

Cultivar una actitud de agradecimiento y de gratitud

Tracy Seed



¿Cómo podemos crear una actitud de gratitud y compartirla con los niños? La expresión libre de gratitud nace de una conexión amorosa. Crece a partir de que los niños se sientan comprendidos y aprecien la amabilidad.

Agradecimiento genuino

Cuando llegué a la casa de una amiga a principios de esta semana, su hija corrió a recibirme en la puerta. «¿Me has traído un regalo?», me preguntó. Saqué de mi bolso una pequeña muñeca con ropa brillante y se la entregué. Su rostro se iluminó con una gran sonrisa. «¡Gracias, gracias! ¡Me encanta!».

El agradecimiento sincero emana naturalmente de la gratitud. No es lo mismo que expresar agradecimiento por obligación, por miedo al castigo o por esperanza de una recompensa. Las acciones motivadas por el «deber» y el «deberías» pueden bloquear el aprecio y la gratitud.

Un domingo por la tarde, mi tía Margaret vino a visitarnos. Me entregó un paquete suave envuelto en papel marrón. Sentí cómo la emoción se apoderaba de mí. Despegué con cuidado la cinta adhesiva que cerraba el paquete. Dentro había un vestido azul de algodón con margaritas amarillas brillantes por todas partes. Se me encogió el corazón al verlo. Tenía unos 10 años.

Tragándome las lágrimas y con la mirada baja, le di las gracias. ¿Estaba agradecida por ese momento? ¿Me sentía agradecida? ¡Por supuesto que no! No me gustaba el vestido y no quería ponérmelo nunca. Lo que sentía era una gran decepción. No lo demostré. Fui educada, pero con un nudo en el estómago.

Necesidades contradictorias: ¡la expresión honesta de uno mismo frente al cuidado de los demás!

En situaciones como ésta, es fácil que surja un conflicto interno que puede ser difícil de resolver sin la ayuda de un adulto. Afortunadamente, mi madre me consoló. Se dio cuenta de mi decepción y de que no quería que mi tía se sintiera mal. ¡Mi conflicto se resolvió!

Las relaciones basadas en la compasión favorecen la regulación emocional, la comunicación empática y la resiliencia interna para mantener la autenticidad. Fortalecemos a los niños a través de la aceptación y el amor.

Rudolf Steiner escribe: «Debe desarrollarse un sentimiento de gratitud honesto y totalmente abierto, para que los niños lo experimenten por todo lo que reciben». (1)

El poder del amor

Muchos filósofos y maestros espirituales hablan del poder del amor. Tenemos amplias pruebas científicas del impacto positivo que tienen las relaciones cálidas y receptivas en nuestra biología y en la arquitectura de nuestro cerebro. La bondad amorosa sienta las bases neuronales para el bienestar emocional y mental.

Alex Korb, investigador de neurociencia de la UCLA, escribe sobre esto en su libro *The Upward Spiral*. Dice: Se necesita un compromiso con la práctica de abrir el corazón para reconfigurar el cerebro para el bienestar y la felicidad. – Pensar en aquello por lo que estamos agradecidos ayuda.

Aquí hay algunas sugerencias para cultivar una actitud de gratitud con los niños:

- **Apreciar la naturaleza y toda la vida.**
Tómate tu tiempo para mirar al cielo y respirar el aire, oler las flores y ver la belleza del mundo natural. Fíjate en la araña que teje su telaraña en un rincón de tu casa; escucha el sonido del coro matutino; observa el amanecer en el horizonte y disfruta del olor de la hierba, llena del rocío de la mañana. ¡Busca mariquitas y mariposas, juega con cachorros!
Según los científicos, el contacto con la naturaleza puede reducir la mortalidad. Te hace sentir mejor emocionalmente, contribuye a tu bienestar físico, reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y disminuye la tensión muscular y la producción de hormonas del estrés, según los investigadores de salud pública Stamatakis y Mitchell.
- **Conexión afectiva a través de los sentidos.**
Observa a los bebés: una madre acariciando suavemente el pelo de su hijo; un anciano sentado en un banco charlando con su amigo; los niños entrando en tu clase y corriendo por el jardín. Presta toda tu atención a cada persona, sin barreras que impidan la conexión.
20 años de investigación (*Non-verbal encouragement of participation, Nicolas Guéguen*) han concluido que el contacto no-verbal afecta al comportamiento de las personas. Esto incluye actividades en el aula que impliquen cuidado a través del contacto respetuoso. Expresa calidez a través de la mirada y un toque en el brazo o el hombro.
- **Encuentra algo positivo en lo que podrías experimentar como una situación negativa.**
Es posible que recibas una queja de la madre de un niño de tu clase. Ella dice que no le gustó la forma en que le hablaste a su hijo y que él llegó a casa molesto. Muestra curiosidad por esta reunión y considérala una oportunidad para conectar y aprender. Ve los conflictos entre los niños como una oportunidad para ayudarles a entenderse, fomenta la resolución a través del diálogo y comprométete a tener en cuenta los valores de todos.
- **Tómate su tiempo para disfrutar plenamente de la experiencia de dar y recibir y expresar tu agradecimiento.**

En lugar de decir «gracias, eres brillante, maravilloso», diles a tus compañeros y a los niños qué es lo que han hecho que te ha parecido maravilloso. Hazles saber cómo esto ha bendecido tu vida y cómo te has sentido. Y, cuando otros te digan «gracias», siente curiosidad por saber qué has hecho para enriquecer su experiencia de vida. Sumérgete por completo en la experiencia de dar y recibir, tómate el tiempo para conectar con todas las necesidades que se satisfacen en su interior al recibir esto. Dedica tiempo a los niños para apreciar las experiencias que disfrutan.

- Acepta el duelo: encuentra el tesoro escondido en los recuerdos de conexión. Puede ser difícil compartir nuestra tristeza y nuestras pérdidas: las personas se separan y se divorcian, un familiar o una mascota muere, o un amigo se muda. Un niño deja la escuela. Es esencial reconocer que el dolor es parte de la vida y darle espacio en tu aula. La empatía puede hacer su magia cuando existe una conexión sincera entre los alumnos y los maestros.
- Lleva un "diario de gratitud".
- Reserva unos momentos cada día para recordar cinco cosas por las que estás agradecido. Escríbelas o compártelas con otra persona.
- Si te cuesta pensar en cosas, puedes empezar simplemente por estar agradecido por despertarte, tener comida para comer, agua para beber, una cama para dormir, una familia, amigos y salud. Cuando dediques tiempo a recordar lo increíblemente afortunado que eres, descubrirás que esta actitud comienza a influir en el resto de tu día. Con el tiempo, esta práctica se convertirá en un hábito y descubrirás que eres capaz de «captar» las bendiciones a medida que se producen; se convertirá en una práctica viva que te aportará una alegría inmensa.

Comparte estas prácticas con los niños de forma adecuada a su desarrollo, natural y atractiva. Organiza círculos para compartir gratitud y construye un árbol de gratitud en la pared: los niños pueden escribir sus propias celebraciones en hojas y colocarlas en las ramas. Canta canciones de gratitud utilizando gestos universales para expresar la conexión con uno mismo y el dar y recibir desde el corazón.

Según el Instituto HeartMath, el corazón emana un campo electromagnético, alimentado por la emoción, que se irradia y puede medirse a varios metros de distancia del cuerpo. La gratitud es un sentimiento que expande el corazón.

Algunas costumbres y prácticas que también puedes adoptar:

1. Tómate el tiempo para transformar tu crítico interior con autocompasión.
2. Da prioridad a la calidad de la conexión en una relación por encima de la modificación del comportamiento.
3. Confía en la intención innata de los seres humanos de querer contribuir al bienestar de los demás.
4. Ve los problemas y los conflictos como una oportunidad para aprender y desarrollarte.
5. Aprende el lenguaje del corazón: escucha las necesidades y los valores que se expresan en las situaciones.

Mi deseo es que tú y tus colegas trabajéis juntos para crear una cultura de agradecimiento y gratitud entre vosotros que impregne el corazón y el alma de la comunidad. Si tienes alguna idea que te gustaría compartir, me encantaría escucharla.

«Porque este sentimiento de gratitud es un puente entre el alma y el corazón de un ser humano y otro; sin gratitud, este puente nunca podría construirse». Rudolf Steiner.

Tracy Seed es una educadora holística con más de 30 años de experiencia en educación, desarrollo personal y bienestar. Ofrece servicios de coaching y formación, trabajando con grupos, asociaciones y particulares.

Este artículo se publica con el amable permiso de *Kindling Journal*.