



Más que “Gracias” Creando un Ciclo de Gratitude

El Grupo de Investigación del Desarrollo de la
Gratitude

El Grupo de la Investigación del Desarrollo de la Gratitude

...consiste de dos grupos de colaboración. Uno está en los Estados Unidos, basado principalmente en La Universidad de North Carolina en Greensboro.



Jonathan Tudge¹, Lisa Kiang², Lia O'Brien³, Elisa Merçon-Vargas¹, Yue Liang¹, Sara Mendonça¹, Ebony Leon¹, Ayse Payir⁴, Irina Mokrova⁵, Uzama Price¹, Erica Martin¹, Kaylyn Stapleton¹, Dabin Jeong¹, Imari McCoy¹, y Katelyn Stone¹

¹The University of North Carolina at Greensboro; ²Wake Forest University; ³West Chester University; ⁴Boston University; ⁵The University of North Carolina at Chapel Hill

El otro está en Brasil, basado en el Instituto de Psicología en la Universidad Federal de Rio Grande do Sul.



Laboratório de Psicologia
e Epistemologia Genética



Lia B. L. Freitas, Fernanda Palhares, Cristina Coelho Borges Cheinquer, Letícia Backes Schreiner, Andressa Carvalho Prestes, Giovana de Andrade, Cristine Lucila Schwengber, Monique Dasenbrock, Jaqueline Pieretti, y Rhana Rodrigues

La Gratitud es más que “¡gracias!”

Gracias muestra *educación*, y todos deberíamos conseguir que nuestros hijos sean bien educados....

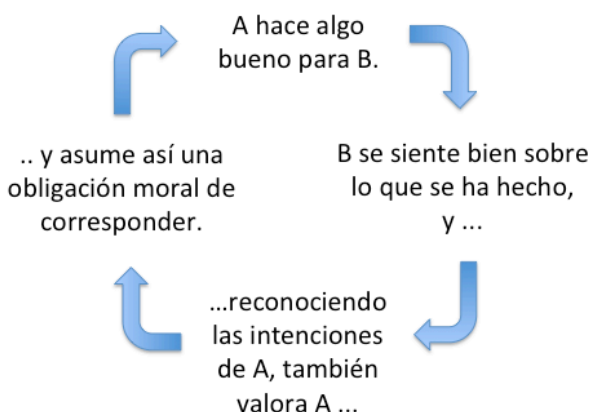
y

La Gratitud es más que apreciación

Es agradable apreciar un día bonito, una gran comida, la amistad, estar a la última en tecnología, pero... la gratitud es diferente de cualquiera de estas cosas.

La Gratitud...¿qué es eso?

El Ciclo de la Gratitud



La gratitud es algo que sentimos hacia otra persona que ha hecho algo agradable para nosotros. Pero no sólo nos sentimos bien hacia esa persona.....queremos hacer algo que le haga sentirse bien también.

La Gratitud, pensado de esta manera, **construye conexiones.**

Esta historia ilustra la importancia de la gratitud que construye las conexiones entre las personas.

Tía Lía ha comprado a Héctor un precioso regalo de cumpleaños.

Héctor dice “gracias” por el regalo, y eso es un buen comienzo (educado).

Héctor realmente le gusta el regalo, y se siente bien por recibirlo.

PERO...la verdadera gratitud significa que Héctor se siente bien sobre su tía Lía y piense en lo que se podría hacer para que recíprocamente se sienta bien su Tía Lía.

Por qué?

Conocemos una directora de escuela cuyos hijos recibieron muchos regalos de sus abuelos paternos, pero los abuelos casi nunca pasaban tiempo con los nietos, y ahora que los nietos han crecido no tienen ninguna conexión con esos abuelos. Cuando su hija tuvo un hijo, la directora hizo exactamente lo mismo—obsequiar muchos regalos. Su hija le dijo en privado: “No repitas el mismo error...lo que ellos verdaderamente quieren es a ti.”

Así que NO debemos enfocarnos en los regalos, sino en él que los regala y si un niño se siente bien con esa persona, y quiere hacer algo a cambio, debe construir o fortalecer la conexión entre ellos.

Los regalos no construyen relaciones—sentirse bien con otros y dar cuando se puede y cuando es apropiado crear relaciones. Y eso es lo que es la verdadera gratitud.

Y esto es lo que estudiamos—cómo los niños desarrollan este tipo de gratitud, esa gratitud que construye conexiones con otros. La llamamos

“La Gratitud Conectiva.”



Como Estudiamos la Gratitude

Primero, le preguntamos a niños, de 7 a 14 años, cuál es su mayor deseo.

Los siguientes son algunos ejemplos de deseos de esos niños—algunos son de placer inmediato, algunos son para deseos auto-enfocados, para el futuro, y otros son deseos para ayudar a otros.

Estos son ejemplos de los deseos de algunos niños de placer inmediato.

- ✚ *Me gustaría tener mis juguetes enteros y [dibujo de una casa grande con el niño y los juguetes en la casa] y mi propio planeta [dibujo de un planeta].*
- ✚ *Ser una princesa*
- ✚ *Ir a la luna o ser un astronauta (aunque tenemos robots que hacen eso).*
- ✚ *Me gustaría poder tener una hermanita. Me gustaría un iPhone también.*
- ✚ *Un millón de dólares.*

Otros niños deseaban cosas para ellos mismos, pero en el futuro.

- ✚ *Para crecer y tener una familia agradable y un marido y tener un conjunto de gemelos, un niño y una niña, también no quiero divorciarme.*
- ✚ *Mi mayor deseo es simplemente vivir una vida feliz, llena de acontecimientos, porque sólo tengo una vida.*

Algunos deseaban cosas para ayudar a otros.

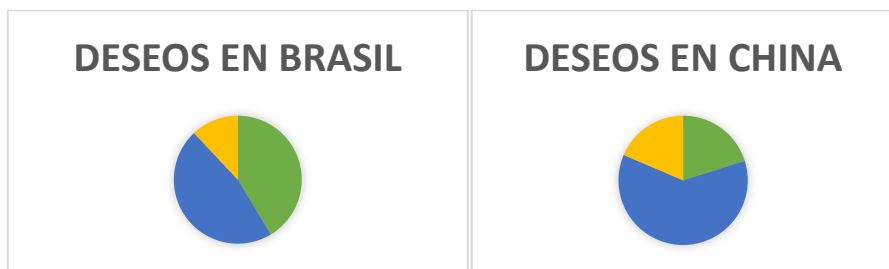
- ✚ *Dar a mis padres dinero para pagar las facturas.*
- ✚ *Mi mayor deseo es eliminar el odio en el mundo. Específicamente la crueldad hacia los animales, la paz mundial y no más pobreza!*
- ✚ *Mi mayor deseo es para la paz mundial y ninguna tensión racial.*

Como puede ver, en Greensboro casi la mitad (46%) de los deseos fueron para las cosas que traen placer inmediato, y casi el mismo número de deseos fueron para los propios niños cuando sean mayores. Sólo el 13% de ellos desearon algo que podría ayudar a los demás.

Eso no es tan sorprendente ... solamente tienen entre 7 y 14 años.



Pero lo que también es interesante es que la división entre deseos fue un poco diferente en otros países. Por ejemplo, en Brasil y China los gráficos circulares se ven así.



Luego les preguntamos qué harían por la persona que les concedió este deseo.

Muchos niños, de todas las edades, dijeron "Gracias" (se les ha enseñado a ser cortés, y eso es bueno ...).



Photo credit: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/8b/9e/6a/8b9e6a4c254df75d03d1262a1e3c2673.jpg>

- ✚ *Yo estaría muy agradecido y tan feliz porque siempre quise ese deseo.*
- ✚ *Si una persona consigue y me da los gatos. Voy a decir gracias y hacer cosas buenas a los gatos para que pueda mantener el gato.*
- ✚ *Les agradecería con todo mi corazón y espero que mi felicidad haga su día.*

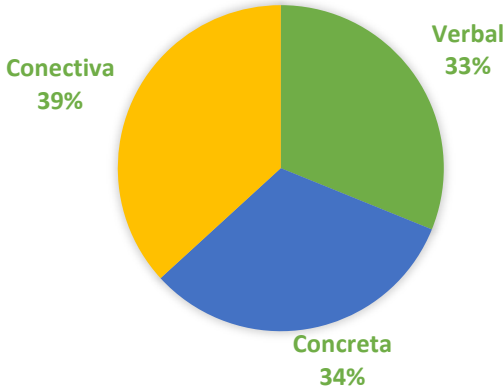
Muchos piensan que sería bueno dar algo a cambio a la persona... y eso está empezando a acercarse a la gratitud conectiva. Lo malo es que lo que piensan en dar a cambio es algo que a ellos mismos les gusta, no tanto a la persona que lo está recibiendo.

- ✚ *Uno de mis juguetes.*
- ✚ *Dejaría que esta persona tuviera todos los dulces en el mundo.*
- ✚ *Les daría un regalo y los dejaría estar en mi primer video.*

Algunos de ellos realmente tratan de pensar en lo que la persona que les concedió su deseo le gustaría, y lo ofrecen.

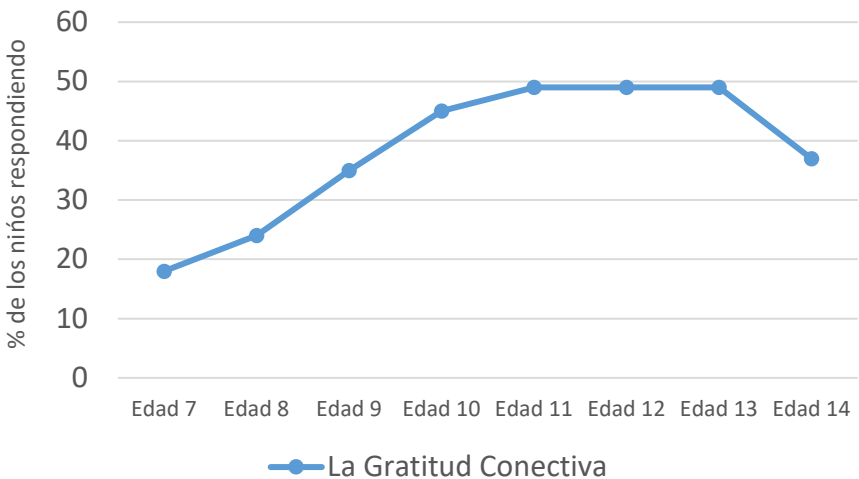
- ✚ *Casi cualquier cosa que les gustaría. Siempre estaría a su lado.*
- ✚ *Yo devolvería el favor por conseguir él algo que siempre habían deseado.*
- ✚ *Personalmente haría cualquier cosa por ellos.*
- ✚ *Asegúrese de que la persona esté bien cuidada y tiene lo que necesita.*

LA GRATITUD



Los niños en Greensboro eran un poco más propensos a expresar gratitud conectiva que verbal o concreta. La gratitud conectiva es realmente buena para los niños, porque es más probable crear o fortalecer los lazos entre ellos y los demás. Pero, como puede ver, los niños mayores son más propensos a expresar este tipo de gratitud que los niños más pequeños (de 7 a 8 años).

La Gratitud Conectiva



¿Por qué es que los niños mayores son más propensos a expresar gratitud conectiva? Una de las razones es que a medida que los niños crecen, es más fácil para ellos pensar en los demás.

Pero ayuda si han oído a sus padres, abuelos, maestros y amigos hablando de estar agradecidos con los demás por lo que han hecho y acerca de lo que pueden hacer a cambio.

Muchos de nosotros animamos a nuestros hijos a decir "Gracias." Algunos de los padres de nuestro estudio dijeron:

- ✚ *Siempre pregunto, "Dulce, ¿dijiste, 'Gracias!'" "Sí mamá, lo hice, está bien." " Bien, bien."*
- ✚ *Les doy algo y ella se olvida de decir "Gracias.", Yo digo "¿Qué dices?" y tienen que decir "gracias" antes de recibir.*
- ✚ *Trato de hablar con ella y pensar -- trato de llegar a su nivel y ver cómo lo ve y tratar de explicarle y discutir acerca de cómo me siento. Es un-- es una situación diferente y debes decir, "gracias" cuando la gente te da algo, y debes estar agradecido.*

Y por supuesto ayuda si a sus hijos se les anima a pensar en los demás. Como otros padres dijeron:

- ✚ *Siempre les enseño a mis hijos a estar agradecidos por todo, por todo lo que hacen tus padres, uhm las cosas que la gente les dan, siendo agradecidos por la ayuda que reciben en la escuela, sí, estar agradecido por todo.*
- ✚ *Cuando alguien le regala algo, pero ella siente que quiere algo más y ella está irritada y yo digo "Deberías estar agradecido de que te hayan dado algo en primer lugar, porque no tuvieron que conseguirlo para ti."*
- ✚ *Pienso que viene de años de preguntar "¿Qué dices cuando alguien hace algo?" ¿Qué haces? Y luego reciben regalos en sus cumpleaños y les hacemos escribir notas de agradecimiento uhm... cada vez y o sabes si alguien les da \$ 20 o algo que tienen que escribir una nota.*

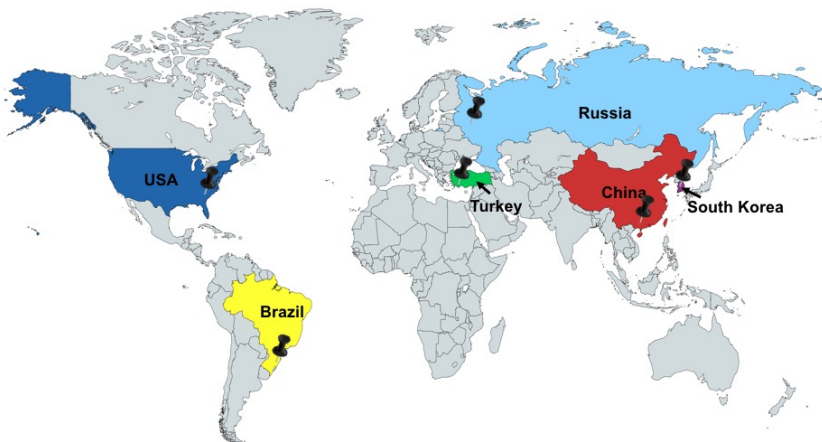
Entonces eso es lo que hemos encontrado en Greensboro. ¡Pero Greensboro es sólo una pequeña parte del mundo! Así que estábamos interesados en saber si la gratitud se desarrolló de manera similar en otras partes del mundo.

Países Donde Recopilamos nuestra Información

¿Qué países debemos elegir? Seguido se piensa que la gente en los Estados Unidos es individualista; es decir, quieren hacer su propio camino en el mundo, piensan en lo que es mejor para si mismos, no se preocupan demasiado por otras personas, y así sucesivamente. Por el contrario, a menudo se piensa que la gente de otros países piensa más en el grupo, siguiendo las ideas de la gente mayor y las tradiciones del grupo.

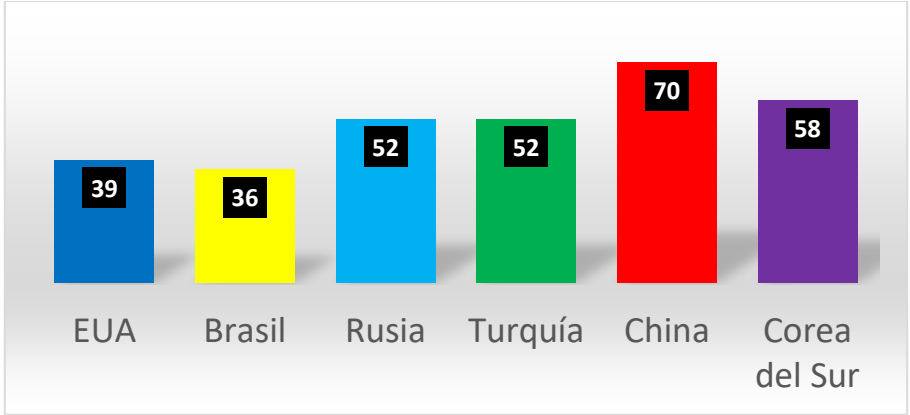
Sin embargo, como ya ha visto, muchos niños americanos expresaron gratitud conectiva, y por lo tanto estaban claramente pensando en los demás.

Aún así, decidimos averiguar más sobre la gratitud en otras sociedades que encajan en este segundo grupo. Elegimos a Brasil, Rusia, Turquía, China y Corea, y hicimos a los niños en esos países exactamente las mismas preguntas que les habíamos hecho a los niños en Greensboro.

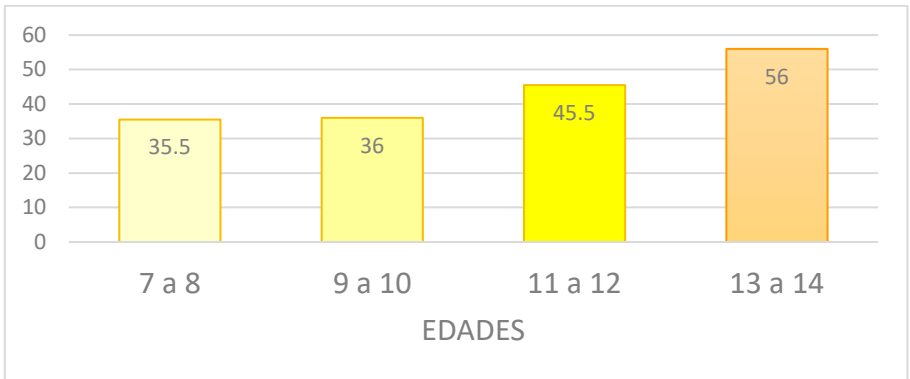


La Gratitud Conectiva por Sociedades y Edades

En el primer gráfico, puede ver que diferentes porcentajes de nuestros niños de 7 a 14 años expresaron gratitud conectiva.



En el siguiente gráfico, se puede ver que en todas las sociedades en las que recopilamos nuestra información, los menores (de 7 a 8) años tenían menos probabilidades de expresar gratitud conectiva (35,5%) que los de 13 a 14 años (56%).



Beneficios de la Gratitud

¡La gratitud conectiva construye conexiones entre personas! ¡Algunos de nuestros niños obviamente lo entendieron!

- ✚ *Sí, porque ... si--porque si los ayudas te ayudarán de nuevo y luego seguirá y seguirá y sigue.*
- ✚ *Siempre--Si alguien te ayuda con algo siempre es bueno hacer algo a cambio una vez que te han ayudado con algo que tal vez sea difícil o algo que puedas necesitar. Ayudar a los demás y luego dar a cambio son dos cosas buenas mezcladas. Si--si usted da--si alguien le ayuda con algo usted debe siempre tener la amabilidad de hacer algo en beneficio de ellos o un favor.*

Algunos niños se impresionan mucho con cosas materiales, y piensan que la manera de impresionar a otros es teniendo muchas de ellas, o al menos algunas que son muy caras. Como dijo un niño:

- ✚ *Me gustaría tener un Ferrari.*

Cuando se le preguntó cómo esto haría su vida mejor, él respondió:

- ✚ *Mi amigo Nick me querría mejor porque él lo vería.*

Otros niños, que expresaron gratitud conectiva, respondieron a las mismas preguntas de una manera muy diferente y se mostraron mucho menos materialistas.

- ✚ *Umm dan--dando a la uhh su--su mamá un regalo para el Día de la Madre, un regalo muy especial. Y ... ah lanzando una gran fiesta para su cumpleaños*
- ✚ *Uhm tal vez como ser un buen nadador y simplemente ser amable con la gente uhm siendo...o no siendo, sabes, malo.*

Mis Hijos Nunca Muestran Agradecimiento

Mis hijos nunca dicen "gracias". ¿Que puedo hacer?

- ✓ Recuerde, siempre agradecerles cuando ellos hacen cualquier cosa por usted.
- ✓ Hágales saber que usted se siente muy feliz cuando le dan las gracias (y que otros se sientan felices también).
- ✓ Recuerde que "gracias" puede ser sólo cortesía-busque señales de que piensan en lo que pueden hacer para las personas que les han ayudado y motívelos a hacer algo a cambio.
- ✓ Un ligero recordatorio es más efectivo que enojarse.

Mis hijos dicen "gracias" cuando se les da algo, pero nunca piensan en hacer algo por alguien más. He hablado con ellos tantas veces, pero no ha hecho ninguna diferencia.

- ✓ Regularmente haga algo agradable para aquellos que le han ayudado, especialmente cuando sus hijos pueden verlo haciendo lo; así aprenderán de tus acciones.
- ✓ Ayude a sus hijos a pensar en cosas que podrían hacer para otros. "¿Qué crees que podría necesitar? Vi que buscaba lápices. ¿Crees que le gustaría que le pusieras unos lápices?"

Algunas personas son realmente pobres. ¿Por qué cosas deben estar agradecidas?

- ✓ No se trata de cuánta tiene o no tiene la gente—TODOS tenemos personas a las que debemos agradecerles por ayudarnos, que hacen lo que pueden para nosotros.
- ✓ La gratitud no se trata de cosas materiales. Podemos estar agradecidos a la gente por su ayuda o por actos bondadosos.
- ✓ Dar a cambio no tiene que ser solamente cosas materiales. Podemos hacerle un favor a alguien o ayudarlo cuando sea necesario.
- ✓ Si parece imposible dar a cambio, "¡pagar en adelante!" Si alguien ha hecho algo para ayudarlo y quiere dar a cambio, pero no es posible, trate de hacer algo para ayudar a otra persona. Puede ser una manera indirecta de dar a cambio a la persona que le ayudó.

Mis hijos simplemente se sienten con derecho a todo lo que reciben.

- ✓ Recuerde a sus hijos los esfuerzos de otros. Por ejemplo, si reciben regalos de su abuela y parecen sentirse con derecho a los regalos en lugar de agradecer a su abuela, usted podría recordarles que su abuela se tomó su tiempo y gastó dinero para conseguirles esas cosas. Puede decirle a sus hijos que su abuela no lo tuvo que hacer. Señale los esfuerzos de la persona más que el valor de las cosas.
- ✓ Si sus hijos no reciben lo que quieren, recuérdelos la importancia de las personas en su vida. Podría decirles: "Sé que estás decepcionado de que no hayas recibido el nuevo iPhone para Navidad, pero piensa en el detalle de tu tía y tu tío y lo que hicieron para conseguirte todas estas otras cosas maravillosas. Realmente se tomaron el tiempo y pensaron en ti!"

Mis hijos suelen decir "gracias" al recibir algo, pero sólo parece ser buenos modales—nunca agradecimiento.

- ✓ No son "sólo" buenos modales— todos queremos que nuestros hijos sean educados. Sin embargo, sea paciente, y modele lo que usted quisiera que se sientan y hagan. Por lo tanto, cuando hacen algo agradable para usted, diga "gracias", y entonces, cuando usted será capaz de corresponder con algo que los hará felices, recuérdelos por qué lo ha hecho — porque anteriormente hicieron cosas agradables para usted. De la misma manera que les enseñó a ser educados, ahora puede animarlos a que sean verdaderamente agradecidos.

Mis hijos sólo parecen estar agradecidos por tener más "cosas" materiales que sus amigos, y que vivimos en una casa más bonita y tienen un coche mejor que ellos.

- ✓ Eso es difícil, ¿no? Muchas personas piensan más por las cosas de las que están agradecidas más que de la gente a las que deben agradecerles. Pero sus hijos también son ayudados por otras personas (incluyendo por usted) —trate de inculcarles gratitud cuando esto sucede. Y, por supuesto, puede mostrar cuando estás agradecido con ellos cuando le ayudan o hacen algo agradable. Sobre todo, trate de conseguir que se centren en las personas que les han dado regalos ("Eso fue tan agradable de tío Juan, no te parece") en lugar de sólo en el regalo en sí.

¡La Gratitud Requiere Práctica!

¿Cómo se hacen los niños agradecidos? Lo que USTED hace importa! Si sus hijos nunca ven verdadera gratitud en acción, ¿cómo sabrán como parece?

Diga "Gracias" a sus hijos cuando les ayuden o les den algo, pero luego continua: "¡Eso fue muy amable de tu parte!" o diga, a sus hijos, "¿No fue amable de tía Lía al ayudarte con eso?"

Pero el desarrollo de la gratitud también requiere práctica. Aprender a ser agradecido es como cualquiera habilidad. Los niños mejoran en el béisbol, o tocando un instrumento musical, o se convierten en mejores lectores practicando. No espere que sus hijos de repente se sientan verdaderamente agradecidos—¡trabaje en ello!

¡Recuérdelos a sus hijos sobre la persona quien dio el regalo y no sólo el regalo!

✚ *Cuando a Esteban se le da algo, siempre trato de hacerle pensar en la persona que se lo dio: "Oh, no fue tan chido de Paul por conseguirte algo que siempre querías " y no sólo "Oh, no es un bonito regalo."*

Pregunte a sus hijos si sería bueno hacer algo por esa persona, o dar algo a cambio.

✚ *Digamos que un amigo realmente la ha ayudado, como consiguió un libro para ayudar con su tarea, o la llevaron a un viaje a algún lugar. Yo digo "Letty, no fue tan amable de ella hacer eso. Debemos tratar de hacer algo tan agradable para ella. ¿Sabes lo que la haría feliz?"*

Anime a sus hijos a pensar en lo que esa persona podría querer o necesitar.

✚ *Cuando es hora de ir a la fiesta de cumpleaños de un amigo... le recuerdo lo que ese amigo le había dado, y le pregunto lo que le gustaría a su amigo.*

Creando una “Cadena de Favores”

A veces conseguimos cosas maravillosas de la gente u organizaciones, y no hay una manera obvia en la que podríamos jamás reciprocarnos. Por supuesto, podemos enviar una carta de "Gracias, y eso es bueno, pero quizás queramos hacer más. Una cosa en la que podemos pensar es creando una “cadena de favores,” lo que significa ser agradecido a otros por lo que uno ha recibido.

El ejemplo más obvio es cuando alguien le deja la puerta abierta a usted, y entonces usted deja la misma puerta a la siguiente persona. A pesar de que usted no ayuda directamente a la persona quien le ayudó, todos se sienten mejor.

Aquí está un gran ejemplo de la idea de crear “una cadena de favores”: <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>. O simplemente ve la película Americana “Pay it forward” y verá lo que queremos decir.

Algunos padres escribieron explícitamente acerca de ser voluntarios, como una manera de ayudar a otros, y no a las personas que les habían directamente ayudado:

- ✚ *Esa es una de las maneras en que pensé que podríamos devolver, que yo podría hacerle usar su tiempo trabajando como voluntario a cambio de sus uniformes. Porque no esperamos nada gratis, al menos yo estoy tratando de criarlos para no esperar nada gratis.*
- ✚ *Trataré de dar a cambio ya sea--umm siempre escribiré cartas, uh... me gusta mucho ser voluntario, me gusta dar mi tiempo como voluntario, y es una manera de mostrar mi -- mi gratitud hacia -- ya sea la escuela, ya sea el equipo de natación de los niños, ya sea-- sabes, empacando -- sabes muchos paquetes de alimentos en la iglesia para las personas en-- en diferentes países necesitados--, así que doy mucho de mi tiempo como voluntario.*

La Gratitude: Eso Es Lo Que Vamos a Cenar!

No tiene que esperar el momento en que sus hijos obtienen regalos o se les ayuda de alguna manera importante — cosas de que usted no tiene idea pueden suceder durante al día. Las conversaciones a la hora de la cena o de la cama son una gran manera para presentar situaciones en las que alguien más ha hecho una diferencia en sus vidas.

"¿Oh, alguien hizo algo bueno por ti hoy?"

"¿Cómo te hizo sentir eso?"

"¿Qué crees que podrías hacer por esa persona?"

"¿Hiciste algo bueno para uno de tus amigos? ¿Por qué? ¿Hicieron algo por ti? ¿Es bueno si lo hicieron?"

Pregunte a sus niños sobre sus compañeros y compañeras. Si tienen un conflicto con un compañero, anímelos a tomar la perspectiva del otro niño.

Pregúntele a su niño "¿Cuál es tu mayor deseo? ¿Qué harías por la persona que te concedió este deseo? ¿Por qué?"

"¿Hay alguna persona que realmente respetas? ¿Por qué respetas a esa persona? ¿Crees que eres como esa persona? ¿Cómo puedes ser más como esa persona? "

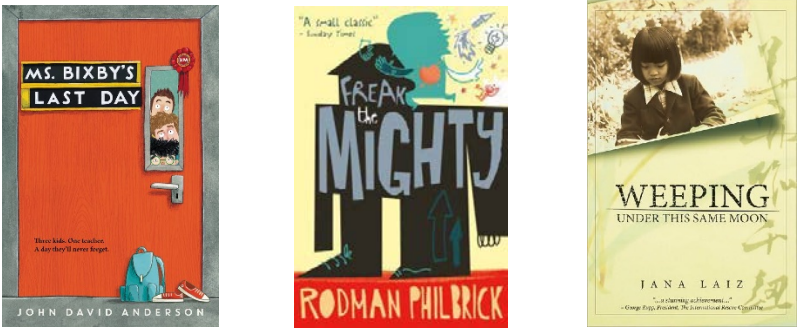


Lectura para Criar a Niños Agradecidos

Aquí hay algunos libros en inglés para que su hijo empiece a pensar en cómo expresar su gratitud de la manera correcta!



Y a continuación son algunos libros en inglés relacionados con gratitud, para los adolescentes.



La información contenida en este folleto ha sido proporcionada por miembros del Grupo de la Investigación del Desarrollo de la Gratitud. Los padres y los niños de nuestro estudio proporcionaron las citas que hemos utilizado en todo el folleto.

Estamos muy agradecidos a todos los niños y padres que compartieron sus pensamientos y valores con nosotros, y a los directores y maestros que nos permitieron entrar en sus escuelas y aulas.

Tenemos una deuda especial de gratitud a la Fundación John Templeton, que proporcionó un generoso apoyo para nuestro trabajo.



JOHN TEMPLETON
FOUNDATION



Laboratório de Psicologia
e Epistemologia Genética



Más información se puede encontrar en nuestra página web:
<http://morethanthanks.wp.uncg.edu/>
y siempre puede comunicarse con nosotros por correo electrónico:
irtudge@uncg.edu