

Ser agradecido por gratitud

Boletín Mensual de noviembre de 2015



Viene el Día de Acción de Gracias y es “temporada” de gratitud. Pero hay noticias que harán que valore aún más la gratitud: es muy buena para el cuerpo, la mente y el humor.

La gratitud ayuda a aliviar el estrés

El estrés puede hacer que usted se enferme. De hecho, las enfermedades cardíacas y el cáncer son dos enfermedades graves conectadas al estrés. El estrés puede ser responsable de hasta el 90 % de las consultas médicas.¹

Las investigaciones muestran que la gratitud puede ayudar a manejar el estrés. ¿De qué manera? Cuando usted tiene una mentalidad agradecida, se enfoca en las cosas buenas de la vida. Esta actitud puede reforzar su habilidad de luchar cuando las cosas se ponen mal.¹

Ser una persona positiva lo ayuda además a atraer y desarrollar conexiones con otras personas. Ese apoyo realmente ayuda en tiempos de estrés.¹

Puede mejorar su estado de ánimo

Como la gratitud es ver las cosas buenas de la vida, alimenta su bienestar mental y físico con energía positiva. Puede mejorar su humor. También puede aumentar la moral de los que lo rodean cuando sienten sus “buenas vibraciones” y gratitud.²

Puede hacer que duerma mejor

Sentirse agradecido antes de ir a dormir puede ayudarlo a dormir mejor. Los estudios muestran que pasar quince minutos haciendo una lista de cosas por las cuales está agradecido puede ayudarlo a dormirse más rápido y dormir más.¹

Puede ayudar en las relaciones

El respeto mutuo y la apreciación son clave para las relaciones felices. Agradecer a su compañero o cónyuge a menudo, incluso por las cosas pequeñas, puede fortalecer su vínculo.

Puede fortalecer su sistema inmune

La gente agradecida suele ser optimista. Y los estudios muestran que el optimismo puede ayudar a combatir las enfermedades. Incluso a las personas que se enfrentan a una cirugía parece irles mejor si tienen una actitud positiva.¹

Beneficios especiales para los adolescentes

Los adolescentes agradecidos suelen tener una perspectiva más optimista sobre la vida que sus pares. Además, tienden a tener calificaciones más altas y muestran un mejor comportamiento en la escuela.²

Ser consciente sobre la gratitud

Decir gracias no siempre sale naturalmente. Puede necesitar práctica.

Todos podemos desarrollar la habilidad. Es como formar un nuevo hábito. Usted puede elegir ser agradecido por lo que tiene en lugar de ser infeliz por lo que usted piensa que no tiene. Comience por:³

1. llevar un diario de las cosas que lo hacen estar agradecido cada día
2. ser más consciente de las cosas que los demás hacen por usted
3. decir gracias conscientemente con más frecuencia

La gratitud hace que nuestro enfoque pase de nosotros mismos hacia los demás. Nos hace más cuidadosos y conscientes de lo que los demás significan en nuestra vida.

¹www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

²www.huffingtonpost.com. Acceso en septiembre de 2015.

³www.livescience.com. Acceso en septiembre de 2015.