



Un rasgo distintivo de nuestra cultura ha sido la costumbre de dar las gracias cuando recibimos un favor, aunque sea pequeño. Sin embargo, tal parece que, con el paso del tiempo, los padres de familia se han ido olvidando de inculcarle a los niños estas simples, pero significativas palabras.

Sin afán de generalizar, podría atribuir este comportamiento al poco tiempo que invierten algunas personas en la educación de sus hijos, quienes, quizá, tampoco la recibieron de sus padres. Tal vez pudiera ser que, para otros, no sea necesario agradecer, porque creen que se sobreentiende el gesto o que sobran las palabras. O peor aún, la soberbia les impide expresar agradecimiento, pues suponen que lo merecen todo, sin molestarse en apreciar lo que hacen los demás.

Sea cual sea la razón por la que ya no se agradece, lo cierto es que vamos perdiendo la cortesía que nos distingue como pueblo, situación que en algunos casos provoca incomodidad y, en otros, indiferencia, logrando que el ambiente, antes cordial, se vicie y se transforme en una relación tirante y forzada.

Ahora bien, hablemos de los beneficios que trae consigo una actitud amable, la cual abre puertas y refuerza relaciones, pero además, permite que las personas sientan la calidez de un trato fino y el reconocimiento a sus esfuerzos. ¿Cuántas veces hemos escuchado la expresión "ni las gracias me dio"? Seguramente dicha con amargura o decepción.

Algunos estudiosos de la neurociencia dicen al respecto que agradecer mejora la salud porque genera efectos positivos como incrementar los niveles de felicidad y disminuir los síntomas de la depresión. También aseguran que mejora el sistema inmunitario y rebaja los niveles de estrés.

Además, agradecer a otros, ya sea nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo o empleados, les genera un fuerte sentido de confianza al saberse valiosos para quienes les agradecen, les provoca estar más atentos, tener mayor iniciativa y sentido de pertenencia.

Por eso, retomemos, el buen hábito de agradecer a todos lo que hacen por

nosotros, esa palabra sencilla, pero llena de sinceridad, sembrará sentimientos positivos en el corazón de quien la escuche y cosechará deseos de seguir ayudando de buena gana a quien entiende que "es de bien nacidos ser agradecidos".

Que tengan una excelente semana.