

**LA UPRL  
INFORMA**

 quirónprevención

GRATITUD  
UN ALIADO PARA TU SALUD



¡De bien nacido es ser agradecido! Todos hemos escuchado alguna vez esta frase cuando nos intentaban inculcar que la gratitud forma parte del repertorio de buenos modales. Sin embargo, lo que quizá muchos no pueden imaginar es que expresar agradecimiento va más allá de la buena educación, generando efectos positivos sobre nuestra salud física y mental.

Actualmente, desde el marco de la Psicología Positiva, la gratitud se considera una fortaleza psicológica. No solo nos ayuda a poner el foco en los aspectos positivos del día a día y aumenta la sensación de felicidad, sino que además se asocia a mejores parámetros en salud física como disminución de marcadores proinflamatorios, mejor funcionamiento cardiovascular, mejor calidad de sueño, menor presión arterial y mejor respuesta del sistema inmune.

### 3 condiciones para aumentar la gratitud

Robert Emmons, principal investigador de los efectos de la gratitud sobre el bienestar personal, define esta fortaleza como la capacidad de reconocer o tomar conciencia de haber sido beneficiado. Según este autor, para aumentar la probabilidad o intensidad del sentimiento de gratitud son necesarias tres condiciones:

1. **Percibir el beneficio otorgado como algo con valor.** Cuanto más importante sea para nosotros lo obtenido y cuantas más consecuencias positivas podamos anticipar a partir de ello, mayor sensación de agradecimiento.
2. **Identificar a la persona que me ha beneficiado,** de manera que se pueda atribuir lo acontecido a las buenas intenciones de otros, aumentando así la conexión social.
3. **Sentir el beneficio como un regalo.** Esto nos ayuda a recordar que podríamos no tenerlo o podrían no habérselo concedido.

### ¿Cómo podemos entrenar la capacidad de gratitud para alcanzar los beneficios mencionados?

A continuación, te presentamos **5 estrategias que te serán de ayuda en este proceso:**

1. **Escribir mensajes o cartas de gratitud.** Como ya se ha comentado con anterioridad, esta herramienta no solo fortalece la capacidad de agradecer, sino que además mejora notablemente nuestras relaciones sociales. Esas cartas o mensajes deben contener el motivo por el que nos sentimos agradecidos y las consecuencias positivas que ha tenido el beneficio otorgado en nuestra vida. Lo ideal sería elaborar este tipo de mensajes dos veces a la semana durante 15 minutos aproximadamente.
2. **Hacerse con un diario de gratitud.** El objetivo de este diario será hacer una lista de elementos, situaciones o condiciones por las que uno se siente agradecido. Para notar el efecto con mayor rapidez, es recomendable realizar esta tarea todos los días y registrar un mínimo de 5 elementos.

**3. Elaborar tarjetas de agradecimiento relacionadas con áreas vitales.** Cada persona tiene diferentes áreas que considera importantes en su vida. Las más habituales suelen ser la familia, los amigos, el trabajo, el ocio, el autocuidado y la pareja. Para utilizar adecuadamente esta estrategia, cada día se debe escribir en una tarjeta un motivo de agradecimiento relacionado con un área vital concreta. Esas tarjetas se pueden dejar en un lugar que sea de fácil acceso para leerlas en los momentos de mayor estrés, ansiedad, tristeza, etc. No se trata de eliminar las emociones desagradables, pero sí ser conscientes de que no todo es malo a nuestro alrededor.

**4. Atención plena hacia los beneficios obtenidos.** Atención plena hacia los beneficios obtenidos. Igual que en ocasiones utilizamos la atención a la respiración en el momento presente para regular nuestras emociones, también podemos atender a aquellas cosas que tenemos aquí y ahora, que pueden ser fuente de gratitud. Es necesario recordar que también podemos sentirnos agradecidos con nosotros mismos por hacer aquellas cosas que nos suponen un reto. De esta manera, estaremos valorándonos de forma positiva y mejorando nuestra autoestima.

**5. Deja que la gratitud te sorprenda.** Esta herramienta resulta especialmente divertida cuando la ponemos en marcha en familia o con las personas con las que convivimos. Se trata de guardar o esconder tarjetas vacías en armarios, cajones, encima de la cama, de algún libro, etc., de manera que la primera persona que encuentre dicha tarjeta tendrá que rellenarla con algún motivo que le haga sentir agradecido. Es una forma divertida de enseñar esta fortaleza y genera climas de convivencia positivos. Asumimos que muchas de las cosas, situaciones o personas que nos acompañan en el día a día son un derecho, cuando verdaderamente son un privilegio.

La capacidad de gratitud, que se relaciona con la satisfacción vital, la esperanza, el optimismo, y que ha demostrado atenuar el bajo estado de ánimo, la ansiedad, la envidia y el resentimiento con el pasado, es de fácil aplicación y depende únicamente de ti.

**¡Disfruta de las ventajas de ser agradecido!**