

Universidad de los Andes
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

EL ARTE DE LA GRATITUD

Trabajo de grado para optar al título de

PSICÓLOGA

Mariana Cabal Carmona

Bajo la dirección de Sonia Carrillo, M.A, PhD.

Bogotá, D.C., Enero, 2020

Tabla de Contenido

Introducción.....	5
Conceptualización de Gratitud.....	5
Expresiones de gratitud.....	9
Factores que favorecen e inhiben la gratitud.....	9
¿Cómo se mide la gratitud?.....	11
Variables asociadas a la gratitud.....	12
Gratitud y satisfacción con la vida.....	13
Gratitud y relaciones sociales.....	13
Gratitud y resiliencia.....	15
El desarrollo de la Gratitud: Niñez y adolescencia.....	16
Estudios sobre gratitud: Evidencia en Latinoamérica.....	19
Objetivos.....	21
Preguntas de investigación.....	21
Metodología.....	21
Categorías de Análisis.....	22
Teorías del desarrollo social.....	23
<i>Teoría del apego</i>	23
<i>Padres y pares</i>	25

Teorías del desarrollo cognitivo.....	27
<i>Piaget</i>	27
<i>Funciones ejecutivas</i>	28
<i>Teoría de la mente</i>	28
Teorías del desarrollo Moral.....	29
Resultados.....	32
Descripción de la literatura revisada.....	32
¿Cuál es la concepción de gratitud en la literatura revisada?.....	33
¿Están presentes las teorías del desarrollo social?.....	35
Teoría del Apego.....	36
Teorías de pares y padres.....	36
¿Están presentes las teorías del desarrollo cognitivo?.....	41
Teoría de la mente.....	41
Funciones ejecutivas.....	43
Teoría de Piaget.....	43
¿Están presentes las teorías del desarrollo moral?.....	43
Discusión.....	45
Limitaciones y preguntas para futuros estudios.....	51
Referencias.....	52

Abstract

Gratitude can be defined as the tendency to appreciate the benefits and acts of kindness that external sources provide us (Watkins, 2014). Research regarding gratitude in the last years has revolved around adults; however, in the last few years, this research has expanded to infancy and adolescence. Even though most of this research has been done in American and European contexts, a few has been developed in Latin-American contexts. The purpose of this study was to revise the literature regarding gratitude in infancy and adolescence, with a focus on Latin American contexts, to then analyze it according to different theories of development. To achieve this, some of the principal theories of social, cognitive, and moral development were chosen, and a description of the frequency and how they appeared was made. This study found that the theories of social development were the most present followed by the ones of cognitive development. These results were important to conclude that a successful gratitude development depends on cognitive abilities that influence social development, and that interventions to promote gratitude development should take into account the importance of social relations and the cognitive abilities that facilitate them.

Resumen

La gratitud puede ser definida como la tendencia a apreciar los beneficios y actos buenos que fuentes externas nos proporcionan (Watkins, 2014). La investigación de gratitud en los últimos años se ha concentrado en la población adulta; sin embargo hoy en día la investigación en población de niños y adolescentes ha aumentado. La investigación sobre gratitud en niños y adolescentes se ha desarrollado principalmente en los contextos americano y europeo, con pocos estudios desarrollados en contextos latinoamericanos. El propósito de este estudio fue realizar una revisión de la literatura sobre gratitud en niños y adolescentes y analizarla a la luz de diferentes teorías del desarrollo. Para lograr esto, primero se escogieron diferentes teorías principales sobre el desarrollo social, cognitivo y moral; posteriormente se llevó a cabo un análisis sobre la frecuencia y características con las que dichas teorías aparecían en los estudios y trabajos teóricos sobre gratitud. Los resultados mostraron que las teorías del desarrollo social como por ejemplo las teorías sobre relaciones con pares y padres son las más frecuentes en esta literatura, seguidas por de desarrollo cognitivo, en particular las de teorías de la mente. Se concluyó que el desarrollo social es indispensable para el desarrollo de la gratitud, por esto las intervenciones de gratitud deben ser guiadas hacia el desarrollo de competencias sociales para después desarrollar gratitud.

Introducción

El estudio de la gratitud se ha desarrollado en gran medida en las últimas décadas; sin embargo, este se remonta a años antes de cristo. Incluso, religiones milenarias como el judaísmo, y el hinduismo y otros grupos como los musulmanes y los budistas le han otorgado un rol indispensable a la gratitud como un rasgo necesario para tener una buena vida. Uno de los primeros filósofos en escribir acerca de la gratitud fue el romano Seneca en el año 54 ad en un libro llamado *Sobre los Beneficios*, cuyo eje central era la gratitud o, en sus palabras, “la relación benefactor-beneficiado” (citado por McCullough, Emmons, Kilpatrick & Larson, 2001, p. 250). Los planteamientos más importantes del filósofo estoico se resumen en la idea de que los beneficios y los actos de gratitud unen a la sociedad sin importar el estatus y la distinción entre deudas de mercado y deudas de gratitud (Smith, 1976 citado por McCullough, Emmons, Kilpatrick, & Larson, 2001). Aunque después de esto la literatura sobre gratitud se desarrolló de manera más espaciada, uno de los filósofos que retoma el tema fue Adam Smith en su libro *Sentimientos Morales*, donde planteaba que las emociones, incluida la gratitud, existían con el propósito de ser una guía para el juicio moral y el comportamiento moral. Así pues, la gratitud era una de las emociones con más importancia ya que esta se constituía en la base para una sociedad enraizada en la benevolencia, y era indispensable para promover comportamientos prosociales. Seguidamente, Smith recalcó la importancia de la relación benefactor-beneficiario, pues era el intercambio entre estos dos agentes el que promovía la emoción de la gratitud (Smith, 1976, citado por McCullough et al., 2001).

Conceptualización de la Gratitud

A finales de los años 80, con el surgimiento de la psicología positiva que fue impulsada por Martin Seligman, se empezó a dar un énfasis en las fortalezas y las competencias positivas de los individuos; los investigadores se alejaron del modelo del déficit y de los problemas, y dieron un giro importante hacia el estudio de los aspectos positivos del funcionamiento humano. Una de las teorías que más ha impulsado la investigación de la gratitud como emoción positiva es la teoría de ampliación y construcción de Barbara Frederickson; esta teoría está basada en la idea de que las emociones positivas tienen una función adaptativa, pues estas ayudan a construir habilidades y recursos que contribuyen a la supervivencia de las personas. Esta teoría plantea que las emociones

positivas amplían los recursos, las herramientas y el repertorio de acciones y pensamientos para que se construyan recursos psicológicos. Por ejemplo, se ha demostrado que la gratitud ayuda a desarrollar resiliencia y las relaciones interpersonales, recursos psicológicos, que afectan positivamente el bienestar de las personas (Frederickson, 2013). A parte de ampliar y construir, las emociones positivas desencadenan en un espiral que conlleva a que los individuos experimenten más emociones positivas. Barbara Frederickson plantea que existen 10 emociones positivas básicas, que son las que aparecen con más frecuencia en las personas: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, pasarla bien (divertirse), inspiración, impresión y amor clasificadas en orden de frecuencia de aparición. Lo anterior, quiere decir que la alegría y la gratitud son las dos emociones positivas que más aparecen en los seres humanos, aumentando su importancia dentro del estudio de la psicología positiva (Frederickson, 2013).

En los últimos años ha habido un crecimiento en la investigación de la gratitud que ha generado varias conceptualizaciones de este constructo. Siguiendo el modelo de Erika Rosenberg (1998) sobre los niveles de análisis de las emociones, se puede entender la gratitud como: un rasgo afectivo, un estado de ánimo y una emoción. La diferencia entre los distintos fenómenos afectivos recae en dos aspectos: la existencia de un objeto intencional, y el momento del fenómeno afectivo (e.g., si es actual o tiene potencial de aparecer en la persona). Cuando existe un objeto intencional se habla de una situación, persona u objeto en específico que causa el estado afectivo; por otro lado, cuando se refiere a que sea disposicional es porque existe la posibilidad de que aparezca, pero no es actual en el sentido de que el estado afectivo no está presente en el momento (Benzeev, 2000; Rosenberg, 1998). Por otro lado, los estados afectivos también difieren en su temporalidad; el rasgo afectivo es de muy larga duración mientras que la emoción dura minutos o horas (Benzeev, 2000).

Los rasgos afectivos pueden ser definidos como disposiciones emocionales que disminuyen el umbral para sentir una emoción congruente con este rasgo afectivo, asimismo el objeto intencional es generalizado y perduran más en el tiempo. Por ejemplo, cuando se dice que una persona tiene el rasgo afectivo de timidez significa que es más propenso a sentir la emoción de la pena y tiene este rasgo sin importar la presencia de alguna situación, objeto o persona. Las emociones son pequeños cambios psicológicos que suceden en respuesta a la evaluación que se hace sobre un evento específico en la vida, por eso tienen un objeto intencional definido y son

actuales, pues están presentes en el momento. Finalmente, con respecto al estado de ánimo Rosenberg (1998) consideraba que esta conceptualización se ubica en un terreno intermedio entre el rasgo afectivo y las emociones, pues dura más que la emoción y es transicional a diferencia del rasgo afectivo que es más permanente. Además, los estados de ánimo tienen un objeto intencional difuso, pero es actual, es decir son más conscientes que los estados afectivos. Es importante aclarar que estos fenómenos afectivos se conectan entre sí, pues si una persona tiene un rasgo afectivo tiene la posibilidad de sentir emociones y estados de ánimo congruentes con estos; lo mismo pasa con los estados de ánimos y las emociones (Benzeev, 2000; Rosenberg 1998).

La gratitud como un rasgo afectivo se refiere a una tendencia que tiene un individuo a sentir gratitud generalizada frente a los diferentes aspectos, eventos y personas presentes en su vida, y se caracteriza por las siguientes dimensiones: frecuencia, densidad y rango (McCullough & Emmons, 2002; Watkins, 2014). Existen cuatro facetas que caracterizan a las personas que tienen el rasgo afectivo de gratitud. La primera, es la intensidad, que hace referencia a qué se esperaría que una persona con el rasgo afectivo de gratitud experimente de manera más intensa las emociones de gratitud. La segunda, hace alusión a la frecuencia con la cual una persona experimenta gratitud, es decir, una persona con el rasgo afectivo experimentaría con más frecuencia gratitud que las que no lo tienen. La tercera, se refiere al número de situaciones por las cuales una persona que tiene esta disposición siente gratitud; es decir, una persona “agradecida” sentiría gratitud por un espectro muy amplio de situaciones en su vida. La cuarta, se refiere al número de personas, o agentes a los cuales se le atribuye responsabilidad sobre el beneficio o situación sobre el cual se siente agradecido (McCullough, Emmons, Tsang, 2002; Watkins, 2014). Conforme al modelo de Rosenberg, una persona con el rasgo de gratitud tiene más posibilidad de sentir emociones de gratitud sin la presencia de un objeto intencional y perdura mucho más en tiempo por lo que es disposicional y no actual.

Adicional a las facetas Watkins (2003) planteó que existen tres actitudes que las personas con el rasgo afectivo de gratitud suelen tener. La primera tiene que ver con el sentido de abundancia que tiene la persona, que se explica por la percepción de que la vida ha sido justa, y se ha caracterizado más por aspectos positivos que negativos. La segunda, tiene que ver con tener la capacidad de apreciar los placeres simples de la vida; es decir, la persona aprecia los beneficios diarios sin importar la magnitud de ellos; y la tercera es la tendencia a apreciar y reconocer a las

personas que han contribuido a los beneficios que se han experimentado en la vida (Watkins, 2003).

La gratitud como un estado de ánimo, que como se mencionó anteriormente, es un estado de corta duración en comparación al estado afectivo, pero más largo en comparación a la emoción, incrementa la posibilidad y la frecuencia con la que se experimentan emociones de gratitud (Watkins, 2014). En un estudio realizado por McCullough, Emmons & Tsang (2004), que tenía el objetivo de relacionar la gratitud en los estados de ánimo diarios de las personas con ciertos rasgos afectivos y examinar cómo afectan los eventos relacionados con gratitud la fluctuación de estos, se encontró que había rasgos de personalidad y estados afectivos que incrementaban la experiencia de estados de ánimo de gratitud. Entre estos estaban el optimismo, la extraversión y la satisfacción con la vida, entre otros. Los autores concluyeron que los estados de ánimo están altamente correlacionados con los estados afectivos que tienen que ver con la gratitud. Por otro lado, en el mismo estudio, se encontró que la cantidad de eventos, personas y experiencias diarias por los cuales las personas sentían gratitud aumentaban los estados de ánimo de gratitud (McCullough, et al., 2004). Dicho esto, los estados de ánimo relacionados con gratitud son importantes, ya que influyen más en la frecuencia de experiencia de emociones de gratitud y aunque son afectados por eventos específicos, estos no son necesarios, solo aumentan la posibilidad de tener un estado de ánimo de gratitud (Watkins, 2014).

Finalmente, la gratitud como emoción se da cuando una persona percibe que recibió un beneficio gracias a la intención y esfuerzo de un benefactor (McCullough et al., 2004). Una de las características más importantes de las emociones es que estas inspiran tendencias para la acción y para el pensamiento, una de las ideas propuestas por Frederickson (2013) en su teoría de la Ampliación y la Construcción. La gratitud, como otras emociones (negativas y positivas), desencadena en cogniciones y acciones como por ejemplo, devolver el beneficio o tener comportamientos prosociales (Fredrickson, 2013). Otro componente central para analizar la gratitud como emoción es el reconocimiento de que un beneficio, o la eliminación de algo negativo sucedió por las acciones de una fuente externa (Watkins, 2014). Lo anterior demuestra que para que se dé la emoción de gratitud tiene que haber un objeto intencional (evento) y es de corta duración porque sin el evento específico esta no tendría lugar (Benszeev, 2000; Lambert, Graham, & Fincham, 2009).

Expresiones de Gratitud

Las expresiones de gratitud han sido clasificadas en cuatro tipos: verbal, concreta y conectiva. La expresión gratitud verbal tiene que ver con las expresiones de gratitud que son verbales, basadas en las convenciones sociales, estas se expresan con frases como “debería agradecerle” “debería ser agradecido” y la expresión directa de decirle gracias a otra persona. La expresión de gratitud concreta tiene que ver con devolver el favor con algo material o algo simbólico, pero existe una acción determinada para expresar gratitud. Dentro de este tipo existe la expresión de gratitud que tiene que ver con un objeto que no tiene relación con el favor y esta la que desea otorgar un objeto que tiene que ver con el beneficio obtenido. Por ejemplo, si a una persona le dan trabajo en un almacén de ropa un tipo de gratitud concreta sería darle descuento a la persona que le hizo la carta de recomendación para el trabajo. La expresión de gratitud conectiva es la más avanzada y se da cuando la persona decide agradecer pensando en los intereses del benefactor. Con el ejemplo del trabajo en el almacén, una expresión de gratitud conectiva sería darle a la persona que hizo la carta de recomendación su vino o chocolates preferidos. La expresión conectiva es la más avanza porque en esta el beneficiado piensa en devolver el favor conforme a lo que le gustaría al benefactor, una característica que no está presente en ninguna de las otras expresiones (Baumgarten, 1938).

Factores que favorecen e inhiben la gratitud

La gratitud no es un fenómeno aislado; existen diversos aspectos que se asocian a la gratitud y contribuyen a favorecerla o a inhibirla. Una de las teorías acerca de factores que causan la gratitud es la perspectiva cognitiva; de acuerdo con esta perspectiva, la gratitud está asociada a cierto tipo de cogniciones en las personas que, les permite apreciar y valorar una situación particular. La apreciación puede ser definida como el reconocimiento del valor subjetivo de una persona, evento o cosa. Watkins (2014) plantea que existen tres condiciones cognitivas para que un beneficio recibido por un individuo, cause gratitud: La primera, es el reconocimiento de que se ha dado un beneficio y de que dicho beneficio fue causado por una fuerza externa; la segunda, es que la persona reconozca que lo que obtuvo es realmente un beneficio y que le otorgue valor, ya que entre más valor le otorgue la persona más gratitud va a experimentar; y la tercera, es el reconocimiento de que el benefactor tenía intenciones positivas, que el beneficio tuvo un costo

para este y que éste implicó un esfuerzo (Emmons & McCullough, 2003; Watkins, 2014). Por ejemplo, los regalos recibidos en una fecha especial no causan tanta gratitud como un regalo inesperado; de igual manera, beneficios que son obligatorios, como los servicios públicos, no causan altos niveles de gratitud. Así, cuando se habla de una persona que tiene el rasgo afectivo de gratitud, se habla de una persona que posee una habilidad para reconocer los beneficios que ha recibido y las intenciones de quien se los brindó y para apreciar o valorar dicha acción (Watkins, 2003).

Adicional a las condiciones que favorecen la presencia de gratitud, existen también factores que se asocian de manera negativa con la gratitud. Por ejemplo, uno de los factores que ha sido asociado negativamente con la gratitud es el hecho de sentirse en deuda con el benefactor; es decir, un sentimiento o percepción de que se está obligado a recompensar al benefactor por el favor (Tsang, 2006). Debido a esto, se ha encontrado que el nivel de gratitud baja en cuanto la persona percibe que tiene que devolver el beneficio recibido. Lo anterior resulta problemático ya que la gratitud está asociada con el afecto positivo y motiva así comportamientos prosociales, mientras que el sentimiento de estar en deuda se relaciona con el afecto negativo, motivando comportamientos de evitación (Tsang, 2006). En la literatura se encuentra evidencia de que los sentimientos de deuda disminuyen la experiencia de gratitud. Por ejemplo, Watkins, Ovnicek y Kolts (2006) llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo era analizar las respuestas de gratitud de los beneficiados aumentando la percepción de reciprocidad del benefactor. Estos autores encontraron que entre más incrementaba la percepción que tenían los beneficiados de la expectativa del benefactor de ser retribuido, más disminuía la gratitud y aumentaba el sentimiento de deuda en los beneficiados (Watkins, Ovnicek & Kolts, 2006). Por otra parte, Tsang (2006) examinó el efecto de la percepción de la intención del benefactor en los sentimientos de gratitud y de deuda y encontró que las personas sentían mayores niveles de gratitud cuando percibían que el benefactor tenía intenciones benévolas al realizar el favor (Tsang, 2006).

Existen otros factores que pueden inhibir el sentimiento de gratitud; dentro de estos están la ironía, el narcisismo, el materialismo y la envidia los cuales han sido denominados “ladrones de la gratitud” (Solom, Watkins, McCurrach, & Scheibe, 2017). El narcisismo puede ser definido como un sentimiento de superioridad que hace que las personas tengan la creencia de que se merecen cierto tipo de tratos o que no necesitan de nadie para llevar a cabo sus objetivos. Lo

anterior interfiere con los sentimientos de gratitud, ya que como se mencionó anteriormente, una parte importante de la experiencia de gratitud es poder reconocer el esfuerzo de otros en el beneficio obtenido. Esto se puso en evidencia en un estudio realizado por Solom, Watkins, McCurrach & Scheibe (2017) que evaluó la asociación de diferentes medidas de rasgos como el narcisismo y los niveles de gratitud. El estudio encontró que el narcisismo es uno de los rasgos de personalidad que más afecta negativamente la experiencia de gratitud. De manera similar, en el mismo estudio, se encontró que el cinismo afecta de manera negativa la gratitud, ya que involucra sospechas alrededor de las acciones y expectativas del benefactor, lo cual previene que se desarrollen sentimientos de gratitud. Finalmente, el materialismo y la envidia son otros rasgos que afectan negativamente la gratitud, ya que no estar satisfecho con lo que se tiene, o querer los bienes ajenos inhiben la apreciación de las cosas positivas o de los beneficios que se reciben (Solom et al., 2017; Watkins, 2014).

¿Cómo se mide la gratitud?

Los instrumentos más comunes para medir la gratitud han sido desarrollados por los psicólogos pineros en la investigación de la misma. Cada instrumento busca medir la gratitud conforme a diferentes características y fueron creados en los mismos años. A continuación se van a explicar los tres instrumentos y se explicaran sus propiedades psicométricas.

Uno de los primeros instrumentos para medir gratitud, la Lista de Chequeo de la Gratitud (Gratitude Adjective Checklist -GAC), fue desarrollado por McCullough, Emmons, y Tsang (2002). Este instrumento consiste en otorgarle puntuaciones con una escala de Likert de uno a nueve a los siguientes adjetivos: thankful, grateful, appreciative. Esta escala tuvo un índice de consistencia interna de .87 a la hora de evaluar sus cualidades psicométricas. Estos mismos autores diseñaron el Cuestionario de Gratitud 6 (Gratitude Questionnaire- GQ- 6) que consiste en seis ítems que buscan medir las diferentes facetas (intensidad, densidad, frecuencia, rango) para así crear una medición de la gratitud como rasgo. Al evaluar la correlación del GQ-6 con otras medidas que evaluaban aspectos como afecto positivo, comportamientos prosociales, espiritualidad, y “los grandes cinco”, se encontró una asociación positiva con afecto positivo y bienestar, entre otros. Los autores reportaron un índice de consistencia interna de .82 (McCullough et al., 2002 y Watkins 2014). Los Alfas de Cronbach mencionados anteriormente fueron sustentados por Card (2018),

quien evaluó las propiedades psicométricas de las cuatro medidas de gratitud más comunes a través de diferentes países y edades, y obtuvo unos resultados de a .88 para el GAC y a .81 para el GQ 6 (Card, 2018).

Otro instrumento utilizado para medir gratitud es la Escala de Gratitud, Resentimiento y Apreciación (Gratitude, Resentment and Appreciation Test- GRAT) creado por Watkins, Woodward, Stone y Kolts en el 2003. Este instrumento, busca medir gratitud como un rasgo afectivo tomando en cuenta los tres pilares descritos en el apartado anterior; consiste en 44 ítems agrupados en tres factores: sentido de abundancia, apreciación de los demás, apreciación simple. Para medir la validez del instrumento Watkins et al., (2003) decidieron aplicar el GRAT junto con instrumentos que evaluaban variables que ellos consideraban que se correlacionaban positiva y negativamente con gratitud. Así pues, utilizaron instrumentos para medir felicidad, satisfacción con la vida, resentimiento, percepción de control, entre otros. Los resultados indicaron que la gratitud correlaciona con afecto positivo, lo que les llevó a concluir que el GRAT mostraba validez y consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.92 (Card, 2018; Watkins et al., 2003 y Watkins, 2014). Posteriormente, Watkins en compañía de otros investigadores realizaron una versión más corta del GRAT que consiste en 16 ítems y ha mostrado buena consistencia interna con un Alfa de Cronbach reportado entre 0.86 y 0.92 (Card, 2018; Watkins, 2014).

Los instrumentos tienen en común que cada uno busca medir la gratitud conforme a las características que cada psicólogo le otorga a la gratitud. Todos los instrumentos fueron desarrollados contemporáneamente y han sido analizados psicométricamente en varias ocasiones demostrando ser válidos y confiables. Hoy en día, el Cuestionario de Gratitud 6 (GQ6) y la Escala de Gratitud, Resentimiento y Apreciación son los instrumentos más utilizados en las investigaciones de Gratitud.

Variables asociadas a la Gratitud

Una de las preguntas iniciales que se plantearon diferentes autores alrededor de la gratitud se centraba en su asociación con dimensiones positivas del funcionamiento humano. Algunos autores sugerían que la gratitud tenía una relación positiva con medidas de bienestar subjetivo en las personas. Aunque en un principio los estudios se centraron en demostrar la relación que tenía la gratitud con la satisfacción con la vida, se ha descubierto que existe una relación entre ésta y

diferentes aspectos que contribuyen al bienestar en las personas como las relaciones interpersonales, la resiliencia y los afectos positivos (Wood, Froh & Geraghty, 2010).

Gratitud y satisfacción con la vida

La literatura muestra evidencia de asociaciones entre la gratitud, altos niveles de satisfacción con la vida y algunas dimensiones del bienestar subjetivo de las personas como afecto positivo y facetas de la personalidad. En la mayoría de los estudios conceptualizan el bienestar a través de medidas de satisfacción con la vida, afecto positivo y síntomas físicos. Los estudios que se han realizado para demostrar esta relación generalmente comparan los resultados de las diferentes escalas de gratitud (GRATS; GQ6 entre otros) y los resultados en la escala de satisfacción con la vida (SWLS). Los primeros estudios arrojaron correlaciones positivas significativas entre los niveles de gratitud, y la satisfacción con la vida (McCullough et al., 2002), y entre ésta y el bienestar subjetivo (McCullough et al., 2002 y Watkins, 2003). Asimismo, estudios más recientes, que buscan buscar correlaciones entre las medidas de gratitud y medidas como el SWLS, el PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) y síntomas físicos, han demostrado que en adolescentes, las medidas de gratitud y las diferentes medidas de bienestar están correlacionadas positivamente (Chopik et al., 2017; Froh, 2008; Froh et al., 2009; Froh et al, 2010; Yoshimura et al., 2017). Otros investigadores han mostrado relaciones entre la gratitud y afecto positivo y negativo, optimismo, esperanza, felicidad y empatía entre otros; y correlaciones negativas entre la gratitud y el afecto negativo y la depresión (Bosacki et al, 2018; McCullough, 2002, Nezleck 2017; Witvliet et al., 2018). Estos estudios, han utilizado esta evidencia para concluir que la gratitud promueve estados afectivos positivos, promoviendo así el bienestar en las personas. Por otro lado, la gratitud tiene correlaciones positivas con las facetas que tienen que ver más con el bienestar subjetivo y el bienestar social que son: apertura, extraversión consciencia y afable. Lo anterior es otro sustento que han utilizado los investigadores para proponer que la gratitud aumenta el bienestar en las personas, pues afecta facetas de la personalidad que tienen que ver con este (Wood et al., 2008; Wood et al., 2009).

Gratitud y relaciones sociales

Las investigaciones sobre gratitud han demostrado que una de las implicaciones de esta emoción y rasgo es que aumenta la calidad y la construcción de las relaciones personales. Una

teoría que explica porque la gratitud aumenta la calidad de las relaciones es la teoría de Encontrar, Recordar y Enlazar de Algoe (2008) que plantea que las expresiones y las experiencias de gratitud funcionan como un mecanismo para estrechar relaciones ya establecidas o para crear nuevas. Al momento de sentir gratitud la persona actualiza la imagen acerca del benefactor, recordándole la calidad de esa relación haciendo que esta sea más cercana. También, viniendo de una persona extraña, hace visible la posibilidad de crear una relación nueva (Algoe, 2008; Algoe, 2012). Un aspecto importante de esta teoría es el hecho de que la relación se ve estrechada por la evaluación que hace el beneficiario de la sensibilidad del benefactor a sus necesidades, es decir conduce a una valoración de la calidad de la relación en cuestión. Lo anterior fue demostrado por un estudio cuyo objetivo era analizar la función social de la gratitud; los resultados del estudio demostraron que el beneficiado (en este caso la hermana menor) sentía mayor gratitud cuando el beneficio recibido respondía a sus necesidades, más que cuando evaluaban el costo del mismo (Algoe, 2008). Es así que esta teoría evalúa no la intención que tiene el benefactor de ser pagado, sino la intención de hacer bien a la otra persona (Algoe et al., 2008; Algoe, 2012). Por otro lado, la relación entre esas dos personas se vuelve más estrecha porque se aumenta la posibilidad de encontrar nuevas cualidades en el benefactor, prediciendo una mejor calidad en la relación (Algoe, 2012). Otra evidencia a favor de que la gratitud ayuda a fomentar relaciones más allá de una relación de reciprocidad directa es el estudio realizado por Barlett y DeSteno (2012) el cual evaluó si inducir gratitud incrementaba los deseos de pasar más tiempo con la persona que le había dado el beneficio. En este estudio se encontró que efectivamente la personas en el grupo de gratitud reportaron querer volver a trabajar con la persona que los ayudó a diferencia del grupo de control en el cual su pareja no le otorgó ninguna ayuda beneficiosa y por eso no reportaron querer la ayuda de esa persona en el otro ejercicio (Barlett et al., 2012). Conforme a las relaciones amorosas, también se ve que la gratitud tiene un efecto positivo en ellas pues un estudio que tenía el objetivo de ver como las emociones de gratitud aumentaban el nivel de conectividad en parejas románticas encontró que la gratitud tiene es un predictor de la conectividad y la satisfacción con la relación en hombres y en mujeres (Algoe, 2010).

La gratitud podría ser vista como un motivador de conductas prosociales que involucra devolver el favor directamente al benefactor o realizar actos en favor de otros; la gratitud además aumenta la reciprocidad en las relaciones y el desarrollo del altruismo (McCullough, Kimeldorf

& Cohen, 2008). Por ejemplo, Barlett y DeSteno (2006) realizaron un estudio con setenta estudiantes universitarios que tenía el objetivo de evaluar si la gratitud impulsaba comportamientos pro sociales más allá de la norma de la reciprocidad. Los autores tenían la hipótesis que las conductas pro sociales, guiadas por el sentimiento de gratitud, iban más allá del seguimiento de la norma de la reciprocidad que estipula que una persona tiene conductas pro sociales porque es consciente de que debe devolver la ayuda recibida. El procedimiento del estudio consistió en realizar dos experimentos vivenciales en los cuales un confederado deliberadamente le otorgaba ayuda con el arreglo de un ordenador al participante. El primero buscaba ver si estar de buen humor (inducido por un video divertido y después recibir la ayuda), estar en la condición de gratitud (solamente recibir ayuda) y la condición neutral (no recibir ayuda) tenía efectos en si el participante otorgaba ayuda al confederado cuando este le pedía el favor de ayudarlo en una actividad larga y difícil. El segundo, tomó en cuenta las condiciones anteriores y agregó la condición de que un extraño le pidiera ayuda también. Los resultados demostraron que las personas en la condición de gratitud eran más propensas a ayudar no sólo a su benefactor sino también a extraños que no les habían proporcionado directamente un beneficio o ayuda, probando su hipótesis inicial (Barlett & DeSteno, 2006). McCullough et al., (2002) también demostraron que las personas con altos niveles de gratitud eran evaluadas como personas prosociales y empáticas por personas cercanas (McCullough, 2002).

Gratitud y resiliencia

La gratitud como otras emociones psicológicas ha demostrado tener impacto en los recursos psicológicos de las personas como, por ejemplo, en los mecanismos de afrontamiento que ellas usan en diferentes situaciones de la vida. De acuerdo con Frederickson et al.,(2003), el supuesto detrás de esta asociación es que la gratitud amplía las cogniciones durante y después de los procesos traumáticos; esto además no solo tiene un efecto durante la crisis, sino que también contribuye en la construcción de los recursos psicológicos de las personas que se vuelvan más resilientes, y facilita el uso de mecanismos de afrontamiento más adaptativos de manera más frecuente (Wood et al, 2007). Las personas que tienen el rasgo de gratitud son más propensas a darles nuevos significados a las memorias traumáticas, pues la evaluación del evento se hace de manera positiva, propiciando un cierre del evento traumático y contribuyendo a que éste tenga un menor impacto emocional. Por ejemplo, en el caso de una catástrofe natural las personas que

evalúan la situación con una perspectiva de gratitud van a fijarse en las personas o cosas que lograron sobrevivir o salir de esa situación extrema, más que en las pérdidas (Watkins, 2008). Wood et al. (2007) realizaron un estudio en el cual buscaban evaluar si la gratitud tenía un efecto sobre los mecanismos de afrontamiento y si esta relación incidía en el bienestar de estudiantes universitarios entre las edades de 18 y 30 años. Los resultados demostraron que la gratitud tiene un efecto significativo sobre los mecanismos de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social y re interpretación positiva. La búsqueda de apoyo social es cuando se recurre a familiares, amigos o conocidos para sobrellevar un evento traumático y la reinterpretación positiva es evaluar el evento negativo conforme con los aspectos positivos del mismo. Otro estudio encontró resultados similares, pues al evaluar cómo se relacionaba el rasgo de resiliencia con la experiencia de emociones positivas, como la gratitud, se encontró que existía una correlación fuerte entre el rasgo de resiliencia y la experiencia de emociones positivas y además se vio que las personas que sentían más emociones positivas reportaban menos síntomas de depresión después del ataque del 11 de septiembre (Frederickson, Tugade & Waugh, 2003). Watkins (2008) también demostró que la gratitud ayuda al cierre de memorias traumáticas y disminuye la rumiación acerca de ellas, disminuyendo el impacto emocional de estas.

El desarrollo de la Gratitud: Niñez y Adolescencia

¿Existen parámetros de cambio en el desarrollo de la gratitud en los diferentes momentos de la vida? Esta pregunta no se ha abordado extensivamente en la literatura; sin embargo, algunos autores han mostrado interés en identificar dichos cambios, particularmente en las etapas tempranas de la vida. Evidencias han demostrado que desde los 6 años los niños son capaces de reconocer los sentimientos de gratitud. Se ha propuesto que la gratitud tiene que ver con la teoría de la mente y por eso se propone también que esta se da desde los 6 años de edad. En general, la literatura ha propuesto que desde pequeños los niños pueden identificar los agentes por los cuales se sienten agradecidos y que la cantidad de estos aumenta con la edad, así como aumenta la complejidad de las expresiones de gratitud (Owens & Paterson, 2013). Por esto, es importante realizar una revisión de las propuestas sobre cómo evoluciona la identificación de la gratitud y las expresiones de esta a través de la vida.

Adicionalmente, y también en la niñez, se ha encontrado que los niños de edades entre 5 y 7 años sienten mayor gratitud cuando el beneficio es material, a diferencia de los niños entre 9 y 10 que le dan menos importancia al carácter material del beneficio. Asimismo, se encontró que el sentimiento de agrado frente al regalo recibido aumentó la experiencia de gratitud en los niños del grupo de edad de 5 y 7 años menor edad. Las diferencias entre edades sobre la gratitud frente a un beneficio específico podría explicarse porque los niños con mayor edad tienen la capacidad de evaluar otros aspectos del beneficio, más que el objeto en específico (Poelker & Kuebli, 2014).

Los estudios realizados en adolescentes han demostrado experiencias de gratitud más complejas en el sentido en que la gratitud afecta diferentes esferas de sus vidas, como el autoestima y la empatía. Aquellos adolescentes que han reportado sentir gratitud también han reportado sentirse apreciados por los demás lo cual tiene efectos en su autoconcepto. Los autores explican los incrementos en los niveles de empatía como un efecto de la relación entre la teoría de la mente y la gratitud; es decir, ellos plantean que la teoría de la mente tiene efectos en el entendimiento de los estados mentales propios y de los demás, haciendo que se facilite un entendimiento de la cogniciones, emociones y acciones de los demás, facilitando la empatía y las relaciones con los demás (Bosacki, Tinik, Dutcher & Tawar, 2018; Froh, Sefick & Emmons, 2008). Adicionalmente, Froh, Sefick & Emmons (2008), al realizar la intervención de contar bendiciones en adolescentes de 12 años, encontró que estos experimentan más gratitud cuando pueden identificar la presencia de un benefactor y la ayuda de alguien más en un beneficio. Este estudio también demostró que recibir ayuda es un predictor del sentimiento de gratitud en general lo que quiere decir que cuando los participantes de ese estudio recibían ayuda era más fácil que sintieran gratitud por otros aspectos de su vida en general. Este estudio midió el bienestar subjetivo con correlaciones entre las medidas de gratitud y medidas de satisfacción con la vida, afecto positivo y síntomas físico; en adolescentes se encontró que la gratitud tiene relaciones positivas con variables como el optimismo, satisfacción con la familia, satisfacción con la vida, afecto positivo (Froh et al., 2008).

En la literatura se encuentra evidencia de cambios en la manera como se expresa la gratitud dependiendo de la edad de los niños. Como se había mencionado anteriormente existen tres tipos de expresión de gratitud: gratitud verbal, gratitud concreta y gratitud conectiva. Estos tipos de expresión de gratitud fueron desarrollados, en primera instancia, por Baumgarten (1938) quien evaluó los tipos de expresión de gratitud en 2000 niños de la ciudad de Bern, Suiza. El estudio

clasificó las respuestas que los participantes dieron a las siguientes preguntas: ¿Cuál es tu mayor deseo? y ¿Qué harías si una persona cumpliera este deseo? A partir de esto se clasificaron las respuestas en los cuatro tipos de gratitud mencionados anteriormente. De acuerdo con esta autora, la gratitud verbal puede ser definida como una respuesta verbal a un beneficio obtenido; este tipo de gratitud se da a través de un rango amplio de edades. Este tipo de expresión de gratitud parece estar basada en las normas sociales que se enseñan desde edades tempranas y que son constantes en todas las edades. Además del estudio de Baumgarten, varios estudios han replicado estos resultados. Por ejemplo, Freitas & cols., (1977) encontró que la gratitud verbal era constante a través de las edades comprendidas entre los 7 y los 14 años, pues de su muestra de 430 niños el 24.4 % de las respuestas fueron exclusivamente de gratitud verbal, sin tener en cuenta la edad de los niños (Freitas , Minghelli & Tudge , 1977).

La gratitud concreta es la forma de gratitud que incluye un objeto material a cambio, o por lo menos la intención de darlo. Este tipo de gratitud es característica de los niños de 8 años y se relaciona con una mirada egocéntrica sobre cómo devolver el beneficio obtenido. Los niños de estas edades generalmente buscan expresar la gratitud como ellos quisieran que se las expresaran; por ejemplo, si ellos consideran valioso un chocolate es probable que devuelvan el favor con otro chocolate. La gratitud concreta también tiene que ver con una mirada directa de intercambio lo cual hace que se exprese con algo directamente relacionado con el beneficio obtenido (Baumgarten, 1938 ; Lucca Freitas et al., 2011).

La gratitud conectiva se puede decir que es el tipo de expresión de gratitud más avanzada, pues en esta se busca devolver el favor pensando en el benefactor y dejando atrás la visión egocéntrica de la expresión de la gratitud. Cuando se expresa la gratitud conectiva se tienen en cuenta los deseos y necesidades del benefactor, por esto es el tipo de expresión que aparece en los niños mayores pues está asociada con un mayor desarrollo de la teoría de la mente (Baumgarten, 1938 y Mercon Vargas, Poelker & Tudge, 2018). Los resultados del estudio de Baumgarten proponen que la gratitud conectiva aparece alrededor de los 12 años, resultados que fueron replicados por Lucca Freitas que encontró que la gratitud conectiva aumenta conforme a la edad. Asimismo, en un estudio que comparaba la expresión de gratitud de una población en China y una en Estados Unidos encontró que había un efecto significativo entre la edad y la expresión de gratitud conectiva en las dos poblaciones. Lo anterior demuestra que a medida en que aumenta la

edad aumentan los niveles de gratitud conectiva (Wang, Wang, & Tudge, 2015). Similar a esto, se encontró que en adolescentes la gratitud aumenta la integración social que hace que las personas quieran realizar acciones beneficiarias no solo al benefactor directo sino a otras partes. Esto quiere decir que la gratitud aumenta la reciprocidad ascendente, la cual se da cuando la persona busca devolver un favor a más personas que a la original (Froh et al., 2010 y Poelker, Gibbons, Hughes, Powlisht, 2016). Con relación a la experiencia de gratitud se encontró, al comparar las diferencias entre adolescente y adultos en las emociones de gratitud, que a través de tres muestras los adultos reportaban mayor gratitud que los adolescentes (Chopik, Newton, Ryan, Kashdan & Jarden, 2017).

Estudios sobre gratitud: Evidencia en Latinoamérica

Los estudios que se han realizado sobre gratitud en adultos, jóvenes y niños han sido desarrollados en su mayoría en contextos estadounidenses y europeos. Los psicólogos pioneros en la investigación de gratitud, como McCullough, Froh, Tsang, Emmons y Watkins son autores norteamericanos que han realizado sus estudios con participantes de ese contexto. Por otro lado, el primer estudio realizado en niños (Baumgarten, 1938) fue realizado en la ciudad de Bern en Suiza. De manera similar, la literatura reciente publicada en la última década alrededor del tema de la gratitud proviene en su mayoría del contexto norteamericano (Bosacki, Sitnik, Dutcher & Talwar, 2018; Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019; Froh, Bono, Fan, Emmons, Hender, Harris, Leggio, Wood, 2014). Lo anterior demuestra el poco desarrollo que ha tenido la ciencia de la gratitud en Latinoamérica, aunque se han realizado estudios que buscan estudiar las expresiones de gratitud en diferentes contextos latinoamericanos.

La investigación sobre gratitud en Latino América es reciente. Inicialmente, los estudios sobre gratitud en niños y adolescentes intentaron replicar el estudio de Baumgarten (1938) que se basaba en preguntar a los niños: ¿Cuál es tu mayor deseo? y ¿Qué harías si una persona cumpliera este deseo? Estos estudios buscaban clasificar los tipos de deseo que tenían los niños entre 7 y 14 años, así como analizar los tipos de expresión de gratitud que se daban entre ellos. Ejemplos de estudios en Latinoamérica que han seguido el modelo de Baumgarten, (1938) se encuentran, por ejemplo, en Guatemala y en Brazil. Poelker et al., (2018) y Palhares et al., (2018) llevaron a cabo réplicas del estudio de Baumgarten con niños entre 7 y 14 años. En los dos estudios se buscaba comparar los tipos de deseos y las preferencias de gasto entre las diferentes edades y los tipos de

expresión de gratitud a través de las edades y los géneros. En el estudio de Guatemala se encontró que la edad era un predictor significativo de la expresión conectiva; sin embargo, no se encontró ningún efecto de la edad en la expresión de gratitud verbal y tampoco se vieron expresiones de gratitud concreta en esa muestra. Contrario a esto, en Brazil la edad no se constituyó un predictor significativo de la gratitud conectiva y para la gratitud concreta si lo era, mostrando que entre más edad menos gratitud concreta expresaban los niños. También, a diferencia del estudio de Baumgarten, se encontró que la gratitud verbal aumentaba con la edad. Por otra parte, en Brazil Merçon – Vargas et al., (2016) realizaron un estudio comparando los tipos de deseos y de expresión de gratitud de un colegio privado y público. En este estudio no se encontraron diferencias significativas entre el Colegio Público y el privado en la expresión de la gratitud verbal y concreta, pero si encontró que había una mayor proporción de niños en el colegio privado que expresaban gratitud conectiva (47.9 % en el colegio privado y 36% en el colegio público (Merçon- Vargas et al., 2016).

La literatura sobre gratitud en Colombia es limitada. La revisión arrojó un estudio que se llevó a cabo en la ciudad de Bogotá en 2015. Este estudio tuvo como objetivo evaluar cómo se entendía la virtud de la gratitud en niños de grado tercero de un colegio público de Bogotá. Para realizar la investigación se utilizó el método de observación participante, entrevistas semiestructuradas y grupos focales. En los resultados de este estudio, el autor identificó diferentes categorías centrales que representaban las principales fuentes de agradecimiento para los participantes. Por ejemplo, la familia, compañeros, amigos, profesores y otros. Dentro de la categoría Familia, los niños agrupaban agradecimiento hacia Dios, sus padres, sus hermanos y otros cuidadores significativos en sus vidas. La categoría de compañeros incluyó niños del contexto educativo con quienes se tenía algún tipo de relación (no necesariamente cercana), a diferencia de los amigos que si son considerados por ellos como personas cercanas. Por otro lado, se encontraron dos categorías más: objetos materiales e inmateriales. Los objetos materiales eran conformados por el agradecimiento a vestimentas, comidas, casa y juguetes, mientras que los objetos inmateriales era agradecimiento por la vida, la aceptación, recreación, un modelo a seguir y protección, entre otros. Con base en lo anterior, se llegó a la conclusión de que los niños de tercer grado son capaces de reconocer los sujetos, objetos y acciones que les producen gratitud (Augusto, 2015).

En síntesis, la anterior revisión de literatura buscó , en primer lugar, exponer las diferentes conceptualizaciones existentes de gratitud y describir algunos de los artículos metodológicos que contribuyeron a la construcción de estas. En segundo lugar, se expusieron los diferentes métodos para medir la gratitud que se usan en la actualidad, así como su validez y confiabilidad. En tercer lugar, se analizaron las diferentes relaciones que existen entre gratitud y variables como el bienestar y la resiliencia. En cuarto lugar, se buscó hacer una revisión preliminar acerca de la literatura existente en gratitud en niños y adolescentes, concentrada en las investigaciones realizadas acerca del desarrollo de la gratitud en esta población. Dichas investigaciones se centraron en las expresiones de gratitud en niños y adolescentes en diferentes poblaciones. En quinto lugar, se describieron algunos estudios realizados en contextos latinoamericanos como Brazil, Colombia y Guatemala en poblaciones de niños y adolescentes.

Objetivos

Con base en lo anterior se llegó a la conclusión de que la mayoría de los estudios encontrados en la población de niños y adolescentes se ha realizado en su mayoría en contextos norteamericanos. Durante la revisión preliminar de esta literatura se encontró que la mayoría de las investigaciones sobre el desarrollo de la gratitud tratan sobre las expresiones de esta, excluyendo el desarrollo de la gratitud como rasgo, emoción o estado de ánimo en niños y adolescentes. Por esto, los objetivos de este trabajo son:

1. Realizar una revisión de la literatura reciente sobre gratitud en la niñez y la adolescencia.
2. Analizar críticamente la literatura reciente sobre gratitud en la niñez y la adolescencia a la luz de las siguiente categorías: Teorías del desarrollo que incluye: Teorías del desarrollo social, Teorías sobre funciones cognitivas, Teoría del desarrollo Moral y teoría de la mente.

Pregunta de investigación

Para esto se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se evidencian las teorías del desarrollo en la fundamentación teórica de los estudios sobre gratitud?

Metodología

El presente trabajo consistió en una revisión de literatura reciente sobre el tema de la gratitud y un análisis de la misma a la luz de algunas categorías previamente establecidas. En el presente trabajo se revisaron artículos provenientes de diversas revistas científicas, al igual que capítulos de libros y libros sobre el tema de la gratitud. La inclusión de los materiales objeto de esta revisión se llevó a cabo teniendo como base los criterios que aparecen en la Figura 1.

Periodo de Publicación	2008-2018
Idioma	Español e Inglés
Contexto	Latinoamérica y otros contextos
Bases de datos de artículos en inglés	Springer, Taylor & Francis, Psycodoc, APApsyc net, Sciencedirect, EbscoHost, SagePub, Oxford Journals, Wiley Online library, Google Scholar
Bases de datos de artículos en español	Redalyc
Términos de búsqueda	Gratitude, Gracitud, Gracitud en niños, Gracitud en adolescentes, Gracitude in children, Gracitude in adolescents, Gracitude and wellbeing.
Estudios teóricos	Capítulos de libros y artículos científicos
Estudios Empíricos	Preferentemente en poblaciones de niños y adolescentes

Figura 1. Criterios de inclusión de la literatura revisada

Categorías de Análisis

El análisis de la literatura seleccionada para el presente trabajo se llevó a cabo teniendo como base diversas categorías. Uno de los propósitos de este estudio era analizar referentes teóricos y conceptuales que sustentan la literatura alrededor del tema de la gratitud. Por esta razón las categorías sobre las cuales se realizó el análisis de la literatura revisada se centraron en teorías relevantes en la psicología del desarrollo que pueden relacionarse con la gratitud, especialmente en las etapas de la niñez y la adolescencia. Dichas teorías son: Teorías del desarrollo social, teorías sobre funciones cognitivas, teoría del desarrollo moral y la teoría de la mente. Dentro de estas grandes categorías se incluyeron subcategorías que representan teorías particulares en cada uno de estos campos. La Figura 2 ilustra las categorías y subcategorías centrales para el análisis de la literatura.

Categorías de Análisis	Subcategorías
Teorías del desarrollo social	Teoría del Apego
	Relaciones con pares
	Relaciones con padres
Teorías del Desarrollo cognitivo	Teoría de Piaget
	Funciones ejecutivas
	Teoría de la mente
Teorías del desarrollo moral	Teoría de Kohlberg
	Teoría de Piaget
	Teoría de Hoffman

Figura 2. Categorías de análisis

Teorías del desarrollo social

Las teorías del desarrollo socio afectivo son aquellas que explican la construcción de vínculos tanto en la niñez como en la adolescencia. Asimismo, éstas intentan vislumbrar el efecto

que tienen las diferentes relaciones socio afectivas en las personas en el desarrollo de las personas desde la niñez hasta la adultez.

Teoría del Apego

La teoría del apego fue introducida por primera vez por John Bowlby entre 1960 y 1970, y posteriormente fue desarrollada más a fondo por Mary Ainsworth en 1970. Esta teoría ha sido clave para entender el vínculo entre los bebés y sus cuidadores y cómo este influye en la construcción de relaciones en la adultez.

El apego puede ser definido como

Un vínculo afectivo especial y duradero en el cual la figura de apego (adulto significativo) es importante como individuo único, inintercambiable con otro. En este vínculo afectivo hay una necesidad de mantener cercanía con esa figura (representa cuidado, protección, seguridad para explorar el ambiente). El contacto y reunión con esta figura produce confianza y felicidad; la separación genera ansiedad y tristeza (Ainsworth, 1991, p.38).

La relación de apego se determina por una interacción dual y una serie de experiencias compartidas de manera cooperativa que llevan a crear un vínculo cercano con el adulto y desencadena diferentes comportamientos en situaciones de estrés o peligro (Carrillo, 2008; Craig y Dunn, 2007). Este adulto, o figura de apego primaria, puede ser la mamá, el papá u otras personas dentro del contexto inmediato con las cuales interactúan regularmente y que se encargan de satisfacer las necesidades del niño y se encargan de darles protección. El niño usa a sus figuras de apego como una base segura para llevar cabo la exploración del mundo, aspecto indispensable en el desarrollo. El niño va a recurrir constantemente a esta base segura para protección y seguridad mientras lleva a cabo la exploración del ambiente. Por esto, la base segura adquiere un rol fundamental, en su mayoría en situaciones no familiares, para que se dé el balance entre la búsqueda del niño de seguridad y proximidad y la exploración del ambiente (Carrillo, 2008). Otro concepto fundamental de la teoría del apego es el modelo interno de trabajo que se refiere a las expectativas y creencias, durante el proceso de desarrollo de la relación de apego. El modelo interno de trabajo es determinado por la manera en la que el cuidador responde a las necesidades del niño; la sensibilidad y la responsividad son dos características esenciales del cuidador para que se desarrolle el apego. Por otro lado, las características individuales del niño también serán

importantes en la creación de la relación de apego (Carrillo, 2008). Los diferentes teóricos del apego han identificado 4 tipos centrales de apego: Apego seguro, apego inseguro evitativo, apego inseguro ambivalente y apego desorganizado. Los estilos de apego podrán determinar en gran medida cómo se desarrollará el niño socialmente en las diferentes etapas (en la adolescencia y la adultez) y le da un marco representativo sobre las relaciones que influirán en el desarrollo de sus relaciones con otras personas fuera del contexto familiar (Arnett, 2016; Craig y Dunn, 2007).

Relaciones con padres y pares

Las relaciones con los padres se constituyen en una de las fuentes centrales e iniciales de influencia en el desarrollo de los hijos. En la mayoría de contextos socioculturales la madre ha tenido el rol de cuidadora principal durante la crianza, haciéndose cargo de la alimentación, higiene y cuidado general de los hijos; el padre, por su parte, ejerce el rol de proveedor económico y de figura de autoridad o disciplina (Arnett, 2016). Sin embargo, en las últimas décadas ha habido numerosos cambios sociales y culturales que han influido en la conceptualización de la familia y en las estructuras familiares en los diferentes contextos sociales. Por ejemplo, existe evidencia en la literatura que muestra que una crianza sensible por parte del papá que responde a las necesidades de los hijos y que fomenta la enseñanza, predice un mejor desarrollo emocional y cognitivo (Lamb, 2010). En la sociedad contemporánea los padres cumplen un rol importante en el desarrollo y en el bienestar de los hijos. Por ejemplo, los padres tienen un papel especial en el desarrollo del lenguaje social de los niños ya que estos se comunican con los hijos con un lenguaje más complejo que demanda mayores habilidades por parte de los niños (Lamb, 2010). Adicionalmente, los padres que interactúan frecuentemente con sus hijos se convierten en una figuras socializadoras importantes, y se constituyen en un puente para el niño entre el hogar y el mundo externo (Craig & Dunn, 2007; Lamb, 2010). Por otro lado, el involucramiento del padre en las tareas del hogar y el apoyo social y emocional que este brinda a la madre se constituye en fuentes importantes de influencia indirecta en el desarrollo de los hijos (Lamb, 2010).

La influencia de los padres en el desarrollo durante las primeras etapas del desarrollo de los hijos se da también a través de los estilos de crianza. Baumrind (2005) identificó 3 estilos de crianza principales: El estilo democrático que se caracteriza por presentar un balance entre el nivel de demandas, reglas y límites y el nivel de afecto y aceptación de los hijos; este estilo de crianza

se centra en la negociación y el compromiso es esencial para fomentar la autonomía y la responsabilidad en los hijos. Un segundo estilo es el autoritario; en este estilo los padres tienen altos niveles de reglas y bajos niveles de afecto y demandan constantemente obediencia absoluta sin ningún tipo de negociación o compromiso. Estos padres establecen normas absolutas basados en un estándar rígido de conducta, y con frecuencia imponen actos punitivos para ejercer control sobre la conducta de sus hijos. En tercer lugar, se encuentra el estilo permisivo que incluye a aquellos padres que demuestran mucho afecto y aceptación, pero con pocas reglas y demandas sobre el comportamiento de sus hijos. Estos padres evitan ejercer control sobre los comportamientos de sus hijos y se presentan ante sus hijos como un recurso para su uso más que como un ejemplo o modelo a seguir. Los estilos de crianza de los padres han demostrado tener efectos importantes en el desarrollo de los niños; por ejemplo, niños criados bajo un estilo democrático desarrollan habilidades sociales, son seguros de sí mismos e independientes. En cambio, los demás estilos han demostrado tener efectos negativos en las habilidades sociales de los niños; el estilo autoritario se caracteriza por desarrollar niños agresivos y el estilo permisivo se caracteriza por niños inseguros dadas las pocas reglas en su crianza (Arnett, 2016; Craig & Dunn, 2007)

Las relaciones con los pares y con los amigos, así como con otros integrantes de la familia, se vuelven igualmente importantes para el desarrollo y la socialización durante la niñez y la adolescencia. Las relaciones con pares se pueden definir como patrones complejos de interacciones diferenciadas con los demás que se caracterizan por tener una duración en específico y un carácter positivo o negativo y estar inscritas dentro de un contexto. Las interacciones positivas consisten en una relación de afecto positivo o de prosocialidad, y las negativas de afecto negativo o agresión. Por otro lado, dependen del contexto en el que se den (colegio, casa u otros), la identidad del par (mujer u hombre), intensidad (calmadas o forzadas) y el estado emocional (Rubin, Bukowski & Laursen, 2009). En los años preescolares y al inicio de la escuela, los niños empiezan a demostrar comportamientos de afiliación, cohesión y compromiso con los pares, lo cual hace que sea de suma importancia la adquisición de habilidades que les permitan establecer y mantener estas relaciones (Rubin et al., 2009). Dentro de esas habilidades está expresar afecto positivo, actuar prosocialmente y ser agradable con los demás. Durante las edades tempranas el desarrollo las interacciones con pares se concentran en las actividades de juego; el juego se constituye en un

espacio de adquisición y desarrollo de habilidades sociales. En la etapa de la niñez, se empieza a crear el status social y la influencia de los pares se hace más significativa. Arnett (2016) sugiere que los niños pueden ser categorizados de acuerdo a su estatus social en niños populares, niños rechazados, niños abandonados y niños controversiales. El estatus social de un niño dentro de su grupo de pares se asocia a ciertos comportamientos que se evidencian en las interacciones con ellos. Por ejemplo, se ha encontrado que los niños rechazados y controversiales tienden a ser más agresivos que los demás y tienden a mostrar menos satisfacción en el contexto escolar; también es frecuente encontrar que niños con este estatus social tengan dificultades para hacer amigos. Los niños populares, por el contrario, presentan buenas habilidades en la toma de perspectiva, lo cual los hace más sensibles a las necesidades y sentimientos de los demás (Arnett, 2016). Así, las interacciones con los pares en la infancia y durante la niñez tienen un carácter predictivo del desarrollo de los niños en el contexto social; es probable que un niño con buenas relaciones con sus pares en la infancia desarrolle mejores relaciones sociales en las etapas siguientes y en general, a lo largo de su vida (Rubin et al., 2009).

Teorías del desarrollo Cognitivo

Las teorías del desarrollo cognitivo son aquellas que buscan explicar cómo se da el entendimiento por parte de los humanos sobre su contexto y cómo se da el aprendizaje en estos. La mayoría de los teóricos del desarrollo cognitivo plantean que este se da en etapas y proponen que hay habilidades que se adquieren conforme a la edad del niño y la maduración de este.

Teoría de Piaget

Jean Piaget, fue uno de los pioneros en el estudio del desarrollo cognitivo. De acuerdo con Piaget, los niños construyen una visión del mundo a partir de la experimentación, y comprenden el nuevo conocimiento teniendo en cuenta los recursos y habilidades propias de su etapa de desarrollo cognitivo. El proceso de construcción de la realidad se da a través de esquemas que son estructuras cognitivas que ayudan al procesamiento y organización de la información. Piaget planteó que el desarrollo cognitivo se basa en dos procesos importantes que son la asimilación (cuando nueva información se ajusta a los esquemas existentes) y la acomodación (cuando los esquemas existentes cambian para adaptarse a nuevos estímulos) (Arnett, 2016; Craig & Dunn, 2007).

Piaget identificó 4 etapas centrales en el desarrollo cognitivo. La primera etapa se da durante los primeros dos años de vida y se llama la etapa sensoriomotora; durante esta etapa los bebés logran coordinar los estímulos percibidos a través de los sentidos con las habilidades motoras. La segunda etapa se denomina preoperacional y se presenta entre los 2 y los 7 años de edad; en dicha etapa el niño desarrolla el pensamiento simbólico y el lenguaje, pero da un uso limitado de las operaciones lógicas y mentales en su comprensión de la realidad. La tercera etapa, la de operaciones concretas se presenta entre los 7 y los 11 años) y se caracteriza porque el niño da un uso efectivo de las operaciones lógicas, pero solo en situaciones concretas, es decir cuando está en contacto directo con los estímulos. Finalmente, la cuarta etapa, la de operaciones formales (de los 11 años en adelante), es aquella en la cual el niño adquiere la capacidad de pensar lógicamente, hace uso del pensamiento hipotético y puede realizar procesos de deducción (Arnett, 2016; Craig y Dunn, 2007).

Teorías sobre Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas (FE) son procesos cognitivos que ayudan al individuo a adaptarse de manera efectiva a las demandas de su entorno. Por ejemplo, estas funciones ayudan en la toma de decisiones, en la ruptura de rutinas, en la planificación para el futuro, a priorizar y planear acciones y a afrontar situaciones nuevas (Coulacoglou & Saklosfske, 2017). Dentro de las funciones ejecutivas se encuentran la memoria de trabajo, la organización, la planeación, la solución de problemas, la flexibilidad de pensamiento y la detección de riesgos. Las investigaciones sobre las FE han demostrado que estas forman un sistema que se desarrolla a través de las edades y que algunas de ellas son la base para el desarrollo de otras más complejas. Por ejemplo, el control inhibitorio ayuda a desarrollar habilidades más complejas como la memoria de trabajo y la flexibilidad mental. Es así que a través del crecimiento la adquisición de las FE ayuda al desarrollo integral de la competencia ejecutiva (Flórez, Castillo & Jiménez, 2014). La primera función ejecutiva en desarrollarse es la detección de riesgos que se da en edades muy tempranas, entre los 4 y 5 años; esta función les da la habilidad a los niños de reconocer situaciones de riesgo y también de reconocer situaciones de beneficio. Dentro de las funciones de desarrollo temprano está el control inhibitorio que es la habilidad de discriminar información que compite entre sí, como por ejemplo poder escoger una respuesta dentro de muchas opciones. Esta habilidad se desarrolla completamente hacia los 10 años. Las funciones de desarrollo intermedio son la

memoria de trabajo, que es la habilidad para retener información y usarla para tareas cognitivas complejas, y la flexibilidad cognitiva, que es la habilidad para inhibir una estrategia cognitiva para generar respuestas alternativas. También, la planeación secuencial se desarrolla en los 15 años y es la habilidad para priorizar acciones para cumplir un objetivo; estas dos funciones se desarrollan completamente a los 12 años edad. Finalmente, las funciones ejecutivas de desarrollo tardío son la fluidez verbal y la abstracción que se desarrollan completamente a los 15 años; estas habilidades son de suma importancia para el desarrollo cognitivo del niño (Flórez, Castillo & Jimenez, 2014).

Teoría de la mente

La teoría de la mente es la capacidad de interpretar, predecir y anticipar lo que otra persona está pensando basado en la información de la situación; es la habilidad para *leer* la mente de los otros y predecir que va hacer o explicar por qué lo hizo (Im- Bolter, Agostino & Owens – Jaffray, 2016). La teoría de la mente se basa en el postulado de que entender que las personas tienen deseos y creencias ayuda a predecir sus comportamientos; de esta manera, entender lo que una persona cree y desea, ayuda a predecir y entender con mayor facilidad su comportamiento. Las pruebas de la falsa creencia son el método más común usado para evaluar la existencia de la teoría de la mente en la niñez. Algunos autores plantean que la teoría de la mente se desarrolla por completo entre los 3 y 4 años de edad. Esta habilidad se volverá indispensable para adquirir la toma de perspectiva que contribuye al entendimiento de los estados emocionales del otro, una habilidad que es importante para el desarrollo de habilidades sociales. La toma de perspectiva puede ser definida como la habilidad para ir más allá del punto de vista de uno mismo; es decir la capacidad de imaginar el estado mental o el mundo mental de otra persona. Esta habilidad se desarrolla hasta los 12 años y es de vital importancia para el desarrollo mental de los niños (Poelker & Kuebli, 2014).

Teorías del desarrollo moral

El desarrollo moral en niños ha sido estudiado desde tres perspectivas teóricas particulares. Las primeras dos fueron expuestas por Lawrence Kohlberg y Jean Piaget, y tienen en común que planteaban que el desarrollo moral era un proceso progresivo que se daba de manera discontinua en varias etapas consecutivas. La última es expuesta por Martin Hoffman plantea que la empatía es indispensable para la internalización de la justicia, sin plantear que es un proceso basado en

etapas. Para Hoffman el desarrollo de la empatía era indispensable para el desarrollo de la idea de justicia, qué para él, conforma la moral de las personas. De alguna manera los tres teóricos intentan explicar la internalización de la justicia y las normas morales en los niños.

En 1958 Lawrence Kohlberg propuso su teoría de desarrollo moral, la cual está basada en el desarrollo cognitivo de las personas. En la propuesta planteada por este autor, las habilidades morales cambiaban conforme las habilidades cognitivas se desarrollaban, sin importar la cultura. (Arnett, 2016 y Craig & Dunn, 2007). El enfoque de las investigaciones de Kohlberg se centraba en el razonamiento moral de las personas, es decir, en la manera cómo resolvían dilemas morales y cómo argumentaban su solución. La teoría de Kohlberg propone un modelo de tres etapas de razonamiento moral. En la etapa pre-convencional, conformada por dos niveles (1 y 2), el razonamiento moral está determinado por la percepción de la obtención de castigos y recompensas. En el primer nivel las personas obedecen a las reglas para evitar castigos y en el segundo nivel las personas obedecen las reglas para obtener recompensas. En la segunda, la etapa convencional, el razonamiento se da basado en las expectativas morales de los demás. Esta etapa está conformada por dos niveles, en el tercer nivel, las personas siguen las reglas para ganar aprobación y en el cuarto nivel, las personas siguen las reglas para evitar la desaprobación. La tercera, la etapa post-convencional, está basada en la percepción de los preceptos morales universales, es decir que el razonamiento moral de una persona está basado en la manera como ella percibe y entiende dichos preceptos morales generales (Arnett, 2016; Craig y Dunn, 2007). Por medio de estudios longitudinales Kohlberg logró observar que la mayoría de sus participantes avanzaban, conforme iban creciendo, progresivamente por las etapas y no retrocedían entre ellas. Además, llegó a la conclusión de que la mayoría de personas no alcanzan la tercera etapa de razonamiento moral (Arnett, 2016).

Jean Piaget, por su parte, propone que el desarrollo moral es un proceso individual que se impulsa por el entendimiento de la reciprocidad, es decir, que este no se basa en normas sociales o costumbres sino que se desarrolla gracias a la interacción con los otros; es decir, él propone que estas normas, que se dan individualmente, se crean por las particularidades que se derivan de las interacciones sociales. Para Piaget, la moralidad no era un proceso en el cual las personas internalizan las normas y costumbres sociales para usarlas después automáticamente, sino que era

un proceso en el cual la persona hace una interpretación de estas normas para acomodarlas a sus esquemas y después internalizarlas (Arnett, 2016). De acuerdo con Piaget, existen dos tipos de moralidad: la moralidad por restricción y la moralidad por cooperación. La moralidad basada en la restricción se da cuando la persona adopta sin cuestionamientos las normas sociales. La moralidad basada en cooperación se da cuando existe una interacción recíproca entre pares en posiciones iguales. En la moralidad de la cooperación el individuo participa de manera voluntaria en la creación de normas y por eso las adopta voluntariamente. Con respecto al desarrollo moral Piaget propone que al nacer el bebé tiene moralidad autónoma hasta que los padres y la sociedad empiezan a imponer límites que el niño, por su egocentrismo, no puede interpretar o analizar. El individuo en sus primeras etapas del desarrollo tiene una moralidad de restricción pues no ha adquirido la capacidad de cuestionar las normas impuestas por sus padres. Al crecer, el individuo se empieza a exponer a diferentes relaciones con pares y la relación con sus padres cambia; empieza a tener relaciones recíprocas y de iguales y dado su maduración cognitiva el individuo podrá poner a prueba las normas sociales y autónomamente podrá aceptar aquellas normas que se den un contexto de cooperación y reciprocidad (Waynibib, Smetana & Turiel, 2008).

Finalmente, dentro de las teorías del desarrollo moral, Hoffman propone que la internalización de la justicia va a la par con el desarrollo de la empatía. Este autor propone que hay etapas tanto en el desarrollo de la empatía como en el de la justicia. La primera etapa tiene que ver con la vivencia de experiencias en las cuales el niño pueda ser espectador de la injusticia o ser víctima de ella. Cuando el niño se enfrenta a experiencias o vivencias que muestran injusticia, hace uso de las habilidades de empatía que está desarrollando y puede hacer una conexión entre dicha empatía y la justicia; en otras palabras, podrá ser empático a las injusticias de otros. La siguiente etapa es la socialización familiar de la justicia en la cual los padres tendrán un rol protagónico; en esta etapa el niño se enfrentará a situaciones en la interacción con sus pares en las cuales sus necesidades serán puestas a prueba y allí es necesario que los padres expliquen, utilizando la empatía, cómo se pueden solucionar el problema de manera justa. En esta etapa la disciplina inductiva, basada en compartir, es importante para el desarrollo moral del niño. La siguiente etapa es la socialización de la justicia con fuentes externas como los pares y los medios comunicativos. En esta etapa, si los padres utilizan la disciplina inductiva de manera efectiva, el niño será más propenso a relacionarse de manera cooperativa y recíproca y al ver el funcionamiento positivo de

esto será motivado a seguirlo haciendo. Por otro lado, en la adolescencia esta concepción empática de justicia será ampliada a otros contextos; las experiencias se amplían e incluyen diversas situaciones y personas frente a las cuales los jóvenes podrán sentir empatía. La última etapa se presenta cuando se da una abstracción y organización de los principios de justicia en la cual el individuo, dado su desarrollo cognitivo y del lenguaje y sus habilidades empáticas, se sentirá motivado a negociar con sus pares de igual a igual. También empezará hacer deducciones morales interpretando los comportamientos y reacciones de los adultos. Así pues, se vuelve capaz de reconstruir y entender las normas morales basándose en la información de los adultos, sus iguales y los medios de comunicación (Hoffman, 2002).

En síntesis, las categorías con las cuales se llevó a cabo el análisis de la literatura incluyeron teorías relevantes del desarrollo psicológico como teorías del desarrollo social, cognitivo y moral. Con el objetivo de presentar una definición a cada categoría, cada teoría escogida fue expuesta en el apartado anterior.

Resultados

El propósito del presente trabajo fue realizar una revisión de la literatura sobre la gratitud en niños y adolescentes, para después analizarla a la luz de diferentes teorías del desarrollo social, cognitivo y moral. Los resultados del análisis se estructuraron de la siguiente manera: Primero, se presenta una descripción de la literatura revisada. Segundo, se sintetiza la conceptualización de la gratitud predominante en los estudios revisados, con base en la definición realizada en el marco teórico. Tercero, se escriben los resultados sobre la manera cómo se evidencian las teorías del desarrollo social, cognitivo y moral en la literatura sobre gratitud.

Descripción de la literatura revisada

En total se seleccionaron y revisaron 23 artículos sobre gratitud en niños y adolescentes. De esos 23 artículos, 5 fueron teóricos y 18 fueron empíricos (ver Tabla 1); adicionalmente se incluyeron 7 trabajos realizados en el contexto latinoamericano. En línea con el primer objetivo de este trabajo, los 23 artículos revisados se centraron en poblaciones de niños y adolescentes. Dado que uno de los objetivos del trabajo era analizar cómo aparecen las diferentes teorías del desarrollo

humano en la literatura de gratitud, los resultados buscarán reportar lo anterior en el siguiente orden: Teorías Socio afectivas, teorías del desarrollo cognitivo y teorías del desarrollo moral. Asimismo, parte de los resultados es exponer que concepción de gratitud adoptan los artículos seleccionados para el análisis.

Tabla 1

Literatura revisada

Contexto	
Latinoamérica	7
Otros contextos	16
Tipo de artículos	
Metodológicos	18
Teóricos	5
Bases de datos	
Taylor and Francis	6
SagePub	4
ApaPsychnet	2
Springer Link	2
Redalyc	1
Research gate	1
Scielo	1
Wiley Online Library	1

¿Cuál es la concepción de gratitud prevalente en la literatura?

La gratitud ha sido definida como emoción, estado de ánimo y rasgo afectivo. La emoción se refiere al reconocimiento de que un evento específico se ha dado que aumenta o influye positivamente en el bienestar del beneficiado. La gratitud como un rasgo afectivo se refiere a una tendencia que tiene un individuo a sentir gratitud generalizada frente a los diferentes aspectos, eventos y personas presentes en su vida (McCullough & Emmons, 2002; Watkins, 2014). Finalmente, la gratitud como estado de ánimo está en un terreno intermedio entre la emoción y el rasgo afectivo, es decir, es un estado de mayor duración que la emoción que aumenta las posibilidades de experimentar emociones de gratitud, aunque no sea de carácter permanente como la gratitud como rasgo afectivo (Watkins, 2014). Dicho esto, en la revisión teórica y empírica que

se realizó se encontró que 17 de los 23 artículos revisados definían la gratitud como una emoción, es decir el 70%, razón por la cual esta será la definición desarrollada en este documento.

Los resultados de este estudio mostraron que la definición que usan la mayoría de los artículos describe la gratitud como una emoción que aparece cuando se es consciente que se ha sido beneficiado intencionalmente por alguien más. Sin embargo, la mencionan como una emoción moral o como una emoción social. La gratitud como emoción moral funciona como un barómetro moral, un refuerzo moral y un motivo moral. La gratitud sirve como barómetro moral porque le indica a la persona que ha sido beneficiada, un refuerzo moral porque la impulsa a hacer acciones para devolver el favor ya sea al benefactor o a otros y un motivo moral porque es más probable que si hay un indicio de ser beneficiado se dé un impulso hacia la prosocialidad (McCullough et al., 2001). Asimismo, en la conceptualización de gratitud en los diferentes artículos se menciona que la gratitud siendo una emoción moral, es un mecanismo para estrechar relaciones lo cual también hace que sea una emoción social. Por esto, mencionan que la gratitud es una emoción indispensable para el desarrollo de la cooperación, el altruismo y los comportamientos pro sociales. En conclusión, en los artículos se menciona que la gratitud es una emoción que incide tanto en lo social como en lo moral y que por ser una emoción se deriva de situaciones específicas en las cuales se es consciente de un beneficio por parte de otra persona (Ver tabla 2).

Tabla 2
Conceptualización de Gratitud

Conceptualización	Autores
Emoción Social 29%	Merçon-Vargas, Pieta, Lucca Freitas, Tudge, 2016; Tian, Du & Huebner, 2015; Owens & Patterson, 2013; Wang, Wang, & Tudge, 2015; Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019
Emoción Moral 47%	Nelson, Lucca Freitas, O'Brien, Calkins, Leerkes & Marcovitch 2019;

	Bosacki, Sitnik, Dutcher, & Talwar 2018; Poelker & Kuebli, 2014 ; Froh , Bono, Fan, Emmons, Hender, Harris, Leggio & Wood, 2014; Poelker & Maxwell, 2019; Poelker, Gibbons, Quintanilla & Maxwell, 2017; Poelker, Gibbons, Hughes & Powlishta, 2016
--	--

¿Están presentes las teorías del desarrollo en la literatura sobre Gratitude?

En este trabajo se escogieron como categoría de análisis diferentes tipos de teorías de desarrollo existentes; en particular se incluyeron teorías del desarrollo social, cognitivo y moral y dentro de estas tres grandes categorías se identificaron 9 subcategorías. Dentro del desarrollo social se incluyeron las teorías del apego, la relación con los pares y la relación con los padres. La categoría de desarrollo cognitivo estuvo compuesta por la teoría de Piaget, la teoría de funciones ejecutivas y la teoría de la mente. Finalmente, la categoría de las teorías del desarrollo moral se conformó por la teoría de Piaget, Kohlberg y Hoffman. Los resultados En la tabla 3 se presentan las frecuencias en las que aparece cada teoría del desarrollo escogido. Las teorías del desarrollo social fueron las más mencionadas en la revisión de la literatura.

Tabla 3

Frecuencia de las teorías del desarrollo en la literatura revisada

Teorías Generales	Teorías Específicas	Frecuencia de artículos	Frecuencias Totales
Teorías del Desarrollo Social	Apego	4	21
	Padres	1	
	Pares	6	
	Pares y padres	10	
Teorías del Desarrollo Cognitivo	Piaget	2	10
	Funciones Ejecutivas	7	
	Teoría de la mente	2	
Teorías del Desarrollo Moral	Kohlberg	1	3
	Piaget	2	
	Hoffman	1	

¿Están presentes las teorías del desarrollo social?

Dentro de las categorías de análisis de desarrollo social se encontraban: La teoría del apego, las relaciones con padres y las relaciones con pares. Es importante resaltar que las teorías del desarrollo social fueron las que más fueron mencionadas dentro de la literatura escogida, específicamente aquellas que tenían que ver con las relaciones con pares y padres. De los 23 artículos revisados 21 mencionan alguna de las teorías sobre desarrollo social. De esos 21 el 19% hablan sobre apego, el 0.5 % hablan sobre las relaciones con padres, el 28% habla de relaciones con pares y el 47% habla de relaciones con pares y padres. En particular se mencionó en mayor medida las relaciones con pares y padres y en menor medida la teoría del apego. Ver tabla 4.

Teoría del Apego

En la revisión de literatura de los 23 artículos sólo en cuatro artículos mencionan al apego como un factor que afecta el desarrollo y la aparición de la emoción de gratitud en las personas. Estos artículos mencionan que el apego es importante para entender la intencionalidad de la persona, lo cual afecta el sentimiento de gratitud. Según los artículos, cuando las personas tienen apegos seguros es más probable que confíen en las buenas intenciones del benefactor lo cual hará más probable la aparición de la gratitud. Por el contrario, aquellos que tienen apegos inseguros serán más propensos a desconfiar de las intenciones del benefactor, haciendo menos probable que el beneficiado sienta gratitud. Los modelos internos de trabajo también afectan el factor prosocial o recíproco de la gratitud, pues si el beneficiado desconfía de las intenciones del benefactor es más improbable que devuelva el favor a otros a la persona directamente. Es así, que llegan a la conclusión que los estilos de apego afectan tanto la experiencia de gratitud como sus consecuencias. En los cuatro artículos encontrados las teorías del apego son explicadas conforme a la gratitud, es decir, no hablan de aspectos de la teoría en sí, sino mencionan sus efectos sobre la gratitud. Además, se mencionan sólo en el marco teórico de los artículos, esto quiere decir que en ninguno de los estudios se utiliza como variable el apego, sino como una explicación o hipótesis acerca de lo que esperan ver en los resultados.

Relaciones con Padres y Pares

Los artículos que mencionan una relación entre la gratitud y la relación con los pares tienen dos vías comunes. La primera tiene que ver con cómo la gratitud aumenta el nivel de relacionamiento que tienen las personas y la segunda se centra en cómo el nivel de relacionamiento aumenta los niveles de gratitud. Es así, que la relación entre gratitud y las relaciones entre pares es una relación de doble vía. En primer lugar, algunos artículos mencionan la relación que tiene la gratitud en el desarrollo de relaciones interpersonales. Estos artículos indican que la gratitud desencadena en conductas prosociales que fomentan la creación de vínculos más estrechos con diferentes personas. Uno de los estudios incluidos en este análisis tenía como objetivo explorar la relación entre el bienestar subjetivo en el colegio y la gratitud; los resultados mostraron que la conducta prosocial cumple un rol mediador entre estas variables. Este estudio llegó a la conclusión de que la gratitud al crear nuevas y mejores relaciones interpersonales aumenta la satisfacción con la vida (Tian, Du & Huebner, 2015). Así mismo, en los estudios realizados con muestras de niños señalan que la gratitud fomenta el desarrollo de relaciones recíprocas y ayuda a la creación de sociedades comunitarias (Froh, Bono, Fan & Emmons, 2014 y Poelker, Gibbons & Maxwell, 2019). Adicionalmente, otros autores indican que la gratitud es una emoción que ata a las personas a la sociedad porque les recuerda sus buenas relaciones y los impulsa a la reciprocidad (Lucca de Freitas, Miguelli & Tudge, 20011 y Poelker & Gibbons, 2017). Por otro lado, una tesis doctoral hecha en Colombia que buscaba investigar cómo niños de tercer grado entendían la virtud de gratitud, encontró que la mayoría de niños mencionan, como sujetos de gratitud, a padres, hermanos, abuelos, amigos, resultado que contradujo la hipótesis del autor que pensaba que los bienes materiales iban a ser más importantes (Guerrero, 2015). Esto demuestra que la gratitud no solo sirve para estrechar relaciones sino también para recordar la existencia de estas, como lo propone Algoe (2010).

En los estudios con adolescentes se menciona que la gratitud tiene un efecto en el desarrollo positivo de estos, pues en esta edad las relaciones con los pares se vuelven de suprema importancia pues son una herramienta para el desarrollo del self, además estimula la integración social. Adicionalmente, en dos estudios realizados en Guatemala se sugiere que en esta cultura el proceso de la experiencia de gratitud no está completo sin que se dé el reconocimiento al benefactor, es decir que la reciprocidad es indispensable en la experiencia de gratitud. Incluso, durante las

entrevistas realizadas se encontró que muchas veces los adolescentes no se centran en el beneficio sino en cómo podían devolver el favor al benefactor. Esto resalta la importancia que para algunas culturas tiene la reciprocidad y la manera en la cual la gratitud funciona como un mecanismo de cohesión social. Asimismo, los adolescentes con altos niveles de gratitud muestran altos niveles de afecto positivo y satisfacción con la vida.

La segunda vía habla sobre cómo las relaciones interpersonales ayudan a fomentar y desarrollar la gratitud. Por ejemplo, en los estudios hechos mencionan que es importante trabajar la gratitud desde las edades tempranas porque en este momento del desarrollo estos están sacando el mayor provecho de sus relaciones. Por esto, para el desarrollo de la gratitud es importante que los niños estén expuestos a relaciones recíprocas para que sean más propensos a reconocer un benefactor y un beneficio. Además, la gratitud como emoción social involucra a los demás en su desarrollo lo cual quiere decir que la gratitud depende de las relaciones formadas, depende del reconocimiento del otro y de una negociación de las personas con su entorno. La información anterior fue encontrada en su mayor parte o en el marco teórico de los artículos o en la discusión. En algunos artículos se utiliza mediciones para el comportamiento prosocial, pero en su mayoría esta no es una variable en el estudio.

En tres artículos teóricos hacen alusión directamente a la relación con los padres. En el primero, los autores se refieren a un mecanismo de desarrollo de gratitud y plantean que una parte importante de éste es que los padres tengan un estilo de crianza autoritario en el cual desde pequeños sea una regla no negociable que sean agradecidos. Parte de su mecanismo para desarrollar gratitud plantea que la disciplina es indispensable para que la gratitud se dé, por eso, para ella los padres autoritarios son los que más fomentan la gratitud cuando esta una de sus metas (Li, 2015). Por otro lado, el segundo artículo menciona que en la infancia las madres juegan un rol central el desarrollo de la gratitud, pues si esta no les proporciona espacios para que estos vivan experiencias de placer y obtención de beneficios por parte de otros, el niño tendrá más problemas en el desarrollo de la gratitud. Otro artículo teórico plantea que existen tres prácticas parentales que podrían beneficiar al desarrollo de la gratitud en los niños. La primera tiene que ver con que los padres respondan con gratitud a los beneficios a los cuales son expuestos, haciendo que sus hijos aprendan por modelamiento. Asimismo, entre más gratitud expresen los padres los niños

tendrán más exposición a un ambiente en el cual es necesario e importante expresar gratitud. La segunda tiene que ver con el refuerzo y el castigo, más específicamente, con el refuerzo de las respuestas de gratitud que presenten sus hijos. La tercera enfatiza la enseñanza de la regulación emocional y la importancia de que los padres generen espacios para la expresión de emociones; esto ayudará a fomentar más afecto positivo y menos negativo y crear espacios para la expresión de gratitud (Watkins, 2014). Por otro lado, un estudio plantea que existe una relación entre el sentimiento de gratitud de la madre y la del hijo, es decir, que la probabilidad de que un niño sienta gratitud, depende de los sentimientos de gratitud de su madre (Bausert & Froh, 2016). En los estudios realizados en Guatemala, se introduce el término familismo para indicar que en esta cultura la cercanía a la familia es de gran importancia; este término es utilizado para explicar que en esta cultura devolver el favor y buscar hacer parte de la comunidad tiene mucha importancia. En estos estudios, en las experiencias de gratitud descritas por los adolescentes el tema central alrededor del cual los jóvenes manifiestan sentirse agradecidos es el de las relaciones cercanas, en particular las relaciones afectivas con la familia y los pares (Poelker et al., 2019; Poelker et al., 2017).

Tabla 4*Teorías del desarrollo social*

Teorías del desarrollo social 91%		Artículos
Teoría del Apego 19%	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas con un apego seguro confían en las intenciones del benefactor, resultando en mayor gratitud. • Las personas con apego seguro son más prosociales, factor que afecta la gratitud. 	<p>Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019;</p> <p>Chopik, Newton, Ryan, Kashdan & Jarden, 2017;</p> <p>Li, 2015;</p> <p>Watkins, 2014</p>
Relaciones con padres 0.5%	<ul style="list-style-type: none"> • El estilo parental autoritario es el más eficiente para desarrollar gratitud. 	<p>Li, 2015</p>
Relaciones con pares 28%	<ul style="list-style-type: none"> • El carácter prosocial de la gratitud aumenta el bienestar en los adolescentes. • La gratitud crea relaciones recíprocas. • La gratitud ayuda a la cohesión social y creación de grupos. • Sentirse apreciado, a través de un beneficio por los demás aumenta la gratitud. 	<p>Bosacki, Sitnik, Dutcher & Talwar, 2018</p> <p>Chopik, Newton, Ryan, Kashdan & Jarden 2017</p> <p>Tian, Du & Huebner, 2015;</p> <p>Lucca de Freitas, Miguelli & Tudge, 2011</p> <p>Froh, Bono, Fan & Emmons, 2014</p> <p>Poelker & Gibbons, 2017</p>
Pares y Padres 47%	<ul style="list-style-type: none"> • En edades tempranas se da un mejor provecho de las relaciones, por lo 	<p>Guerrero, 2015</p>

	<p>cual es más fácil desarrollar gratitud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es más probable que con mayor sensibilidad a relaciones recíprocas en edades tempranas se dé mayor gratitud. • La gratitud aumenta la creación de relaciones comunales y recíprocas. 	<p>Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019 Bono, Froh & Forett, 2014; Bausert & Froh, 2016; Bausert, Froh, Bono, Zornick & Zuchary, 2018 Guerrero, 2015 Palhares et al., 2017 Poelker et al., 2016 Poelker et al., 2019 Watkins, 2014</p>
--	--	---

¿Están presentes las teorías del desarrollo cognitivo?

Las teorías incluída dentro de esa categoría de análisis son: Teoría de Piaget, Teoría de la Mente y Funciones ejecutivas. De los 23, 10 artículos incluídos en el reporte de los resultados mencionan teorías del desarrollo cognitivo. En específico, 7 mencionan la teoría de la mente para explicar la gratitud y los resultados de su estudio, 2 mencionan las funciones ejecutivas, y 2 mencionan la teoría de Piaget. Ver tabla 5

Teoría de la Mente

La teoría de la mente es un concepto que tiene relevancia para la explicación del desarrollo de la gratitud y se encontró en 7 de los 23 artículos. En los cinco artículos lo mencionan para explicar un componente importante de la experiencia de gratitud que es la comprensión de la intención de los otros. Ya Tsang en uno de sus estudios preliminares sobre gratitud había descubierto que la intención del beneficiado afecta los niveles de gratitud en las personas, por eso en los estudios de niños y adolescentes analizan la TOM para ver si afecta los niveles de gratitud. Como se explicó anteriormente, la Teoría de la mente se desarrolla a partir de los 4 años por completo, por esto, muchos autores plantean que antes de esta edad el desarrollo de la gratitud en niños se da de manera externa, es decir, por obligación de sus padres o su contexto (Wang, Wang, & Tudge, 2015 y Poelker, & Kuebli, 2014). Es así, que cuando mencionan la teoría de la mente, lo hacen conforme a la idea de que la gratitud tiene relación con ella porque sin esta la experiencia de gratitud no se da manera completa, en otras palabras es una relación de una sola vía, pues entre más entendimiento de la intención del otro, más gratitud se da. En conclusión, los artículos que mencionan aspectos de la teoría de la mente tanto en su marco teórico como en su discusión, lo

hacen para explicar por qué existen cambios en la expresión de gratitud, por qué las intervenciones tienen que tener en cuenta el desarrollo cognitivo de los niños, y por qué se da una experiencia de gratitud más profunda conforme se va creciendo.

Tabla 5

Teorías del desarrollo cognitivo

<p>Teoría de Piaget 20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Con el desarrollo del pensamiento formal y concreto se disminuye el egoísmo y se piensa más en el otro, necesario para la gratitud. • Con el desarrollo se da la descentralización que es necesaria para pensar en la reciprocidad. 	<p>Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019</p> <p>Lucca de Freitas, Minguelli, Tudge, 2011;</p>
<p>Funciones Ejecutivas 20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parte de la gratitud es poder pensar en el otro lo cual es importante para el desarrollo del self, factor importante para el desarrollo de metas. • Cuando se puede diferenciar entre las necesidades del otro y las propias, es más fácil tener comportamiento hacia logro, consecuencia de la gratitud. 	<p>Bausert, Froh, Bono, Zornick & Zuchary, 2018</p> <p>Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight & Bausert, 2019</p>
<p>Teoría de la Mente 70%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entre más entendimiento del pensamiento del otra más gratitud se da. 	<p>Bausert & Froh, 2016;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario entender la perspectiva del otro para que se dé la gratitud. • Es una condición desarrollar teoría de la mente para poder desarrollar gratitud. 	<p>Bosacki, Sitnik, Dutcher & Talwar, 2018;</p> <p>Nelson, Lucca Freitas, O'Brien, Calkins, Leerkes & Marcovitch, 2019</p> <p>Owens, & Patterson, 2013</p> <p>Poelker, & Kuebli, 2014</p> <p>Palhares et al., 2017</p> <p>Wang, Wang, & Tudge, 2015</p>
--	---	---

Funciones ejecutivas

Una de las funciones ejecutivas más importante es la priorización de acciones para llegar a una meta. En tan solo dos artículos de los 22 aparece. Aunque no plantean que la gratitud ayuda al desarrollo de funciones ejecutivas, como tal, estos mencionan que la gratitud le da habilidades al adolescente para identificar las necesidades del otro y las de él para tener comportamientos hacia el logro. Asimismo, la gratitud hace que los adolescentes sean más sensibles a las relaciones con su entorno, que ayuda también al cumplimiento de sus metas

Teoría de Piaget

La teoría de Piaget aparece en dos artículos de manera similar. En los dos se utiliza las etapas de desarrollo cognitivo para explicar porque las expresiones de gratitud y el entendimiento de gratitud se vuelve más complejo. Cuando se pasa de la etapa del pensamiento formal al pensamiento concreto, la persona lleva cabo un proceso de descentralización en el cual dejar de ser egoísta y empieza a pensar en las necesidades de los demás. Por esto, este desarrollo del pensamiento es importante para la gratitud pues la persona es capaz de pensar en el otro haciendo que exprese la gratitud de manera más compleja y entienda las intenciones del otro de manera exitosa. Es así, que con el paso de un pensamiento formal a uno concreto se da un mayor entendimiento sobre la reciprocidad (Bono et al., 2019; Lucca de Freitas et al., 2011)

¿Están presentes las teorías del desarrollo moral?

Referentes conceptuales o teóricos relacionados con teorías del desarrollo moral son escasos en la literatura sobre gratitud. Las tres teorías del desarrollo moral incluidas como categorías de análisis (las teorías de Kohlberg, Hoffman y Piaget) aparecen solamente en tres artículos de los 23. Este artículo tenía el objetivo de describir un mecanismo para que se pudiera desarrollar la gratitud en la niñez en China. Este mecanismo tiene tres componentes importantes: amor parental, inducción y disciplina. Cada componente tiene una estrategia y para explicar el raciocinio detrás de cada estrategia se remonta a diferentes teorías del desarrollo, como las teorías del desarrollo moral de Kohlberg y Hoffman. Menciona las 6 etapas de desarrollo moral de Kohlberg, explicándoles brevemente para concluir que la justicia es un proceso social que se desarrolla en las personas a través de los derechos, las obligaciones y los beneficios. Hoffman es mencionado para explicar la internalización de la justicia, pues para la autora, ni la teoría de Piaget ni la de Kohlberg, estudiaron lo suficiente como se desarrolla la justicia. Es así, que menciona la teoría de internalización de la justicia de Kohlberg, que planteaba que la justicia se internaliza a través de la disciplina, es decir a través de la implementación de reglas y el análisis de estas. Todo lo anterior, le sirve a la autora para argumentar la importancia de la disciplina en su mecanismo (Li, 2016). La teoría del desarrollo de Piaget aparece como base para el desarrollo de la reciprocidad. Los dos artículos que la mencionan hacen alusión a que para que la reciprocidad se dé en la gratitud es necesario que la persona tenga un recordatorio acerca del beneficio obtenido. Por eso, las reglas existen para que las personas sean recordadas de los beneficios obtenidos y se dé la reciprocidad. Asimismo, plantean, en los marcos teóricos, que las personas que logran llegar al polo autónomo son aquellas que desarrollan gratitud de verdad (Lucca de Freitas, Minguelli & Tudge, 2016 y Merçon-Vargas, Pieta, Lucca Freitas & Tudge, 2016).

Tabla 6

Desarrollo moral

Teorías de desarrollo moral		Artículos
Kohlberg		Li, 2016
Piaget	<ul style="list-style-type: none">• La gratitud tiene que ver con el entendimiento de la justicia social que se da después de la	Lucca de Freitas, Minguelli & Tudge, 2016

	segunda etapa de desarrollo moral de Piaget. <ul style="list-style-type: none"> • Las reglas morales sirven para que las relaciones reciprocas persistan, la gratitud sirve como mecanismo para esto. 	Merçon-Vargas, Pieta, Lucca Freitas & Tudge, 2016
Hoffman		Li, 2016

En síntesis, se puede ver que las teorías del desarrollo son importantes para la definición y análisis de la gratitud en niños y adolescentes. Evidencia de esto es que las mencionan en 21 artículos, que equivale a un 91% de la bibliografía revisada. A diferencia de las teorías de desarrollo moral, todas las subcategorías son mencionadas en uno o dos artículos, lo cual indica que los autores consideran importante utilizarlas ya sea para la conceptualización de gratitud o para la explicación de resultados.

Conforme a los resultados específicos se puede ver que la categoría más frecuente es la de teorías del desarrollo social y que estos artículos las mencionan para proporcionar hipótesis sobre la aparición y la explicación de la gratitud en niños y adolescentes. Asimismo, las mencionan para justificar la importancia del desarrollo de la gratitud en esta población. Conforme a las teorías de desarrollo cognitivo, estas son importantes para conceptualizar el desarrollo de la gratitud en esta población.

Discusión

El objetivo de este trabajo era realizar una revisión sobre la literatura de gratitud en la población de niños y adolescentes y analizarla a la luz de diferentes teorías del desarrollo humano. Dentro de estas categorías se incluyeron teorías del desarrollo social, cognitivo y moral. Después de realizar la revisión y el análisis se llegaron a tres conclusiones acerca de los resultados. La primera es que la gratitud se desarrolla en su mayor medida con el relacionamiento con los demás.

La segunda, tiene que ver con que el desarrollo de la gratitud como rasgo afectivo depende de que se experimente como emoción y la tercera es que las intervenciones de gratitud deben estar centradas hacia las experiencias de gratitud más que a la conceptualización de esta.

En primer lugar, después de realizar el análisis de la literatura seleccionada y revisada en este trabajo se puede concluir que la conceptualización de gratitud que se maneja en estos trabajos va acorde con las primeras conceptualizaciones realizadas sobre la gratitud. McCullough et al. (2002) definió la gratitud como un estado afectivo, el cual podía expresarse como un rasgo afectivo, un estado de ánimo y una emoción. El rasgo afectivo era cuando la gratitud era una disposición permanente en la persona, es decir, no se necesita un evento en específico para que esta de. La gratitud como estado de ánimo se refiere a cuando una persona, por eventos pasados, tiene más probabilidad de sentir gratitud, y la gratitud como emoción se refiere al sentimiento de gratitud instantáneo por un evento en específico (McCullough et al., 2002). Conforme a los artículos incluidos en este trabajo se puede concluir que todos adoptan esta conceptualización a la hora de definir la gratitud en sus marcos teóricos, pues definen la gratitud como una emoción moral o una emoción social. En todos los casos proponen, como McCullough lo propuso, que la gratitud como emoción dependía de la percepción de que se había obtenido un beneficio causado por una fuente externa. Es así, que en la mayoría de los artículos se propone que la gratitud es una emoción social en tanto que se da después de un intercambio social que conlleva a un beneficio y moral en tanto que promueve que después de este intercambio el beneficiado realice una acción para devolver el favor. En los dos casos, es necesario que se de un evento o un intercambio social que resulta en el sentimiento de gratitud.

En segundo lugar, los resultados mostraron que las teorías del desarrollo social fueron las más predominantes en la literatura revisada, en especial las que tenían que ver con relaciones con padres y pares. Existen varias teorías que proponen que la gratitud tiene un poder conectivo en la sociedad, e incluso, en la definición de la misma plantean que dentro de las cogniciones necesarias para que esta se dé se tiene que haber percepción de que existe un benefactor (Watkins, 2014). Conforme a la literatura revisada tanto para el análisis como para la elaboración del marco teórico, se puede concluir que la gratitud entra en una relación diádica con las relaciones interpersonales. Lo que esto quiere decir es que el desarrollo de la gratitud es influido por las relaciones y las

relaciones son influidas por la gratitud. Lo anterior va de la mano con lo que propone Algoe (2010) que plantea que la gratitud tiene una función de encontrar, recordar y estrechar relaciones. Ella propone que cuando se da un intercambio de beneficios en una relación que se desencadena en gratitud, esto sirve para recordarle a la persona que tiene una relación significativa con el benefactor. Asimismo, cuando el beneficiado siente gratitud, por que valora el beneficio, esto estrecha esta relación porque esto conlleva a la percepción de que el benefactor entiende sus necesidades haciendo que se sienta más cercano a él. Por otro lado, cuando se da un intercambio de beneficios con un desconocido esto también ayuda a crear nuevos lazos, pues con el intercambio se abre la posibilidad de crear una nueva relación con esta persona (Algoe, 2010). En esta misma línea, la gratitud también ayuda a la formación de relaciones que influye en el carácter pro social de las personas. Barbara Frederickson (2013) ya había propuesto que las emociones positivas amplían el repertorio de acciones en las personas, la gratitud, siendo una de las emociones positivas más importantes, aumenta las acciones hacia los demás. Esto quiere decir que las experiencias de gratitud aumentan la prosocialidad en el sentido en que aumentan la motivación para devolver el favor (Frederickson, 2013). Incluso, no sólo aumentan el nivel de reciprocidad directa con el benefactor, sino que también aumentan la motivación para ayudar a los demás (Barlett & De Steno, 2006; Mcullough, 2002). Lo anterior se evidencia en la literatura revisada porque en los artículos en los cuales aparecían las teorías del desarrollo social, se mencionaba que la gratitud servía en los niños y los adolescentes como un mecanismo de integración social y de cohesión social. Asimismo, en la mayoría de los artículos que mencionaban este tipo de teorías se propone que la gratitud fomenta la reciprocidad, y ayuda a construir relaciones de reciprocidad. Incluso, cuando conceptualizaban la gratitud como emoción moral, lo hacían con el objetivo de evidenciar que la gratitud como barómetro moral sirve para procurar que se den relaciones recíprocas.

De manera similar, en los artículos realizados en contextos latinoamericanos se mencionó de manera frecuente la teoría de la heteronomía y la autonomía de Kagitcibasi (2005). Esta teoría plantea que los humanos, dependiendo de la cultura, se ubican en diferentes polos dependiendo de su relacionamiento con su comunidad y de su autonomía o heteronomía. En términos generales esta teoría busca demostrar que las culturas influyen en la ubicación de cada uno en polo, y estos polos determinan que tanta agencia y que tanto relacionamiento (conexión con los demás) existe en la persona (Kagitcibasi, 2005). Los artículos que mencionaban esta teoría buscan explicar cómo

el contexto cultural incide en el sentimiento de gratitud y las expresiones de gratitud. Estos, descubrieron que en las culturas donde promueven el relacionamiento y las comunidades cercanas, es más probable que se den mayores expresiones de gratitud conectiva. La gratitud conectiva es aquella que busca devolver el beneficio teniendo en cuenta los deseos o necesidades del benefactor (Baumgarten, 1938). En estos artículos confluyen dos teorías importantes, la de Kagitcibasi, y la de Baumgarten sobre las expresiones de gratitud. Los tres estudios mencionan la teoría de autonomía y heteronomía de Kagitcibasi y sus polos de nivel de relacionamiento y distanciamiento para otorgar hipótesis para las diferencias entre grupos o el efecto que esto tiene en el desarrollo de la gratitud, en el caso del artículo de Guatemala. Asimismo, en los tres llegan a la conclusión de que la gratitud conectiva se ve más en sociedades en las cuales se promueve el relacionamiento, explicando así las diferencias entre los colegio privados y públicos y la muestra de EEUU y China (Wang, Wang, & Tudge, 2015; Merçon-Vargas, Pieta, Lucca Freitas & Tudge (2016). Para el caso de Guatemala, se menciona que la cultura de Guatemala es basada en la vida en comunidad y por eso la gratitud conectiva se vuelve importante para esta cultura (Poelker & Gibbons, 2017).

El otro grupo de teorías que fue mencionado recurrentemente en la literatura fueron aquellas que tenían que ver con el desarrollo cognitivo. Dentro de la conceptualización de la gratitud se propone que existen tres condiciones cognitivas para que esta se dé, la primera tiene que ver con el reconocimiento de que un beneficio fue causado por una fuerza externa, la segunda es que la persona le otorgue valor a ese beneficio para que de hecho lo perciba como uno y la tercera es el reconocimiento de que el benefactor tenía intenciones positivas y que tuvo un costo para el (Watkins, 2014). Se podría decir que para que se dé la tercera condición cognitiva es necesario tomar la perspectiva del otro para entender que intenciones tenía al proporcionar el beneficio. Asimismo, sin poder “leer” la mente del otro sería más difícil determinar si el beneficio otorgado tuvo algún costo para el o no. Por esto, se puede decir que el desarrollo cognitivo, como lo mencionan en los artículos, tiene que ver con la toma de perspectiva que influye en la percepción de costo e intenciones del benefactor. Evidencia de esto es que se encontró que en los artículos que mencionan la teoría de la mente se hace la hipótesis que sin que se dé un desarrollo de esta, la gratitud no se da de manera exitosa por que no se puede asumir qué tipo de intención está detrás

del beneficio (Bausert & Froh, 2016; Bosacki, Sitnik, Dutcher & Talwar , 2018; Nelson, Lucca Freitas, O'Brien, Calkins, Leerkes & Marcovitch, 2019; Owens, & Patterson, 2013).

Finalmente, en varios de los artículos revisados tanto para el marco teórico como para la revisión de literatura, se tenía como objetivo realizar intervenciones de gratitud en la población de niños y adolescentes y ver si eficacia. Las intervenciones más comunes de gratitud son las de contar las bendiciones y hacer listas de gratitud (McCullough, 2002). Las intervenciones que se realizan hoy en día en el contexto educativo se encuentran dentro del ámbito cognitivo, esto quiere decir que se basan en explicar la gratitud y en desarrollar las cogniciones necesarias para esto. Sin embargo, en esto no toman en cuenta las cogniciones como la toma de perspectiva, sino en darle valor a las pequeñas situaciones de la vida o a diversas situaciones (Froh et al., 2014; Owens et al., 2013). Después de analizar los resultados se puede decir que tanto las teorías del desarrollo como las del desarrollo cognitivo son mencionadas en los artículos dentro del ámbito de las relaciones. La teoría de la mente la utilizan para explicar la toma de perspectiva que es necesaria para el desarrollo de la gratitud, que tiene que ver con el entendimiento del otro, al igual que la teoría de Piaget que la usan para explicar la importancia de la disminución del egocentrismo para el desarrollo de la misma. Es por esto, que sería importante que las intervenciones realizadas a puntos hacia al ámbito cognitivo, pero guiado hacia la vinculación con los demás. Los resultados de este trabajo apoyan la propuesta de generar intervenciones que busquen desarrollar gratitud a través de experiencias de intercambios de beneficio con otro, más que en el entendimiento de la gratitud como tal. Asimismo, la emoción antecede al rasgo afectivo, es decir, que para que se cree un rasgo afectivo primero se tienen que dar experiencias emocionales conforme a ese rasgo, es importante que las intervenciones de gratitud estén orientadas a proporcionar experiencias emocionales de gratitud en los niños y adolescentes. Además, conforme a los resultados, la gratitud es una emoción social, lo cual apunta a que estas experiencias necesitan involucrar a un par para que sea exitosa.

En conclusión, después de la revisión y el análisis de la literatura de gratitud en niños y adolescentes se puede llegar a tres conclusiones principales. La primera tiene que ver con la importancia del desarrollo de competencias cognitivas para el desarrollo de la gratitud. Sin embargo, estas competencias no deben ser guiadas hacia el entendimiento de la gratitud como concepto, sino a esas competencias como toma de perspectiva y teoría de la mente que facilitan la

cohesión social y el relacionamiento en las etapas tempranas. Lo anterior es importante ya que, la segunda conclusión de este estudio tiene que ver con la importancia que se le debe dar a las teorías sociales en el desarrollo de la gratitud en la niñez y la adolescencia. Estas teorías fueron las más presentes en la literatura revisada lo cual quiere decir que son indispensables para el desarrollo de la gratitud. Por esto, las competencias cognitivas toman una gran importancia a la hora de realizar intervenciones de gratitud, pues estas van de la mano con el desarrollo de competencias sociales. Finalmente, la tercera conclusión tiene que ver con el tipo de intervenciones que se deben construir para lograr un desarrollo exitoso de la gratitud. Tomando en cuenta lo mencionado acerca de la teorías del desarrollo social y las competencias cognitivas, sería indispensable que todas las intervenciones en la población de niños y adolescentes, incluyeran experiencias de gratitud que tengan que ver con el relacionamiento con los demás y el desarrollo de las competencias cognitivas mencionadas anteriormente. Es así, que se concluye que las intervenciones que buscan el desarrollo de la gratitud deberían incluir estos dos componentes en su construcción.

Limitaciones del Estudio

La primera limitación de este trabajo es que incluyó un número reducido de artículos sobre el tema de la gratitud en niños y adolescentes, por lo que no se puede considerar una revisión sistemática de la literatura en este tema. En línea con esto uno de los objetivos del estudio era incluir en la revisión de esta literatura trabajos realizados en contextos latinoamericanos; sin embargo, la mayoría de la literatura incluida es de otros contextos, otra limitación de este trabajo. Por otro lado, solo se incluyeron artículos publicados en inglés y en español, por una limitación en el lenguaje, reduciendo la cantidad de artículos que se podrían incluir. Asimismo, la limitación del lenguaje redujo el número de artículos que se podrían incluir en el trabajo pues era necesario que estos fueran publicados en inglés o español.

Estudios Futuros

Estudios futuros sobre revisiones en el tema de la gratitud podrían ampliar el número de trabajos publicados en diferentes contextos de manera que se ajusten a lo que se conoce como una revisión sistemática de la literatura; asimismo, los estudios podrían ampliar la literatura de trabajos realizados en otros contextos diferentes al norteamericano, en particular ampliar los trabajos

realizados en Latino América y en específico en Colombia. En estudios futuros sería importante hacer una revisión sobre el tipo de intervenciones de gratitud que se han hecho en niños y adolescentes para tener un panorama sobre los programas que se han desarrollada y poder evaluar su eficacia. Finalmente, sería importante incluir variables del desarrollo en los estudios de gratitud, por ejemplo, aplicar la escala de apego junto con las escalas de gratitud para poder evaluar las hipótesis encontradas en este trabajo.

Referencias

- Algoe, S.B., Haidt, J., & Gable, S. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in *Everyday Life Emotion*, 8(3), 425-429.
- Algoe, S.B., Haidt, J., & Maisel, B. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233.
- Algoe, S. B. (2012). Find remind and bind. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469.
- Arnett, J.J. (2016). *Human development a cultural approach*. Londres: Pearson education.
- Ainsworth, M.S. (1991). Attachment and other affectional bonds across the life cycle. En C.M. Parkes, J. Stevenson- Hinde & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-55). Nueva York: Routledge.
- Bausert, S., Froh, J. J., Bono, G., Rose, R., & Rose, Z. (2018). Gratitude in adolescence: Determinante and effecta on development, prosocial behavior, and well being. En

- J. Tudge & L. Frias (Eds.), *Developing gratitude* (pp. 135-153). New York: Cambridge University Press.
- Bausert, S., & Froh, J. J. (2016). Gratitude in youth: Past, present, and future application. *The psychology of gratitude*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Baumrind, D. (2005). Patterns of Parental Authority and Adolescent Autonomy. En: *New Direction for Child Development and Adolescent Development*.
- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcker, K. & Talwar, V. (2018). Gratitude, Social Cognition, and Well-Being in Emerging Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, DOI: 10.1080/00221325.2018.1499607.
- Barlett, M.Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The affective realm: The subtlety of emotions*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., & Bausert, S. (2019). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4 year Longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 230-243.
- Bono, G., Froh, J.J. & Forrester, R. (2014). Gratitude in school: Benefits to students and schools. En M. Furlong, R. Gilman, & E.S Huebner (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools (2nd edition)*, (pp 67-81). New York: Routledge.
- Carrillo, S. (2008). Relaciones afectivas tempranas: Presupuestos teóricos y preguntas fundamentales. En Larreamendy, J., Puche, R. & Restrepo, A (Eds.), *Claves para pensar en el cambio: Ensayos sobre psicología del desarrollo* (95-121). Bogotá: Ediciones uniandes.
- Card, N.A. (2018). Meta- analysis of the reliability of four measures of gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 111-121. DOI: 10.1080/17439760.2018.1497690.

- Chopik, W., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B. & Jarden, A. J. (2017). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, (pp 2-11). DOI: 10.1080/17439760.2017.1414296
- Coulacoglu, C., & Saklofske, D. H. (2017). Executive Function, Theory of Mind, and Adaptive Behavior. *Psychometrics and Psychological Assessment: Principles and Application*, (91-130). Academic Press.
- Craig, G. J., Dunn, W. L. (2006). *Understanding Human Development*. Pearson: New Jersey.
- Fredrickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. L., Waugh, C. E., & Larkin, G. R (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-3763 .
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & 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.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633-650.
- Froh, J. J. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.
- Froh, J., Bono, G., Fan, J., Emmon, R., Hender, K., Harris, C., Leggio, H, Wood, A. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132-152.

- Guerrero, C. (2015). La Virtud de la Gratitude en niños y niñas de grado tercero de educación básica primaria (Tesis de maestría). Recuperado de: Universidad de La Salle.
- Hoffman, M.L. (2002). *Desarrollo moral y empatía: implicaciones para la atención y la justicia*. Ideas Books: Barcelona.
- Im-Bolter, N., Agostino, A., Owens- Jaffray, K. (2016). Theory of mind in middle childhood and early adolescence: Different from before?. *Journal of Experimental Child Psychology*, 149, 98-115.
- Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Lucca de Freitas, L. B., Minguelli, M. A., Tudge, J. R. (2011). Beyond Politeness: The Expression of gratitude in Children and Adolescents. *Psicología: Reflexión y Crítica*, 24(4), 757- 764.
- Li, S. (2015). A mechanism for gratitude development in a child. *Early Child Development and Care*, 186(3), 466-479.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. (2003). Counting blessing versus burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- McCullough, M. E., Kimeldorf. M., Cohen, A. (2009). An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Current Direction in Psychological Science*, 17(4), 281- 285.
- McCullough, R. A., & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- McCullough, R. A. & Tsang, J. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Merçon-Vargas, E., Pieta, M., Lucca Freitas, L., Tudge, J. (2016). Wishes and Gratitude of Students from Private and Public Schools. *Psico-USF*, 21 (3), 651-662.

- Nelson, J. A., Lucca Freitas, B., O'Brien, M., Calkins, S., Leerkes, E., Marcovitch, S. (2019). Preschooled aged children's understanding of gratitude: Relations with emotions and Mental State Knowledge. *British Journal of Developmental Psychology*, 31, 42-56.
- Merçon- Vargas, E. A., Pieta, M. A., Lucca Freitas, L. B. & Tudge, J.H.R. (2016). Wishes and Gratitude of Students from Private and Public Schools. *Bragança Paulista*, 21(3), 651-662.
- Nezleck, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T.M. (2016). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323-332.
- Owens, R. L., & Patterson, M. M. (2013). Positive Psychological Interventions for Children: A Comparison of Gratitude and Best Possible Selves Approaches. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(4), 403- 428.
- Poelker, K. E., & Kuebli, J. E. (2014). Does the thought count? Gratitude understanding in elementary school students. *Journal of Genetic Psychology*, 175 (5), 431-448.
- Poelker, K. E., Gibbons, J. L., Hughes, H. M., & Powlishta, K. K. (2016). Feeling grateful and envious: adolescents' narratives of social emotions in identity and social development. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 289-303.
- Poelker, K.E., Maxwell, C., & Gibbons, J. (2019). The Relationship between perspective taking to Gratitude and Envy Among Guatemalan Adolescents. *International perspectives in Psychology: Research, practice and consultation*, 8 (1), 20-37.
- Poelker, K. E., & Gibbons, J. L. (2017). The Development of Gratitude in Brazilian Children and Adolescents. *Cross Cultural Research*, 52(1), 44-57.
- Poelker, K.E., Gibbons, J., Maxwell, C., Elizondo Quintanilla, I.L. (2017). Envy, Gratitude and Well Being, Among Guatemalan Adolescents with Scarce Economic Resources. *International perspectives in Psychology: Research, Practice and Consultation*, 6, 209-226.
- Poelker, K.E., Gibbons, J., Hughes, H., & Powlishta, K. (2016). Feeling grateful and envious: adolescents' narratives of social emotions in identity and social development. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21 (3) 289-303.

- Palhares, F., Freitas, L. B. L, Merçon- Vargas, Tudge, J. H. R. (2018). The Development of Gratitude in Brazilian Children and Adolescents. *Cross cultural research*, 52(1), 31-43.
- Tsang, J. A. (2006). The effects of helper intention on gratitude and indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30(3), 199-205.
- Tian, M., Du, M., Huebner, S. (2015). The Effect of gratitude on Elementary School Students subjective well- being in schools: The mediating role of prosocial behaviour. *Social indicators Research*, 122(87), 887-904.
- Rosenberg, E. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270.
- Solom, R., Watking, P.C., Mcurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: traits that inhibit gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 120-129.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Cheney: Springer Science & Business Media.
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20 (2), 217-241.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45 (1), 49-54.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, A. P. (2007). Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People. *The Journal of Positive Psychology*, 26(9), 1076-1093.

- Wang, Y., Wang, Y.C., & Tudge, J. H. R. 2015. Expressions of Gratitude in Children and Adolescents: Insights From China and the United States. *Journal of cross cultural psychology*, 46(8), 1039-1058.
- Wainryb, C., Smetana, J.G. &Turiel, E. (2008). Social development, Social inequalities and Social Justice. New York: Taylor & Francis.
- Watkins, P., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. (2006). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 87-99.
- Yoshimura, S. M & Berzin, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. *The Review of Communication*, 17(2), 106-118.