



GRATITUD

I. Definición

- A. La gratitud es la virtud mediante la cual una persona da gracias y muestra su aprecio por los beneficios que recibe de otros. A través de la gratitud, reconoces que el otro ha hecho algo bueno por ti (incluyendo un bien que se te debía en justicia y que podría exigirse al otro como un derecho).
- B. Forma parte de la virtud de la justicia.
 - 1. Es una forma de devolver a los demás lo que les corresponde.
 - 2. De alguna manera, estás devolviendo a la persona lo que te ha dado. Hay una especie de ajuste de cuentas. Si no das las gracias, sería como si todavía le debieras algo.

II. Importancia de la gratitud

- A. Simplemente como una cuestión de justicia, debemos dar a los demás lo que les corresponde; en el caso de los benefactores, eso es dar las gracias.
- B. Las interacciones sociales son mucho más fáciles cuando las personas muestran gratitud. Todas las relaciones funcionan mejor cuando las personas se expresan mutuamente su agradecimiento.
- C. En un sentido más amplio, la gratitud es importante porque hace que una persona reconozca que los bienes que recibe son, de hecho, *regalos*.
 - 1. Esto comienza con la propia vida de uno.
 - 2. También es cierto en el caso de los talentos, los padres, los hermanos, la educación y la crianza. Todos estas son cosas que recibimos gratuitamente. Nadie nos está haciendo pagar por ellos. No los hemos ganado. Nos fueron dados.
 - 3. Es muy saludable para una persona darse cuenta de que ha recibido y sigue recibiendo muchos bienes como regalos. Piensa en todos los bienes que provienen de la Iglesia, como los sacramentos. Piensa en todos los servicios que los miembros de la familia se prestan mutuamente libremente. Una persona con un buen sentido de gratitud evitará el falso sentido de merecimiento que da por sentados los bienes y también lleva a la amargura y la infelicidad cuando no se reciben. Una persona que habitualmente da gracias estará en mejores condiciones de poner en perspectiva la falta de cosas cuando ocurran ("El Señor da y el Señor quita, bendito sea el nombre del Señor", como dijo Job).

III. Cómo se manifiesta la gratitud

- A. Generalmente se manifiesta dando gracias explícitamente cuando recibimos regalos o cosas buenas.



1. Comienza dando gracias a Dios (Eucaristía significa acción de gracias).
 2. Debería caracterizar todos nuestros tratos con los demás, desde personas importantes hasta personas de nivel inferior. Familia, colegas, personal de servicio, etc. La persona con la virtud de la gratitud agradecerá a cualquiera que le ayude, sin importar cuál sea la relación (piensa en Tomás Moro dando una propina al verdugo justo antes de que le cortaran la cabeza).
- B. Algunas áreas más específicas donde un niño puede aprender y formar hábitos
1. Dar gracias a Dios por todos los bienes recibidos.
 - a. Misa, decir oraciones nocturnas que incluyan acción de gracias por todo lo recibido ese día, gracia antes y después de las comidas.
 - b. Visitas especiales a una iglesia e incluso pequeñas peregrinaciones para dar gracias por eventos especiales o beneficios recibidos.
 2. Agradecer a quienes les dan regalos.
 - a. Dar las gracias cada vez que les den algo.
 - b. Escribir notas de agradecimiento (a la abuela por los regalos de Navidad, etc.).
 3. Agradecer a las personas (anfitriones, organizadores, patrocinadores, etc.) al final de un evento; no irse sin hacerlo.
 4. Agradecer a las personas en la mesa como parte de las buenas costumbres (por ejemplo, cada vez que alguien te pase algo). Esto debe comenzar en casa y no puede ser algo que solo hagas cuando tienes invitados o estás en algún otro lugar.
 5. Agradecer a los vendedores, guías, asistentes de estacionamiento, etc., e incluso a desconocidos por cualquier ayuda que puedan brindar (por ejemplo, recibir indicaciones).

IV. Papel especial del ejemplo aquí

- A. Los niños aprenden esto de sus padres, especialmente cómo agradeces a los demás (por ejemplo, ver a los padres agradecer a alguien al final de un evento o una fiesta).
- B. Ver a los padres aceptar la falta de algo con buen ánimo, no tener el sentido de merecimiento (en lugar de quejarse y criticar a alguien porque no proporcionaron la cosa buena que crees que deberían haber proporcionado).
- C. Ver a los padres tratar con amabilidad a las personas de servicio, incluso cuando el servicio puede no ser óptimo.