

**Estado actual de las intervenciones
psicológicas basadas en gratitud:
una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados**

Trabajo Fin de Grado

Grado en Psicología

Autor: Chillón Gracia, Alejandro

Director: González Robles, Vicente Alberto



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Resumen

Las fortalezas humanas son un campo de estudio científico nuevo y creciente. La investigación sugiere que las intervenciones de gratitud tienen efectos positivos en la salud mental y física, sin embargo, son escasos los trabajos que recogen sistemáticamente estudios y, además, los últimos fueron publicados hace años (p.ej. Davis et al; 2016; Dickens, 2017); esta situación deja intervenciones recientes sin analizar. La siguiente revisión sistemática es un trabajo fin de grado realizada por un estudiante, su objetivo es aportar información sobre las intervenciones de gratitud incluyendo estudios de los últimos años. Para ello, se hizo una búsqueda en tres bases de datos (Pubmed, Scopus, Web of Science) donde fueron identificados un total de 3860 estudios; 3405 fueron examinados de los cuales quedaron 71 para hacer la lectura completa; finalmente, 42 que satisfacían los criterios de inclusión. Los resultados muestran un exceso de similitud en las intervenciones que suelen ser individuales, de población comunitaria o universitaria y con participantes adultos-jóvenes. Por último, se sugiere innovación en los estudios con el fin de cubrir diferentes ámbitos y obtener evidencia empírica para contrastar con la ya existente.

Palabras clave: Intervención psicológica, gratitud, salud, ensayo, controlado, aleatorizado

Abstract

Human strengths are a new and growing scientific study field. The investigation suggests that gratitude interventions have positive effects on mental and physical health, however, there is few works which collect studies systematically and, additionally, the latest where published years ago (e.g., Davis et al; 2016; Dickens, 2017); this situation leaves recent interventions without being analyzed. The next systematic review is an end of degree project mad by one student, its objective is to provide information about gratitude interventions including the studies of the last years. For the shake of it, a search was made in three databases (Pubmed, Scopus, Web of Science) where a total of 3860 were identified; 3405 were examined and 71 of those were full ridden; finally, 42 satisfied the inclusion criteria. The results show excess of similarity on interventions which are typically individual, community or university population and young-adult participants. Last, it is suggested innovation in studies with the purpose of fulfilling different fields and obtain empirical evidence to contrast with the existing one.

Keywords: Psychological intervention, gratitude, health, randomized controlled trial

Introducción

A lo largo de la historia, numerosas culturas han visto la experiencia y expresión de gratitud como beneficiosa para el individuo y la sociedad (Emmons y Shelton, 2002, p.459), aunque no ha sido estudiada científicamente hasta hace dos décadas.

El concepto de salud se ha modificado a lo largo de los siglos. En sus comienzos, la salud era concebida como ausencia de enfermedad, en este contexto la psicología tradicional opta por el modelo patogénico que trata de explicar y abordar la enfermedad mental desde las emociones negativas como la ansiedad, sin embargo, este modelo se demostró ineficaz en el ámbito de la prevención (Poseck, 2016). En 1946 la OMS modifica la definición básica de salud señalando que esta no es la mera ausencia de enfermedad, sino el bienestar pleno físico, mental y social (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p.100). A finales de los años 90, Martin Seligman, descontento con el modelo de psicología tradicional, comenzó el estudio de las fortalezas humanas, entre ellas la gratitud, puesto que podían resultar amortiguadores clave de las enfermedades mentales (Seligman y Csikszentmihalyi, 2014). Este nuevo enfoque en las fortalezas humanas fue creciendo hasta ser conocido como la psicología positiva que es definida como la investigación científica de los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano (Poseck, 2006).

La investigación ha clasificado la gratitud de dos formas: como estado o como rasgo (Jans-Beken et al., 2020). El estado, también entendido como emoción, consiste en reconocer la ayuda de otra persona, esta aparece cuando se percibe la acción como valiosa, positiva y desinteresada. El rasgo describe a personas que se dan cuenta y agradecen lo positivo del mundo, es una orientación de vida hacia lo positivo y está relacionado con el bienestar, al contrario de la visión de Beck sobre la depresión (Wood, Froh y Geraghty, 2010, p.3).

Con el objetivo de promover la gratitud se han creado intervenciones. Estas tienen por finalidad ocasionar esta emoción para crear estados positivos y eliminar el malestar, para ello los participantes realizan actividades breves, de las cuales las más comunes son el diario de gratitud, “three good things” (TGT) y la carta de gratitud (Jans-Beken et al., 2020, p.743). Se han demostrado que las intervenciones de gratitud pueden resultar beneficiosas para la salud física y mental (Dickens, 2017, p.204; Renshaw y Olinger Steeves, 2016; Jans-Beken et al., 2020; Komase et al., 2021): ser agradecido se relaciona positivamente con el bienestar, satisfacción con la vida y afecto positivo (Dickens, 2017; Emmons y McCullough, 2003; Watkins, 2014), con la regulación

emocional (Boggio et al., 2020), con el comportamiento prosocial, formación y mantenimiento de relaciones (Algoe, Haidt y Gable, 2008; Bono, Emmons y McCullough, 2004). Por el contrario, la gratitud se relaciona negativamente con el sentimiento de soledad (Barlett y Arpin, 2019), depresión y ansiedad (Kendler et al., 2003), amortigua y provoca ausencia de estados y rasgos patológicos (Cregg y Cheavens, 2021). Además, se ha relacionado con una mejor salud física, mejoras en los resultados inflamatorios, sueño, funcionamiento vascular e inmunológico, con hacer más ejercicio y tener más energía (Boggis, Consedine, Brenton-Peters, Hofman y Serlachius, 2020; Bono, Emmons y McCullough, 2004; Jans-Beken et al., 2020; Mills et al., 2015).

Son escasos los trabajos de revisión de intervenciones de gratitud. El trabajo de (Wood, Froh y Gerathy, 2010) presenta una revisión exhaustiva y actualizada de la literatura sobre gratitud e intervenciones, aunque su selección de estudios no es sistemática. La revisión sistemática de (Jack-Beken et al; 2019) estudia la relación entre gratitud y salud (mental y física) pero no se limita al análisis de intervenciones, sino que también recoge estudios prospectivos, longitudinales y experimentales. La revisión sistemática de (Boggis, Consedine, Brenton-Peters, Hofman y Serlachius, 2016) recoge intervenciones de gratitud, aunque su objetivo es ver los efectos en la salud física y comportamientos de salud. El metaanálisis de (Cregg y Cheavens, 2021) sólo analiza el impacto de las intervenciones en depresión y ansiedad. Por otro lado, hay investigación con poblaciones limitadas como la revisión sistemática de intervenciones de gratitud en trabajadores (Komase et al., 2021) o el metaanálisis de correlaciones y resultados de intervención en alumnos de escuela (Renshaw y Steeves, 2016). Por último, los dos metaanálisis existentes (Davis et al; 2016; Dicken, 2017) hacen un análisis muy completo de intervenciones de gratitud, pero los estudios ya no son tan recientes.

Teniendo en cuenta la literatura revisada, el presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo llevar a cabo una revisión sistemática centrada en ensayos controlados aleatorizados que analizan intervenciones psicológicas basadas en gratitud.

Metodología

Estrategia de búsqueda, extracción de datos y codificación

El presente trabajo consiste en una revisión sistemática sobre intervenciones de gratitud. La recolección de estudios se hizo a través de las siguientes bases de datos: Pubmed, Scopus y Web of Science. Los siguientes términos en inglés fueron utilizados para realizar la búsqueda: “gratitude”, “intervention”, “training”, “randomized controlled trial”, “randomised controlled trial”, “controlled trial” y “trial”. La extracción de los estudios fue el día 12-05-2022 a las 12:45 horas. Los estudios fueron elegidos siguiendo los siguientes criterios:

- a. El estudio consistía en una intervención con la gratitud como componente principal.
- b. El estudio era un ensayo controlado aleatorizado (randomized controlled trial: RCT) que fue comparado con un grupo control o de espera.
- c. El estudio fue escrito en inglés.
- d. Los participantes del estudio tenían una edad igual o mayor a 18 años.

El proceso de búsqueda, selección y supervisión de los estudios fue realizado únicamente por el estudiante autor del trabajo.

Las siguientes variables fueron incluidas: a) autores; b) objetivo; c) población; d) edad; e) variables dependientes (p.ej., felicidad, gratitud); f) intervención (p.ej., “three good things”, diario de gratitud); g) características de intervención (p.ej. individual, online); h) tiempo de intervención; i) participantes por grupo; j) instrumentos (p.ej., PANAS, GQ6).

Resultados

Selección e inclusión de estudios

Un total de 3860 estudios fueron identificados en la búsqueda de base de datos (Pubmed=175; Scopus=2338; Web of science=1347). Después de eliminar los duplicados, 3405 estudios fueron analizados a través de su título y resumen. De todos ellos, 71 artículos completos fueron seleccionados por su idoneidad, de los cuales 42 quedaron en la inclusión final para la revisión sistemática. La figura 1 esquematiza el proceso en forma de diagrama de flujo.

Características de los estudios incluidos

Todos los estudios son ensayos controlados aleatorizados con un total de 6.969 participantes publicados entre los años 2003 y 2022, la información de cada uno por separado se encuentra en Anexos: Anexo A.

Las intervenciones más frecuentes son el diario de gratitud (28.21%), (“three good things”) (17.94%) y escribir una carta de agradecimiento a alguien (12.82%). Las intervenciones pueden dividirse en aquellas que dirigen la gratitud hacia la vida o el mundo (60.98%), hacia los demás (36.58%), hacia uno mismo (n=1; 2.44%) (Fritz et al., 2019) y hacia el propio cuerpo (Dunaev et al., 2018) (n=1; 2.44%).

La mayoría de las intervenciones son administradas individualmente (n=39; 95.12%) con excepción de dos ensayos (4.88%). La distribución de las intervenciones es o bien escrito a mano (n=22; 53.66%), por ejemplo, escribir en un diario; por medio de internet (n=19; 46.34%): “online”; o en laboratorio (n=2; 4.88%) (Riskin et al., 2019; Stone et al., 2021). En dos de las intervenciones los participantes realizan los ejercicios cara a cara con los investigadores. Una intervención online se realiza por medio de la red social “Instagram” (Koay et al., 2020).

En su mayoría, los grupos de control consisten en una imitación de la intervención, pero orientada a un estímulo neutro, por ejemplo, en vez de escribir 3 cosas que han sucedido hoy por las que estar agradecido se escriben las comidas del día, o en vez de escribir interacciones sociales que se han tenido en el día por las que se está agradecido se escriben interacciones sociales que se han tenido en el día (n=29; 70.73%). Otros ensayos optan por usar un grupo de control que hace los cuestionarios, pero no recibe ningún tipo de intervención (n=7; 17.07%). Tres estudios optan por un grupo control de lista de espera (7.32%) (Bohlmeijer et al., 2021; Lau y Cheng, 2013; O’Leary y Dockroy, 2015).

La población comunitaria tiene mayor presencia (n=17; 40.47%) junto a la universitaria (n=12; 28.57%), por otro lado, la clínica (n=6; 14.29%), laboral (n=3; 7.14%) y carcelaria (n=3; 7.14%) son minoritarias.

La edad se distribuye similarmente entre los jóvenes y adultos, sin embargo, son muy escasos los estudios llevados a cabo con población de mayores (>64 años). La siguiente distribución de edades está hecha en función del departamento de estadística de Canadá (<https://www.statcan.gc.ca/en/concepts/definitions/age2>, 2017): en primer lugar, hay 19 estudios (46.34%) con participantes jóvenes (15-24), en este caso se cuenta a partir de los 18 años puesto que no hay participantes menores en los estudios

seleccionados; en segundo lugar; hay 20 estudios (48.78%) con población adulta (24-64); por último, hay únicamente 2 estudios (4.88%) dedicados a personas mayores de 64 años (Barlett y Arpin, 2019; Fuju et al., 2021).

El conjunto de variables dependientes puede dividirse en seis grupos: aquellas que corresponden al funcionamiento psicológico óptimo, clínicas, de la salud, médicas, de ámbito laboral, académico, social y corporal. La tabla 1 muestra la división con ejemplos.

Tabla 1

Clasificación de variables, porcentajes y ejemplos

Variable	%	Ejemplos
Académica	2.31	Esfuerzo intencionado Motivación académica Compromiso académico
Clínica	36.92	Afecto positivo y negativo Regulación emocional Psicopatología Personalidad
Corporal	4.76	Satisfacción corporal Insatisfacción corporal Internalización del sesgo de peso
Funcionamiento psicológico óptimo	39.23	Felicidad Satisfacción con la vida Bienestar Gratitud
Laboral	2.31	“Burnout” Efectividad de equipo
Médica	10	Respuesta inflamatoria Hormona cortisol Calidad sueño Presión sanguínea Medicación
Salud	9.23	Estrés percibido Comportamientos alimenticios
Social	9.52	Relaciones sociales Calidad de relaciones percibida Ayuda social

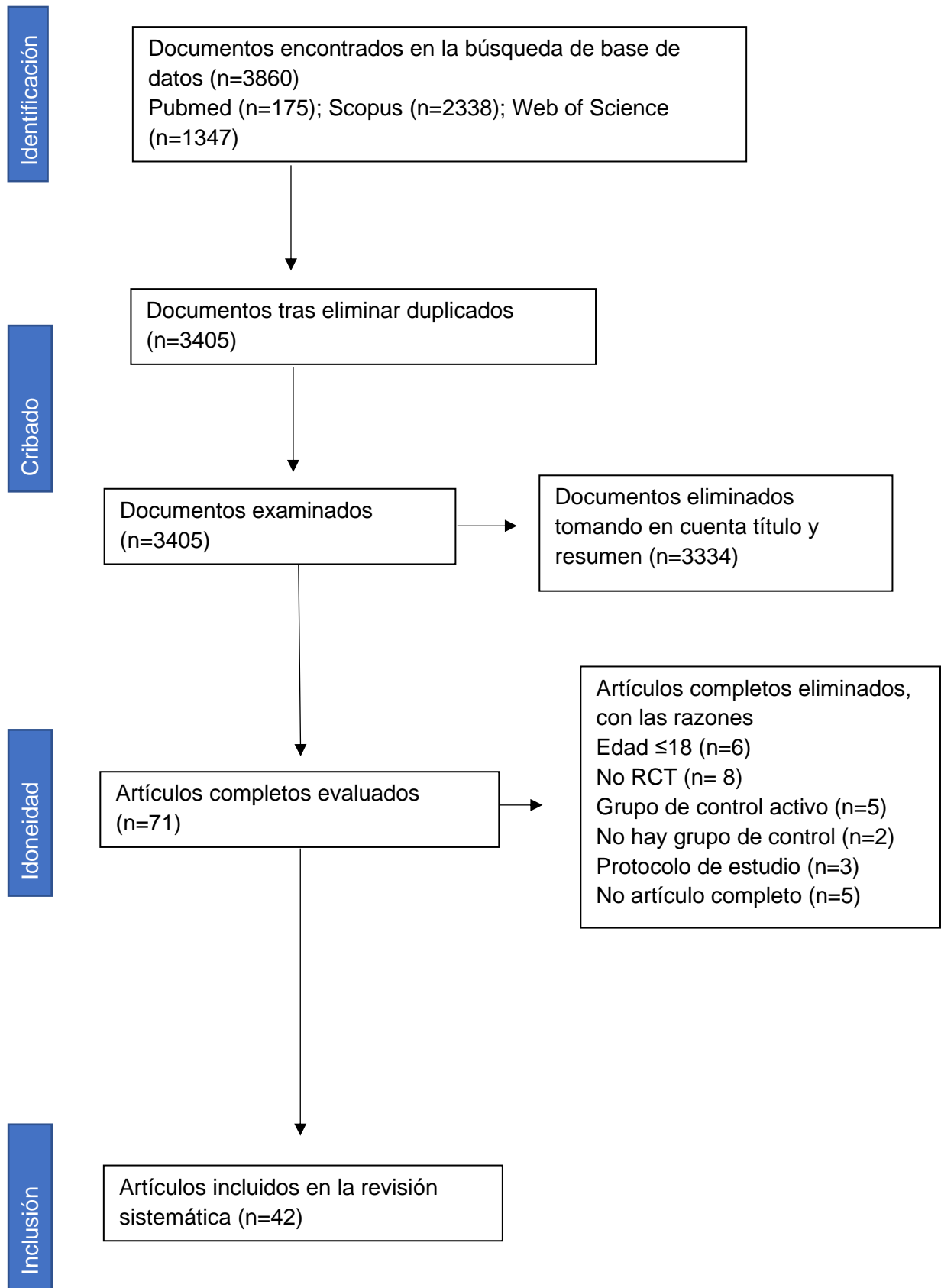


Fig 1. Diagrama de flujo.

Discusión

El siguiente trabajo fin de grado es la primera revisión sistemática de intervenciones de gratitud en español; se centra solamente en ensayos controlados aleatorios. Su objetivo era aportar información sobre las intervenciones de gratitud, incluyendo estudios de los últimos años (p.ej. Barlett y Arpin, 2019; Boggio et al., 2020; Bohlmeijer et al., 2022; Cunha et al., 2019) que no han sido incluidos en otras revisiones sistemáticas debido a su antigüedad (p.ej. Davis et al; 2016; Dickens, 2017). El listado de variables es amplio, incluye variables de funcionamiento psicológico óptimo (p.ej. bienestar, satisfacción con la vida), variables clínicas (p.ej. afecto positivo, afecto negativo, psicopatología), de salud (p.ej. estrés, comportamientos alimenticios), médicas (p.ej. respuesta inflamatoria, calidad de sueño), laborales (p.ej. “burnout”, efectividad de equipo), académicas (p.ej. motivación académica, compromiso académico), sociales (relaciones sociales, calidad de relaciones percibida) y corporales (satisfacción corporal, insatisfacción corporal); además, se excluyen del análisis los grupos de control activos y se presenta un análisis de porcentajes que no se había calculado previamente en el resto de revisiones: tipo de población, rangos de edad, características de la intervención (individual, colectiva, cara a cara, escritura a papel, online) y hacia quien va dirigida (a la vida o el mundo, los demás, uno mismo o el propio cuerpo).

Los resultados sobre las intervenciones más frecuentes concuerdan con los de (Jans-Beken et al., 2020, p.743) y son: el diario de gratitud “three good things” y escribir una carta de agradecimiento. La novedad de este estudio es que se aportan los porcentajes: 21%; 17.94%; 12.82%; respectivamente. En cuanto hacia qué va dirigida la intervención, la mayoría están orientadas hacia la vida o el mundo (60.98%), seguida de la gratitud orientada hacia los demás (36.58); por otra parte, hay un solo estudio de gratitud hacia uno mismo y otro orientado hacia el propio cuerpo. El tipo de población de las intervenciones más frecuente es la comunitaria (40.47%) y universitaria (28.57%). La edad de los participantes está similarmente distribuida entre los jóvenes (15-24) y los adultos (24-64), no obstante, solo hay dos estudios dirigidos a población de mayores. Casi el total de las intervenciones son de tipo individual (95.12%) y únicamente dos de los estudios tuvieron lugar en laboratorio. Es similar el porcentaje de intervenciones que hacen uso de papel y online. Por último, el análisis de los grupos de control muestra un claro desbalance entre los grupos de control que realizan una

actividad neutra (70.30%) y los de lista de espera o que no practican ningún tipo de intervención.

Visto en conjunto, puede concluirse que los estudios de intervenciones son demasiado homogéneos, la población estudiada suele ser o comunitaria o universitaria. El porcentaje de intervenciones grupales es muy reducido y muchas administraciones se hacen vía online. Se ha dicho repetidamente (Boggis, Consedine, Brenton-Peters, Hofman y Serlachius, 2020; Davis et al., 2016; Dickens, 2017; Komase et al., 2021; Wood, Froh y Geraghty, 2010) que las intervenciones de gratitud son fáciles de administrar y el conjunto de la investigación actualizada indica una clara preferencia a replicar o simular estudios sencillos en vez de crear y poner a prueba nuevas teorías, metodologías y formas de intervención. Al contrario, son muy variadas las variables dependientes que se analizan, tratando los campos de funcionamiento psicológico, psicología clínica, de la salud, medicina, laboral, académico, social y corporal. Es importante diversificar los estudios del campo puesto que de lo contrario se generan estudios similares con resultados similares, se llega siempre a las mismas conclusiones sin generar evidencia original e incluso contradictoria, y se obvian poblaciones como en este caso, la de los ancianos. Estudios que podrían servir de ejemplo de innovación son los estudios basados en población carcelaria (Deng et al., 2019; Peng et al., 2022; Yang, Zhao, Aidi y Kou, 2017), la intervención en la red social “Instagram” (Koay, Tham y Tan, 2020), el estudio con una intervención de gratitud orientada hacia uno mismo (Fritz, Armena, Walsh y Lyubomirsky, 2019), hacia el propio cuerpo (Dunaev y Brochu, 2018) y los enfocados al ámbito laboral (Guo, Plummer, Cross, Lam y Zhang, 2020; Riskin et al., 2019) y académico (Nawa y Yamagishi, 2021).

El trabajo tiene varias fortalezas. En primer lugar, únicamente se han filtrado los ensayos controlados aleatorizados. En segundo lugar, es una de las pocas revisiones sistemáticas de intervenciones de gratitud existentes. En tercer lugar, los pasos de búsqueda, selección y análisis han sido mostrados claramente añadiendo la posibilidad de replicar el estudio. En cuarto lugar, se han utilizado tres bases de datos (Pubmed, Scopus y Web of Science) para la búsqueda sistemática. Para terminar, contiene estudios actuales que no han sido incluidos en otras revisiones: (Jans-Beken et al., 2020) recoge ensayos de las mismas características, sin embargo, estos tienen como fecha límite de búsqueda el 31 de Julio de 2018, por otro lado, (Komase et al., 2021) es la revisión más actualizada, pero se restringe a población de trabajadores y a las variables de salud mental y bienestar.

Por el contrario, tiene varias limitaciones que hay que mencionar. En primer lugar, la elaboración del trabajo: búsqueda, selección, supervisión, clasificación y cálculos; ha sido realizada por una persona siendo un trabajo que debería realizarse como mínimo por dos con el objetivo de reducir el número de errores y reforzar la calidad del proceso. En segundo lugar, no se ha realizado una evaluación del riesgo de sesgo de los estudios, al contrario que otras revisiones existentes (Boggis, Consedine, Brenton-Peters, Hofman y Serlachius, 2020; Cregg y Cheavens, 2021; Davis et al., 2016; Komase et al., 2021; Renshaw y Olinger Stevens, 2016). En tercer lugar, es posible que haya estudios no incorporados que cumplan los criterios de inclusión en caso de que: 1) se encuentren en otras bases de datos; 2) se oculten bajo el título de “intervención de psicología positiva” y no hayan sido registrados en la búsqueda inicial; 3) sean estudios en otro idioma que no sea el inglés.

Conclusión

Es reciente el estudio de la gratitud en la ciencia de la psicología, por ende, son pocas las revisiones sistemáticas de las intervenciones, además, las existentes cubren el análisis de estudios realizados hasta el año 2019, dejando sin analizar los más recientes. En el trabajo presente se hizo una búsqueda sistemática de ensayos controlados aleatorizados con el objetivo de dar a conocer las características de todas las intervenciones encontradas. Los cálculos llevados a cabo muestran una monopolización del campo por parte de intervenciones individuales tratando la población comunitaria o universitaria con participantes adultos-jóvenes. Se recomienda innovación en los estudios con el fin de cubrir diferentes ámbitos y obtener evidencia empírica más rica y divergente.

Referencias

- Age Categories, Life Cycle Groupings*. (2007). Statistics Canada.
<https://www.statcan.gc.ca/en/concepts/definitions/age2>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425.
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: Enhancing health and well-being in older adults. *Research on aging*, 41(8), 772-793.
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783-794.
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110165.
- Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Schotanus-Dijkstra, M., & Ten Klooster, P. (2021). Gratitude as Mood Mediates the Effects of a 6-Weeks Gratitude Intervention on Mental Well-Being: Post hoc Analysis of a Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 12.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464, 481.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... & Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of counseling psychology*, 63(1), 20.

- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 303-311.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology, 39*(4), 193-208.
- Dunaev, J., Markey, C. H., & Brochu, P. M. (2018). An attitude of gratitude: The effects of body-focused gratitude on weight bias internalization and body image. *Body image, 25*, 9-13.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology, 18*, 459-471.
- Fritz, M. M., Armenta, C. N., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2019). Gratitude facilitates healthy eating behavior in adolescents and young adults. *Journal of Experimental Social Psychology, 81*, 4-14.
- Fuju, T., Yamagami, T., Yamaguchi, H., & Yamazaki, T. (2021). A randomized controlled trial of the “positive diary” intervention for family caregivers of people with dementia. *Perspectives in Psychiatric Care*.
- Guo, Y. F., Plummer, V., Cross, W., Lam, L., & Zhang, J. P. (2020). Impact of WeChat-based 'three good things' on turnover intention and coping style in burnout nurses. *Journal of Nursing Management, 28*(7), 1570-1577.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology, 15*(6), 743-782.

- Kendler, K. S., Liu, X. Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496–503. doi:10.1176/appi.ajp.160.3.496
- Koay, S. H., Ng, A. T., Tham, S. K., & Tan, C. S. (2020). Gratitude intervention on Instagram: an experimental study. *Psychological Studies*, 65(2), 168-173.
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., ... & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290.
- Lau, R. W., & Cheng, S. T. (2013). Gratitude orientation reduces death anxiety but not positive and negative affect. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 66(1), 79-88.
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., ... & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in clinical practice*, 2(1), 5.
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC psychology*, 9(1), 1-16.
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243-245.
- Peng, J., Xiao, Y., Zhang, J., Sun, H., Huang, Q., & Shao, Y. (2022). Benefits of counting blessings in basic psychological needs satisfaction and subjective well-being of prisoners. *Psychology, Crime & Law*, 28(2), 198-213.

- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Renshaw, T. L., & Olinger Steeves, R. M. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286-305.
- Riskin, A., Bamberger, P., Erez, A., Riskin-Guez, K., Riskin, Y., Sela, R., ... & Bamberger, E. (2019). Expressions of gratitude and medical team performance. *Pediatrics*, 143(4).
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Watkins, P. C. (2014). Does Gratitude Enhance Coping Ability?. In *Gratitude and the good life* (pp. 159-174). Springer, Dordrecht.
- World Health Organization. (1948). Official records of the World Health Organization n°2: Summary report on proceedings minutes and final acts of the International Health Conference.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Yang, Y., Zhao, H., Aidi, M., & Kou, Y. (2018). Three good deeds and three blessings: The kindness and gratitude interventions with Chinese prisoners. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 28(5), 433-441.

Anexos

Anexo A. Tablas con características de los estudios

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Al-Seheel y Noor, 2016	Comparar los efectos de una intervención de gratitud Islámica con una laica y un grupo control	Población universitaria	M=21.85 DT=1.22	Felicidad Afecto positivo y negativo Satisfacción global con la vida
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Intervención Islámica: Se hace énfasis en que cada acto de gratitud está relacionado con Allah Intervención laica: Identificar cosas que han hecho los demás por ellos por las que están agradecidos y nunca se habían parado a pensarlo	Individual Escritura en papel	16 días	Intervención=20 Laica=19 Control=21	SWB SPANE SWLS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Bartlett y Arpin, 2019	Investigar el impacto de la gratitud en la soledad y salud de adultos mayores	Población comunitaria Adultos de dos edificios de una ciudad del Pacífico	M=73 DT=6,43	Gratitud Sentimiento de soledad Síntomas de salud

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
<i>Three good things</i> Escribir tres cosas buenas que han pasado en el día y por qué han pasado	Individual Online	20 días consecutivos	Intervención=23 Control=19	GQ6 PANAS Bienestar subjetivo, con un único ítem: ¿Cómo te sentiste hoy con tu vida en general? Salud subjetiva, con un único ítem: Hoy diría que mi salud es... puntuación 1-5 Síntomas de salud con una lista de verificación de 13 ítems

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Boggio et al., 2020	Averiguar si las intervenciones de gratitud afectan positivamente a la regulación emocional	Población universitaria Estudiantes universitarios sin problemas psiquiátricos y neurológicos	M=21.43 DT=2.97	Regulación emocional

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Escribir una historia de gratitud y compartirla (o no) con otros participantes del estudio	Individual Online	2 veces a la semana x 4 semanas	Intervención compartir gratitud=25 Intervención sin compartir gratitud=21 Control=25	BDI ERQ-R ERQ-S

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Bohlmeijer, Kraiss, Schotanus-Dijkstra y Ten Klooster, 2021	Explorar el rol mediacional de la gratitud como estado de ánimo que tiene sobre la salud mental en una intervención de gratitud	Población comunitaria	M=48.7 DT=9.4	Bienestar Estado de ánimo de gratitud
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Psicoeducación y ejercicios de gratitud con evidencia científica Ejemplos de ejercicios: - Contar bendiciones - Memorias de gratitud Escribir sobre la gratitud como una actitud en la vida	Individual Online	1 vez a la semana x 6 semanas	Intervención=85 Control(de espera)=84	4 preguntas con una puntuación de 1 a 7 para establecer el estado de ánimo de gratitud, ejemplo: En las pasadas 24 horas... “me siento agradecido” o “he sido consciente de que la vida es buena para mí”
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Cheng y Lam, 2015	Investigar si centrar la atención en ser agradecido a eventos reduce el estrés y síntomas depresivos de trabajadores	Población laboral Trabajadores de la salud (ej. enfermero, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional) chinos a tiempo completo	+18	Síntomas depresión Estrés

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud	Individual Escritura en papel	2 veces por semana durante 4 semanas	Intervención=34 Molestias=34 Control=34	CES-D PSS (Versión China)

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Cunha, Pellanda y Reppold, 2019	Evaluar efectos de intervención de gratitud en el bienestar y salud mental de una población adulta	Población comunitaria	Rango=18-78	Bienestar Salud mental

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Lista de gratitud Alistar los momentos del día por los que están agradecido durante 10-20 minutos	Individual Online	1 vez al día x 2 semanas	Intervención=446 Molestias(hassles)=444 Control=447	PANAS CES-D SHS SWLS

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Czyzowska y Gurba, 2022	Explorar cómo una intervención de gratitud afecta el sentido de la vida, el bienestar psicológico, la salud general y el estrés percibido	Población universitaria Estudiantes universitarios de tres universidades de cracovia	Intervención (M=20.60; DT=1.83) Control (Rango=21-25; DT=2.29)	Sentido de la vida Bienestar psicológico Salud Estrés percibido

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Escribir tres cosas por las que está agradecido, a quien está agradecido y cómo expresan su gratitud en dicha situación	Individual Escritura a mano (diario)	7 días consecutivos	Intervención=40 Control=38	Meaning in Life Questionnaire de Steger (2006) General Health Questionnaire-28 PSS PWS

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Deichert, Fekete y Craven, 2021	Examinar si la gratitud mejora los beneficios de la ayuda recibida en situaciones estresantes	Población universitaria	M=21.02 DT=4.29	Estrés percibido

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Escritura de gratitud: escribir acerca de una persona de la que estaban agradecidos Ayuda: los ayudantes del estudio sonreían, reían brevemente o tenían contacto físico ligero con los participantes	Individual Escritura a mano	1 día	Intervención (Gratitud+ayuda)=38 Intervención (Gratitud)=22 Control+ayuda=32 Control=35	PSS PSP

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Deng et al., 2019	Ver efectos de intervención grupal en gratitud en un grupo de prisioneros chinos	Población carcelaria Prisioneros hombres chinos violentos que no sufren de ninguna enfermedad mental	M=35.49 DT=9.65	Gratitud Agresión Bienestar subjetivo
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Contar bendiciones: escribir tres cosas o eventos por los que estar agradecido y por qué. Compartir gratitud: un ejercicio semanal grupal con el tema principal de compartir gratitud	Individual (contar bendiciones) Grupal (compartir gratitud) Cara a cara	5 semanas	Grupo contar bendiciones=37 Grupo compartir gratitud=33 Control=34	GRAT AQ SWLS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Ducasse et al., 2018	Ver efectos de intervención en gratitud en el dolor psicológico de pacientes con riesgo de suicidio	Población comunitaria Adultos de habla francesa ingresados en psiquiátrico con ideación suicida	Entre 18 y 65 años	Psicopatología Desesperanza Optimismo Gratitud Dolor psicológico Ideación suicida Depresión y ansiedad

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud Escribir cosas o eventos por las que está agradecido	Individual Escritura en papel	1 semana	Intervención=101 Control=100	Dolor psicológico usando una escala numérica del 0 al 10 C-SSRS SSI Intensidad de ideación suicida con escala numérica del 0 al 10 Desesperanza y optimismo con escala numérica del 0 al 10 BDI STAI-STATE

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Dunaev, Harkey y Brochu, 2018	Examinar el efecto de una intervención de gratitud enfocada en el cuerpo en la mejora de la imagen corporal	Población laboral Trabajadores de una empresa	M=22.71 DT=2.08	Satisfacción corporal Internalización del sesgo de peso

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Escribir al menos cinco cosas de tu cuerpo por las que estás agradecido. Elige al menos	Individual Escritura en papel	2 semanas todos los días	Intervención=185 Control=184	Body-Self Relations Questionnaire AE WBIS

tres para explicar el por qué

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Fekete y Deichert, 2022	Comparar los efectos en el procesamiento de traumas y estrés en dos intervenciones: gratitud y escritura expresiva para encontrar formas de mitigar el estrés que ha causado la pandemia COVID-19	Población comunitaria	Rango=19-80 DT=17.4	Gratitud Estrés psicológico Afecto positivo y negativo Síntomas físicos
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción de 5-10 minutos diarios sobre cosas de las que estaban agradecidos	Individual Online	1 vez día x 1 semana	Intervención=77 Escritura expresiva=68 Control=63	GAC DASS-21 PANAS CHIPS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Fraser, Misener y Maya, 2022	Comprobar si una meditación centrada en la gratitud impacta significativamente en la insatisfacción corporal y, además, funciona como factor protector de esta	Población universitaria Mujeres estudiantes universitarias de la UBCO (una universidad británica)	M=19.75 DT=1.63	Gratitud Insatisfacción corporal Atención plena

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
<p>Meditación de gratitud: escucha de 10 minutos de audio de atención plena hacia el cuerpo combinado con gratitud hacia la vida</p> <p>Una vez finalizada la meditación los participantes son expuestos a un conjunto de imágenes neutrales o de cuerpos ideales</p> <p>El grupo de intervención de atención plena no interesa para la revisión sistemática</p>	<p>Individual</p> <p>Online</p>	1 día	<p>Intervención=53</p> <p>Atención plena=53</p> <p>Control=45</p>	<p>Body Shape Questionnaire (BSQ-8C)</p> <p>Visual analog scales (VAS)</p> <p>Gratitude Questionnaire (GQ)</p> <p>Gratitude Adjectives Checklist (GAC)</p> <p>Five-Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p> <p>Toronto Mindfulness Scale (TMS)</p> <p>Mindfulness Attitude Scale (MAS)</p> <p>Body mass index (BMI)</p>
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Fritz, Armenta, Walsh y Lyubomirsky, 2019	Examinar la relación entre gratitud y salud física	<p>Estudio 1: Población universitaria</p> <p>Estudio 2: Estudio que no cumple filtro de edad. Estudiantes de instituto menores de 18 años</p>	<p>Estudio 1: M=19</p> <p>DT=1.3</p>	<p>Estudio 1: Gratitud, Comportamiento alimenticio, Afecto positivo y negativo, Esfuerzo intencionado</p>

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Estudio 1: Seleccionan 10 objetivos de comida saludable para las dos próximas semanas. Intervención gratitud hacia uno mismo: Escribir algo que agradecen de sí mismos por 8 minutos Intervención hacia otro: Recordar persona que te ha ayudado en el pasado y escribir por 8 minutos una carta de agradecimiento	Estudio 1: Individual, online	Estudio 1: 2 semanas	Estudio 1: Intervención gratitud hacia si mismo=116 Intervención gratitud hacia los demás=106 Control=105	Estudio 1: GQ6, STC, Affect-Adjective Scale, Esfuerzo evaluado con preguntas de escala Lickert (puntuación 1 a 7)

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Fuju, Yamagami, Yamaguchi y Yamazaki, 2021	Comprobar efectos de una intervención de gratitud en gente con demencia y sus cuidadores de la familia	Población clínica Gente con demencia y familiares cuidadores	Cuidadores de intervención (M=61.1; DT=13.4) Demencia intervención (M=82.6; DT=9.7)	Estrés Depresión Síntomas comportamentales y psicológicos de la demencia Bienestar

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud	Individual Escritura en papel	4 semanas	Intervención=13 Control=13	NPI-D CES-D NPI-Q

				NPI-D WHO-5 ZBI-8 CGS DCPFS-21 Opinión del “diario positivo”
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Guo, Plummer, Cross, Lam y Zhang, 2020	Conocer los efectos de una intervención en gratitud “three good things” en el agotamiento y estilo de afrontamiento de enfermeras	Población laboral Enfermeras de un hospital chino	Intervención (M=27.82; DT=5.42) Control (M=28.73; DT=5.10)	Intención de cambio Estilo de afrontamiento Burnout
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Lista gratitud Recordar tres cosas del día por las que estar agradecidos Además, en esta intervención se añaden las preguntas - ¿Por qué estas cosas ocurrieron? ¿Cuál es tu rol en que hayan ocurrido?	Individual Escritura en papel	5 veces a la semana x 6 meses	Intervención=49 Control=53	Turnover Intention Inventory (Michaels y Spector, 1982) CS MBI-GS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Hazlett et al., 2021	Investigar si la gratitud activa el “sistema neural de cuidado” (caregiving system)	Población comunitaria Mujeres de california	M=42.6 DT=4.8	Actividad neural Respuestas inflamatorias

	y posibilita respuestas celulares inflamatorias relacionadas con la salud			
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción de gratitud: redacción de agradecimiento a alguien que haya hecho algo bueno por ellos y aún no le hayan agradecido apropiadamente	Individual Online	1 vez a la semana x 6 semanas	Intervención=31 Control=30	Escaneo Fmri Medición de respuesta inflamatoria: - Producción de citoquinas - Nivel de citoquinas en el plasma 2-Way SSS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Jackowska, Brown, Ronaldson y Steptoe, 2016	Examinar si una intervención de gratitud tiene efectos en el bienestar subjetivo, salud cardiovascular, en la función neuroendocrina y en el sueño	Población comunitaria Mujeres trabajadoras o estudiantes de la UCL	+18	Bienestar Cortisol Calidad de sueño Presión sanguínea
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción de gratitud	Individual Redacción en papel	2 semanas	Intervención redacción gratitud=40	Positive Emotional Style scale HADS Flourishing scale

Intervención
redacción
neutra=41
Grupo
espera=38

Revised Life
Orientation Test
PSQI
Muestras de
cortisol
Medición de
presión sanguínea

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Koay, Ng, Tham y Tan, 2020	Examinar la eficacia de una intervención de gratitud aplicada en las redes sociales	Población comunitaria	M=21.79 DT=2.19	Gratitud Personalidad Estrés percibido Satisfacción con la vida
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Publicar imágenes en el perfil con el tema de agradecimiento-gratitud	Individual Red social	1 vez al día x 7 días	Intervención=16 Control=17	GQ6 BFI-10 PSS SWLS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Lau y Cheng, 2013	Examinar si la inducción de gratitud reduce la ansiedad a la muerte y promocionar el bienestar emocional	Población universitaria Estudiantes chinos de cinco universidades de Hong Kong	M=21.05 DT=1.35	Ansiedad a la muerte Bienestar emocional
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos

Recordar para escribir durante 15-20 minutos eventos que les hagan sentir agradecidos	Individual Escritura en papel	Una sesión	Intervención=30 Molestias(hassles)=30 Control=30	Death Anxiety Scale PANAS
---	----------------------------------	------------	--	------------------------------

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
---------	----------	-----------	------	------------------------

Martínez-Martí, Avia y Hernández-Lloreda, 2003	Examinar una intervención de gratitud repitiendo un estudio de Emmons y McCullough (2003) en población española	Población universitaria Estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid	M=20.70 DT=1.48	Gratitud Afecto positivo y negativo Bienestar subjetivo Síntomas físicos Analgésicos Calidad de sueño Calidad de relaciones con personas importantes Sensibilidad a las necesidades de los demás
---	---	--	--------------------	---

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
--------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------

Diario de gratitud Escribe 5 cosas por las que estás agradecido	Individual Escritura en papel	2 semanas	Intervención=41 Molestias(hassles)=30 Control=34	GQ6 Escala Likert de cada factor Número de analgésicos consumidos en el día Global subjective well-being: escala de Andrews y Whitey (1976)
--	----------------------------------	-----------	--	--

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
---------	----------	-----------	------	------------------------

Moieni et al., 2019	Investigar si la intervención en gratitud reduce la inflamación	Población comunitaria Mujeres	M=42.6 DT=4.8	Gratitud Ayuda social Estrés psicológico Medidas inflamatorias
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción relacionada con el sentimiento de gratitud	Individual Online	1 vez x 6 semanas	Intervención=36 Control=32	GQ6 2-Way SSS BDI UCLA Loneliness Scale PSS Dos evaluaciones distintas de inflamación 1.Producción de citoquinas 2.Niveles de citoquina en el plasma
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Nawa y Yamagishi, 2021	Examinar los efectos de una intervención de gratitud en la motivación, resultados y satisfacción académica	Población universitaria	M=22	Gratitud Satisfacción con la vida Motivación académica
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud	Individual Online	Todos los días x 2 semanas	Intervención=22 Control=18	GQ6 SWLS AMS NEO-FFI

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Oishi, Koo, Lim y Suh, 2019	Examinar si la gratitud hace aumentar la felicidad entre los coreanos El tercer estudio no se tiene en cuenta ya que no dispone de un grupo control	Estudio 1: Población universitaria, estudiantes universitarios de corea del sur Estudio 2: Población universitaria, estudiantes universitarios estadounidenses	Estudio 1: M=22.51 DT=2.03 Estudio 2: M=20.73 DT=1.32	Gratitud Felicidad “Endeudamiento emocional” (Indebtedness)
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Estudio 1: Escritura de gratitud: escribe 5 cosas por las que estés agradecido que te hayan sucedido en la última o dos últimas semanas Estudio 2: Igual que en el estudio 1	Estudio 1: Individual Escritura a mano Estudio 2: Individual Escritura a ordenador	Estudio 1: 1 día Estudio 2: 1 día	Estudio 1: Intervención=168 Control=168 Estudio 2: Intervención=101 Control=117	Estudio 1 y 2: Estado de ánimo: escala Likert para puntuar distintas emociones como la felicidad, satisfacción, tristeza, enfado y endeudamiento
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Otto, Szczeny, Soriano y Laurenceau, 2016	Examinar los efectos de una intervención de gratitud en el miedo a recaer en cáncer	Población clínica	M=56.89 DT=10.20	Miedo de recaída

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Carta de gratitud Escribir una carta de gratitud a una persona que elijan (10 minutos)	Individual Online	1 vez a la semana x 6 semanas	Intervención=34 Control=33	Item de escala Likert para medir gratitud semanal PANAS Item de escala Likert para medir seguimiento de objetivos semanales CARS

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
O' Connell, O'Shea y Gallagher, 2017	Examinar los efectos de un diario reflexivo de gratitud interpersonal, un diario reflexivo y comportamental de gratitud interpersonal sobre el bienestar y depresión	Población comunitaria	M=27,08 DT=12,63	Gratitud Satisfacción con la vida Depresión Expresión de gratitud en las relaciones

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario reflexivo: Piensa la gente con la que has interactuado en el día y que estás agradecido por ello Diario reflexivo-comportamental: Lo mismo que el	Individual Online	3 veces a la semana x 3 semanas	Intervención (reflexivo)=68 Intervención (reflexivo+comportamental)=63 Control=61	GQ6 SWLS SPANE CES-D 10 Escala de (Lambert et al., 2010) para medir la expresión de

reflexivo sumando que al final de cada semana tiene que expresar gratitud a una persona a elegir, cara a cara, una carta, internet...	gratitud en las relaciones
---	-------------------------------

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
---------	----------	-----------	------	------------------------

O' Connell, O'Shea y Gallagher, 2018	Examinar los efectos de dos intervenciones de gratitud (diario de gratitud tradicional y diario de gratitud interpersonal) en la satisfacción de la vida	Población universitaria, estudiantes de Irlanda	M=23.61 DT=7.79	Gratitud Afecto positivo Calidad de relaciones percibida Satisfacción con la vida
---	--	---	--------------------	--

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
--------------	---------------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------

Diario tradicional: Escribe cosas que te han sucedido hoy por las que estás agradecido Diario interpersonal: Escribe interacciones sociales que has tenido hoy por las que estás agradecido	Individual Escritura en papel (diario)	2 días a la semana x 2 semanas	Tradicional=29 Interpersonal=30 Control=32	GQ6 SPANE NIH SWLS
--	---	-----------------------------------	--	-----------------------------

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
---------	----------	-----------	------	------------------------

O' Leary y Dockray, 2015	Examinar eficacia de dos intervenciones: mindfulness y gratitud; en la reducción de depresión, estrés y aumento de felicidad	Población comunitaria Mujeres	M=28.35 DT=6.65	Depresión Estrés Felicidad
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud Y reflexión sobre gratitud	Individual	3 semanas	Intervención=15 Grupo de espera=7	Edinburgh Depression Scale PSS SHS
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Ouweneel, Le Blanc y Shaufeli, 2014	Examinar si una intervención de psicología positiva aumenta las emociones positivas y compromiso y disminuye las emociones negativas en el ámbito académico El estudio 2 es una intervención de amabilidad por lo que no concierne el trabajo	Estudio 1: Población universitaria	M=21.26 DT=1.93	Afecto positivo y negativo relacionado con el estudio Compromiso académico
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Lunes: Redacción de gratitud a una	Individual Online	1 semana	Intervención=25 Control=25	JAWS UWES-S

persona de los
 años de la escuela
 Martes: Lo mismo,
 pero con una
 persona de los
 años del instituto
 Miércoles: Lo
 mismo, pero con
 los estudios que
 están cursando
 actualmente
 Jueves: Como el
 martes
 Viernes:
 Redacción de
 gratitud a un
 profesor de sus
 estudios actuales

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Peng et al., 2022	Examinar si contar bendiciones promueve el bienestar subjetivo en prisioneros	Población carcelaria Hombres de prisión de Shandong (China)	M=26.17 DT=4.89	Gratitud Bienestar subjetivo Necesidades básicas
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Escribir 3 a 5 personas o cosas de la última semana que estés agradecido	Individual Escritura en papel	4 semanas	Intervención=62 Control=62	GQ6 Basic Need Satisfaction Scale Subescalas de bienestar desarrolladas por Diener (2000)
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Riskin et al., 2019	Examinar si la gratitud mejora la	Población clínica Equipos médicos que constan de 2	+18	Efectividad del equipo

	efectividad de los equipos médicos	médicos y 2 enfermeras		
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Gratitud de experto: experto expresa gratitud al equipo Gratitud de madre: madre de uno de los hijos que tratan los profesionales muestra gratitud al equipo	Cara a cara Laboratorio	1 día	Intervención (Madre+experto)=40 Intervención (Madre)=42 Experto=43 Control=38	Observación profesional
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Salim y Wadey, 2021	Explorar la eficacia de una intervención de gratitud en la recuperación de lesiones deportivas	Población comunitaria Deportistas lesionados	M=21.8 DT=2.5	Gratitud Mejora de la lesión
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
“Visita de gratitud” (gratitude visit) Piensa en una persona que te ha ayudado con tu recuperación, con qué te ha ayudado y una vez escrita la carta envíala o léela a la persona correspondiente	Individual Escritura a mano	Una semana para escribir la carta	Intervención=15 Control=15	GQ6 PTGI

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Seear y Vella-Brodrick, 2012	Examinar el rol que tiene la atención plena disposicional como moderador de la eficacia de dos intervenciones: “three good things” y “best possible selves”	Población comunitaria	M=33.15 DT=14.11	Gratitud Bienestar Afecto positivo y negativo
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Intervención “three good things” la única relacionada con gratitud Escribir y describir tres cosas que hayan sucedido en el día por las que se está agradecido	Individual Online	7 días	Intervención=71 Control=67	GQ6 WEMWBS PANAS MAAS Trait Hope Scale IPIP
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Shin, Wong, Yancura y Hsu, 2020	Examinar los efectos de una intervención de gratitud en el afecto positivo y negativo y experiencia de gratitud de jóvenes adultos americanos	Población comunitaria Estudiantes universitarios	M=20.25 DT=1.47	Gratitud PANAS Relación con los padres Gratitud hacia los padres
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos

Escritura de gratitud a padres: escribir una carta de gratitud a los padres por 20 minutos aproximadamente, puede ser 1 o a los 2 cuidadores considerados como padres	Individual Online	1 día	Intervención=303 Control=325	PANAS GAC ICIAI Closeness Scale Parental Sacrifice Scale
---	----------------------	-------	---------------------------------	--

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Southwell y Gould, 2017	Ver efecto de intervención gratitud en población con patología	Población clínica Población con trastorno de ansiedad o depresión	M=34 DT=10.80	Gratitud Bienestar subjetivo Ansiedad y depresión Calidad de sueño

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud Escribir 5 cosas cada día por las que se está agradecido	Individual Online	3 semanas	Intervención=62 Grupo de espera=58	GQ6 PWI DASS PSQI

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Stone, Lindt, Rabinovich y Gilbert, 2022	Examinar si una intervención de gratitud mejora el estado emocional y regula el proceso atencional	Población comunitaria Estudiantes universitarios	M=19.31 DT=2.38	Regulación emocional Atención

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Carta de gratitud: escribir una carta a alguien que le haya ayudado significativamente (15 minutos aproximadamente) Después los participantes hacen un ejercicio de selección entre pares de imágenes	Individual Laboratorio	1 día	No queda especificado	PANAS Two-choice attention test (TC-PAT) Sistema de seguimiento ocular

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Tan et al., 2021	Examinar efectos del diario de gratitud mindful en el sufrimiento, estrés psicológico y calidad de vida en pacientes con cáncer	Población clínica Pacientes de cáncer	+18 M(aprox.) =52	Gratitud Sufrimiento Estrés psicológico Funcionalidad

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Diario de gratitud Tres cosas por las que estar agradecidos	Individual Escritura en papel	1 semana	Intervención=49 Control=43	GQ6 Suffering Pictogram HADS FACIT

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes

Timmons y Ekas, 2018	Ver efectos de intervención en gratitud en madres con niños con autismo	Madres con hijos con autismo	M=39.70 DT=6.92	Bienestar maternal Felicidad subjetiva Cogniciones de padre Comportamiento de niño Características de la madre Calidad de la relación
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción Intervención gratitud general: Escribir por 15 minutos una carta a una persona (sabiendo que no va a ser enviada) agradeciéndole algo que hizo por ella Intervención gratitud a niño= Escribir por 15 minutos una letra de agradecimiento de algo que hizo el niño	Individual Online	1 vez x 8 semanas	Intervención general gratitud=26 Intervención gratitud a niño=27 Control=29	CES-D SHS PSOC SDQ LOT-R DCI
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Watkins, Uhder y Pichinevskiy, 2015	Comprobar la eficacia de una intervención de gratitud para aumentar el bienestar subjetivo	Población comunitaria Estudiantes universitarios	+18	Bienestar Depresión

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Intervención orgullo(pride): Una lista de tres cosas que fueron bien en las últimas 48 horas Intervención gratitud: Igual que intervención de orgullo, pero hay que especificar cómo cada una de las cosas hizo sentir agradecidos	Individual Online	1 vez al día x 1 semana	Intervención=47 Orgullo=42 Control=40	PANAS CES-D GRAT-S

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Wong et al., 2018	Examinar efectos de intervención de gratitud en pacientes psiquiátricos	Población comunitaria	M=22 DT=5	Síntomas psicológicos Funcionalidad

Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Redacción de gratitud Escribir por 20 minutos una carta a una persona que no le hayan agradecido algo apropiadamente Con opción de mandar carta al destinatario	Individual Escritura en papel	3 sesiones 3 semanas x 1 sesión	Intervención=127 Escritura expresiva=91 Control=75	BHM-20 GMH LIWC

Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Yang, Zhao, Aidi y Kou, 2017	Ver los efectos de dos intervenciones (amabilidad y gratitud) en el bienestar de prisioneros chinos	Población carcelaria Hombres chinos de la prisión de Shandong (este de china)	M=34.8 DT=9.76	Afecto negativo y positivo Satisfacción con la vida Bienestar Vitalidad subjetiva
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
Contar bendiciones (“count blessings”): recordar todos los días tres eventos por los que estaban agradecidos y describirlos con detalle	Individual	6 semanas	No se especifica	Affect Balance Scale 5-Item Satisfaction Life Scale General Affect and Life Satisfaction Ryan and Frederick’s 6-item scale (1997)
Autores	Objetivo	Población	Edad	Variables dependientes
Wu, 2021	Examinar el rol mediador que tiene el afecto positivo y negativo sobre el efecto de una intervención de gratitud en la sintomatología depresiva y bienestar subjetivo	Población comunitaria Estudiantes universitarios de universidades chinas	M=21.3 DT=2.5	Sintomatología depresiva Bienestar subjetivo
Intervención	Características de intervención	Tiempos de intervención	Participantes por grupo	Instrumentos
“Three good things”	Individual	Todos los días x 16 semanas	Intervención=128 Control=132	BDI PANAS

Escrito a mano o a ordenador	General Well-Being Schedule
2-Way SSS: 2-Way Social Support Scale	
AE: Appearance Evaluation subscale	
AMS: Academic Motivation Scale	
AQ: Agression Questionnaire	
BDI: Beck's Depression Inventory	
BFI-10: Big Five Inventory-10 Item Short Version	
BHM-20: Behavioral Health Measure-20	
BMI: Body mass index	
BSQ-8C: Body Shape Questionnaire	
CARS: Concerns About Recurrence Scale	
CES-D: Centre for Epidemiological Studies Short Depression Scale	
CGS: Caregiving Gratification Scale	
CHIPS: Cohen-Hoberman Inventory of Physical Symptoms	
CS: Coping Style	
C-SSRS: Columbia-Suicide Severity Rating Scale	
DASS: Depression, Anxiety and Stress Scale	
DCI: Dyadic Coping Inventory	
DCPFS-21: Dementia Caregiver Positive Feelings Scale 21-item version	
ERQ-R+ ERQ-S: Emotional Regulation Questionnaire	
FACIT: Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being instrument	
FFMQ: Five-Factor Mindfulness Questionnaire	
GAC: Gratitude Adjective Checklist	
GMH: General Mental Health index	
GQ6 o GQ: Gratitude Questionnaire	
GRAT o GRAT-S: Gratitude, Resentment and Appreciation Test	
HADS: Hospital Anxiety and Depression Scale	
ICIAI: Individualism-Collectivism Interpersonal Assessment Inventory	
IPIP: International Personality Item Pool	
JAWS: Job-related Affective Well-being Scale	
LIWC: Linguistic inquiry word count	
LOT-R: Life Orientation Test	
MAAS: Mindful Attention Awareness Scale	
MAS: Mindfulness Attitude Scale	
MBI-GS: Maslach Burnout Inventory-General Survey	
NEO-FFI: Neuroticism-Extraversion-Openness Inventory Five-Factor Inventory	
NIH: Adult Social Relationship Friendship Scale	
NPI-D : Neuropsychiatric Inventory caregiver distress Scale	
NPI-Q: Neuropsychiatric Inventory Questionnaire	
PANAS: Positive and Negative Affect Schedule	
PSOC: Parenting Sense of Competence Scale	
PSP : Perceived Support Scale	
PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index	

PSS : Perceived Stress Scale
PSS: Perceived Stress Scale
PTGI: Post Traumatic Growth Inventory
PWI: Personal Wellbeing Index
SDQ: Strengths and Difficulties Questionnaire
SHS: Subjective Happiness Scale
SPANES: Scale of Positive and Negative Experience