
Practicando la gratitud:

Lo bueno también merece un espacio

LOS BENEFICIOS COMPROBADOS DE LA GRATITUD

La gratitud no es solo una emoción agradable: es un proceso psicológico complejo que ha demostrado tener efectos medibles en la salud mental y física. Diversos estudios han encontrado que practicar gratitud de forma regular activa regiones cerebrales asociadas a la dopamina y la toma de perspectiva social, mejora la calidad del sueño, fortalece el sistema inmune y reduce síntomas de ansiedad y depresión.

Neurológicamente, la gratitud modula la actividad en la corteza prefrontal y en el núcleo accumbens, facilitando un enfoque más positivo ante la vida. Psicológicamente, ayuda a contrarrestar el sesgo de negatividad, promueve el bienestar subjetivo y fortalece las relaciones interpersonales al aumentar la percepción de apoyo social y reciprocidad emocional. Practicar gratitud, incluso mediante ejercicios simples como llevar un diario, puede generar cambios duraderos en los patrones de pensamiento gracias a la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro de reorganizarse a través de la experiencia repetida.

INSTRUCCIONES:

Este ejercicio invita a entrenar la mirada para identificar los momentos breves pero significativos del día que, aunque pequeños, contribuyen al bienestar emocional. A través de una secuencia de observación y reflexión, fomenta gratitud, atención plena y conexión con lo que realmente importa.

Al final del día, tómate 5 minutos para responder la siguiente página. Antes de escribir cierra los ojos por un minuto. Respira profundo. Reconecta con el cuerpo y el momento presente.

Para practicar puedes hacerlo por una vez a la semana por un mes, o repetirlo cuando sientas que necesitas reconectar con lo valioso en lo cotidiano.

Practicando la gratitud:

Lo bueno también merece un espacio

/ /

3 COSAS POR LA QUE ESTOY AGRADECID@ HOY

POR CADA GRATITUD, ELIGE UNA O MÁS PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

¿Qué significa para mí en este momento de mi vida?

¿Qué me recuerda sobre mis valores o prioridades?

¿Quién o qué lo hizo posible?
¿Lo he reconocido?

¿Cómo esta gratitud cambia mi forma de ver una dificultad actual?

AFIRMACIÓN DIARIA
