

— Pensamos —
en su *futuro*

La gratitud



¡Bienvenido!

Bienestar somos todos y.... Todos somos bienestar

www.fitec.edu.co



¿Qué es la gratitud?

GRATITUD

*fortaleza caracterizada por ser
consciente y agradecido con
todo aquello positivo que nos
sucede y poder expresar ese
agradecimiento.*



La gratitud es el sentimiento de valoración que nos hace reconocer y apreciar un bien, beneficio o favor que se nos haya hecho, y querer corresponderlo de alguna forma a través de palabras de agradecimiento o mediante un gesto noble.

En otras palabras, la gratitud es tomarse el tiempo de pensar y valorar todas las cosas positivas que hay en tu vida.

Esta fortaleza, puede definirse también como una actitud frente a la vida, ya que nos ayuda a ser capaces de apreciar y valorar aquello que damos por sentado en nuestro día a día. El hecho de dar las gracias nos lleva a tener una vida más positiva. Aquellas personas agradecidas, se centran en lo que tienen y no en lo que les hace falta, dando gracias por ello y sintiéndose bendecidos. **Tomado de Psicología en positivo**

*Si quieres cambiar tu vida,
intenta dar las gracias.
Cambiará tu vida
poderosamente. Gerald Good*



Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

La gratitud implica valorar y agradecer hasta los aspectos más simples: aquellos que damos por hecho. Algunos ejemplos de lo que puedes agradecer son:

- Tener un techo o lugar para dormir.
- Tener un amigo con el que puedes contar en las buenas y en las malas.
- Tener una familia que te quiere.
- Tener algo que comer cada día.
- Tener salud y estar vivo.
- **Recibir una educación o contar con un título profesional.**
- Tener un trabajo y una forma de subsistir.
- Alcanzar tus metas.
- Tener acceso al Internet y poder adquirir cualquier conocimiento de forma gratuita.
- Cuando alguien te haga un favor o tenga una cortesía contigo.

Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

SON MÁS LAS PERSONAS QUE DAN ESTAS COSAS POR HECHO Y NI SIQUIERA LAS PERCIBEN COMO BENDICIONES. ¡PERO LO SON!

PORQUE NO TODO EL MUNDO TIENE ACCESO A ÉSTAS Y TÚ HAS SIDO BENDECIDO CON ALGUNA –O VARIAS– DE ELLAS.



Léelo con atención

Una breve historia que considero que es el ejemplo perfecto de alguien agradecido y de alguien que no lo es.

Un día, el señor Robinson se acerca a un sitio donde estaban construyendo un edificio. Al estar frente a este lugar de construcción notó que había dos albañiles trabajando: uno de ellos tenía un semblante de apatía y desconcierto. El otro, tenía una sonrisa en el rostro y se le notaba entusiasmado.

Entonces, su curiosidad le animó a preguntarle al primero: ¿qué le parece su trabajo?

El albañil ni siquiera lo volteó a ver y siguió haciendo lo que estaba haciendo. Después de unos segundos respondió: *“¡Qué le puedo decir! Llevo los últimos 30 años haciendo exactamente lo mismo: poniendo un ladrillo sobre otro, a plena luz del sol. No es algo por lo que sentirse feliz, ¿cierto?”*

En seguida, el Sr. Robinson preguntó al otro albañil, al que se le notaba más animado: Y a usted, ¿qué le parece su trabajo?

“A diferencia de mi compañero, yo llevo 20 años en esto de la construcción, pero tan sólo de pensar que este edificio va a ser uno de los más grandes de la ciudad y que durará por generaciones y generaciones, y que yo tuve la gran la oportunidad de ayudar a construirlo y dejarle algo a este país, me siento muy agradecido.”

Sentir gratitud no cuesta dinero. No toma mucho tiempo. ¡Pero sus beneficios son enormes! Estos son algunos de los beneficios que te traerá practicar la

Beneficios de la gratitud: gratitud y ser más agradecido(a)

1. Te hace una persona feliz y optimista

Estudios científicos recientes revelan que hacer un **ejercicio de por lo menos 5 minutos al día para documentar las cosas por las que nos sentimos agradecidos**, nos hará más felices a largo plazo, más auto disciplinados y más capaces de alcanzar nuestras metas.

Todos buscamos ser felices. Y ya lo decíamos en un principio: no se necesita ser feliz para ser agradecido. Más bien, ser agradecido(a) te hará ser feliz con lo que tienes. La gratitud **reduce sentimientos negativos como la envidia**, ya que ésta surge al no valorar lo que tienes, y en consecuencia, voltear a ver lo que tiene el otro y tú no. Y no hay que ser un genio para saber que eso te hará sentir inferior, infeliz y desafortunado(a).

2. Mejora tu salud física

De acuerdo a un estudio del 2012 publicado en *Personality and Individual Differences*, se ha comprobado que las personas agradecidas tienen menos dolores y síntomas de enfermedad, y en general, reportan sentirse más saludables que otras.

De igual forma, las personas agradecidas son más propensas a cuidar su salud, hacen más ejercicio que la mayoría y acuden con mayor frecuencia a revisiones médicas lo cual, evidentemente, contribuye a que vivan más tiempo.

3. **Atrae más bendiciones a tu vida**

¿Alguna vez has escuchado sobre la [ley de la atracción](#)? Cuando programas tu cerebro para enfocarse en las cosas positivas, por simple ley de causa y efecto, ¡atraes más de lo mismo!

Pero ojo, lo mismo ocurre si solo te enfocas solo en lo negativo, también llamas más de lo mismo.

No existen personas con buena o mala suerte. Sólo existen personas que se fijan en lo positivo y atraen más de lo mismo; y personas que se fijan en lo malo, y por lo tanto, les siguen ocurriendo desgracias.

Cuando agradeces lo poco o mucho que puedas tener, lo más probable es que Dios o el universo retribuya tu gratitud con más bendiciones por las que agradecer en el futuro.

Es como una pelota de tennis, mientras más fuerte la lances contra el piso, más alto rebotará.

Mientras más fuerte sea el sentimiento de gratitud hacia todo lo que rodea tu vida, recibirás más bendiciones y cosas por las que seguir sintiéndote agradecido(a).

4. Mejora tu salud mental

Investigaciones del doctor Chih-Che Lin (2017) encontraron que un mayor nivel de gratitud tiene un impacto positivo en la salud mental y en la autoestima.

Otro estudio realizado en el 2005 (Seligman et al.), demostró que llevar un diario de gratitud reduce los síntomas de depresión durante el tiempo que se realizaba esta actividad.

Robert Emmons, otro investigador de gratitud que también ha conducido múltiples estudios sobre el vínculo entre la gratitud y el bienestar, confirma que la gratitud incrementa la felicidad y reduce la depresión y ansiedad.

Así, que si quieres tener mejor salud, aumentar tu energía y vivir más, la gratitud es el camino.

5. Te ayuda a dormir mejor

Un [estudio](#) demostró que las personas que dedicaban de 5 a 15 minutos para recopilar sentimientos de gratitud en un diario (o frasco de la gratitud) antes de acostarse reportaron dormirse más rápido, descansar por más tiempo y tener una mejor calidad de sueño.

Así que la gratitud te puede ayudar a eliminar el insomnio.

Esto hace sentido porque en vez de irte a la cama con un cerebro lleno de preocupaciones, estrés y ansiedad, lo alimentas de cosas buenas que lo inducen en un estado de relajación propicio para dormir mejor.

6. Agradar a los demás

Las personas agradecidas han aprendido a enfocarse en las cosas buenas de la vida **y eso les da una vibra positiva que atrae y cautiva a quienes las rodean.**

¿Nunca te ha pasado que te encuentras con la persona que se queja de todo— y todo cuanto sale de su boca es malo— y lo único que quieres es aprovechar la primera oportunidad para huir?

La gente AMA rodearse de personas optimistas porque siempre tienen algo bueno y alentador que decir, hacer o compartir. Así que, si quieres fortalecer tus relaciones con los demás y tu liderazgo, ya sabes por dónde empezar.

En la vida profesional ser agradecido(a) siempre abre las puertas y ayuda al *networking*.

¿Cómo practicar la GRATITUD ?

**El primer paso
para practicar la
gratitud
es propiciar un
cambio de
mentalidad y**

**entrenar a tu
cerebro a poner
acento en las
cosas positivas,
apreciarlas y
agradecerlas con
TODO el corazón**

**No des por hecho
lo que tienes,
¡celébralo!**



Hay 3 reglas muy simples para empezar a ser más agradecido(a) y practicar la gratitud:

- Fíjate en lo que tienes y no en lo que te falta.
- Pon atención a lo que recibes y no a lo que se ha ido.
- Enfócate en lo que has ganado y no en lo que has perdido.

La gratitud es la flor más bella que brota del alma. Henry Ward Beecher

*La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente. Es la señal de las almas nobles. **Esopo***

Te invitamos a ver estos videos de apoyo en el fortalecimiento de la gratitud:

Ver video de gratitud. <https://www.youtube.com/embed/Zuai-maietg>

No olvides agradecer: https://www.youtube.com/embed/SqvQLB7_ov4

EVIDENCIA: un video de 2 minutos en el cual expresa su gratitud y reconocimiento a y por:

1. Agradecer haber alcanzado su formación profesional, no obstante los obstáculos que a diario encontró en su caminar.
2. Expresar y exponer la sensación que se siente al ser agradecido frente a las diferentes situaciones de la vida.

Reconoce 25 horas

***No existe la gratitud no expresada. Si no está expresado, es una simple ingratitud pasada de moda.
Robert Brault***

Bibliografía:

Apoyos: <https://mayneza.com/que-es-la-gratitud-beneficios-ejemplos-como-practicarla/>

<https://es.search.yahoo.com/search?fr=mcafee&type=E211ES714G0&p=que+es+la+gratitud>

<https://mayneza.com/que-es-la-gratitud-beneficios-ejemplos-como-practicarla/>

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co