

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre

El Agradecimiento

Ronald L. Koteskey
GO International

4

• SERIE CINCO •
2020

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:








Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

-  1 Intro
 -  2 ¿Por qué ser agradecido?
 -  3 ¿Qué dice la Biblia?
 -  4 ¿Qué significa estar agradecido?
 -  5 ¿Y si siento que no tengo nada que agradecer?
 -  7 ¿Qué puedo hacer?
 -  8 ¿En todas las circunstancias?
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

¡Es uno de esos días! Sales de casa apurado y tu auto no funciona. Te subes al autobús y está atestado de gente. Después de semejante recorrido, te encuentras a uno de tus colegas en la puerta del edificio donde está tu oficina y empieza a contarte que uno de los nacionales está esparciendo mentiras sobre ti. Cuando abres la puerta, ves que tu oficina es un desastre; alguien entró durante la noche y la destrozó pensando que encontraría objetos de valor que no tienes. Minutos más tarde, tu cónyuge te llama para decirte que dos de tus hijos acaban de despertarse con fiebre.

Te acercas a un amigo buscando algo de ánimo y empatía y comienzas a contarle lo que te ha sucedido. Antes de que puedas terminar tu relato, tu amigo te dice: “Recuerda que Pablo, un obrero de la época primitiva de la Iglesia, escribió: ‘Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús’”. Cuando le refutas, argumentando que eso no fue lo que Pablo quiso decir, tu amigo señala que en la frase anterior Pablo dijo: “Estén siempre alegres” (1 Tesalonicenses 5:16-18).

Entonces, empiezas a cuestionarte. ¿Por qué debo estar agradecido? ¿Qué pasa si no siento que tengo algo por lo cual estar agradecido? ¿A quién debo agradecer? ¿Qué más dice la Biblia? Consideremos a continuación estas y otras preguntas.



1. ¿Por qué ser agradecido?

La respuesta es obvia, porque la Biblia lo dice. No obstante, en años recientes, Robert Emmons, uno de los principales eruditos de la Psicología Positiva, y sus colegas, estudiaron el efecto de la gratitud en las personas y descubrieron que la gratitud, el apreciar lo que se tiene, puede cambiar significativamente la vida de las personas para mejor. Las personas agradecidas tienen las siguientes características:

- Más alertas y entusiastas
- Más enérgicas y optimistas
- Avanzan más hacia la consecución de sus metas.
- Hacen más ejercicio y tienen un mejor descanso (sueño).
- Más tolerantes y dispuestos a ayudar a los demás.
- Mayor respuesta inmunológica/menos enfermedad.
- Tienen lazos familiares más estrechos.
- Menos estrés y envidia
- Menos resentimiento y avaricia
- Menos amargura y depresión



2. ¿Qué dice la Biblia?

La Biblia contiene docenas de referencias que hablan de la gratitud y, con frecuencia, es posible encontrar varias en un mismo capítulo.

- "...den gracias al Señor..."
(Salmo 107:1, 8, 15, 21, 31).

- "...den gracias al Señor..."
(Salmo 118:1, 19, 29).

- "...te doy (Dios) gracias..."
(Salmo 118: 21, 28).

- "...den gracias al Señor..."
(Salmo 136:1, 3).

- "...den gracias al Dios de..."
(Salmo 136:2, 26).



Estudiemos con atención las palabras de Pablo, un obrero transcultural, sobre el agradecimiento. ¿Qué más podemos decirle a la gente además de que den gracias en todas las circunstancias? La mayoría de las veces Pablo estaba agradecido por los nacionales a pesar de que obviamente no eran perfectos.

■ Por los tesalonicenses (1 Tesalonicenses 1:2): "Siempre damos gracias a Dios por todos ustedes".

■ Por los filipenses (Filipenses 1:3): "Cada vez que pienso en ustedes, le doy gracias a mi Dios".

■ Por los colosenses (Colosenses 1:3): "Siempre oramos por ustedes y le damos gracias a Dios".

■ Por los efesios (Efesios 1:16): "No he dejado de dar gracias a Dios por ustedes".

■ Por los corintios (1 Corintios 1:4): "Siempre doy gracias a mi Dios por ustedes".



3. ¿Qué significa estar agradecido?

Estar agradecido significa mucho más que escribir cartas de agradecimiento a la abuela por sus regalos de cumpleaños (porque nuestras madres tal vez nos obligaron insistiendo: “quizás la abuela no te regale uno tan bonito el año que viene”). Va más allá de los sentimientos cálidos que uno experimenta al recibir un regalo.

Cuando las personas están agradecidas reconocen que el beneficio recibido no fue ganado ni merecido; alguien lo entregó libremente, por amor o compasión. La palabra “gratitud” viene del latín *gratus*, del que también obtenemos el término teológico “gracia”. Cuando las personas dicen que han recibido algo por la gracia de Dios reconocen que no hicieron nada para merecerlo, sino que Dios se los regala debido a Su amor y cuidado por ellos. Lo mismo aplica cuando la gente da algo.

Lamentablemente, la mayoría de las personas tiene expectativas muy altas y da las cosas por sentado. Cuando algo bueno sucede tienden a asumir que sucedió por causa de ellos, que se lo ganaron o que, al menos, se lo merecen por lo que son o lo que han hecho.

Los investigadores del tema de la gratitud señalan que ser agradecido implica reconocimiento y aceptación.

1 Reconocimiento. Esto significa que las personas deben literalmente re-conocer, es decir, pensar de manera diferente sobre algo. Por ejemplo, tal vez se resientan por algo que les causó mucho sufrimiento pero vuelven a re-conocer la adversidad y se dan cuenta que ella resultó en un crecimiento que, de otra manera, no hubiera sido posible.

2 Aceptación. Además de pensar de manera diferente respecto a la adversidad, las personas deben aceptar lo bueno que hay en sus vidas y afirmar que existen cosas buenas y agradables en este mundo. Deben tener la humildad suficiente para aceptar que no hicieron nada para ganar o merecer el bien que ha llegado a sus vidas. Alguien ha sido amable con ellos a propósito y esa amabilidad realmente les ha ayudado.

Por ejemplo, perder un empleo puede obligar a la gente a encontrar una nueva vocación, una oportunidad maravillosa, pero primero tienen que reconocer ese hecho para poder luego estar agradecidos, para darse cuenta de que han recibido un beneficio. Las enfermedades pueden impedir que las personas logren ciertas cosas pero también pueden empujarlas hacia otros intereses u objetivos que son mucho mejores.



4. ¿Y si siento que no tengo nada que agradecer?

Esta es una pregunta que las personas que viven en opulencia hacen con frecuencia. Son personas que fracasan en reconocer la hermosura de un arcoíris después de la lluvia o de la “hierba mala” en sus jardines.

Esta “pobreza de la opulencia” tiene dos consecuencias. Primero, la gente se adapta a una cultura de abundancia y termina necesitando más cosas para sentirse “agradecida”. Por supuesto, al poco tiempo de recibir “más” quieren más aún. En segundo lugar, la gente tiende a compararse con los vecinos que más tienen. Esta comparación les hace sentir que tienen tan poco que no hay motivos para agradecer. Y nuevamente, tan pronto como consiguen lo que el vecino tiene, se comparan con un vecino diferente y vuelven a sentirse insatisfechos.

Las personas que están vivas y tienen sus necesidades básicas satisfechas tienen mucho que agradecer. Sólo tienen que re-conocer su situación y aceptarla.



5 • ¿Qué puedo hacer?

La gente no puede simplemente invocar una sincera actitud de agradecimiento en cualquier momento. Nadie puede *intentar* ser agradecido y hacer que suceda sólo teniendo fuerza de voluntad. Hay un viejo dicho que afirma que “cuando persigues la felicidad, ésta se escapa”. Sin embargo, es posible desarrollar hábitos que, con el tiempo, resultarán en una disposición de agradecimiento.

El viejo himno “Cuenta tus bendiciones” es la respuesta. La letra dice que cuando estés desanimado, en conflicto, agobiado y veas cuánto tienen los demás, cuentes “tus bendiciones, nómbralas una por una; cuenta tus muchas bendiciones, mira lo que Dios ha hecho”. Te presento algunas maneras efectivas y comprobadas de hacerlo.



1

Escribe un diario de gratitud. Escribe diariamente los regalos, la gracia y las cosas buenas de las que disfrutas. No te preocupes por la ortografía, los signos de puntuación o cuán elegante es el diario. La razón de escribirlos es que se trata de una manera mucho más efectiva que sólo pensar en ellos.

2

Da gracias a Dios. La Biblia está llena de oraciones de acción de gracias, en los Salmos y en otros lugares, que puedes usar para orar a Dios. Algunas iglesias tienen oraciones de gratitud prediseñadas que podrías memorizar. Las oraciones espontáneas conversacionales también son efectivas.

3

Usa tus sentidos. Tómame el tiempo para prestar atención a lo que ves, escuchas, tocas, saboreas y hueles. Los olores a menudo nos trasportan a lindos recuerdos. Las canciones también despiertan nuestra memoria, al igual que otras sensaciones.

4

Da un paseo de agradecimiento. Camina por tu barrio, casa, escuela o iglesia. Lo que veas, escuches y huelas te traerá recuerdos.

5

Cuida tu manera de hablar. Las personas deprimidas a menudo hablan de sí mismas de manera negativa. Por el contrario, las personas agradecidas hablan de sí mismas de manera positiva. Puedes cambiar tu actitud cambiando tu manera de hablar acerca de ti mismo.

6

Haz algo por otros. Cuando hagas cosas en beneficio de otros (por las que ellos estarían agradecidos), te darás cuenta de que tú mismo te sentirás agradecido. Hacer algo por aquellos a quienes no les resultamos particularmente agradables es muy efectivo.

7

Agradece a los demás. La gratitud no son sólo pensamientos y emociones sino también acciones. Agradece verbalmente a alguien. Escribe una carta de agradecimiento. Envía un correo electrónico de agradecimiento.

8

Haz una visita de agradecimiento. Entrega tu carta de agradecimiento en persona en lugar de enviarla por correo.

9

Haz una llamada telefónica de agradecimiento.

6. ¿En todas las circunstancias?

Pablo realmente vivió lo que escribió. En los cuatro capítulos de su carta a los Filipenses menciona catorce veces las palabras *alegría* y *regocijo*. Él escribió esa carta estando en prisión, mientras esperaba un juicio que podría resultar en su muerte.

Desde su celda, Pablo escribió: “No que haya pasado necesidad alguna vez, porque he aprendido a estar contento con lo que tengo. Sé vivir con casi nada o con todo lo necesario. He aprendido el secreto de vivir en cualquier situación, sea con el estómago lleno o vacío, con mucho o con poco” (Filipenses 4:11-12).



Ronald Koteskey es Consultor de Cuidado al Asociado, de Go International.
Visite el siguiente sitio web para acceder a otros folletos de esta serie:
<http://crossculturalworkers.com/>