
AGRADECIENDO Y CONFIANDO

EDITORIAL Learning Letter nº221



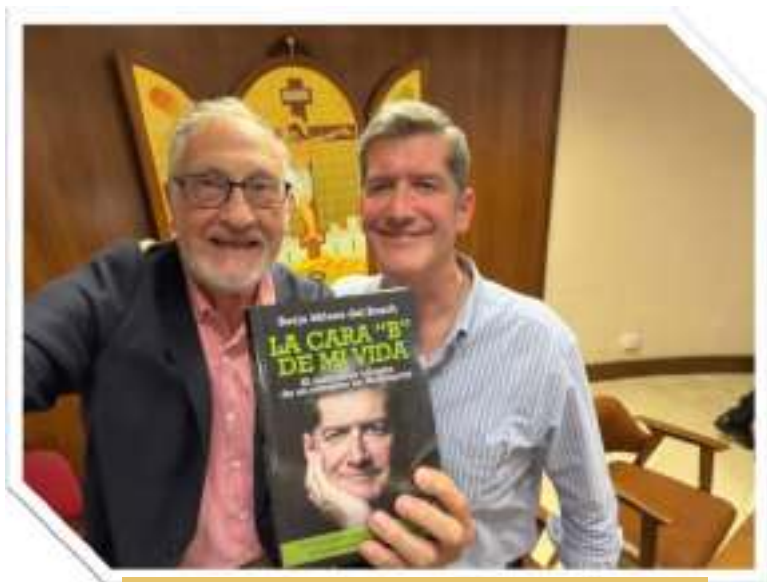


Termina abril, **un mes de recuperación de la salud**. Un tiempo tranquilo en el que ha abundado la reflexión, la introspección. Un tiempo para saborear el encanto de la serenidad y de las charlas sin prisas. ¡Qué gusto! Muchas gracias a todos los que os habéis interesado por mi salud. Mi pancreatitis sigue su proceso, eso significa que la inflamación del páncreas disminuye y con ello el dolor que acarreaba. El proceso es largo, pero ya estoy haciendo vida normal. Así que, ¡estupendo! El artículo de este mes va precisamente sobre el agradecimiento. Todos los beneficios que tiene el agradecer explícitamente, no solo mentalmente. Beneficios para el que agradece y beneficios para el que recibe el agradecimiento.

¿Y cómo dediqué mi tiempo este mes? Es decir, ¿cómo fui viviendo mi vida?

El día 1 salí del hospital. Allí me trataron muy bien (el Puerta de Hierro) pero en casita se está mejor.

Estuve en la presentación del libro: **“La cara B de mi vida” de Borja Milans del Bosch** ¡Sorprendente! Se trata de la historia de su conversión. **Enhorabuena Borja.**



Con Borja Milans del Bosch

Mi gran amigo **Francisco Loscos** junto con **Judith Calzada** han montado un **podcast, “Latidos y miradas”** y me propusieron participar en su **2º episodio, “Vivir sin manual”**. La pareja Loscos-Calzada hace fluir la conversación haciéndola muy amena e interesante. **Muchas gracias, Paco.**



<https://open.spotify.com/show/3jJ0JOmyRpawfISUIJxps2>

Y nos fuimos **Maite y yo a Valencia** a tomarnos una semana de descanso. ¡Qué bonita está Valencia! Es una ciudad maravillosa para vivir en ella. Por su dimensión, su clima, su mar y montaña, su gastronomía...y sus gentes. Este mes las **fotos de esta Learning Letter** recogerán parte de su belleza.



Allí disfrutamos de la compañía de amigos y familiares. Estuvimos con **José María Tomás**, presidente de la **Fundación por la Justicia** y su encantadora mujer **Mabel**. Con **Pilar Colilla**, presidenta de **AECOP, la Asociación Española de Coaching**. Hacía mucho tiempo que no veía a Pilar y la verdad es que tuvimos un tiempo en común estupendo. También tuve la oportunidad de cenar con **Robert Luna**, catedrático de la **Universidad de Valencia y activista** (como yo mismo) de todos los temas relacionados con las personas en las organizaciones. Siempre disfruto en su compañía.



Con José María, Maite y Mabel



Con Maite y Robert Luna



Con Maite, Charo y Conchita con M^adel Mar, Olga, Conchita y Nando.

Y también tuve tiempo de compartir mesa y mantel con mi prima **Conchita** que cumple años el mismo día que yo y que este año ha alcanzado **los 95**. Está estupendamente siguiendo, aprendiendo y viviendo. Estuvimos con sus hijas **Conchita, María José, Olga, María del Mar**, su hijo **Nando, Maite** y de Madrid se acercó mi cuñada **Charo**. Fue un encuentro entrañable y lleno de amor.

Y terminé el mes con una sesión online propiciada por **ESADE** con un gran grupo de directivos y profesionales de **Lindt**. ¡Qué chocolates!; lástima que fuera virtual y no pude saborearlos. Fue una sesión en la que abundó la interacción y todos disfrutamos un montón. Muchas gracias, **Paco, Arit, Violant, Carolina**, ¡sois estupendos!

The logo for ESADE Executive Education is displayed on a dark blue background. The word "esade" is written in a large, white, lowercase serif font. Below it, the words "Executive Education" are written in a smaller, white, uppercase sans-serif font, stacked on two lines.

esade
Executive
Education



VIDEO DEL MES:

Este mes en vez de canción voy a colgar el **podcast por si os apetece oírlo:**

<https://open.spotify.com/episode/6wIRdmsQfmWzpkehGg6z7P?si=KNhvMVvrS3ipKKUo6pdls&nd=1&dlsi=41f2d633560041af>



The image shows a Spotify podcast player interface. On the left is a square profile picture of a man with a beard and glasses, wearing a suit. Below the picture is the text "LATIDOS Y MIRADAS" and "Vivir sin manual". To the right of the picture, the text "Episodio de podcast" is above the main title "Episodio 2- Vivir sin manual" in large white font. Below the title is the podcast name "Latidos y Miradas". Underneath the title, it says "27 abr • 36 min 33 s". There are three icons: a green play button, a white plus sign, and a white three-dot menu. Below these icons is the heading "Descripción del episodio" followed by a quote: "Aprender no es prepararse para la vida. Aprender es la vida misma." attributed to "— John Dewey".

Sobre el agradecimiento y la CONFIANZA

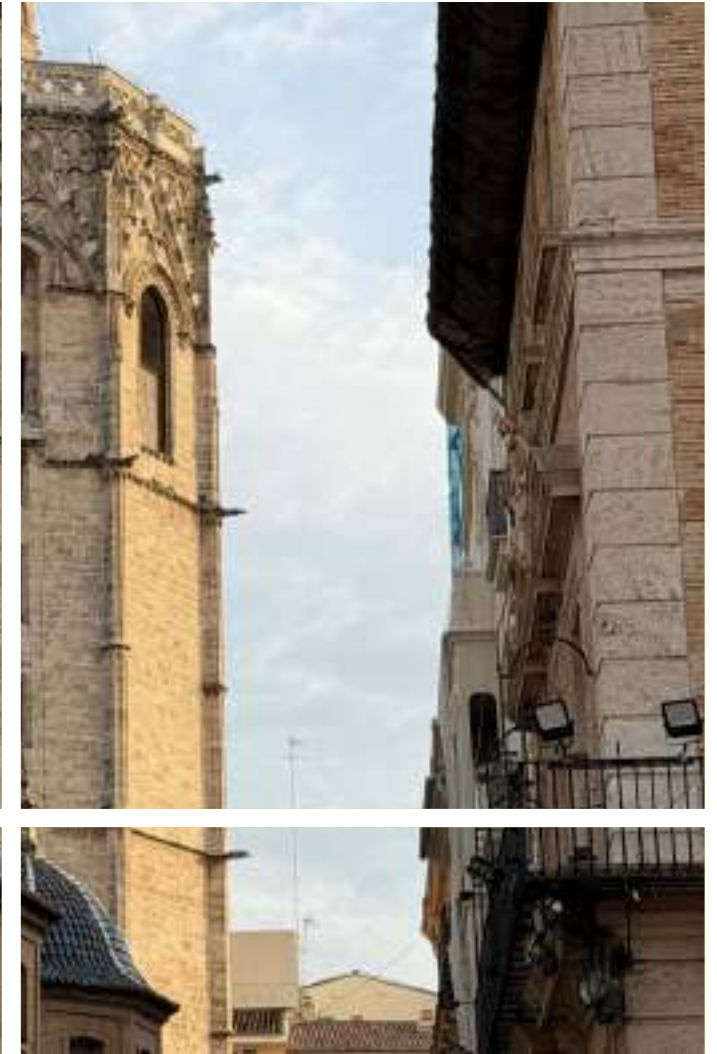
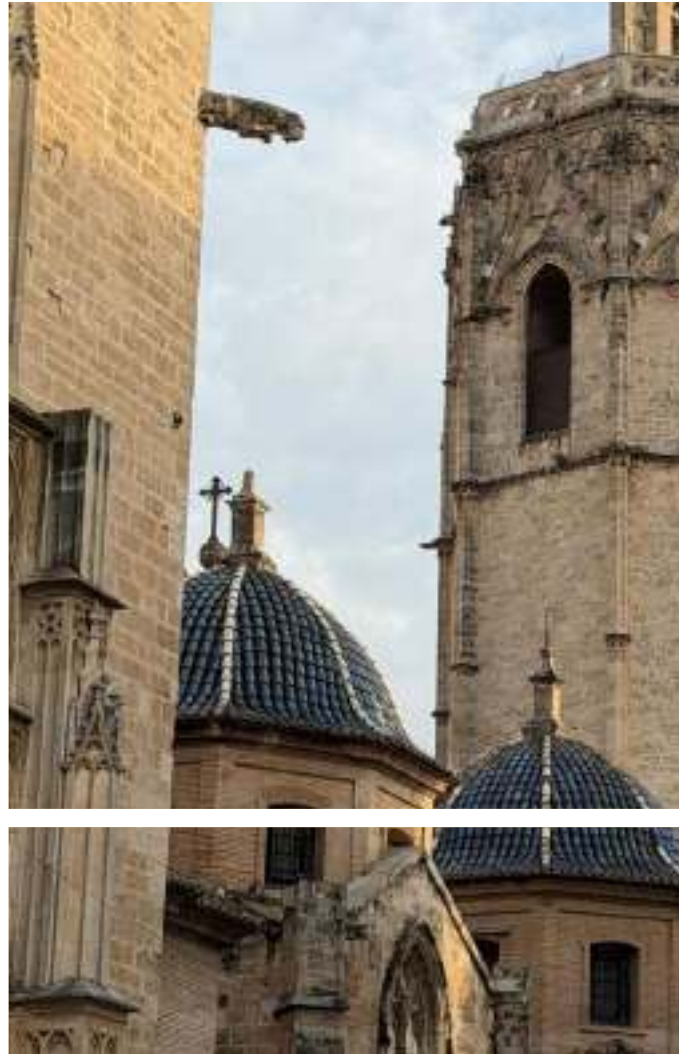
ARTÍCULO Learning Letter nº221



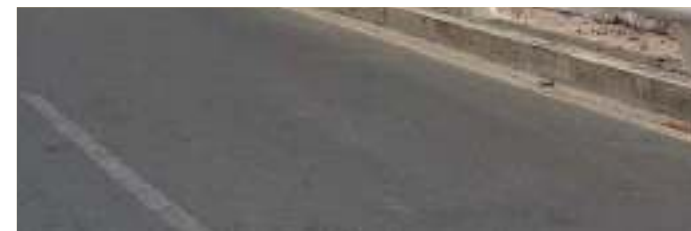
Las investigaciones en neurociencias sobre la gratitud y la acción de agradecer nos indican que benefician la salud y la sensación de felicidad de aquel que expresa abiertamente su agradecimiento. Además, impulsa la generación de confianza y va creando interrelación más estrecha con aquellos a los que agradecemos algo que hayan hecho por nosotros.



Pero, no a todo el mundo le gusta agradecer. Puede que alguno sienta que si agradece al otro se coloca por debajo del mismo o al otro le coloca por encima. Aparece el orgullo. Es como si los “poderosos” no tuviesen que agradecer nada a nadie... ¡excepto a Dios!. Se lo merecen todo, ¡chúpate esa!



Agradecer es reconocer. Y reconocer al otro implica, de entrada, ser consciente del otro, de sus actos. Es tenerle en cuenta. Y este es uno de los elementos de la confianza. Yo confiaré en el otro, me abriré al otro cuando sienta que le importo al otro, yo y mis actos.



Mi padre siempre nos decía a los cuatro hijos que tenía aquello de “de bien nacido es ser agradecido”. Y aquello de “bien nacido” debería querer decir que seríamos entonces personas de bien, íntegros, auténticos, confiables. El “ser agradecido” es reconocer el bien que recibes y devolverlo con palabras, gestos o lealtad. No por obligación sino porque entiendes que nada se construye solo.



Ser agradecido implica que no das nada por sentado. Ves el esfuerzo o el cariño detrás del favor.



Somos seres individuales, cada uno de nosotros es único pero que paradójicamente, para ir creando nuestra unicidad, necesitamos de otros. Y los otros son libres de ir aportándonos o no. Dando las gracias también muestras la necesidad que tienes del otro, tu impotencia para ir haciendo el camino de la vida en solitario. En definitiva, tu vulnerabilidad. Esa vulnerabilidad que no significa debilidad, sino que por el contrario muestra tu fortaleza, tu autoconfianza.



Gracias a mis padres que me han dado la vida, gracias a las personas que me quieren y a las que no también pues seguro seguiré aprendiendo de unas y de otras. Gracias a la vida.



Y ya sabes, como cada mes desde hace ya más de 20 años, mis últimos mensajes...

Las tres ideas finales de cada mes....

Si sabes de algún colectivo que necesite impulso, motivación, ilusión, me avisas para darles una charla de impacto.

Si crees que esta learning letter le puede interesar a alguien que conozcas pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

**Y AÚN EN ESTOS
TIEMPOS...ACUERDATE DE IR
SIENDO FELIZ**

