



C A P Í T U L O 8

IMPACTO DEL DIARIO DE GRATITUD EN LA PRODUCCIÓN ESCRITA

Claudia Andrea Durán Montenegro

Profesora del Centro de Idiomas de Veracruz, cuenta con más de 25 años de experiencia en la enseñanza del inglés como lengua extranjera, ha sido miembro y coordinadora en diferentes academias de idiomas. Su principal interés es la Enseñanza de Idiomas y la Traducción; Ha publicado varios ensayos e investigaciones y libros sobre Enseñanza de Lenguas, Traducción y Cultura. También ha recibido un Doctorado Honoris Causa por parte del Cámara de diputados y senadores y el CONACYT; y también fue llamada a trabajar como Embajadora de la Paz Internacional por el World Knowledge Summit.

ORCID: 0000 0002 0230 6383

Indira Santiago León

Licenciada en inglés y francés, egresada de la Facultad de Idiomas de la Universidad Veracruzana con Especialidad en la Enseñanza del Inglés, cuenta con una Maestría y Doctorado en Educación. Docente de inglés, francés y español en Estados Unidos e Inglaterra y durante una década en Francia. Catedrática de la materia de Lengua Inglesa en el Campus de Pedagogía, así como en Logística y Aduanas. Profesora de inglés en el Centro de Idiomas y ocasionalmente maestra de francés. Examinadora de EXAVER y participante en eventos festivos enfocándose en la música y la convivencia al aire libre.

ORCID: 0009-0003-6298-8480

Beatriz Pereyra Cadena

Profesora de inglés e italiano en el Centro de Idiomas de la Universidad Veracruzana desde 2002, cuenta con licenciatura en Lengua Inglesa, maestría y doctorado en Educación (en curso). Ha publicado artículos científicos y libros especializados, y participa activamente en procesos académicos y administrativos. Apasionada por la literatura, la música rock y la salsa, encuentra inspiración en sus hijos y busca transformar la educación en una experiencia significativa para el desarrollo humano.

ORCID: 0009 0008 0209 5468

ABSTRACT: El presente estudio examinó el impacto del diario de gratitud en la concentración, la resiliencia y el desarrollo de habilidades de escritura en el aprendizaje del inglés como segunda lengua entre estudiantes universitarios. La investigación se llevó a cabo con 22 estudiantes inscritos en cursos de inglés básico en la Universidad Veracruzana, México. Durante el semestre, los participantes mantuvieron un diario de gratitud, comenzando con la redacción de oraciones simples y progresando

gradualmente hacia estructuras más complejas en inglés. Además, completaron un cuestionario diseñado para evaluar cambios en su concentración, resiliencia emocional y percepción de sus propias habilidades de escritura. Paralelamente, un grupo de comparación, que no realizó el diario de gratitud, respondió el mismo instrumento. El análisis de los datos reveló que los estudiantes que participaron en la práctica del diario de gratitud mostraron mejoras significativas en su capacidad de concentración durante las actividades de aprendizaje, así como un aumento en la resiliencia emocional frente a los desafíos académicos. Asimismo, se observó un avance notable en la complejidad y corrección de sus producciones escritas en inglés, en comparación con el grupo de comparación. Estos hallazgos sugieren que la incorporación sistemática de diarios de gratitud en el aula puede ser una estrategia efectiva no solo para fortalecer habilidades lingüísticas, sino también para promover el bienestar emocional y la motivación en estudiantes de lenguas extranjeras. En conclusión, el uso del diario de gratitud representa una herramienta pedagógica valiosa para mejorar tanto el rendimiento académico como el desarrollo personal de los estudiantes universitarios que aprenden inglés como segunda lengua. Se recomienda su integración en programas educativos orientados a la formación integral de los estudiantes, así como la realización de investigaciones adicionales con muestras más amplias y diversas para confirmar y ampliar estos resultados.

PALABRAS CLAVE: gratitud, diario, psicología positiva, inglés, aprendizaje, enseñanza de lenguas.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto de la gratitud en la concentración y la resiliencia durante el aprendizaje en el aula entre estudiantes universitarios, mediante el uso de un diario de gratitud. La información ha sido recopilada de 22 estudiantes de la Universidad Veracruzana, en México. Estos estudiantes, inscritos en cursos de inglés básico, ha estado escribiendo un diario de gratitud mientras aprendían inglés como segunda lengua. Los datos y los hallazgos son mencionados al final del estudio.

Los participantes cursaron inglés durante un semestre y debían aprobar un examen para continuar con sus estudios universitarios. A lo largo del semestre, escribieron notas de gratitud en inglés. Usualmente comienzan escribiendo oraciones sencillas y cortas, más tarde continúan con oraciones más largas. También se les pidió completar un cuestionario.

A continuación, los resultados se presentan a lo largo del texto. En contraste, el grupo de comparación, conformado por estudiantes universitarios que no escribieron un diario de gratitud, también respondió el mismo cuestionario. Los hallazgos de este estudio pueden utilizarse para mejorar la concentración de los estudiantes universitarios en el aprendizaje y su capacidad para expresar gratitud.

Estos resultados pueden utilizarse para fomentar la gratitud, las habilidades de escritura y la concentración en el aprendizaje entre los estudiantes universitarios, así como para desarrollar buenas prácticas docentes que promuevan un aprendizaje efectivo.

En el panorama educativo actual, la enseñanza del inglés como segunda lengua (ESL) a estudiantes universitarios exige estrategias innovadoras que atiendan no solo las necesidades académicas, sino también las emocionales. Muchos estudiantes universitarios enfrentan retos para adquirir habilidades lingüísticas esenciales y hábitos de estudio, encontrando a menudo dificultades asimilar nuevo vocabulario y estructuras gramaticales. Esta dificultad suele atribuirse a la falta de una conexión personal con el contenido lingüístico del idioma, lo cual puede obstaculizar su progreso y motivación.

Para que la adquisición del lenguaje sea más accesible y significativa, los docentes integran cada vez más enfoques de diversos campos disciplinarios, incluida la psicología positiva, en sus prácticas de enseñanza. En México, los profesores de lenguas han comenzado a incorporar actividades cotidianas sencillas que ayudan a los estudiantes a visualizar y dar seguimiento a su progreso lingüístico. Una de estas actividades es el uso de un diario de gratitud, que ha sido implementado con estudiantes de inglés de nivel inicial en el Centro de Idiomas de la Universidad Veracruzana durante los últimos tres años. A través de **esta práctica**, los estudiantes son motivados a reflexionar sobre sus experiencias de aprendizaje, fomentando un entorno más positivo y participativo que favorece su desarrollo académico.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- Explorar el impacto de llevar un diario de gratitud en el aprendizaje del inglés en estudiantes universitarios.
- Evaluuar cómo la escritura de un diario de gratitud puede ayudar a los estudiantes a mejorar su habilidad de escritura.
- Examinar la relación entre la práctica de la gratitud y el aprendizaje en el aula a nivel universitario.

La integración de diarios de gratitud en la enseñanza de lenguas en la Universidad Veracruzana se basa en los principios de la psicología positiva, según lo propuesto por Emmons y McCullough, así como en aportaciones de expertos en adquisición de segundas lenguas como Eisenstein y Bodman (1986, 1993). Estos investigadores señalan que expresar gratitud puede representar un desafío particular para los aprendices de una segunda lengua, debido a factores como limitaciones lingüísticas, diferencias culturales y la falta de hábitos de aprendizaje establecidos. Las observaciones realizadas en la Universidad Veracruzana confirman estos desafíos entre los estudiantes, lo que resalta la necesidad de estrategias de apoyo que fomenten tanto el desarrollo lingüístico como el bienestar emocional.

Estudios previos sobre la gratitud en el aprendizaje de lenguas han explorado diversas dimensiones, incluyendo la producción oral y escrita, el rendimiento académico y los factores socioemocionales. Sin embargo, la presente investigación se centra específicamente en la adquisición de habilidades de escritura y del papel potencial del diario de gratitud para mejorar la expresión escrita. El estudio utiliza cuestionarios y muestras de redacción de los exámenes finales, seleccionadas aleatoriamente entre los estudiantes participantes, con la finalidad de analizar el impacto de esta práctica.

La psicología positiva, según lo descrito por Seligman y Csikszentmihalyi (2014), enfatiza el cultivo de fortalezas y virtudes que contribuyen a una vida significativa y plena. Esta perspectiva se alinea con iniciativas globales de salud, como las promovidas por las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud, las cuales reconocen el bienestar psicológico como un componente crucial de la salud integral. La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) identifica además la gratitud como una “superhabilidad”, esencial para fomentar el bienestar emocional, el autoconocimiento y la resiliencia. La gratitud está estrechamente relacionada con la salud mental, la satisfacción con la vida, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad a largo plazo.

Al examinar el uso de diarios de gratitud en el contexto del aprendizaje del idioma inglés, este estudio tiene como objetivo contribuir a una comprensión más profunda de cómo las estrategias emocionales y psicológicas pueden apoyar el logro académico y el desarrollo personal en estudiantes universitarios.

LA CIENCIA DE LA GRATITUD

La ciencia de la gratitud ha adquirido una notable relevancia gracias al trabajo pionero de investigadores como Robert Emmons y Michael McCullough. A principios de la década del 2000, con el respaldo de la Fundación John Templeton (JTF) el proyecto *Expanding the Science and Practice of Gratitude* (ESPG), fue lanzado, marcando el inicio de un auge en investigaciones rigurosas y publicaciones académicas sobre la gratitud.

La gratitud, derivada del latín *gratia*, que significa agradecimiento o gracia, ha sido identificada como una herramienta valiosa en diversos campos, incluida la adquisición de una segunda lengua. Emmons y McCullough (2001) definen la gratitud como “un estado cognitivo-afectivo que resulta de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo de manera solidaria, desinteresada y libre”.

Según Watson y Naragon-Gainey (2010), la gratitud ejerce un efecto protector contra trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad. También mitiga emociones negativas derivadas de la comparación social, reduciendo sentimientos

de envidia y resentimiento (Emmons y Mishra, 2011). Como fortaleza personal, la gratitud se correlaciona positivamente con la autoestima y la satisfacción en la vida. Junto con la capacidad de apreciar, percibir y saborear las experiencias de la vida, la gratitud se considera una clave determinante del bienestar general (Martínez, 2006).

McCullough et al. (2002) describen tres funciones principales de la gratitud:

Barómetro social: ayuda a los individuos a reconocer cuando otros están dispuestos a ofrecer apoyo desinteresado.

Motivador: observar acciones benevolentes inspira la amabilidad recíproca y fomenta una cadena de gratitud.

Refuerzo: expresar agradecimiento genera emociones positivas que estimulan la continuación de conductas prosociales.

El Impacto Multifacético de la Gratitud



Made with Napkin

El poder de la gratitud, combinado con el compromiso de reconocer lo positivo que nos rodea, promueve numerosos beneficios para la salud, incluyendo un mayor bienestar, felicidad y afecto positivo. También funciona como un amortiguador frente a las emociones negativas (Emmons y Stern, 2013). Las investigaciones demuestran que la gratitud puede aliviar los síntomas de la depresión (Seligman et al., 2005) y está estrechamente relacionada con el optimismo, la alegría y el entusiasmo (Watkins, Cruz, Holben y Kolts, 2008). Por tanto, la gratitud juega un papel fundamental en el fomento de la satisfacción con la vida personal.

En los últimos años, varios estudios han explorado los beneficios de la gratitud en contextos educativos, destacando las interacciones entre estudiantes y docentes (Howells, 2014). Las contribuciones de académicos como Emmons y McCullough (2003), Froh, Sefick y Emmons (2008), así como Froh, Kashdan et al. (2009), han enriquecido aún más este campo.

Un estudio realizado por Park et al. (2004), examinando la relación entre diversas fortalezas del carácter y la satisfacción con la vida, encontró una correlación fuerte y consistente entre la gratitud y otros rasgos positivos como el entusiasmo, la esperanza, el amor y la curiosidad. Por el contrario, rasgos como la creatividad, el juicio y el amor por el aprendizaje mostraron asociaciones más débiles. No obstante, la presencia del amor por el aprendizaje sigue siendo un aspecto significativo en el reconocimiento y valoración de las experiencias educativas por parte de los estudiantes.

METODOLOGÍA

Este estudio involucró a dos grupos de estudiantes del Área de Formación Básica General (AFBG) de la Universidad Veracruzana. Los participantes provienen de diversas disciplinas académicas y todos están inscritos en cursos de inglés de nivel básico (A1 y A2). A un grupo se le asignó la tarea de mantener un diario de gratitud en inglés durante todo el semestre, mientras que un segundo grupo, con el mismo nivel de competencia, fue seleccionado aleatoriamente para servir como grupo de comparación en el análisis y reporte de los resultados.

PROCEDIMIENTO

A los estudiantes del grupo del diario de gratitud se les indicó escribir una oración en inglés expresando gratitud por algo específico, cada día escolar de lunes a jueves durante el periodo académico. Al finalizar el semestre, los estudiantes entregaron sus diarios de gratitud a su docente para su revisión.

Las instrucciones proporcionadas a los estudiantes fueron las siguientes:

- Escribir una oración en inglés que exprese gratitud por algo específico.

- b) Mantener el diario de gratitud de lunes a jueves (días de clase).
- c) Utilizar WhatsApp para hacer preguntas o pedir aclaraciones.
- d) Revisar las correcciones proporcionadas por el docente.
- e) Realizar correcciones adicionales si fuera necesario.

JUSTIFICACIÓN

Investigaciones previas han demostrado que la práctica de la gratitud ofrece beneficios en múltiples áreas, incluyendo la promoción de una sensación de calma en el momento presente y el fomento de la esperanza hacia el futuro cuando se cultiva como un hábito. Al comprometerse en la escritura de un diario de gratitud, se anima a los estudiantes a identificar aspectos positivos de sus vidas y a articular estas experiencias, incluso para enfrentar retos, lo cual resulta particularmente relevante considerando las dificultades enfrentadas durante el año 2021.

El diario de gratitud motiva a los estudiantes a enfocarse en los aspectos positivos de su vida, dejando de lado temporalmente sus problemas. Aunque hoy en día existen diarios de gratitud comerciales ampliamente disponibles, no se solicitó a los estudiantes adquirir materiales comprados, sino que en esta ocasión los estudiantes escribieron en sus libretas, pensamientos o frases de gratitud que presentaron constante mente durante el curso.

Mantener un diario de gratitud requiere solo unos cinco minutos de atención diaria. Sin embargo, al escribir en una segunda lengua, este proceso demanda más tiempo y esfuerzo cognitivo. Los estudiantes deben reflexionar sobre aquello por lo que se sienten agradecidos, redactar sus oraciones en inglés, consultar diccionarios si es necesario, y revisar y corregir sus escritos.

Las investigaciones han demostrado que la práctica regular de la gratitud ofrece numerosos beneficios tanto físicos como mentales. Al enfocarse en los elementos positivos de la vida, las personas:

- Reducen emociones negativas vinculadas con la depresión,
- Ganan confianza en uno mismo,
- Mejoran la salud en general,
- Desarrollan una mayor autoconciencia,
- Eliminan la autocompasión,
- Reducen el estrés y la ansiedad,
- Fomentan la empatía al ser percibido como una persona amable y accesible, y
- Experimentan una mejor calidad del sueño.
- Además, la práctica de la gratitud es completamente gratuita!

GRATITUD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

La gratitud también influye positivamente en el rendimiento académico. García (2015) llevó a cabo un estudio con 145 estudiantes para examinar si experimentar gratitud afecta los resultados en el aprendizaje de una segunda lengua. Los resultados destacaron el papel crucial de la gratitud en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales e intrapersonales, las cuales son fundamentales para una adquisición exitosa del lenguaje. Esto sugiere que los estudiantes agradecidos tienden a desempeñarse mejor en el aprendizaje de una segunda lengua.

UNA SÚPER HABILIDAD

Desarrollar la gratitud como una “súper habilidad” requiere disciplina, perseverancia y el hábito constante de escribir un diario. Aunque formar este hábito puede resultar difícil al principio, los estudiantes se sienten motivados por la participación colectiva de sus compañeros, especialmente cuando los diarios son entregados diariamente al docente. Esta práctica compartida motiva a los estudiantes a expresar experiencias positivas, mejorar gradualmente su escritura e interiorizar el hábito de la gratitud. Con el tiempo, esta mentalidad positiva se extiende al grupo, motivando no solo a los estudiantes, sino también al docente.

Notar los aspectos positivos de la vida suele ser difícil, ya que las personas tienden a enfocarse más en los problemas, las quejas y las críticas. Sin embargo, las personas agradecidas tienden a ser más felices, saludables y resilientes, lo que les permite superar el estrés y mejorar su bienestar tanto físico como emocional.

El reconocimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje por parte del estudiante no es inmediato; requiere tiempo y reflexión. Apreciar las contribuciones de los demás en la construcción del conocimiento implica un grado de humanismo y respeto, tanto hacia el aporte de los otros como hacia el propio.

Las investigaciones de García-Ramírez (2013) y otros autores (Goleman, 2006; Fiorini y García-Ramírez, 2013) han demostrado una fuerte conexión entre la gratitud, la inteligencia emocional y el éxito académico. Estos hallazgos subrayan la importancia de la gratitud en la educación, ya que se relaciona con las emociones y actitudes en ambos tanto estudiantes como docentes.

RESULTADOS

Durante el semestre febrero-agosto 2025 en la Universidad Veracruzana se ha solicitado a un grupo de Lengua II, estudiantes de pedagogía, contaduría, ciencias de la comunicación, ingeniería y administración participasen en este proyecto “Diario de gratitud” en el que deberían escribir todos los días excepto sábado y domingo.

Durante este semestre se han analizado las diferencias obtenidas en dos grupos del AFBG con características similares, estos estudiantes llevan el mismo programa y tuvieron el mismo examen al finalizar el curso.

El **Grupo A**, conformado por 22 estudiantes, quienes **no trabajaron con el diario de gratitud**, ya que esta actividad no forma parte del programa. Todos los 22 estudiantes completaron la tarea evaluada, aunque se detectaron algunos errores tras la aplicación del examen.

El **Grupo B**, en cambio, **sí ha trabajado con el diario de gratitud**. Está conformado por 24 estudiantes, 11 hombres y 13 mujeres, todos ellos estudian una licenciatura en la universidad. Todos ellos han estado estudiando inglés durante un semestre y actualmente cursan el segundo semestre aprendiendo inglés como segunda lengua. Los resultados obtenidos difieren de los estudiantes del Grupo A.

Rendimiento de Estudiantes del Grupo A y B

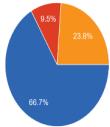
Característica	Grupo A	Grupo B
Estudiantes Evaluados	22	23
Cumplimiento de Tareas	22	21
Cinco Errores	3	2
Tres Errores	2	3
Un Error	0	3
Siete Errores	1	0
Seis Errores	2	0
Cuatro Errores	5	0
Nueve Errores	2	0
Diez Errores	3	0

Made with  Napkin

Se realizó una encuesta sobre la gratitud entre dos grupos de Lengua II en la Universidad Veracruzana. Los grupos fueron seleccionados con base en su similitud académica y numérica.

El primer grupo no elaboró un diario de gratitud; sin embargo, presenta algunas consideraciones que se detallan a continuación.

¿Para ti, qué es la gratitud?
21 respuestas

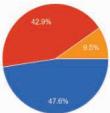


¿Para ti, qué es la gratitud?
24 respuestas

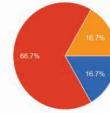


Ambas gráficas se han colocado juntas para facilitar una mejor comparación. En el Grupo A, un mayor número de estudiantes considera la gratitud como una habilidad, lo cual corresponde con la respuesta correcta a esta pregunta. En ambos grupos se observa una conexión real con la lengua, ya que un porcentaje similar supone la gratitud como un sentimiento y como una emoción. En el Grupo B, los estudiantes consideran la gratitud tanto una emoción como un sentimiento, por lo que ahora se percibe una conexión equivalente con ambos lenguajes, lo cual resulta alentador.

Cuando agradeces, generalmente lo haces:
21 respuestas

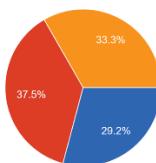


Cuando agradeces, generalmente lo haces:
24 respuestas



Aquí, la diferencia en torno al agradecimiento es importante en ambos grupos, ya que los estudiantes comienzan a distinguir entre dar las gracias no solo como un hábito si no el hacerlo como una forma auténtica de expresar gratitud, otra manera de interpretar esta diferencia se observa en el Grupo B, donde los estudiantes reconocen que no son tan agradecidos como les gustaría ser.

¿Con qué frecuencia has agradecido por algo o por alguien en tu vida?
24 respuestas

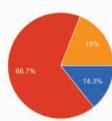


a) Todos los días escribo pensamientos de gratitud
b) Escribo pensamientos de gratitud una vez a la semana
c) No escribo pensamientos de gratitud pero si me siento agradecido

En el Grupo B, algunos estudiantes reconocieron que no realizaron el diario de gratitud, a pesar de que fue solicitado como una tarea escolar. Trabajar la gratitud resulta, en ocasiones, difícil debido al hábito, ya que representa uno de los mayores desafíos: construir un hábito no es algo sencillo. En este grupo, aproximadamente seis estudiantes no lograron completarlo. Algunos de ellos lo escribieron solo una vez por semana con el fin de cumplir con la tarea, y alrededor de ocho estudiantes completaron la tarea con éxito. Escribir un diario en otro idioma representa un reto personal tanto por el idioma como por el hábito. Pero cuando un estudiante desarrolla el hábito y acepta el desafío, se establece una conexión real que le permite mejorar su habilidad de escritura, su vocabulario y su capacidad para expresar gratitud.

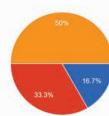
Cuando alguien me agradece algo yo siento...

21 respuestas



Cuando alguien me agradece algo yo siento...

24 respuestas



Se realizó una pregunta sobre cómo se sienten los estudiantes cuando alguien les da las gracias. El Grupo A considera que las personas no necesariamente deben ser agradecidas, mientras que en el Grupo B la mayoría de los estudiantes expresó que cuando alguien les agradece, sienten el deseo de seguir haciendo cosas buenas para que los demás puedan ser agradecidos. Es interesante notar que en ambos grupos hay estudiantes que consideran que, al recibir un agradecimiento, se sienten en deuda.

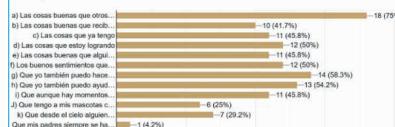
Pienso que la gratitud me ayuda a reconocer: (una o más respuestas)

21 respuestas

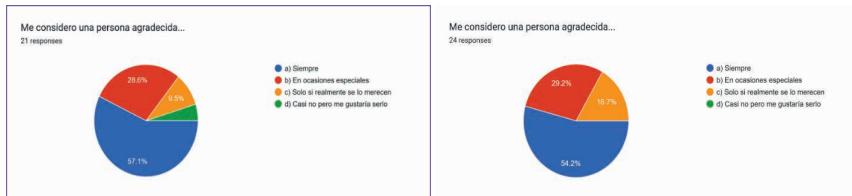


Pienso que la gratitud me ayuda a reconocer: (una o más respuestas)

24 respuestas



De acuerdo con esta gráfica y con la información presentada previamente, se puede observar que ambos grupos cuentan con estudiantes agradecidos, ellos han respondido la encuesta de manera muy similar, sin embargo, en la gráfica del Grupo B se aprecia que no hay secciones con cantidades similares entre sí; hay un número mayor de respuestas (posiblemente porque el grupo es más numeroso) y son más variadas.



Finalmente, se solicitó a los estudiantes una declaración de identidad en torno a la gratitud con los siguientes resultados, si bien no muestran diferencias significativas, hay diferencias que pueden ser apreciadas en cuanto a los conceptos personales de cada individuo sobre la gratitud.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio confirman que la implementación de un diario de gratitud en el aula puede tener un impacto positivo en la concentración, la resiliencia y el desarrollo de habilidades de escritura en estudiantes universitarios que aprenden inglés como segunda lengua. A lo largo de un semestre, los participantes que practicaron la escritura diaria de notas de gratitud en inglés no solo demostraron una mayor capacidad para concentrarse en las actividades académicas, sino que también desarrollaron una actitud más positiva y resiliente frente a los retos inherentes al aprendizaje de un nuevo idioma. Además, se observó una evolución significativa en la complejidad y extensión de sus producciones escritas, lo que sugiere que el diario de gratitud puede ser una herramienta eficaz para fortalecer la competencia lingüística en niveles iniciales.

En contraste, el grupo de comparación que no realizó esta práctica mostró avances menos notorios en las mismas áreas, lo que refuerza la relevancia de integrar estrategias de psicología positiva en la enseñanza de lenguas extranjeras. Estos hallazgos subrayan la importancia de adoptar enfoques pedagógicos innovadores que atiendan tanto las necesidades emocionales como académicas de los estudiantes universitarios, promoviendo un aprendizaje más significativo y motivador.

En conclusión, el uso sistemático del diario de gratitud no solo contribuye al desarrollo de habilidades lingüísticas, sino que también favorece la formación de hábitos positivos y el bienestar emocional en el contexto educativo universitario. Se recomienda a los docentes considerar la integración de esta práctica en sus programas de enseñanza, así como la realización de investigaciones futuras con muestras más amplias y diversas para validar y ampliar estos resultados.

REFERENCES

- Emmons, R.A. y McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.
- Emmons, R. A. y Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of clinical psychology: in sesion*. 69(8), 846–855.
- Emmons, R.A., & Mishra, A. (2011). Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know. 248-261
- 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, 377–389
- García-Ramírez, J. M. (2016). La motivación de logro mejora el rendimiento académico. *ReiDoCrea Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/digibus.39336>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633–650.
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher-student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42, 58-67
- Latef, R. O. K. (2022). Estrategias de los actos de habla del acto de agradecer: Estudio comparativo del español y el árabe. *Ogigia: Revista electrónica de estudios hispánicos*, (31), 91-116.
- Martínez- M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*. 17 (3). 245-25.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. y Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(1). 112-127.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5). 603-61

Ramírez, J. M. G. (2015). *Gratitud en el aula*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5357311>

Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2014) Positive Psychology: An Introduction. En (Csikszentmihalyi, M) *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer, Dordrecht. (pp.279-298) https://doi-org.ezproxy.uniandes.edu.co:8443/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*. 60(5). 410-42

Watson, D. y Naragon-Gainey, K. (2010) On the Specificity of Positive Emotional Dysfunction in Psychopathology: Evidence from the Mood and Anxiety Disorders and Schizophrenia/Schizotypy. *Revista Clin Psychol*. 30(7). 839–848. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.002.

Watkins, Philip & Cruz, Lilia & Holben, Heather & Kolts, Russell. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*. 3. 87-99. 10.1080/17439760701760567.

NOTA: Las gráficas presentadas en este documento fueron realizadas por las autoras con la ayuda de NAPKIN IA y el cuestionario realizado con ayuda de google docs.