

# El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

## El Poder de la Gratitud como Actitud

Por: Amanda Gee and Virginia Jahyu

Este ha sido un año desafiante, de muchas formas con los problemas de la pandemia, conflictos violentos entre naciones, crisis ecológicas, inequidad racial, y tensiones sociales; entre todo esto, sobrevivimos y mostramos nuestra resiliencia. Agradecemos poder tener esta oportunidad para compartir con usted una guía considerada y práctica para practicar la gratitud, para que pasemos de sobrevivir a prosperar al reformular nuestra experiencia vivida y enfocarnos en cosas que nos hacen felices. Este artículo refleja nuestro entendimiento como terapeutas creativos de salud mental de la práctica benéfica de adoptar una actitud de gratitud esperando poder seguir construyendo nuestra fuerza colectiva para el largo camino hacia una práctica sostenible y sana como profesionales de apoyo directo (DSPs).

### ¿Qué es la gratitud? ¿Qué queremos decir con eso?

La palabra gratitud viene del latín gratia, que significa gracia, bondad, o agradecimiento. De muchas formas, la gratitud incluya todos estos significados. La gratitud es una emoción poderosa; es una apreciación por lo que un individuo experimenta o recibe. La gratitud es decir gracias; es estar agradecido por la gente y cosas en nuestras vidas; es reconocer las cosas que damos por sentado, pero es más que eso. Puede involucrar palabras, acciones, prácticas creativas, autocuidado, y el poner límites. La gente siente y expresa gratitud de muchas formas. Pueden aplicarla al pasado al recordar memorias positivas y estar agradecidos por aspectos de sus experiencias vividas, al presente al no dar las cosas por sentado cuando ocurren, y al futuro al mantenerse con una actitud optimista y llena de esperanza.

### Beneficios de practicar gratitud

Se han conducido muchas investigaciones sobre la práctica de la gratitud en estos años, y se encontraron muchos beneficios para la salud mental y física. Algunos de estos beneficios son:

- Mejorar resiliencia
- Mejorar regulación emocional
- Fomentar esperanza sobre el futuro
- Reducir cansancio y estrés
- Aumentar sentimientos de felicidad y buen humor
- Mejorar relaciones

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP  
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



La gratitud juega un papel importante en la formación de relaciones y ayuda a fortalecer relaciones existentes. Decir “gracias” puede motivar y afirmar a otros. Sabemos que el reconocimiento y aliento en el trabajo puede impactar nuestro compromiso con el mismo. Esto puede ser de personal a personal, personal a clientes, clientes a personal, o cliente a cliente. Un poco puede ayudar mucho y ayuda a fijar una apreciación dentro de las relaciones.

*“Bendiciones a todos en mi vida y*

*Mis gracias a Dios por el viaje, las ganancias a justa medida (sí)*

*La gratitud es una necesidad (sí)*

*Veo bendiciones que caen por mi mano derecha*

*Doy un brindis por los amigos que ayudan con la carga pesada*

...

*Brindis (sí), Brindis (sí), Brindis (sí)*

*Tenemos que dar las gracias como realmente se supone que debemos, estar agradecidos”*

— Koffee, Cantante de Reggae jamaicano

## **Retos con la gratitud**

Para algunos, practicar la gratitud es intuitivo y se ve como algo fácil; sin embargo, reconocemos los retos de practicar la gratitud en diferentes momentos de nuestras vidas, en específico momentos donde nos serviría más.

La vida es dura – todos podemos aceptar esto. El trabajo puede ser un reto, hay problemas personales y familiares, cuentas por pagar, los costos parecen incrementar y, además de todo eso, no sentimos sobrecargados y con poca paga. Agregue la pandemia con la que hemos lidiado por dos años, y el conflicto e incertidumbre en el mundo, y las cosas pueden parecer muy terribles algunos días. Los problemas de salud mental están al alza globalmente, y seguimos adelante porque debemos para sobrevivir.

Cuando las cosas son difíciles y la gratitud parece inaccesible, sabemos que es cuando más se necesita. Tal vez esta resistencia viene de un lugar que teme la falta de validación de las cosas duras que están pasando o pasaron en nuestras vidas. Nos preguntamos porque debe ser una de las dos. Si también le ha pasado esto, tal vez pueda reflexionar esta pregunta: “¿No se permite reconocer mis problemas y recordar lo “bueno” de mi vida?” Cuando podemos recordar lo bueno durante lo malo, puede ayudar a redefinir nuestras experiencias y darnos el poder de superar cualquier reto que estamos enfrentando. Un gran ejemplo de esto es cuando el escritor francés, Alphonse Karr dijo “Algunos se quejan de que la rosa tiene espinas, yo agradezco que las espinas tengan rosas.”

Puede ser muy fácil enfocarse en lo que nos falta o no funciona – nubla todo con negatividad. Una cosa mala pasa, grande o pequeña, y es difícil no centrarse en eso y atascarnos en esa negatividad, lo que resulta en pensamientos circulares e intrusivos. Es importante reconocer que este ciclo nos pasa a todos.

Con gratitud, la gente puede reconocer la existencia de la bondad en sus vidas. Es en ese proceso que la gente usualmente reconoce que la fuente de esa bondad es tanto interna como externa. Darse cuenta de esto ayuda a conectarse a algo mayor que ellos mismos como individuos, poniendo un énfasis en la conexión del yo, otros, naturaleza, y más allá.

El conferencista motivacional Tony Robbins nos recuerda que el modo de conquistar el miedo es practicar gratitud: Las dos emociones no coexisten. Una emoción saca a la otra. Ir por el mundo con gratitud nos ayuda a notar cosas que fácilmente podríamos obviar o pensar insignificantes; interactuar con otros puede empezar a sentirse como algo más cálido y abierto.

La vida puede ser estresante; practicar gratitud puede ayudar a manejar el estrés y recordar lo bueno del día a día. Cuando somos agradecidos, nos damos permiso de enfocarnos en lo que va bien y reconocer nuestra apreciación por todo lo bueno en vez de concentrarnos en los problemas y cosas fuera de nuestro control. Recuerde que un corazón lleno de gratitud siempre encontrará algo que agradecer. Ese agradecimiento puede apoyarnos para hacer mejores decisiones, construir relaciones más fuertes, y darnos un sentido de paz en el camino.

Aquí hay una cita/historia de la difunta y gran Maya Angelou sobre la actitud de gratitud:

*“Hubo un momento cuando estaba en un estado de total desesperación, inmersa en la culpa de promesas que no pude cumplir. Fui con mi entrenador vocal, Fred Wilkerson, llorando a mares. Me preguntó qué pasaba. Le respondí, “Me estoy volviendo loca. Estoy al borde del suicidio.” Él me ofreció un cuaderno tamaño oficina y una pluma. Me dijo, “¡Escribe tus bendiciones!” Furiosa porque no entendía mi condición, le grité, “No digas tonterías, te digo que me estoy volviendo loca.” Él dijo, “Escribe que pudiste oírme decir ‘escribe’ y piensa en los millones que no pueden oír los llantos de sus bebés, o las dulces palabras de sus amados, o la alarma que los ayudaría a buscar refugio. Escribe que puedes ver este cuaderno amarillo y piensa en los millones en este planeta que no pueden ver las sonrisas de sus hijos o la dicha en las caras de sus amados, o los colores del amanecer y la suavidad del crepúsculo. Escribe que sabes escribir. Escribe que sabes leer.” Wilkie, como lo conocía, me dio esa lección en 1955. Cincuenta y cinco años después, he escrito 31 libros, ensayos, obras, y letras de canciones — todas en cuadernos amarillos. Me mantengo en una actitud de gratitud.*

— Maya Angelou, Poeta Americana

### Modos de cultivar gratitud

Aquí hay unas ideas y sugerencias sobre como cultivar gratitud en su mundo, y como llevarlo al trabajo, y a la gente a quien le presta su servicio. Es importante recordar que lo llamamos *practicar gratitud* porque requiere de ‘práctica.’ Construir la práctica de gratitud toma intencionalidad, compromiso, y consideración. Con práctica, puede hacer que la gratitud sea parte de su día a día, parte de su autocuidado, y parte de su ‘actitud.’

- **Expresión verbal** – Puede empezar agregando la frase ‘agradezco el...’ a su día. Por ejemplo, agradezco mucho que mi esposo limpió mi auto después de la última nevada. Me estaba quejando con alguien sobre la nieve y el trayecto en auto, pero me detuve y dije, ‘estoy agradecida de que mi esposo limpiara mi auto, fue de mucha ayuda.’ Esa simple frase me ayudo a recontextualizar mi mal humor sobre el clima. Puede llevar esta práctica a su trabajo para demostrar gratitud a sus colegas y la gente que apoya. Introduzca esta práctica a sus colegas y clientes explicando que está trabajando en su práctica de gratitud, y que quiere invitarlos a que practiquen también. Expresé su gratitud hacia ellos verbalmente si así lo siente.
- **Un diario** – Escriba un diario de gratitud, o use un cuaderno, para escribir, o dibujar, su gratitud. Haga esto en un horario fijo a diario para volverlo un hábito y práctica diaria. Puede ser durante el café matutino, o su viaje en bus al trabajo, o manténgalo junto a su

cama para escribirlo antes de ir a dormir para aclarar la mente. En días duros, puede revisar las palabras o imágenes para recordar las cosas por las que estuvo agradecido en el momento.

- **Frasco de gratitud** – Preparé un frasco, pedazos de papel, y algo con que escribir. Cada vez que se sienta agradecido por algo o alguien, escríbalo y póngalo en el frasco. O haga un hábito agregar algo cada día y, cuando necesite un recordatorio, saque un papel del frasco para leer y reflexionar. Puede hacer esto en casa, pero también puede hacerse en su trabajo para que la gente tenga un lugar para expresar su gratitud.
- **Tablero de gratitud** – Cree un tablero de anuncios o poster en su vivienda y agregue fotos e imágenes de gente y cosas por las que agradece. Puede hacer un collage, agregar dibujos, o incluso metas de vida. También puede ser una actividad para hacer con clientes que apoya en programas residenciales o diarios. Apóyelos a hacer tableros o collages de gratitud propios.
- **Muro de notas** – Esto se puede hacer en su propio espacio o en el trabajo. Consiga notas adhesivas de varios colores y escriba cosas diferentes por las que está agradecido, y péguelas. Puede hacer un letrero que diga GRATITUD, o ‘Cosas que Agradezco...’ y ponerlo sobre su collage de notas adhesivas, agregando más con el tiempo. En el trabajo, puede hacer esto en un área común con materiales para que todos participen si quieren. Durante el COVID, estos muros aparecieron en varios centros de pruebas y vacunas para mostrar aprecio a los trabajadores de la salud.
- **Hacer arte** – Dibuje, pinte, esculpa, o haga un collage. Piense en el tema de gratitud y haga arte de eso. Esto puede ser literal – un dibujo o collage de la gente y cosas por las que está agradecido, o más interpretativo – ¿de qué color es su gratitud? Esta es otra actividad que puede hacer con los clientes que apoya – reúna un montón de materiales de arte y sea creativo- Deje que las personas hagan y creen lo que se sienta bien para ellas.
- **Escriba cartas** – Esta es otra forma de concretar su gratitud. Si hay alguien en su vida por quien esté agradecido, escríble una carta expresándolo. A veces es difícil usar palabras para expresar cuanto significa alguien, a veces es más fácil escribirlo. Esta también es una forma de expresar gratitud a alguien que falleció o con quien ya no tiene contacto.
- **Meditación y oraciones** – Hace poco, hice un entrenamiento de personal sobre gratitud en mi trabajo y, después, alguien me dijo, ‘Ya sabe que orar es expresar gratitud si se hace correctamente.’ La oración y meditación pueden ser formas poderosas de expresar gratitud diariamente.
- **Práctica durante la comida** – Una vez al año en acción de gracias, la gente en la mesa dice por qué está agradecida- Esto no tiene que asociarse a una celebración pero puede ser una práctica diaria para usted, su familia, y como invitación a su trabajo. Cuando se sienta a comer, piense en algo por lo que está agradecido, si está con otros, debería invitarlos, no requerirlos, pero puede animar a otros a pensar en las cosas que agradecen también.
- **Hágalo un ritual diario** – Ya sea que haga una de estas sugerencias, o algo más propio, trate de hacerlo un hábito diario, para que pueda volverse una actitud, una forma de ser.

## Conclusión

*“Que hoy podamos nadar sin abandono, con felicidad en gratitud.”*  
— Rumi, Poeta Persa

Prácticas diarias de gratitud pueden beneficiar la salud física y mental; pueden ayudarnos a fomentar sentimientos positivos y animarnos a enfocarnos en apreciar lo que tenemos, en vez de lo que nos falta, este modo de pensar se fortalece con el uso y la práctica. La gratitud también ofrece beneficios para construir y reparar relaciones con la gente que apoyamos y puede llevarnos a sentirnos aferrados a algo en nuestras ocupadas vidas como DSPs.

Podemos tomar acercamientos creativos a la práctica de gratitud con un diario, haciendo arte, expresión verbal, o solo notando las cosas pequeñas que nos dan alegría. Con práctica regular, la gratitud puede llevar a efectos positivos en nuestra salud mental y bienestar general.

Que la actitud de gratitud lo empodere.

## Sobre los autores

Amanda Gee, BFA, RCAT, RCT (pronombre ella) ha trabajado con individuos con Discapacidades Intelectuales los últimos 22 años en muchas capacidades variadas. Amanda es una artista y terapeuta del arte, y vive y trabaja en Mi'kma'ki, también conocida como Nueva Escocia, Canadá. Es especialista de educación y apoyo a clientes en DASC (Centro de Servicios Adultos de Dartmouth), una terapeuta de asesoramiento registrada en Lifemark Physiotherapy Sackville Sports Stadium, una terapeuta del arte canadiense registrada, una terapeuta de asesoramiento registrada, y también se especializa en ayudar a la gente pasando por un duelo o pérdida. Amanda cree en un acercamiento holístico a la terapia, incorporando muchas modalidades diferentes a su trabajo, y considerando a toda la persona y sistema en el tratamiento.

Virginia Jahyu, M.A., ExAT, (pronombre ella) es una terapeuta de artes expresivas, educadora, y facilitadora de justicia transformativa en Tkaronto sujeto al tratado 13 también conocido como Toronto, Canadá. Trabaja como terapeuta multimodal en el departamento clínico y educacional de Vita donde sirve a miembros que viven con ID/IDD usando las artes para el cambio y transformación positiva. Se inspira en sanación por liberación y valora la interseccionalidad y amplitud de identidades humanas, dis/capacidades, experiencias, y expresiones creativas. El trabajo de Virginia se centra en relaciones, y en usar las artes y diálogo como catalizadores para la exploración, descubrimiento y crecimiento personal.

## A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca) \*Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a [anethercott@handstfhn.ca](mailto:anethercott@handstfhn.ca)
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

