



Lectura

x



Tiempo estimado de trabajo del estudiante:	30 minutos.
Habilidades del pensamiento:	Analizar, sintetizar y evaluar

Gratitud: una actitud frente a la vida

Por Valentina Marín Rivera

Cuando pensamos en gratitud de una manera convencional puede que nuestro primer pensamiento sea la palabra y expresión “gracias”, frente a una persona que ha hecho algo por nosotros, el agradecimiento es un sinónimo de buenos modales y un comportamiento que nos enseñaron desde pequeños.

Amplieemos esa mirada convencional explorando la definición científica y los componentes de la gratitud según la psicología positiva. Más allá de ser una acción o una palabra, es una emoción positiva que da paso a la apreciación profunda hacia algo o alguien y decanta en varios beneficios físicos y emocionales de larga duración.

Según Paul Ekman reconocido investigador en el campo de las emociones y Matthieu Ricard, monje budista, conferencista y autor, la alegría está asociada con diversas emociones y una de ellas es la gratitud. Adicionalmente, es una de las 24 fortalezas de carácter en la lista de Martin Seligman, quien ya sabemos es uno de los padres de la psicología positiva, y Chris Peterson.

El hermano David Steindl-Rast monje y erudito católico, reconocido por el diálogo interreligioso cristiano-budista y por sus aportes en el tema de la gratitud, dice que “no es la felicidad la que nos hace ser agradecidos. Es el agradecimiento lo que nos hace ser felices. Cada momento es un regalo. No hay certeza de que tendrás otro momento, con todas las oportunidades que este contiene. El regalo dentro de este regalo es la oportunidad que nos ofrece. Muy a menudo se trata simplemente de disfrutarlo, pero a veces el regalo que se nos da es difícil, lo que puede suponer una ocasión para afrontar el reto.” Esto nos lleva a entender que la gratitud no solo aparece en los momentos de placer o dicha, sino que podemos sentir gratitud frente a momentos complicados por todo lo que nos enseñan, experimentar esa emoción por aquello que fue y por lo que no fue.



x



La ciencia ha demostrado que la gratitud es un rasgo de la personalidad, una emoción que podemos labrar y entrenar, y una actitud que logramos desarrollar frente a la vida. Cuando cultivamos una perspectiva correcta siempre encontraremos algo por lo cual estar agradecidos.

¿Qué necesitamos para promover la gratitud?

- **Consciencia** sobre las bendiciones y oportunidades que alberga el momento presente. Cuando reconocemos que lo único que realmente tenemos es el aquí y el ahora, debemos procurar sacar el máximo provecho de este momento y posar nuestra mirada sobre todas aquellas bendiciones y posibilidades únicas allí contenidas.
- **Intención y voluntad** para traer la atención constantemente a todo lo bueno. No quiere decir que ignoremos la existencia de situaciones dolorosas o negativas, sino enfatizar en nuestra capacidades de decisión y de enfoque hacia lo bueno, hacia aquellos elementos cotidianos que nos llenan el corazón de agradecimiento y felicidad.
- **Perspectiva** para dar un paso atrás y observar las situaciones tal y como son, ampliando nuestra mirada, considerando y sopesando las oportunidades, las posibilidades, y aquello que podemos aprender sobre dicha experiencia.
- **Curiosidad** para volver a sorprendernos con las cosas sencillas y cotidianas de la vida. Curiosidad por vivir cada día como si fuera la primera vez, como si cada experiencia fuera completamente nueva, como si no conociéramos lo que es un abrazo o el azul del cielo.

- **Práctica** constante para entrenar nuestro cerebro en enfocarse en lo positivo, y vivir la vida con una nueva actitud que impacte en nuestra existencia desde lo personal hasta lo familiar y laboral.

Según el experto en psicología de la gratitud Dr. Robert Emmons el sentimiento de agradecimiento presenta dos etapas:

1. La primera tiene que ver con reconocer lo bueno en nuestra vida, nos lleva a sentir un profundo aprecio por la vida, lo cotidiano y lo simple, además, arraiga un sentimiento de valía hacia la misma.
2. La segunda se refiere a reconocer que las fuentes que nos proporcionan bienestar y gratitud residen fuera de nosotros. Podemos agradecer a quienes nos rodean, a Dios, al universo o a los animales. En este punto reconocemos todo lo bueno, las bendiciones de nuestra vida y quienes aportan a nuestra felicidad.

La gratitud es un ejercicio y una herramienta que es posible practicar de un modo deliberado en el día a día. Veamos lo que dice David Steindl-Rast en su charla de Ted sobre gratitud.

<https://www.youtube.com/watch?v=UtBs-I3j0YRQ>



x



Bibliografía

Lama. D, Tutu. D, Abrams, D. (2016). *El libro de la alegría*. Barcelona, España: Penguin

Positive Psychology Program. (2017). *What is Gratitude and What Is Its Role in Positive Psychology?*. Recuperado de: <https://positivepsychologyprogram.com/gratitude-appreciation/>

Happier Human. (2014). *What is Gratitude?*. Recuperado de: <http://happierhuman.com/what-is-gratitude/>

<https://www.youtube.com/watch?v=UtBsI3j0YRQ>