El poder de la gratitud

González, José Antonio (SYCOM Training Systems S.L.)

"¡Es una persona desagradecida!" Nos referimos con esta expresión a la persona que no es capaz de agradecer a alguien lo que alguna vez ha hecho por ella. A su vez decimos que esa persona "¡No se merece nada!" Por tanto estamos afirmando que el ser agradecido es una cualidad de mucho valor en las personas. Sin duda alguna que la "gratitud" otorga poder a la persona, atractivo, simpatía, genera confianza y promueve el bienestar. La "gratitud" es algo innato, algo que podemos aprender:

- Podemos aprender a ser personas agradecidas.
- Pero hay personas también que aprenden a ser personas desagradecidas.

"La gratitud genera un atractivo personal"

A todos/as nos importa y seduce ser atractivos/as y admirados/as. Hay algunas personas que eso lo quieren comprar con dinero y siempre fracasan en su objetivo. El desarrollar en nosotros/as el poder de la "gratitud" consiste en ser generosos dando a los/as demás lo mejor de nosotros/as mismos/as (emocionalmente hablando) sin esperar por ello nada a cambio, sino disfrutando del mero hecho de dar y por otra parte expresar agradecimiento a cualquier persona que consideremos es digna y se merece nuestro agradecimiento o utilizar nuestro potencial de ser agradecidos.

La gratitud personal

Hay personas que manifiestan una constante actitud de agradecimiento. Convierten los problemas y dificultades en ventajas y oportunidades. Conciben la vida como un constante aprendizaje. Han desarrollado una nueva conciencia de lo frágil y corta que es la vida, y por eso la viven con intensidad, con gratitud, la disfrutan y hacen que otros/as también la disfruten.

Viven cada día como una gran oportunidad, convierten cada día en una nueva aventura, la más agradable y dichosa dentro de lo posible. Estas personas expresan su agradecimiento a los/as de su entorno por todo aquello que les van aportando. La gratitud nos ayuda a ser más felices y nos permite ayudar a los/as demás a ser algo más felices.

Cada noche, cuando se van a dormir, suelen recordar a aquellas personas que han sido generosas con ellas y viceversa. Una enfermera me contaba una vez, cuando su

padre era ya muy mayor y estaba a punto de morir, decidió expresarle su agradecimiento por todo lo que le había aportado. Le escribió una carta expresando todo y solo aquello que aquel ser le había aportado (era el momento del agradecimiento y no del reproche). Un día le dijo que quería estar a solas con él, que tenía algo muy importante que decirle y que nunca jamás lo había hecho. Se sentaron cómodamente, abrió el sobre y le dijo que le había escrito una carta y que quería leérsela. Empezó a leérsela con su voz cargada de emoción, de afecto y de gratitud. Los ojos de su padre se iban humedeciendo y algunas lágrimas rociaron sus mejillas. Cuando termino su lectura, padre e hija se fundieron en el abrazo más profundo que nunca habían tenido. Su padre le susurro al oído:

"Tenemos que desarrollar una voluntad personal que nos permita expresar a los/as demás nuestro agradecimiento"

"Este es el momento más feliz de mi vida, ya puedo morirme en paz, que Dios te bendiga, tú también te mereces tanto y más de lo que a mí me has aportado." Esto que ocurrió; ¿se puede pagar con dinero? ¿Cuesta tanto hacerlo?

La gratitud educativa

A través de la vida hemos ido aprendiendo muchas cosas y ha habido muchas personas que nos han ayudado para que hoy estemos en el lugar donde estamos. Es posible que muchos de nosotros/as recordemos personas, educadores/as que tal vez nos hayan hecho mucho daño pero cada uno/a de nosotros/as hemos aprendido mucho de otras personas a las cuales jamás les hemos dicho nada.

Hace muchos años yo dejé de fumar y posteriormente en uno de mis cursos conté mi experiencia y la forma en la que yo había dejado de fumar. Mucho tiempo después en otro curso, se levantó una alumna y me dijo que quería expresar su agradecimiento, ya que desde ese día ella había dejado de fumar. Mi corazón latió con fuerza, me sentí muy bien con dicho reconocimiento. Recuerdo, hablando de gratitud educativa, que cuando yo tenía 11 años, mis padres decidieron internarme en un colegio. El 2º año, estudiando 3º de bachillerato, el profesor de latín, delante de todos mis compañeros me dijo: "dile a tu padre que te compre un rebaño de ovejas, tú no vales para estudiar". Me suspendió y tuve que repetir ese año. Terminé haciendo dos carreras y hoy estoy muy agradecido con aquel profesor. Nunca jamás hubiera desarrollado tanta capacidad de trabajo, esfuerzo y sacrificio, para superar el profundo complejo de inferioridad en el que caí.

Tenemos que convertir las dificultades en oportunidades. Un amigo mío, pintor famoso, un día me dijo: "mi frustración como estudiante me ayudó mucho a ser un buen pintor".

Te invito a que un día busques un espacio y un tiempo para que reflexiones y pienses en todas las personas que a nivel educativo te han aportado algo,

recuérdalas, y desde lo más profundo de tu corazón envíales tu agradecimiento, si puedes en persona mejor, una llamada, un mensaje. Si ya no están accesibles, escribe todos los nombres de las personas en un folio y después quémalo simbolizando tu gratitud.

El salario emocional

Hasta no hace mucho las empresas pensaban que lo único importante y que valoraban los trabajadores era su salario económico. Sin embargo existe otro salario, del cual se ha hablado poco y dado poca importancia y es a lo que denominamos "salario emocional".

"El salario emocional ayuda a sentirse bien en el trabajo, ser más eficaz y a ser leal con la empresa"

Más o menos viene a expresar el grado de gratitud y satisfacción que cada persona siente y percibe que le aporta su empresa. Cuando las personas no perciben o reciben un salario emocional escaso, por muy bueno que sea el económico, se sienten como un número más en la empresa y tienden a esforzarse lo justo, a no participar, implicarse y aportar lo mejor de ellos/as mismos/as. Permanecen en la empresa por obligación o porque no tienen otra oportunidad, pero no por lealtad. Que las empresas desarrollen actitudes de gratitud hacia sus personas es altamente rentable en términos económicos y emocionales. Son muchos los momentos, en el día a día de la empresa, donde se puede expresar nuestra gratitud, contribuyendo al bienestar de las personas que influye en el nivel de esfuerzo.

Existe una frase que es importante que esté presente en cada empresa: "antes dar que recibir". La mayoría de las veces cosechamos lo que sembramos y a veces las actitudes se pueden cambiar, mejorar:

- Por parte de la empresa hacia los/as trabajadores/as.
- Y después de los/as trabajadores/as hacia la empresa.

En el sentido contrario no será eficaz. La mayor parte de las empresas se han hecho fuertes, solventes, competitivas, porque un número determinado de trabajadores aportó muchísima inteligencia, esfuerzo, sinsabores... La gratitud tiene que ser un valor en alza en el mundo empresarial. Las personas no sólo esperan una retribución económica, sino y más importante la emocional. Los/as empresarios/as deberíamos reflexionar serenos sobre: ¿de qué formas reconocemos y gratificamos a las personas?

En una gran empresa en la que alguna vez trabajé, me encontré con uno de los directivos que al verme me paró y me dijo: "José Antonio, hoy es mi último día de trabajo, de jubilo". Le doy la enhorabuena y él me dice con los ojos humedecidos de tristeza: "vengo ahora mismo de la dirección y me acaban de regalar este reloj y está bandeja, no se siguen agradecimiento a todo el trabajo que desde hace más de 20 años que he desarrollado o por la alegría de que hoy va a ser mi último día de

trabajo. En toda mi vida laboral nadie hasta el día de hoy me había agradecido nada. He cometido errores pero pienso que he hecho muchas cosas por esta empresa".

Este era el caso de un directivo, pero yo me pregunto, en esta gran empresa que ya han conseguido unas cuantas ISO, trabajan en el modelo "EFQM" y en tantas otras certificaciones, expresaban que las personas, el potencial humano, el talento, eran lo más valorado, ¿Se sienten realmente valoradas las personas? ¿Funciona el salario emocional?

Tenemos que pasar de la teoría a la práctica, al reconocimiento día a día de esas pequeñas cosas que nuestros/as trabajadores/as consideran importantes como reconocimiento como personas.

Un amigo mío hace selección de personal y cuando se presentan profesionales que han estado muchos años trabajando para la misma empresa, les pregunta: ¿por qué quieres cambiar de empresa?

Las respuestas de todos se reducen a tres:

- "No veo claro el futuro de la empresa, no tienen un proyecto que me ilusione".
- "No me siento reconocido/a y valorado/a".
- "Estoy cansado/a de sentirme un número y que nadie me reconozcan nada".

Nueva cultura

En un programa de televisión que el otro día escuché, en una cadena local, presentaban un programa que se titulaba: "la profesión de delincuente". Dicho programa consistía en debatir sobre si hoy la delincuencia para algunas personas era una profesión, sin trabajar demasiado y con riesgos asumibles y hasta llevaderos.

"El reconocimiento no consiste en pagar una deuda, un favor que puede tener que pagar, es simplemente reconocer la generosidad que alguien ha tenido conmigo"

¿Qué es lo que hoy gratifica y recompensa la sociedad? ¿Cómo contribuyen a ello los medios de comunicación? ¿Y los poderes públicos? ¿Qué es lo que la juventud de hoy recibe sobre lo que hay que hacer en esta sociedad para ser famoso/a y ganar mucho dinero? Estamos en la cultura del éxito fácil, rápido y sin esfuerzo. Los valores que los países más desarrollados manejan el día a día son excesivamente materialistas aunque en los planteamientos teórico-políticos hablan mucho de cooperación y derechos humanos. Las consecuencias del cambio climático son para mí, la expresión de profundos cambios que las personas tenemos que producir en nuestro interior, por nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos. Sus consecuencias ya han pasado a nuestro entorno vital y hemos llegado a poner en riesgo la vida, el espacio vital necesario para poder vivir. El

cambio climático es una señal, es un indicador que si estamos dispuestos a interpretar emocionalmente hablando, nos muestra la necesidad de producir cambios, tanto en la sociedad como en las personas.

Necesitamos producir estos cambios profundos pasando:

- Del bienestar objetivo (exclusivamente materialista), tenemos que pasar al bienestar subjetivo (básicamente emocional).
- Del consumismo absurdo (obtener riquezas, prestigio social), a una auténtica responsabilidad social, basada en la solidaridad, cooperación e igualdad.
- De la hipocresía dialéctica, al compromiso personal y testimonial basado en las promesas hechas.
- De las personas que salen en T.V a hacerse famosos y a entretenernos a base de conductas indignas, absurdas y estériles, a personas que puedan ofrecer a los telespectadores algo que merezca la pena.

Estoy harto de escuchar discursos impecables, de personas que cuidan exclusivamente su imagen y que todo ello lo utilizan como herramienta manipuladora y hasta en ocasiones delictiva. Creeré en la auténtica gratitud o gratitud social cuando en nuestro país:

- Un científico/a esté valorado/a más que un futbolista.
- Un pensador/a más valorado/a que un/a famoso/a.
- La violencia no sea el contenido más importante en la programación.
- El “ser” se valore más que el “tener”.
- El problema del agua y el cambio climático sea, en hechos, sea más importante que un puñado de votos.

Para terminar quiero agradecer a todas las personas de la historia de la humanidad (ya que desconozco el nombre de la mayoría) que han aportado cosas positivas y valiosas para disfrutar y gozar de aquello que hoy tenemos; pensadores/as, científicos/as, humoristas, cantantes, actores/actrices, etc... Personas sencillas que han dejado en este planeta una estela, un legado positivo sobre algo.

También es cierto que tenemos que no debemos gratitud a los/as que han hecho las guerras, a los/as delincuentes, los/as terroristas, los/as maleantes, que han matado y sacrificado a muchas personas honestas y que viven a su vez de ellos/as. Pero tal vez sería mejor que la sociedad tuviera que inventar profesiones distintas.

¿Es posible la gratitud social, sin responsabilidad social? Amigo lector te invito a que te hagas las siguientes preguntas:

- ¿Qué personas conoces que son valoradas y gratificadas socialmente sin ningún mérito social?

¿Qué personas conoces que deberían ser reconocidas, valoradas y gratificadas socialmente y su recompensa social es la ingratitud del anonimato?

González, José Antonio
(SYCOM Training Systems S.L.)