

Día mundial del agradecimiento

**¡La gratitud con los demás
es bienestar para ti!**

Puede parecer extraño, pero cuanto más agradecido estás con las personas y las circunstancias de tu vida, más bienestar promueves para tu salud mental.

Esto es lo que dicen investigadores de diferentes universidades estadounidenses, incluidas Indiana, Berkeley y Harvard.





Según científicos y profesionales de la salud mental de todas estas instituciones, estar agradecido y reconocer las cosas positivas de la vida cotidiana puede contribuir a:

1 
Aumentar tu autoestima

2 
Ampliar tu fortaleza mental

3 
Eleva tus niveles de empatía

4 
Generar sensación de felicidad

5 
Acrecentar tu optimismo

6 
Mejorar la calidad de tu sueño y las relaciones con los demás

7 
Motiva la actividad física



Aprovecha que enero es un mes dedicado a los cuidados de la salud mental, para ejercitar tu gratitud. Algunos consejos son:

- 1 Puedes llevar en una libreta de agradecimientos y consignar en ella las cosas positivas, en este caso, sensaciones gratificantes, momentos y logros.
- 2 Agradece a alguien mentalmente, ya que no siempre tendrás tiempo para escribir, por tanto agradecer con el pensamiento también es válido.
- 3 Lleva una cuenta de las cosas positivas que pasan en tu día a día, en ese caso, vale la pena considerar sensaciones, momentos y logros.
- 4 Ejercita la gratitud, entre más la practiques, más beneficios obtendrás.

Recuerda que siempre estás a tiempo de pedir ayuda profesional en caso de necesitarla. Algunas veces con una buena conversación basta, para encarar la vida desde una nueva perspectiva, con más gratitud y una mejor salud mental.