

## ***Si eres un líder, practica el agradecimiento***

El agradecimiento es un acto generoso a través del que reconocemos cualidades, acciones, gestos, bondades, talentos o momentos a las personas que tenemos alrededor. El agradecimiento también es una forma o estilo de vida en la que uno practica dar las gracias por todo aquello que le ofrece la vida. Se puede agradecer desde el trato amable que el funcionario de correos tuvo contigo hasta la cena apetitosa que te ha preparado tu madre.

Ser agradecidos entre nosotros forma parte de relacionarse de forma amable y educada con los demás. Pero si eres líder, todavía es un rasgo que se valora mucho más. Cuando trabajas bajo el paraguas de un líder agradecido, no tienes un jefe, tienes una persona humana que si fija en qué haces bien para darle valor.

Cada vez que practicas el agradecimiento, como mínimo, alguien, se siente bien. Ser agradecido tiene muchas ventajas:

- ***Fortalece los lazos emocionales.*** La persona objeto de tu elogio se siente valorada, querida o apreciada.
- ***Mejora la autoestima y la confianza.*** Un reconocimiento, unas gracias, una atención personalizada permite que la persona sepa que está realizando de forma correcta su actividad. Le permite saber que eso es lo que se espera de ella, que su trabajo es útil y que suma. Saber que estamos desempeñándonos de manera eficaz nos hace sentir seguros y confiados.
- ***Permite que las malas noticias se encajen mejor.*** Cuando estás acostumbrado como trabajador, como hijo o alumno a recibir elogios sinceros y ser reconocido por aquello que eres y aportas, cuando tu líder te formula una crítica, la encajas. Entiendes que es justo que te corrijan algo, igual que entiendes que es merecido el reconocimiento que recibes en otras ocasiones.
- ***Dispara el sentimiento de pertenencia.*** Cuando alguien te hace sentir bien te gusta formar parte de ese alguien, de ese equipo o de esa empresa. Sentirte bien tratado, respetado y reconocido es una enorme fuente de bienestar.
- ***Te sentirás mejor contigo mismo.*** La cara de quien recibe el elogio o tu agradecimiento hará que te sientas pletórico. Cada vez que hacemos algo bueno por los demás, repercute inmediatamente en nosotros.
- ***Cambia tu foco de atención.*** Una persona que habitualmente da las gracias a los demás, en la forma que sea, es una persona que está atenta a las cosas positivas de la vida de otros.

No todos los agradecimientos tienen el mismo valor. Se siente claramente cuando alguien te está agradeciendo algo de forma sincera y honesta a cuando te lo dice como puro trámite. Por ello hay que ser muy cuidadoso con las formas y el contenido, porque lo que tendría que ser un momento de bienestar puede convertirse en un momento hipócrita que la persona no valore.

Para agradecer de forma sincera puedes:

1. ***Mirar a la persona a los ojos,*** es decir, dirigirte hacia ella. Tu cara, tu mirada y tu cuerpo. La persona que recibe el elogio tiene que notar que tu atención está en ella. No vale dar las gracias y valorar algo de alguien mientras contestas los mensajes del móvil. Se podría interpretar que no es sincero o que te da vergüenza decirlo.
2. ***Sonríe.*** Así conseguirás que la persona se sienta a gusto. Una sonrisa indica que tú, como padre, entrenador, maestro o líder, también lo estás.
3. ***Sé concreto con tu elogio o agradecimiento.*** No hagas comentarios generales que puedan encajar con cualquier persona “eres muy grande, qué bien trabajas”. Este elogio, a pesar de ser un elogio positivo, no es algo personalizado. Es como regalar una tarjeta regalo del Corte Inglés. Simpe hace ilusión que te hagan un regalo, pero si es uno en el que sabes que han

pensado en ti, todavía te emociona más. Un elogio concreto puede ser: “el informe estaba redactado realmente bien. Me encanta como has argumentado cada idea, tan fácil y clara que creo que todo el mundo lo entenderá perfectamente” o “me siento orgullosa de tu sobresaliente y de cómo te organizas para estudiar cada tarde. Te has convertido en una persona muy responsable con tus deberes”.

4. **“Gracias”, a veces basta con un simple “gracias”.** Muchas veces, debido a la complicidad que existe entre dos personas, un simple “gracias con contacto ocular” es suficiente para el que el otro sepa lo agradecido que estás.
5. **Deja notas o ten pequeños detalles.** Las palabras son maravillosas, pero un post-it con un “gracias” es una gran sorpresa para quien se lo encuentra.

Ser agradecido permite focalizar en todo lo atractivo, bonito y especial de las personas y de la vida, y se aprende a dar valor a lo que tenemos alrededor. Practicar la gratitud con uno mismo es maravilloso, pero hacerlo con los demás es un nivel superior.