

El Factor Gratitud

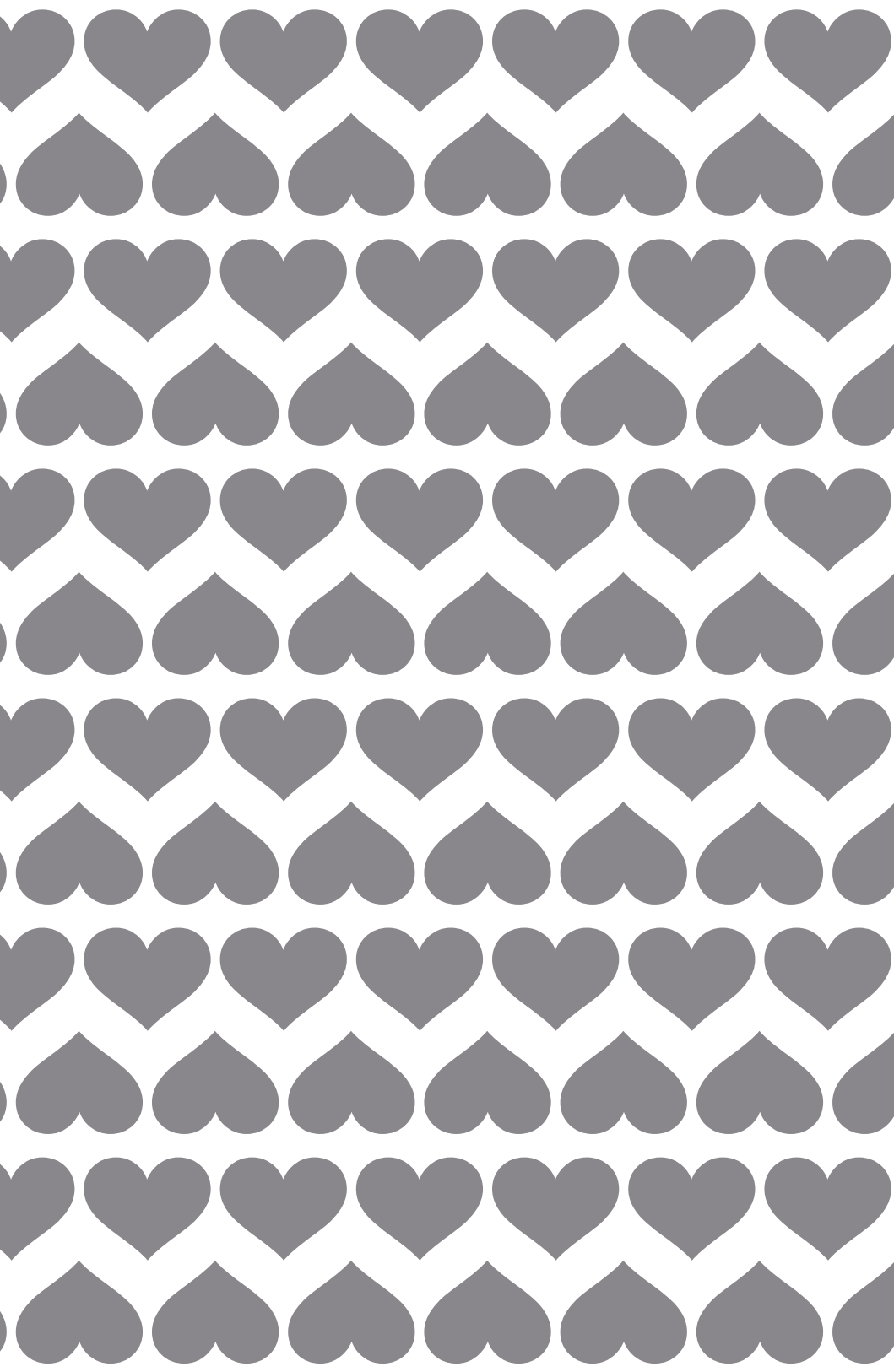
*Análisis psico-antropológico, emocional
y espiritual de la GRATITUD y sus
poderosos efectos en la vida de las
personas y la sociedad*

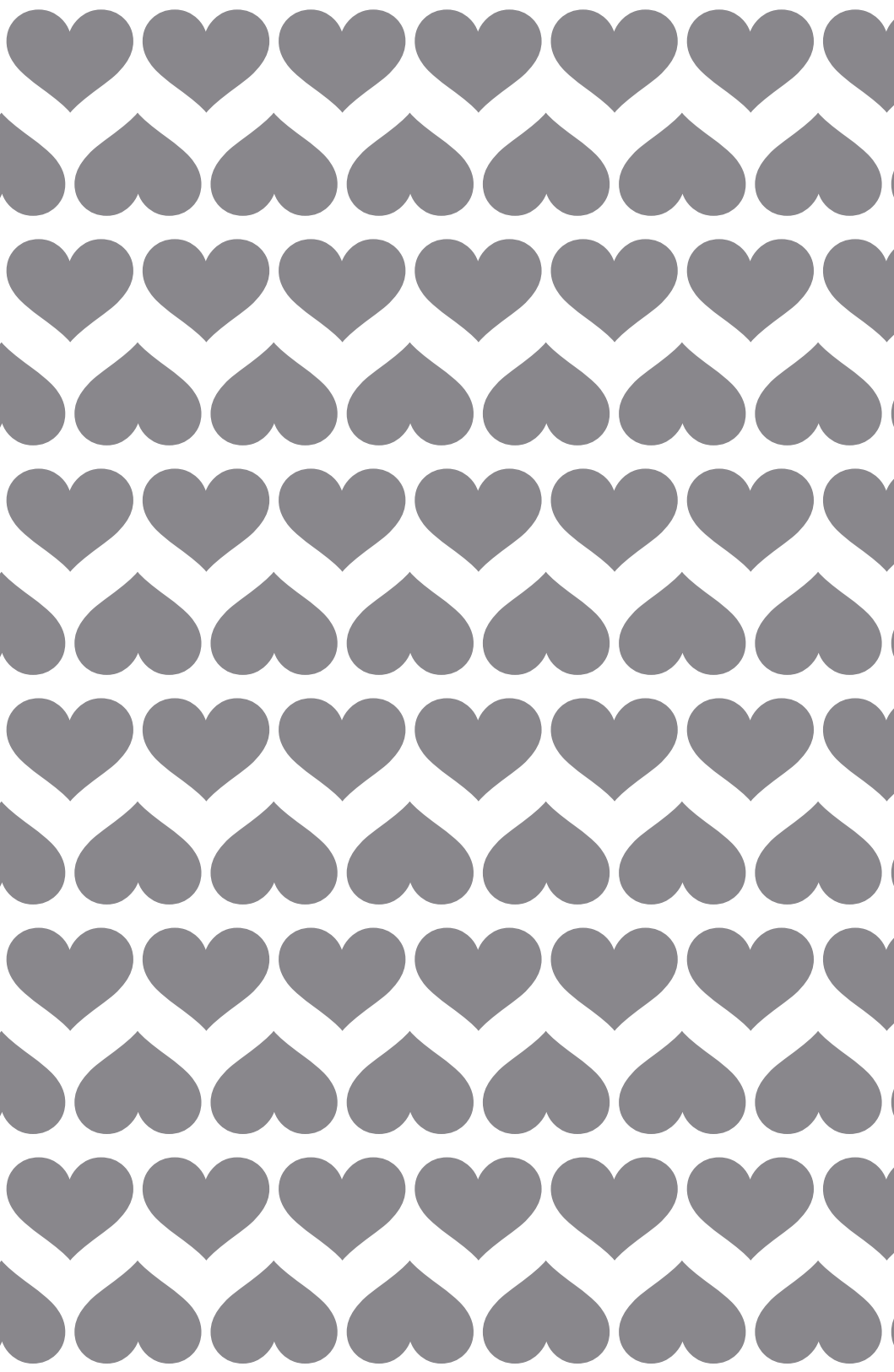


Ricardo Perret



LA MONTAÑA
CENTRO DE TRANSFORMACIÓN





Cuando alguien vive la GRATITUD, y en GRATITUD, sabemos que ha hecho las paces con su pasado, conoce bien su origen y destino, es capaz de ver más allá de sí mismo, puede hacer equipos, confiar en los demás y contagiarles emociones positivas, así como ser depositario de la confianza de la gente que le rodea. Está en capacidad de cumplir promesas, reconocer con humildad el valor y los talentos de los demás y ser congruente en el tiempo con sus creencias y valores.

La GRATITUD es una de las virtudes que más ha contribuido en mi transformación personal, y quiero compartir este conocimiento contigo.

Espero de corazón que esta investigación contribuya a fortalecer el sentido de GRATITUD en ti y en más y más personas.

Bio Ricardo Perret:



Me aceptaron con beca del 90% en el Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey, en agosto de 1993, logro estudiantil que marcó un punto crucial en mi vida. Poco tiempo después de graduarme como Licenciado en Comercio Internacional fui a estudiar una Maestría en Políticas Públicas en Carnegie Mellon University, quería meterme de lleno al gobierno de México y hacer un cambio. Al volver me bastaron dos años en el Gobierno Federal y dos en el Banco Mundial para darme cuenta que el objetivo de mi vida, por el momento, no era transformar la administración pública sino dedicarme a la vida empresarial.

En el Banco Mundial, estudiando por qué el dinero que prestaban los gobiernos de Latinoamérica a las MIPYMES no regresaba al gobierno, descubrí que había una gran área de oportunidad ayudando a las empresas a pasar de tener ideas creativas a tener ideas innovadoras, ideas para crear y desarrollar productos y servicios generadores de verdadero valor en los clientes. Este descubrimiento me motivó a fundar, en el 2003, mi primera Consultora enfocada en la Innovación, con oficinas en México y Colombia. A los pocos meses, y después de apoyar a algunos clientes en sus esfuerzos de innovación, me di cuenta que para innovar era fundamental entender a profundidad al consumidor, cliente o usuario. En aquel tiempo la investigación de mercados no permitía entender las emociones e instintos del consumidor, la parte profunda, por lo cual decidí comenzar a desarrollar nuestras propias metodologías de investigación aprovechando la Psicología. Poco tiempo después me asocié con otros profesionales e incorporamos metodologías de las Neurociencias, la Semiótica, la Antropología y la Economía Conductual, para entender mejor a los seres humanos y sus decisiones.

Como Socio de Mindcode, a partir del 2006, abrimos oficinas en siete países en el Continente Americano y hemos trabajado para más de 250 empresas medianas y multinacionales, ayudándoles a conocer a profundidad a sus clientes, sus ejecutivos, e innovar. Muchas de estas empresas son grandes multinacionales. Junto con mis socios internacionales, socios locales y muchos brillantes colaboradores, hemos hecho de Mindcode una empresa multinacional con proyectos en prácticamente todos los países del Continente Americano y con expansión hacia Europa y Asia. También me enorgullece haber apoyado a decenas de otras empresas pequeñas en sus sueños de crecer. En el 2010 fundamos BrainScan, una empresa de Neuromarketing en donde nos esforzamos por comprender mejor el funcionamiento neurofisiológico del cerebro y generar recomendaciones de innovación y marketing. A partir de

todo el conocimiento acumulado como consultor escribí los libros Código de Innovación y Home Runs de Innovación. En aquellos años descubrí que las metodologías para explorar y comprender el inconsciente de los consumidores también nos podían ayudar a entender el inconsciente de los seres humanos y ayudarlos a hacer mejoras en su vida. A partir de estos conceptos y experiencias creé el Sistema Life Re-Design, que detallo en el libro New Me, a través de la cual hemos apoyado a miles de personas a vivir más felices, sanas y productivas. Con Life Re-Design buscamos ayudarles a entender mejor lo que guarda su inconsciente, encontrar el origen de sus dolores emocionales y reprogramar su mente para siempre.

A principios del 2014 inicié un Doctorado en Psicología Profunda en Pacifica Graduate Institute, pues quería especializarme en el inconsciente del ser humano, pero a finales de ese año el Universo me colocó en una situación muy dura emocionalmente y, para sanar, me vi en la necesidad de abandonar los estudios y dedicarme a aplicar en mí mismo las metodologías y conocimientos de la Psicología y las Neurociencias que yo mismo había desarrollado para apoyar a otros, pero que ahora llegaba el momento de aplicarlas en mí. Al interiorizar a un nuevo nivel caí en cuenta que algo me faltaba y concluí que sin espiritualidad el ser humano no puede ser completamente feliz. Todo esto me llevó a iniciar una búsqueda profunda de experiencias espirituales que me ayudaran a sanar y a crecer, y también a compartir mis aprendizajes en territorios espirituales. Por ello decidí escribir los libros La Montaña y construir el Centro de Transformación La Montaña.

Una de mis pasiones ha sido escribir y la he satisfecho escribiendo diversos libros, cada uno de los cuales es una síntesis de profundas y extensas investigaciones. Algunos sobre Innovación Empresarial como Código de Innovación e Innovation Home Runs (publicado por Penguin Random House). Otros sobre Innovación Personal como New Me, El Gen Exitoso, Factor Gratitude y El Secreto de la Motivación. Uno sobre educación, El Gran Maestro y recientemente he escrito el ya mencionado sobre la transformación basada en el conocimiento espiritual: La Montaña (Volúmenes 1, 2 y 3). Con excepción de Innovation Home Runs, todos mis libros son descargables gratuitamente en mi sitio web.

He llevado a cabo más de 1000 conferencias en México y en otros 12 países y muchos talleres a empresarios, ejecutivos, profesores y universitarios, en los cuales hemos aprendido mutuamente. He dado clases en varias universidades y he publicado más de 300 artículos en revistas y periódicos, entre ellos Forbes México y El Universal. Algunas de estas conferencias y artículos están disponibles en este sitio web: www.ricardoperret.com

Índice

INTRODUCCIÓN Y EL PODER DE LA GRATITUD	8
METODOLOGÍAS	23
SECCIÓN I: Componentes de la GRATITUD	27
SECCIÓN II: Elementos adicionales alrededor de la gratitud	33
SECCIÓN III: Las razones detrás de los números	41
SECCIÓN IV: La ingratitud de y hacia los empresarios	53
SECCIÓN V: La ingratitud hacia las instituciones religiosas	59
SECCIÓN VI: La gratitud, herramienta de los ricos o herramienta para ser rico	63
SECCIÓN VII: Improntas sobre gratitud	69
SECCIÓN VIII: La escasez de la GRATITUD	75

INTRODUCCIÓN Y EL PODER DE LA GRATITUD:

Existen algunas virtudes maestras que son capaces de ayudarte a transformar para bien tu vida, y que esta transformación sea para siempre. La GRATITUD es una de esas virtudes que están en la cumbre de los valores y hábitos humanos, que son capaces de sanar el sistema emocional de una persona, a reconectarlo con su Yo Interior o Yo Espiritual, y ayudarlo a mejorar la relación con sus padres, pareja, hijos, amigos, colegas y, sobre todo, consigo mismo.

Como lo escribo en mi libro NEW ME, en el que analizo el origen de las emociones negativas y el cómo sanarlas, reprogramándolas en la mente desde una perspectiva positiva, “una de las grandes formas de sanar el pasado es la GRATITUD”; y sanar el pasado es la clave maestra para vivir en paz y disfrutando el presente y con confianza y fe en el futuro.

.....

Sanar el pasado es la clave maestra para vivir en paz y disfrutando el presente y con confianza y fe en el futuro. La GRATITUD es la virtud que nos permite sanar el pasado.

.....

Algunas personas pensarían que es el PERDÓN la clave para hacer las paces con el pasado, pero en realidad la GRATITUD integra al perdón, la GRATITUD es la madre del perdón. Cuando logras encontrarle lo positivo a algo que viviste en el pasado que te genera dolor, y lograr reprogramarlo en la mente arrojándolo con el manto sagrado de la GRATITUD, el dolor se desvanece. Es decir, ¿qué hay que perdonar cuando por todo lo que viviste sientes GRATITUD? Claro, la respuesta contundente es: nada.

Buscar perdonar a alguien es ponerte en una posición de juez y clasificar lo que te hicieron como negativo, cuando en realidad no hay nada negativo si lo analizas desde una perspectiva mental, energética y espiritual de la GRATITUD. Sentirte juez, creer que te mandaron al mundo a cumplir un rol de juez de los demás, es una gran carga emocional en nuestra vida. Y más cuando nos creemos jueces de personas tan importantes en nuestra vida como nuestros padres. El único que sufre por creerse juez de otros eres tú mismo. Así que libérate de ese compromiso y comienza a sentir GRATITUD, en lugar de tener que debatir entre perdonar o no hacerlo.

.....

Si por todo lo que te ha ocurrido sientes GRATITUD, no hay nada que perdonar.

.....

Para experimentar GRATITUD por todo lo ocurrido en el pasado y por todo lo que ocurre en el presente, es fundamental entender los siguientes conceptos:

- Todo lo que has vivido y lo que estás viviendo o tú lo decretaste consciente o inconscientemente, o tú participaste en que sucediera por la serie de decisiones que fuiste tomando.
- En ocasiones no entendemos porqué nos sucede algo, pero a nivel espiritual todo tiene una razón y seguramente grandes lecciones habrás de aprender de estas vivencias.
- Todo lo que has vivido es una bendición y ha tenido que suceder así. Hoy tú eres el resultado de esas experiencias.

Muchas experiencias dolorosas de nuestro pasado, como una crisis de salud, una crisis económica o de productividad, o bien una crisis emocional o de fe en ti mismo (a) en realidad son experiencias MAESTRAS de las que mucho puedes aprender. Si aprendes a verlas desde una perspectiva positiva de aprendizajes, lograrás ofrecerles toda tu GRATITUD. Y, quienes participaron en estas experiencias NO son tus verdugos, sino tus maestros.

.....

De todo, de todo, podemos aprender grandes aprendizajes, y crecer, para ello tienes que ser HUMILDE, y estar siempre abierto (a) a aprender. No hay mejor forma de vivir que de APRENDIZ, estar siempre listo (a) para aprender. Ser APRENDIZ es una forma de vivir que te permitirá vivir fácilmente en GRATITUD.

.....

Por todo esto la GRATITUD es la gran virtud que nos permitirá sanar nuestro pasado, cuando logras encontrarle algo positivo a todo lo que viviste, sentir y manifestar GRATITUD hacia eso, no hay nada que te duela, que desees que no haya ocurrido o de lo que te sientas culpable.

Recuerda, el pasado no se puede cambiar, pero sí lo puedes reprogramar en tu mente. El ser humano no sufre por lo que le ocurre en su vida, sino por las interpretaciones que le dio a los eventos en su vida. Por ello la clave es siempre enfocarte en las interpretaciones que le diste a situaciones en tu vida y que vive en tu cuerpo-mente y que te generan sufrimiento. Para una guía de cómo identificar estas interpretaciones en tu mente inconsciente, por favor lee mi libro NEW ME, el que puedes descargar sin costo de mi web ricardoperret.com

La GRATITUD es una virtud que comienza contigo mismo (a). Cuando logras dejar de culparte o sentir enojo hacia ti mismo (a) por algo que hiciste o dejaste de hacer en el pasado, y transformas ese sentimiento por GRATITUD hacia ti mismo (a) logras sanar y vivir tu vida sin miedos, con motivación, con alegría.

.....

Para poner en práctica la GRATITUD, comienza contigo mismo (a). Reconoce el valor de las experiencias que han vivido como dolorosas en tu mente y encuéntrales lo positivo para manifestarles tu GRATITUD.

.....

La GRATITUD como hábito

Las virtudes son guías y formas de vida que si logras convertirlas en hábitos se vuelven fáciles de vivir diariamente. Es como el hábito de alimentarte bien, al inicio es complicado puesto que hay que romper con rutinas muy arraigadas y hasta cómodas, incluso con patrones psicológicos y sociales, pero una vez que vuelves un hábito el comer menos azúcares, menos sal, menos carnes animales, menos carbohidratos, menos saborizantes y colorantes artificiales, y menos aceites calentadas, es fácil y súper bueno para tu salud.

Al principio poner en práctica las virtudes, como la humildad, la justicia, la autenticidad, la fuerza de voluntad, el lenguaje positivo, la paciencia, o la GRATITUD, resulta complicado puesto que tienes que desapegarte de viejos estilos y formas que ya te resultan naturales, pero que a la vez te enferman física y emocionalmente. Sin embargo, una vez que éstas se vuelven parte de tu vida, hasta en automático las vives.

La neurociencia afirma que para que una actividad logre convertirse en hábito, y que las zonas inconscientes del cerebro tomen la responsabilidad de esta y que surga de manera automática, toma alrededor de 21 días de repetición constante. Es decir, si hoy decidieras cambiar tu rutina de bañarte o de cepillado de dientes, te tomaría alrededor de 21 días para que este proceso se hiciera de manera automática sin meterle tanto esfuerzo cognitivo.

Lo mismo sucede con la GRATITUD, tal vez hoy decidas todos los días darle las GRACIAS a Dios por el nuevo día y por tu vida, si lo repites así por 21 días, tu mente inconsciente sabrá que es algo que ya será parte de tu vida y lo adoptará como una rutina automática.

Puedes empezar con estas actividades para que la GRATITUD eventualmente se integre a tu ser:

-AGRADECER a la Madre Tierra, todos los días, los alimentos que te provee justo antes de comerlos.

-AGRADECER a tus padres, todos los días, la vida antes de ir a dormir, por mensaje o en pensamiento.

-AGRADECER a cada parte de tu cuerpo, todos los días, el gran trabajo que hacen para ti.

-AGRADECER a un amigo, todos los días, su amistad

-AGRADECER a un maestro, todos los días, algún aprendizaje que de ellos hayas obtenido, aunque sea en tu pensamiento.

-AGRADECER a los desconocidos que vayas encontrando por la calle y con los que tengas algún contacto, el servicio que te ofrecen, sus palabras, su apoyo, o cualquier cosa que se te ocurra.

-AGRADECER a tus colaboradores, jefes, clientes o proveedores, el valor que te agregan.

Sin duda la mejor forma para comenzar es AGRADECERTE a ti mismo (a) por cualquier cosa de tu pasado que te haya dejado con culpa. Recuerda que la CULPA es un gran instrumento de tu cuerpo-mente para llamar tu atención y aprender una gran lección. Pero una vez que aprendes la lección y que sientes incluso GRATITUD por esta, es hora de dejar ir la culpa, su misión está cumplida.

Puedes empezar con cosas sencillas para agradecer, y poco a poco puedes ir enfocándote en las vivencias duras, hasta llegar a las más complejas como abandonos, infidelidades, golpes físicos, abusos, desprecios, etc. Cuando logres esto te habrás convertido en un (a) gran maestro (a) de la GRATITUD.

Una gran recomendación que te doy para poner en práctica la GRATITUD de una manera poderosa es incorporar frases de GRATITUD en tus meditaciones u oraciones. Nos han acostumbrado a sólo pedir cuando oramos, pero en realidad al orar es bueno pedir, comprometerte con acciones concretas para que eso se de, así como agradecer tanto que hemos recibido.

No te enfoques es agradecer sólo aquello que deseas con todo tu corazón y mente, a lo mejor eso no es lo correcto para ti en este momento. A lo mejor lo que deseas sólo es producto de tu ego o tu máscara terrenal, corporativa y material. Acostúmbrate a agradecer por las cosas sencillas de la vida, incluso las cosas inesperadas; el Universo y Dios saben mucho más lo que tú necesitas. De esta forma podrás construir en ti la virtud de la GRATITUD de manera rápida.

.....
El Universo y Dios saben que incluso los momentos muy duros te ayudan a crecer como ser humano. Si aprendes a agradecerlos pronto no serán interpretados como duros por tu mente, sino tan sólo retos llenos de aprendizajes.
.....

Un Maestro de temas espirituales me dijo un día: “Hijo, no tienes que esperarte a vivir un momento específico para aplicar o vivir la virtud de la GRATITUD, ni cualquier otra virtud. Todo el tiempo es buen momento para vivir y practicar la virtud de la GRATITUD. Cierra tus ojos, visualiza a tu mamá, reconoce su enorme valor en tu vida, siente GRATITUD hacia ella y exprésasela en tu visualización. La realidad externa la comienzas a crear desde adentro”. Por cierto, si quieres conocer más de este Maestro y sus consejos, puedes leer mi libro La Montaña, gratis para descargar en la web ricardoperret.com

Y es cierto, el poder de la visualización es enorme, sobre todo cuando lo haces de todo corazón, poniéndole todas tus emociones e intenciones. A la media hora me estaba llamando mi mamá porque tenía ganas de saludarme, sin duda sintió mi GRATITUD hacia ella energéticamente.

Así que qué esperas para comenzar a crear este poderoso hábito basado en la virtud de la GRATITUD. Viviéndolo sanarás tú y contribuirás en la sanación

de muchos más a tu alrededor. Pero recuerda, nunca le impongas a nadie tus hábitos, tan sólo contágalos de estos. Si te ven feliz sabrán que has encontrado una fórmula mágica para ser feliz y ellos también querrán conocerla.

La GRATITUD hacia los padres

Una de las grandes GRATITUDES que un ser humano puede experimentar, que le sanan el cuerpo y la mente, es la GRATITUD hacia los padres. Muchos se sienten jueces de sus padres y viven llenos de emociones negativas hacia ellos, pero esto sólo los hace sufrir mucho. Dios no te mandó al mundo a jugar un rol de juez hacia tus padres, mejor comienza a entender las interpretaciones que les diste a momentos o vivencias con ellos y saca lo mejor de estas para sentir GRATITUD hacia ellos.

GRACIAS a tus padres estás vivo (a) y ese es el mayor tesoro que te dieron, todo lo demás es añadidura. Cuando aprendes a ver el valor y la bendición de la vida como lo máximo de lo máximo, y que GRACIAS a tus padres estás vivo, comienzas a sentir GRATITUD hacia ellos sin importar cualquier otra cosa que hayas vivido con ellos o por ellos.

Yo creo firmemente que, a nivel espiritual, uno escoge a sus padres desde el plano divino y energético, así que como juzgarlos a ellos, al contrario, AGRADECERLES por habernos aceptado. Claro, como lo digo en mi libro NEW ME, hay muchas cosas que cuando éramos niños no podíamos entender o nos dolieron, porque fueron interpretadas de manera negativa, pero cuando lo analizamos desde una perspectiva más amorosa y adulta comenzamos a entenderlo todo y a poder experimentar GRATITUD.

Una gran forma de reprogramar tu mente alrededor de vivencias con tus padres, y con cualquier otra personas o situación, es construir frases como estas alrededor de experiencias complicadas o maestras:

-GRACIAS papá por no haber estado en momentos en que creía necesitarte crecí y me hice independiente.

-GRACIAS mamá por haber premiado más a mi hermana que a mí, con eso me impulsaste a superarme más.

-GRACIAS papá por haberme dejado plantada en el festival de baile entendí que el baile no era lo mío y me enfoqué en piano en lo que ahora soy extraordinaria.

Claro, fácil no es, se requiere mucho trabajo interno y disposición. Así como entender que si el dolor está adentro de ti, también lo está la cura. Y si puedes experimentar GRATITUD incluso hacia momentos dolorosos con tus padres, por supuesto que podrás fácilmente hacerlo hacia momentos que hayas ya interpretado como maravillosos.

Existe un mantra (frase de poder) que puedes usar siempre que NO entiendas

porque alguno de tus padres hizo lo que hizo en tu pasado: “Si yo hubiera vivido las experiencias de vida que él o ella vivieron, seguro hubiera actuado igual que él o ella”. Entender que todos actuamos, en muchas ocasiones, motivados por razones inconscientes, es fundamental para estar en paz con los demás y aceptarlos tal como son. No podemos cambiar a los demás, sino entenderlos y amarlos.

Y esto no sólo aplica para nuestros padres, la GRATITUD también aplica para los padres de nuestras parejas, los famosos suegros. Entiendo que muchos no pueden sentir amor y GRATITUD para con ellos por muchas circunstancias. Pero créeme, que cuando comienzas a reconocer su enorme valor en tu vida y la de tu pareja (obviamente por ellos tu pareja está viva, incluso por ellos tienes hijos tú), a experimentar este precioso sentimiento de la GRATITUD y a expresarlo, primero en tu imaginación y después verbalmente frente a ellos, tu relación con ellos cambiará para siempre.

A muchas personas los detiene el ORGULLO, el hecho de que se sienten ofendidos por algo que los suegros, o sus mismos padres les hicieron, pero nada más tonto que el orgullo, ya que este sentimiento es hermano de la ARROGANCIA, y te impide aprender de la vida y seguir creciendo. El ORGULLO es el deseo consciente de cerrar tus canales emocionales hasta no ver que el otro los abre, pero esto te hace sufrir a ti. Déjate de actitudes infantiles y permítete amar, no importa lo que te hayan hecho los otros en el pasado, de todo eso has aprendido y todo tenía que pasar para que pudieras crecer.

La GRATITUD y la espiritualidad

Hace 6 años que escribí la primera edición de este libro FACTOR GRATITUD yo viví más enfocado en el mundo material y terrenal, en objetivos muy corporativos y económicos, mi ego era grande y era lo que me movía; aún guardaba dolores hacia mi pasado que me afectaban mucho. Sin embargo un día, hace 6 años, sentí la inspiración de estudiar esta gran virtud de la GRATITUD y siento que a partir de ese momento una nueva etapa comenzó en mi vida. La GRATITUD ha sido la puerta para entrar a un mundo de mucha más paz, calma, amor, pero sobre todo de espiritualidad.

.....
 La GRATITUD es una de las virtudes maestras para reconectarte con tu espiritualidad y para vivirla día a día. Tu corazón y tu espíritu disfrutan la GRATITUD, ellos son pura GRATITUD.

En los últimos años he fortalecido mi proceso espiritual, como lo cuento en mis libros La Montaña (sin costo en mi web ricardoperret.com), incluso construí un Centro de Transformación, llamado La Montaña, para ayudar a las personas en

su sanación emocional y reconexión espiritual. Y ha sido en estos años en donde la GRATITUD me ha servido enormemente para avanzar en mi camino espiritual y de desarrollo humano y para vivir más feliz. En nuestros retiros hay varias metodologías que se centran profundamente en la GRATITUD como virtud maestra.

A muchos nos ocurren, de niños o adolescentes, momentos en que nos desconectamos del plano espiritual, odiamos a Dios, o a los ángeles o a Cristo o a Buda o aquel en el que creamos. Nos enojamos muchos con ellos o el Universo porque no nos cumplieron algo que deseábamos mucho, alguien murió que queríamos mucho y los culpamos. Algunos otros se desconectaron del plano espiritual después de observar cómo algunos religiosos o practicantes espirituales hicieron mal uso de sus conocimientos o se comportaron contrario a sus propias enseñanzas, y al decepcionarnos con ellos automáticamente nos decepcionamos de la parte espiritual (cuando en realidad lo espiritual no es exclusivo del mundo religioso).

El punto es que cuando nos desconectamos del plano espiritual y, por ende, carecemos de identidad que nos haga sentir felices, comenzamos, inconscientemente, con el desarrollo de una identidad llena de miedos, apegos, fobias y adicciones que conforma nuestra máscara o ego. El ego, que se alimenta de soberbia y arrogancia, porque eso lo defiende de sus miedos, se cierra a aprender, se cierra a valorar a los demás y se cierra a sentir y manifestar GRATITUD.

.....

El ego es un gran enemigo de la GRATITUD. El ego nos hace creer que somos más que los demás y por ende no tenemos porque mostrar GRATITUD profunda. El ego es egoísta y busca atraer toda la atención y energía de los demás, porque siente que la necesita para llenar sus huecos internos. Y, como la GRATITUD es un acto de dar amor, al ego le cuesta trabajo hacerlo.

.....

La GRATITUD es una virtud para personas maduras emocionalmente y conectadas con el plano espiritual. Es para quienes reconocen que son la manifestación física o material de una energía espiritual emanada de Dios o el Gran Espíritu. Cuando te sabes con Dios, nada está en contra de ti. Cuando te sabes con Dios reconoces al gran poder que tienes para dar y compartir amor a través de la GRATITUD.

Todos somos uno, darles las GRACIAS al otro es darnos las GRACIAS a nosotros mismos. Reconocer el valor en el otro es reconocernos a nosotros mismos. El otro es yo viviendo experiencias distintas. Cuando aprendes a ver al otro con ojos de amor porque sabes que es tu hermano eres capaz de sentir y demostrarle toda tu GRATITUD.

Y puedes comenzar por expresarle tu GRATITUD a Dios y a tu Espíritu por haberse manifestado de material y terrenal en tu cuerpo. Ser consciente que eres una materialización de una energía espiritual te permitirá actuar en consecuencia

y vivir en este plano de manera más espiritual y ética.

Muchos creen que la GRATITUD es para demostrársela sólo a la gente cercana, o a los jefes o maestros, pero en realidad la GRATITUD es una gran herramienta de nuestro corazón para conectar emocional y energéticamente con todos a nuestro alrededor, incluso con las personas más humildes. Recuerda que hasta un pordiosero tiene mucho que enseñarte, y yo creo que a veces son angelitos disfrazados que vienen a darte una gran lección. Haz el ejercicio de ver a los ojos a un pordiosero para que veas lo que eres capaz de aprender.

La GRATITUD es amiga íntima de la HUMILDAD. La humildad es una gran virtud que nos ayuda también a conectarnos profundamente con el plano espiritual. La humildad NO es sentirte chiquito o menos que los demás, sino percibir las bendiciones del Universo o que Dios nos da como enoormes. Ser humildes es mantenerte siempre en la disposición de aprender, y para crecer es necesario seguir siempre aprendiendo. Al vivir la GRATITUD en combinación con la HUMILDAD, comenzarás un gran y hermoso camino hacia la abundancia interna, y a entender que en realidad NO necesitas tanto para sobrevivir y ser feliz.

Un día un Maestro de temas espirituales me dijo: “el humano se cree muy inteligente asignándole emociones positivas a ciertas derivaciones de un evento, y emociones negativas a otras derivaciones del mismo evento. Y no se da cuenta que detrás de todo evento está Dios y el Universo, y el poder de sus decretos manifestándose. El ser humano debería de asignarle sólo emociones positivas a todas las derivaciones del mismo evento”. Como mi Maestro se dio cuenta que no entendía muy bien, me puso un ejemplo: “Mira hijo, una persona puede tener sentimientos positivos de un choque de su auto, si le chocó a una mujer hermosa con la que terminó saliendo después del accidente. Pero puede guardar emociones negativas con el servicio que le dieron en la aseguradora y el taller mecánico para reparar su auto. Lo verdaderamente inteligente espiritualmente sería sólo guardar emociones positivas de todas las derivaciones del evento”.

.....

A nivel espiritual todos tenemos la enorme responsabilidad de sentir y expresar GRATITUD hacia nuestra Madre Tierra y hacia Dios, sin ellos no estaríamos aquí. Pero no sólo de vivir en GRATITUD con ellos, sino de ser congruentes con nuestras acciones hacia ellos. De qué sirve que sientas GRATITUD hacia la Naturaleza si contaminar ríos, si desperdicias agua o compras madera talada ilegalmente. La GRATITUD nos motiva a actuar en pro de grandes acciones.

.....

Para aquellos que creen, igual que yo, que la mejor forma de vivir con fe y confianza hacia el futuro es sembrar todos los días para cosechar mañana, la GRATITUD es una gran forma de vivir intensamente el presente y construir un gran futuro. “Deja que tengan miedo del futuro aquellos que creen que no merecen mucho en el futuro”. Practicar la GRATITUD todos los días te permitirá saber y sentir que mereces mucho en el futuro, y vivir con fe en este.

Purificando ciclos laborales a través de la GRATITUD

El ser humano abre y cierra ciclos todo el tiempo. Nos mudamos de una casa a otra, de una ciudad a otra, iniciamos y terminamos relaciones de pareja, salimos de una escuela y entramos a otra, emprendemos un negocio y lo vendemos, dejamos una posición profesional para irnos a otra en una organización distinta. Y, sin embargo, poco se nos entrena o enseña desde niños y jóvenes a abrir y cerrar ciclos apropiadamente. Si acaso nos educan para iniciarlos, cómo conquistar a una pareja, cómo decorar una casa al ocuparla, cómo comportarte en una entrevista de trabajo, y cómo arrancar una empresa. Pero prácticamente nunca nadie nos enseña a despedirnos de una casa o ciudad, a terminar en paz y armonía una relación de pareja, a cerrar una empresa, o a cerrar nuestro ciclo en una organización en la que laboramos.

Sin embargo, muchos siguen creyendo que es posible cerrar ciclos así nada más con otras personas, o con espacios o lugares, y no, no es posible cerrar completamente ciclos. Desde el momento que conoces a una persona y tienes una interacción con ella se abre un ciclo energético, espiritual, emocional y sensorial, y ya no es posible cerrarlo. A muchos les encantaría dejar de pensar y sentir algo por su expareja y quisieran la fórmula mágica para el cierre de ciclos, pero eso no existe, la expareja siempre vivirá en ti, te modificó el lenguaje, conociste lugares con él o ella, se modificó tu forma de ver la vida, conociste a otras personas por ella, y un largo etcétera de impactos que esa persona tuvo en ti. Y, si no se pueden cerrar ciclos, ¿qué se puede hacer? Lo que se puede hacer es PURIFICAR CICLOS para dejar de guardar emociones negativas hacia y por esta persona. El único que sufres eres tú por llevar esas emociones negativas que corroen tu mente y cuerpo desde adentro, así que te sugiero buscar purificar ciclos.

Y, ¿cómo puedo purificar ciclos y qué tiene que ver eso con la GRATITUD? Puedes purificar ciclos fácil y esto tiene todo que ver con la GRATITUD, ya que es a través de la GRATITUD como puedes purificar ciclos con quien sea y con lo que sea. Te comparto un ritual con varios mantras que te ayudarán para purificar ciclos y descargar de tu cuerpo, mente y sistema emocional toda contaminación hacia y por esta persona. Cierras tus ojos, visualiza a esta persona en el centro de un triángulo y, rodeando el triángulo, un círculo que NO se cierra, que queda abierto, más como una espiral. Comenzarás a repetir estas frases de poder buscando poner una sonrisa en tu rostro (forzala hasta que la sientas natural, “fake it until you make it”), comenzando con un enfoque en la punta superior del triángulo, luego en la punta inferior izquierda, luego en la punta derecha y finalmente repasando visualmente la espiral externa.

“Todo lo que fui contigo, GRACIAS. Todo lo que fuiste conmigo, GRACIAS. Todo lo que sentí y experimenté contigo, GRACIAS. Todo lo que sentiste y experimentaste conmigo, GRACIAS. Todo lo que pensé e hice contigo, GRACIAS. Todo lo que pensaste e hiciste conmigo, GRACIAS. De ti para mí así todo tuvo que ser. De mí para ti así todo tuvo que ser”.

Te prometo que te sentirás espectacular cada vez que hagas el ejercicio. Hazlo cuantas veces sientas que lo necesitas, sobre todo cuando te invadan pensamientos negativos sobre él o ella. Recuerda que para sentir y expresar GRATITUD lo puedes hacer desde tu visualización cuando vayas en el tráfico, en el baño, haciendo la comida o mientras asistas a una reunión de trabajo aburrida.

Ahora, me enfocaré en las próximas líneas en el cierre de ciclos en la parte profesional, el dejar o salir de una empresa, tanto por despido como por motivos propios. Miles de personas cambian de trabajo todos los días, es algo muy natural y común, sin embargo pocos purifican ciclos apropiadamente usando el gran poder de la GRATITUD.

El cambio de trabajo le implica a una persona dejar de ver a muchos compañeros, soltar ciertas actividades y responsabilidades, entregar una oficina, activos y documentos, y acordar un finiquito y/o liquidación. Y, esto, es muy común que implique emociones negativas, genere tentaciones, provoque molestias e incertidumbres en otros, y conlleve una pequeña, o gran, revolución en la vida de la persona e incluso de la organización. Muchas personas no entregan toda la información que tenían, incluso la desaparecen, no se despiden de sus compañeros como es correcto, no terminan algunas actividades vitales que estaban realizando, ni capacitan a alguien más para continuarlas. En el extremo de los casos la persona demanda a la empresa, se roba clientes o extrae información o activos que no le corresponden. Todo esto no sólo perjudica a los que se quedan y a la organización, sino que afecta a la persona que sale también, y a su familia potencialmente, por las emociones negativas que esto genera: culpas, miedos, tristezas, inseguridades y corajes.

Para purificar un ciclo laboral que termina, y no cargar emociones negativas y “karma”, te hago varias recomendaciones. Entrega absolutamente todo lo que le corresponde a la organización misma o a otros individuos al interior de esta, no te lleves nada que no sea tuyo, esto te podría generar culpas y miedos en el futuro que no necesitas; y esas emociones te impedirán ser realmente libre y eficiente en tu próximo ciclo. Haz un recuento de todo lo aprendido y AGRADECE explícitamente a cada persona que algo te haya enseñado, no lo dejes al tiempo ni a la deriva. Sé justo en la negociación que establezcas por tu finiquito o liquidación, no hagas uso de trucos legales, de la posesión de cierta información valiosa, o de amenazas, para forzar una cantidad monetaria mayor a la que realmente te corresponde. Capacita a la persona que ocupe tu puesto después de ti, si aún no ha llegado abre la puerta para que te busquen aún después de algún tiempo para que lo hagas, y entrégale toda la información que hayas obtenido como resultado de tu trabajo ya compensado.

Sé explícito en las razones por las que sales del trabajo, cuando la salida tenga que ver con motivos propios y no un despido. Hablando con honestidad ofrecerás una buena retroalimentación que a la postre le ayudará a otras personas y a la organización que dejas. Si eres despedido, busca obtener las mayores explicaciones y retroalimentación posible, escucha y sé humilde en escuchar estas opiniones, busca aprender de ellas lo más pronto posible, y AGRADECE toda la retroalimentación que recibas.

.....

Estar en paz y en gratitud con tu pasado y las personas en tu pasado es una gran plataforma de desarrollo hacia el futuro. Abre con tranquilidad, paz y libertad tu nuevo ciclo laboral habiendo purificado tu ciclo anterior. Siempre habrá algo por lo que puedas estarle agradecido a tu pasado, sé capaz de extraer sólo lo mejor de tu experiencia anterior.

Un Maestro de temas espirituales me dijo un día, “en tu subida a la cima nunca cortes las ramas que puedan salvar tu vida en la bajada de ésta”. La GRATITUD es una gran forma de provocar que esas ramas en tu camino siempre estén ahí para auxiliarte.

.....

GRATITUD hacia nuestras emociones

Somos humanos y contenemos un sistema emocional poderoso y sensible. Siendo así, sentimos todo el tiempo, y eso es inevitable. Sin embargo, algunas personas están negadas a algunas emociones, como la tristeza, así como al llanto, producto de la tristeza. Los soberbios y arrogantes estás peleados con la culpa o el miedo, cuando también estos son lo más natural del mundo. En muchos hogares se educa para no sentir algunas emociones porque dicen que hará ser débil a la persona, que no es correcto, que no va con el rol de la persona o que decepcionará a otros. Las emociones de hoy y del pasado, son totalmente naturales y es bueno permitirnos sentir las, incluso es necesario demostrarles GRATITUD a todas y cada una de nuestras emociones, a cada llanto, a cada miedo, a cada culpa, a cada coraje o ira, a cada nostalgia; obviamente también a cada alegría, a cada satisfacción, a cada momento de seguridad y certidumbre.

Recuerda que las emociones son el pegamento de la memoria. Así que las emociones nos permiten experimentar poderosamente los momentos de nuestra vida y recordarlos mejor. No hay nada mejor que tener recuerdos memorables de situaciones emocionales, con las que si ya estás en GRATITUD, y a aparte sientes GRATITUD por esos momentos, pues mejor aún.

.....

No sólo busques reconocer el valor, sentir GRATITUD y expresarla hacia un momento de tu vida, también reconoce el valor de las emociones con que viviste ese momento, siente y exprésale tu GRATITUD.

El ser humano es ritualista, le gusta meterle sentidos a las cosas para provocar más emociones, y hay que permitirnoslo. Cuando sientes GRATITUD hacia tus sentidos (olfato, gusto, vista, tacto y oído) y además también hacia tus emociones, te permites vivir rituales sensorialmente-emocionales increíbles, los cuales te ayudarán a vivir al máximo ese proceso o momento y recordarlo de por vida. No es casualidad que recuerdes más fácil y mejor cuando viviste una ceremonia japonesa del té que cualquier otro día que tomaste té; ya que ahí le metiste sentidos y emociones.

La GRATITUD desde el corazón

Ya Platón y Aristóteles decían que el corazón era el asiento del alma y que éste tenía una gran participación en el sistema emocional. Y, aunque por muchos años la ciencia y los médicos creyeron que el corazón era simplemente un órgano para bombear y oxigenar sangre, en la actualidad el gran poder del corazón ha sido revelado: el corazón contiene alrededor de 40mil neuronas súper poderosas en el ventrículo derecho. Es decir, el corazón tiene memoria, y sobre todo tiene memoria sobre las emociones que ha experimentado a lo largo de la vida.

Ya cuando éramos embriones escuchábamos el corazón de nuestra madre, y el nuestro, en el vientre materno. Fueron de los primeros sonidos que escuchamos, y con ellos buscábamos hacer música. Claro, cuando nuestra maestra se ponía eufórica, se llenaba de ira o sentía miedo, su corazón palpitaba más rápido y nosotros tratábamos de alcanzar su acelerado corazón con los latidos del nuestro. Así aprendimos emociones, a través del palpar del corazón de nuestra madre que se sincronizaba con las hormonas de ella que recibíamos por el cordón umbilical (cortisol cuando estaba estresada; dopamina, serotonina y endorfinas cuando estaba feliz).

Así, el corazón es nuestro gran consejero interno, el que yo en particular creo que sí tiene conexión con nuestra energía espiritual, pero nadie lo toma en cuenta para tomar grandes decisiones. Es decir, ¿cuál fue la última vez que escuchaste los consejos de tu corazón? El mismo Maestro de temas espirituales me motivó un día a que escuchara mi corazón para tomar una gran decisión que necesitaba por tomar en ese momento. Yo, en mis meditaciones, trataba de escucharlo pero lo más que sentía eran las carótidas del cuello palpar. Mi Maestro continuó sus indicaciones y me urgíó a que comprara un estetoscopio, literalmente. Desde el primer instante que escuché mi corazón fue mágico, esos latidos que me habían acompañado por cuatro décadas, la gran memoria viva de todas mis emociones.

La respuesta de mi corazón cuando le pregunté sobre qué decisión debía tomar fue clara y contundente, me indicó exactamente qué debía de hacer. El corazón

tiene un lenguaje muy poderoso pero tiene múltiples canales para expresar lo que quiere decirnos, el ritmo de sus latidos, imágenes a través de la mente, sonidos de la Naturaleza con quien se conecta fácilmente o nos provoca emociones particulares. Al principio te reirás, pero cuando escuches sus latidos y sus respuestas sabrás a lo que me refiero.

.....

Medita y haz ejercicios de visualización de GRATITUD escuchando tu coazón, te darás cuenta como se alegra tu corazón. Porque tu corazón desea amar, darle libertad a los demás, vivir en autenticidad, con humildad y en GRATITUD.

Mientras que el ego quiere controlar y dominar.

.....

Mientras escuches tu corazón con el estetoscopio siéntete un súper héroe de la GRATITUD y ofrécele GRATITUD a cada persona, cada lugar y cada momento que hayas vivido. Incluso manifiesta tu GRATITUD hacia cada una de las partes de tu cuerpo que tanto han trabajado por ti, incluyendo tu corazón.

Sentirás también profundas ganas de celebrar y admirar a los demás, y a ti mismo (a), porque la GRATITUD desde el corazón también es la puerta y motor que te mueven a querer celebrarlo y admirarlo todo.

Meditación de GRATITUD con el pasado, presente y futuro...

El objetivo es agradecer desde el momento presente TODO lo sucedido en el pasado, todo lo que sucede en el presente y todo lo que habrá de suceder en el futuro. La GRATITUD es una herramienta muy poderosa, integra el perdón y el amor en simultáneo. La GRATITUD debe conllevar un sentimiento de reconocimiento de que todo lo ocurrido y lo que ocurrirá tiene un propósito, un sentimiento profundo desde el corazón y una expresión sincera del agradecimiento.

Te colocas en flor de loto o en una postura cómoda pero que implique respeto y formalidad al momento.

Colocas tu espalda lo más recta posible de tal manera que fluya libremente el oxígeno por esta y que se conecten el coxis (Tierra-Raíz-Semilla) con cabeza (Flor-Creatividad-Ojo interno).

Entre más fluya el oxígeno (energía) por tu columna, más vida tendrá tu cuerpo, más salud, y más conexión entre corazón y mente.

Respiras profundamente por la boca de tal manera que el oxígeno entre con fuerza a tu cuerpo y active cada célula de este. Después dejas salir el aire hasta vaciar totalmente los pulmones para disponerte entonces a renovar completamente el oxígeno con una nueva inhalación. Entre más vacíes tus pulmones en cada respiración para aire nuevo podrá entrar en la próxima inhalación.

Busca lograr una respiración circular con calma y tranquilidad pero profunda, para ello habrás de abrir la boca a medias.

Si acaso tu mente te bombardea con pensamientos, los abrazas, les agradeces su presencia, y los dejas ir con amor; sin combatirlos.

En cuanto esté tu mente en más calma, harás un ejercicio de **VISUALIZACIÓN** en dónde sentirás y verás, con los ojos cerrados, cada parte de tu cuerpo, comenzando de la cabeza y terminando en los pies. Ojo, la clave es que puedas **VER** con tu ojo interno las partes de tu cuerpo.

Acto seguido, comenzarás a elevarte por sobre tu cuerpo, como flotando sobre este, y te verás a ti mismo desde arriba.

Tu presente será tu posición actual, pero hacia atrás de ti habrá huellas como dibujadas en la arena que representan tu pasado, y otras hacia adelante de ti que representan tu futuro.

Para ayudarte en esto visualizas que estás en una playa y detrás de ti hay muchas huellas que has ido dejando en tu caminar hasta la posición que ocupas ahora. También ves hacia delante de ti más huellas que representan las situaciones que vivirás hacia el futuro.

Así, desde arriba, sobrevolando tu cuerpo, flotando sobre ti mismo, desde una posición espiritual de paz y calma, comienzas a esparcir tu **GRATITUD** y **AMOR** hacia las huellas de tu pasado, todas y cada una de ellas, después hacia tu cuerpo en su espacio actual y finalmente hacia las huellas futuras. Tal vez te ayudará pensar que tu **GRATITUD** es como brillantina o glitter de color dorado. Eso es lo que esparces en las huellas.

Continuas tu respiración profunda a lo largo de tu proceso esparciendo brillantina dorada en las huellas.

Finalmente vuelves a tu cuerpo actual en tu visualización sabiendo que estás en paz con tu pasado, presente y futuro porque entiendes que todo ha sido un proceso para sanar y **VOLVER** a casa, a tu origen. Que todo tu pasado ha sido para aprender y ser mejor. Que tu presente está rodeado de abundancia y que confías plenamente en que tu Dios y el Universo habrán de recompensar tu futuro por sembrar tanto en el presente.

Todos tenemos el poder de ser SúperHéroes de la **GRATITUD** y con ella transformar nuestra vida y la de muchos.

Repite esta dinámica por 7 noches. Llegará el momento en que tu mente inconsciente te dejara ver recuerdos con los que quisieras estar en paz, sobre ellos, como si fueran huellas, rociarás brillantina dorada. Seguramente también tu mente te presentará miedos hacia eventos probables del futuro, sobre ellos esparcirás polvo mágico de la **GRATITUD** dorado. Lo mismo harás cuando tu mente te presente cosas del presente con las que no estás conforme, incluso contra las que estás peleando actualmente.

Esta y 20 dinámicas más vivimos en los Retiros en La Montaña, Centro de Transformación.

Info sobre Retiros con Jessica@centrodetransformacion.org

Beneficios de meditar

- Aumentas tu concentración
- Aumentas tu creatividad
- Mejoras tu oxigenación
- Disminuyes tus miedos e inseguridades
- Te conoces mejor a ti mismo
- Le das pausas positivas a tu estrés
- Te conectas con tu espíritu
- Duermes mejor
- Mejoras tu digestión
- Escuchas a tu cuerpo y lo que necesita
- Refuerzas tu sistema inmunológico

Metodologías del estudio:

El estudio sobre la GRATITUD se realizó en dos partes:

FASE 1: ESTUDIO CUANTITATIVO

Objetivo: conocer datos duros alrededor de la GRATITUD que nos permitieran generar hipótesis para el desarrollo de una guía cualitativa de profundización, así como la generación de un punto de comparación en el tiempo.

Dinámica: se levantaron 493 encuestas online, entre los meses de junio y julio del 2012 en 19 estados de la República Mexicana y el Distrito Federal.

*Por la condición de acceso a computadoras el levantamiento fue realizado en zonas urbanas de los territorios participantes

La encuesta estuvo dividida en tres grandes secciones:

- Percepción de la GRATITUD que experimentas de los demás hacia ti
- Percepción de la GRATITUD que tú experimentas hacia los demás
- Percepción de la GRATITUD que experimentan los demás entre ellos

Cada sección contenía diversos personajes o entes a partir de los cuales se experimentaba la GRATITUD:

- Papás
- Hermanos
- Amigos
- Colaboradores de trabajo
- Jefes de trabajo
- Maestros/Escuelas
- Gobernantes
- Instituciones de Seguridad y Protección
- Instituciones Religiosas
- Empresarios
- Desconocidos

Cada persona contestó una serie de preguntas sobre su perfil de tal manera que pudiéramos encontrar patrones y generar comparaciones por:

- Género
- Edad
- Estado de residencia
- Ingreso promedio mensual

Al finalizar, estudiamos los resultados y detectamos datos interesantes que nos permitieran generar hipótesis y guías de investigación para profundizar sobre las razones y porqués, ya que mientras un Estudio Cualitativo permite descubrir los porqués, el Estudio Cuantitativo de la fase 1 nos permitió encontrar los qué.

Este estudio se realizó en dos fases.

FASE 1: ESTUDIO CUANTITATIVO

Objetivo: conocer datos duros alrededor de la GRATITUD que nos permitieran generar hipótesis para el desarrollo de una guía cualitativa de profundización, así como la generación de un punto de comparación en el tiempo.

Dinámica: se levantaron 493 encuestas online, entre los meses de junio y julio del 2012 en 19 estados de la República Mexicana y el Distrito Federal.

*Por la condición de acceso a computadoras el levantamiento fue realizado en zonas urbanas de los territorios participantes

La encuesta estuvo dividida en tres grandes secciones:

- Percepción de la GRATITUD que experimentas de los demás hacia ti
- Percepción de la GRATITUD que tú experimentas hacia los demás
- Percepción de la GRATITUD que experimentan los demás entre ellos

Cada sección contenía diversos personajes o entes a partir de los cuales se experimentaba la GRATITUD:

- Papás
- Hermanos
- Amigos
- Colaboradores de trabajo
- Jefes de trabajo
- Maestros/Escuelas
- Gobernantes
- Instituciones de Seguridad y Protección
- Instituciones Religiosas
- Empresarios
- Desconocidos

Cada persona contestó una serie de preguntas sobre su perfil de tal manera que pudiéramos encontrar patrones y generar comparaciones por:

- Género
- Edad
- Estado de residencia
- Ingreso promedio mensual

Al finalizar, estudiamos los resultados y detectamos datos interesantes que nos permitieran generar hipótesis y guías de investigación para profundizar sobre las razones y porqués, ya que mientras un Estudio Cualitativo permite descubrir los porqués, el Estudio Cuantitativo de la fase 1 nos permitió encontrar los qué.

FASE 2: ESTUDIO CUALITATIVO

Objetivo: profundizar sobre qué motiva las actitudes y percepciones de la población alrededor de la GRATITUD, de tal manera que podamos no sólo

entenderla en detalle sino promoverla correctamente en nuestra vida y en la de los demás.

Dinámica: se llevaron a cabo interacciones con 72 personas con los siguientes perfiles:

- Nichos Socioeconómicos: D+ (media baja), C (media típica) y C+/B (media alta / alta moderada)
- Grupos de edades: 18 – 25, 26 – 35, 36 – 45 y 45 – 65 años
- Ciudades: México, Monterrey y Guadalajara

Se llevaron cabo sesiones bajo dos metodologías:

- Conversaciones Psico-Antropológicas: en las cuales un psicólogo o antropólogo con experiencia y capacitado por *Mindcode* desarrolla una interacción abierta uno a uno con la persona.
- Imprint Room: esta es una sesión de exploración del inconsciente en la cual se explora la programación de la persona (en una dinámica grupal) alrededor de la virtud o hábito de la GRATITUD.

Cabe aclarar que mientras un Estudio Cuantitativo busca números y requiere muestras grandes (cientos); en un Estudio Cualitativo las muestras son más pequeñas (decenas), porque en este caso se buscan patrones de motivaciones de conductas y hábitos que se descubren con grupos menores de personas.

Este libro presenta los resultados de ambas fases. No esperamos que este libro sea concluyente sobre el tema GRATITUD, sino detonador de muchas más discusiones, mesas de trabajo, reportajes y estudios subsecuentes... GRACIAS de antemano por el tiempo que dedicas a leerlo, y si lo consideras prudente, compartirlo...

Comencemos con un dato, el nivel de GRATITUD que se experimenta en nuestro país: 3.57, en una escala de 0 al 5 en donde 5 representa una enorme GRATITUD y 0 representa la ausencia total de la misma.

Aún no sabemos con certeza si esto indica que México es un país que experimenta más o menos GRATITUD que otros ya que el Estudio en otros países apenas comienza. Sin embargo, ante la pregunta: “¿Crees que podrías mejorar tu vida alcanzando un mayor índice personal del GRATITUD?”, la respuesta fue mayoritaria: SI. Y ante la pregunta: “¿Crees que le ayudaría a nuestro país si las personas vivieran un mayor nivel de GRATITUD?”, la respuesta mayoritaria nuevamente fue: SI.

Sabemos que nuestro nivel personal de GRATITUD, así como el nivel nacional puede mejorar y mucho; por ende, este estudio adquiere mayor relevancia. Uno de los aprendizajes interesantes del estudio es que resulta contundente que la mayoría de la población tiene un concepto bastante claro de lo que significa la GRATITUD en su vida y en una sociedad, así como de los beneficios potenciales de ella, pero pocos se han detenido a analizarla en profundidad y encontrar los mecanismos para experimentarla más en su vida; por ello creemos que con esta publicación contribuimos a simplificar la vida de los ciudadanos ayudándoles en su análisis.

No nos adelantaremos aún a dar el significado de GRATITUD; dejemos que el mismo estudio nos arroje un descriptivo más puntual derivado de la profundización en el tema. Sólo adelantaremos –y de aquí en adelante así nos referiremos a ella– que la GRATITUD es una virtud individual con el poder de transformar la vida de una persona y de una sociedad.



SECCIÓN I:
Componentes de la
GRATITUD

Sigamos analizando esta virtud tan poderosa de la GRATITUD a partir de lo más elemental que es desmenuzar los elementos que la componen, según los resultados del estudio, y mis reflexiones y análisis posteriores.

ACCIÓN QUE MOTIVA LA GRATITUD: para que exista la expresión de GRATITUD de una persona hacia otra, primero debió existir una acción de otra persona y esta ser percibida como digna de GRATITUD. Aquí es interesante destacar que toda acción de una persona es evaluada por otra de una manera subjetiva, es decir, bajo sus propios lentes de percepción de la realidad; por ende, una acción que motive la expresión de GRATITUD de alguien podrá no motivarla en alguien más. Siendo así, tenemos dos grandes complejidades:

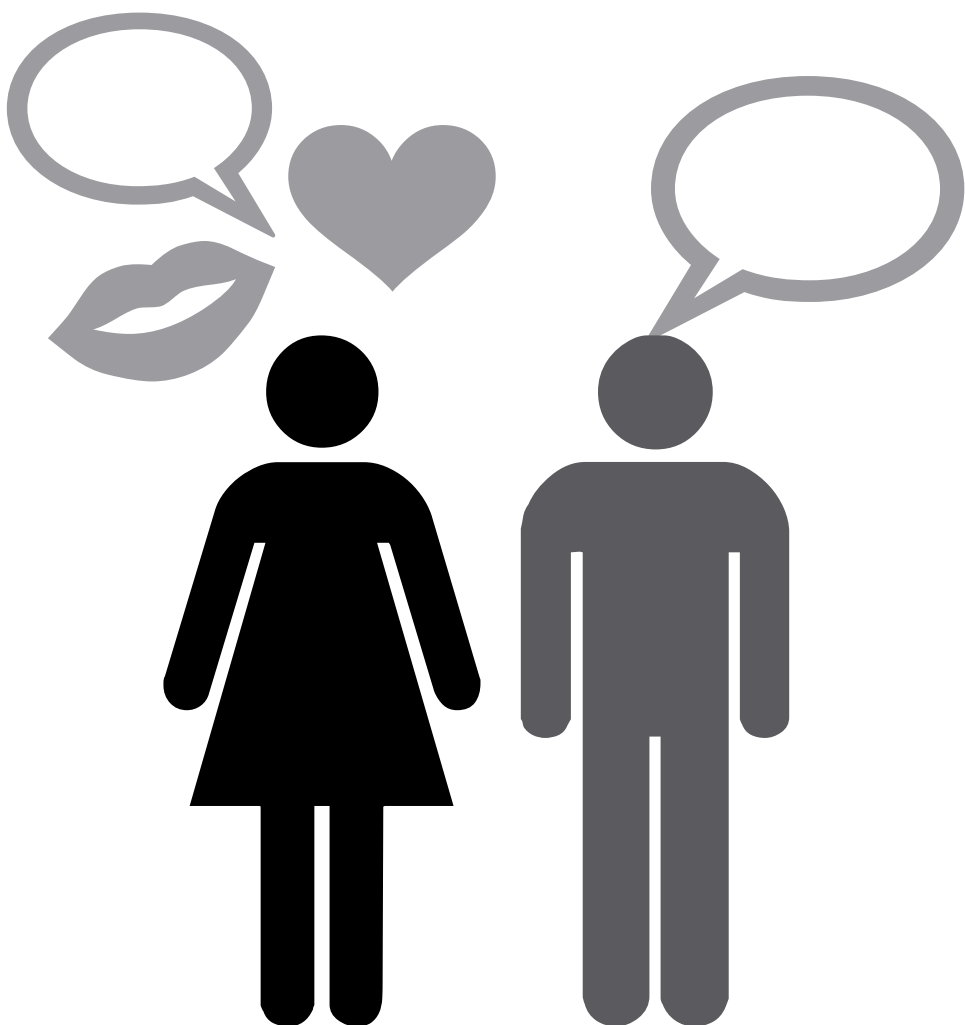
- La persona que genera una acción tendrá una forma subjetiva para definir su acción de tal manera que sea merecedora de una expresión de GRATITUD por la otra persona, pero no por actuar de una manera que sí haya motivado GRATITUD de alguien, podrá asegurarse que al volver a actuar de la misma manera “merecerá” la GRATITUD de alguien más

Ejemplo: si un colaborador en la recepción de un hotel atiende de una manera a un huésped y este huésped le expresa su GRATITUD, no forzosamente por tratar exactamente de la misma manera a otro huésped, este otro expresará su GRATITUD; en un caso dramático, podría resultar lo contrario, un reclamo o expresión de malestar.

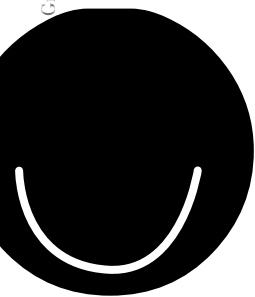
- La persona que recibe la atención tendrá una forma subjetiva de valorar la acción y podrá expresar o no GRATITUD dependiendo de su evaluación de la acción, la cual será influenciada por su “programación” mental para valorarla, pero también por su humor del día, algo que analizaremos más adelante.



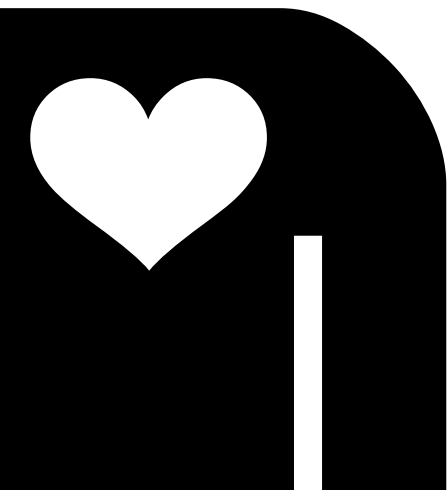
EXPRESIÓN DE GRATITUD: esta es una parte crucial alrededor de la experiencia ya que el *cómo se expresa demuestra el qué tanto se siente* y qué tanto se siente implica qué tan real o no real es la GRATITUD. Para que alguien crea que existió GRATITUD es necesario que esta se exprese con amabilidad y honestidad. Parecería que es complejo evaluar esto. Sin embargo, las mujeres más que los hombres tienen patrones bien definidos de cuándo es expresada con amabilidad y honestidad: ver a los ojos, gesticular positiva o alegremente e incluso tocar a la persona (palmadita, beso en la mejilla o hasta abrazo), mientras que quedó en evidencia que el hombre considera que la amabilidad y la honestidad ya van expresadas en las palabras. Esto comienza a marcar las diferencias de cómo se vive la GRATITUD en un hombre y en una mujer: mientras las mujeres esperan que la expresión venga cargada de una emocionalidad evidente, el hombre con las simples palabras se da por bien servido.



LAZO SIMBÓLICO QUE SE CREA: al terminar la interacción entre la persona que ofrece una acción y quien expresa la GRATITUD se crea “algo” entre las personas participantes: podría ser descrito como un “lazo”, “contrato”, “necesidad de reciprocidad” que al final de cuentas genera un vínculo simbólico y emocional, en ocasiones de por vida, en otras por un periodo más corto. Parecería como que la GRATITUD “marca” a las personas; si nos situamos en un plano cuántico, las hace vibrar positivamente hacia los demás. Aquí tenemos otra diferencia muy marcada que resultó entre mujeres y hombres. Mientras los hombres no tienen mayor problema por quedar “marcados” por otros, las mujeres sí tienen cuidado especial de por quién son “marcadas”. Los hombres NO le tienen miedo al compromiso que genera una expresión de GRATITUD, mientras que las mujeres SI. Esto nos podría hablar de una diferencia psico-antropológica interesante según la cual las mujeres consideran limitadas sus acciones por el bien de los demás y cuidan con quien se comprometen ya que tienen suficientes compromisos con su familia, mientras que los hombres se consideran con mayores posibilidades de apoyar a los demás tanto por saber que su mujer ya está a cargo de su familia como por generar relaciones de apoyo social con otras personas en otros grupos (o tribus).

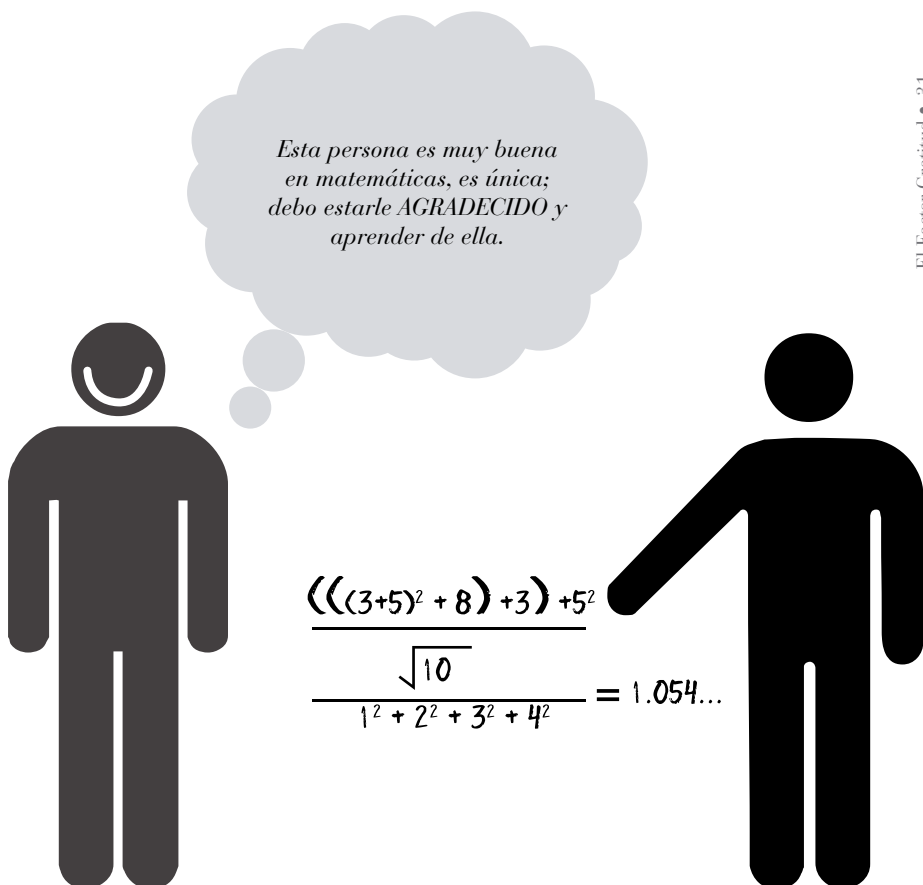


La GRATITUD marca a las personas



RECONOCIMIENTO: la GRATITUD implica que en la persona que recibe la acción, haya un verdadero reconocimiento de alguna característica, habilidad o elemento que haga única a la otra persona y esto es considerado como un acto de humildad, de poner a la persona que te ofrece la acción en un lugar especial en ese momento. Esto requiere una actitud momentánea de humildad, para reconocer que el otro es bueno para algo o mejor que yo en ese algo; por ende merece reconocimiento ya implícito en la expresión de GRATITUD.

- Se te descompone tu carro en la calle, una persona se detiene y hace uso de sus habilidades de mecánica para ayudarte a echar a andar el auto. Esa es sin duda una acción que merece una expresión de GRATITUD cargada de un enorme reconocimiento por sus habilidades, mejores que las tuyas. Cuando una persona vive la GRATITUD en su vida, la humildad se vuelve un hábito, algo que repite todo el tiempo y que le permite reconocer en otros su individualidad, pero al mismo tiempo estar en un estado de aprendizaje constante.



SECCIÓN II:
Elementos adicionales
alrededor de la gratitud

EL HUMOR: el estado emocional de una persona que evalúa una acción para saber si debe expresar GRATITUD o no, influye mucho en su decisión. Si experimentas emociones negativas como coraje o envidia al momento de recibir una atención, tal vez tu evaluación sobre la acción no sea suficientemente buena como para sentir y expresar GRATITUD, mientras que si estás en paz, alegre y optimista cuando recibes la atención, seguramente la verás con mejores ojos y te permitirás sentir y expresar GRATITUD.

- Imagina que un esposo llega a su casa notablemente molesto por un mal día de trabajo; su esposa le preparó la comida que le gusta y literalmente “no le sabe” ya que no es capaz de centrar su atención en los olores, texturas y sabores. Seguramente no expresará GRATITUD. En cambio un hijo llega feliz con un 10 de calificación en la escuela y probablemente sí expresa su GRATITUD a su madre por el esfuerzo que hizo para prepararla.

Ahora, es importante considerar que la persona que ofrece la atención (madre) no tiene la menor responsabilidad en las situaciones que generaron un humor positivo (en el hijo) y negativo (en el padre), pero a final de cuentas sí está siendo parte de las emociones de ellos.

Recordemos que el estado emocional es una forma de percibir el mundo. Nosotros decidimos cómo percibir las situaciones a nuestro alrededor y al final de cuentas decidimos las emociones que queremos experimentar. Ahora, si asumimos que la GRATITUD per se es generadora de bienestar emocional, entonces podemos pensar que para cambiar nuestra actitud o emociones podemos utilizar la misma GRATITUD como herramienta.

Por último, tengamos en cuenta que la GRATITUD no sólo cambia tu actitud o humor, sino que modifica la manera de reaccionar de los demás, así que tiene un doble beneficio.



AUTOPERCEPCIÓN DE SER JUEZ:

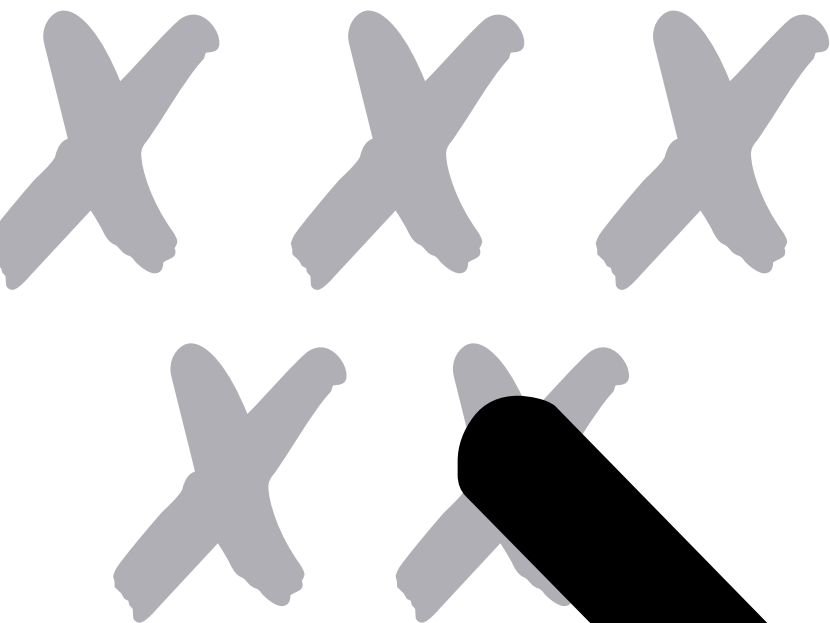
Es una práctica normal que la GRATITUD sea utilizada como una expresión de aprobación y desaprobación. Si me gusta lo que haces por mí, te expreso GRATITUD; de lo contrario no lo hago. Este fenómeno tiene muchas aristas, veamos:

- **Racionalización:** cuando queremos evaluar algo, normalmente tomamos en cuenta variables racionales, procesadas mucho más en la corteza pre-frontal que en el cerebro límbico o emocional; por ende cuando racionalizamos hacemos a un lado el sentimiento. Tratar de evaluar como bien o mal un servicio, un producto que recibimos, una atención, una forma de comportarse alrededor de nosotros, etc., nos lleva a territorios que nos impiden SENTIR plenamente la INTENCIÓN que hubo detrás. De ahí la frase tan utilizada de “lo que cuenta es la intención” y esta hay que sentirla y por supuesto AGRADECERLA.
- **Postura de Jueces:** nadie nos ha elegido o nombrado jueces de nada, no podemos adoptar todo el tiempo la postura de jueces de lo que recibimos y lo que sucede a nuestro alrededor. Cada vez que evaluamos una acción o a alguien ofreciendo esa acción nos ponemos por “encima” de alguien, mientras que la verdadera GRATITUD se expresa con humildad y aceptando que alguien es único en algo. Es muy difícil que como Juez de todo lo que sucede alrededor de nosotros expresemos GRATITUD y seamos felices. Muchas personas pasan mucho tiempo debatiendo si perdonar a alguien o no. El punto no es perdonar, pues no somos jueces de nadie; el punto es entender que la persona lo hizo por alguna motivación –comprensible o no comprensible para nosotros– y simplemente cambiarle el significado de “me hizo daño” a “cuánto he mejorado o qué bueno soy en.....GRACIAS a eso que viví”. El único que sufre como juez, y debatiendo si perdonar o no, eres tú.
- **Variables subjetivas:** ya vimos que la evaluación de una acción es subjetiva, incluso que puede cambiar de un momento a otro y que se deja influenciar por nuestro estado emocional o humor. Las variables que tomamos en cuenta cuando nos colocamos como jueces de una acción para concluir si merece o no nuestra expresión de GRATITUD cambian todo el tiempo y nos colocan en una postura de incongruencia ante la cual no sólo confundimos a los demás en cómo actuar ante nosotros sino que nos confundimos a nosotros mismos acerca de cuándo debo ser feliz o no serlo.



- o Llegas a tu oficina, tu colaborador te presenta un proyecto que llevó a cabo, tú te pones el sombrero de juez, “evalúas” el proyecto y decides que la inversión para llevarlo a cabo será muy grande, por ende tu colaborador tiene que volver a hacerlo y no expresas GRATITUD por su esfuerzo: has tenido un mal día con tu pareja en casa y no estás de humor para ser condescendiente con nadie. Una semana antes ya habías “reprobado” otro proyecto de la misma persona debido a que le faltaba creatividad; habías dicho públicamente que querías proyectos creativos sin importar la inversión. Una incongruencia para los demás y para ti mismo.
- La falsa ilusión de “enseñar a partir de la desaprobación”: muchas personas viven bajo la idea de que expresar GRATITUD cuando no aprueban una acción es como premiar a quien hace algo mal y finalmente esa persona no se llevará una lección y no mejorará en el futuro. ¿Te suena familiar este pensamiento?
 - o Acudes a una oficina de tu proveedor de telefonía, la persona tiene una etiqueta en su pecho que dice “Colaborador en Entrenamiento”, de inmediato te colocas en una posición de juez y de maestro a la vez y a la menor provocación expresas tu desaprobación y por supuesto no expresas GRATITUD, claro, en tu pensamiento se escucha una vocecita de “para que aprenda”.

Por una parte debemos separar la GRATITUD de la lección o enseñanza y, como ya lo vimos en el punto anterior, debemos también separar la GRATITUD de la aprobación o desaprobación. Podemos enseñar mucho al mismo tiempo que expresamos GRATITUD y por el contrario podemos perjudicar un proceso de aprendizaje con la desaprobación o cuando no expresamos GRATITUD. Al principio cuesta creer esto, ya que la cultura ha introducido en nosotros el pensamiento y hábito de que la GRATITUD es una herramienta de aprobación/desaprobación y para el fomento del aprendizaje, pero poco a poco lo irás comprendiendo y podrás optimizar esta potente herramienta de la gratitud.



Para concluir este punto, no hay que asumir que expresar GRATITUD implica no corregir o transmitir una lección; por supuesto que no. Es bueno ayudar a las personas a mejorar si tenemos algún conocimiento que podamos compartir, pero si estamos en una posición en donde debemos transmitir conocimiento, tenemos que ser AGRADECIDOS de que la persona genere acciones que nos permitan saber qué conocimiento específicamente debemos transmitirle para que mejore y ser AGRADECIDOS de que la persona tenga la disponibilidad de escucharnos y repetir la acción hasta haber mejorado. ¡Este conocimiento marca una gran diferencia! GRACIAS a esta persona o situación puedes transmitir un conocimiento y sentirte pleno y lleno de satisfacción por haber podido compartir algo y ayudar a una persona: ¡wow!

LA ILUSIÓN DE “PAGAR” CON DINERO O CON GRATITUD:

Otro elemento interesante es la percepción cultural de que la GRATITUD es una forma de pagar un favor o una acción; bajo esta premisa se llega a comparar con la moneda corriente o el dinero. Muchas personas asumen que por estar pagando un servicio con dinero ya no es necesario expresar GRATITUD, a los colaboradores, a quienes prestan un servicio o quienes les venden algo.

Esto nos lleva al siguiente tema...

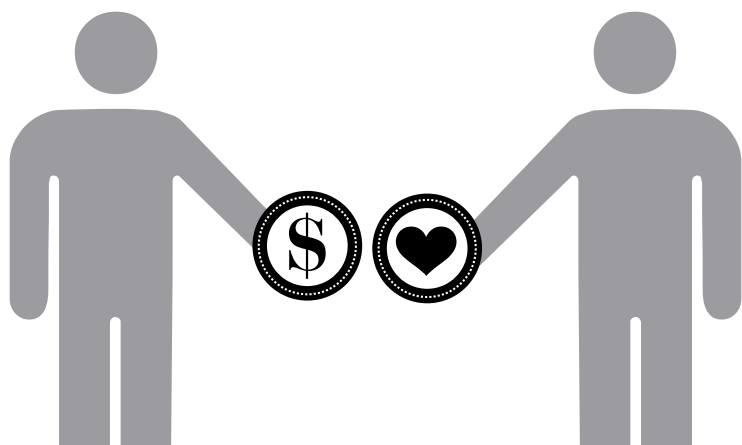
LA ACCIONES POR RESPONSABILIDAD Y POR GUSTO

Uno de los grandes obstáculos de la GRATITUD es pensar que muchas personas realizan muchas acciones hacia nosotros por responsabilidad y que cuando se llevan a cabo por responsabilidad no son merecedores de nuestra GRATITUD.

- Cuando nuestra mamá prepara nuestra comida
- Cuando un colaborador realiza su trabajo
- Cuando un taxista nos lleva a algún lugar
- Cuando una persona de seguridad nos abre la puerta
- Cuando un conductor se detiene completamente respetando la señal
- Cuando un servidor público procesa un servicio

Es necesario que cambiemos de forma de pensar: nuestra mamá o papá nos preparan la comida por gusto; nuestros colaboradores trabajan con nosotros porque sienten ganas de hacerlo; el taxista nos ofrece un servicio porque quiere. Tanto papá como mamá trabajan porque sienten una satisfacción por llevar lo necesario a la casa, pero casi nadie hace nada por pura responsabilidad. Cualquier persona pudiera no hacer su trabajo, renunciar, irse, dejarnos, o simplemente ignorarnos y darle servicio a otros: todos lo hacen porque quieren, por gusto y por ello son merecedores de nuestra GRATITUD y así hay que expresárselos.

Esto debe ser parte de la educación en nuestra sociedad, en especial desde casa y en la escuela.





LA GRATITUD DEFINE A LAS PERSONAS

Este es un valor o hábito que por ser muy perceptible (ya sea porque la persona es muy agradecida o porque es poco agradecida) se convierte en una parte de su personalidad y las personas a su alrededor lo notan. Pero no sólo eso, sino que la GRATITUD trae consigo la capacidad de apreciar la humildad (reconocimiento de la individualidad del otro), un estado de paz consigo mismo, la capacidad de empatizar con los demás y relacionarse con ellos y un aumento potencial en su productividad y competitividad. Por ello la GRATITUD define a la persona, no sólo ante los demás sino ante ella misma.

*SECCIÓN III:
Las razones detrás
de los números*

LOS HOMBRES VIVEN MÁS LA GRATITUD QUE LAS MUJERES:

Cuando le pregunto a cualquier persona: “¿Quién crees que experimenta más GRATITUD, la mujer o el hombre?”. Seguramente su respuesta será: la mujer. Sin embargo los datos fueron contundentes: la mujer expresó que sentía menos GRATITUD de los demás hacia ella, de ella hacia los demás y su percepción que entre otros existía GRATITUD era menor que en los hombres. El dato era muy interesante y por ende nos dimos a la tarea de explorar a profundidad las razones del porqué las mujeres viven menos la GRATITUD que los hombres, y estas son:

- **ACCIONES POR RESPONSABILIDAD:** inconscientemente sigue existiendo una percepción de que la mujer tiene que llevar a cabo ciertas acciones por responsabilidad más que por gusto y digo ‘conscientemente’ porque mientras antes era un tema mucho más consciente que las personas expresaban directamente, hoy les cuesta más reconocerlo, pero a fin de cuentas sigue presente en su inconsciente. Lo interesante de todo es que no sólo los hombres piensan que las mujeres deben hacer ciertas acciones por responsabilidad sino que las mujeres mismas se autoconsideran inconscientemente responsables de muchas actividades alrededor de la parte materna, de pareja, familiar y social.

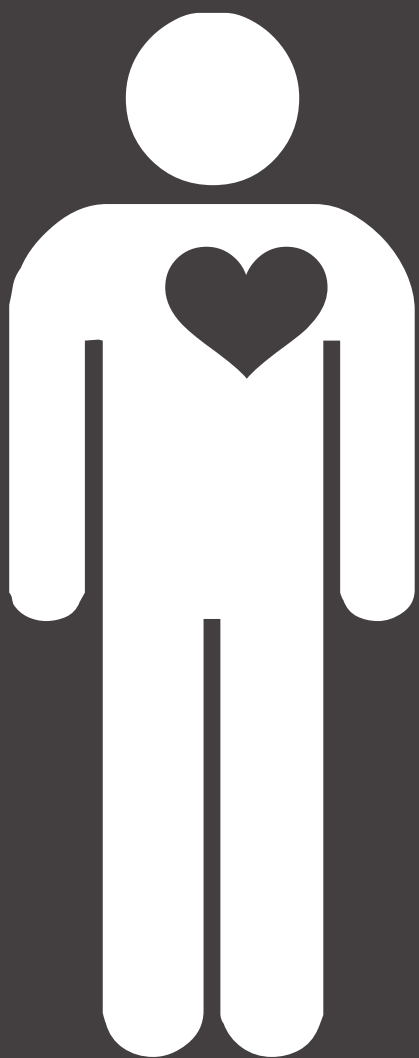
Al hombre se le atribuye la responsabilidad del trabajo remunerativo y cualquier acción fuera de esta se podría considerar “por gusto”, así que se le AGRADECE más.

¡Esto es un gran error! Seguimos creyendo que la mujer tiene la responsabilidad de ser nuestra sirvienta y eso está muy mal. Lo que nuestra madre hace por nosotros es por gusto y le debemos una profunda GRATITUD.

Incluso cuando el hombre trabaja también lo debemos considerar como si fuera por gusto y mostrarle GRATITUD. Sin embargo, así están las cosas.

- **LA PROTECCIÓN DEL MACHO ALFA:** Nuestra sociedad sigue replicando hábitos muy prehistóricos, incluso reptílicos o instintivos, en donde al hombre se le ofrece cierta protección y apapacho, como si fuera el macho alfa a quien toda la familia le ofrece cierta consideración a fin de mantener su capacidad de replicar la genética y mantener la especie.

Una mujer me decía: “En mi casa los hombres no hacen nada, todo se les da”. Le pregunté: “¿Y quién crees que tenga el derecho de no hacer nada, el fuerte o el débil?”...se quedó callada por un momento y me contestó: “el fuerte”.



Claro, si erróneamente se le considera “el fuerte”, obviamente se le expresará más GRATITUD a él que a las mujeres, de tal manera que se genere ese LAZO del que hablábamos anteriormente, ese COMPROMISO, que genera confianza en mí de que cuando lo necesite, ahí estará para apoyarme, para devolverme el apoyo.

¡Mayor GRATITUD al fuerte, menor GRATITUD a la débil! Fruto de percepción errónea y de hábitos inconscientes, pero así es, malamente, así es. La sociedad ha cambiado radicalmente en las últimas décadas y esto ha hecho que muchas mujeres reclamen el legítimo derecho de recibir la misma GRATITUD que los hombres. Sin embargo muchos hombres aún no han entendido y en su capacidad y forma de expresarla las mujeres sienten que viven menos GRATITUD.

- **COMPROMISO RESTRINGIDO:** sabemos ya que cuando alguien te ofrece una expresión de GRATITUD te “marca” de alguna manera, te deja comprometido hacia el futuro (inconscientemente).

o Al terminar de comer el marido se levanta, mira fijamente a su mujer, la abraza y le dice: “¡GRACIAS amor, la comida estuvo deliciosa!”. Y el plato se ve completamente limpio. La mujer, después de esta expresión, seguramente quedará “marcada” hacia su marido para seguir haciendo equipo con él.

Sin embargo, no siempre es tan fácil “marcar” a las mujeres a partir de expresiones de GRATITUD, pues ellas son muy cuidadosas en hacia quién quedar comprometidas, ya que consideran (todo en un plano inconsciente, no racionalizado) que su atención y esfuerzo deben dedicarse a quien resulta más importante. En ocasiones prefieren que otros NO les estén AGRADECIDOS para no sentirse comprometidas de regreso. Es como cuando se regala algo. Entre las mujeres, a quien se le regala queda comprometida a regalar después. He llegado a escuchar en palabras de algunas mujeres: “Ojalá no me regale para luego no tener el compromiso de regalarle”. La GRATITUD es comparable –por sus efectos en el inconsciente de una persona– a un regalo: compromete y las mujeres son muy cuidadosas de con quien se comprometen. Es por esto que ellas administran mejor la GRATITUD y el recibimiento correspondiente. He aquí una razón más por la que las mujeres vivan menos la GRATITUD que los hombres.

MUJERES LECTORAS DE EMOCIONES:

como vimos anteriormente, la GRATITUD conlleva un profundo sentimiento o emoción de reconocimiento y agradecimiento. Pues bien, la neurociencia nos ha ayudado a entender que históricamente las mujeres son mucho más capaces que los hombres de “leer” emociones y por ende más capaces de identificar si una expresión de GRATITUD es realmente sincera o no.

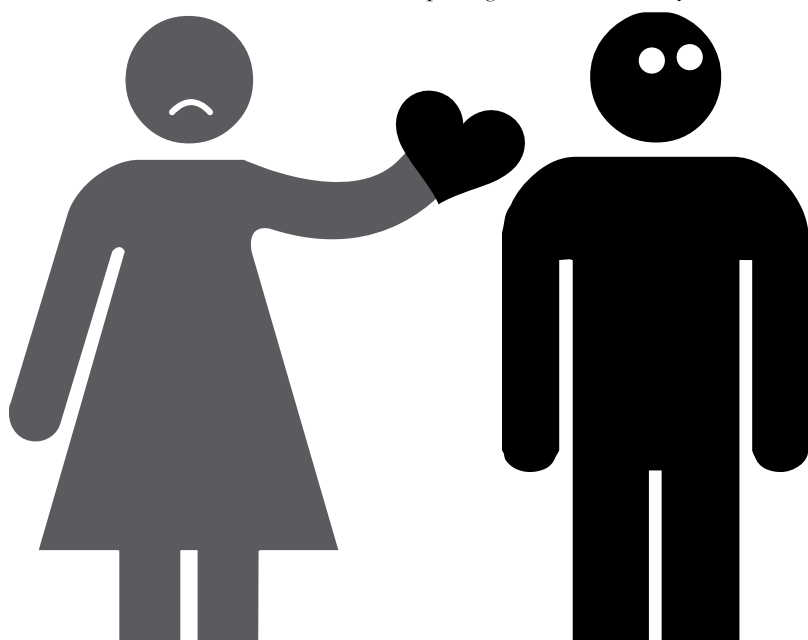
Las mujeres vienen equipadas con un detector de emociones y GRACIAS a ello son capaces de saber por qué un bebé llora, identifican por qué se encierra uno de sus hijos adolescentes en su cuarto o bien si su hombre es o no sincero cuando les da explicaciones de su llegada tarde a casa. Hay varias razones neurológicas detrás de esta capacidad. Dos de ellas son: la mujer tiene un *corpus callosum* mucho más fuerte o grande, es decir, la estructura que une a ambos hemisferios cerebrales tiene una capacidad de comunicación mayor, lo que les permite vincular las emociones con la capacidad analítica. Ellas tienen además una capacidad mayor de producción de hormonas que contribuyen a la memoria emocional (como la oxitocina) lo que les permite recordar y comparar decenas de eventos pasados para generar interpretaciones de los significados detrás de sus emociones.

Dado que las mujeres son más capaces de detectar emociones, tienen estándares más altos a la hora de creer en expresiones de GRATITUD y por ello consideran que reciben menos GRATITUD que los hombres.



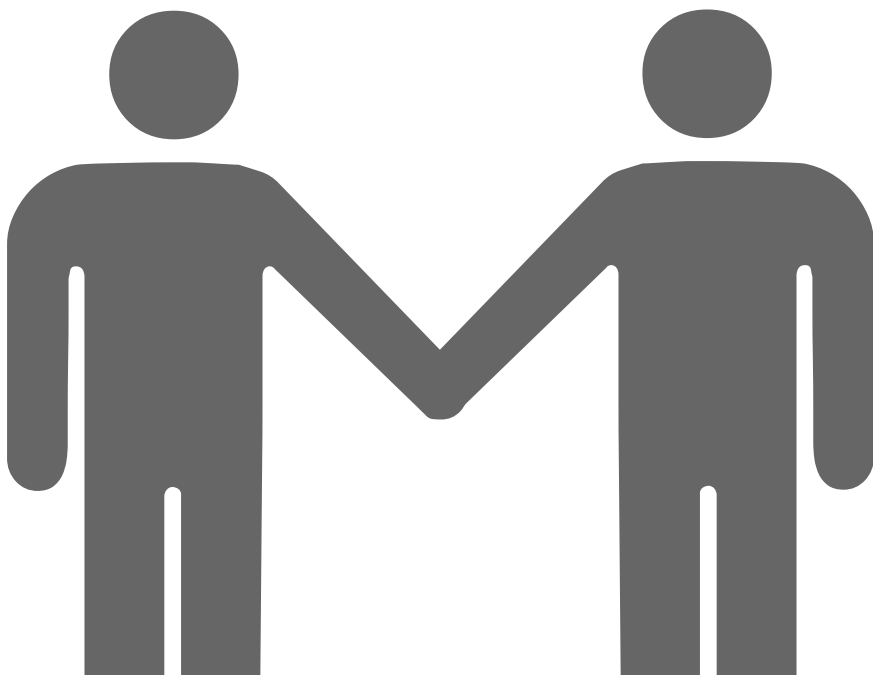
Para convencer a las mujeres no sólo es necesario que las emociones sean evidentes, sino que es importante utilizar simbolismos, pequeños elementos que con alto contenido simbólico de “pensé en ti” o “sé lo que te gusta”, como cartas, rosas, sorpresas. En ocasiones para las mujeres lo que se repite no se siente, por ello es necesario cambiar la cotidianidad, ponerle un toque adicional a la expresión o acto de GRATITUD.

- **A MAYORES ACCIONES DE BIEN MAYOR GRATITUD:** Muchas mujeres consideran que llevan a cabo más acciones de bien para los demás y que por ende deberían recibir más muestras de GRATITUD y sin embargo consideran que no las reciben. Esta es otra razón por la que las mujeres estén más insatisfechas alrededor de su experiencia con la GRATITUD. Esta percepción tiene dos orígenes:
 - o Me esfuerzo más que los hombres para llevar a cabo la misma cantidad de acciones para otros que ellos realizan, pues mientras que para ellos algunas actividades les son más fáciles (ej. algunos territorios laborales aún están dominados por los hombres) a la mujer le podría requerir un esfuerzo adicional navegar en esos territorios “masculinos”.
 - o O bien, simplemente la mujer considera que lleva a cabo más actividades y por ende es merecedora de mayor GRATITUD, que de hecho no recibe (ej.: trabaja y al mismo tiempo administra el hogar).
- **GRATITUD COMO HERRAMIENTA SOCIAL PARA LOS HOMBRES:** los hombres utilizan la GRATITUD como una herramienta para generar alianzas y progresar, hábito heredado de nuestros antepasados cuando los hombres eran quienes dirigían las caravanas de nómadas y tenían que mostrar GRATITUD a otras tribus para generar alianzas y crear “lazos” de



reciprocidad. De igual manera cuando salían a cazar o en las estructuras sociales de poder que se formaban, la GRATITUD era importante hacia los colaboradores y hacia los superiores de tal manera que generaran fuertes vínculos de supervivencia. En los monos podemos encontrar en muchas ocasiones actos de acicalamiento (acciones de bien) hacia otros monos, o hacia monos de jerarquía superior de tal manera que se generan compromisos a futuro. Muchas mujeres consideran que utilizar la GRATITUD como herramienta de ascenso social o progreso económico es para ellas un acto con algo de “hipocresía” o simplemente de uso no sincero de agradecimiento. En el extremo, algunas mujeres han llegado a considerar que algunos hombres expresan GRATITUD como acto de servilismo a sus superiores, no la consideran sincera e incluso la ven como una distorsión del verdadero uso de la GRATITUD.

- Caso de reflexión: Cuando una persona es promovida en su trabajo por méritos propios y por una evaluación objetiva, deberíamos estar profundamente AGRADECIDOS con nuestros superiores por la promoción. Algunas mujeres pensarían que NO porque te lo ganaste, muchos otros pensarían que sí porque el jefe pudo no haber hecho caso de las evaluaciones... ¿tú que piensas?



MAYOR GRATITUD CON LOS AMIGOS QUE CON LOS HERMANOS:

Este fue uno de los hallazgos más interesantes, incluso que nos sorprendió inicialmente al obtener los resultados cuantitativos, aunque poco a poco se fueron evidenciando las razones al hacer el Estudio Cualitativo que nos permitió profundizar y encontrar las razones de por qué, entre los mexicanos y mexicanas, se vive mayor GRATITUD entre los amigos que entre los hermanos.

A MAYOR RELACIÓN OBLIGATORIA MENOR GRATITUD: a los hermanos no los puedes escoger, a los amigos sí. Esto genera de inicio una gran diferencia ya que vuelve a la relación entre hermanos un tanto dada y obligatoria mientras que con los amigos la continuación de la relación se da siempre y cuando se cumplan ciertos patrones de interdependencia. Vivir la GRATITUD es uno de esos hábitos que se deben dar entre amigos para que continúe la relación, mientras que con los hermanos, aunque no sientas ni expreses la GRATITUD, seguirán siendo tus hermanos.

La relación entre hermanos, además de ser dada por nacimiento y no tener más remedio que aceptarla, genera implícitamente una obligatoriedad de apoyo. Es decir, si en algún momento un hermano está pasando por un mal momento, los otros hermanos “se ven obligados” a ayudarlo, quieran o no; de la misma manera quien recibe el apoyo puede o no expresar GRATITUD al haber recibido un bien de ellos.

Un gran hábito sería aprender a apoyar a nuestros hermanos y a expresarles nuestra GRATITUD por gusto, comprendiendo que sus beneficios son los nuestros, que no estamos obligados a nada y que nadie mejor que nosotros conoce las necesidades de nuestros seres queridos y cómo apoyarlos.



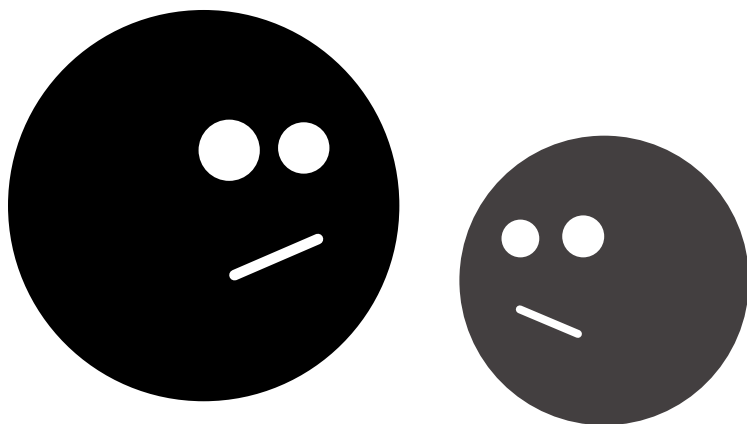
amigos



hermanos

ENTRE HERMANOS EXISTE MENOS EMPATÍA QUE ENTRE AMIGOS POR LA DIFERENCIA DE EDAD: la empatía es uno de los grandes promotores de la GRATITUD ya que ser empáticos nos permite ser capaces de entender y sentir lo que el otro está viviendo, apoyarlo mejor y por ende ser merecedores de nuestra enorme GRATITUD. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones los amigos pueden mostrar mayor empatía que un hermano tan sólo porque son de edades más afines o similares y esto nos hace creer que son más capaces de entender el momento de vida específico por el que atravesamos.

- Imagina a un adolescente de 15 años sufriendo porque la niña que le gusta no lo toma en cuenta; sus hermanos más cercanos en edad tienen 11 y 19, el primero pasa gran parte del tiempo entretenido con video-juegos y el segundo lleva 2 años de novio con su pareja. En cambio el adolescente tiene 4 amigos que están pasando justo por la misma situación y no son tomados en cuenta por las niñas que les gustan, incluso uno de ellos está ilusionado con la misma niña que el adolescente. La respuesta a la pregunta de “¿Quién cree el adolescente que lo puede comprender mejor?” es obvia: sus amigos. Si acaso el adolescente llegara a pedirle consejos al mayor, este lo vería como un niño precoz en temas del “amor”. Al menor nunca le pediría consejos, pues como hermano mayor debería demostrarle más capacidad; por ende a quienes debe acudir son sus amigos y no obviamente a los papás ya que él está en búsqueda de su identidad personal y cualquier réplica a lo que los papás digan sería demostrar que aún persigue la identidad familiar. Y esto último lo haría sentir menos independiente y autosuficiente. Este fenómeno nos lleva al siguiente punto...



EN LA ADOLESCENCIA, ALEJARSE DE LOS HERMANOS MAYORES ES PARTE DE UN RITUAL DE BÚSQUEDA DE IDENTIDAD PERSONAL: El deseo de independencia, la capacidad de ser autosuficiente, comienza en la niñez tardía y adolescencia, los grandes torrentes de testosterona (hombres) y progesterona (mujeres) generan cambios tanto físicos como emocionales que, aunados a las responsabilidades que se empiezan a afrontar en la escuela, el interés en el sexo opuesto y las modas no compartidas por los padres o hermanos mayores generan en el adolescente un distanciamiento de los rituales y hábitos familiares. Comienzan a buscar su YO en el mundo, no su YO en la familia. Esta búsqueda de independencia refuerza el punto anterior de distanciarse del apoyo familiar y refugiarse en el apoyo de su grupo de amigos. La colectividad de sus amigos se volverá su fuerza, ante la ausencia de una fuerza individual clara y el alejamiento de la fuerza de su familia. Con sus amigos generarán elementos de cohesión como algún deporte, la música, el alcohol, los rituales en las fiestas y hasta las travesuras acordes con su edad. Cualquier referencia con sus hermanos será vista por él y por sus amigos como una intromisión en su identidad de grupo, muestra de su incapacidad para buscar su propia identidad y por ello la evitan.

La GRATITUD nuevamente gira en torno a los amigos, quienes te dan tu fuerza y valor, aunque sea en forma colectiva y no individual.

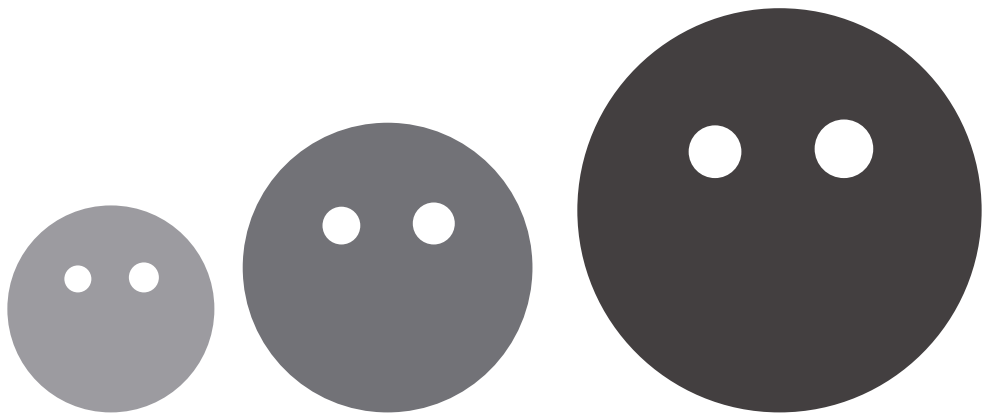
LOS HERMANOS “RAJAN”, NO SON LOS MEJORES CÓMPlices: Como confidentes los hermanos tienen una gran desventaja: su cercanía con los padres. Cuántas veces un hermano no le ha contado algo a otro hermano y este lleva el “chisme o cuento” a sus papás, lo que a la postre le trae regaños o simplemente búsqueda de “apoyo no solicitado” de los papás. Los amigos no “rajan” a los padres (aunque he escuchado historias en que sí) por ello se les confía más que a los hermanos y eventualmente son merecedores de mayores expresiones de GRATITUD; en muchas ocasiones guardar los secretos de alguien conlleva como resultado “ganarse la confianza”, “ser querido” y esto es parte de la expresión de GRATITUD de un amigo a otro.

Cuando se confía más en alguien (amigos) se tiene la confianza y la libertad para hacer más travesuras con él o ella, por lo cual se generan más momentos de complicidad con los amigos que con los hermanos: las primeras borracheras, escaparte de tu casa, meterte sin invitación a una fiesta, romper algo en la calle o pintar una pared, hacerle una broma a la maestra, bajarle la novia a otro compañero de clases, todo esto se vive en mayor complicidad con los amigos que con los hermanos, a menos que las edades entre hermanos sean muy muy similares o hasta sean cuates o gemelos.

LOS HERMANOS COMPITEN POR LOS RECURSOS MÁS PRECIADOS:

De niños y adolescentes, incluso de bebitos y ya de jóvenes y adultos, los hermanos compiten por los recursos a su alrededor: tiempo y atención, amor y bienes de los padres. En muchas ocasiones, sobre todo de bebitos y niños, la competencia es muy instintiva (inconsciente): el bebé llora más fuerte cuando ve que su mamá juega con la hermanita, el niño hace una travesura para que su padre lo tome en cuenta cuando ve que este hace la tarea con el otro hermano, el adolescente ve que sus padres premian al joven por sacar mejores calificaciones, o bien, ya de adultos, se pelean por la herencia o por el puesto de trabajo en la empresa familiar. En algunos casos extremos, los hermanos desarrollan enfermedades psicopatológicas para llamar la atención, es decir se enferman a propósito (inconscientemente) para que sus papás estén a su lado en la cama y les traigan sopita en lugar de estar al lado de sus hermanos. En otros casos he llegado a saber de niños que desarrollan ciertas predilecciones por alimentos que a nadie más les gustan en su casa, de tal manera que cuando los padres los cocinan, les queda claro que la preferencia es para ellos, o bien en familias de muchos hermanos suele desarrollarse la capacidad de hablar en tonos elevados por la necesidad inconsciente de ser escuchados entre tantos hermanos.

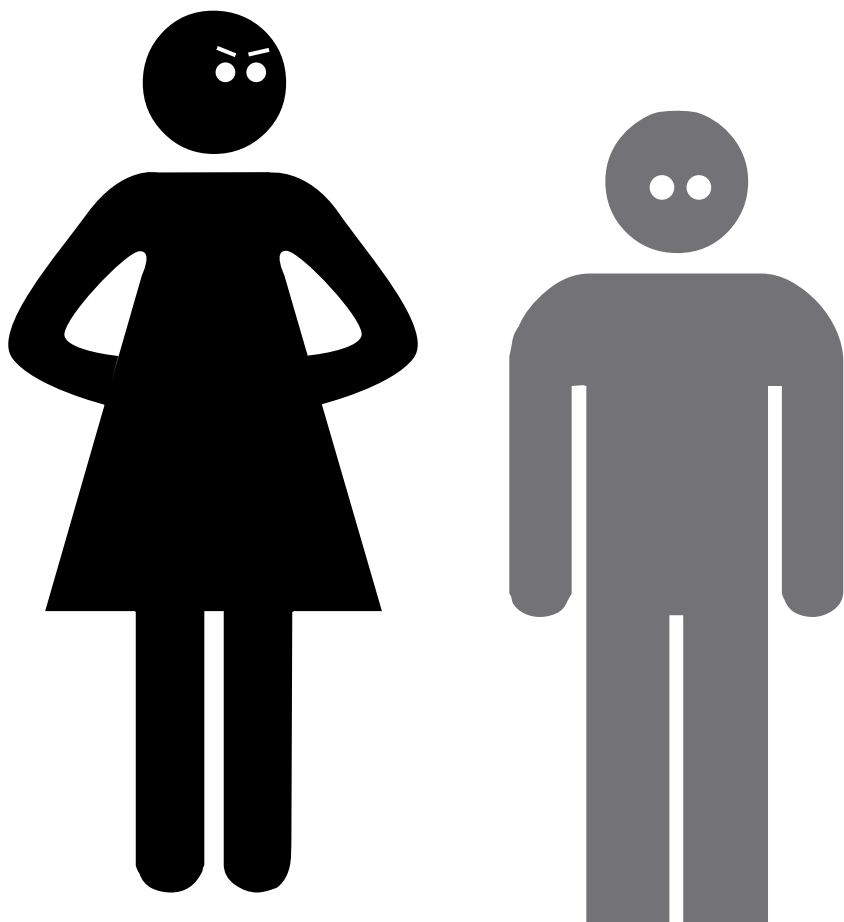
Queda claro que con los hermanos compiten por recursos muy preciados, a diferencia de las experiencias con los amigos, donde sin duda hay competencia, pero en donde los recursos no son tan preciados porque no representan SUPERVIVENCIA. Esta es otra razón más, muy generalizada, para sentir y expresar menos GRATITUD con los hermanos que con los amigos.



LOS HERMANOS SON MÁS DUROS CUANDO APOYAN QUE LOS AMIGOS: Cuando se busca el apoyo de los hermanos, normalmente estos son más duros que los mismos amigos; los amigos no son tan duros porque les importa que te mantengas cerca de ellos, tienen miedo de perderte, mientras que los hermanos no tienen miedo de perderte porque seguirás siendo su hermano, así que cuando aconsejan o reprenden pueden ser más incisivos, incluso pueden tener más conocimiento histórico del tema que algún amigo.

- Imagina que platicas con tu hermana en busca de consejo sobre qué hacer con tu relación: llevas 10 años de pleitos constantes con tu pareja, tu hermana conoce todo lo que ha ocurrido en estos años, ya podrás imaginar como va a ser con sus consejos. Utilizará frases como: “tú no entiendes”, “llevas 10 años así, yo creo que te gusta sufrir”, “has desperdiciado una tercera parte de tu vida”, mientras que algún amigo tal vez será más suave.

La dureza y en ocasiones la falta de tacto de los hermanos para aconsejarte es otro motivo más para sentir y expresar menos GRATITUD hacia ellos que hacia los amigos. Pero seamos sinceros: los consejos que más nos han servido en nuestra vida son los más duros, aunque los evitemos porque nos duelen.



The background is a solid dark gray. It is decorated with several white circles of various sizes. A large circle is in the top left, partially cut off. Another large circle is to its right, also partially cut off. Below the top-left circle is a medium-sized circle. To the right of that is a small circle. In the bottom right area, there is a medium circle, a small circle, and a tiny circle. The text is centered in the middle-right portion of the page.

SECCIÓN IV:
La ingratitud de y hacia
los empresarios

Es importante mencionar que el concepto *empresarios* se refiere a los hombres de negocios que lideran las grandes empresas en el país, no a los micro y pequeños empresarios.

En México se siente y expresa poca GRATITUD hacia los empresarios; ese fue el resultado del Estudio Cuantitativo que llevamos a cabo. Veamos cuáles son las razones:

LOS EMPRESARIOS CONTROLAN RECURSOS Y NOS CONTROLAN:

Hemos encontrado que todo lo que signifique una acción de otros en donde se reduzcan nuestras libertades va a generar sentimientos opuestos a la GRATITUD por el simple hecho de que nuestra libertad es un bien básico y literalmente lo vemos y sentimos claramente cuando se nos reduce.

En nuestro país, y seguramente también en otros países de Latinoamérica, muchos de los recursos (tierra, mercados, recursos naturales, empleo, dinero, ejercicio político, medios y hasta leyes) han tenido claros dueños o propietarios por décadas o siglos. Estos Dueños de Recursos siempre ha mantenido un gran vínculo con los políticos o han sido los mismos. La población tiene claro que a mayores recursos en manos de unos cuantos, menos recursos en manos de ciudadanos, y a menos recursos menos libertad. Con esto no expreso mi punto de vista personal diciendo que esto está bien o está mal, simplemente es así.

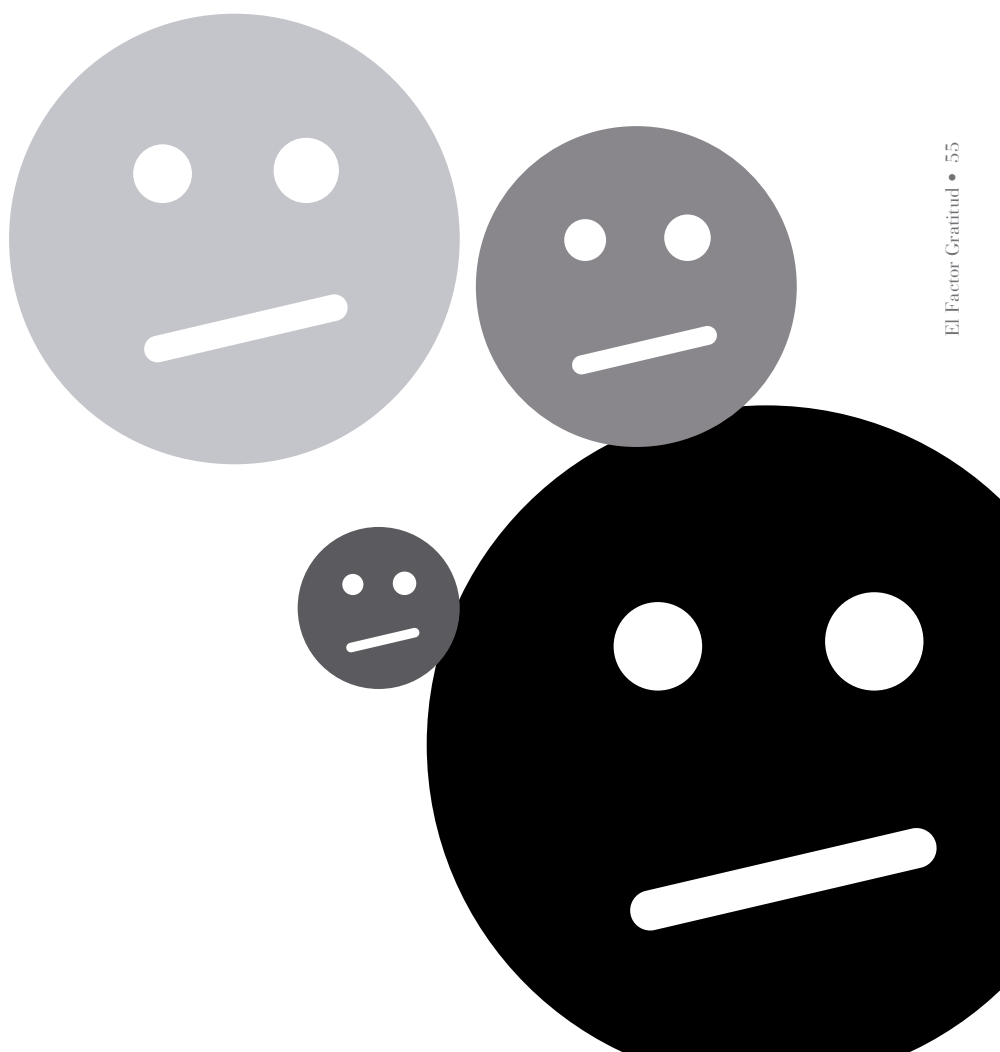
El control de los recursos es evidente y las personas lo viven día a día:

- Un colaborador se levanta un día y va a pedir trabajo: en las manos de un empresario está la decisión si tiene o no trabajo. El mismo colaborador, dos semanas después va a cobrar su quincena: en las manos del empresario está el respetar el acuerdo y pagarle o no. Después de tres años en la misma posición, en las manos del empresario está si el colaborador es merecedor de una mejor posición. En un caso dramático podríamos pensar que una familia puede o no comer dependiendo de si el empresario quiere o no, de si respeta o no los acuerdos con el colaborador.

En el mundo y en el país existen empresarios sumamente honestos y justos, con los que se desarrolla una interdependencia con los colaboradores, los cuales sienten y expresan una fuerte GRATITUD. Incluso los mismos empresarios la sienten y la expresan porque entienden que sin los colaboradores no habrían logrado los éxitos y el crecimiento que han logrado y por ello comparten las ganancias y reconocimientos; sin embargo los instintos reptílicos en muchos empresarios son tan poderosos que los lanzan a desarrollar una gran ambición personal así les implique ejercer control y presión sobre sus colaboradores. Estos empresarios son los granos negros en el arroz que cuando el arroz se ve de lejos se percibe gris y no blanco.

A todo esto hay que sumarle que muchos empresarios, apoyados en el control de recursos que ya ostentan, buscan evitar la creación y/o desarrollo de nuevas empresas en su ramo, de tal manera que en ocasiones también buscan controlar la oferta de productos y servicios generando esquemas monopólicos que en muchas ocasiones derivan en precios altos para el consumidor. así como bienes con bajo valor agregado.

Dentro de todo el tema de control de recursos se encuentra implícito el cuidado de estos recursos, sobre todo de los recursos naturales. Queda clarísimo que la responsabilidad del cuidado del medio ambiente y de los recursos naturales es de todos; sin embargo, por el poder, uso y control sobre los recursos, los ciudadanos perciben que los empresarios son quienes están imprimiendo la huella negativa sobre nuestro entorno.





LA DESILUSIÓN: en los últimos años se han ventilado casos de empresas y empresarios en los que el público tenía una gran confianza, tanto mexicanas como extranjeras, de lavado de dinero, evasión de impuestos, corrupción, prácticas monopólicas, etcétera, que han generado una desilusión mayor entre el público y han hecho caer el índice de GRATITUD ante ellos.

Los empresarios tienen que ser congruentes en el tiempo, tienen que establecer controles que impidan que se generen estas prácticas porque el daño no sólo se lo hacen a su propia empresa, marca y apellido, sino al resto de los empresarios que buscamos obtener la confianza y GRATITUD del público.

BAJO VALOR AGREGADO EN PRODUCTOS: los empresarios son los responsables de qué tan buenos o malos son los productos y los servicios que ofrecen a los consumidores. En muchas ocasiones estos bienes se perciben como malos, ineficientes o simplemente caros cuando se contrasta el valor que agregan contra el precio que cuestan, por ende los consumidores sienten y expresan totalmente lo contrario a la GRATITUD, sienten desprecio y coraje ante estos empresarios.

- Acudimos a un centro de servicio y nos toma 2 horas en la cola ser atendidos; hablamos a un call center y les toma 30 minutos atendernos; compramos un producto que al mes ya no funciona; llegamos a un hotel y nos colocan en un cuarto en mal estado; volamos de un destino a otro, el vuelo se cancela y no nos reembolsan el costo del boleto.

Cuando las expectativas no se cumplen, cuando quedan insatisfechos por haber pagado por algo con tanto sacrificio, cuando les prometen el cielo y les dan el infierno, los ciudadanos sienten que no se puede sentir y expresar GRATITUD. Peor aún, cuando se dan cuenta que hay otro proveedor a quién acudir, los sentimientos negativos se refuerzan.

RELACIÓN DE RESPONSABILIDADES: Ya hemos visto anteriormente que donde existe una relación de responsabilidad-pago-responsabilidad, en lugar de gusto/deseo-cumplimiento basada en acuerdo-pago/deseo, no nace un sentimiento y expresión de GRATITUD. Si nos cuesta trabajo darle las GRACIAS a nuestra mamá por preparar nuestros alimentos, ya que sentimos que es su responsabilidad, menos vamos a sentir GRATITUD con los empresarios.

Los empresarios tienen que entender que las personas hacen sus actividades por gusto y deseo, y que si quisieran pudieran irse a otro lado. Claro que en lugares de restricciones laborales pues es obvio que el empresario sienta que si el empleado se quiere ir pues que se vaya, que será fácil conseguir un nuevo colaborador. Sin embargo esto genera relaciones enfermizas (llenas de sentimientos negativos) de una parte y de la otra. Cuando el empresario comience a reconocer que cada colaborador hace las cosas por gusto y deseo, se comenzarán a crear espirales de GRATITUD en la empresa, lo que aumentará la productividad y todas las partes ganarán.

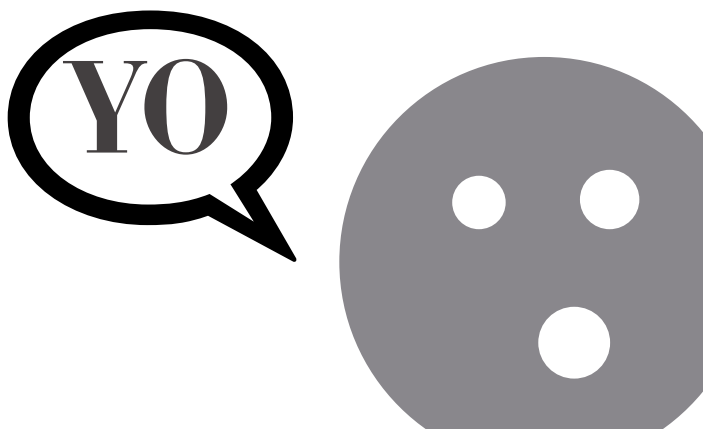
EL EGOCENTRISMO EN SU MÁXIMA EXPRESIÓN:

Con la proliferación de tecnologías y redes sociales se ha puesto aún más al descubierto el estilo de vida de los empresarios y el público se ha percatado de cómo viven, cómo viajan, qué lujos se dan. Pero no sólo eso, se hace evidente el contraste de vida entre algunos empresarios y sus colaboradores.

Ser un país es donde se encuentra el hombre más rico del mundo contribuye adicionalmente a la percepción de injusticia y egocentrismo que prima entre los empresarios en medio de una gran mayoría pobre.

Algo que se le recrimina mucho a los empresarios es la distancia emocional con la realidad y con sus colaboradores. Muchos no se preocupan por convivir con sus colaboradores, por escucharlos, por compartir experiencias, ya no hablemos de compartir ganancias (que por cierto es una obligación legal).

Cuando alguien muestra empatía, le muestro GRATITUD; cuando no, no.

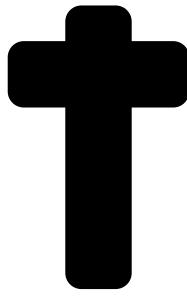


EL FENOMENO DE CASA LLENA:

En el 2011 realicé un estudio sobre la ENVIDIA y las razones de por qué en las sociedades latinoamericanas la envidia es tan alta. En México se escuchan frases como “en mi rancho todo se perdona menos que le vaya bien a mi compadre”, o bien el cuento/chiste de los cangrejitos en la cubeta. Lo que descubrimos fue que en nuestras sociedades, históricamente, las posiciones de poder han sido muy pocas (en las empresas, gobierno, instituciones, sindicatos, etc.) y las han ocupado los mismos; por eso la percepción inconsciente de que son mínimas las oportunidades para ocupar alguna de ellas. Por ello, cuando alguien comienza a progresar y a acercarse a esas posiciones de poder, los demás lo ven con envidia, ya que es una sensación generada por la percepción de que se están llenando los vacíos y las oportunidades escasearán aún más. Por eso concluimos en nuestro estudio que el Código de Envidia es CASA LLENA. Los empresarios han LLENADO la CASA, y estando ahí, obviamente defienden a muerte su posición ya que ocupan espacios que todos quisieran, además de que evitan que otros lleguen ahí. Todo esto hace que se experimenten emociones contrarias a la GRATITUD.



*SECCIÓN V:
La ingratitud hacia las
instituciones religiosas*



Algo pasa alrededor de las Instituciones Religiosas, en especial en Ciudad de México, fue lo que encontramos en nuestro Estudio Cuantitativo. De ahí nuestra intención de profundizar y encontrar qué está pasando específicamente, y estas fueron nuestras conclusiones:

UNA GRAN DECEPCIÓN: las instituciones religiosas en las últimas décadas y en especial en la primera década de este milenio han decepcionado a muchos seguidores, esto expresado claramente por las personas participantes en nuestro Estudio Cualitativo. Cuando por tantos años, cuando por tantas generaciones, familias enteras han puesto confianza en instituciones como las religiosas y de repente empieza a revelarse tanta información, sin duda se produce una decepción en muchos. Aunada a la decepción viene la desesperanza ya que no hay muchos lugares o instituciones en las cuales refugiarte que estén libres de incongruencias y por ello la NO gratitud se incrementa. Esta incongruencia que se percibe alrededor de las instituciones religiosas se basa en que los mismos líderes no están viviendo los valores que profesan o con los que evangelizan. Se requiere por ende un regreso a la congruencia o bien una revisión urgente de los valores que profesan para no caer en estas incongruencias.

CONTROL Y MONOPOLIO: Nuevamente surge el tema del control y monopolio que anteriormente veíamos alrededor de los empresarios y es porque los ciudadanos perciben un control de las instituciones religiosas sobre algunos temas, como la fe o la esperanza. Incluso en México se percibe un deseo de controlar políticas públicas como el aborto y el matrimonio entre parejas del mismo sexo. En lo personal creo que cualquier institución, sea o no poderosa, tiene la libertad para expresar sus opiniones, pero al parecer esto es percibido por la ciudadanía en general como una forma de ejercer control y monopolio. Repito lo que antes comentaba, cuando las personas sienten que se les controla o se les resta libertad, tenderán a no sentir ni expresar GRATITUD.

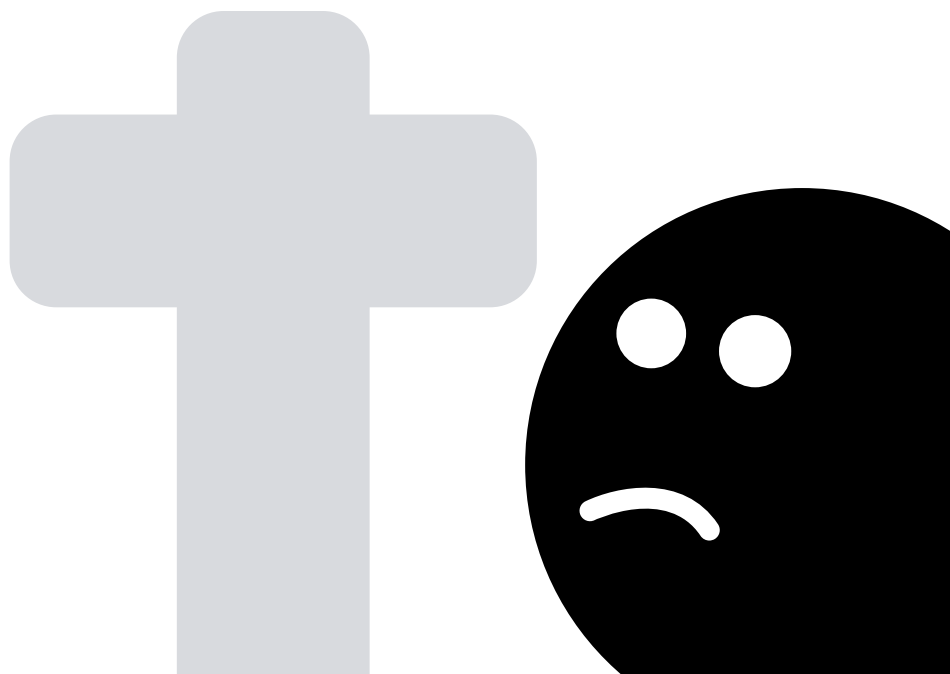
Además de lo anterior se percibe que hay un control sobre el perdón y un monopolio sobre la liberación de la culpa. Otro motivo por el cual seguramente hace muchos años se percibía una gran GRATITUD pero al parecer hoy es lo contrario.

EL MIEDO COMO HERRAMIENTA DE CONTROL:

Algunas personas –nuevamente en Ciudad de México, en donde parece acrecentarse la NO gratitud hacia las instituciones religiosas– expresan su rechazo a que estas utilicen el miedo como herramienta de control de sus seguidores, el entrar al infierno, ser castigados, no recibir la bendición o no obtener el perdón. Esto nuevamente se percibe como una estrategia de control y monopolio sobre los comportamientos y hábitos de la población.

LA INTROMISIÓN DE LAS INSTITUCIONES RELIGIOSAS:

El público percibe y siente que las instituciones religiosas no deberían intervenir en ciertos temas de la vida social, educativa y política; sin embargo muchas otras personas sienten que sí están en todo su derecho. Al no haber un consenso claro, el indicador de GRATITUD alrededor de las instituciones religiosas comienza a sufrir un declive. Todo parece indicar que cada vez es mayor el número de personas que están en contra de que participen en políticas públicas, temas de salud, educación, elecciones, etc. Reitero que mi postura es la de permitir la opinión de todos, sin importar su tamaño, años de existencia o poder. Creo que debería existir una libertad de opinión universal, pero estoy de acuerdo en que NO debería haber una presión aprovechando el poder de las partes.



INSTITUCIONES EN CONTRA DE PLACERES “HUMANOS”:

Sobre todo los jóvenes emiten una clara opinión sobre la postura, que ellos perciben de las instituciones religiosas, en contra de que el ser humano practique hábitos que generan placer y que ellos deberían tener la libertad de practicar. Desde vestirse como quieran, escuchar la música que quieran, tener relaciones fuera del matrimonio, casarse y divorciarse, tener sexo entre personas del mismo género, tener hijos fuera del matrimonio, practicar el nudismo o practicar la masturbación. Los jóvenes expresan la naturalidad de estas prácticas y muestran sentimientos negativos ante la oposición de las instituciones religiosas a muchas de estas prácticas, motivo poderoso para que los jóvenes y algunos adultos no sientan y expresen GRATITUD hacia dichas instituciones.

INSTITUCIONES POCO ACTUALIZADAS:

El punto anterior nos llevan a un juicio que hace una parte de la población y es que “a las instituciones religiosas les urge modernizarse”. Muchas personas perciben que se siguen manteniendo esquemas muy antiguos que no aplican en los tiempos que vivimos. Sin embargo queda claro que es esto justo lo que otra parte importante de la población considera positivo de las instituciones religiosas. Me parece que esta división de opiniones genera un proceso de evolución complejo en las instituciones religiosas. Lo cierto es que si continúa la tendencia hacia el aumento del número de personas que piden una modernización, la urgencia será cada vez mayor.

LA MODA DE ESTAR EN CONTRA DE LAS INSTITUCIONES RELIGIOSAS:

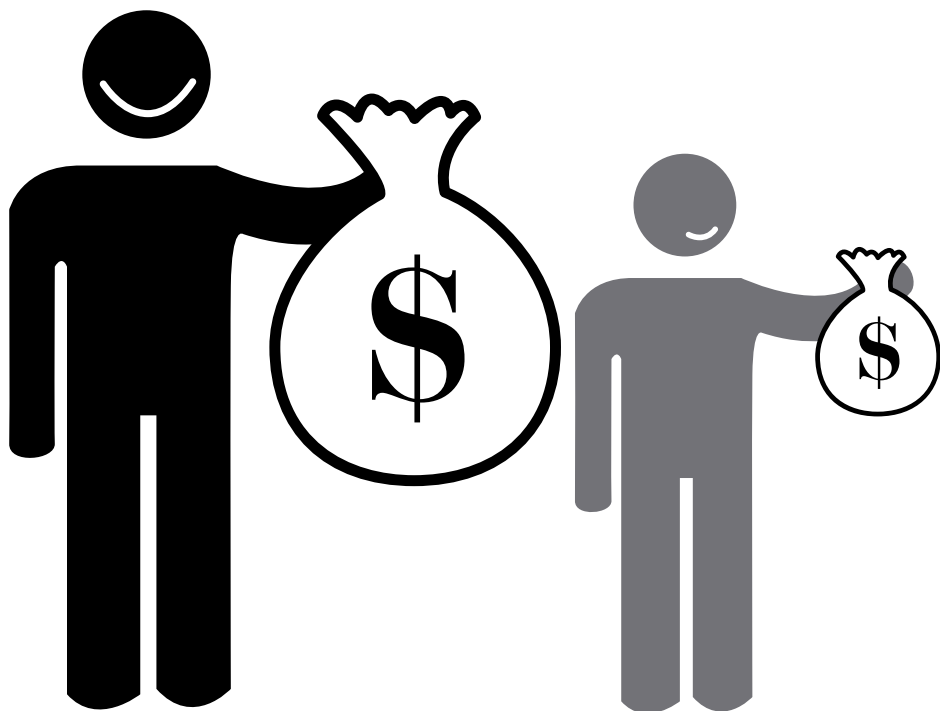
Por curioso que parezca, existe una ligera moda entre adolescentes y jóvenes de estar en contra de todo lo que suene a religión. Así como hay modas para estar en contra de un estilo de ropa, de una música o de un partido político, así también existe en contra de la religión. El instinto de gregarismo o vivir en grupos y ser aceptados por estos motiva las opiniones en contra de las instituciones religiosas. Imagínate por un momento un joven a los 15 años diciéndoles a sus amigos que tiene que salirse temprano de la fiesta en la que están porque al día siguiente quiere levantarse temprano para ir a misa o cualquier otra forma de celebración religiosa ... seguramente sus amigos lo criticarán y tal vez a mediano plazo lo aislarán del grupo. Por ende, el no sentimiento o la muestra de GRATITUD en un sector de la población pueden ser artificiales, más inconscientes que conscientes, y pueden llegar a oponerse a las instituciones religiosas no por motivos concretos de filosofía o dogmas sino por moda.

SECCIÓN VI:
La gratitud, herramienta de los
ricos o herramienta para ser rico

Algo muy curioso que resultó es que las personas con mayor ingreso económico viven más GRATITUD en su vida según el Estudio Cuantitativo. Es importante mencionar que el Estudio sólo se llevó a cabo en regiones urbanas y desconocemos lo que suceda en regiones rurales, en donde por lo que he vivido y escuchado sé que se vive una dinámica muy distinta a la de las ciudades. Como en los descubrimientos anteriores, quisimos profundizar y los resultados fueron sumamente interesantes, sobre todo la respuesta que nos atrevemos a dar luego de analizar cada uno de los puntos siguientes y que es motivo de una GRAN duda: ¿Qué fue primero, la GRATITUD o la riqueza? Es decir, ¿Cuando una persona comenzó a ganar más dinero comenzó a vivir la GRATITUD? O bien: ¿Gracias a que vivió con GRATITUD se le ofrecieron y abrieron más posibilidades para ganar más?

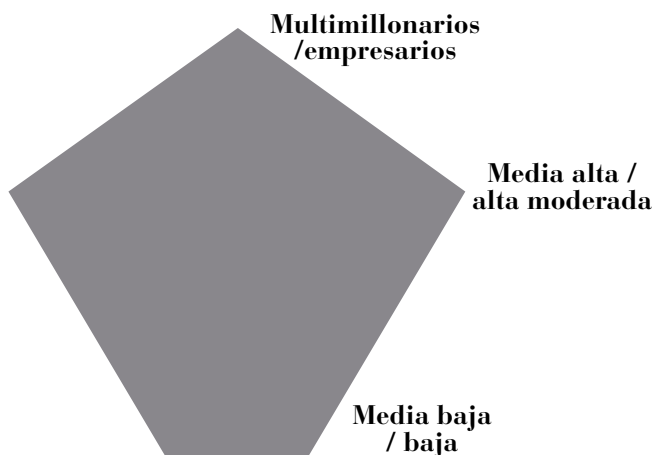
LAS PERSONAS CON MÁS INGRESOS RECIBEN Y OTORGAN MÁS ACCIONES GENERADORAS DE GRATITUD:

Según los participantes en el Estudio Cualitativo, las personas con más dinero tienen la posibilidad de vivir más experiencias, momentos o espacios en los cuales expresan y muestran GRATITUD, así como también podrían tener en su entorno a más personas a las que ellos les expresan GRATITUD tanto por las acciones que exteriorizan como por las que reciben.



Sin duda, habrá personas con mayores ingresos que serán muy ingratas o malagradecidas y no expresarán su GRATITUD, así mismo habrá personas de altos ingresos que sentirán que los demás tienen la responsabilidad de hacer acciones por ellos por las que no tienen que ser agradecidas puesto que están siendo pagadas. Sin embargo, en el gran promedio resulta que la percepción de los participantes es que las personas con ingresos mayores tienen mayores posibilidades de vivir la GRATITUD.

Esto podría parecer contradictorio con la caída en el índice de GRATITUD hacia y de los empresarios. Sin embargo lo que encontramos fue que existe una especie de Factor Diamante en cuanto a la relación de GRATITUD y riqueza, en donde los más ricos viven menos la GRATITUD que los simplemente ricos y después comienza a disminuir nuevamente.



Esto nos hace preguntarnos si la verdadera riqueza puede vivirse y disfrutarse a plenitud sin vivir la GRATITUD. Mi percepción es que no. En lo personal creo que la fórmula perfecta es:

VERDADERA RIQUEZA

=

RIQUEZA ECONÓMICA

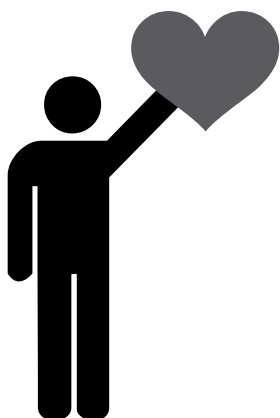
+

GRATITUD ALTA

LAS PERSONAS CON MÁS INGRESOS HAN RECIBIDO MÁS HERRAMIENTAS PARA LLEGAR DONDE ESTÁN Y POR ENDE HAN AGRADECIDO Y DEBEN AGRADECER MÁS:

Nadie crece o progresa económicamente solo o aislado, sino que a lo largo del camino va recibiendo apoyos y va recibiendo herramientas que le permiten crecer económicamente; estas personas sin duda han recibido apoyos, consejos, información, conocimiento, tiempo y esfuerzo de otras personas por quienes debieron sentir y expresar GRATITUD en su momento. Muchos de ellos lo siguen haciendo aún después de mucho tiempo de haber recibido estos apoyos; tal vez otros ya no y lo olvidan.

En numerosas ocasiones escuchamos a personas reconociendo y agradeciendo a maestros, gurús, consejeros que tuvieron a lo largo de su vida y aceptan que a ellos deben en parte su crecimiento económico. También muestran aprecio por el conjunto de valores que aplican en su vida personal y su trabajo. Incluso he escuchado con admiración a personas de clase media alta extender su reconocimiento a maestros de la escuela, a sus primeros empleadores, a sus socios y hasta a sus tíos, parejas y padres.



LAS PERSONAS CON MÁS INGRESO TIENEN QUE VIVIR MÁS Ciertas REGLAS SOCIALES Y LA GRATITUD ES UNA REGLA SOCIAL:

Las personas con más ingresos normalmente tienen que cumplir con ciertas reglas y protocolos sociales para adecuarse al entorno que van viviendo tanto laboral, como profesional y social. Esto implica cierta forma de vestir, comportamiento, lenguaje y valores que le permitan conectarse con los demás. Sin duda habrá muchas personas que rompan con muchos esquemas y no sigan los protocolos. Sin embargo en muchas ocasiones en estos círculos el expresar agradecimiento es una conducta social requerida.

Aunque estas personas con mayores ingresos expresen agradecimiento, recordemos que no por ello lo están sintiendo y la GRATITUD no es tan sincera, aunque en ocasiones sí lo será.

En lo personal considero que la GRATITUD no debería considerarse como una regla social sino más bien un sentimiento individual, que cualquier persona a cualquier nivel lo debería vivir. Sin duda muchos valores personales comienzan viviéndose como una regla social y eventualmente se viven como valores individuales por hábito o repetición, pero también por hábito o repetición terminan volviéndose automáticos sin que les acompañe un sentimiento profundo.

LAS PERSONAS CON MÁS INGRESOS VIVEN UNA ACTITUD Y UNA LIBERTAD QUE LES PERMITE APRECIAR LAS ACCIONES, SENTIR Y EXPRESAR MAYOR GRATITUD:

Adicionalmente a estos puntos, relacionemos lo comentado en las secciones anteriores. Recordemos que en ellas dijimos que cuando estamos en un estado emocional positivo tenemos mayor capacidad de apreciar las acciones de los otros y sentir y expresar GRATITUD. También dijimos que cuando te sientes libre y sin controles de otras personas puedes vivir más la GRATITUD. Aquí hay una relación colateral entre las personas con mayores ingresos ya que estas, por su tranquilidad económica podrían tener un estado de actitud más positivo y sentirse bajo menos controles de otros, lo que los llevaría a apreciar las acciones de otros y sentir y expresar mayor GRATITUD.



QUE ES PRIMERO LA GRATITUD O LOS INGRESOS ALTOS:

Hace poco leía unos estudios científicos alrededor de los efectos del vino en la salud de las personas; los científicos argumentaban que no había pruebas contundentes de que el vino fuera el causante de buena salud en aquellos que lo tomaban frecuentemente, pero que sí había pruebas de que quienes normalmente tomaban vino eran personas con una vida balanceada en cuanto a alimentación saludable, ejercicio y estado emocional y que era esto lo que les ayudaba a gozar de buena salud y no el vino específicamente.

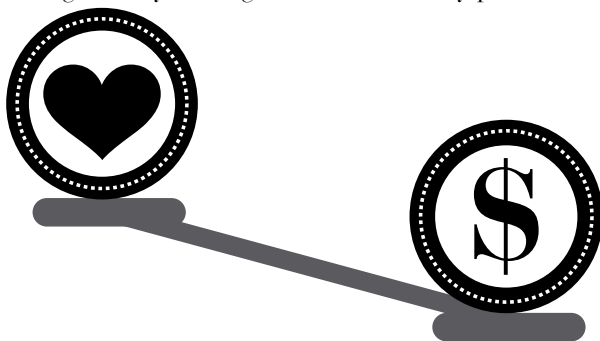
Con la GRATITUD es exactamente lo mismo: las personas con ingresos mayores (excluyendo a los muy ricos) viven más GRATITUD, pero pudiera ser que por haber experimentado en su vida la GRATITUD hoy ganen más dinero y no que por ganar más dinero experimenten más GRATITUD.

Esta duda me llevó a explorar lo que sucede en un ambiente laboral cuando alguien expresa mucha GRATITUD y lo que encontré fue realmente alentador y confirmó mi hipótesis de que verdaderamente la GRATITUD es una gran herramienta de progreso social y económico cuando es 100% sincera. De lo contrario, recordemos que habrá muchos, sobre todo mujeres, que notarán la NO sinceridad en las expresiones de GRATITUD y esto será contraproducente.

LO QUE ENCONTRAMOS ES QUE LA GRATITUD:

- Ayuda a fortalecer vínculos laborales
- Permite integrarse fácilmente en equipos de trabajo, ser tomado en cuenta, ser invitado a reuniones importantes
- Permite reconocer en otros sus habilidades y querer aprender de ellos, por lo que se potencializa el aprendizaje
- Ayuda a generar confianza en los demás y ser digno de confianza
- Contagia el estado emocional positivo a los demás y los demás quieren estar cerca de ti
- Ayuda a generar buenos vínculos con los jefes ya que al mostrarles GRATITUD aumenta la empatía con ellos y eventualmente ellos te necesitan.

Por todo esto, podemos concluir que la GRATITUD es una herramienta poderosa para lograr mayores ingresos económicos y promociones laborales.





SECCIÓN VII:
Improntas sobre gratitud

Una impronta es un recuerdo muy poderoso que vive en nuestra mente inconsciente y ejerce influencia en cómo percibimos el mundo que nos rodea. Todo ser humano utiliza unos lentes para percibir el mundo, los cuales le ayudan a interpretar los estímulos que recibe; estos lentes se han desarrollado a partir de improntas a lo largo de nuestra vida y no somos conscientes de la mayoría de ellas. En el *Sistema Life Re-Design* que he desarrollado, detallado en mi libro *New Me*, ayudamos a las personas a conocer estas improntas, sobre todo aquellas que generan dolor emocional en el presente. Una vez que las encontramos invertimos su sentido y comienzan a generar alegría emocional. Más de mil personas han llevado a cabo este fascinante proceso que estamos llevando a cabo en el *Centro de Transformación la Montaña*.

En nuestra investigación aplicamos la metodología de Exploración de Improntas alrededor de momentos muy emocionales de niños y adolescentes para extraer recuerdos poderosos vinculados a la GRATITUD. En estos ejercicios hubo mucho llanto, tanto de alegría como dolor, y encontramos los siguientes patrones en la población.

NOS SENTIMOS ETERNAMENTE AGRADECIDOS CON QUIENES EN ALGÚN MOMENTO DE NUESTRA VIDA NOS AYUDARON A ENCONTRAR UNA HABILIDAD ESPECIAL QUE SE MANTENÍA DORMIDA:

“Fue curioso, no me acordaba de este momento de mi vida, pero pude ver claramente que yo estaba de pie frente a un grupo de niños que jugaban; tenía mucho miedo de jugar con ellos y no saberlo hacer. Dudaba de mis capacidades, pero mi tío habló conmigo y me dijo que igual que ellos yo tenía dos piernas y que las mías eran más fuertes. Me llevó a una portería solo, me dio una pelota y me pidió que la pateara 20 veces lo más fuerte que pudiera. Lo hice hasta que me convencí de que realmente sí podía. Siempre estaré agradecido con mi tío por eso.”

“Nos fuimos a vivir a Estados Unidos, yo era muy niña, tenía mucho miedo por no hablar inglés. Y así mis papás me metieron a la escuela, pero desde el primer día que estaba esperando el autobús escolar conocí a una vecina. Ella me empezó a traducir todo. Se sentaba a mi lado en el salón de clases, y yo me sentía muy segura con ella al lado; pronto me di cuenta que sí era fácil aprender inglés, no sé qué habría hecho si no fuera por su ayuda.”

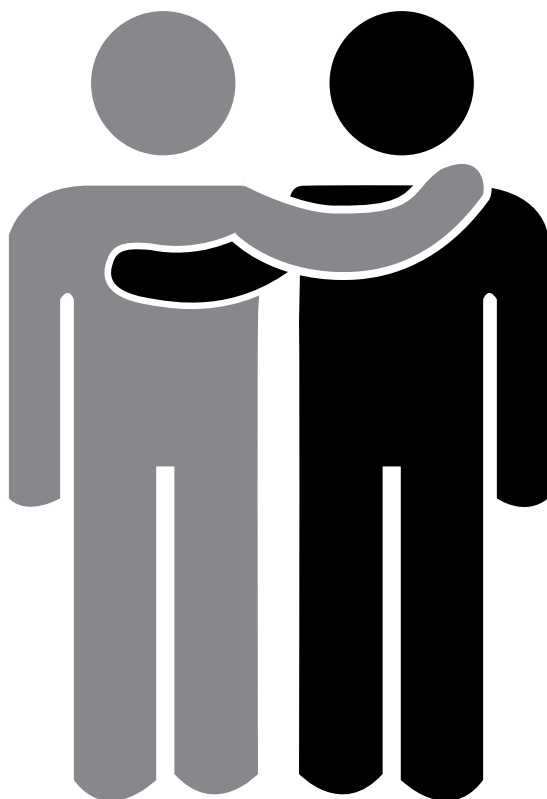
Como vemos, los seres humanos sienten y expresan una profunda GRATITUD hacia quienes les ayudan a darse cuenta de las capacidades que tienen escondidas y les muestran cómo desarrollarlas. ¿Te gustaría que otros te agradecieran durante toda su vida? Ayúdales a liberar algo poderoso que todavía está latente dentro de ellos.

NOS SENTIMOS POR SIEMPRE EN GRATITUD CON QUIENES NOS SALVAN EN UN MOMENTO DE VULNERABILIDAD O PELIGRO:

“Lo recordé perfectamente, me estaba ahogando y mi hermano se lanzó al agua y me rescató, fue algo que jamás podré olvidar, desde entonces soy muy apegada a él.”

“Yo era boy scout y nos fuimos de campamento. Una noche quise ir al baño un poco más lejos de lo que nos habían indicado y me perdí. Todo estaba muy oscuro y no alcanzaba a ver el campamento. Después de cómo dos horas de estar perdido vi una linterna. No habían ido a buscarme específicamente, aún no sabían que yo estaba perdido. Pero me hallaron, nunca olvidaré a mi primo Roberto, le tengo mucha gratitud.”

El ser humano vive vulnerabilidades y peligros; no se puede planear estar en el momento adecuado para salvar a otros pero sí podemos estar siempre preparados para ayudar a alguien si se nos presenta la oportunidad: temas básicos de salud, auxilio en carreteras, tener un ahorradito, planear esquemas de ayuda en caso de emergencias en viajes, y leer, leer, mucho para saber.



SENTIMOS PROFUNDA GRATITUD HACIA QUIENES NOS AYUDARON A OBTENER ALGO QUE HABÍA GENERADO EN NOSOTROS UNA GRAN EXPECTATIVA:

Cuántas cosas no hemos deseado por años, por décadas, cada día, cada semana que pasa la expectativa crece y el deseo aumenta y de repente, pumm, alguien llega con el objeto tan deseado, el momento llega, la situación se da, el torrente de hormonas que recorren nuestro cuerpo es sensacional, son momentos que jamás se olvidan, las personas alrededor nunca se olvidan y sentimos y expresamos por siempre GRATITUD hacia ellas.

“Me vino a la mente el momento en que mi papá me compró boletos para ir a ver Disney On Ice. Desde que lo vi en la televisión cuando tenía como 4 años soñaba con ver a las princesas patinando, me metí a clases de patina-je por eso, cuando tenía como 11 años mi papá me compró una Princesa, yo le dije que ya no jugaba con princesas, me dijo que el regalo no era la Princesa sino lo que estaba adentro de la caja. Cuando vi los boletos me quise desmayar, fue muy muy emocionante, sé que mi papá se esforzó muchísimo, éramos muy, muy pobres, le agradezco en el alma a él.”

“Uy, fue increíble, lo volví a vivir, soñaba con hablar con la niña que se sentaba hasta mero adelante del salón de clases; por tres años no me atreví a hablarle, me gustaba muchísimo, varias veces estuve a punto y no me atrevía. Un día un amigo me invitó a su casa, me dijo que esa niña estaría todo el día en su casa porque era amiga de su hermana; fue un sueño hecho realidad, yo tenía ya como 13 años. Platiqué con ella toda la tarde y sí, estoy muy agradecido con mi amigo que me invitó a su casa. Fue empático con lo que yo quería, me ayudó a cumplir mi sueño...no, no andure con ella de novios, pero si fuimos muy amigos.”

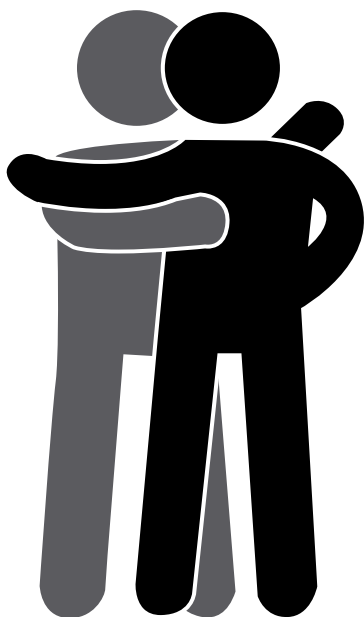


NOS SENTIMOS PROFUNDAMENTE AGRADECIDOS CON QUENES HACEN UN DOBLE ESFUERZO PARA AYUDARNOS O DARNOS ALGO:

Sin duda se agradece más cuando sabemos que la persona hizo un mayor esfuerzo para realizar una acción para nosotros. Si la acción es muy trivial, el agradecimiento no se siente o expresa tanto, pero aún así debe haber gratitud: ¿quiénes somos nosotros para evaluar el esfuerzo de las personas?

“Yo iba a participar en una carrera de bicicletas, pero la cadena de mi bicicleta se atoró y no funcionaba. Mi hermano vio mi ansiedad y decidió no participar en la carrera con tal de que yo no me quedara afuera. Uff, fue lo máximo que pudo hacer por mí, así era él.”

“Un día que íbamos de vacaciones nos quedamos sin gasolina. Íbamos mi mamá y las tres hermanas. Estábamos en medio de la nada y un señor pasó y se detuvo a ayudarnos. Pero resulta que la gasolinera más cercana estaba como media hora. Este señor decidió regresar y traernos gasolina. Ya estaba oscureciendo y las cuatro nos sentimos mucho miedo. Pero el señor volvió como con 5 tanquecitos de gasolina y no nos cobró nada. La verdad eso es de agradecerse de por vida; quién sabe qué nos hubiera pasado ahí toda la noche.”



SECCIÓN VIII:
La escasez de la GRATITUD



Para terminar, me gustaría abordar un tema que surgió en el Estudio Cualitativo especialmente entre las mujeres y se refiere a que las cosas que más se valoran son escasas. Es decir si todo mundo te agradeciera todo el tiempo existiría la posibilidad de que la GRATITUD fuera un bien abundante y por ende no se valoraría tanto.

Si este fuera el caso, tendría que existir una nueva forma de sentir y expresar la GRATITUD para resaltar lo extraordinario del sentimiento y expresión que en ocasiones quisiéramos destacar. Es decir, si sentir y decir GRACIAS se volviera algo cotidiano y común entre todos y todo el tiempo, entonces eventualmente surgiría una nueva forma de agradecer para marcar la diferencia entre el agradecimiento cotidiano y el agradecimiento especial, tal vez abrazar fuerte por un minuto a las personas. Lo mismo podría suceder si abrazar a las personas se volviera común como símbolo de agradecimiento, algo se tendría que inventar adicional para marcar nuevamente la diferencia.

Esto es interesante: ¿será que inconscientemente el ser humano ha hecho de la GRATITUD algo escaso para que cuando la sienta y la exprese realmente quede entendido el mensaje y no parezca cotidiana? ¿Será que hemos limitado la GRATITUD para hacerla más valiosa?

Gracias, Gracias, GRACIAS,
Gracias, Gracias, Gracias,
GRACIAS, Gracias, Gracias,
Gracias, GRACIAS, Gracias,
Gracias, Gracias, GRACIAS,
Gracias, Gracias, Gracias,
GRACIAS, Gracias, Gracias,

Mientras concluimos con este punto como sociedad, yo afirmo esto: me considero una persona que siente y expresa GRATITUD todo el tiempo. Me gusta reconocer el valor único en cada persona y percibo la más mínima acción de los demás como si fuera una acción extraordinaria. Cada vez que vivo la GRATITUD me siento bien por dentro, un torrente de hormonas positivas circulan por mi cuerpo, una sonrisa surge en mi rostro y me siento feliz, sano y lleno de energía. No pienso limitarme esos momentos preciosos. La GRATITUD me agrega valor, me hace sentir bien y no pienso privarme de ese placer. No importa que la GRATITUD se vuelva abundante en mi vida: yo quiero que la felicidad también esté muy presente en mi vida.



*GRACIAS,
GRACIAS DE TODO CORAZÓN*

