



# Cómo dar y obtener gratitud

¿Le avergüenza o se sonroja cuando alguien le dice “gracias” o “buen trabajo”? ¿Responde a menudo, “no fue nada”, “cualquiera podría haberlo hecho” o se deshace de los cumplidos de alguna otra manera?

## Aceptar la gratitud puede sentirse incómodo

Muchas personas tienen problemas para aceptar un “gracias.” Es posible que sientan tímidos o que no lo merecen cuando alguien los saluda o los reconoce.

Pero ¿alguna vez ha pensado en cómo se siente la persona que agradece cuando se desestima su gratitud? Eso también puede ser incómodo para ellos. Pueden sentirse imprudentes al ver que se desechan sus amables palabras.

## ¿Por qué es difícil aceptar el agradecimiento o los elogios?

A menudo, la baja autoestima es la culpable. Esto puede suceder como sigue:

- Si no tiene una buena opinión de sí mismo, es posible que sea difícil aceptar un “agradecimiento”, ya que no puede creer que haya hecho un buen trabajo.
- Puede sentirse presionado. Cuando alguien elogia algo que ha hecho, puede que se preocupe de que nunca podrá cumplir con las expectativas la próxima vez.
- Puede sentirse incómodo. Si estás acostumbrado a las críticas, puede ser una sorpresa cuando alguien le da un cumplido.

## Formas de aceptar el agradecimiento

He aquí algunas maneras de aceptar la gratitud amablemente:

1. **Un simple “de nada”.** Cuando alguien le agradece, la respuesta más fácil es “de nada”.
2. **“De nada+.”** A medida que se sienta más cómodo, puede decir, “Gracias, eso significa mucho para mí”, o “Gracias. Me esforcé mucho y me alegro de que le guste”.
3. **“De nada++.”** Puede dar un paso aún mayor podría ser algo para comenzar una conversación, como, “Gracias. ¿Qué es lo que tiene más significado/es más importante para usted?”

## Apreciación: Por qué es importante

Las gracias sinceras tiene como objeto hacer que todos se sientan bien — La persona que está agradecida y la persona que está siendo agradecida. Piense en decir “gracias” a menudo en su vida diaria. Incluso un pequeño favor — como cuando alguien mantiene una puerta abierta para usted — merece reconocimiento.

Expresar la gratitud generosamente puede ayudarle a aceptar la gratitud más fácilmente. Recuerde, ¡es un regalo ya sea que esté dando o recibiendo las gracias!

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son agentes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.