

## ***Ser agradecido***

**Por Jorge A. Oriza Vargas © (97- 2011)**

El *ser agradecido*, puede verse desde dos grandes enfoques; el primero, ubica al agradecimiento como uno de los “buenos modales” que la “buena educación” inculca por lo general a las personas, desde su infancia. Dar las gracias, en cualquier situación de relación humana que lo justifique, siempre será un buen hábito de las personas consideradas en general como educadas, que por cierto, son bien aceptadas en cualquier interacción humana, en cualquier ambiente social. Ser educado en este sentido, es incluso indispensable en la mayoría de los ambientes laborales y sociales.

Pero el segundo enfoque va más allá del buen hábito o de los buenos modales; tiene que ver con el agradecimiento como una *actitud* de reconocimiento sincero, honesto, a cualquier persona, sobre algún beneficio, favor, o sobre alguna conducta favorable que haya asumido hacia nosotros.

Desde nuestro punto de vista, podemos ser agradecidos con las personas, o instituciones que han influido positivamente en nosotros, para que seamos las personas que ahora somos. Así, ser agradecidos con nuestros padres, o con nuestros profesores -en nuestra educación formal- o con nuestros seres queridos o con nuestra pareja, por muy malas que pudiesen ser en ocasiones algunas de nuestras experiencias con cualquiera de ellos, es además de una actitud adecuada, es prácticamente un deber, que solo se sostiene a partir de aptitudes de la inteligencia emocional. Nos referimos por ejemplo al autodomínio, o a canalizar positivamente nuestros buenos sentimientos, o a ser empáticos; incluso, cuando se trata de algunos no muy buenos recuerdos, será necesario saber perdonar<sup>1</sup>, pues en ocasiones el enojo y el rencor (sobre experiencias negativas o conflictos) nos limita o nubla la vista sobre las muchas cosas buenas que otros han hecho por nosotros.

El ser agradecido con Dios o con la vida misma, es reconocer –más allá de las creencias religiosas- que hemos sido beneficiados en mucho por las circunstancias propias de nuestra vida, y que lo que tenemos, no siempre es obra de nosotros mismos, sino de la generosidad de otros; o si tenemos fe, de la *misteriosa generosidad de nuestro creador*.

Pero en términos más concretos, en las relaciones humanas, si no somos agradecidos con lo que otros han hecho en nuestro favor, si no reconocemos algún beneficio recibido de ellos, estas personas a la larga se alejarán de nosotros. El agradecimiento es por eso una actitud que debe ser sincera y honesta, pues la simple conducta del buen modal –el solo decir gracias de palabra- no

---

<sup>1</sup> Recordar la cápsula ADEF anterior sobre el perdón (96)

necesariamente surte los mismos efectos que el agradecimiento sincero, como actitud, que llena más la necesidad de reconocimiento que otros pudiesen tener en relación con alguna experiencia compartida.

Cuando el agradecimiento no es sincero, se puede percibir, como eso, solo buenos modales, que en ocasiones si no son sinceros, pueden ser incluso sinónimos de hipocresía o de mero formalismo.

Por eso, siempre seamos agradecidos de lo que hayamos recibido, ya sea algo material, pero sobre todo, los gestos y actitudes de afecto, de lealtad, de apoyo, o cualquier pequeño detalle, que implique un buen gesto hacia nosotros.

Quizá lo más difícil de reconocer para agradecer, es cuando nos critican; y la crítica puede ser infundada, pero si somos autocríticos, podremos canalizar esa información para nuestro propio crecimiento; esto demanda seguramente un poco de humildad, pero siempre nos hará ver como personas maduras. Agradecer las críticas sinceras (las que no lo sean o las malintencionadas, si no les podemos sacar nada positivo, simplemente ignorémoslas), siempre será también una buena actitud. La gratitud nos ayuda a fomentar o, en su caso conservar, buenas relaciones. Es un sentimiento positivo que se apoya en valores como la humildad, el amor, la comprensión y el respeto a los demás. He leído incluso, que el agradecimiento como sentimiento positivo, nos ayuda entre otras cosas, a formar un estado de equilibrio adecuado para nuestra salud psicoafectiva.

En fin, yo lo recomiendo ampliamente, y *le agradezco* su interés por este artículo; sin embargo le reitero que la mejor opinión, siempre será la suya.

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [foriza@prodigy.net.mx](mailto:foriza@prodigy.net.mx)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.**

**Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)**  
**Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
    - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS