

Gracias, por formar esta actividad.
Gracias, por formar este grupo
Gracias, por compartir tu experiencias
Gracias, por compartir tus vivencias
Gracias, por compartir tu aprendizaje
Gracias, por mostrar tu sabiduría
Gracias, por mostrar tu "Saber hacer"
Gracias, por enseñar cosas nuevas
Gracias, por enseñar cosas buenas
Gracias, por dar tantas oportunidades
Gracias, por un sin fin de Gracias
Por todo ello y mucho más.

LA GRATITUD

Definición de la gratitud.

Gracias, Gracias, Gracias.

f. Sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera.

¿QUÉ ES?

La gratitud, agradecimiento o apreciación es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá. La experiencia de la gratitud ha sido históricamente un foco de varias religiones del mundo, y ha sido tratada de forma extensa por filósofos de la moral como Adam Smith. El estudio sistemático de la gratitud dentro de la psicología no comenzó hasta aproximadamente el año 2000, posiblemente porque la psicología ha estado tradicionalmente más centrada en la comprensión de sentimientos desagradables que en entender las emociones positivas. Sin embargo, con la llegada de la psicología positiva, la gratitud ha pasado a formar parte del estudio de la psicología convencional. El estudio de la gratitud dentro de la psicología se ha centrado en la comprensión de la experiencia a corto plazo de la emoción de la gratitud (el estado de gratitud), las diferencias individuales en la frecuencia con que la gente siente gratitud (los rasgos de gratitud), y la relación entre estos dos aspectos.

LA GRATITUD, UNA VIRTUD DE LAS MEJORES

El sentimiento de gratitud no corresponde a una de las emociones básicas. Todo lo contrario. Para experimentarla se requieren una serie de procesos complejos en la mente. No todo el mundo puede experimentar **gratitud**. Es una virtud reservada para los espíritus más elevados y para las inteligencias mejor desarrolladas.

A diferencia de otros sentimientos, el de la **gratitud** no aparece como un impulso simplemente. La **gratitud** exige que haya un sistema de valores éticos, en donde estén resueltos los conceptos de dar y recibir, además de una renuncia a la visión egocéntrica de la vida.

EL TRASFONDO DE LA GRATITUD Y LA INGRATITUD

La **gratitud** puede definirse como un sentimiento de aprecio y valoración por las acciones que otros hacen a favor nuestro. Implica una suerte de

deuda moral con quien nos hace bien. Deuda que no significa hacer un cálculo para redimirla, sino elevar la estima por quien nos hace un favor o nos prodiga un bien, y estar abiertos a la posibilidad de corresponder por el beneficio recibido. Al ser una posibilidad no debe confundirse con quienes hacen algo intencionada, egoistamente y no altruistamente a fin de recibir algo. Esta gente siempre espera un “Gracias”, a fin de elevar su narcisismo y su ego.

o solamente los seres humanos experimentan gratitud. También los animales superiores cuentan con esta virtud, aunque la expresen en forma rudimentaria. Un perro, por ejemplo, entrega su lealtad a quien se ocupa de cuidarlo y amarlo.

Las personas que no son capaces de experimentar **gratitud** tienen un elevado narcisismo. No solamente tienen problemas de memoria, sino que también dan por sentado que merecen toda la ayuda que reciben. De hecho, muchos de ellos se atribuyen por completo los beneficios que obtienen y omiten por completo lo que los demás aportaron para poder lograrlos.

La **ingratitude** es propia de personas que han sido criadas con exceso de gratificaciones y a veces sin merecerlas. No se les enseña a valorar lo que otros les dan. Sus padres le inculcan la idea de que lo merece todo, por ser quien es. Así dar, por dar, puede llegar a crear personas codiciosas, que no se contentan con nada y que cada vez quieren más y más pero para sólo ellos, nunca para los demás..

Quien ha pasado por dificultades y las ha resuelto, sabe el inmenso valor que tiene la ayuda de otros. Nada como sentirse impedido para algo, o atrapado, o vencido, para entender que la mano que otro tiende es un verdadero regalo del cielo.

LOS BENEFICIOS DE LA GRATITUD

La **gratitud** es un sentimiento sutil y sofisticado. Casi un arte. La **gratitud** germina sobre la convicción de que los seres humanos somos incompletos y que nos necesitamos mutuamente. Es el producto de haber desarrollado una ética de cooperación, en lugar de una actitud de competencia o confrontación.

Según un estudio llevado a cabo por Rollin McCraty y Doc Childre, representantes de HeartMath Research Center y Quantum Intec Inc., respectivamente, las personas que son capaces de experimentar **gratitud**

obtienen grandes beneficios para el buen funcionamiento de su corazón, tienden a enfermar menos y son, en general, más felices.

“La **gratitud** no solo es la más grande de las virtudes, sino que engendra todas las demás”, Cicerón

La gente agradecida son también personas que difícilmente dan cabida a sentimientos negativos como el arrepentimiento, el resentimiento y la envidia. Son capaces de sentir **gratitud**, precisamente porque eligen ver lo mejor de las personas y guardarlo en la memoria.

La gente agradecida son también personas que difícilmente dan cabida a sentimientos negativos como el arrepentimiento, el resentimiento y la envidia. Son capaces de sentir gratitud, precisamente porque eligen ver lo mejor de las personas y guardarlo en la memoria.

También son más generosos. Reconocen que la ayuda mutua es un valor importante y por eso no solamente son capaces de apreciar la ayuda que reciben, sino que también están dispuestos a ayudar a otros. Por eso no todos saben agradecer: es una virtud que solamente tienen los mejores.

PRACTICAR LA GRATITUD

“El agradecimiento es la memoria del corazón”, Lao Tsé

Gracias. Una palabra grabada en muchas de las interacciones que mantenemos cada día. A veces la pronunciamos acompañada de una sonrisa; otras, a regañadientes. Pero en la mayoría de ocasiones surge de forma automática, como una mera fórmula de cortesía. De ahí que muchos de los ‘gracias’ que decimos estén alejados de aquello que debería inspirarlos: la **gratitud**. Ésta emoción surge en respuesta al reconocimiento de un favor que se nos ha concedido. Es un sentimiento puro y profundo, además de poderoso. Es capaz de cambiar nuestra actitud, nuestro estado de ánimo, nuestra manera de interpretar nuestras circunstancias y la realidad que nos rodea. Además, también tiene la capacidad de cambiar las respuestas o reacciones de nuestros interlocutores, y en última instancia, de transformar nuestras relaciones. Podríamos decir que ‘**Gracias**’ es, sin lugar a dudas, una palabra mágica. Así, que no es lo mismo decir “**Gracias**”, que ser agradecido.

Lo cierto es que su simple mención abre puertas y corazones. Entre otras muchas bondades, funciona como una suerte de lubricante social que facilita las relaciones con todas las personas de nuestro entorno. Pero más

allá de la practicidad, el agradecimiento es también una actitud ante la vida. Tal vez sea el momento de plantearnos ¿qué nos aporta la **gratitud**? ¿De qué manera influye en nuestras relaciones? Y ¿cuáles son los efectos de ser agradecido?

Cuando nos sentimos agradecidos conectamos con la abundancia en todas sus dimensiones. No en vano, somos capaces de valorar y apreciar todas aquellas cosas que damos por sentadas cada día. Cosas tan simples como que al pulsar un interruptor se encienda la luz, o que al encender el grifo en la ducha fluya el agua caliente. Un sencillo gesto de cariño, una sonrisa inesperada o un instante de armonía. Lamentablemente, a menudo tendemos a olvidar u obviar aquellas cosas a las que estamos ‘acostumbrados’ y que consideramos ‘aseguradas’. La gran mayoría de seres humanos solemos centrarnos en todo aquello que nos falta, o en lo que gustaría tener. Vivimos instalados en el deseo y en la expectativa. Y la dirección de nuestro foco de atención marca nuestras conductas, nuestras actitudes, nuestras metas y en última instancia, nuestra manera de experimentar y de interpretar nuestras circunstancias. En este escenario, el agradecimiento aparece como un antídoto que nos hace posicionarnos en un lugar mucho más sano y constructivo a la hora de enfrentarnos a los obstáculos que nos pone la vida.

CUANDO DECIR “GRACIAS” NO ES SUFICIENTE

“Sentir **gratitud** y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo”, William Arthur Ward

Aunque desde pequeños aprendemos a dar las gracias, pocas veces prestamos atención al verdadero significado de esta palabra. Proviene del latín ‘gratia’, que deriva de ‘gragus’, cuyo significado es agradable o agradecido. Pero ¿En qué consiste ser agradecido? A grandes rasgos, supone reconocer la actitud, conducta o acción de alguien que influye positivamente en nuestra vida. Dar las gracias es la respuesta más común, espontánea e inmediata cuando aflora esta situación, pero más allá del convencionalismo existen miles de maneras de mostrar nuestro agradecimiento. A menudo, la palabra ‘gracias’ se queda corta. Está tan desgastada por el uso que ha perdido significado y contenido. De ahí la importancia de convertirla en acción. De este modo, demostramos a la otra persona que apreciamos verdaderamente lo que ha dicho, hecho o compartido.

Para hacer tangible nuestra gratitud, los pequeños detalles son un vehículo más poderoso que las palabras. En este escenario, la creatividad

toma las riendas. Se trata de ponerse en la piel del otro –ejercitando nuestra empatía– y encontrar un gesto que nos permita mostrarle que le valoramos y nos sentimos afortunados de que forme parte de nuestra vida. Y aunque lo hagamos por él, también repercute en nosotros. La **gratitud** nos enseña la satisfacción que existe en ser cómplices de la felicidad ajena. El gozo de dar, aportar y compartir. Y por otra parte, equilibra nuestra tendencia a centrarnos en ‘recibir’ o en ‘lograr’ todo aquello que deseamos. Porque cuando vivimos centrados en recibir, nos posicionamos en la escasez. Partimos de la base de que nos falta ‘algo’. Y asumimos el rol de ‘víctimas’. Pero esta actitud termina por pasarnos factura. Causa conflictos en nuestras relaciones, y nos aleja del bienestar que tanto anhelamos.

Para conectar con el agradecimiento tenemos que ganar en flexibilidad y perder en rigidez. No en vano, agradecer lo tiene todo que ver con apreciar, valorar y vivir en el presente. Eso significa aprender a hacer las paces con el hecho de que la vida en general no es como nosotros creemos que debería de ser. No en vano, las expectativas y nuestra visión de la realidad influyen de forma determinante en nuestra capacidad de agradecer. Sin embargo, la **gratitud** es un músculo. A medida que la entrenamos, cada vez percibimos más cosas por las que sentirnos agradecidos. De ahí que sea una buena idea poner en práctica un ejercicio muy sencillo, propuesto por el padre de la psicología positiva, Martin Seligman: durante una semana, cada noche, antes de acostarnos, pensar en tres cosas que nos hayan sucedido ese día que nos hagan sentir agradecidos. Es el primer paso para empezar a ver nuestra vida desde una perspectiva más constructiva. El primer día puede resultar difícil, pero si somos constantes podremos ver cómo cada vez surge de manera más natural.

De la mano del agradecimiento surge de forma natural la valoración. Es decir, la capacidad de apreciar lo que somos, lo que tenemos y lo que hacemos en el momento presente. Paradójicamente, cuanto más valoramos nuestra existencia, más abundancia experimentamos en la dimensión emocional de nuestra vida. La cultura del agradecimiento nos brinda la perspectiva necesaria para responder de la manera más eficiente, responsable y consciente posible ante los retos e imprevistos que surgen en nuestro día a día. En última instancia, nuestra capacidad de apreciar y valorar lo que sí forma parte de nuestra vida es tan ilimitada como lo es nuestra imaginación. Y eso es precisamente lo que nos permite disfrutar plenamente de nuestra existencia.

EL ARTE DE VALORAR Y APRECIAR

“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de **gratitud** por lo que tenemos”, Daniel Defoe

La auténtica **gratitud** nace del aprendizaje derivado de todo lo que hemos vivido. Para desarrollarla, tenemos que ser capaces de modificar nuestra manera de pensar, dejando de interpretar todo lo que nos sucede como “problemas” para comenzar a ver las “oportunidades de aprendizaje” que hay detrás de cada situación ‘complicada’. Así podremos romper el círculo vicioso que nos lleva a acordarnos cada vez que algo que consideramos ‘malo’ ocurre, y a olvidarnos de muchas de las veces que nos sucede algo positivo o beneficioso. Al fin y al cabo, todos los tropiezos, errores y meteduras de pata encierran lecciones valiosas. Nos moldean y esculpen hasta definir la persona que somos.

Llegados a este punto, vale la pena explorar lo que sucede cuando somos el objeto del agradecimiento ajeno. Cuando alguien nos da las gracias, despierta una sensación agradable en nuestro interior. Y merece la pena disfrutarla. Pero tenemos que ser cautos para no caer presos de la certeza de que nos ‘deben’ esa **gratitud**. De vez en cuando resulta útil cuestionar nuestras motivaciones para verificar si están alineadas con nuestros valores. Si nuestro gesto es auténticamente desinteresado, no nos perturbaremos pensando: “¿Cómo puede ser que no me den las gracias?” Más bien recibiremos lo que venga (o lo que no venga) con la convicción de que hemos sido coherentes con nosotros mismos.

Practicar la **gratitud** es una tarea que requiere de tanta constancia como determinación. Pasa por honrar todos los pequeños gestos y detalles que vivimos en nuestro día a día con ilusión. Por hacernos más conscientes del significado de esa palabra mágica, dejando de utilizarla como una mera fórmula de cortesía. Y sobretodo, por poner en práctica el agradecimiento como actitud. Así que nunca hay que olvidar que es de bien nacidos, ser agradecidos. Así y a quienes hayan leído hasta aquí, aprovecho estas últimas líneas para agradecerles sinceramente su tiempo y complicidad. Por todo ello y mucho más sinceramente les doy mil ¡**Gracias!**

Realizado con información de Internet por
Ignacio Jose Orna
Noviembre 2016