

En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

¿POR QUÉ SE SIENTE AGRADECIDO?

CONOZCA LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA GRATITUD Y SER AGRADECIDO

El Día de Acción de Gracias se acerca y nos lleva a preguntarnos, ¿por qué estamos agradecidos? Ser agradecido es una característica que debemos practicar todo el año, no solo durante las fiestas. Nuestras vidas pueden ser bastante agitadas, lo que hace que a veces sea difícil recordar todo lo que debemos agradecer. En esta edición del boletín In Good Health, aprenda diferentes formas de ser agradecido y los beneficios para la salud de ser agradecido.

Agradecimiento vs. gratitud

El agradecimiento también se conoce como gratitud, pero hay un mundo de diferencia entre ambos.

La gratitud viene de la palabra latina gratia, que significa gracia o gracilidad. Es un sentimiento de agradecimiento por la amabilidad o la generosidad de otra persona. La gratitud debe practicarse y requiere energía y trabajo conscientes. Cuanto más mostremos gratitud, más probable será que la recibamos.

Por otro lado, el agradecimiento se define como el sentimiento de satisfacción o tranquilidad. Estar agradecido es un acto, mientras que estar agradecido es un sentimiento.

Tanto el agradecimiento como la gratitud nos ayudan a pensar de forma positiva, a apreciar las buenas experiencias, a mejorar nuestra salud, a responder mejor ante la adversidad y se atribuye a la construcción de relaciones más sólidas. Según un estudio de la Clínica Mayo, sentirse agradecido puede mejorar el sueño, el estado de ánimo y la inmunidad. También puede ayudar a disminuir la depresión, la ansiedad y el dolor crónico.

Estas son algunas formas de explorar el agradecimiento y la gratitud:

- **Despertar** - Cuando se despierte y siga en la cama, recuerde lo afortunado que es. Tome la decisión de que hoy va a ser un buen día.
- **Meditate** - Reserve unos minutos, al menos una vez al día, para desconectar su mente y centrarse en usted mismo. Practica el pensamiento de lo que agradeces durante tu mediación. Puede ayudarle a eliminar los pensamientos negativos.
- **Comparta una comida** - Encuentra a alguien con quien compartir una comida. Se harán compañía y podrán compartir una conversación amena.
- **Practique la bondad** - Sea amable con los demás. Por ejemplo, practique la amabilidad comprobando cómo están sus amigos, abriendo la puerta a un desconocido, saludando, ofreciéndose a ayudar a alguien con problemas, etc.
- **Concéntrese en lo bueno** - Si le cuesta expresar su gratitud, concéntrese en lo que agradece y contagie esa alegría a los demás.

Todos anhelamos ser felices. Mostrar gratitud y estar agradecidos puede influir en la forma en que elegimos comportarnos, lo que nos lleva a sentirnos mejor y a experimentar mejores resultados en nuestras vidas.

“Estoy agradecida por ustedes y por la posibilidad de ayudarles a cada uno de ustedes en lo que pueda. Por favor, no dude en ponerse en contacto conmigo. Felices fiestas para cada uno de ustedes y sus seres queridos”.

- Danielle Herndon, RN, CMM – VP, Riesgo de Salud Gestión | dherndon@psafinancial.com