integran, a menudo denominadas fortalezas. Es decir todos nosotros tenemos fortalezas; es una forma de expresarlo o si se quiere mejor, tenemos fuerzas en estado latente que en un momento de mas necesidad aparecen; cuando nos viene un perro a mordernos, supongamos, tenemos la capacidad de defensa y a menudo ni siquiera lo conocíamos, o cuando nos hacen algo bueno o cuando nos hacen algo malo; esas capacidades están en estado potencial o en estado virtual. No solo se busca obtener un conocimiento científico de este potencial, también se busca desarrollarlo, de suerte que pueda conducir al crecimiento y realización de las personas. Entre las fuerzas del potencial humano se encuentra la gratitud.

En la actualidad la investigación de la gratitud cubre numerosos problemas. Se busca

conocer su naturaleza, su desarrollo, las variables que la generan, su conexión con otras conductas, sus consecuencias para la salud mental. Se desarrollan programas de intervención para incentivarla y se construyen instrumentos para medirla.

*¿Qué es la gratitud?* El Diccionario de la Lengua Española (DRAE) define el vocablo *gratitud* en los siguientes términos: “Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer y a corresponder a él de alguna manera”

Según esta definición, la gratitud es un sentimiento generado por el beneficio recibido de un dador.

Cuando recibimos un beneficio nosotros decimos por lo general “muchas gracias”, estamos mostrando gratitud a la persona que nos ha dado algún don, que nos ha hecho algún beneficio.

O sea que, en primer término, para que haya gratitud debe haber dos personas, un dador que es el que da el beneficio y el que recibe, el receptor. Hay gratitud cuando la persona que recibe, el receptor o recipiente, que recibe el beneficio expresa una palabra y el término que utiliza por lo general es “muchas gracias”. Hay un libro justamente de un psicólogo muy conocido cuyo título es *Gracias*; este vocablo expresa todo el mundo interno que uno tiene cuando ha recibido ese beneficio. Pero resulta que el objeto que nosotros recibimos y por lo cual decimos “gracias”, ese objeto, ese hecho, esa cosa que nosotros hemos recibido lo consideramos como algo valioso. Si el objeto no es valioso para nosotros, entonces no hay “gracias”; tiene que ser algo que signifique importante para la persona. Si la persona recibe un beneficio de otra y no da las gracias, obviamente ya es una manifestación de que la persona no tiene la capacidad empática digamos para poder reponer dando las gracias. El dador no se queda muy bien, se queda allí. De modo que debe haber algo que le interese a la persona, tiene que estar cargado de algún elemento valioso y que además lo necesite. Hay

en este comportamiento una respuesta clasificada como emocional.

a). *Respuesta emocional.* La gratitud es una respuesta emocional de un sujeto receptor a favor de un dador, que se expresa mediante el *agradecimiento*. En este sentido, la gratitud es un comportamiento afectivo que manifiesta una persona motivada por el beneficio recibido.

El beneficio actúa como estímulo motivador para que el beneficiado se comporte pro-socialmente con el benefactor. El *agradecimiento* sincero, acompañado de expresiones de alegría y felicidad, son manifestaciones que objetivan la satisfacción que experimenta íntimamente la persona beneficiada.

Cuando recibimos un objeto nos ponemos alegres, nos encontramos satisfechos y todo esto expresa que la persona siente felicidad por lo que se ha hecho por ella.

b). *Procesamiento cognitivo.* La respuesta (agradecimiento) elaborada por el sujeto receptor conlleva un procesamiento cognitivo que le atribuye valor positivo a la acción generosa. La valoración es eminentemente subjetiva, pudiendo influir la calidad moral y las necesidades internas insatisfechas del evaluador.

Obviamente el agradecimiento es más amplio y más sincero cuando mayor ha sido la necesidad de la persona. La valoración es eminentemente subjetiva.

En términos generales, debe existir una clara percepción positiva del beneficio recibido. Sin esta consideración no surgirá el compromiso de agradecimiento. No reconocer el valor del bien recibido o subvalorarlo es un indicador de ingratitud. La gratitud tiene además un componente ético.

c). *El componente ético.* La gratitud, desde el punto de vista de la filosofía moral, obliga a agradecer por los beneficios recibidos, según expresaba Blumenfeld (Blumenfeld, 1962). Blumenfeld fue un profesor de San Marcos por muchos años e hizo uso de la psicología

experimental con la que se familiarizó muchas generaciones de nuestra universidad.

Los mandatos éticos son prescripciones imperativas que se fundan en las costumbres sociales y en tradiciones arraigadas, por ejemplo: “Los padres están moralmente obligados a cuidar y alimentar a sus pequeños hijos”. En reciprocidad, “los hijos gratos cuidan a sus padres cuando lleguen a la ancianidad”. La gratitud desde la perspectiva moral denota estado permanente de agradecimiento, reconocimiento de la generosidad de otras personas (Emmons & Shelton, 2002). Se sostiene que la gratitud es una virtud moral y como tal denota buen comportamiento (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001).

Sabemos que cuando los hijos se comportan bien por todo lo que han recibido de sus padres, es una obligación moral desde un punto de vista filosófico.

d). *Gratitud y deuda.* “Si tienes que pagarle a alguien no te sientes agradecido sino en deuda” (Fredrickson, 2009).

Si fuese una deuda sería una relación de tipo bancario, uno va allí cuando necesita dinero y hace una gestión y si le dan, tiene la persona el compromiso de pagarla. Pero la gratitud no es una deuda metálica porque si no se convertiría en un proceso mecánico –“yo te doy, tu me das”–, no tiene ese carácter porque la deuda se extingue cuando uno ha pagado. Ciertamente, la deuda monetaria obliga a pagar al acreedor y con la retribución se extingue.

La gratitud está más allá de la transacción bursátil, no es una deuda monetaria; parte de la acción generosa de un dador o mecenas y del compromiso moral, no legal, que adquiere una persona al recibir un bien o un favor de otra persona, de una entidad o de un ser sobrenatural, para un creyente. La gratitud despierta un sentimiento positivo, en contraste el endeudamiento genera una sensación negativa. Cuando uno se presta un dinero de un banco es un compromiso porque tiene que

estar pagando mensualmente para salir de la deuda. En cambio la gratitud no endeuda a la persona, la deuda es un compromiso ético, de ambos. No es una transacción bursátil, es una característica fundamental, cuando una persona presta u obsequia algo no está esperando que de todas maneras le tienen que corresponder de alguna forma, porque a lo mejor no tiene dinero para poderlo hacer. Creo que la diferencia es bastante clara y esto hay que tenerlo muy presente; cuando uno da no necesariamente debe esperar que le retribuyan.

Hay otros términos por aclarar: generosidad, gratitud y reciprocidad.

e). *Generosidad, gratitud y reciprocidad.* Son conceptos que denotan excelencia del carácter personal (Emmons & Sheldon, 2002) que, en cierto modo, se complementan. La persona generosa es altruista, tiende a dar algo de valor de lo que posee, sin esperar recompensa. La auténtica generosidad es una conducta pro-social que apunta a propiciar el bienestar del beneficiado.

Esta es la esencia, si una persona requiere algo el benefactor es grato cuando justamente sabe incluso no directamente que la persona le ha ido a contar sus intimidades, que alguien le ha dicho que está en esta situación y la persona va y la saluda.

Por otro lado, la gratitud obliga moralmente a agradecer a la persona generosa y se experimenta plena satisfacción y tranquilidad emocional cuando se retribuye al benefactor. Hay en estas experiencias intercambio recíproco, con tendencia a la mutua cooperación, típicas de comportamientos pro-sociales (Bartlett & DeSteno, 2006; McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008).

Nowak & Roch (2007) han observado que la generosidad puede despertar en la persona inclinaciones a prestar ayuda a otras personas: Usted ayuda a alguien porque alguien lo ha ayudado. Esta conducta ha sido denominada “reciprocidad río arriba”, (Upstream reciprocity), muestra que la gratitud puede

augmentar y ayudar a otros a desenvolverse en un mundo competitivo.

Esta reciprocidad río arriba establece una cadena porque una persona recibe y esta persona establece algo así como un acto mnemónico, como ella ha sido beneficiada con algo entonces también despierta una sensación para agradecer o ayudar a otras personas; por eso se dice río arriba, porque las aguas corren y se van incrementando. Es muy importante en este fenómeno el factor mnemónico.

f). *El factor mnemónico.* La gratitud tiene en la memoria un poderoso aliado que atribuye intemporalidad a las buenas acciones. Debido a este factor recordamos a nuestros seres queridos fallecidos, por lo que recibimos de ellos; y rendimos homenaje a nuestros héroes que ofrendaron sus vidas en defensa del país. Estas acciones son gestos de gratitud que subyacen en la memoria colectiva de las personas y de los pueblos.

Por lo general en fiestas patrias nos acordamos de nuestros libertadores, San Martín, Bolívar; además cuando visitamos algún pueblo del país siempre encontramos calles denominadas calle Bolívar, calle San Martín y casi de todos nuestros héroes; siempre los recordamos en forma perenne porque están allí. Y hasta personajes del pueblo tienen una placa, una plazuela con la denominación de este hijo.

g). *Gratitud trascendente.* Una forma de gratitud, de orden trascendente, la practican las personas religiosas: agradecen a Dios por los dones recibidos y por todas sus bendiciones. Observa Emmons (2008) que las oraciones de gratitud son plenamente apoyadas en las escrituras religiosas, y afirma que no hay religión en la tierra que ponga en duda la importancia de dar gracias a Dios.

Cuando nos referimos a Dios no nos referimos a un solo Dios cristiano, los dioses son distintos y las personas religiosas tenemos una deidad determinada.

Ciertamente, existe un claro nexo entre la gratitud y los mandamientos religiosos, estos prescriben agradecimiento a un ser divino que en el lenguaje religioso es Dios.

Al parecer, estas son las características más relevantes de la gratitud, encontradas mediante la investigación empírica y la reflexión en torno a ella. Estas características las hemos utilizado como indicadores para construir una escala de medida del constructo gratitud.

En seguida exponemos algunos aspectos del estudio sobre la gratitud.

## 2. LOS PROBLEMAS

En el presente estudio se abordan los siguientes problemas:

- 1.- Construir una escala para medir la gratitud y determinar sus propiedades psicométricas: confiabilidad y validez.
- 2.- Conocer la estructura factorial del constructo gratitud.

## 3. MÉTODO

La investigación se hizo con los siguientes participantes.

Participantes:

La muestra está integrada por 675 participantes, 295 hombres (44 %) y 380 mujeres (56 %). Las edades varían de 18 a 60 años, con una media de 32.5. El mayor número está integrado por estudiantes universitarios de pregrado y postgrado y con familiares de estos muchachos.

## 4. MATERIAL.

La Escala de Gratitud está compuesta por 18 ítems que expresan afirmaciones favorables o desfavorables hacia la gratitud. Fueron puestos en una escala de tipo Likert, de 5

alternativas: Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo, Totalmente en desacuerdo.

En la calificación, al extremo positivo se le otorga 5 puntos y al extremo negativo 1 punto. Los puntajes más elevados indican mayor felicidad. En la Escala, los reactivos fueron distribuidos aleatoriamente. Los ítems 05,06 y 11 tienen calificación en reversa.

## 5. VALORES PSICOMÉTRICOS

### A).- CONFIABILIDAD

*Análisis ítem-Escala.* Todas las correlaciones de Pearson, para los 18 ítems, son significativas y positivas, varían de  $r = .38$  a  $.76$ , siendo la media de  $r = .57.27$ ;  $p < .001$ . Estos valores indican que los reactivos miden indicadores de un mismo constructo y lo hacen con alta probabilidad.

*Coefficientes Alfa de Cronbach.* Los coeficientes Alfa para cada uno de los 18 ítems, presentan valores altos, sin variaciones significativas (ítem 06,  $\alpha = .905$ ; ítem 17,  $\alpha = .893$ ). Es decir, todo bastante elevado se acerca casi a 100. La Escala total presenta elevada consistencia interna ( $\alpha = .903$ ), y para ítems estandarizados,  $\alpha = .912$ .

*Coefficientes Split-Half :*

*Coefficiente Spearman-Brown* (longitudes iguales) =  $r_{11} = .869$

*Coefficiente de Guttman* =  $.869$

\*Puede afirmarse que la Escala de Gratitud presenta alta confiabilidad, según lo acreditan las correlaciones Ítem-Escala, los Coeficientes Split-Half y las altas magnitudes de los Coeficientes Alfa de consistencia interna.

**B).- VALIDEZ FACTORIAL****Tabla 1****Autovalores iniciales y porcentajes de la varianza explicada**

Componentes	Total	% Varianza	% acumulado
1	7.42	41.23	41.23
2	1.45	8.07	49.30
3	1.06	5.90	55.20

Valores *Eigen* > 1.00

La **Tabla 1** muestra que el Análisis Factorial exploratorio extrajo tres componentes con valores Eigen superiores a la unidad, que hemos utilizado como punto de corte. El primer componente explica 41.23 % de la varianza total, el segundo el 8.07% y el tercero 5.90%. Los tres componentes acumulados explican el 55.20% de la varianza total.

La matriz de componentes principales fue rotada mediante el método Ortogonal y la solución Varimax, se extrajo tres factores: Factor 1 con 9 ítems, Factor 2 con 7, y Factor 3 con solo 2. En busca de una mejor solución ensayamos otras alternativas, optamos por mantener la solución Varimax. La **Tabla 2** contiene las saturaciones factoriales correspondientes a cada factor

**Tabla. 2****Matriz de los factores extraídos y saturaciones factoriales de los ítems**

Ítem	Factor 1	Factor 2	Factor 3
12	.72		
17	.71		
13	.68		
08	.66		
16	.65		
09	.64		
10	.62		
15	.59		
14	.43		
04		.78	
02		.68	
01		.67	
03		.66	
05		.53	
18		.50	
07		.44	
06			.78
11			.77

Nota: Ver ítems en el Anexo

Las cargas factoriales obtenidas oscilan entre 0.40 y 0.78; se considera aceptable una carga factorial mínima de 0.30; todas las cargas obtenidas son superiores al valor crítico. Asimismo, las cargas más altas, en cada factor, se concentran en una de sus variables, en los demás factores los pesos de esas variables son muy bajos. Por ende, puede afirmarse que los valores obtenidos indican que la *Escala de Gratitud* posee buena validez factorial.

**Homogeneidad y Consistencia interna de los 3 Factores**

- Los 9 reactivos de F1 presentan correlaciones significativas al nivel de  $p < .01$  (bilateral), indican que los reactivos miden

una faceta del constructo gratitud. Asimismo, los ítems poseen buena consistencia interna (Alfa de Cronbach = .862).

- El Factor 2 tiene 7 ítems, las correlaciones entre ellos son significativas ( $p < .01$ , bilateral); presenta apropiada consistencia interna ( $\alpha = .82$ ). Finalmente, el Factor 3, con solo 2 ítems, la correlación entre ambos es  $r = .55$ ;  $p < .01$ . El valor de Alfa = .71 es moderado, debido al escaso número de ítems
- *Estructura factorial del constructo Gratitud*  
El análisis factorial ha revelado que el constructo teórico gratitud es un comportamiento complejo, tal como es advertido por los resultados de recientes investigaciones empíricas y la reflexión teórica. Vamos a comentar las características de los tres factores que lo integran.

#### *Factor 1. Reciprocidad.*

Este factor reúne 9 ítems, la saturación más elevada la tiene el ítem 12 : *Me siento muy contento cuando correspondo a la persona que me hizo un favor.* Esta variable encierra el sentido esencial de la gratitud, significa un estado emocional de satisfacción muy íntima al agradecer o corresponder a la persona de quien recibimos un beneficio o favor. La gratitud es, fundamentalmente, reciprocidad por los dones recibidos de un bienhechor. Robert Emmons, pionero de estos estudios, tiene un importante libro que lleva por título: ¡GRACIAS!

*El ítem 17, de este Factor, señala una característica muy importante de la gratitud: Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron. En efecto, no puede haber gratitud sin el recuerdo de la acción generosa; gratitud y generosidad están estrechamente unidas.*

#### *Factor 2. Obligación moral.*

*Hemos señalado en el análisis de la gratitud un componente ético. El ítem 4, dice: Es una obligación moral agradecer por lo*

*que hemos recibido. Los siete reactivos de este factor se refieren al componente moral: “Debemos agradecer el beneficio recibido por más pequeño que sea”. “Hay muchas cosas en la vida por las que estoy agradecido”. El componente moral funciona como deber que debe cumplirse; es un imperativo categórico. La es positiva, la ingratitud es una conducta negativa.*

#### *Factor 3. Calidad sentimental*

Lo integran el ítem 6 : *La gratitud termina cuando se pagan los favores;* ítem 11: *La recompensa a la persona que me ayudó, pone fin a la gratitud que le debía.* Ambos reactivos tienen calificación en reversa. Indican que la gratitud auténtica es una experiencia afectiva positiva, que no se extingue con la recompensa al benefactor.

La gratitud, que se manifiesta inicialmente como una respuesta emocional, evoluciona hacia un sentimiento estable a través del tiempo.

## ANEXO

### • Escala de Gratitud

- 1. Hay muchas cosas en la vida por las que estoy agradecido.

Aquí y en las siguientes debe contestarse una de las 5 alternativas: Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo, Totalmente en desacuerdo.

- 2. Debemos agradecer el beneficio recibido por más pequeño que sea.

Será verdad eso también o no?.

- 3. Nunca olvidaré lo que otros han hecho por mí.

Allí entra mucho la memoria.

- 4. Es una obligación moral agradecer lo que hemos recibido.



- 5. No tengo por qué agradecer el favor que me han hecho.
- 6. La gratitud termina cuando se pagan los favores recibidos.
- 7. Es difícil olvidar a quienes me hicieron un favor.
- 8. Me es fácil elogiar a una persona bondadosa.
- 9. Me considero una persona agradecida.
- 10. Me preocupo por corresponder a la persona que me hizo un favor cuando más lo necesitaba
- 11. La recompensa a la persona que me ayudó pone fin a la gratitud que le debía.
- 12. Me siento muy contento cuando correspondo a la persona que me hizo un favor.
- 13. Considero valiosos los beneficios que he recibido.
- 14. Lo que somos y lo bueno que tenemos, no lo hemos conseguido solos.
- 15. La persona generosa merece reconocimiento de los demás.
- 16. La gratitud nunca termina.
- 17. Guardo en la memoria a quienes generosamente me ayudaron.
- 18. Es una obligación moral corresponder a quienes me ayudaron.

## BIBLIOGRAFÍA

Bartlett, M. & De Steno, D., «Gratitude prosocial behavior: Helping when it costs you», in: *Psychological Science*, 17, 319-325, 2006.

Blumenfeld, W., *Fundamentos de la ética y el principio generalizado de gratitud*, Lima, Imprenta de la Universidad de San Marcos, 1962.

Emmons, R. A. & Sheldon, C.M., «Gratitude and the science of positive psychology», in: C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp. 459-471, London 7, Oxford University Press, 2002.

Fredrickson, B., *Vida positiva*, Bogotá, Grupo Editorial Norma, 2009.

McCullough, M.E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. , & Larson, D. B., «Is gratitude a moral affect?», in: *Psychological Bulletin*, 127, 249-366, 2001.

McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B. , & Cohen , A. D., «An adaptation for altruism: The social effects, and social evolution of gratitude», in: *Association for Psychological Science*, 17 (4), 281-285, 2008.

Nowak, M. A. & Roch, S., «Upstream reciprocity and the evolution of gratitude», in: *Proceedings of the Royal Society of London, B: Biological Sciences*, 274, 605-609, 2007.

