La gratitud

Publicado el: 08-07-2022

La gratitud es una de las muchas emociones positivas que se pueden sentir. Consiste en centrarse en las cosas buenas de nuestras vidas y en sentirse agradecido por lo que tenemos.

La gratitud es detenerse a darse cuenta y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, como tener un lugar donde vivir, comida, agua limpia, amigos, familia e, incluso, acceso a la computadora. Es dedicar un momento a reflexionar sobre lo afortunados que somos cuando nos ocurren cosas buenas, se trate de algo pequeño o muy importante.

Podemos usar una gran cantidad de palabras para describir el sentimiento de gratitud: podemos decir que nos sentimos agradecidos, afortunados, favorecidos, conmovidos o bendecidos.

Por qué es importante la gratitud

La gratitud no solo nos hace *sentir* bien. Adoptar el hábito de la gratitud también puede ser *bueno para nosotros*. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestras vidas. Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros cerebros.

- **Las emociones positivas nos permiten ver más posibilidades.** Refuerzan nuestra capacidad para aprender y para tomar buenas decisiones.
- **Las emociones positivas compensan las emociones negativas.** Las personas que sienten gratitud a menudo y que valoran las cosas son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas. La gratitud viene a ser como darle la vuelta a la tendencia a quejarse y a pensar en lo que no tenemos.
- **Una emoción positiva lleva a otra emoción positiva.** Cuando estamos agradecidos, también no sentimos felices, tranquilos, alegres, amables y cariñosos.
- **La gratitud puede contribuir a acciones positivas.** Cuando sentimos gratitud por la amabilidad que ha tenido una persona con nosotros, es más probable que seamos amables con los demás. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad.
- **La gratitud nos ayuda a construir relaciones mejores.** Cuando sentimos y expresamos una gratitud y un reconocimiento sinceros a la gente que no rodea, esto crea vínculos afectivos, construye la confianza y ayuda a que nos sintamos más cerca de los demás.

Cuando nos habituamos a sentirnos agradecidos, aumenta nuestra conciencia sobre las cosas buenas cuando ocurren.

Desarrolla el hábito de la gratitud

A veces, los sentimientos de gratitud ocurren de una forma espontánea. Pero también podemos desarrollar este tipo de sentimientos haciendo de forma deliberada un recuento activo de la suerte que tenemos.

Puedes crear el hábito de hacer un recuento de las cosas buenas que te ocurren solo con prestar atención a todas y cada una de las cosas que te alegras de tener en tu vida. Baja el ritmo y toma conciencia de lo que te rodea. Por ejemplo: "¡Ah! ¡Qué cielo tan bonito tenemos hoy!", "Qué increíble que es el mundo donde vivimos" o "Qué bien, Sara; qué suerte tuve de que ayer me ayudaras".

Tomar conciencia de las cosas por las que te sientes agradecido solo es el primer paso para desarrollar el hábito de la gratitud, pero también puedes probar otras cosas, como tomarte tiempo para dar las gracias a los demás o detenerte a contemplar el cielo lleno de estrellas. Empieza ahora. ¿Cuáles son las cosas buenas justo en este momento?

Fuente: https://netsaluti.com