



# Brote De Gratitud

## Brote De Gritud



### Desplegar La Gritud

*La gratitud es, en primer lugar, una manera de ver que cambia nuestra mirada.*

La Gritud Es Importante: la gratitud resulta importante para la prosperidad individual y colectiva. La gratitud está al alcance de la mano, todas podemos acceder a ella. Somos capaces de producir gratitud en cualquier etapa de nuestra existencia. Así se genera una onda expansiva en todos los aspectos de nuestra vida capaz de satisfacer algunos de nuestros anhelos más profundos: felicidad, tener buenas relaciones, la búsqueda incesante de paz, salud, integridad, satisfacción. El estado de ánimo provocado por la gratitud para que no sea efímero debe practicarse con atención e intención.

(Ejercicio) Escribir. En el pasado, ¿Recibiste algo bueno como consecuencia de las acciones de otra persona? En base a dicha experiencia: 1) el otro día, me alegré muchísimo cuando (nombre de la persona que nos accionó) ..... 2) dedicó tiempo o se esforzó por (la acción cometida) ..... 3) sé que ésta persona podría haber (el otro camino que podría haber tomado) ..... 4) pero por suerte ésta persona eligió ..... 5) esa acción me hizo sentir y me afectó de .....  
Manera.

*En la gratitud reconocemos que el origen de lo bueno está fuera de nosotras mismas.*

¿Qué Es La Gratitud? Es que otras personas hagan cosas en nuestro beneficio que no podemos hacer por nosotras mismas. La gratitud surge a partir de 2 etapas de procesamiento de la información: afirmación (afirmamos lo bueno) y reconocimiento (se reconoce el mérito de la otra persona por haberlo hecho posible). El hecho de reconocer este regalo es el comienzo de la gratitud. La gratitud permite a una persona sentirse bien y también hacer el bien.

*La gratitud es el trampolín para alcanzar la bondad y la grandeza.*

La capacidad de agradecimiento está profundamente integrada a la estructura de la especie humana, y que sin gratitud es imposible crecer.

¿Qué Nos Aporta La Gratitud?

Los Beneficios De La Gratitud:

-refuerza la autoestima, incrementa la fuerza de voluntad, fortalece las relaciones, profundiza la espiritualidad, impulsa la creatividad y mejora el rendimiento atlético y académico.

-disminución del estrés y depresión en personal sanitario,

-23% de reducción de la hormona del estrés (cortisol),

-escribir una carta de gratitud redujo el sentimiento de desesperanza en el 88% de los (as) pacientes hospitalizados (as) con tendencias suicidas y aumentó sus niveles de optimismo en un 94%,

-10% de mejora en la calidad de sueño de los (as) pacientes con dolor crónico, y 19% de los niveles de depresión.

No es una panacea, pero puede reforzar significativamente los efectos de los tratamientos médicos convencionales.

#### (Ejercicio) Gratitud Para Mejorar La Calidad Del Sueño

-15' de escritura sobre un hecho, una experiencia o una relación por la cual te sientas agradecida. (Hacerlo al menos una hora antes de dormir.)

-antes de dormir (ya recostada) tratar de concentrarse en pensamientos agradables, en algo bueno que le pase a la familia o amigos (as), en los sonidos relajantes, en la buena salud que se tiene, en actividades placenteras que se hayan realizado, etc.

Cerebro Y Gratitud: la gratitud es un estado complejo de interacciones cognitivas y emocionales. Neuroimágenes: la gratitud (como otras emociones complejas) produce la activación sincronizada de numerosas regiones del cerebro implicada en conceptos sociales, en respuestas emociones, en la lógica y en el procesamiento sensorial. También se activas algunos sectores de la vía de la recompensa del cerebro y del hipotálamo, el que controla la liberación de hormonas que regulan los procesos corporales.

Modelo De Gratitud ARC: la gratitud amplifica, rescata y conecta.

La gratitud amplifica: el bien que percibimos en nosotras mismas, en las demás y en el mundo se multiplica y se magnifica a través de una visión agradecida. La gratitud capta esa bondad y la sella en lo profundo de nuestro ser de manera que aumenta su valor.

La Gratitud Rescata: para compensar esa constante negatividad, necesitamos crear y absorber experiencias positivas. La gratitud es aliada para enfrentar esas amenazas.



internas y externas que nos roban la alegría constante. La gratitud devuelve el camino de la satisfacción y la paz interior.

La Gratitud Conecta: las personas somos seres sociales, no vivimos solas. La gratitud puede funcionar como un “pegamento moral”.

*La gratitud arroja un rayo de luz sobre la bondad.*

(Ejercicio)

-cuando nos enfocamos en la benevolencia de otras personas la gratitud nos ayuda a alimentarnos de una red de apoyo.

-enfocarse en lo que se ha recibido.

-la gratitud atrae a otras emociones positivas, como alegría, satisfacción y esperanza (provocan beneficios físicos a través de los sistemas inmune y endocrino).

-no compararse con otras personas.

(Ejercicio) La Gratitud Y El Contacto Físico

(recuerda antes de tener cualquier contacto físico con una persona tener su consentimiento.)

La gratitud puede desencadenar la necesidad de contacto físico porque puede hacernos sentir más agradecidas. La próxima vez que te sientas agradecida por alguien, abrazala (o), toca su mano u hombro.

Al hacerlo ¿Tus sentimientos de gratitud se fortalecen?

¿Sientes una conexión más estrecha con la otra persona?

¿Cómo puedes sostener ese sentimiento a lo largo del tiempo?

(Ejercicio) Gratitud Con Quien Ayuda A Una Persona Amada: pensar en un momento en que una persona amada haya recibido un gesto de amabilidad por parte de un (a) amigo (a) mutuo. Quizá esa persona estuvo presente cuando tu no pudiste, brindó un servicio

cuando a vos te fue imposible hacerlo, o brindó consuelo y apoyo a un ser amado ¿cuál fue la ocasión y cómo demostraste tu agradecimiento?

(Ejercicio) Realizar Una Auditoría: ¿qué he recibido? ¿qué he dado? ¿cómo causé dificultad a las demás personas?

-dedícate un tiempo a reflexionar sobre estas tres preguntas.

-reflexiona acerca de los impedimentos (si existen) personales que interfieren en tu capacidad para expresar gratitud en tus relaciones más cercanas.

-dedica un tiempo a la confesión personal y pregúntate a ti misma ¿a quién lastimé con mi desconsideración o egocentrismo? Escribir una disculpa para enmendar relaciones entre esa persona y vos.

(Ejercicio) Tres Cosas Buenas: piensa en tres cosas buenas que te hayan salido bien en el día de ayer.

¿por qué salieron bien?

¿cuánto agradecimiento sentiste por ellas?

¿le hablaste a alguien sobre ellas?

Compartir nuestras victorias, sean estas grandes o pequeñas, nos ayuda a celebrar lo bueno de nuestras vidas.

(Ejercicio) Registrar La Gratitud: el camino que nos lleva a vivir con gratitud y reconocimiento es un modo de percibir las incontables maneras en que somos <bendecidas> y apoyadas durante el transcurso de la vida cotidiana.

-todos los días anotar hasta 5 razones (si se te ocurren) por las que sentís gratitud o te sentís agradecida y quién ayudó a que eso pasara.

Cuando respondemos a la vida desde una perspectiva de la gratitud, esa perspectiva se amplía, se modifica así también la capacidad para responder a mi vida y a las demás de manera diferente.

(Ejercicio) Hacer Una Comparación Positiva: no demos por sentados nuestra propia abundancia, salud o privilegios.

-¿podés recordar alguna situación en la que sufriste alguna desgracia pero que, a su vez tomaste consciencia de tus propias bendiciones?

La Actitud De Agradecimiento: nuestro lenguaje refleja nuestros pensamientos y nuestros pensamientos crean en parte, nuestra realidad. Las personas agradecidas utilizan profusamente palabras tales como <regalos>, <bendiciones>, <fortuna>, <afortunadas> y <abundancia>. A las personas que no son tan agradecidas les preocupan las cargas, las “maldiciones”, las privaciones y las quejas.

(Ejercicio) Las Cosas Buenas Que Ocurrieron: hay que centrarse en los aspectos sorprendentemente buenos de la vida que podrían no haber ocurrido nunca.

-imaginar cómo te habría ido sino hubieras tomado determinado camino que te cambió la vida, como por ejemplo mudarte, renunciar a un trabajo para buscar una oportunidad nueva.

-hacerlo dos o tres días seguidos y en cada oportunidad recordar algo sobre tu vida que podría haber resultado diferente.

### Mitos Sobre La Gratitud

La Gratitud Conduce A La Autocomplacencia: la gratitud otorga un sentido de propósito y deseo de cambio. Las personas tienen más éxito a la hora de alcanzar sus objetivos cuando ejercen la gratitud de forma consciente.

Las personas que llevan un diario de gratitud de forma constante se sienten más energías, vivas y alertas. Otras investigaciones han demostrado que la gratitud inspira un comportamiento amistoso de generosidad, compasión y solidaridad benéfica, ninguno de los cuales sugiere pasividad o resignación, más bien indica que la gratitud motiva a las personas a salir y hacer buenas obras, a devolver parte de la bondad que ellas mismas han recibido.

La Gratitude Es Simplemente Una Forma Inocente De Pensamiento Positivo: como si la gratitud ignorara la realidad del dolor, el sufrimiento y la adversidad. La gratitud puede ser muy difícil, ya que requiere reconocer las cosas buenas que hacen las demás personas, ser buenas receptoras de apoyo y de generosidad ajena. La mayoría de la gente es más propensa a dar que a recibir. Muchas veces la gratitud puede traer aparejada la sensación de deuda y obligación (lo que es incómodo). Cuando las personas son agradecidas no necesariamente están libres de sentir emociones negativas ni es determinante que tengan menos ansiedad, tensión o infelicidad.

Si soy agradecida ¿El Mérito Se Le Atribuye A Las Demás Personas A Costa Mía?: el mito es que cuando las personas reconocen la ayuda que recibieron de las demás, corren el riesgo de ignorar su propio esfuerzo o a sus aptitudes naturales. La gratitud en realidad se asocia a una sensación de mayor control personal sobre el éxito. Las personas agradecidas reconocen el mérito de los demás, pero no a costa de ignorar a su propia responsabilidad en el éxito, también se adjudican mérito.

La Gratitude No Es Posible Ni Apropiable En Medio De La Adversidad O El Sufrimiento: por el contrario, en tales circunstancias la gratitud es fundamental. Cuando nos enfrentamos a la adversidad, la gratitud nos ayuda a ver el panorama completo y a no sentirnos abrumadas por los contratiempos actuales. En realidad, puede motivarnos a enfrentar los desafíos que se nos presentan.

(Ejercicio) Convertir La Adversidad En Prosperidad:

¿qué tipo de cosas hacen que te sientas agradecida o que expreses gratitud?

¿qué fortalezas personales has obtenido de tu experiencia?

¿de qué manera la experiencia que viviste te dio mejores herramientas para enfrentar los desafíos del futuro?

¿de qué manera fue beneficiosa para ti la mala experiencia?

¿de qué manera puso tu vida en perspectiva?



Es Necesario Ser Religioso Para Estar Agradecida: este mito es fácil de derribar, la nueva ciencia de la gratitud ha demostrado claramente que la gente puede tener una actitud agradecida sin ser religiosa.

(Ejercicio) Preguntarse A Sí Mismo: ¿alguno de estos mitos te impidió entregarte a la gratitud? ¿cuáles? ¿qué otros mitos pensaste alguna vez que eran verdaderos? ¿de qué manera esos mitos no resistieron el análisis?

*La alegría es la dirección hacia la que todo el ser apunta, y es algo que el hombre nunca acumula, sino que siempre desea compartir. Frederick Buechner*

### La Base De La Gratitud

Alegría: para sentir gratitud tenemos que estar en sintonía con lo bueno que nos ocurre en la vida y eso da origen a la alegría: el placer puro y simple de estar viva. La alegría es un estado de consciencia total de la vida que se intensifica, fortalece, profundiza y eleva. Para sentir alegría, tenemos que tener los ojos bien abiertos con gratitud.

Gracia: una vez que vemos el bien, debemos aprender a aceptarlo y absorberlo en la naturaleza misma de nuestro ser, algo difícil de lograr porque la mayoría de nosotras no estamos acostumbradas a recibir algo a cambio de nada. La gracia nos permite aceptar el bien sin experimentar sentimientos agobiantes de deuda, vergüenza o complejo de inferioridad.

(Ejercicio) Así Es La Gracia: ¿cómo se ve y cómo se siente la gracia en tu opinión? ¿cómo la describirías? ¿Alguna vez has experimentado la gracia? ¿en qué circunstancias? ¿cuáles fueron las gracias que recibiste? ¿qué palabras o imágenes describen la gracia? ¿la gracia es una experiencia frecuente o poco común para vos?

Amor: la verdadera gratitud promueve un deseo de reflejar la bondad recibida mediante la búsqueda creativa de oportunidades para dar. La gratitud hace que

aquellas que reciben la gracia anhelan devolverla. Al devolver el bien, la gratitud se convierte en acción de gracias y se completa el ciclo entre dar y recibir.

(Ejercicio) Compartir La Bondad: ¿cómo podemos demostrar gratitud por los muchos regalos que hemos recibido? Tómala decisión de devolver con amabilidad.

Ideas: invita a un amigo (a) a hacer algo que vos sabés que él-ella quiso hacer pero nunca tuvo la oportunidad. Ofrécete a una amiga, vecina a realizar una tarea que sabés que no le gusta pero que sí vos podés hacer.

(Ejercicio) Cadena De Regalos: concentrarse un momento en los regalos de tu vida. Pueden ser placeres simples y cotidianos, personas, virtudes, habilidades personales, momentos de belleza natural, hay que dejar de <normalizar> para también ver esto como un “regalo”, un “don”. Enriquecer cada regalo, saborearlo, disfrutarlo, deleitarse con el mismo.

*Todos los bienes se ven mejor cuando se ven como regalos. C.K. Chesterton*

