

# Acción de gratitud

Una visión nueva y poderosa de las prácticas de gratitud.



Cuando decimos “prácticas de gratitud”, ¿qué significa para usted? Tal vez la gratitud le haya salvado la vida al ayudarlo a superar tiempos difíciles o al añadir felicidad y energía a su vida diaria.

Tal vez se imagine esperando a comer un guiso de ejotes el Día de Acción de Gracias mientras las personas se reúnen alrededor de la mesa para dar las gracias. O quizás imagine algo vagamente supersticioso como ponerse la mano en el corazón una vez al día y pensar en cosas valiosas como “¡estoy agradecido por los cachorros!”.

(De hecho, estamos *extremadamente* agradecidos por los cachorros. Los cachorros son pequeños milagros peludos. Pero los cachorros, por sí solos, no son suficiente para desarrollar una práctica de gratitud sustentable).

Entonces, ¿cómo podemos incorporar más gratitud a nuestras vidas y por qué querríamos hacerlo?



## Por qué ser agradecido

Hace tiempo que sabemos que adoptar una actitud de gratitud puede tener un efecto sumamente positivo en nuestro bienestar físico, mental y emocional. La ciencia valida estos beneficios, pues demuestra que una [práctica de gratitud constante](#) puede tener efectos a corto y a [largo plazo en nuestra neuroquímica](#) y fisiología para:



reducir la depresión, el estrés y la ansiedad;



mejorar la calidad de sueño;



disminuir la presión arterial diastólica y mejorar la salud del corazón.

Más allá de los efectos biológicos, las prácticas de gratitud cumplen una función cada vez más importante en nuestra siempre apresurada y ajetreada sociedad. Hoy en día, especialmente con el predominio de noticias y redes sociales limitadas por algoritmos, es fácil estancarse en la negatividad.

Esa forma de pensar repetitiva y negativa puede empezar a crear conexiones neuronales predeterminadas en el cerebro y convertirse en instinto si no tenemos cuidado. Los ejercicios de gratitud nos ayudan a detener el ciclo de fatalidad y nos alientan a enfocarnos de manera consciente en algo bueno.

## Cómo profundizar

Mientras que prácticas comprobadas como escribir un diario o detenerse un momento para reflexionar pueden ser beneficiosas, cada vez hay más investigaciones que indican que podemos maximizar los efectos positivos al desarrollar hábitos de gratitud más profundos y significativos. Estas son algunas ideas para comenzar.

**Consejo maestro:** cuente historias. Las historias son potentes generadores de emociones, y la ciencia demuestra que son de interés universal. En un estudio psicológico reciente, pusieron a los participantes en aislamiento, los conectaron a monitores corporales y posteriormente reprodujeron una grabación de la misma historia. Sorprendentemente, todos los participantes tuvieron respuestas fisiológicas similares, como el aumento y la disminución del ritmo cardíaco y de la actividad cerebral en los mismos puntos de la historia.

Sin importar cuál de las siguientes técnicas de gratitud pruebe, narrarlas puede aumentar enormemente su efecto. En otras palabras, no se limite a decir “¡estoy agradecido por los cachorros!”; diga el motivo: “porque ofrecen amor incondicional, son juguetones y libres de manera desenfadada, y tienen unas adorables y pequeñas narices que me hacen reír”.



### **Escriba poco, pero con muchos detalles:**

Escribir las cosas por las que está agradecido todos los días puede volverse aburrido y sentirse como una tarea. Escribir un diario con menos frecuencia y con más detalles puede dar mejores resultados y, a la vez, ser más divertido y llevadero. Sin importar la frecuencia, en lugar de solo escribir que está agradecido, incluya más detalles sobre los motivos por los que está agradecido. ¡Oh, café! Antes de que llegaras el día de hoy, estaba triste y decaído. Entonces, llegaste tú, con olor y sabor a vida, ¡y me abriste los ojos para apreciar este increíble nuevo día! ¡Me hiciste muy feliz!



### **Cambie de actividad todos los días:**

Probablemente haya visto personas participando en algún tipo de actividad de 30 días de

gratitud en las redes sociales, especialmente durante noviembre. Normalmente se hace una breve publicación diaria en la que se agradece por algo o alguien. Puede profundizar más en el programa al planificar diferentes actividades positivas, como expresar directamente su gratitud a alguien importante o salir durante cinco minutos para respirar profundamente y alegrarse por la luz del sol y la vitamina D. (Busque en Google calendarios de gratitud de 30 días para darse ideas).



**Establezca vínculos:** En la vida moderna, tenemos muchos milagros comunes que podemos dar por sentados. Agua potable limpia cuando queramos. Comer plátanos en invierno. Prácticamente todas las canciones, programas de televisión o películas cuando queramos. Aunque es bueno celebrar estos milagros, tómese un momento para pensar en todas las personas, los avances y el esfuerzo que se requiere para obtenerlos. Cuando por fin pueda comerse ese guiso de ejotes el Día de Acción de Gracias, piense en los cocineros de la familia que lo prepararon con tanto amor, en la persona que compró los alimentos y en las personas que cultivaron y cosecharon los ingredientes.



### **Dé motivos a los demás para estar agradecidos:**

Esto es muy importante. No se enfoque únicamente en sí mismo. Sea amable. [Sea benévolo](#). Tenga disposición. Haga cumplidos sinceros y amables. Agradezca a alguien importante por el impacto que ha tenido en usted. Sonría más. Recibir una sonrisa o un agradecimiento por sorpresa le levantará el ánimo mil veces más que escribir un poema de agradecimiento sobre su almuerzo.

Si hacemos una pausa con regularidad para fomentar la gratitud en nosotros mismos y en los demás, podemos hacer y reforzar conexiones neuronales nuevas y positivas. Con el tiempo y la práctica, eso puede crear hábitos saludables, mejorar el bienestar y alentar a nuestros pensamientos a recorrer caminos más luminosos automáticamente.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)