

Revista de Ciencias Sociales

Revisión sistemática sobre la eficacia de la intervención de gratitud en personas sanas

Becerra Castillo, Zoila Paola*
Cuenca Robles, Nancy Elena**
Palomino Tarazona, Flor Isabe***
Córdova García, Ulises****

Resumen

La gratitud se reconoce como una práctica psicológica que favorece el bienestar y la salud emocional. Estudios recientes destacan su potencial para fortalecer indicadores positivos en personas sanas. Por ello, se analizó la evidencia disponible sobre su efectividad en esta población. Se revisó la literatura siguiendo los lineamientos PRISMA en bases como Google Scholar y PUBMED, utilizando términos como “intervención de gratitud”, “cuantitativa”, “diario de gratitud” y “carta de gratitud”, considerando publicaciones entre 2019 y 2023. La búsqueda arrojó 97 artículos: 57 en Google Scholar y 40 en PUBMED. Tras evaluar títulos y resúmenes, se seleccionaron 18 artículos; de estos, 6 cumplieron los criterios de inclusión y exclusión tras una revisión completa. Además, se incorporaron 4 estudios adicionales al revisar bibliografía y citas, obteniendo un total de 10 artículos para el análisis. Los resultados sugieren que las intervenciones de gratitud mejoran el bienestar psicológico y reducen síntomas negativos como la depresión. Sin embargo, muchos estudios no presentan resultados estadísticamente significativos. En conclusión, la gratitud muestra efectos positivos prometedores, pero se requiere mayor evidencia científica para confirmar su efectividad en personas sanas.

Palabras clave: Psicología positiva; intervenciones terapéuticas; calidad de vida; seguridad integral; salud mental.

* Doctora en Investigación Cuantitativa, Cualitativa e Inteligencia Artificial. Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad. Magister en Administración de Negocios. Docente Investigadora en la Universidad César Vallejo, Lima, Perú. E-mail: zbecerra@ucv.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9533-5150>

** Doctora en Psicología. Magister en Educación mención Docencia y Gestión Educativa. Licenciado en Psicología. Docente Investigadora en la Universidad César Vallejo, Lima, Perú. E-mail: nancycuencar@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3538-2099>

*** Magister en Gestión de los Servicios de Salud. Docente Investigadora en la Universidad César Vallejo, Lima, Perú. E-mail: fpalominot@ucvvirtual.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8248-6582>

**** Doctor en Educación. Magister en Gestión Educativa. Docente Investigador en la Universidad César Vallejo, Lima, Perú. E-mail: ucordovag@ucvvirtual.edu.pe ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0931-7835>

Systematic review on the effectiveness of gratitude intervention in healthy people

Abstract

Gratitude is recognized as a psychological practice that promotes well-being and emotional health. Recent studies highlight its potential to strengthen positive indicators in healthy individuals. Therefore, the available evidence on its effectiveness in this population was analyzed. The literature was reviewed following PRISMA guidelines in databases such as Google Scholar and PUBMED, using terms such as “gratitude intervention,” “quantitative,” “gratitude journal,” and “gratitude letter,” considering publications between 2019 and 2023. The search yielded 97 articles: 57 in Google Scholar and 40 in PUBMED. After evaluating titles and abstracts, 18 articles were selected; of these, 6 met the inclusion and exclusion criteria after a full review. In addition, four additional studies were incorporated by reviewing the bibliography and citations, yielding a total of 10 articles for analysis. The results suggest that gratitude interventions improve psychological well-being and reduce negative symptoms such as depression. However, many studies do not present statistically significant results. In conclusion, gratitude shows promising positive effects, but more scientific evidence is needed to confirm its effectiveness in healthy people.

Keywords: Positive psychology; therapeutic interventions; quality of life; comprehensive safety; mental health.

Introducción

La salud mental es un estado de equilibrio que permite al individuo interactuar con su entorno de forma creativa, favoreciendo su bienestar y el de su comunidad. Este estado implica reconocer las propias capacidades, afrontar tensiones cotidianas, trabajar productivamente y contribuir a la sociedad (Lopera, 2015). A diferencia de los enfoques tradicionales centrados en tratar enfermedades, la psicología positiva busca promover una vida significativa y prevenir problemas psicológicos. Se enfoca en fortalecer las capacidades individuales y comunitarias para enfrentar las dificultades (Park et al., 2014).

La eficacia de las intervenciones de psicología positiva ha sido estudiada en diferentes campos. En un estudio con pacientes bipolares, hubo tendencias hacia una mayor mejora en el afecto positivo y el optimismo después de una intervención de psicología positiva (Celano et al., 2020). En el caso de los trastornos del espectro de la esquizofrenia, una revisión concluyó que las

técnicas de psicología positiva parecen ser efectivas, como complemento de la terapia tradicional, para producir mejoras en el bienestar y posiblemente disminución de los síntomas negativos en este tipo de pacientes (Pina et al., 2021).

En un metaanálisis que involucró a adultos con síntomas depresivos o depresión clínica diagnosticada, se concluyó que las intervenciones de psicología positiva mostraron mejoras significativas en el tratamiento de los síntomas depresivos en todos los estudios menos uno (Pan et al., 2022). En el ámbito laboral, se pueden mencionar algunas revisiones recientes: Una de ellas sugiere que las intervenciones laborales basadas en la psicología positiva pueden mejorar los resultados laborales deseables y reducir los indeseables. Afirman además que la aplicación de técnicas de psicología positiva, mejoró significativamente el bienestar, el compromiso y otros resultados laborales importantes (Donaldson et al., 2019).

Otra revisión que involucra al personal que trabaja en instituciones de atención

médica, muestra que las intervenciones de psicología positiva reducen los síntomas de depresión, ansiedad, agotamiento y estrés y aumentan el bienestar, la satisfacción laboral y vital, la autocompasión, la relajación y la resiliencia en estos trabajadores (Townsend et al., 2023). En el ámbito de la educación, recientemente se han realizado revisiones de estudios con estudiantes de diferentes niveles. Una revisión sobre el impacto de la psicología positiva en estudiantes adolescentes, muestra un aumento del bienestar psicológico y una reducción de los indicadores de malestar (Tejada-Gallardo et al., 2020).

En otra revisión centrada en la evaluación de la efectividad de técnicas positivas en niños en edad preescolar, se evidenció una mejora en algunos índices como las emociones positivas, las relaciones positivas y la competencia social (Benoit y Gabola, 2021). Finalmente, una revisión sobre la efectividad de técnicas positivas en estudiantes universitarios encontró efectos positivos en medidas de bienestar, y aunque los hallazgos no son concluyentes, es evidente que la intervención de psicología positiva puede ser una herramienta efectiva para promover el bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Hobbs et al., 2022).

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de profundizar la comprensión de las estrategias preventivas y no farmacológicas para promover la salud mental en personas sanas. En particular, se ha demostrado que las intervenciones basadas en la gratitud tienen efectos positivos en la salud mental, pero la evidencia sigue siendo fragmentaria y, en muchos casos, limitada. Además, centrándose en poblaciones sanas, este estudio enfatiza el valor de la psicología positiva como herramienta para promover el bienestar antes de la aparición de trastornos emocionales o psicológicos.

El desarrollo de este estudio surgió de la necesidad de actualizar y sistematizar la evidencia disponible sobre estas intervenciones aplicadas a poblaciones sin síntomas clínicos para comprender mejor su impacto y utilidad. El objetivo fue realizar una revisión sistemática de investigaciones

recientes (2019-2023) sobre intervenciones de gratitud en poblaciones sanas. Se espera que los resultados de este estudio contribuyan a consolidar el conocimiento sobre el potencial de la gratitud como herramienta preventiva y de promoción de la salud mental. Además, los resultados pueden servir de base para futuras intervenciones en diferentes entornos, promoviendo prácticas sencillas pero eficaces para mejorar el bienestar general.

1. Fundamentación teórica

La psicología positiva cuenta con varias técnicas de intervención con el saboro, el enfoque basado en las fortalezas y el sentimiento de agradecimiento o el contar bendiciones (Park et al., 2014). Contar bendiciones también conocido comúnmente como gratitud, es un concepto que ha generado controversia puesto que es definido de diversas maneras por diferentes autores, generalmente en las investigaciones se utiliza con mayor frecuencia el concepto de gratitud como un estado de ánimo o como un rasgo o disposición (Tala, 2019). También se ha conceptualizado como una emoción, una actitud, una virtud moral, un hábito, un rasgo de personalidad y una respuesta de afrontamiento (Emmons y McCullough, 2003).

Como estado, la gratitud se encuentra en momentos individuales de sentirse agradecido y apreciar un resultado positivo; mientras que la gratitud como rasgo es una predisposición más amplia para agradecer, percibir y apreciar el mundo de forma positiva y apreciar lo que es bueno en general (Sansone y Sansone, 2010; Boggiss et al., 2020). Como estado de ánimo, la gratitud es el resultado de la acción generosa de una persona, entidad o ser sobrenatural que conduce a un compromiso moral por parte de quien la recibe. Esta acción no debe buscar retribución ni recompensa (Caycho, 2011).

Entre las intervenciones de gratitud más frecuentemente aplicadas en los estudios se encuentran: La Carta de Agradecimiento, que consiste en escribir una carta a otra persona para expresarle su agradecimiento. Esta carta

debe indicar específicamente por qué uno está agradecido a la persona a quien está dirigida y cómo su acción afectó la vida del escritor (Tala, 2019). El Diario de Gratitud, que consiste en anotar las cosas por las que se sienten agradecidos. En la investigación, la cantidad de cosas por las que estar agradecido puede variar, así como la frecuencia con la que se realiza la actividad (Park et al., 2014). Este tipo de intervención también se conoce como contar bendiciones o lista de agradecimientos.

Asimismo, se encuentra El Programa Psicoeducativo de Gratitud, que incluye varias sesiones donde en cada sesión se utiliza material diferente sobre psicología positiva y gratitud y cómo los participantes pueden beneficiarse de las técnicas de gratitud (Kalamatianos et al., 2023). La eficacia de las intervenciones de gratitud ha sido revisada en distintos contextos. En el ámbito laboral, listas de gratitud redujeron el estrés y la depresión percibidos, aunque sus efectos sobre el bienestar no fueron concluyentes (Komase et al., 2021).

Un metaanálisis reciente evaluó diversas prácticas de gratitud, como diarios, cartas, programas de conversación, publicaciones con mensajes de gratitud y reflexiones sobre motivos de agradecimiento. Los resultados mostraron que tanto personas sanas como con problemas de salud reportaron mayor satisfacción con la vida, mejor salud mental, más optimismo, emociones positivas y conductas prosociales. Además, se observó una disminución de síntomas de ansiedad, depresión, preocupación y dolor psicológico en quienes participaron en estas intervenciones (Cuello y Grasso, 2021; Diniz et al., 2023).

La intervención de gratitud está demostrando ser una herramienta importante para mejorar el bienestar. Al promover una actitud de gratitud, las personas pueden experimentar un aumento en su nivel de satisfacción con la vida y en su sensación de felicidad. Se ha observado que gran parte de las investigaciones están dirigidas a personas con algún problema de salud física o mental o a grupos de población específicos. Dado que la psicología positiva se centra en la

prevención de problemas psicológicos, sería importante saber qué estudios se han realizado recientemente con personas sanas y qué aspectos positivos se mejoran y cuáles se reducen.

Es fundamental evidenciar la efectividad de las intervenciones de gratitud asegurando que los estudios analizados hayan empleado métodos confiables. Además, se reconoce la existencia de varias revisiones previas sobre este tema. Por ello, el objetivo de este trabajo fue llevar a cabo una revisión sistemática de las intervenciones de gratitud realizadas desde 2019, centrada en investigaciones cuantitativas aplicadas a personas sanas.

2. Metodología

El tipo de investigación es básica, de nivel descriptivo, con un diseño de revisión sistemática. Considerando que no solo se recolecta información, sino que también se lleva a cabo una evaluación metodológica de los estudios incluidos (Gough et al., 2017). La estrategia de búsqueda se realizó según las directrices PRISMA.

2.1. Criterios de selección de los estudios

Se llevó a cabo una búsqueda de estudios en *Google Scholar*, *Scielo* y *PubMed*, así como en las referencias de los artículos seleccionados y de autores que los citaron. En *Google Scholar* y *PubMed* se utilizaron los términos “intervención de gratitud”, “cuantitativa”, “diario de gratitud” y “carta de gratitud”. En *Scielo* se emplearon los mismos términos; al no obtener resultados, se optó por usar únicamente “intervención de gratitud”.

Los criterios de inclusión contemplaron estudios publicados entre 2019 y 2023, investigaciones de tipo experimental y aquellos que evaluaron el impacto de la intervención de gratitud en personas sanas en distintos contextos. Por otra parte, se excluyeron estudios que combinaran la gratitud con otras

técnicas de intervención positiva o enfoques psicológicos, investigaciones provenientes de fuentes no confiables y aquellos que no permitan la traducción al español desde sus sitios *web* originales.

3. Resultados y discusión

La búsqueda en *Google Scholar* arrojó 57 resultados. Como se mencionó anteriormente, *Scielo*, no obtuvo resultados utilizando los mismos términos que los otros dos buscadores, por lo que se redujo a un solo término “intervención en gratitud”, arrojando 5 resultados, ninguno de los cuales cumplió con los criterios de inclusión establecidos para

la revisión; y, *PUBMED*, arrojó 40 resultados. De los 97 artículos encontrados en las bases de datos, 18 fueron elegidos con base en el título y la breve descripción que aparece debajo del título, los 18 artículos fueron leídos para verificar que cumplieran con los criterios de selección y exclusión establecidos, de los cuales 6 artículos cumplieron con estos criterios.

Posteriormente, se revisaron las referencias de estos artículos y de los investigadores que los habían citado y se obtuvieron 4 artículos más, haciendo un total de 10 artículos. Una vez finalizada la lectura se procedió a extraer la información relevante para este trabajo. El Cuadro 1, muestra los datos de los artículos seleccionados para la revisión.

Cuadro 1
Características y resultados de los estudios incluidos en la revisión sobre intervenciones de gratitud (2019-2023)

Autor y año	Objetivo	Duración	Tamaño de la muestra	Tipo de intervención	Resultados
Cunha et al. (2019)	Evaluar el efecto de una intervención de gratitud sobre aspectos relacionados con el bienestar y la salud mental	2 semanas	1.337 personas	Lista de gratitud	Aumento del afecto positivo, felicidad subjetiva y satisfacción con la vida. Reducción de los síntomas de depresión y se redujeron la depresión y el afecto negativo.
Hussong et al. (2020)	Examinan si las conversaciones entre padres e hijos pueden utilizarse para fomentar la gratitud en los niños.	45 min	92 familias	On-line programme programa en conversaciones de Gratitud	Impacto modesto en el cambio en gratitud en los niños
Adair et al. (2020)	Efectividad de una intervención de redacción de cartas de agradecimiento para mejorar el bienestar de los trabajadores de la salud.	7 min	1.575 trabajadores de la salud	Carta de gracias	Mejoras significativas en agotamiento emocional. Felicidad y equilibrio entre vida personal y laboral. Equilibrio entre la vida laboral y familiar durante la intervención. La intervención y el seguimiento una semana más tarde.
Nawa y Yamagishi (2021)	Efectos de una intervención de un diario de gratitud en línea sobre la motivación académica de estudiantes universitarios	2 semanas	80 Estudiantes universitarios	Diario de gratitud en línea	Mejora significativa en los estudiantes. Motivación de los estudiantes en el grupo de intervención. En el seguimiento a los 3 meses después, las mejoras se mantuvieron.

Cont... Cuadro 1

Czyżowska y Gurba (2022)	Explorar cómo una intervención de gratitud afectará el significado de la vida, el bienestar psicológico, la salud general y el estrés percibido en adultos jóvenes	1 semana	80 adultos	Diario de gratitud	Aumentos significativos en tres áreas del bienestar psicológico: dominio ambiental, relaciones con los demás y propósito en la vida. con los demás y propósito en la vida. D i s m i n u c i o n e s significativas en síntomas de ansiedad, Insomnio, depresión y estrés percibido. estrés percibido.
Hazlett et al. (2021)	Investigar si la gratitud activa un "sistema de atención" neuronal que puede regular negativamente la respuesta a las amenazas.	6 semanas	61 mujeres	Escritura de gratitud en línea	No hubo diferencias significativas entre los grupos. Algunos resultados del estudio sugerir que la gratitud puede beneficiar la salud física
Fekete y Deichert (2022)	Comparar la efectividad de una intervención de escritura de gratitud en línea y una intervención de escritura expresiva sobre la salud física y psicológica autoinformada durante la pandemia de COVID-19.	1 semana	79 personas	Redacción de Gratitud	Reducción del estrés y del afecto negativo. que se mantuvo un mes después de la intervención en el grupo de escritura de gratitud.
Geier y Morris (2022)	Investigar si una intervención de gratitud conducirá a una mejora del bienestar mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.	10 semanas	87 Estudiantes universitarios	Diarios de Reflexiones de gratitud	El grupo de tratamiento aumentó significativamente su bienestar
Kloos et al. (2022)	Probando la efectividad de los ejercicios de gratitud para mejorar la salud mental de personas con bienestar mental reducido debido a la pandemia de Covid-19.	6 semanas	849 personas	Aplicación web de intervención de gratitud.	Mejoras en Bienestar mental. Los efectos persistieron después de 6 semanas.
Bohlmeije et al. (2022)	Conocer en qué medida la gratitud es realmente el mecanismo de cambio en las intervenciones de gratitud dirigidas a promover el bienestar mental.	6 semanas	169 personas	El programa de Gratitud	Aumento gradual del estado de ánimo de gratitud.

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La investigación trabajó en muestras que oscilaron entre 61 y 1.575 personas. El cuarenta por ciento de las personas con las que trabajaron en los estudios eran personas sanas, pero no

pertenecían a ninguna categoría especial. El 20% eran estudiantes universitarios, el 10% trabajadores de la salud, el 10% adultos jóvenes, el 10% mujeres y el 10% familias (ver Tabla 1).

Tabla 1
Tipos de participantes y proporción de estudios que evaluaron intervenciones de gratitud en población sana (2019-2023)

Tipo de participantes	Numero de estudios	Porcentaje
Personas	4	40%
Trabajadores de la salud	1	10%
Estudiantes universitarios	2	20%
Adultos jóvenes	1	10%
Mujer	1	10%
Familias	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados obtenidos en cuanto al tipo de participante sugieren que los estudios sobre intervenciones de gratitud siguen prestando poca atención a la diversidad poblacional. Si bien la mayoría de los estudios se han realizado con individuos en general, existe una notable falta de investigación sobre grupos específicos como profesionales sanitarios, mujeres, familias y adultos jóvenes. Esta situación sugiere la necesidad de ampliar el espectro de poblaciones estudiadas para

comprender cómo las intervenciones de gratitud pueden adaptarse y ser eficaces en diferentes entornos y etapas de la vida.

En la Tabla 2, se observa que las intervenciones de gratitud duraron entre 7 minutos y 2,5 meses. La mayoría de las intervenciones duraron dos semanas, seguidas de una semana o un día de intervención. Por último, están los estudios entre 6 y 10 semanas con un 10% cada uno.

Tabla 2
Distribución de los estudios según la duración de las intervenciones de gratitud (2019-2023)

Duración	Numero de estudios	Porcentaje
Menos de 1 hora	2	20%
1 semana	2	20%
2 semanas o menos	4	40%
6 semanas	1	10%
10 semanas	1	10%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La mayoría de las intervenciones de gratitud analizadas fueron de corta duración, predominando los estudios de dos semanas

o menos. Este hallazgo plantea un reto importante: Determinar si los efectos positivos logrados con intervenciones breves pueden

mantenerse en el tiempo o si se necesitan estrategias complementarias para mantenerlos. Se cree que esto abre una valiosa línea de investigación para futuras investigaciones destinadas a evaluar la relación entre la duración de una intervención y la magnitud o persistencia de sus efectos.

En la Tabla 3, se observa que la técnica

de intervención de gratitud más utilizada es el Diario de Gratitud que fue utilizado en el 40% de los estudios. En segundo lugar, el 30% de los investigadores utilizó la Carta de Gratitud o un Programa de Gratitud (como pensar, escribir o expresar gratitud, videos, cortometrajes, entre otras).

Tabla 3
Distribución de los estudios según las estrategias utilizadas en las intervenciones de gratitud

Intervenciones en gratitud	Numero de estudios	Porcentaje
Diario de gratitud o lista de gratitud	4	40%
Carta de agradecimiento o una variación.	3	30%
Combinación de diferentes estrategias para trabajar la gratitud (escribir, pensar, expresar gratitud, entre otras).	3	30%
Total	10	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

La mayoría de los estudios revisados se centraron en intervenciones sencillas, como llevar un diario o crear listas de agradecimiento; mientras que un porcentaje menor exploró cartas de agradecimiento o combinaciones de estrategias. Este patrón sugiere una preferencia por enfoques fáciles de aceptar e implementar, pero también destaca oportunidades de innovación en el diseño de intervenciones más complejas e integrales.

Los resultados de la Tabla 4, muestran que hubo mejoras significativas en el 40% de los estudios, así como una reducción significativa

de los síntomas en el 20%. Por otra parte, también hubo mejoras no significativas en el 40% de los estudios y reducción de síntomas no significativa en el 20%; Como se puede observar, en uno de los grupos (el que duró 6 semanas) no hubo variación entre el grupo de intervención y el de control, quizás porque su objetivo era saber si una intervención de gratitud podía afectar físicamente a un tipo de célula, lo cual no ocurrió. Lo que concluye este estudio es que la gratitud puede mejorar la salud física.

Tabla 4
Resultados significativos y no significativos según la duración de las intervenciones de gratitud (2019-2023)

Duración	Mejora significativa	Reducción significativa	Mejora no significativa	Reducción no significativa
1 día	1	1		
1 semana	1	1		1
2 semanas	1		1	1
6 semanas			2	

Cont... Tabla 4

10 semanas	1			
Total	4	2	4	2
Porcentaje	40%	20%	40%	20%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los resultados de la Tabla 4, muestran resultados dispares en las intervenciones de gratitud. Si bien el 40% de los estudios reportaron mejoras significativas en los síntomas y el 20% mostró reducciones significativas, la presencia de efectos no significativos en otros estudios sugiere la necesidad de explorar más a fondo las variables que pueden influir en los resultados, como la metodología, la población y la uración de la intervención. Este análisis también destaca que algunos estudios han intentado explorar

efectos más específicos, como en parámetros físicos o biológicos, lo que amplía el horizonte de la gratitud como intervención.

En la Tabla 5, se puede observar que el 25% de los estudios informaron una mejora en el bienestar psicológico de las personas después de la intervención de gratitud; el 16,66% informó una mejora en el afecto positivo, la felicidad subjetiva y la satisfacción con la vida; y el 8,33% informó una mejora en la gratitud como estado de ánimo y conciliación entre la vida personal y laboral.

Tabla 5
Síntomas y variables psicológicas mejoradas con las intervenciones de gratitud en los estudios revisados (2019-2023)

Síntomas	Número de veces reportadas	Porcentaje
Bienestar psicológico	3	25%
Afecto positivo	2	16,66%
Felicidad subjetiva	2	16,66%
Satisfacción con la vida	2	16,66%
Motivación	1	8,33%
La gratitud como estado de ánimo	1	8,33%
Equilibrio trabajo-vida	1	8,33%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los hallazgos sugieren que las intervenciones de gratitud tienen un amplio impacto en variables psicológicas clave. Los efectos observados en la motivación, la gratitud como estado mental y la conciliación de la vida laboral y personal, aunque en menor

medida, sugieren que estas intervenciones también pueden influir en otros aspectos de la vida cotidiana y laboral. Este análisis aporta nuevos conocimientos al abrir nuevas perspectivas de investigación sobre cómo adaptar y fortalecer las prácticas de gratitud

para incidir en diversos aspectos del bienestar humano.

En la Tabla 6, se muestra que el 33,33% de los estudios reportaron una disminución de los síntomas depresivos luego de la intervención de gratitud; el 16,66% refirió

una disminución del afecto negativo y del estrés percibido; y finalmente, el 8,33% de las investigaciones reportaron una reducción del malestar psicológico, la ansiedad, el agotamiento y el insomnio.

Tabla 6
Frecuencia y porcentaje de síntomas psicológicos reducidos mediante intervenciones de gratitud

Síntomas	Número de veces reportadas	Porcentaje
Depresión	4	33,33%
Afecto negativo	2	16,66%
Estrés percibido	2	16,66%
Trastorno psicológico	1	8,33%
Ansiedad	1	8,33%
Agotamiento emocional	1	8,33%
Insomnio	1	8,33%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Estos resultados demuestran el potencial de las intervenciones de gratitud para reducir los síntomas negativos que afectan la salud mental. El hecho de que la depresión fuera la variable que reportó la mayor reducción (33,33%), seguida de las emociones negativas y el estrés percibido (16,66% cada una), demuestra que la gratitud no solo potencia los aspectos positivos del bienestar, sino que también funciona como un recurso preventivo y terapéutico para el malestar emocional. Este hallazgo es particularmente importante dada la creciente prevalencia del estrés y la ansiedad, y abre la posibilidad de utilizar intervenciones de gratitud como complemento a los programas de salud mental.

En la Tabla 7, se puede observar que no

todos los estudios realizaron un seguimiento, pero los que lo hicieron informaron que las mejoras continuaron al cabo de 1 semana, 1 mes y 3 meses. Los resultados invitan a considerar si los efectos de las intervenciones de gratitud son sostenibles en el tiempo. El 33,33% de los estudios sugiere que estas prácticas no solo producen resultados inmediatos, sino que también tienen un impacto a largo plazo en el bienestar de las personas. Sin embargo, el número limitado de estudios longitudinales de seguimiento demuestra una importante brecha en la literatura. Se cree que los trabajos futuros deberían incluir evaluaciones a medio y largo plazo para determinar la persistencia de los efectos y diseñar estrategias que mejoren su mantenimiento.

Tabla 7
Estudios que reportaron la duración de los efectos positivos de las intervenciones de gratitud

Se mantienen las mejoras	Numero de estudios	Porcentaje
1 semana	1	33,33%
3 semanas	1	33,33%
1 mes	1	33,33%
Total	3	100%

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Los participantes en esta revisión eran adultos sanos. De los resultados de la revisión, se infiere que la investigación sobre intervenciones de gratitud suele durar entre un día y dos semanas. Llama la atención que la efectividad de la intervención de gratitud no se asoció con la duración de la intervención, se observaron mejoras significativas tanto en estudios que se realizaron en un tiempo corto como en estudios que se realizaron en un tiempo más largo. Sin embargo, habría que observar si estos efectos tienen la misma permanencia en el tiempo.

El resultado de la revisión sugiere que la gratitud produce mejoras en el bienestar psicológico y otros aspectos positivos, además de reducir los síntomas negativos, especialmente la depresión. Sin embargo, la mayoría de los estudios coinciden en que se necesita más investigación puesto que muchos de ellos no arrojan resultados significativos. Es importante señalar que el efecto de la intervención de gratitud parece mantenerse en el tiempo, pero según los resultados de la revisión, esto debería investigarse más a fondo y establecer seguimientos más prolongados.

Con la llegada de la pandemia de Covid-19, varias de las investigaciones se realizaron utilizando recursos tecnológicos como *internet*, correo electrónico, *zoom* y aplicaciones, lo que hace más práctica esta técnica, que ya es bastante fácil de implementar. Se verificará que *Internet* favorece mucho contactar a muchas más personas para tener una muestra más representativa, así como para llenar cuestionarios o escalas, monitorear

el proceso de cada participante, implementar la intervención a personas que no están en el mismo lugar o crear programas que puedan resultar más atractivos para los participantes.

Finalmente, se observó que en América Latina se realiza muy poco trabajo sobre intervención en gratitud. Una limitación fue que se incluyeron pocos artículos en la revisión. Esto se debió en parte a que no todo el contenido era accesible y en otras ocasiones no era posible traducir los artículos. Tampoco se incluyen investigaciones con adolescentes, niños o adultos mayores.

Conclusiones

Este estudio permitió sistematizar y analizar la evidencia existente sobre la efectividad de las intervenciones de gratitud en personas sanas entre 2019 y 2023. Los resultados reflejan que diversas modalidades de estas actividades de intervención (diarios, listas, cartas y combinaciones de estrategias), tuvieron efectos positivos en variables psicológicas clave como el bienestar general, el afecto positivo, el bienestar subjetivo y la satisfacción vital.

También se observaron reducciones significativas en los síntomas negativos (especialmente la depresión, el estrés percibido y las emociones negativas). Estos hallazgos confirman el potencial de la gratitud como una herramienta psicológica fácil de usar para promover el bienestar mental y emocional en poblaciones sanas.

Este estudio ofrece una visión general actualizada de las intervenciones de gratitud, destacando su eficacia para reforzar indicadores positivos y reducir los síntomas afectivos negativos. También muestra que, si bien la mayoría de las intervenciones son a corto plazo, algunas pueden mantener sus efectos hasta un mes, lo que abre la posibilidad de su aplicación como estrategias de prevención y promoción del bienestar en entornos educativos, laborales y comunitarios.

Las principales limitaciones encontradas, son la heterogeneidad de las muestras (algunos estudios incluyeron poblaciones específicas como profesionales sanitarios, mujeres o familias) y la variabilidad en la duración e intensidad de las intervenciones. Además, el número limitado de estudios de seguimiento a medio y largo plazo dificulta determinar si los efectos observados se mantendrán.

Se recomiendan estudios longitudinales para evaluar si los beneficios de la gratitud persisten en el tiempo, así como estudios que involucren poblaciones más diversas y diferentes contextos culturales. También se deben explorar intervenciones más duraderas que combinen métodos (gratitud con otros beneficios de la psicología positiva) para potenciar su impacto en el bienestar y la salud mental. Finalmente, para comprender mejor el impacto de la gratitud, se sugiere analizar los mecanismos neurobiológicos y sociales que median sus beneficios.

Referencias bibliográficas

- Adair, K. C., Rodríguez-Homs, L. G., Masoud, S., Mosca, P. J., y Sexton, J. B. (2020). Gratitude at work: Prospective cohort study of a web-based, single-exposure well-being intervention for health care workers. *Journal of Medical Internet Research*, 22(5), e15562. <https://doi.org/10.2196/15562>
- Benoit, V., y Gabola, P. (2021). Effects of positive psychology interventions on young children's well-being: A systematic review of the literature. *International Journal Environmental Research Public Health*, 18(22), 12065. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L., y Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110165. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- Bohlmeijer, E., Kraiss, J., Schotanus-Dijkstra, M., y Ten Klooster, P. (2022). Gratitude as mood mediator the effects of a 6-weeks gratitude intervention on mental well-being: Post hoc analysis of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 799447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.799447>
- Caycho, T. (2011). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 13(1), 105-112. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/672>
- Celano, C. M., Gomez-Bernal, F., Mastromauro, C. A., Beale, E. E., DuBois, C. M., Auerbach, R. P., y Huffman, J. C. (2020). A positive psychology intervention for patients with bipolar depression: A randomized pilot trial. *Journal of Mental Health*, 29(1), 60-68. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521942>
- Cuello, M. I., y Grasso, L. (2021). Intervención en psicología positiva en adultos mayores que asisten a centros de jubilados de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Argentina de Salud Pública*, 13, 171-180. <https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/639>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., y Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and

- gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Czyżowska, N., y Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Lacerda, P., y Marques, W. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein*, 21, eRW0371. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37585888/>
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., y Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4, 113-134. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00021-8>
- Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fekete, E. M., y Deichert, N. T. (2022). A brief gratitude writing intervention decreased stress and negative affect during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2427-2448. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00505-6>
- Geier, M. T., y Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 937-948. <https://doi.org/10.1111/aphw.12359>
- Gough, D., Oliver, S., y Thomas, J. (2017). *An introduction to systematic reviews*. SAGE Publications.
- Hazlett, L. I., Moieni, M., Irwin, M. R., Haltom, K. E. B., Jevtic, I., Meyer, M. L., Breen, E. C., Cole, S. W., y Eisenberger, N. I. (2021). Exploring neural mechanisms of the health benefits of gratitude in women: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 95, 444-453. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.04.019>
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B., y Jelbert, S. (2022). A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 13, 1023140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1023140>
- Hussong, A. M., Coffman, J. L., y Thomas, T. E. (2020). Gratitude conversations: An experimental trial of an online parenting tool. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 267-277. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1610484>
- Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., y Kourmousi, N. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences*, 13(6), 460. <https://doi.org/10.3390/bs13060460>
- Kloos, N., Austin, J., Van 't Klooster, J.-W., Drossaert, C., y Bohlmeijer, E. (2022). Appreciating the good things in life during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled trial and evaluation of a gratitude app. *Journal of Happiness Studies*, 23(8), 4001-4025. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00586-3>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., y 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. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Lopera, J. D. (2015). El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(S-1), S11-S20. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/19792>
- Nawa, N. E., y Yamagishi, N. (2021). Enhanced academic motivation in university students following a 2-week online gratitude journal intervention. *BMC Psychology*, 9, 71. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00559-w>
- Pan, A., Ali, K., Kahathuduwa, C., Baronia, R., e Ibrahim, Y. (2022). Meta-analysis of positive psychology interventions on the treatment of depression. *Cureus*, 14(2), e21933. <https://doi.org/10.7759/cureus.21933>
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander, R. J., Kim, E. S., y Collon, K. (2014). Positive psychology and physical health: Research and applications. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 200-206. <https://doi.org/10.1177/1559827614550277>
- Pina, I., Braga, C. D. M., De Oliveira, T. F. R., De Santana, C. N., Marques, R. C., y Machado, L. (2021). Positive psychology interventions to improve well-being and symptoms in people on the schizophrenia spectrum: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(4), 430-437. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1164>
- Sansone, R. A., y Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7(11), 18-22. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010965/>
- Tala, Á. (2019). Thanks for everything: A review of gratitude from neurobiology to the clinic. *Revista Médica de Chile*, 147(6), 755-761. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000600755>
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., y Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 1943-1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Townsley, A. P., Li-Wang, J., y Katta, R. (2023). Healthcare workers' well-being: A systematic review of positive psychology interventions. *Coreus*, 15(1), e34102. <https://doi.org/10.7759/cureus.34102>