

ACCIÓN Y VIDA

Tercer Periodo UNESAM 2026



Gratitud:

El arte de ver lo que sí tenemos



Mensaje del Evangelio

“Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús”. (1 Tesalonicenses 5:18)

El poder de la gratitud

La gratitud nos invita a reconocer que, aun en medio de las dificultades, siempre existen motivos para agradecer. Dar gracias en todo no significa ignorar los problemas o negar los momentos difíciles, sino aprender a confiar en Dios y descubrir su presencia incluso en aquellas situaciones que no comprendemos. Cuando cultivamos un corazón agradecido, valoramos más lo que tenemos, fortalecemos nuestra esperanza y comprendemos que cada experiencia puede dejarnos un aprendizaje. Agradecer es, también, una manera de reconocer que no caminamos solos y que la fe nos permite afrontar cada día con confianza y esperanza.





(Robert Emmons, 2007) La gratitud practicada de manera consciente y constante fortalece el bienestar emocional, mejora la calidad de las relaciones y aumenta la capacidad de afrontar las dificultades de la vida.

(Brené Brown, 2015) La alegría profunda y sostenida rara vez aparece sin que antes exista la práctica deliberada de agradecer.

Agradecer: una manera de mirar la vida

La familia es el primer lugar donde una persona aprende a mirar el mundo. Allí se enseña, sin necesidad de muchas palabras, si la vida se recibe como algo que se da por sentado o como algo que se agradece. Cuando en casa se nombra en voz alta lo bueno que se tiene: una comida compartida, un abrazo largo, una ayuda inesperada. Los niños y jóvenes aprenden que la gratitud no es una fórmula de cortesía, sino una forma de estar en el mundo.

Desde la psicología positiva, investigadores como Robert Emmons han mostrado que las personas que practican la gratitud de manera regular reportan mayor bienestar, mejores relaciones y más capacidad para sobreponerse a las adversidades. No se trata de negar lo difícil, sino de entrenar la mirada para que, junto a lo que falta o duele, también se reconozca lo que sostiene y acompaña

La gratitud favorece el bienestar, fortalece las relaciones y ayuda a afrontar las adversidades.

Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, se refería a esto como un verdadero “músculo”: cuanto más se ejercita la gratitud, más fuerte y natural se vuelve.

Existe, sin embargo, un fenómeno que conspira silenciosamente contra la gratitud: la llamada adaptación hedónica, esa tendencia humana a acostumbrarse rápidamente a lo bueno que llega, dando de nuevo la sensación de que falta algo más. Un juguete nuevo, una casa más grande, un logro alcanzado, dejan de sorprender al poco tiempo, y la mirada vuelve a buscar afuera lo que ya estaba dentro. La gratitud es, precisamente, el hábito que interrumpe ese piloto automático: detenerse a notar, nombrar y valorar lo que ya se tiene, antes de que la costumbre lo vuelva invisible.

Agradecer también tiene una dimensión relacional profunda. Reconocer en voz alta lo que otro ha hecho por nosotros, como un padre que trabaja, un amigo que nos escucha, y/o un maestro que insiste, fortalece el vínculo y le devuelve al otro la certeza de que su esfuerzo no pasó desapercibido. Así, la gratitud deja de ser un sentimiento privado y se convierte en un puente que nos va acercando a las personas.

Pregunta del ser:



¿Por qué agradecer también nos hace libres?

En el Evangelio de Lucas se narra la historia de diez personas que fueron sanadas de una enfermedad grave, y de las cuales solo una regresó a dar gracias. Jesús no anuló la sanación de las otras nueve, pero sí notó la diferencia de quien volvió: solo esa persona pudo reconocer plenamente lo que había recibido. La gratitud, entonces, no añade nada al hecho en sí mismo, pero transforma profundamente a quien la practica.

Existe una gratitud de obligación, la que se enseña como buena costumbre, decir “gracias” en modo piloto automático, y existe una gratitud más profunda, la que nace de detenerse a mirar realmente lo recibido. La primera es necesaria para la convivencia, pero es la segunda la que transforma. Una persona agradecida no vive pendiente de lo que le falta, ni comparando constantemente su vida con la de los demás; puede disfrutar lo que tiene sin que ello dependa de tener siempre más. En ese sentido, agradecer libera: libera de la insatisfacción permanente, de la envidia silenciosa y de la sensación de que la felicidad siempre está un paso más adelante.

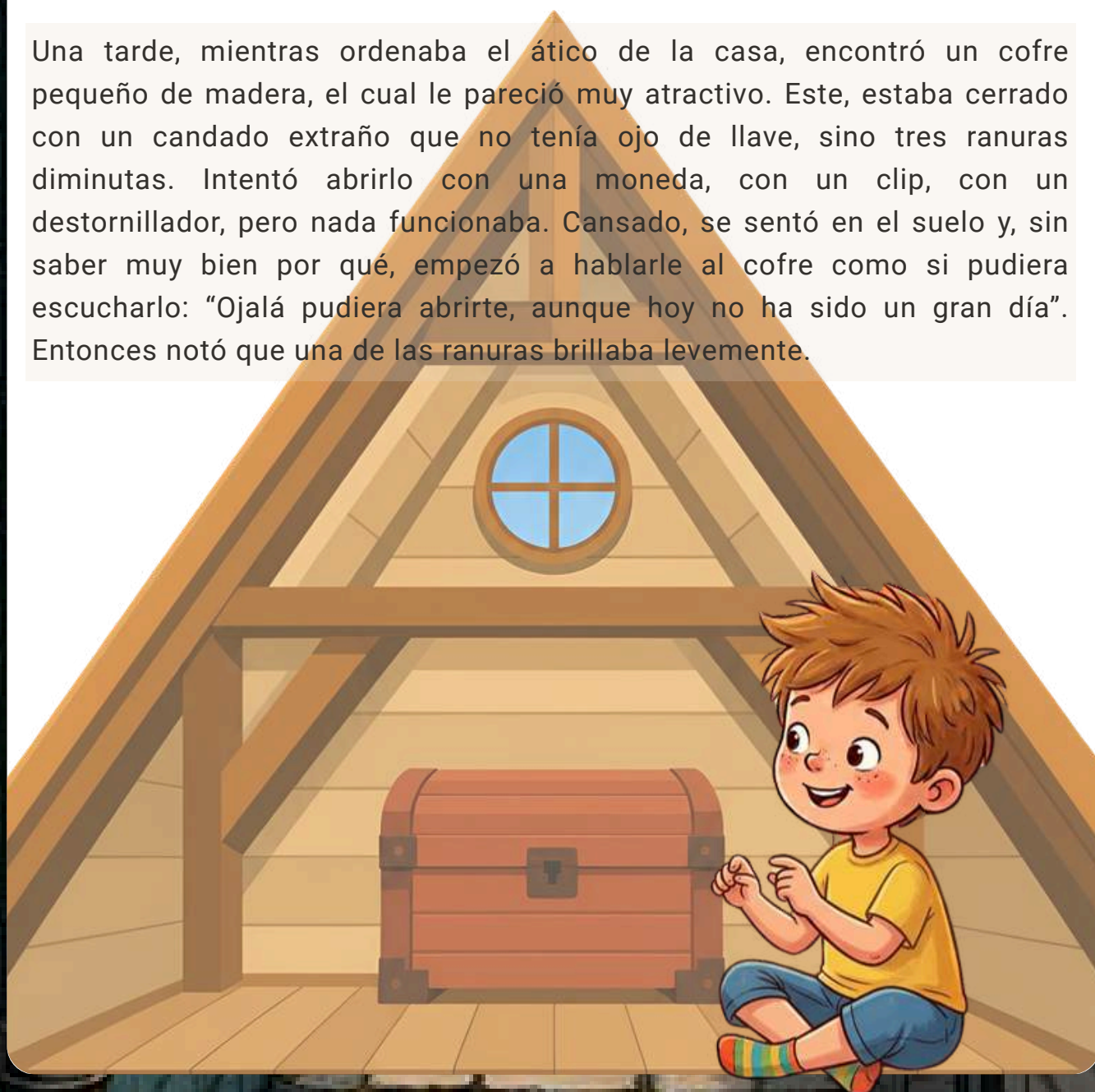


Cuento:

El cofre de las pequeñas cosas

En una casa al final de la calle vivía Mateo, un niño al que nada parecía alcanzarle nunca. Tenía juguetes, pero quería otros; tenía amigos, pero se quejaba de que jugaban aburrido; tenía una abuela que cada tarde le preparaba algo rico, pero él comía deprisa, mirando la pantalla del celular, sin decir palabra.

Una tarde, mientras ordenaba el ático de la casa, encontró un cofre pequeño de madera, el cual le pareció muy atractivo. Este, estaba cerrado con un candado extraño que no tenía ojo de llave, sino tres ranuras diminutas. Intentó abrirlo con una moneda, con un clip, con un destornillador, pero nada funcionaba. Cansado, se sentó en el suelo y, sin saber muy bien por qué, empezó a hablarle al cofre como si pudiera escucharlo: "Ojalá pudiera abrirte, aunque hoy no ha sido un gran día". Entonces notó que una de las ranuras brillaba levemente.



Cuento:

Su abuela, que lo observaba desde la puerta, sonrió y le explicó que aquel cofre había sido de su bisabuelo, y que solo se abría cuando alguien nombraba, en voz alta, tres cosas pequeñas por las que se sentía agradecido. Mateo, con algo de duda, lo intentó: "Agradezco que hoy no llovió y pude jugar afuera". La primera ranura se iluminó por completo. Le costó más encontrar la segunda cosa, porque estaba acostumbrado a fijarse en lo que le faltaba, pero finalmente dijo: "Agradezco que mi amigo me guardó un puesto en la fila". La segunda ranura brilló también. Para la tercera, miró a su abuela, que seguía allí, paciente, y dijo despacio: "Agradezco que mi abuela siempre me tiene algo rico, aunque yo casi nunca se lo agradezco". En ese momento el cofre se abrió por completo.





Cuento:

Dentro no había ningún tesoro, ningún objeto brillante: solo un pequeño espejo. Mateo se miró en él y, por primera vez en mucho tiempo, no vio a un niño al que nada le alcanzaba, sino a alguien rodeado de cosas buenas que casi nunca se había detenido a nombrar. Desde ese día, cada noche antes de dormir, Mateo buscaba el cofre y practicaba abrirlo de memoria, sin necesidad de la madera ni del candado: le bastaba con detenerse un momento y decir, aunque fuera en silencio, tres cosas por las que se sentía agradecido.



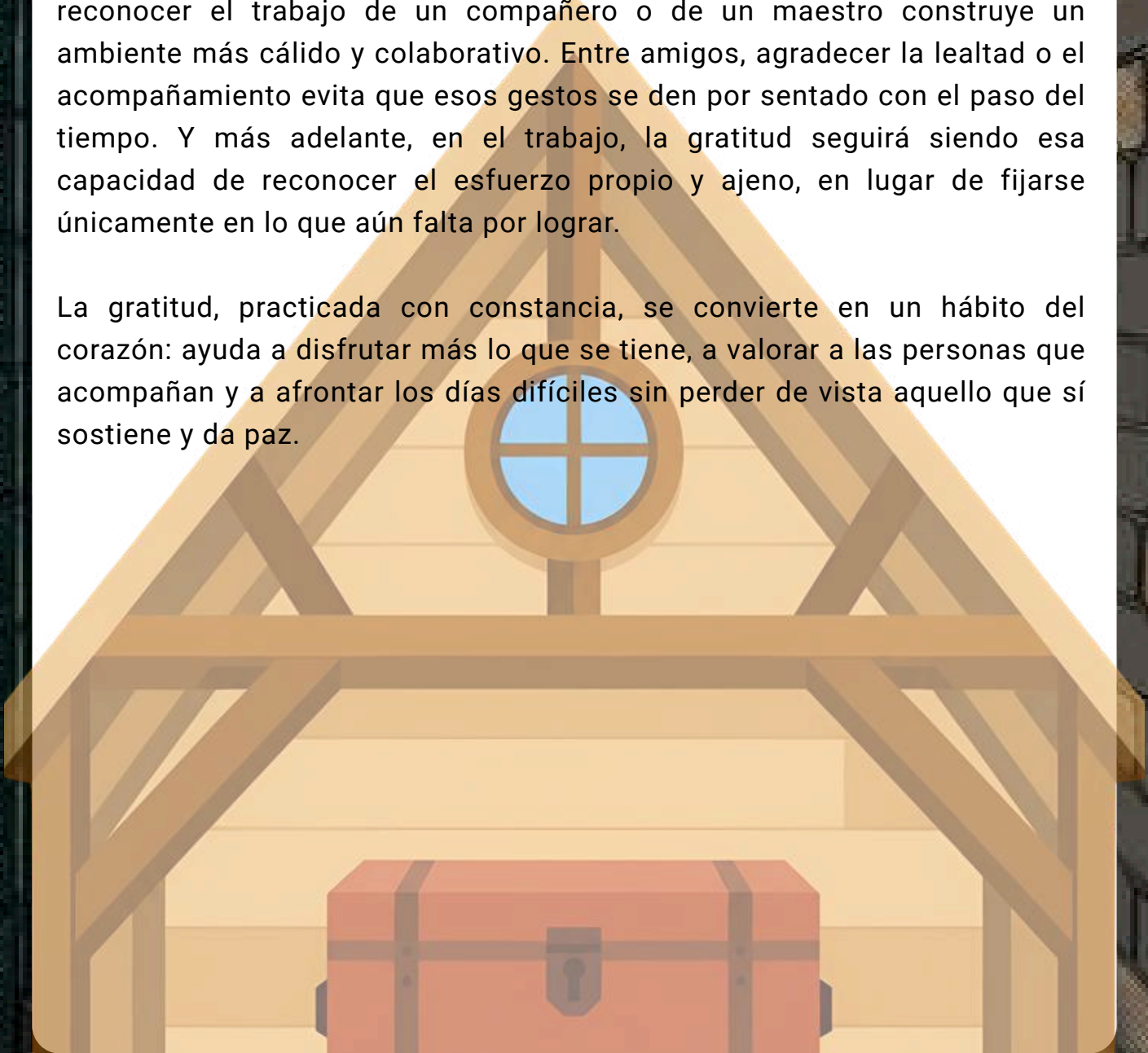


Reflexión:

Así como a Mateo le costó al principio encontrar cosas por las cuales dar las gracias, muchas veces las personas se acostumbran a fijarse solo en lo que falta y olvidan nombrar lo que ya tienen. El cuento del cofre enseña que la gratitud no depende de que sucedan grandes cosas, sino de la capacidad de detenerse y mirar con atención lo cotidiano: una comida servida, un gesto de cuidado, un día sin sobresaltos.

En la casa, agradecer fortalece los vínculos: un “gracias” sincero le recuerda al otro que su esfuerzo fue visto y valorado. En el salón de clases, reconocer el trabajo de un compañero o de un maestro construye un ambiente más cálido y colaborativo. Entre amigos, agradecer la lealtad o el acompañamiento evita que esos gestos se den por sentado con el paso del tiempo. Y más adelante, en el trabajo, la gratitud seguirá siendo esa capacidad de reconocer el esfuerzo propio y ajeno, en lugar de fijarse únicamente en lo que aún falta por lograr.

La gratitud, practicada con constancia, se convierte en un hábito del corazón: ayuda a disfrutar más lo que se tiene, a valorar a las personas que acompañan y a afrontar los días difíciles sin perder de vista aquello que sí sostiene y da paz.



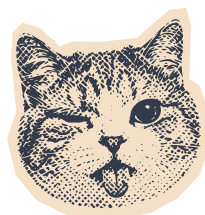
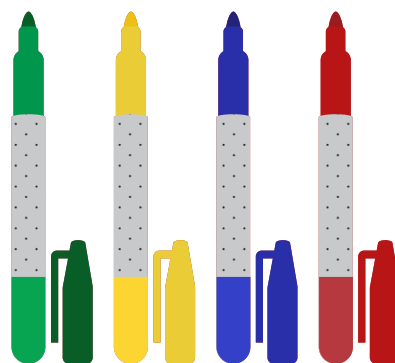
Actividad para la familia:

El cofre de la gratitud

Esta actividad tiene como objetivo ayudar a las familias a convertir la gratitud en una práctica cotidiana y visible, más allá de una emoción pasajera.

Materiales:

- Un frasco o recipiente transparente
- Tiras de papel de colores
- Marcadores o lapiceros
- Stickers o decoraciones para el frasco



Paso 1: Conversar juntos (5 minutos):

Reúnan a la familia y respondan la pregunta: “**¿Qué cosas pequeñas de esta semana agradecemos, aunque a veces no las notemos?**”. Pueden pensar en personas, momentos, gestos o incluso dificultades que terminaron enseñando algo.

Paso 2: Decorar el frasco (10 minutos):

Decoren juntos el frasco y pónganle un nombre creativo, como “El frasco de lo bueno” o “Pequeños tesoros de la semana”.

Paso 3: Escribir y guardar (todos los días, 2 minutos):

Cada día, cada integrante escribe en una tira de papel algo por lo que se sintió agradecido y la guarda doblada dentro del frasco, sin leerla todavía.

Paso 4: Leer en familia (una vez por semana):

Elijan un momento de la semana —una cena, una tarde de descanso— para sacar las tiras del frasco y leerlas en voz alta entre todos. Pueden comentar qué sintieron al escuchar lo que otros agradecieron.

Paso 5: : Cierre y compromiso:

Al finalizar, cada miembro de la familia firma una hoja o el mismo frasco como símbolo del compromiso de seguir practicando la gratitud, incluso en los días donde parezca más difícil encontrar algo que agradecer.



Referencias:

- Emmons, R. A. (2007). Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.
- Brown, B. (2015). Rising Strong.
- Biblia. Lucas 17:11-19 (La curación de los diez leprosos).
- Francisco. (2020). Fratelli Tutti: Sobre la fraternidad y la amistad social.

Equipo de Psicoorientación Escolar