

La gratitud: tan cerca y tan lejos

JESÚS
**Pelluch
Ramos***



Es curioso cómo el concepto de la gratitud, a pesar de ser considerado obvio y cotidiano, a nivel teórico resulte complejo de definirlo en toda su amplitud. De todos modos, hay cierto consenso para indicar que la gratitud, siendo emoción o fortaleza, nos ayuda a ser capaces de apreciar y valorar aquello que recibimos, vemos o sentimos. La Dra. **Algoe**, de la Universidad de Carolina del Norte, lo explica con esta ecuación: valorar + agradecer = gratitud.

Y es que vemos que necesitamos de ambos componentes para hallar y experimentar los beneficios de la gratitud. Hay quienes se quedan en el valorar. Reconocen, aunque sea inconscientemente, a las personas que les quieren, les ayudan o que les hacen estar felices. Estos pensamientos son una forma de poner en valor las acciones y el tiempo que te han dedicado estas personas. En esas situaciones en las que solo nos quedamos en el «valorar» vemos expresiones como: «ella sabe que la quiero», «que buena estaba la comida», «me lo paso genial estando con ellos».

Pese a ser muy importante, no siempre basta con valorar ese hecho o persona. Tenemos que acompañarlo con un mensaje de agradecimiento, verbalizarlo para hacerle llegar a la persona que propició eso que tanto nos gusta y valoramos. Que

cada cual escoja la mejor forma de expresar su agradecimiento, pero algo tan sencillo como acompañar el gracias con un «por» para indicar eso mismo que valoramos, sería suficiente. Un «gracias por tu ayuda mamá» tendría un gran impacto positivo en nuestro bienestar.

Lo afirma **Amit Kumar**, de la prestigiosa Universidad de Chicago: «expresar agradecimiento mejora el bienestar tanto del que da las gracias como del que las recibe». De hecho, los beneficios de la gratitud son muchos y están siendo probados en estudios en el campo de la psicología positiva. **Robert Emmons**, uno de los principales investigadores sobre el tema, afirma que: «en las dos últimas décadas, hay sólidos estudios que confirman que quienes practican el agradecimiento tienen menos síntomas de enfermedad –incluida la depresión–, más optimismo y felicidad, relaciones más estables, comportamientos más generosos y muchos otros beneficios».

¿Y la gratitud en el trabajo? Cada día son muchas las personas que acuden a sus puestos de trabajo para cumplir con sus tareas, atender a clientes, proveedores, pacientes... En todas estas relaciones profesionales, alguna vez nos vemos ante una mala gestión y tendemos a enfadarnos y quejarnos por los inconvenientes que nos ha generado. Pero, ¿qué pasa con las miles de acciones diarias que además de realizarse bien, han tenido ese plus de amabilidad, simpatía, resolución y rapidez que hace sentir satisfecho a quien lo recibe. Realmente, ¿valoramos y agradecemos el buen trato recibido?

DAR LAS GRACIAS y reconocer el trabajo de los demás es gratis, no cuesta nada. Además está demostrado que valorar y agradecer estas buenas acciones aumentan la productividad, porque el/la trabajador/a que lo recibe se siente reconocido y le dedica más esmero precisa-

mente al sentirse reforzado por ese agradecimiento. Sin embargo, no hay mecanismos que nos faciliten dejar constancia de estos agradecimientos a los empleados que nos atienden, más allá de decirselos verbalmente en persona.

Las empresas y las administraciones públicas deberían hacer un ejercicio de responsabilidad para ofrecer canales oficiales para que no solo se deje constancia de lo malo sino también de lo bueno.

CON ESTE MOTIVO presente, la Asociación de Psicología Positiva-POSITIVAT, desarrolla el proyecto Gratitud. Esta iniciativa busca divulgar los conocimientos e investigaciones sobre la gratitud, dar a conocer los beneficios nos aporta, cómo aplicarla en nuestro día a día (en el ámbito laboral, personal y social), y sobre todo, ser consciente del impacto positivo que generamos con estas prácticas basadas en la evidencia científica.

Por eso, con la campaña sin ánimo de lucro, *agradece.es*, queremos dar a conocer a la ciudadanía que hay ámbitos públicos, como es el caso del sanitario, en el que ya existen hojas de agradecimiento. Saber en qué comunidades autónomas están presentes e invitar a la gente a que si lo necesita, pueda hacer uso de ellas.

Se trata de sumar pasos con el objetivo de conseguir que en los espacios públicos podamos por fin leer el cartel de: «Existen hojas de reclamación y agradecimiento a disposición de quienes las soliciten». ≡
***Psicólogo y presidente de POSITIVAT-Asociación Nacional de Psicología Positiva**

La ciudadanía debe saber que hay ámbitos públicos, como es el sanitario, en el que ya existen hojas de agradecimiento
