



## **Artículos de la Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar**

Periódico: Anuncia la Vida - Diócesis de Zipaquirá

Autora: **Martha Cuevas**

Fecha Publicación: agosto 2015

Tema: **VIVIR LA GRATITUD, PARA VIVIR FELIZ**

Si hacemos el ejercicio de preguntar a las personas: ¿Que prefieres, vivir amargado y triste, o vivir feliz? Seguramente encontraremos un 100% de respuestas: feliz. Nadie por decisión o voluntad propia (con una mente lúcida), escogería vivir triste.

Pero aun así, las personas no sabemos vivir felices. Muchos, pareciera que olvidaron como hacerlo y ya no pueden optar por otra forma de vida que estar amargados y quejarse por todo. Viven de lo que un santo sacerdote, San Josemaría llamaba *“la mística ojalatera”, hecha de ensueños vanos y de falsos idealismos, donde siempre están diciendo: ¡ojalá no me hubiera casado, ojalá no tuviera esa profesión, ojalá tuviera más salud, o menos años, ojalá tuviera más tiempo...!*

Quizá es debido a esta realidad de nuestro tiempo, que la Universidad de Harvard diseñó un curso llamado “Curso sobre Felicidad”, en el que presenta algunas técnicas sencillas para cambiar los estados de ánimo.

Entre una de las primeras claves para ser feliz que presenta la prestigiosa universidad está el vivir y practicar la virtud de la *“gratitud”*. Ella se aprende como la mayoría de las virtudes, en la familia, en el diario vivir del hogar y de sus cosas sencillas. Ésta, es entonces clave para ser y vivir feliz. Y, como dice aquel refrán antiguo: *“es de bien nacidos, ser agradecidos”*; por eso somos los padres los responsables de sembrar en

---

**Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar**

**Diócesis de Zipaquirá**

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

[pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org](mailto:pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org)



los corazones de nuestros hijos ese deseo natural e inteligente de la gratitud.

Más aún, si recordamos las catequesis de nuestro Papa Francisco sobre la familia, él ha recalcado muchas veces sobre lo que llama *las tres palabras de la puerta de entrada a la vida en familia y vivir en paz*. “*Son palabras simples, ¡pero no así simples para poner en práctica! Encierran una gran fuerza; la fuerza de custodiar la casa, también a través de miles dificultades y pruebas; en cambio, su falta, poco a poco abre grietas que pueden hacerla incluso derrumbar. Estas palabras son permiso, gracias, perdón*”, (Vaticano, 13 de mayo de 2015).

Miremos un poco cómo fomentamos en nuestra vida familiar la virtud de la gratitud, porque al hacerlo además de ayudar a un ambiente de paz en el hogar, será un buen soporte en la formación de la madurez de nuestros hijos. Y es que la gratitud como las demás virtudes nunca está sola; por eso, al tener en mente el propósito de trabajar en nosotros y educar a nuestros hijos en la gratitud, estaremos reforzando el esfuerzo, la humildad, la reciprocidad, el respeto, la generosidad, la laboriosidad, y más.

El primer paso para ejercitar esta virtud es reconocer todo aquello que tenemos y de lo que gozamos: una familia; el día que amanece (frío o cálido); los alimentos (muchos o pocos); el poder disfrutar de escuchar, ver, palpar, saborear y oler; el caminar, correr, hablar, leer. La lista es en realidad infinita pero es vital que nuestros hijos nos escuchen agradecer a Dios cada día por tantas cosas. Es decir, que se den cuenta que nuestro primer pensamiento del día es para Dios, para alabarlo, bendecirlo y agradecer todo cuanto nos da. ¡Debemos dar las gracias por nuestros hijos!

Además, les podemos ayudar cuando están pequeños, haciéndoles notar cuando están disfrutando de algo bueno o viendo algo que les agrada, diciendo: “que bien hijo, démosle gracias a Dios que te permite disfrutar

---

**Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar**  
**Diócesis de Zipaquirá**

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

[pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org](mailto:pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org)



de esto”. De esta forma las cosas no las sentirán como algo que existe porque sí, o porque todo el mundo está a sus pies.

Debemos estar atentos para que nuestros hijos den las gracias sobre todo por las cosas sencillas de la vida: el comer juntos, compartir un juego de parques, pasear por una calle o un parque, ver un atardecer (así sea desde la ventana), armar un rompecabezas, jugar a las escondidas, bailar, visitar a los abuelos, invitar un amigo a casa, compartir los quehaceres del hogar. Al pensar en agradecer, te das cuenta que comienzas, y pareciera que no tienes fin. Todo es posible de agradecer, incluso los malos ratos o las contrariedades, porque te permiten ver que has tenido mejores momentos, y que gracias a Dios las cosas no fueron peores. **TODO ES POSIBLE DE AGRACEDECER**, porque “todo es para bien de aquellos que aman a Dios” (Romanos 8, 28).

Otra forma de ejercitar la gratitud -que además trae muchos beneficios en cuestión de relaciones familiares- es el reconocer las cualidades de las personas, sus esfuerzos y sacrificios por hacer bien las cosas (no tanto el resultado) y los servicios que nos prestan; así sean servicios que pagamos o que se “dan por hecho”.

A casi todas las mamás nos corresponde preparar los alimentos y encargarnos de las cosas de casa, pero: ¿A qué mamá no le gusta que le reconozcan cuando el almuerzo le ha quedado muy rico o la casa arreglada y hermosa, o la ropa limpia para usarse? Frases como “¡que delicia mamá, eres la mejor cocinera del mundo!”, nos llegan al fondo del alma y nos motivan a hacer las cosas aún mejor al día siguiente.

¿Pero cómo hacer que el hijo diga algo así? Hay dos vías: una es que el primero en decirlo sea papá, así por imitación el hijo lo hará. Y la segunda, nosotras como mamá, reconocerles a los hijos algo que hayan hecho y darles las gracias por sus esfuerzos haciéndolo. Por ejemplo: “¡que hermosa has puesto la mesa para comer hijo, te quedó muy bien, muchas gracias por ayudarme, de verdad me ahorraste mucho tiempo, eres de

---

**Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar**  
**Diócesis de Zipaquirá**

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

[pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org](mailto:pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org)



gran ayuda!”. El hijo escuchará e imitará la actitud de mamá. Y si ese reconocimiento va acompañado de una sonrisa, una caricia y una mirada a los ojos, entenderán la seriedad y trascendencia de la gratitud y de lo que hicieron. Y, aunque hayan sido cosas pequeñas o sencillas, se transformarán en especiales y muy importantes.

Cada vez que podamos es importante en voz alta decir a nuestro cónyuge y a los hijos: doy gracias a Dios por haberte puesto en mi camino o por haberme dado un hijo como tú, y a ti te doy las gracias por ser quien eres, por amarme como me amas. Así no olvidaremos que nuestra familia es un don de Dios y que valoramos a cada una de las personas que tenemos a nuestro alrededor.

Hacerlo cada noche, antes de dormir, no debe ser muy largo ni tedioso. Les tomará solo tres minutos juntos para hacer una pequeña oración para agradecer a Dios por algo que hayan vivido en ese día y agradecer a cada miembro de la familia por algo. El hacer este ejercicio los acercará aún más entre todos y si están distanciados ayudará a romper el hielo. Pero si a alguno de ustedes le cuesta hablar y decir lo que siente en voz alta, entonces quizá les sirva tener una pared o cartelera de la gratitud, donde cada miembro en la noche escriba en un papel algo por lo que le da gracias a Dios en ese día. De hecho, será maravilloso porque además quedará escrito y lo verán y recordarán por varios días, esto aumentará la sensación de seguridad y pertenencia; y por tanto, la felicidad.

Finalmente, no podemos olvidarnos de los abuelos. Ellos son claves para fomentar en los hijos la gratitud. Tienen mucho para apoyarnos en el hogar. Por eso nuestro próximo encuentro se lo dedicaremos a ellos, veremos el tesoro que tienen los hogares en las personas mayores. Así que hasta pronto y GRACIAS por compartir este tiempo “conversando en familia”, GRACIAS a todos los que hacen posible que esta columna periodística llegue a ustedes y GRACIAS a Dios que nos mantiene unidos como familia cristiana.

---

**Delegación Episcopal para la Pastoral Familiar**  
**Diócesis de Zipaquirá**

Oficina Curia Diocesana Cl. 5 N. 7-20, Zipaquirá – Cundinamarca Colombia

Tel: 852 2607 / 852 3010

[pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org](mailto:pfamiliar@diocesisdezipaquirá.org)