

La gratitud en tiempos difíciles

Los beneficios de ser agradecidos

- Las personas agradecidas ponen su foco en dar y en los demás, las personas desagradecidas se fijan más en sí mismos y se enfocan en autocompadecerse, en su inseguridad y en sus dudas.
- La gente agradecida es también mucho más optimista y siempre ve las circunstancias en las que se encuentran como una oportunidad para aprender lecciones y sacar algo bueno
- Cuando practicas la gratitud, no solo tú te sientes bien, sino que contribuyes a mejorar la vida de los demás incrementando su bienestar.



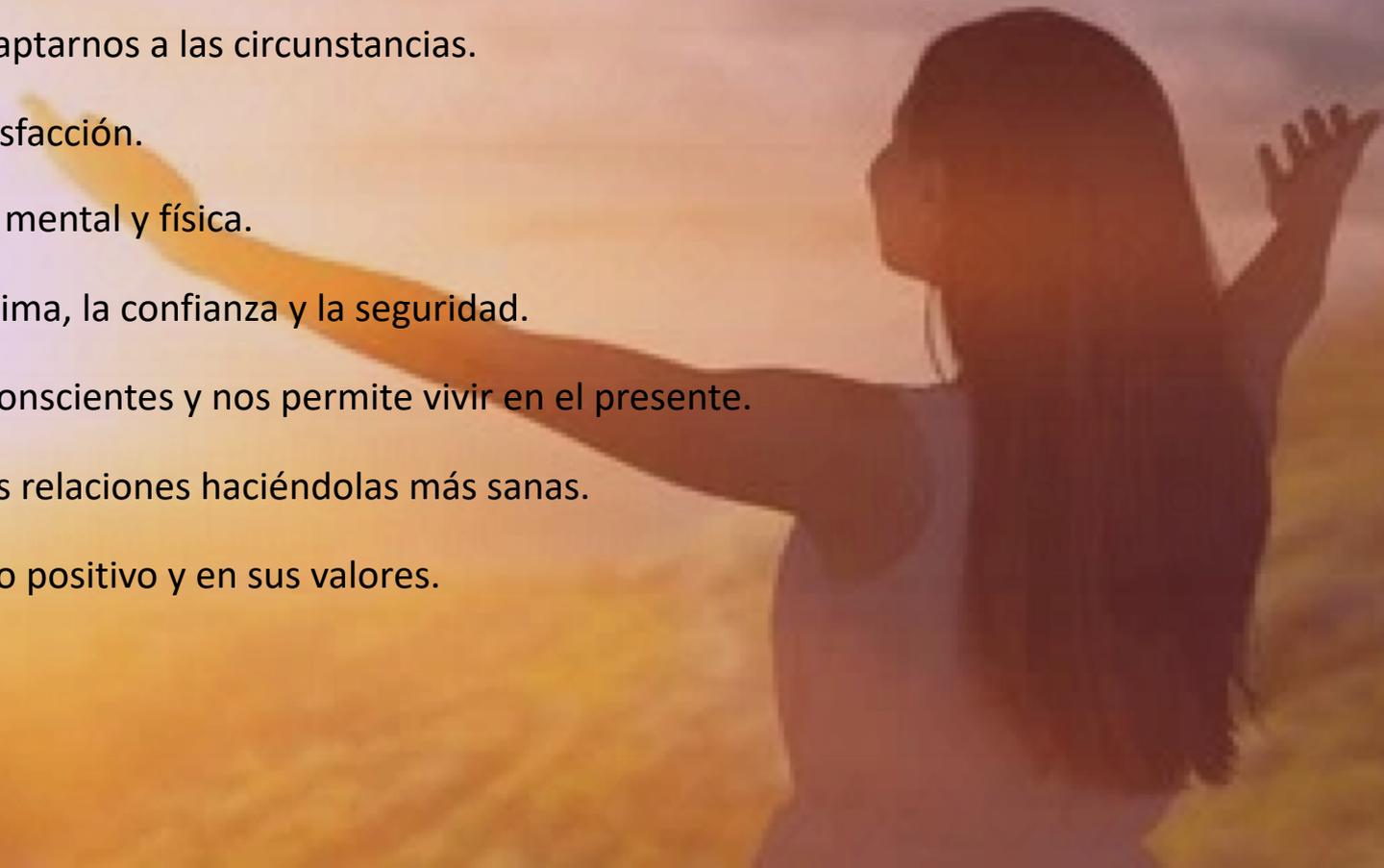
“Sentir gratitud y no expresarla
es como envolver
un regalo y no darlo”

William Arthur Ward

Los beneficios de ser agradecidos

Resumiendo, estos son algunos de los beneficios que yo veo en practicar la gratitud:

- Nos conecta con la vida.
- Contribuye a la felicidad y al optimismo.
- Nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias.
- Reduce la insatisfacción.
- Mejora la salud mental y física.
- Eleva la autoestima, la confianza y la seguridad.
- Nos hace más conscientes y nos permite vivir en el presente.
- Mejora nuestras relaciones haciéndolas más sanas.
- Nos enfoca en lo positivo y en sus valores.



La importancia de ser agradecido en los tiempos difíciles

- Hoy la ciencia nos muestra que el simple acto de tomarnos unos minutos al día para escribir aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos transforma nuestro cuerpo y nuestra mente.
- Durante más de dos décadas, el Greater Good Science Center de la Universidad de Berkeley ha investigado sobre la gratitud.
- Robert Emmons es uno de los expertos mundiales en el estudio de la gratitud, y un gran defensor de los poderosos beneficios que nos proporciona a nivel físico, mental y social.

“La gratitud, bondad y generosidad benefician tanto al que da como al que recibe.”



La importancia de ser agradecido en los tiempos difíciles



Si estamos constantemente buscando la negatividad, las vías neurales de los pensamientos negativos se vuelven más fuertes. Pero practicar la gratitud puede mover el foco de nuestra atención hacia eventos y situaciones amables que de otro modo pasaríamos por alto:

ser agradecidos estimula al cerebro para buscar más consistentemente lo constructivo en nuestra vida en lugar de lo destructivo.

La importancia de ser agradecido en los tiempos difíciles

Además, la gratitud favorece la producción de los neurotransmisores antidepresivos dopamina y serotonina.

“Pensar en cosas que agradeces te obliga a centrarte en aspectos positivos de tu vida. Este simple acto incrementa la producción de serotonina en la corteza cingulada anterior.”

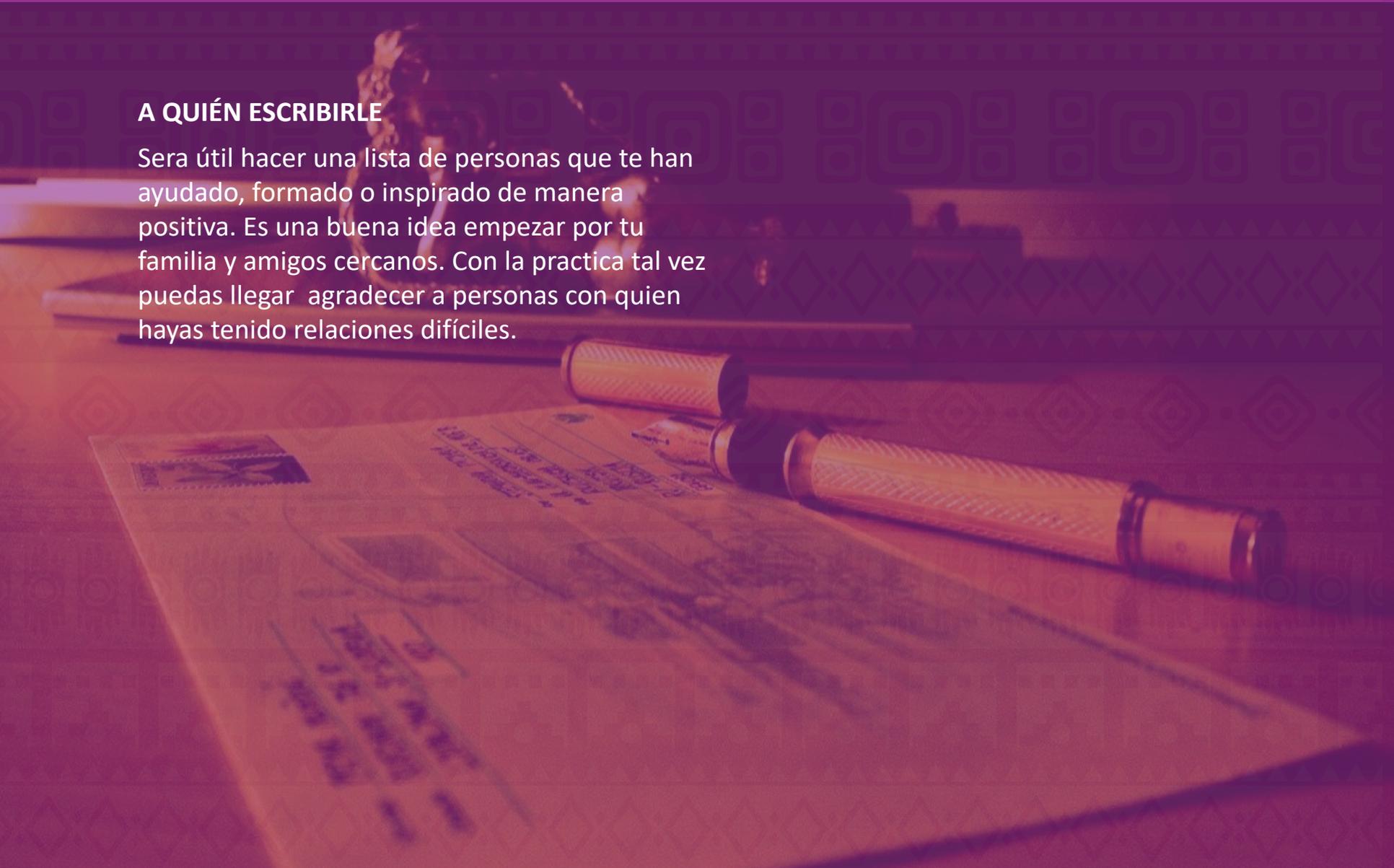
– Alex Korb, neurocientífico



Cartas de agradecimiento

A QUIÉN ESCRIBIRLE

Sera útil hacer una lista de personas que te han ayudado, formado o inspirado de manera positiva. Es una buena idea empezar por tu familia y amigos cercanos. Con la practica tal vez puedas llegar a agradecer a personas con quien hayas tenido relaciones difíciles.



Cartas de agradecimiento

QUÉ DECIR

Enfócate en una persona a la vez. ¿Cómo te ha ayudado, formado o cambiado específicamente? ¿En qué medida eres una persona diferente porque la conoces? ¿Con qué tipo de problema llamarías a esta persona para que te ayudara? Después, comienza a escribir.



CONSERVA UNA COPIA

Mantener una copia es algo a lo que nos ayudara a recordar todas las maneras en que estas personas nos han apoyado y sostenido durante nuestra vida.

Enseñar a los niños a ser agradecidos

- Es algo que mejora con la practica
- Se ensena mejor con el ejemplo/crear conciencia
- Agradecer no solo por lo material sino por las experiencias y todo lo que nos rodea, por las pequeñas cosas,(por dejarme pasar primero, por darme la mano, por prepararme la cena) y se agradecidos consigo mismos (por hacer los deberes, estar listo a tiempo para ir a la escuela).
- Maneras de ser agradecidos: detalles, gestos, sonrisas, una nota, dibujos etc.



GRACIAS

El frasco de la gratitud

Conseguir un frasco, botella o caja (aunque es mejor que sea transparente, por eso sugerimos un frasco), luego lo decoramos. Se convertirá en nuestro frasco de la gratitud.

En pequeños papelitos vamos escribiendo (niños y papás o familiares) todo lo que podemos agradecer, cosas, personas, situaciones, etc. que nos van sucediendo día a día. Doblamos el pequeño papel y lo introducimos a nuestro “frasco de la gratitud”.

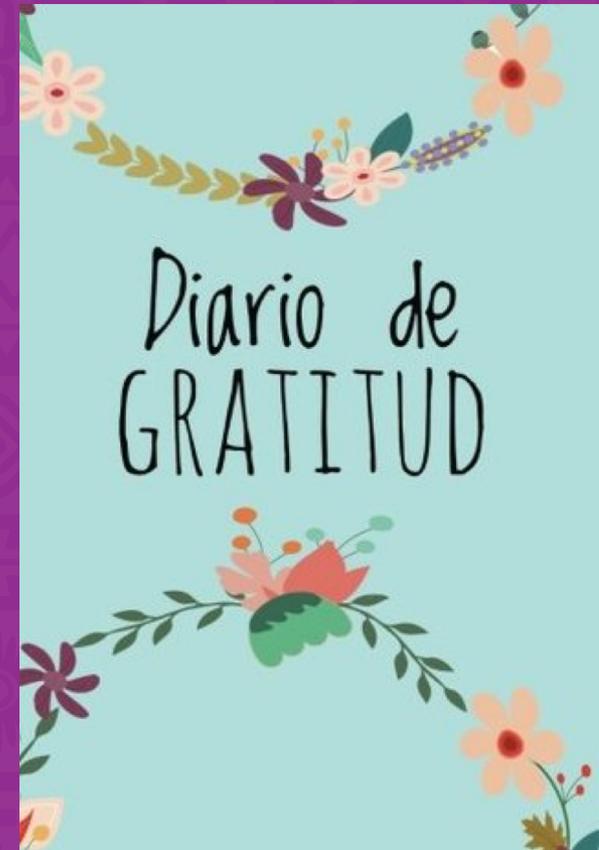
Al final de la semana, dedicamos un tiempo para leer los papelitos de agradecimiento. Los invitamos a la reflexión, que descubran todas las cosas, personas o situaciones por las que pueden agradecer.

La idea es posicionarlos del lado optimista y reflexivo, que se den cuenta de lo que tienen y no se enfoquen en lo que les falta.



Un diario de agradecimiento

1. Mejora de la salud física y mental
2. Fortalecimiento de nuestros sentimientos de conexión, propósito y satisfacción en las relaciones personales y sociales
3. Mayor alegría, optimismo, entusiasmo, determinación y energía
4. Mayor autoconciencia y propósito
5. Descenso de la reactividad impulsiva
6. Incrementa nuestra capacidad de observación, concentración y atención
7. Mayor autoestima



Como mantener un diario de agradecimiento

1. Lo primero, tu actitud y crear una meta
2. Elimina toda excusa que te impida escribir
3. Dedicar un cuaderno o libreta exclusivamente a tus notas de gratitud
4. Escoge un momento del día para escribir y crea recordatorios
5. La belleza de las pequeñas cosas y entra en detalle
6. Personaliza (personas por las que agradeces)
7. Sé constante, escribe a diario (8 semanas)



VARIACIÓN PARA LOS MAS PEQUEÑOS:

A la hora de la cena, un buen ejercicio es charlar con los niños y preguntarles **cuál ha sido el momento del día por lo que más le gustaría agradecer.**

No olvidarme de ser agradecido conmigo mismo

¿Aprecio los esfuerzos que hago todos los días para cumplir con mis obligaciones?

¿Me agradezco a mi mism@ por cuidarme , por alimentarme bien y hacer ejercicio para estar mas saludable?

¿Valoro todo lo que he logrado y disfruto de mis éxitos?

¿Tomo tiempo para descansar?

¿Alguna vez me he dado las gracias frente al espejo?

¿Me permito ser vulnerable y cometer errores?

¿Soy amable conmigo mism@?

¿Lucho por alcanzar mis metas y sueños?



Juego de gratitud

- Nombra a una persona por la que estas agradecido
- Nombra un lugar por el que estas agradecido
- Nombra una cosa por la que estas agradecido
- Nombra una actividad por la que estas agradecido
- Nombra cualquier cosa que te haga sentir bien



¡Gracias!

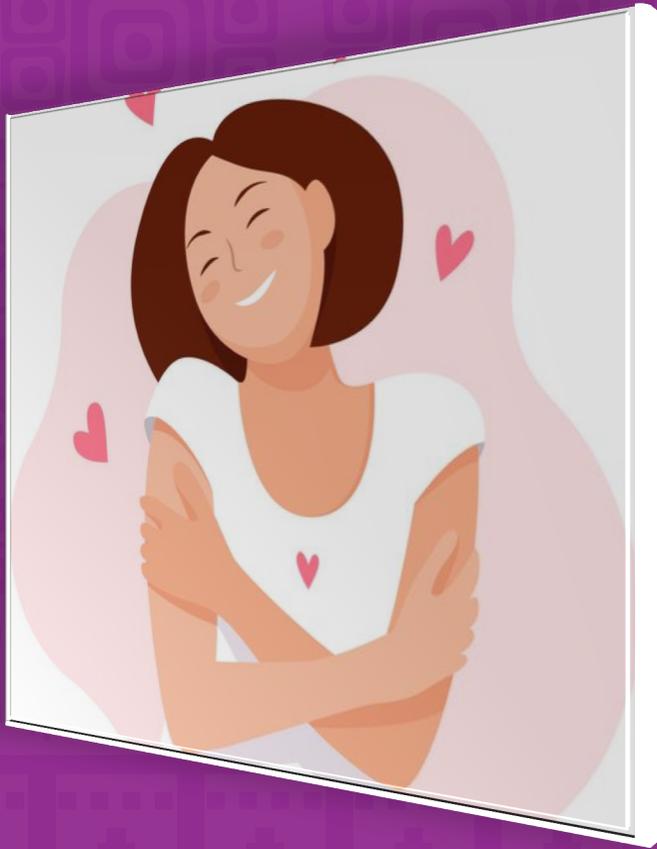
El juego de “bien hecho”

INSTRUCCIONES:

Por periodo de una hora repite “Bien hecho, tu nombre” después de cada cosa que hagas, nota como se siente el animarte a ti mismo y darte palabras de aliento.



Un abrazo súper especial



El abrazo del ave:

- Cruza tus brazos frente a ti
- Sostén tu hombro derecho con tu mano izquierda y tu hombro izquierdo con tu mano derecha
- Respira despacio y profundo 5 veces
- Pretende que tus brazos son alas y alternándolos date palmaditas por alrededor de un minuto
- Si te sientes cómodo cierra tus ojos mientras vuelas
- Después de volar por unos momentos date un abrazo.

Razones para agradecer en familia

- Te hace más feliz.
- Fortalece relaciones y desarrolla una actitud positiva entre los miembros de la familia
- También motiva a la persona que recibe **agradecimiento** a seguir colaborando en el hogar.
- Podemos llevar a cabo actividades de gratitud que nos ayuden a compartir tiempo en familia.

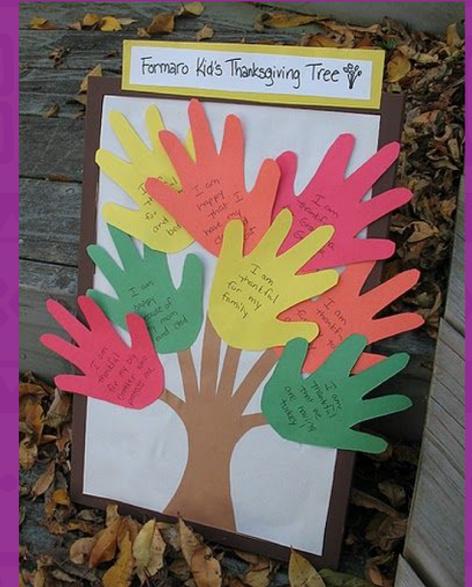


El árbol de agradecimiento



Crea un árbol grande puede ser dibujado en cartulina o bien en 3D hecho con material reciclado. En cada rama pegaremos pequeñas hojas donde escribiremos por lo que estamos agradecidos.

El agradecimiento nos llena y nos recuerda lo hermosa que es nuestra vida, al igual que cuando agregamos hojas al Árbol de agradecimiento.



Collage de fotos de cosas por agradecer

Tomen todas las fotos donde muestren algo por lo que están agradecidos y formen un collage. Dejen volar su imaginación y pongan colores, formas, etc.

Tomen distintas fotos que muestren claramente todo lo que pueden agradecer en sus vidas. Motiva a los niños para que pongan distintas fotos y decoren el collage como mejor les parezca. Puede ser una foto familiar para agradecer que se tienen unos a otros, una foto de algún viaje que les haya gustado mucho, fotos son sus amigos, de su cuarto, de sus juguetes, etc. (Si no se cuenta con fotografías se puede dibujar usar recortes)



Ser agradecido cuando
enfrentas tiempos difíciles, te
da la oportunidad de crecer

Ser agradecido con tus
limitaciones te da la
oportunidad de superarlas

Es fácil ser agradecido por las
cosas buenas, pero si
encuentras la forma de
agradecer tus problemas los
convertirás en bendiciones.



Alejandra Reyes

Alejandrareyes@visionycompromiso.org

