

**LA GRATITUD, UN BIEN ESCASO. EL NIÑO DESCALZO. Blog grupo FINSI, blog@grupofinsi.com. 10-7-2018.**

Una mujer que paseaba en una fría tarde de invierno se dio cuenta que había un pequeño niño parado y descalzo frente a una tienda de zapatos temblando de frío. Al verlo, se acercó y le dijo: "Cariño ¿Qué estás mirando con tanto interés en esa ventana?". Él la respondió: "Le estoy pidiendo a Dios que me dé un par de zapatos". La mujer, con el corazón abierto lo tomó de la mano dulcemente y lo llevó adentro de la tienda pidiendo a un empleado media docena de pares de calcetines y un par de zapatos para la criatura. Asimismo, preguntó si podrían facilitarla agua y una toalla, a lo cual el empleado de la tienda asintió inmediatamente. La mujer llevó al niño a la parte trasera de la tienda y con cariño y paciencia empezó a lavar los pies del niño, se los secó, y luego le colocó las medias y los zapatos. Tras eso acarició al niño en la cabeza y dándole un abrazo le dijo: "¡Seguro que ahora te sientes mucho más cómodo y calentito!". Y mientras ella se daba la vuelta y se disponía para marcharse, el niño muy feliz, la alcanzó y la tomó de la mano y mirándola con lágrimas en los ojos le preguntó: "¿Es usted la esposa de Dios?" La mujer con una leve sonrisa le respondió: "No, solamente soy una persona agradecida. Anónimo

La gratitud es mucho más que una emoción, es una tendencia personal a ver lo bueno, un rasgo personal que provoca emociones positivas que nos acercan al tan ansiado estado de felicidad. Se antecede por un tan sencillo como escaso acto de centrarse en las cosas buenas que nos suceden y dar gracias por ello. Puede tener un gran impacto en nuestras vidas, ya que las investigaciones demuestran que la gratitud mejora la percepción del bienestar. Aunque se trabaja poco en el agradecimiento, la gratitud es un motor generador de emociones positivas que refuerzan nuestra capacidad de desarrollar aptitudes, aprender y tomar decisiones más acertadas, aumentan la autoestima y la sensación de valía personal. Además, impactan directamente en nuestra capacidad de generar y preservar relaciones y vínculos sociales, estableciendo canales de sintonía y reciprocidad afectiva. Inciden no solo en el bienestar emocional, sino también físico y son potentes reductores de estrés.

En un estudio llevado a cabo por Emmons y Mc Cullough (2003) se encontró que simplemente escribir acerca de cinco cosas por las que estamos agradecidos incrementaba en un 25% el nivel de felicidad de las personas. Sin embargo, a pesar de todos los beneficios propios y ajenos del agradecimiento "Vivimos en una sociedad impregnada por el convencimiento de que "somos sujetos de derecho" que merecemos y tenemos derecho a todo, tanto en lo personal como en lo profesional, por ello no tenemos nada que agradecer." Igual, para compensar, podemos marcarnos como objetivo, tres agradecimientos conscientes al día, a priori, no parece un objetivo inalcanzable.