

Rut F. García Robles, Ph.D.

<https://orcid.org/00009-0002-9818-6562>

dragarciarobles@yahoo.com

Universidad Albizu, Centro Universitario de Mayagüez

Submitted: 5 de junio de 2024 **Revised:** 6 de junio de 2024 **Accepted:** 8 de junio de 2024 **Published:** 1 de agosto de 2024

Resumen

Objetivo: Presentar información con base científica sobre la gratitud y su relación con el bienestar integral en el ser humano.

Materiales y Métodos: Revisión de literatura encontrada en las bases de datos PubMed y PsycInfo.

Resultados: La presente revisión de literatura lleva como propósito exponer la gratitud como componente de la psicología positiva y su aporte al bienestar humano. La gratitud surge de la percepción asociada a un resultado personal positivo no necesariamente merecido o ganado que es otorgado por las acciones de otra persona (Emmons & McCullough, 2003). La gratitud contribuye al bienestar emocional, psicológico, social, espiritual y físico. No obstante, existen resultados variados asociados a las intervenciones de gratitud y su efecto en el bienestar humano y la salud mental.

Conclusión: Las intervenciones basadas en la gratitud son simples para administrar y cuando se promueve la gratitud como parte de un estilo de vida y no como una actividad ocasional, las intervenciones son efectivas.

Palabra clave: *Gratitud, Bienestar, Salud, Psicología Positiva, Emociones Positivas, Psicología de la gratitud*

Abstract

Aim: To present scientifically based information about gratitude and its relationship with integrative well-being in human beings.

Materials and methods: Analysis of literature data found in the PubMed and PsycInfo databases.

Results: The purpose of this literature review is to expose gratitude as a component of positive psychology and its contribution to human well-being. Gratitude arises from the perception associated with a positive personal outcome not necessarily deserved or earned that is granted by the actions of another person (Emmons & McCullough, 2003). Gratitude contributes to emotional, psychological, social, spiritual, and physical well-being. However, there are varied results associated with gratitude interventions and their effect on human well-being and mental health.

Conclusion: Gratitude-based interventions are simple to implement and, when gratitude is promoted as part of a lifestyle and not an occasional activity, the interventions are effective.

Keywords: *Gratitude, Wellbeing, Health, Positive Psychology, Positive Emotions, Gratitude Psychology*

La psicología como rama se nutre de las investigaciones para impulsar nuevos conceptos que emergen como parte de los cambios en la sociedad. Dentro de la psicología, existe un campo de estudio llamado psicología positiva. La psicología positiva se distingue por investigar variables/constructos que se desempeñan como factores protectores y estilos de afrontamiento positivos (Pagán-Torres & García-Robles, 2023). Uno de los constructos más estudiados dentro del campo de la psicología positiva es la gratitud (Atad & Russo-Netzer, 2022). De forma general, la gratitud ha sido conceptualizada y medida desde dos niveles distintos: como estado y como cualidad (Watkins & McCurrach, 2021). De forma más específica, se ha conceptualizado como una emoción, una actitud, una virtud moral, un hábito, una cualidad de la personalidad o una respuesta de manejo (Emmons & McCullough, 2003). Según Smith et al., (2014) la gratitud surge cuando una persona se encuentra en una situación en la cual una necesidad o un deseo es cumplido como resultado de influencias externas. Por otro lado, Bausert y Froh (2016) indican que la gratitud es una disposición o ánimo que permite que las personas respondan positivamente ante los beneficios que reciben por parte de la gente, naturaleza o como momento de felicidad. Ahrens y Forbes (2014) postulan que para comprender la variedad en las motivaciones y expresiones de gratitud deben aplicarse las teorías de evaluación lo que sugiere que al evaluar un objeto se involucra la experiencia subjetiva y la acción que surge de esa evaluación. Es decir, para determinar la gratitud mostrada, se toma en consideración tanto la fuente externa que otorga el beneficio como el bien recibido. Una respuesta agradecida ante las circunstancias de la vida puede ser una estrategia psicológica adaptativa y un proceso importante con el cual las personas interpretan positivamente las experiencias del diario vivir, es decir, es una apreciación o una forma en que las personas “saborean” las circunstancias de vida positivas (Emmons & McCullough, 2003). La gratitud puede ser clasificada como una emoción positiva. Fredrickson (2004) desarrolló la Teoría de Ampliación y Construcción de Emociones Positivas. La misma describe la forma y función de un grupo de emociones positivas y cómo éstas amplían el repertorio de pensamiento-acción. Esto puede explicar cómo la gratitud, como emoción, se asocia con otras emociones positivas. Cuando los individuos tienen emociones positivas que muestran altos niveles de gratitud, sus patrones de pensamientos o cogniciones también aumentan (Zhao et al., 2023). La psicología de la gratitud ha dado mayor énfasis al “sentirse bien” por encima del “hacer el bien” (Wong et al., 2024).

Objetivos

Esta revisión de literatura tiene como objetivos: 1) Definir la gratitud como componente de la psicología positiva, 2) Explicar la relación entre gratitud y bienestar integral, 3) Describir los beneficios de las intervenciones de la gratitud.

Justificación

El cerebro humano tiene una inclinación natural hacia lo negativo, la cual hace que prestemos mayor atención a la información negativa que a la positiva (Vaish et al., 2008). Esta tendencia ha marcado las normas en la sociedad. Los acercamientos a estudiar los fenómenos, las explicaciones creadas y las intervenciones derivadas resaltan problemas en lugar de soluciones. La ciencia de la gratitud no está libre de esta tendencia hacia lo negativo. En los inicios de la psicología como ciencia no se fomentaban los aspectos positivos. El estudio de la relación entre gratitud y bienestar ha sido fructífero. Sin embargo, estudios recientes muestran que la relación entre la gratitud y el bienestar no es tan directa como en el inicio se postulaba (Atad & Russo-Netzer, 2022). De las investigaciones dirigidas a estudiar la gratitud se desprende muchas recomendaciones destinadas a que se continúe estudiando la gratitud para conocer los contextos y circunstancias bajas las cuales se da la misma. Por un lado, la tendencia hacia lo negativo lidera las investigaciones, así como los medios. La avalancha de noticias negativas, los eventos atmosféricos a lo largo del planeta, los altos porcentajes en crisis en la salud apuntan a la necesidad de estudiar la virtud de la gratitud como un aspecto positivo y su aporte en el bienestar humano. Por otro lado, el instinto a preservar la especie nos impulsa a incorporar nuevas tendencias que aporten a una mejor calidad de vida.

Gratitud y Bienestar

Pese a la tendencia hacia lo negativo, con el pasar de los años ha habido un aumento en el interés por velar por el bienestar humano. En la actualidad son múltiples los espacios que fomentan el bienestar humano a través del autocuidado. Existen clínicas cuyos nombres enfatizan en el bienestar, libros de autoayuda, aplicaciones tecnológicas, nuevas profesiones y proyectos que aluden al bienestar. A esto se le une que la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) ha desarrollado políticas y orientaciones estratégicas para integrar el bienestar en la salud pública el cual incluye una visión positiva de la salud que integra el bienestar físico, mental, psicológico, emocional, espiritual y social. Por su parte, Diener (2009) reseña el desarrollo de la ciencia del bienestar. Como parte de su escrito este autor presenta el bienestar subjetivo el cual se refiere al hecho de que la persona de forma subjetiva cree que su vida es deseable, placentera y buena. El bienestar subjetivo es también conocido como el bienestar emocional y consiste en percepciones de la felicidad declarada y la satisfacción de vida, a la par con un balance entre el afecto positivo y negativo (Snyder & López, 2007).

Por otro lado, Ryff (1989) postula un modelo de bienestar psicológico que incluye auto-aceptación, crecimiento personal, propósito de vida, dominio del medio ambiente, autonomía y relaciones positivas. La validez de este modelo ha sido evaluada y demostrada (Ryff & Keyes, 1995). Utilizando este modelo como marco de referencia, en Puerto Rico se ha adaptado el bienestar psicológico a un modelo de 4 dimensiones (González-Rivera et al., 2016).

Tal y como ha crecido el interés en investigaciones asociadas al bienestar y sus dimensiones ha habido un aumento en el interés por conocer la relación entre gratitud y bienestar (Atad & Russo-Netzer, 2022). Watkins y McCurrach (2021) plantean que la gratitud aporta al bienestar, apoya la buena vida porque refuerzan lo bueno en la vida, es decir, la gratitud mejora la conciencia de quién y qué es bueno en la vida. A su vez, se ha postulado que la gratitud y la esperanza pueden trabajar en conjunto para promover el bienestar acorde a cada fortaleza (Senger & Gallager, 2023). En un meta-análisis que auscultaba la relación entre gratitud y bienestar se encontró evidencia que indica que existe una relación moderada y fuerte entre ambos constructos (Portocarrero et al., 2022).

Gratitud y Salud Mental

La manifestación de las emociones, cogniciones y conductas humanas responde a las exigencias y cambios del medio ambiente. Existen resultados variados que apuntan a cuánto efecto que tiene la gratitud en la salud mental. Por un lado, se ha encontrado resultados positivos que apuntan a los beneficios de la gratitud (Diniz et al., 2023) mientras que, por otro lado, hay estudios que no han encontrado relaciones significativas entre la gratitud y componentes asociados al bienestar psicológico (Atad & Russo-Netzer, 2022; Singh et al., 2023). Esto ha llevado a que se considere a la gratitud como un constructo que juega un rol mediador o moderador dependiente de otras variables que van desde características demográficas como la edad (Chui & Diehl, 2023) hasta características como los valores morales (Wong et al., 2024). Chui y Diehl (2023) estudiaron los niveles de soledad según el género y encontraron que los mismos son mediados por la edad y los niveles de gratitud. Esto implica que los adultos jóvenes se muestran más agradecidos y reportan menos soledad. Por otro lado, se ha encontrado que la gratitud tiene un rol mediador en la religiosidad y la esperanza (Chi Fai Chui, 2023). Por tanto, son variados los factores asociados a la gratitud, así como el rol que ejerce la misma.

Al evaluar el papel que juega la gratitud en el bienestar se ha realizado una diferencia entre gratitud como estado y la gratitud como cualidad. Măirean et al., (2019) encontraron que existe una relación positiva entre gratitud y bienestar psicológico cuando la gratitud es evaluada como una cualidad y no así cuando la gratitud es evaluada como estado.

Investigaciones dentro del campo de la psicología positiva muestran resultados consistentes que establecen una relación fuerte entre la gratitud y la felicidad (Harvard Health Publishing, 2023). De igual forma la gratitud ha sido vinculada con la humildad, la empatía y el altruismo (Wong et al., 2024). Según Zhao et al. (2023) cuando un individuo mantiene cierto sentido de gratitud, es capaz de expandir su capacidad cognitiva lo que resulta en mayor enfoque para perseguir sus metas y mantener su salud mental. La expansión de su capacidad cognitiva apunta a una mayor flexibilidad la cual a su vez ha sido asociada directamente con la resiliencia (Szemző et al., 2022). Las personas que son flexibles se adaptan mejor a los retos de su medio ambiente. Similar a esto, la gratitud ha sido identificada como un factor de resiliencia ante el daño psicológico asociado trauma o sintomatología de ansiedad (Senger & Gallager, 2023). Los individuos con altos niveles de gratitud tienen pensamientos más flexibles y a menudo responden a los retos con una actitud positiva (Zhao et al., 2023).

Gratitud y otras Dimensiones

La gratitud ha sido vinculada a otras dimensiones del bienestar humano tales como el bienestar social, espiritual y físico. Cabe señalar que de las definiciones de la gratitud se desprende que la misma se da un contexto social. El agradecimiento muchas veces es expresado hacia otro del cual se recibe. Chui y Diehl (2023) muestran hallazgos que sugieren que la gratitud es benéfica para las relaciones sociales. Keyes (1998) postula que el bienestar social se compone de integración social, contribución social, coherencia social, actualización social, aceptación social. Tanto la empatía como el altruismo se asocian a la gratitud y apuntan a cualidades que aportan al bienestar social. Según Wong et al., (2024) las personas que son empáticas tienen la tendencia a ser agradecidas. De la misma forma estos autores plantean que el altruismo aporta a una gratitud basada en acciones. Nelson-Coffey y Coffey (2024) sugieren que los padres pueden mejorar su bienestar practicando actividades positivas como la gratitud. Otra investigación similar apuntó a que el agradecimiento se asocia menores niveles de estrés en adolescentes que cuentan con el apoyo de sus padres (Hang Nguyen et al., 2023). Por ende, la gratitud aporta a beneficios en el contexto social.

Otra de las dimensiones del bienestar alude a lo espiritual. El bienestar espiritual ha sido altamente correlacionado con la felicidad (Thomas et al., 2023) y con la gratitud (Watkins, et al., 2023). Estos mismos autores postulan que la gratitud hacia Dios se ha asociado con variables que contribuyen al bienestar espiritual. Es común escuchar de la gratitud en el contexto de la religión. Diversas religiones contienen entre sus enseñanzas el amor hacia los demás. El consenso alrededor de las religiones del mundo y los escritores éticos es que las personas están moralmente obligadas a sentir y expresar gratitud en respuesta a los beneficios recibidos (Emmons & McCullough, 2003). La gratitud bajo el marco de referencia de la religión avala a una cualidad moral.

Wong et al., (2024) postulan que la gratitud se apoya por virtudes morales, es decir que las personas que cultivan ciertos valores morales están más propensos a desarrollar, experimentar y expresar gratitud.

Por último, existe el bienestar físico como uno anhelado. Son múltiples las enfermedades y complicaciones médicas a las cuales los seres humanos nos enfrentamos. A la par de las consecuencias de las condiciones que impactan la salud física también estas consecuencias impactan la salud mental y emocional. Se realizó un estudio con 190 participantes con el propósito de evaluar el impacto de las expresiones de gratitud en la respuesta cardiovascular ante el estrés (Gu et al., 2022). Los resultados indicaron que la gratitud sirvió como amortiguador de la respuesta biológica ante el estrés y contribuyó a mejorar la eficiencia cardiovascular. Hartano et al., (2022) realizaron una investigación para conocer la relación entre la gratitud y niveles de lípidos en sangre. Los resultados indicaron que altos niveles de gratitud disposicional se asociaron con bajos niveles de los triglicéridos. Por otra parte, en una revisión sistemática sobre intervenciones de gratitud se encontró que la gratitud contribuyó a una mejoría en la calidad del sueño (Boggins, et al., 2020).

Intervenciones que Promueven la Gratitud

Muchos elementos se asocian a que surja la gratitud. Conocer tales componentes contribuye a que se fomenten los mismos en los individuos para lograr un bienestar integral. A tales efectos se han diseñado intervenciones psicológicas con el fin de promover la gratitud. Las intervenciones basadas en la gratitud pueden proveer una herramienta costo-efectiva para promover la salud mental (Boggiss, 2020; Bono et al., 2023; Diniz et al., 2023; Senger & Gallager, 2023). Las intervenciones de gratitud incluyen estrategias como la escritura de diarios de gratitud, ejercicios de gratitud, uso de aplicaciones de gratitud, currículos de enseñanza de la gratitud, entre otras. Las mismas llevan como fin no sólo la disminución de síntomas asociados a condiciones de salud mental, sino que añaden como beneficio muchas emociones positivas en adición a la gratitud. Es vital la medición de la gratitud para determinar la existencia de la gratitud que posteriormente se promoverá en las intervenciones. Para esto una de las escalas más utilizadas para medir la gratitud contiene 6 reactivos y se conoce como Gratitude Questionnaire (GQ-6) (McCullough et al., 2002). La misma es de libre acceso y de fácil administración y corrección.

Las puntuaciones arrojadas en esta escala formaron parte de un meta-análisis realizado para analizar los efectos de intervenciones psicológicas basadas en la gratitud (Diniz et al., 2023). En el mismo se evaluaron 64 investigaciones con un diseño aleatorio de ensayos clínicos. Los resultados indicaron que los pacientes expuestos a las intervenciones que promovían la gratitud reportaron mejor salud mental, menos síntomas de ansiedad y depresión (Diniz et al., 2023). Por otro lado, Yu et al., (2023) realizaron un estudio donde 311 participantes completaron un diario de gratitud. Los resultados de dicha investigación indicaron que las creencias que los individuos tenían acerca de la emoción de gratitud fueron el predictor en que lograran realizar un diario de emociones, es decir el deseo de alcanzar la felicidad contribuyó a iniciar la tarea del diario de gratitud (Yu et al., 2023). En otro estudio con un diseño cuasi-experimental se realizaron intervenciones de gratitud con estudiantes donde se enseñaba la gratitud asistidos por una aplicación de gratitud y un currículo de gratitud (Bono et al., 2023). Los resultados de este estudio mostraron que la combinación de uso de aplicación y las enseñanzas de gratitud lograron un mayor impacto en el bienestar de los participantes. Por otro lado, Srivastava y Ghosh (2023) realizaron un estudio con asignación al azar a una de dos condiciones, es decir los participantes recibirían una o dos intervenciones de gratitud. Los resultados de esta investigación indicaron que el efecto en la salud mental, felicidad y gratitud fue mayor cuando los participantes recibieron dos intervenciones de gratitud. En Puerto Rico, se realizó un estudio con diseño pre-experimental para evaluar la gratitud tras una intervención basada en la gratitud (Mateo-Santiago, 2024). De dicho estudio se desprende como resultados una reducción estadísticamente significativa en los síntomas de ansiedad y depresión, así como un incremento en la satisfacción con la vida entre los participantes luego de haber sido expuestos a la intervención, pero no se encontraron diferencias en las puntuaciones promedio del bienestar psicológico. Ante tales hallazgos, es vital identificar las variables que afectan la efectividad de las intervenciones de la gratitud. Atad & Russo-Netzer (2022) sugieren que para lograr que las intervenciones de gratitud sean más beneficiosas y efectivas se debe animar a los individuos a que conscientemente integren en su diario vivir aquello significados a los cuales le dan prioridad y la positividad.

Conclusión

La gratitud es un constructo altamente estudiado. La gratitud surge de la percepción asociada a un resultado personal positivo no necesariamente merecido o ganado que es otorgado por las acciones de otra persona (Emmons & McCullough, 2003). El estudio de la gratitud se asocia a sus beneficios en el bienestar humano. A juzgar por lo antes expuesto son múltiples los beneficios de la gratitud en el bienestar integral. De modo tal que las personas pueden beneficiarse de intervenciones que incluyan la gratitud como estrategia de promoción de bienestar.

Referencias

- Ahrens, A.H. & Forbes, C.N. (2014). Gratitude. In M.M. Tugade, M.N. Shiota & L.D. Kirby (Eds.). *Handbook of Positive Emotions* (pp.342-361). The Guilford Press.
- Atad, O.I. & Russo-Netzer, P. (2022). The effect of gratitude on well-being: Should we prioritize positivity or meaning? *Journal of Happiness Studies*, 23, 1245-1265.
- Bausert, S. & Froh, J.J. (2016). Gratitude in youth: past, present, and future applications. In A.R. Howard (Ed.), *Psychology of Gratitude* (pp. 1-20). Nova Science Publishers.
- Boggiss, A.L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J.M., Hofman, P.L. & Serlachuis, A.S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110165.
- Bono, G., Duffy, T. & Merz, E.L. (2023). Gratitude and adolescents' mental health and well-being: Effects and gender differences for a positive social media intervention in high schools. *Educations Sciences* 13(3), 1-16.
- Chi Fai Chui, R. (2023). Religiosity and psychological well-being of chineses college students in Hong Kong: The role of gratitude and hope. *Mental Health, Religion and Culture* 26(8), 771-785.
- Chui, H. & Diehl, M. (2023). Gratitude and loneliness in daily life across the adult lifespan. *Current Psychology* 42, 11793-11808.
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L.S., Pelegrini, R., Belloni, P.L. & Bernardo, W.M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. *Einstein* 21, 1-16.
- Emmons, R. A. & 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.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of The Royal Society of London*, 359, 1367-1377.
- González-Rivera, J. & Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J. & Rosario-Rodríguez, A. (2016). Adaptación y validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Salud y Conducta Humana*, 3, 1-14.
- Gu, Y., Ocampo, J.M., Algoe, S.B. & Oveis, C. (2022). Gratitude expressions improve teammates' cardiovascular stress response. *Journal of Experimental Psychology*, 151(12), 3281-3291.
- Hartanto, A., Majeed, N. M., Lua, V. Y. Q., Wong, J., & Chen, N. R. Y. (2022). Dispositional gratitude, health-related factors, and lipid profiles in midlife: a biomarker study. *Scientific reports*, 12(1), 6034. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-09960-w>
- Harvard Health Publisher. (2021). Give thanks can make you happier. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier#:~:text=In%20positive%20psychology%20research%2C%20gratitude,express%20gratitude%20in%20multiple%20ways>
- Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2021). The Broaden-and-Built Theory of Gratitude: Testing a Model of Well-Being and Resilience on Turkish College Students. *Participatory Educational Research*, 8, 141-159.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Măirean, C., Turliuc, M.N. & Arghire, D. (2019). The relationship between trait gratitude and psychological wellbeing in university students: The mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* 20(5), 1359-1377.
- Mateo-Santiago, J. X. (2024). *Impacto y viabilidad de una intervención basada en gratitud en una muestra de adultos puertorriqueños*. Disertación doctoral no publicada. Ponce Health Sciences University.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Nelson-Coffey, S. K., & Coffey, J. K. (2024). Gratitude improves parents' well-being and family functioning. *Emotion*, 24(2), 357-369. <https://doi.org/10.1037/emo0001283>
- Hang Nguyen, P. T., Huynh, V. S., Thanh Duong, T. T., Linh Le, T. T., Ly, T. T., Nguyen-Thi, M. T., ... Tran-Chi, V. L. (2023). Gratitude, parental support, professional help-seeking attitudes for mental health problems among adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2287112>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Lograr el bienestar: Un marco mundial para integrar el bienestar en la salud pública utilizando un enfoque de promoción de la salud*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240084858>

- Pagán-Torres, O.M. & García-Robles, R.F. (Eds.) (2023). *Psicología positiva en Puerto Rico: Acercamiento a las fortalezas y virtudes humanas*. Amazon Kindle Direct Publishing.
- Pagán-Torres, O.M. & García-Robles, R.F. (2023). *Psicología positiva: Una mirada introductoria a sus orígenes, adelantos y controversias*. En O.M. Pagán-Torres & R.F. García-Robles (Eds.), *Psicología positiva en Puerto Rico: Acercamiento a las fortalezas y virtudes humanas* (pp. 1-23). Amazon Kindle Direct Publishing.
- Portocarrero, F.F., Gonzalez, K. & Ekema-Agbaw, M. (2022). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences, 187*, 111380.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.
- Senger, A. R. & Gallager, M.W. (2023). The unique effects of hope and gratitude on psychological distress and well-being in trauma-exposed hispanic/ latino adults. *Psychological Trauma, 16*(3), 488-495.
- Singh, A., Modi, R. & Sharma, N. K. (2023). Impact of optimism, resilience, and gratitude in coping and health among older people. *Indian Journal of Gerontology 37*(3), 309-327.
- Smith, C. A., Tong, E.M.W. & Ellsworth, P.C. (2014). The differentiation of positive psychology emotional experience as viewed through the lens of appraisal theory. In M.M. Tugade, M.N. Shiota & L.D. Kirby (Eds.). *Handbook of positive emotions* (pp.11-27). The Guilford Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Szemző, H., Mosquera, J., Polyák, L. & Hayes, L. (2022). Flexibility and Adaptation: Creating a Strategy for Resilience. *Sustainability, 14*, 2688. <https://doi.org/10.3390/su14052688>
- Thomas, S., D'souza, V.J. & Kamble, S. (2024). Spiritual Well-being and its Relation with Self-compassion and Subjective Happiness in Undergraduate Students of Goa. *Indian Journal of Positive Psychology, 14*, 457-460.
- Vaish A, Grossmann T, Woodward A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychol Bull, 134*(3), 383-403. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.383>.
- Watkins, P. C. & McCurrach, D. (2021). Progress in the science of gratitude. In C.R. Snyder, L.M. Edwards and S.C. Marques (Eds.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 571-585). Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Frederick, M., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2023). Meaning making enhances gratitude to God: The importance of spiritual appraisals. *Psychology of religion and spirituality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rel0000514>
- Wong, Y.J., Cho, N. & Pandelios, A.L. (2024). Feeling Good versus doing Good: Reclaiming a moral vision for the psychology of gratitude. *International Journal of Applied Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00157-2>
- Yu, C.W., Chang, Y-P., Li, C.H. & Wu, H.Y. (2023). From emotion beliefs to regulatory behavior: Gratitude Journaling Initiation and Outcomes. *Journal of Happiness Studies 24*, 57-78.
- Zhao, H., Zang M., Li, Y. & Wang, Z. (2023). The effect of growth mindset on adolescents' meaning in life: the roles of self-efficacy and gratitude. *Psychology Research and Behavior Management 16*, 4647-4664.