

Desde la Península de la Amistad...

La importancia de dar las gracias

Cuando somos niños nuestros padres nos enseñan dos palabras de suma importancia: “**Por favor**” y “**gracias**”, dos palabras que eran, son y serán, un distintivo de buena costumbre y una manera de mostrar nuestra educación.

Permítanme, que les cuente una remembranza de cuando era un niño: De vez en cuando llegaba a la casa una persona adulta de visita y, a veces, como cuestión de agrado nos regalaba alguna chuchería, el mismo hecho de que ese gesto me causara alegría, al igual que a mi hermano Edgar Segundo, salíamos corriendo y se nos olvidaba dar las gracias. Pues bien, papá o mamá, nos pedían que regresáramos y con la mirada nos comunicaban: ¿Cómo se dice? Enseguida, respondíamos al unísono: “**gracias**”. Hoy, tanto mi hermano, como yo, nos encontramos en la última etapa del ciclo de nuestras vidas terrenal, aún resuena en mi memoria las palabras de mis padres con su mirada y, estoy casi seguro, que a mi hermano también se le grabó eso; porque cada vez que sea preciso, decimos o escribimos de corazón: “Gracias”.

Dar las gracias por algo es importante, sobretodo cuando las damos con sinceridad, porque mejora notablemente nuestra salud, mejorando nuestro ritmo cardiaco, según un estudio realizado en la Universidad de Harvard, además, las profesoras, que dirigieron dicho estudio, llegaron a la conclusión: cuando una persona es agradecida muestra un corazón con menos **arritmia**, entrando en un estado de coherencia muy útil para sus defensas y que exactamente, las inmunoglobinas Tipo A, están en la primera línea de defensa en el organismo.

Por supuesto, no solo se trata de agradecer, sino sentirse agradecido. En síntesis: las personas agradecidas tienden a tener mejores resultados en salud y en el diario vivir, que las que **no** acostumbran a agradecer. Esto demuestra que si damos las gracias, tenemos el doble de posibilidades de conseguir algo la próxima vez que si no las damos. Hagamos la prueba y veremos, que los segundos favores nos los hacen con mayor prontitud, cuando hemos agradecido los primeros y, viceversa.

En mi muy humilde opinión, pienso: que el no haber conseguido la frase justa para agradecerle y darle las gracias, a todas esas personas que se han cruzado a lo largo de mi vida y, sin duda, algunas son para recordar, porque se han ganado un lugar especial dentro de mí, ya que me han apoyado cuando más las he necesitado y siempre han estado presente en mis situaciones difíciles. Por otro lado, hay personas que simplemente hemos crecido juntos, unidos como hermanos, prevaleciendo el aprecio y el respeto. En honor a estas personas, he decidido escribir este artículo, haciéndoles llegar mis más sinceras gracias, usando como vehículo, **La Mañana Digital**. Gracias también, al Licenciado Atilio Yáñez Plaza, a la Licenciada Yanira Margarita Mavo y al equipo, de este prestigioso Diario, por darme el privilegio de escribir en su página de opinión.

Para finalizar, ser agradecido es una virtud que nos ayuda a mantener una actitud más positiva en nuestro diario vivir, la cual, nos ayuda también, a mantener el buen humor y la paciencia que necesitamos para llegar a tener y mantener una relación conyugal y familiar, más sana y feliz.

Por último, gracias a su generosidad por haber leído este artículo.

iUn abrazo virtual lleno de bendiciones!
iHasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por

Fredis Villanueva.