

Junio 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En situaciones de cambios inesperados que nos desestabilizan y nos hacen sentirnos más frágiles, parece que la palabra gratitud no tiene mucha cabida. Pero, si en momentos de pérdidas somos conscientes de lo que sí tenemos, la palabra gratitud cobra todo su sentido.

¿Qué es la gratitud?

Es un sentimiento o actitud, que hace referencia a saber reconocer lo que los demás hacen por nosotros, correspondiendo en igual modo.

Beneficios para la salud

- Nos hace más saludables y más felices.
- Nos ayuda a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.
- Hace sentir mayor eficacia, seguridad y autocontrol.
- Valoramos mejor los acontecimientos traumáticos, reduciendo su impacto.
- Centra la atención en los aspectos positivos y no en la pérdida.
- Evita la comparación con los demás.
- Es incompatible con emociones como la rabia, la tristeza o los celos. Es opuesta a la queja.
- Aumenta la capacidad de resiliencia y la tolerancia a la frustración.
- Mejora y amplía nuestras relaciones sociales.
- Nos sitúa en el momento presente, “aquí y ahora”.
- Nuestra satisfacción con nosotros mismos y con la vida es mayor.

Cómo cultivarla

- Finaliza el día anotando tres cosas gratas que te hayan pasado.
- Agradece diariamente algo a tres personas.
- Carta de gratitud: escribe a alguien una carta agradeciéndole lo que supone para ti.
- Aprecia lo que ves y tienes alrededor.
- Agradécete lo que te gusta de ti.



Recuerda, la gratitud es la mejor actitud