



GRATITUD

PARA VIVIR MEJOR

Los dos últimos años nos han venido a cambiar el estilo de vida y han supuesto golpes fuertes a nuestra rutina y la normalidad a la que estábamos acostumbrados. Hemos conocido de cerca al miedo y a la incertidumbre, porque nos han acompañado cada día. Hemos vivido múltiples duelos que no esperábamos tener. Hoy en el mundo, intentamos retomar el estatus anterior, pero es innegable que los efectos de la pandemia siguen ahí, impactándonos a nivel físico y emocional.

Muchos nos preguntamos ¿cómo hemos podido sobrellevar esta situación?, porque viéndolo en retrospectiva, los retos han sido impensables para nuestro yo del pasado. Al intentar responder, quizás lo hagamos con la convicción de haber hecho lo que se supone debíamos hacer, pero estoy segura de que, a su vez, nos sorprenderemos de nuestra capacidad para lidiar con el contexto adverso y salir airosos a la nueva vida que hoy, poco a poco, se nos permite tener.

Lidiar con el Covid y sus mutaciones ha sido, en parte, aprender a vivir el día a día, sin dar por sentado que lo que disfrutamos hoy podremos disfrutarlo mañana y en este punto, uno de los recursos más poderosos en el seguramente en muchas ocasiones nos hemos amparado es la gratitud. Sentirse agradecidos es hacernos conscientes de lo que tenemos y que tiene un efecto positivo en nosotros. Es también expresar ese sentimiento a aquellas personas que lo hacen posible.

Los estudios demuestran que la gratitud es uno de los factores que contribuyen a la felicidad y la felicidad depende del matiz con el que vemos la vida y si somos capaces de ver el futuro con optimismo, algo que hoy en día aún cuesta.

Ese matiz lo aportan nuestros pensamientos, por ello, si tenemos pensamientos que nos alteren, veremos el impacto en nuestras emociones y en nuestro cuerpo. Al practicar la gratitud, construimos circuitos en nuestro cerebro para aprender a ver lo bueno y positivo, y no sólo estar centrado en lo desagradable, nos ayuda a contrarrestar la negatividad con la que podemos estar viviendo la vida, alimenta nuestros pensamientos positivos y es una buena forma de manejar el estrés y prevenir enfermedades, tanto físicas como emocionales y mentales. Aumenta nuestro repertorio de emociones agradables: agradecimiento, alegría, satisfacción, paz interior, así como aquellas relacionadas a las personas que nos rodean, -nuestra familia, amistades, compañeros de estudio o trabajo- y a las relaciones que mantenemos con ellos. De esta forma también, nos ayuda a construir relaciones más sólidas y armónicas.

Practicar la gratitud es enfocarnos en lo que tenemos y no sólo en lo que nos falta, enfocarnos en el lado positivo de la vida. Es importante ser conscientes y hacer duelo por aquello que hemos perdido (seres queridos, trabajo, cosas materiales, afectos...), pero sí sólo prestamos atención a los problemas y dejamos de ver oportunidades o posibles soluciones, predominarán en nosotros emociones desagradables que pueden hacerse permanentes y derivar en algún tipo de trastorno.

Enfocarnos en lo que hemos aprendido de cada experiencia, tanto agradable como desagradable, nos ayuda a ver cada situación con “saldo favorable” e incrementar nuestra satisfacción general con la vida.

AGRADEZCAMOS CADA DÍA

A nosotros mismos: podemos hacer el ejercicio de mirarnos espejo y darnos las gracias por vuestro esfuerzo, regalarnos halagos y reconocer los maravillosos seres humanos que tenemos enfrente.

A los demás: expresando gratitud hacia alguien que desinteresadamente nos haya brindado algo material o no material.

En familia: así hacemos de la gratitud una costumbre y estilo de vida y nuestros hijos también aprenden a apreciar lo que tienen.

A la naturaleza, a la primavera, con sus sakuras, su diversidad de flores y aromas, su verdor, y frescura.

Dependiendo de nuestras creencias, a Dios, a la vida o al universo: por todo lo que nos rodea y que damos por sentado; por lo que nos toca vivir.

Podemos escribirlo y ponerlo en concreto, hacer un listado de cosas para agradecer y decirlas en voz alta, solos o acompañados. Este ejercicio es flexible, podemos desde hacer una lista por cada día o hacer una lista global de todo el año fiscal y el año escolar que termina.

Como vemos, no importa tanto la forma, sino el fondo. La gratitud nos beneficia y practicarla viene por cuenta de cada uno, no cuesta dinero, toma poco tiempo y es una experiencia que nos nutre de emociones beneficiosas.

Los invito a pensar: *¿qué queremos agradecer hoy?*

ROCÍO FERNÁNDEZ

Psicóloga y psicoterapeuta | Especialista en el tratamiento de Trastornos de ansiedad | Especialista en Gestión del talento
www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p
rfernandezpalomino@yahoo.com