

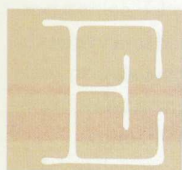


El poder de la gratitud

Un camino de bienestar y felicidad

Dar las gracias por lo que tenemos, por quienes somos, por nuestro entorno, por el nuevo día, por tener amigos... es una práctica que puede ayudarnos a sentirnos en paz con nosotros mismos. Y no sólo eso, puede mejorar nuestro estado de salud, nuestra visión de la vida y hacernos más felices.

POR LAIA MOLINS



En su libro *La ciencia de la felicidad* (Editorial Urano), la psicóloga Sonja Lyubomirsky sitúa practicar el agradecimiento como una de las actividades que nos pueden hacer más dichosos. La equipara, en este sentido de proporcionar bienestar, a la práctica del pensamiento positivo, aprender a manejar el estrés, disponer de un entorno social acogedor y amigable, o ser capaces de vivir el presente. Las propuestas de esta profesora universitaria californiana no se basan en creencias o intuiciones, sino en estudios científicos realizados por ella misma y algunos de sus prestigiosos colegas.



¿A qué nos referimos con gratitud?

La idea de la gratitud como herramienta de crecimiento personal y generadora de bienestar va mu-

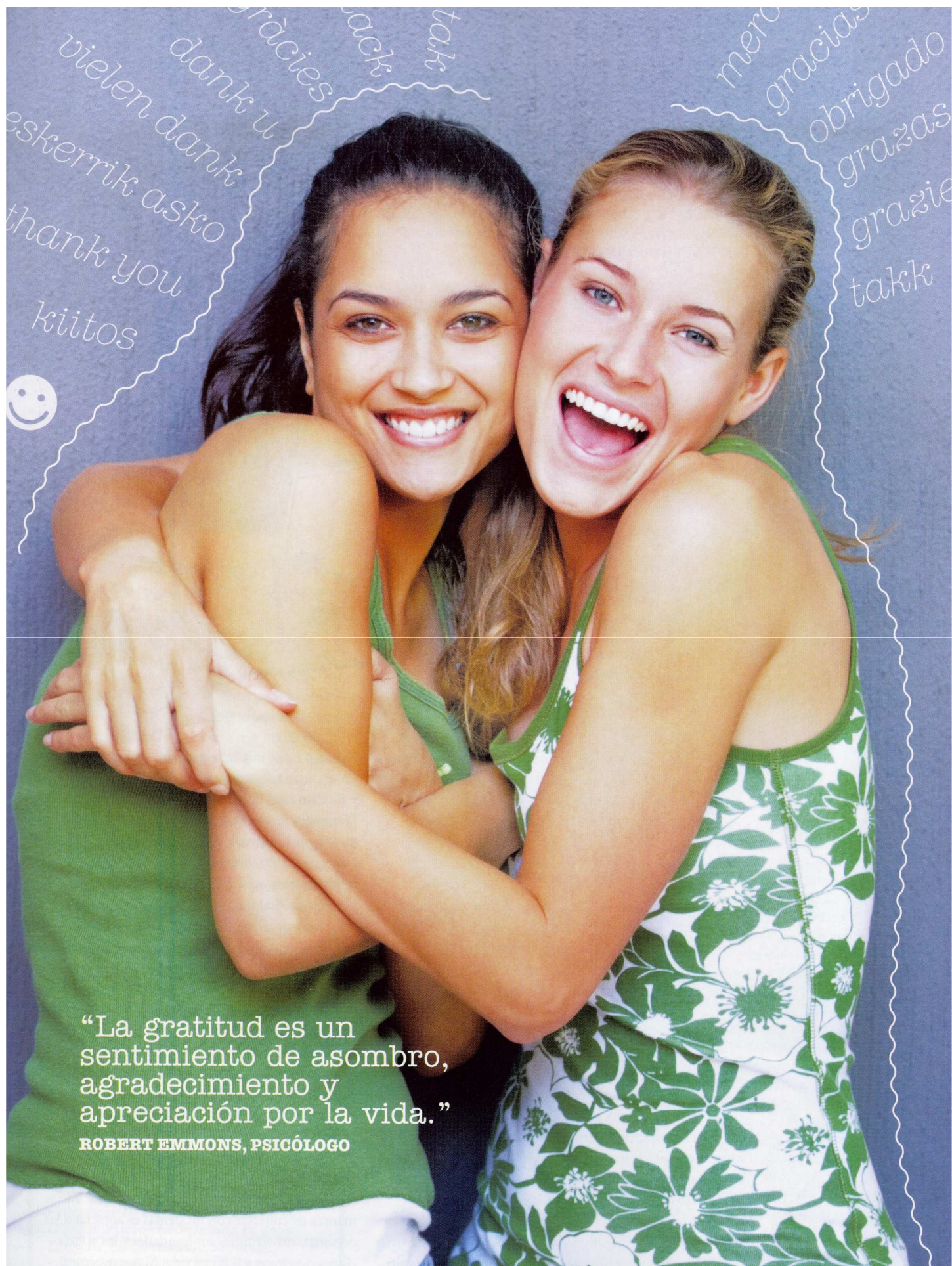
✦ Mientras duermes

Al acostarte, con la luz apagada, haz un repaso del día, de atrás hacia delante, de la cena al despertar. Piensa en todo aquello que has vivido por lo que puedes dar las gracias, pueden ser grandes cosas o pequeñas, pero todas te ayudarán a programar un buen descanso y a dejar activada la energía de la gratitud: mientras duermes trabajará en tu beneficio.

cho más allá de dar las gracias por cortesía por un favor recibido. La buena educación es importante, sin duda, pero el agradecimiento del que estamos hablando se sitúa en la decisión de dejar de vivir en un estado carencial permanente, para dirigir nuestra mirada a la abundancia que nos rodea. Por inercia, por educación, por inconsciencia..., no hay una única razón, pero lo cierto es que, por regla general, nuestra sociedad y las personas que la formamos nos hemos acostumbrado a centrar nuestros pensamientos en aquello que nos falta. Si tenemos trabajo, deseamos cobrar más, o un puesto de más responsabilidad, o una jornada de trabajo menos dura... Si tenemos pareja, esperamos que sea más comprensiva, menos despistada, más generosa... Y solemos hacer lo mismo con la familia, la casa, nosotros mismos... Esta dinámica conlleva mucha frustración, infelicidad y baja autoestima.

La gratitud nos sitúa en otra esfera y nos invita a





“La gratitud es un
sentimiento de asombro,
agradecimiento y
apreciación por la vida.”

ROBERT EMMONS, PSICÓLOGO

Cómo ser más agradecido: **EJERCICIOS PRÁCTICOS**

ALGUNOS PSICÓLOGOS HAN DESCUBIERTO QUE REALIZAR PEQUEÑOS EJERCICIOS DE FORMA REGULAR AYUDA A ADQUIRIR UNA MAYOR CAPACIDAD DE AGRADECIMIENTO. ESTAS SON NUESTRAS PROPUESTAS:

♣ Llevar un diario.

Una vez a la semana dedica unos minutos a escribir entre 3 y 5 cosas por las que puedes estar agradecido. Pueden ser virtudes que te reconoces a ti mismo sin esfuerzo, bienes que aprecias, personas que te rodean y te hacen sentir querido... Pero también puedes mostrar tu aprecio porque el tendero fue generoso al pesar las manzanas que habías comprado o porque alguien te cedió el asiento en el autobús. Las investigaciones que se han realizado al respecto señalan que este ejercicio llevado a la práctica de forma regular durante un tiempo puede incrementar nuestra sensación de bienestar y felicidad de manera ostensible. Si escribir es una tarea que no te resulta placentera o fácil, también puedes hacer este ejercicio recogiendo en un lugar tranquilo y pasando unos minutos dando las gracias por aquellas cosas que hacen más fácil o mejor tu vida de cada día.

♣ Buscar un aliado.

Si te cuesta sentirte afortunado, pídele a un amigo o a un familiar que, de vez en cuando, siempre que te sientas víctima de la situación, se siente a tu lado y te haga una lista de todas aquellas cosas o personas por las que

puedes sentirte feliz.

La visión de otra persona siempre resulta enriquecedora cuando estamos atascados.

♣ Escribe cartas de agradecimiento.

Piensa en todas las personas que han tenido un papel importante en tu vida: padres, tíos, tías, hermanos, maestros, abuelos, jefes, amigos, vecinos, compañeros de clase... Escribe una carta a esas personas que te han ayudado a ser quien eres y envíase la. También se la puedes leer por

teléfono o quedar con ellos y hacerlo en persona. Si no sabes dónde encontrar a esas personas o han fallecido, escribe igualmente la carta y luego quémala o rómpela. Un estudio realizado por la psicóloga Sonja Lyumbomirsky demostró que el simple hecho de escribir cartas de agradecimiento a personas importantes de nuestra vida incrementaba de forma ostensible la sensación de bienestar en los participantes en la investigación.

→ tomar conciencia de lo que tenemos, nos coloca en el presente, nos hace reflexionar sobre nuestros logros, aptitudes y nos ayuda a mirar la vida desde el optimismo y la abundancia.



Un estudio revelador

En una de las investigaciones realizada por los psicólogos Robert Emmons y Michael McCullough, publicada en el *Journal of Personality and Social Psychology*, se pidió a un grupo de participantes que una vez a la semana durante 10 semanas seguidas escribieran 5 cosas por las que se sentían agradecidos. Otros grupos de personas debían escribir durante el mismo periodo de tiempo 5 cosas importantes que hubieran sucedido o 5 problemas que hubieran vivido. Los resultados mostraron que quienes se habían centrado en el agradecimiento se sentían más optimistas y más satisfechos con su vida. Pero, además, también su salud había mejorado e, incluso, se habían sentido motivados para hacer más ejercicio.

Otros estudios realizados sobre la gratitud han puesto de manifiesto que esta práctica aporta energía y optimismo, facilita la empatía, la espiritualidad y la indulgencia y matiza los comportamientos materialistas.



Las 5 razones básicas para practicar la gratitud

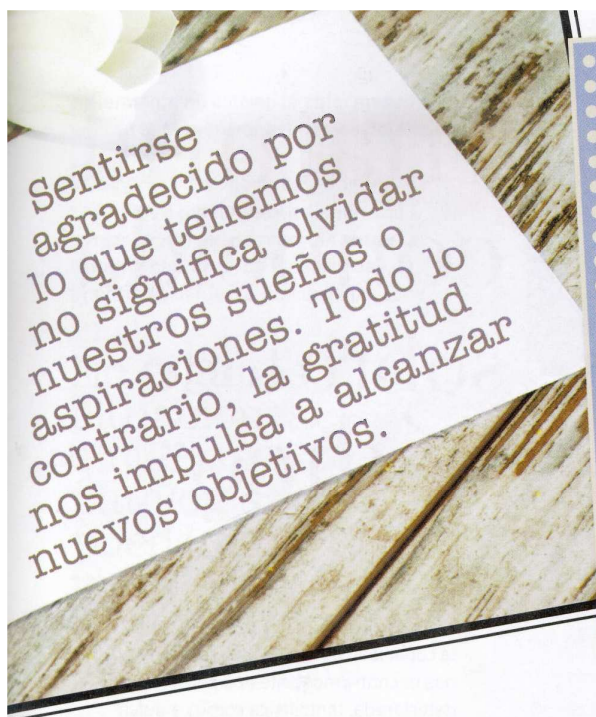
❖ Disfrutar de las cosas buenas de la vida.

Es cierto que algunas personas pasan momentos duros y difíciles, pero por algún sitio hay que empezar a construir. Si somos capaces de aislar algo bueno que tenemos o nos sucede, por pequeño que sea, y damos las gracias por ello empezaremos a generar sentimientos de optimismo que, poco a poco, se propagarán por otras áreas de nuestra existencia.

❖ Mejorar nuestra vida social.

Una buena manera de conectar con los demás es apreciar a las personas, sus virtudes, sus bondades y las aportaciones que traen a nuestra vida. Si nos acostumbramos a valorar todo aquello que agradecemos a quienes nos rodean, la conexión que se establecerá





con esas personas será más profunda y beneficiosa para ambos. A la larga, todo ello revertirá en una vida social más rica y provechosa.

❖ **Alejar las emociones negativas.** La gratitud es incompatible con emociones que nos empobrecen como la ira, la envidia, la amargura o la codicia. Sentirse afortunados nos vuelve generosos, empáticos y solidarios, y nos ayuda a olvidarnos de hacer esas comparaciones con los demás.

❖ **Reforzar la autoestima.** Ser conscientes de nuestros logros nos da una mayor sensación de seguridad y eficacia para con nosotros mismos y nos empuja, al mismo tiempo, a plantearnos nuevos retos. Es un auténtico antídoto contra el papel de víctima que solemos adoptar cuando las cosas no son como nos gustaría.

Este personaje, el de la víctima, impide cualquier avance hacia la realización de nuestros sueños, mientras que sentirnos agradecidos nos empuja a valorarnos y a creer en nuestras posibilidades.

❖ **Afrontar el estrés y las experiencias traumáticas.** Ser capaces de valorar lo que tenemos en los peores momentos, en las situaciones más desfavorables, nos ayuda a adaptarnos a las nuevas circunstancias, a reconocer nuestra fuerza y nuestros valores y a seguir adelante con más empuje que nunca. ▢

PARA SABER MÁS

- ¡Gracias!: De cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz, de Robert Emmons. Ediciones B (18,50 euros).
- El efecto gratitud, de John F. Demartini. Editorial Urano (13 euros).

➡ Averigua cuál es tu nivel de gratitud

UNA DE LAS PERSONAS QUE MÁS HA ESTUDIADO LA GRATITUD ES EL INVESTIGADOR Y ESCRITOR ROBERT EMMONS, AUTOR, JUNTO A MICHAEL McCULLOUGH, DE ESTE CUESTIONARIO QUE TE PROPONEMOS PARA DESCUBRIR CUÁL ES TU NIVEL DE GRATITUD EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS.

Cómo funciona

Se trata de responder a las 6 afirmaciones que se proponen más abajo con una de estas frases. Debes poner el número que corresponde a tu respuesta al lado de cada afirmación.

- 1 Estoy muy en desacuerdo.
- 2 Estoy en desacuerdo.
- 3 Estoy ligeramente en desacuerdo.
- 4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 5 Estoy ligeramente de acuerdo.
- 6 Estoy de acuerdo.
- 7 Estoy muy de acuerdo.

Las 6 afirmaciones

- 1 Tengo mucho en la vida por lo que estar agradecido.
- 2 Si tuviera que hacer una lista con todo lo que agradezco, sería una lista muy larga.
- 3 Cuando observo cómo está el mundo, no veo muchas cosas por las que estar agradecido.
- 4 Le estoy agradecido a una gran cantidad de personas.
- 5 A medida que me hago mayor, me veo más capaz de apreciar a las personas, los acontecimientos y las situaciones que han formado parte de mi historia.
- 6 Puede pasar mucho tiempo hasta que siento agradecimiento por alguien o algo.

Cómo puntuar

- ★ Suma los puntos obtenidos en las afirmaciones 1, 2, 4 y 5.
- ★ Invierte la puntuación de los puntos 3 y 6. Es decir, si puntuaste un 7, pon un 1; si puntuaste un 6, pon un 2... Y añade los puntos obtenidos a la suma anterior.

Resultados:

- ★ Si has conseguido una puntuación total de 35 puntos o menos, estás entre el 25% de personas menos agradecidas.
- ★ Si has puntuado entre 36 y 38 puntos, estás entre el 50% de personas menos agradecidas.
- ★ Si has logrado 39 puntos o más, te hallas entre el 50% de personas más agradecidas.
- ★ Si has sacado el máximo, 42 puntos, perteneces al 12,5% de personas más agradecidas.

