

Gratitud existencial y bienestar psicológico en personas mayores¹

Existential gratitude and psychological well-being in older adults

Angélica García Méndez², Emilia Serra Desfilis³,
María Luz Márquez Barradas² y María Gloria Bernabé Valero⁴

RESUMEN

Objetivo: estudiar la gratitud, considerada como una actitud existencial, y prestar especial interés a su posible relación con el bienestar psicológico en personas mayores. Se recolectó información mediante dos instrumentos. Participantes: 27 adultos mayores de entre 63 y 96 años de edad, usuarios de una residencia y centro de día para ancianos, seleccionados a partir de un muestreo de tipo incidental. Entre los resultados, se destaca que la gratitud, medida como actitud existencial, se relaciona significativamente con cuatro de las cinco dimensiones consideradas del bienestar psicológico.

Palabras clave: Adultos mayores; Gratitud existencial; Bienestar psicológico.

ABSTRACT

Objective: to study gratitude, considered as an existential attitude, giving a special interest to its possible relation with psychological well-being in older adults. The information was collected through two instruments. Participants: 27 adults between 63 and 96 years of age, at a residence and day center, selected through incidental sampling. Results show that gratitude, measured as an existential attitude, is significantly related to four out of five dimensions considered in the psychological well-being.

Key words: Elderly; Existential gratitude; Psychological well-being.

¹ El presente estudio es parte del resultado del trabajo realizado para concluir el Máster Universitario en Psicogerontología por la Universidad de Valencia. Artículo recibido el 19 de octubre y aceptado el 9 de diciembre de 2013.

² Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana, Dr. Luis Castelazo Ayala s/n, Col. Industrial Ánimas, 91190 Xalapa, Ver., México, tel. (228)841-89-00, ext. 13202, correo electrónico: angelicagarcia@uv.mx.

³ Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, Av. Blasco Ibáñez 21, 46010 Valencia, España, tel. (34) 963-86-42-74, correo electrónico: emilia.serra@uv.es.

⁴ Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", Guillem de Castro 175, 46008 Valencia, España, correo electrónico: gloria.bernabe@ucv.es.

INTRODUCCIÓN

Uno de los hechos más importantes y sobresalientes del mundo actual es el aumento de la esperanza de vida, especialmente en los países desarrollados. Lo anterior es el resultado de la confluencia de múltiples factores, tales como los avances médicos, farmacológicos y tecnológicos, que han tenido una decisiva influencia en la disminución de la mortalidad y el bajo índice de natalidad; así, es posible comprender por qué el progresivo envejecimiento de la población constituye uno de los mayores desafíos para la sociedad. La Organización Mundial de la Salud (2013) prevé que en el año 2025 la población mundial de 60 años y más alcance los 2 mil millones.

Si bien la vejez es un fenómeno global, el proceso de envejecimiento no es homogéneo, pues hay personas que envejecen más óptima y activamente que otras. Es precisamente a través de la teoría del ciclo vital que la psicología del envejecimiento ha reconocido la diversidad que caracteriza el proceso de envejecer.

La población creciente de personas mayores ha provocado un real interés en múltiples disciplinas, que responden así a las nuevas necesidades que el envejecimiento de la población plantea y que intentan comprender el fenómeno a fin de promover formas positivas y saludables de vivir tal experiencia.

Clásicamente, la psicología se ha ocupado de estudiar los problemas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible solución, y ahora ha ido extendiendo su campo de estudio hacia diversas cuestiones que contribuyen a mejorar considerablemente la calidad de vida de los seres humanos. La gratitud es uno de los fenómenos estudiados, el cual ha demostrado su potencial para el desarrollo de emociones positivas y sus efectos en el bienestar.

Desde el campo de la psicología, el estudio científico de la gratitud se consolidó a finales del siglo XX, coincidiendo con la emergencia de la llamada *psicología positiva*. Dentro de este marco, se han realizado numerosos estudios que han explorado aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar (Seligman, 2002). Es así que este nuevo rumbo de la psicología enfatiza las virtudes y fortalezas humanas, incluyendo

entre las mismas la gratitud (cf. Moyano, 2009; Peterson y Seligman, 2004).

Investigaciones recientes efectuadas en el campo de la gratitud ofrecen datos sobre su asociación positiva con las conductas prosociales, las emociones positivas, el optimismo, la esperanza y la satisfacción con la vida (McCullough, Emmons y Tsang, 2002); además, está vinculada a un mayor bienestar psicológico, subjetivo y físico (Emmons y McCullough, 2004; Watkins, Woodward, Stone y Kolts, 2003) y también ayuda a construir relaciones sociales duraderas y significativas (Fredrickson, 2004; Kashdan, Mishra, Breen y Froh, 2009). Por otra parte, se ha demostrado que la gratitud está relacionada negativamente con trastornos emocionales tales como la depresión y la ansiedad (Bono y McCullough, 2006; Kashdan y Breen, 2007).

La gratitud también se ha estudiado en personas mayores. Algunos estudios hechos con esta población (Carstensen, Gross y Fung, 1997; Carstensen, Isaacowitz y Charles, 1999; Kashdan et al., 2009) muestran que los adultos mayores pueden ser más propensos a apreciar la gratitud como una experiencia positiva y gratificante, principalmente en comparación con los adultos jóvenes. Los citados autores muestran que cuando las personas envejecen evalúan sus prioridades y metas, cambiando su búsqueda de conocimientos y logros por el interés en eventos que los complacen emocionalmente debido a que se percatan del escaso tiempo que les resta de vida y a la necesidad que tienen de enfocar sus recursos hacia todo aquello que sea significativo y les provoque placer.

Principales conceptos de la gratitud

Emmons (2007) señala que el concepto de gratitud, a pesar de ser considerado obvio y cotidiano, difícilmente puede ser incorporado en una única clasificación. Así, se ha definido la gratitud como una virtud moral, como una emoción y como un rasgo de personalidad.

La palabra *gratitud* se deriva de la raíz latina *gratia*, que significa gracia, gentileza o agradecimiento (Emmons y McCullough, 2003). La gratitud o la capacidad de ser agradecidos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos que han beneficiado de algún modo a la per-

sona y que, por lo tanto, han otorgado un significado agradable a su existencia (Emmons, 2007; Moyano, 2009; Peterson y Seligman, 2004).

Es a finales de la década de los 90 cuando Seligman y sus colaboradores se plantearon la misión de enumerar, describir y analizar las fuentes de las fortalezas humanas, como contrapuestas a las externas –y muy acuciosamente tratadas– clasificaciones de síntomas y cuadros psicopatológicos. En una primera revisión, Peterson y Seligman (2004) se centraron en materiales filosóficos y religiosos en busca de aquellas virtudes y fortalezas consideradas en las distintas tradiciones culturales a lo largo del tiempo. Fue así que desarrollaron un Inventario de Virtudes y Fortalezas en el que enumeraron seis virtudes universales (sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia) y veinticuatro fortalezas, definidas por los autores como los rasgos o características de personalidad que representan los medios concretos y medibles mediante los cuales las virtudes se manifiestan en la conducta de los seres humanos.

La gratitud es, pues, una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de trascendencia, entendida esta como aquello por lo cual los seres humanos se conectan con el universo y otorgan significado a su vida. De acuerdo con Peterson y Seligman (2004), las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana, por lo que una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima.

Por su parte, Fitzgerald (1998) define la gratitud como una emoción o conjunto de sentimientos, enfatizando que las personas “la sienten”. Según esta teoría, tal emoción tiene tres componentes: un sentimiento cálido de aprecio hacia alguien o algo, un sentimiento de buena voluntad hacia esa persona o cosa, y una disposición a la acción que se deriva de los dos anteriores.

De la gratitud como rasgo, una de las propuestas que más atención ha recibido es la de McCullough et al. (2002), quienes la consideran como “la tendencia generalizada a reconocer y responder con emociones de agradecimiento al rol de la benevolencia de otros en la experiencia positiva personal y en los beneficios que se obtienen” (p. 112). La característica temporal es que perma-

nece en la persona en el largo plazo como un rasgo de personalidad y depende, por lo tanto, de factores personales y estructurales estables.

Algunos autores han ampliado el concepto de *gratitud* pretendiendo descubrir qué elementos estarían en la base del rasgo disposicional. Diversas propuestas consideran que podría conceptuarse como una actitud existencial, quedando así vinculada la gratitud, como rasgo de personalidad, a los valores más profundos de la existencia.

Este trabajo, siguiendo la misma línea de investigación realizada por Bernabé (2012), también se sitúa en la consideración de que la gratitud es una actitud existencial, a la que dicho autor entiende como

una predisposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos (incluso los negativos, adversos) de la existencia personal, experimentados como dones recibidos. En consecuencia, una delimitación de la gratitud tendría que tomar en cuenta los diferentes agentes que suscitarían la respuesta de gratitud, incluyendo tanto los agentes interpersonales, como otras fuerzas del contexto, que algunas personas refieren como Dios, naturaleza o fortuna. Además de ello, el objeto por cuya donación se puede sentir gratitud ha de ser suficientemente amplio. Comúnmente, la gratitud ha sido conceptualizada como la respuesta a los beneficios obtenidos, refiriéndose usualmente tales beneficios a la ayuda obtenida de otros o a las experiencias agradables que se han proporcionado [...] Desde un punto de vista más amplio, los beneficios podrían definirse como cualquier acontecimiento que ayuda en la vida, incluyendo las situaciones que, aun no siendo agradables, pueden resultar beneficiosas. Las personas agradecidas podrían encontrar aspectos positivos incluso ante los acontecimientos generadores de sufrimiento, valorándolos como elementos integrados en la existencia y que pueden, incluso, posibilitar el crecimiento y la autorrealización personal (p. 49).

Apoyando esta idea, se ha sugerido que la dinámica psicológica de la gratitud implica una visión flexible e integrada de los aspectos positivos y negativos de la experiencia, complementados en una consideración final que privilegia una visión total bondadosa y protectora (Moyano, 2009). Así, la gratitud también puede reflejarse en situacio-

nes adversas, de manera que las personas sean capaces de superarlas y convertirlas en benéficas por los aprendizajes vitales a los que darían lugar a través del sentido que pudieran otorgarles a sus vidas.

La gratitud como actitud existencial

La revisión bibliográfica realizada muestra que cada uno de los conceptos presentados enfatiza un aspecto particular de la gratitud; sin embargo, de acuerdo con la propuesta de Bernabé (2012), la concepción de la gratitud como una actitud existencial considera la participación de cuatro procesos básicos: reconocimiento de los dones, atribución a un agente, valoración del don y expresión de la gratitud. Así, propone que la actitud de receptividad, es decir, el reconocimiento de uno mismo como receptor de un don gratuito, propiciará el primero de los procesos básicos de la gratitud.

El reconocimiento de un don conlleva intrínsecamente un donante del mismo; por ello, Bernabé (2012) señala que en el segundo proceso de la gratitud es necesaria la atribución de un agente que proporciona los dones. Si el donante es concebido en un sentido espiritual amplio (Dios, el destino, la vida), el agente es transpersonal; si se trata de un ser humano, es interpersonal.

Según la mencionada autora, el tercer proceso propuesto es la valoración del don recibido; por ello, la valoración de los acontecimientos es crucial en el proceso de la gratitud: en el caso de los aspectos positivos, es necesario valorarlos como buenos o benéficos; en el de los negativos, apreciarlos como parte intrínseca de la existencia humana, susceptibles de ser aceptados e integrados. En relación a lo anterior, dicha autora apunta que “la integración del sufrimiento en una determinada narrativa existencial podrá ser fuente de gratitud, a pesar de las circunstancias adversas. En tal narrativa existencial, la capacidad para dar un sentido a la vida y al sufrimiento puede suponer la apreciación del sufrimiento como valioso, no tanto como un bien en sí mismo, obviamente, sino por aquello que aporta, por el potencial de crecimiento personal que puede suponer” (Bernabé, 2012, p. 60). Así, propone que para que la gratitud ten-

ga lugar ante las situaciones adversas es necesario que la persona sea capaz de integrarlas en una narrativa existencial, personal y significativa.

Por último, indica que la actitud de gratitud podrá manifestarse como cognición, como emoción o como conducta, por lo que su existencia únicamente podrá constatarse a través la expresión de gratitud, que incluiría un amplio abanico de conductas, como ciertas expresiones verbales, gestos de agradecimiento, devolución de regalos, rituales, oraciones de gratitud y muchos otros.

Gratitud y bienestar

Con relación al bienestar, Villar, Triadó, Solé y Osuna (2003) (cf. Meléndez, Tomás y Navarro, 2009) afirman que el estudio del mismo adquiere gran relevancia, especialmente en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la vida se sabe limitada en un sentido cuantitativo, cuando las probabilidades de enfermedad y disfunción aumentan, y cuando la calidad de los años de vida que quedan por vivir parece ser fundamental.

Recientemente, un considerable trabajo empírico se ha centrado en demostrar que la gratitud está fuertemente relacionada con el bienestar subjetivo y psicológico, así como con otros rasgos positivos (Emmons y McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte y Julian, 2006; Watkins et al., 2003; Wood, Joseph y Maltby, 2009).

Un mecanismo que podría explicar el vínculo entre la gratitud y el bienestar psicológico son las estrategias de afrontamiento positivas. Fredrickson (2001) propone, partiendo de su teoría de la ampliación y construcción, que la gratitud, en tanto emoción positiva, conduce a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible, que a la vez favorece la construcción de recursos personales que facilitan la adaptación del individuo a las circunstancias vitales que precisa afrontar. Postula además que las emociones positivas tienen una implicación fundamental en el funcionamiento óptimo del ser humano ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas, estimulan la resiliencia psicológica y contribuyen a mantener un estado de ánimo positivo, lo que incrementa los niveles de bienestar futuros.

Existe una doble visión de lo que se puede entender como “bienestar”: la hedonista y la eudemónica. En concepciones más recientes, algunos autores han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo de “bienestar subjetivo” como el principal representante de la tradición hedónica, y el constructo “bienestar psicológico” como un ejemplo de la tradición eudemónica. La diferencia entre ambos conceptos fue analizado por primera vez por Aristóteles (cf. Ryan y Deci, 2008; Wood et al., 2009). Según este filósofo, el bienestar hedonista implica la experiencia de un placer momentáneo, mientras que el bienestar eudemónico implica actuar de una forma constructiva, socialmente beneficiosa y que conduce al crecimiento personal.

A pesar de que en la actualidad se están haciendo grandes avances en el estudio de la gratitud en el campo de la psicología, las investigaciones aún son muy limitadas en cuanto a los adultos mayores. Por lo anterior, el propósito principal de este trabajo, hecho empleando un diseño descriptivo, correlacional y transversal, fue revisar la gratitud, considerada como una actitud existencial, prestando especial interés a su posible relación con el bienestar psicológico en la mencionada población.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron 27 adultos mayores, de los cuales 23 eran mujeres y 4 hombres, asistentes a la Residencia de Tercera Edad (25) y al Centro de Día de Velluters⁵ (2). En este caso, la participación fue voluntaria.

El rango de edad de los participantes osciló entre 63 y 96 años; la media fue de 81.74 años y la desviación típica de 8.22.

Se estableció como criterio de inclusión que los participantes no deberían mostrar deterioro cognitivo, por lo que, con base en el registro de las últimas evaluaciones del Mini-Examen Cognos-

citivo (MEC) (Lobo, 1979) efectuadas por la psicóloga de dichas instituciones, se incluyó a 30 personas, tanto institucionalizadas en la residencia como usuarias del centro de día. Siendo la puntuación de < 23 un indicador de deterioro cognitivo, las de los participantes oscilaron entre 24 y 35 puntos; sin embargo, tres de ellas no pudieron participar por cuestiones personales y de salud.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

Registro sociodemográfico. Dicho cuestionario fue elaborado *ex profeso* para este trabajo y en él se recoge información sobre los siguientes datos sociodemográficos: nombre, edad, fecha y lugar de nacimiento, estado civil, número de hijos y profesión.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff, 1989). Se seleccionó la versión de 29 ítems de Díaz et al. (2006). Esta escala de tipo Likert va de 1 (“Muy inadecuado para describirme”) a 6 (“Muy adecuado para describirme”). En su versión original, la escala está compuesta de seis dimensiones; sin embargo, en congruencia con el objetivo de este trabajo, y considerando que la gratitud hace referencia a acontecimientos presentes y pasados y no al dominio del entorno, se eliminó tal factor, quedando los siguientes: autoaceptación ($\alpha = .84$), autonomía ($\alpha = .70$), relaciones positivas con los demás ($\alpha = .78$), crecimiento personal ($\alpha = .71$) y propósito en la vida ($\alpha = .70$). En este estudio, la escala total obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .80.

Cuestionario de Gratitud-24 Ítems. Este cuestionario fue diseñado por Bernabé (2012) para medir la gratitud como actitud existencial. Elaborado a partir de una muestra compuesta de 330 estudiantes universitarios españoles, está compuesto de 24 ítems, tiene una estructura tetrafactorial y considera los siguientes factores: Gratitud interpersonal (GI), Gratitud ante el sufrimiento (GS), Reconocimiento de los dones (RD) y Expresión de la gratitud (EG). En su versión original, dicho instrumento mostró una alta consistencia interna ($\alpha = .87$), obteniéndose en el presente estudio un coeficiente de .92 en la escala total. Los ítems fueron redactados utilizando una escala tipo Likert de siete niveles que indican el grado de acuerdo o desacuerdo con

⁵ Velluters es una residencia para ancianos y centro de día localizado en la ciudad de Valencia, España. Se trata de una institución de titularidad pública y pertenece a la Conselleria de Bienestar Social, cuyo objetivo es brindar atención de calidad a cualquier persona mayor, independientemente de su situación.

el enunciado del ítem, de 1 (“No estoy nada de acuerdo”) a 7 (“Estoy totalmente de acuerdo”).

Procedimiento

El muestreo fue de tipo incidental ya que se utilizó como muestra a las personas usuarias de la residencia y el centro de día.

Los instrumentos no pudieron ser autoaplicados debido a que la mayoría de las personas no eran autónomas a pesar de ser totalmente independientes. La aplicación de los instrumentos se hizo de manera directa.

Se hicieron análisis estadísticos de dos niveles: descriptivos e inferenciales. Los análisis

descriptivos (medias, desviaciones típicas y puntuaciones mínimas y máximas) se calcularon en relación a las variables evaluadas; los análisis inferenciales respondieron a la necesidad de conocer la relación entre las variables, por lo que se realizaron correlaciones lineales simples.

Todos los análisis fueron llevados a cabo mediante el programa SPSS 20.

RESULTADOS

La media, desviación típica, y puntuación mínima y máxima de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la variable Bienestar psicológico y sus dimensiones.

Variables	\bar{X}	DT	Punt. mínima	Punt. máxima
Autoaceptación	4.91	.56	3.50	6.00
Relaciones positivas con los demás	4.80	.59	3.00	5.80
Autonomía	4.85	.44	4.00	5.67
Crecimiento personal	4.40	.42	3.50	5.50
Propósito en la vida	4.48	.57	3.20	5.40
Bienestar psicológico global	4.69	.38	3.79	5.42

La mayoría de las personas puntuaron entre medio y alto en el instrumento, así como en cada una de las dimensiones.

En cuanto a los estadísticos descriptivos del Cuestionario de Gratitud-24 (G-24), se obtuvo una media de 5.67 y una desviación típica de 1.31, con una puntuación mínima de 2.00 y máxima de 7.00. En este resultado, la mayoría de las personas puntuaron alto en dicho instrumento.

En relación con los factores considerados en este cuestionario, se obtuvo una alta puntuación en el factor de Gratitud interpersonal; en el de Gra-

titud ante el sufrimiento se obtuvieron puntajes de medianos a altos; en el factor de Reconocimiento de los dones, la mayoría reconoció las cosas que le ocurrían en sus vidas como dones recibidos, y en el factor 4, Expresión de la gratitud, la mayoría de los participantes puntuaron alto, lo que quiere decir que expresaban de alguna manera la gratitud.

Para conocer la relación que había entre las variables de estudio, se realizó el análisis de correlación lineal utilizando el coeficiente de Pearson (Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones entre las variables de estudio.

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1. Gratitud	1	.494**	.294	.563**	.571**	.471*	.644**
2. Autoaceptación	.494**	1	.395*	.675**	.676**	.590**	.908**
3. Relaciones positivas con los demás	.294	.395*	1	.399*	.081	-.167	.504**
4. Autonomía	.563**	.675**	.399*	1	.722**	.416*	.864**
5. Propósito	.571**	.676**	.081	.722**	1	.519**	.809**
6. Crecimiento	.471*	.590**	-.167	.416*	.519**	1	.598**
7. Bienestar psicológico global	.644**	.908**	.504**	.864**	.809**	.598**	1

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

A partir de dicho análisis, se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la gratitud y el bienestar psicológico (considerando su puntuación total), y específicamente con las dimensiones de autoaceptación, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal. Asimismo, la gratitud, considerada como una actitud existencial, no correlacionó con las dimensiones de Bienestar y Relaciones positivas con los demás.

DISCUSIÓN

A partir del crecimiento de la población de personas mayores, la que vive cada vez más años, ha habido un aumento de los estudios sobre la vejez, destacando aquellos que contribuyen a la comprensión de los aspectos que tienen un efecto positivo y que favorecen que los adultos mayores vivan una vida más plena. Tomando en cuenta lo anterior, y con base en los resultados obtenidos, el presente estudio se suma a las investigaciones que se orientan a identificar las variables que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En este caso específico, se demostró el aspecto benéfico y positivo de la gratitud en el bienestar de los participantes en virtud de que entre ambos elementos hay una relación positiva, lo que coincide con diversos trabajos recientes que han indicado que las personas que son más agradecidas tienen un mayor nivel de bienestar subjetivo y psicológico (Emmons y McCullough, 2003; Kashdan et al., 2006; McCullough et al., 2002; Watkins et al., 2003).

De igual manera, se apoya la evidencia proporcionada por Carstensen et al. (1997), Carstensen et al. (1999) y Kashdan et al. (2009), quienes señalan que los adultos mayores son más propensos a ver la gratitud como una experiencia positiva debido a que tienden a experimentar un cambio en el valor en sus prioridades, pues conforme avanza su edad, las personas dirigen sus recursos hacia aquellos acontecimientos o situaciones que les proporcionan experiencias con gran significado emocional. Este trabajo añade a las investigaciones anteriores un aspecto interesante, toda vez que la gratitud aparece como una actitud experimentada incluso ante situaciones difíciles y adversas, lo que la ubica como una estrategia para el

bienestar, con especial énfasis en los últimos años de vida, los cuales son particularmente difíciles por estar caracterizados por pérdidas, amenazas y la necesaria adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos.

Los resultados hallados sobre la relación de la gratitud y las dimensiones del bienestar psicológico coinciden en gran parte con los obtenidos por Wood et al. (2009), quienes encontraron que las personas agradecidas también tienen mayores niveles de crecimiento personal, más relaciones positivas con los demás, un propósito en la vida y aceptación de sí mismos, con la única diferencia de que en el presente estudio no se encontró una relación entre la gratitud y las dimensiones de bienestar y relaciones positivas con los demás. Probablemente esta diferencia se deba a que se estudió la gratitud como una actitud existencial, la cual hace referencia a la predisposición a reconocer los aspectos positivos y negativos de la existencia personal, por lo que no se hizo énfasis en medir el aspecto interpersonal de la gratitud.

En cuanto a la relación entre la gratitud y las dimensiones de autoaceptación, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal, se sugiere que su relación se fundamenta en que aquellas personas con mayores niveles en esas dimensiones y que son capaces de encontrar un propósito en su vida es más probable que otorguen un significado a su existencia en un sentido global, es decir, que valoren los aspectos positivos e incluso negativos (en este último caso, el sufrimiento y su integración existencial) y, en consecuencia, que puedan experimentar agradecimiento por los mismos.

Lo demostrado en el presente estudio deja abierta la posibilidad de llevar a cabo investigaciones similares en diferentes contextos al seleccionado aquí, permitiendo con ello analizar su posible influencia en los aspectos evaluados.

Este trabajo forma parte de lo que se puede suponer el inicio de un nuevo campo de investigación en la psicología ya que apoya una definición más comprensiva y precisa de la gratitud, entendida como una actitud existencial, que representa la más amplia actitud hacia la vida en general.

A partir de los resultados, se puede concluir que la gratitud, considerada como una actitud existencial, se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Bernabé, M.G. (2012). *La gratitud como actitud existencial: papel predictivo de la religiosidad, la espiritualidad y el sentido de la vida*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.
- Bono, G. y McCullough, M.E. (2006). Positive responses to benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Carstensen, L.L., Gross, J. y Fung, H. (1997). The social context of emotion. *Annual Review of Geriatrics and Gerontology*, 17, 325-352.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D. y Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Díaz, D., Rodríguez C., R., Blanco, A., Moreno J., B., Gallardo, I., Valle, C. y Van-Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Emmons, R.A. (2007). *¡Gracias!. De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona: Ediciones B.
- 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.
- Emmons, R.A. y McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119-153.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. En R. A. Emmons y M. E. McCullough (Eds.): *The Psychology of Gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Kashdan, T.B. y Breen, W.E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 521-539.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E. y Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Kashdan, T.B., Uswatte, G. y Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Lobo, J. (1979). Mini-Examen Cognoscitivo (MEC). *Actas Luso-Españolas de Neurología, Psiquiatría y Ciencias Afines*, 3, 189-202.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. y Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Meléndez J., C., Tomás J., M. y Navarro, E. (2009). Envejecimiento y bienestar: Avances en investigación. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología*, 12, 83-103.
- Moyano, N. (2009). Gratitude en la psicología positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 103-117.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Disponible en línea: <http://www.who.int/ageing/es/> (Recuperado el 20 de septiembre de 2013).
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. En O. P. John, R. W. Robbins y L. A. Pervin (Eds.): *Handbook of personality: Theory and Research* (pp. 654-678). New York: The Guilford Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.): *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Villar, F., Triadó, C., Solé, C. y Osuna, M.J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 152-162.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T. y Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness. Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-451.
- Wood, A.M., Joseph, S. y Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.

