

# 10 datos sobre la gratitud y sus beneficios



Se acercan las **fiestas de fin de año** y con ellas la **oportunidad para demostrar gratitud** hacia la vida, las personas y cosas que la conforman.

Para **Noemi Quiñones** coordinadora del **Centro de Reconocimiento de la Dignidad Humana** en [Tec campus Toluca](#), la gratitud **“puede darle sentido a la vida”** y señala que las celebraciones como la Navidad o Año Nuevo son ocasiones perfectas para practicarla.

La **coordinadora** y especialista compartió para **CONECTA** **10 datos** para conocerla, **desarrollarla** y ver los **beneficios** de practicarla.

1. La gratitud es una actitud

Para la psicóloga cuando entendemos que **al vivir en gratitud podemos ver al mundo de una manera distinta, entonces podemos ver el mundo de una manera diferente.**

**“Con ella podemos ver la adversidad y el dolor como una forma de crecimiento y transformación de cada historia y etapa de nuestra vida”,** expresó.

**“Podemos ver la adversidad y el dolor como una forma de crecimiento”.**

## 2. Pausa y agradece

Noemi sugiere hacer el recuento de lo que haz vivido en el año y agradecer por lo ocurrido.

**"Esto te posiciona en un nivel consciente mayor por lo que te preparas para recibir más aprendizaje y experiencia",** dijo.

## 3. Deja de sobrepensar

La coordinadora señala que **hay cosas que no han pasado y que ya te robaron la calma.**

**"Pausar los pensamiento deja atrás lo que no puedes manejar y te hace sentir insuficiente, en su lugar agradece cada paso del proceso que te está llevando a ser una persona con mejores versiones",** puntualizó.



/> width="900" loading="lazy">

## 4. Ventajas de practicar la gratitud

Para Noemi **al practicar la gratitud puedes reducir los niveles de cortisol** en el cuerpo.

**"Esto ayuda a mejorar la salud mental, y aumentar dopamina y serotonina, lo que aumenta la felicidad",** puntualizó.

## 5. Una ventana a la resiliencia

La psicóloga señaló que **la gratitud ayuda a enfocarse en las cosas positivas en lugar de las negativas**, superando los desafíos.

*"Sobre todo a **enfrentar las dificultades con una actitud más asertiva**", manifestó.*



/> width="900" loading="lazy">

6. Ver las cosas buena de la vida

Para la especialista **la gratitud impulsa a las personas a notar las cosas buenas que existen en su vida**, lo cual lleva a una **disminuir el estrés y síntomas depresivos**.

*"Para desarrollar este valor debemos ir **más allá de dar las gracias verbalmente**", señaló,*

7. Vivir con atención plena

Noemi compartió que **vivir en gratitud es poder es vivir con atención plena**, prestándole atención a a los detalles cotidianos.

*"Desarrollando la gratitud **serán capaces de observar aquellos detalles del día a día**", dijo.*



/> width="900" loading="lazy">

## 8. Fortalece vínculos

La gratitud **fortalece nuestros vínculos con las personas más cercanas** y a la vez **restaura los conflictos que pudiéramos haber tenido con otros**, así lo afirmó Noemi.

*“Es la mejor medicina”,* expresó.

## 9. Romper el sesgo de la negatividad

Para la psicóloga **la gratitud tiene un poder "romper el sesgo de la negatividad" hace que podamos ver lo que sí se puede en lugar de potencializar las barreras.**

*"Esto ayuda a **disminuir la ansiedad, estrés o depresión**",* manifestó.



**10. La gratitud no solo viene acompañada de tragos amar**

Finalmente, Noemi compartió que **llevar una vida con Gratitude hace que las personas sean más felices.**

*"Es la virtud de escribir memorias desde la generosidad", concluyó.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**