

Importancia de la gratitud

A medida que nos enfrentamos a la “nueva normalidad”, la gratitud puede jugar una parte crítica para cada uno de nosotros. Al expresar gratitud uno puede mejorar su estado de ánimo, reducir la ansiedad e incrementar las emociones positivas y la felicidad. Practicar la gratitud hacia nosotros mismos, nuestra familia y amigos regularmente mejora nuestra salud física y mental para las personas que nos rodean.

Recuerde que ser y estar agradecido son sentimientos positivos que se experimentan durante un evento o después del mismo. Reflexione sobre los momentos en que tuvo sentimientos positivos hacia su familia, hijo(s) o seres queridos. ¿Cómo expresó los sentimientos cálidos que experimentó?

Además de las maneras en que ha manifestado gratitud y aprecio, estas son algunas sugerencias adicionales:

- Empiece su día anotando una cosa que le haya salido bien el día anterior.
- Dé los buenos días con una sonrisa a su familia.
- Preparen el desayuno juntos en familia.
- Sonría más.
- Cree un “día sin quejas”.
- Elogie a un familiar que haya sido servicial.
- Sepa escuchar.
- Escriba un mensaje de agradecimiento en un pedazo de papel para cada miembro de su familia.
- Encuentre un show de televisión especial para verlo juntos.



(continuación)

- Contacte a un amigo y llámele para ver cómo está.
- Llame a un miembro de su familia que no esté viviendo con usted.
- Envíe un correo electrónico positivo a un amigo.
- Mande una nota de agradecimiento por mensaje electrónico o en texto a un amigo o un miembro de su familia.
- Escriba algo en una nota Post-it y póngala en algún sitio al azar para hacer sonreír a alguien.
- Dibuje una carita sonriente creativa y déjela para un miembro de su familia.
- Llame o envíe un mensaje electrónico a algunas personas cercanas a usted y dígasles cómo le han impactado en su vida.
- Dé las buenas noches a cada uno de los miembros de su familia.

En estudios se han demostrado que expresar gratitud conduce a otras emociones positivas, como el entusiasmo, la inspiración, el optimismo, el altruismo y una mayor autoestima. La gratitud va de la mano con la felicidad.

La mejor manera de crear una resiliencia emocional es mantener una actitud positiva en la vida y expresar gratitud. En estos tiempos difíciles, la gratitud y la bondad ayudan a reducir la ansiedad. Ésta es una oportunidad para una vinculación afectiva positiva y para enseñar a nuestro(s) hijo(s) habilidades para la resiliencia.



Escriba algo en una nota Post-it y póngala en algún sitio al azar para hacer sonreír a alguien.



Dibuje una carita sonriente creativa y déjela para un miembro de su familia.