

# 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