VALOR DE LA GRATITUD

VALMORAL
Asociación Hondureña al rescate de los Valores y la Moral

"El ser agradecido te puede cambiar desde un día hasta una vida completa. Solo necesitas decir las palabras"

- Margaret Cousins

¿QUÉ ES EL VALOR DE LA GRATITUD?

- La gratitud va muy ligada con el valorar y reconocer tanto aquello que recibimos como aquel que nos lo da.
- Hoy en día podemos afirmar que la gratitud crea un "contexto psicológico" beneficioso para aquel que la practica.
- La persona agradecida busca tener otras atenciones con las personas, no pensando en «pagar» por el beneficio recibido, sino en devolver la muestra de afecto o cuidado que tuvo.

¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

- Fomenta una perspectiva positiva: La gratitud nos ayuda a enfocarnos en las cosas positivas de nuestra vida, en lugar de centrarnos en lo que nos falta.
- Fortalece nuestras relaciones: Cuando expresamos gratitud hacia los demás, fortalecemos nuestras relaciones con ellos.
- Mejora la salud emocional: La gratitud está asociada con una mayor resiliencia emocional, menor estrés y una mayor satisfacción con la vida.
- Genera un ambiente positivo en el trabajo.
- Promueve la felicidad

OBSTÁCULOS

- Egoísmo.
- Miopía interior.
- Mera cortesía.
- Darlo por supuesto.

¿CÓMO PRACTICAR EL VALOR?

1.- RECONOCER LOS PEQUEÑOS MOMENTOS

- Los pequeños momentos del día a día —como una buena comida, un día soleado, el amor de tus seres queridos, o que tu mascota te reciba efusivamente cuando llegues a casa— también son importantes. Hay que dar las gracias por ellos.
- Tener un diario de cosas por las que estás agradecido fomenta el pensamiento positivo (algo muy útil ya que el cerebro se centra en las cosas malas por naturaleza).
- Mostrar agradecimiento genera más optimismo, pero la gente agradecida no evita la negatividad. La clave para llevar una vida de agradecimiento es asumir que habrá contratiempos.
- Las personas agradecidas saben que no han llegado a donde están sin ayuda de nadie y, para ellos, pasar tiempo con sus seres queridos es un hábito.

2.- DESARROLLAR EL HÁBITO DE DAR GRACIAS

- Di gracias muchas veces al día: Expresar gratitud a otras personas también puede ser efectivo.
- Cuando mostramos gratitud hacia los demás, les hacemos saber que sus acciones son importantes, lo que fomenta más del mismo tipo de comportamiento, no solo hacia la persona agradecida sino hacia los demás.
- Sin necesidad de escribir, se puede establecer un momento fijo en el día para dar gracias, por ejemplo por la mañana nada más levantarnos o justo antes de dormir, cuando estamos en la cama repasando lo que nos ha ocurrido hoy.

3.- DETALLES PARA CON LOS DEMÁS

Tengamos pequeños detalles de atención con todas las personas: acomodar la silla, abrir la puerta, servir un café, colocar los cubiertos en la mesa, un saludo cordial…

DESAFÍATE A TI MISMO

Identificaré, cada día, tres cosas por las cuales estoy agradecido.

Más información sobre nuestras charlas y materiales:
director.valmoral@valmoral.org (+ 504) 94840541 Valmoral.org ValmoralHn