

# ACCIÓN Y VIDA

Cuarto Periodo UNESAM 2024



## Gratitud y reconocimiento





## Editorial:

“

"Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de él". (Colosenses 3:17)

”

La gratitud es una mezcla sutil de sorpresa, alegría y admiración, y de una sensación de conexión con los demás que calificaría de interdependencia positiva: la toma de conciencia de que los seres humanos pueden ser una fuente de bienestar para los demás. (Smith, 2020, cap. 2).

### >> **¿Por qué son importantes la gratitud y el reconocimiento?**

El reconocimiento es dar a conocer públicamente el mérito o las capacidades demostradas por una persona; por otro lado, la gratitud es el sentimiento de agrado que nos produce recibir algo que no esperábamos o que excede nuestras expectativas en un momento determinado.

En el primer caso, el proceso actúa de afuera hacia adentro; en el segundo, ocurre a la inversa. Ambos son importantes para la familia porque aportar, cuidar y otorgar no deberían ser los únicos valores presentes en las familias. Saber recibir y ser cuidado por los otros también es fundamental; hay un desequilibrio cuando uno o varios miembros del hogar sólo actúan desde el reconocimiento

hacia los demás y no son reconocidos, o se les agradece de manera enfática y no hay reciprocidad.

Reconocer es hacer justicia a las acciones y comportamientos de los demás; agradecer es expresar nuestra satisfacción por lo recibido manifestando nuestro deseo de corresponder. No reconocer el mérito de los demás podría resultar injusto; y carecer de gratitud, una falta de buena voluntad.

Ambos valores deben surgir de forma espontánea y como un impulso natural; sin embargo, empezar a cultivarlos de manera consciente como un ejercicio personal y en familia, podría convertirse en un hábito natural.

Asimismo, ambas actitudes son compatibles, ya que primero es necesario reconocer la virtud en el otro para agradecerla.

*En definitiva, ser reconocidos nos agrada y enorgullece; ser agradecidos nos honra (Satin, 2018).*



## *Pregunta del ser:*

### *¿De qué formas podemos fortalecer la gratitud y el reconocimiento?*

"La gratitud es, en primera instancia, una actitud, pero también puede ser enmarcada en los conceptos de emoción positiva, de virtud moral, de humor, de motivo, de rasgo, de personalidad (de ser agradecido)" (Emmons, 2007, como se citó en Moyano, 2011). "En principio, la gratitud es reconocimiento: la persona que siente agradecimiento ha advertido, ha tomado conciencia, de haber sido beneficiada" (Moyano, 2011).



Podemos cultivar la gratitud en familia a través de acciones cotidianas, como palabras y gestos del día a día. En ocasiones, solo nos falta detenernos cinco minutos y reflexionar sobre las maneras en las que podemos agradecer a los miembros de la familia; se trata de regalarnos la oportunidad de ver con ojos optimistas el comportamiento de los demás para reconocer cómo nutren la convivencia familiar.

El psicólogo norteamericano Robert Emmons (2007) nos sugiere tres condiciones para producir gratitud; la primera es buscar, percibir aquello con lo que he sido beneficiado como algo de valor, por ejemplo: situaciones, objetos, actos de servicio, palabras de afirmación y reconocimiento, entre otras; la segunda va encaminada a que la persona reconozca al sujeto y/o acontecimiento que le ha beneficiado, tanto si es un mérito por recibir o por expresar a alguien más, dado que entre más se valore a la persona o acontecimiento beneficiante, más grande será la gratitud experimentada; por último, la más relevante condición, consiste en poder sentirse agradecido experimentando aquello que nos benefició como un regalo. Es importante que las personas, además de reconocer que tienen algo, sostengan la idea y posibilidad de no haberlo tenido, y que vean como una gracia y un don haber recibido este beneficio, teniendo en cuenta que hay algo o alguien a quien le deben ese don.

Un ejercicio personal que puede realizar cada miembro de la familia es hacer una lista de gratitud cada día antes de dormir, en su diario personal o incluso en su app de notas del celular, en la cual pueda anotar aquello por lo que se sienten agradecidos del día que acaban de vivir.

A close-up photograph of a person's hand holding a silver pen, writing on a white notepad. The text written on the notepad is "I am grateful for". The notepad is tilted, and the background is a plain, light-colored surface.

I am grateful for

*Cuento:*

## *El árbol generoso*

**H**abía una vez un árbol...  
Que amaba a un pequeño niño.  
Y todos los días el niño venía  
Y recogía sus hojas  
Para hacerse con ellas una corona y jugar al rey del bosque.  
Subía por su tronco  
Y se mecía en sus ramas  
Y comía manzanas  
Y ambos jugaban al escondite.  
Y cuando estaba cansado, dormía bajo su sombra  
Y el niño amaba al árbol mucho  
Y el árbol era feliz.



## Cuento:

Pero el tiempo pasó

Y el niño creció

Y el árbol se quedaba a menudo solo.

Pero un día, el árbol vio venir a su niño y le dijo:

“Ven, Niño. Súbete a mi tronco y mécete en mis ramas y come mis manzanas y juega bajo mi sombra y sé feliz”.

“Ya soy muy grande para trepar y jugar,” dijo el niño.

“Yo quiero comprar cosas y divertirme, necesito dinero. ¿Podrías dármelo?”

“Lo siento,” dijo el árbol, “pero yo no tengo dinero.

Sólo tengo hojas y manzanas.

Coge mis manzanas y véndelas en la ciudad. Así, tendrás dinero y serás feliz”.

Y, así, él se subió al árbol, recogió las manzanas y se las llevó. Y el árbol se sintió feliz.



## Cuento:

Pero pasó mucho tiempo y su niño no volvía  
Y el árbol estaba triste.

Y entonces, un día regresó y el árbol se agitó alegremente y le dijo,  
“Ven, Niño, súbete a mi tronco, mécete en  
mis ramas y sé feliz.”

“Estoy muy ocupado para trepar árboles”, dijo él.

“Necesito una casa que me sirva de abrigo.”

“Quiero una esposa y unos niños, y por eso quiero una casa.  
¿Puedes tú dármela?”

“Yo no tengo casa”, dijo el árbol.

“El bosque es mi hogar, pero tú puedes cortar mis ramas y hacerte  
una casa. Entonces serás feliz”.

Y así él cortó sus ramas y se las llevó para construir su casa.

Y el árbol se sintió feliz...



## Cuento:

Pero pasó mucho tiempo y su niño no volvía.

Y cuando regresó el árbol estaba tan feliz que apenas pudo hablar.

“Ven, Niño” susurró.

“Ven y juega.”

“Estoy muy viejo y triste para jugar”, dijo él

“Quiero un bote que me lleve lejos de aquí. ¿Puedes tú dármelo?”

“Corta mi tronco y hazte un bote,” dijo el árbol. “Entonces podrás navegar lejos... y serás feliz”.

Y así él cortó el tronco

Y se hizo un bote y navegó lejos.

Y el árbol se sintió feliz.

Pero no realmente.



## Cuento:

Y después de mucho tiempo, su niño volvió nuevamente. “Lo siento, Niño,” dijo el árbol, “pero ya no tengo nada para darte –ya no me quedan manzanas”.

“Mis dientes son muy débiles para comer manzanas”, le contestó el niño.

“Ya no me quedan ramas, tú ya no puedes mecerte en ellas” –dijo el árbol.

“Estoy muy viejo para columpiarme en las ramas,” dijo el niño.

“Ya no tengo tronco” dijo el árbol, “tú ya no puedes trepar”.

“Estoy muy cansado para trepar” le contestó el niño.

“Quisiera poder darte algo... pero ya no me queda nada. Soy solo un viejo tocón. Lo siento...” (dijo el árbol)

“Yo no necesito mucho ahora, solo un lugar tranquilo para reposar, estoy muy cansado,” dijo el niño.

“Bien”, dijo el árbol reanimándose, “un viejo tocón es bueno para sentarse y descansar. Ven, Niño, siéntate. Siéntate y descansa”.

Y él se sentó

Y el árbol fue feliz.

**Autor: Shel Silverstein**





## Reflexión:

"El árbol generoso" nos recuerda la esencia del amor incondicional y el sacrificio que a menudo se da en la relación entre padres e hijos. El árbol, que da todo de sí sin esperar nada a cambio, simboliza el amor que muchos de nosotros sentimos por nuestros hijos. Sin embargo, también plantea una pregunta importante: ¿estamos creando un equilibrio saludable en nuestras relaciones?

Es esencial que, mientras brindamos apoyo y amor, también enseñemos a nuestros hijos el valor de la gratitud y la reciprocidad. Fomentemos en ellos la capacidad de apreciar lo que reciben y de contribuir a su entorno, no sólo a nivel familiar, sino en su comunidad.

En este camino de crianza, recordemos que el amor verdadero no solo se manifiesta en dar, sino también en cultivar la autonomía y el respeto mutuo. Al fin y al cabo, un vínculo saludable se basa en la comprensión de que, aunque nuestros sacrificios son valiosos, el bienestar de todos también depende de la capacidad de recibir y dar amor de manera equilibrada.



# *Actividad para la familia:*

## **Paseo de reconocimiento y cartas de gratitud**

Desconéctate y sal a dar un paseo en familia. Pero no será un paseo normal, será un paseo de reconocimiento, ya que requiere que tengas contacto con el presente y la consciencia plena. Como familia, deberán estar muy pendientes de los olores, los sonidos, las sensaciones que lleguen cuando habiten determinado lugar y, una vez en él, dar las gracias. ¿Por qué? por el calor del sol en su rostro, por el leve sonido de los pájaros, por el olor a césped, por poder ver, sentir, y existir en familia.

Salir a dar un paseo con la atención en tus sentidos, es una forma efectiva de practicar la gratitud. Esta actividad permite observar y apreciar los pequeños detalles de la vida, lo cual te facilita conectar con el presente y activar una consciencia plena. Al enfocarte en lo positivo, puedes cultivar sentimientos de agradecimiento y mejorar tu bienestar emocional y mental.

Previo a este paseo, escribe una carta a mano a una persona de tu familia donde le agradezcas o reconozcas algo que hizo en el pasado, o algo que está haciendo en la actualidad, o sólo por el simple hecho de tenerla en tu vida.

Tómate tu tiempo para redactar la carta, hazlo tranquilo, sé detallado. Expresa todas las grandes cualidades de esa persona y el porqué y cómo ha impactado tu vida para mejor. Dirígete a él o a ella en primera persona y de manera muy clara describe cómo recuerdas constantemente ese acto de generosidad o de amabilidad que ahora le quieres agradecer.

Al final del paseo, reúnanse en un lugar tranquilo y especial para entregar la carta personalmente en un compartir que permitirá fortalecer los lazos de amistad en la familia.

# Referencias:

- Silverstein, Shel. The living tree. Harper Collins, 1964  
[https://www.joliet86.org/assets/1/6/El\\_arbol\\_geroso.pdf](https://www.joliet86.org/assets/1/6/El_arbol_geroso.pdf)
- <https://www.elidealgallego.com/texto-diario/mostrar/2723797/reconocimiento-agradecimiento>
- Moyano, N. (s/f). Gratitude en la Psicología Positiva. Palermo.edu. Recuperado el 13 de noviembre de 2024, de [https://www.palermo.edu/cienciasociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico\\_06.pdf](https://www.palermo.edu/cienciasociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_06.pdf)

