



## Gratitud de Atención Plena

¿Tienes dificultades para sentirte satisfecho o satisfecha cuando alcanzas tus metas? ¿Te enfocas más en lo que no tienes en lugar de enfocarte en lo que sí tienes? Si es así, te puedes beneficiar de hacer una práctica de gratitud de atención plena.

La gratitud de atención plena te ayuda a enfocarte en estar agradecido o agradecida por lo que tienes en lugar de preocuparte por lo que te falta. Existen numerosos beneficios por incluir la gratitud en tu rutina diaria, incluyendo:

- Mejora de la salud física y mental
- Habilidades más fuertes para lidiar con los problemas
- Aumento de la felicidad en las relaciones personales y en las interacciones con los demás
- Disminución de la ansiedad y de la depresión

Aquí hay algunos consejos para cultivar una actitud de gratitud:

- **Está presente.** Cuando te descubras preocupándote por el pasado o por el futuro, piensa en al menos una cosa por la que puedes estar agradecida o agradecido en el momento presente. Por ejemplo, si un día lluvioso ha arruinado tus planes, podrías apreciar poder estar en un lugar seguro y seco.
- **Presta atención a tu alrededor.** Tomar el tiempo para disfrutar de la naturaleza o para apreciar a tus compañeros y compañeras de trabajo te puede ayudar a manejar el estrés y a estar en el momento presente.



- **Ten un diario de gratitud.** Escribe las cosas por las que estás agradecida o agradecido en forma regular. Vuelve a leer lo que escribiste cuando te sientas con frustración o con decepción.
- **Omite las comparaciones.** Theodore Roosevelt dijo una vez: “La comparación es el ladrón de la alegría.” Recuerda que la verdadera alegría viene de dentro de ti.
- **Evita el perfeccionismo.** Reconoce el tiempo y el esfuerzo que pusiste en un proyecto, aún cuando no haya resultado como esperabas. Ten en mente que las personas a menudo aprenden más de sus errores que de sus éxitos.
- **Expresa aprecio.** Agradece a los demás cuando te ayuden. Dile a las personas las razones por las que los respetas y los admiras. Si alguien disfruta de un éxito, dale tus felicitaciones por un trabajo bien hecho.

LifeMatters te puede sugerir formas adicionales para hacer de la gratitud un hábito. Llama 24/7/365.

## 1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

