

¿Quieres ser más agradecido? Editora y novelista te dice cómo



La **novelista, editora** de revista y **productora** de televisión estadounidense **Janice Kaplan** compartió a la comunidad Tec algunos **consejos** acerca de la **gratitud**.

Durante el ciclo de conferencias de la [Semana TQueremos](#), **Kaplan** se presentó con la charla "**The Power of Gratitude**" en la que expresó cómo ha demostrado el **agradecimiento** de manera **plena y consciente** en su **vida personal**.

"La brecha de la gratitud (gratitude gap) está influenciada por nuestra forma de responder a los eventos que pasan a nuestro alrededor", señaló.

La autora del *bestseller* "**The Gratitude Diaries**" en el *New York Times*, en el que relata su **viaje personal** de un año viviendo con **gratitud**, comparte sus **mejores consejos** para demostrar este sentimiento en el **día a día**.



width="800" loading="lazy">

1. La gratitud no es algo material

*"Los objetos **materiales** no tienden a hacernos feliz por **mucho tiempo**", explica la experta.*

Por esto, aun los objetos "nuevos" no son capaces de brindarnos una **satisfacción duradera** por periodos **extensos**, ya que los **asimilamos** y los convertimos en parte de nuestra **cotidianidad**.

2. Dile "sí" a las nuevas experiencias

A pesar de que la gratitud por lo material tiende a ser efímera, el placer que brinda una **nueva experiencia** se queda contigo y **solo mejora con el tiempo**.

*"Como recordamos las cosas **tiende a ser mejor de lo que necesariamente fueron**. Las cosas malas se van y queda lo **placentero**", señala.*

Kaplan añade también cómo una **parte importante de la gratitud** es encontrar y valorar las cosas buenas **mientras suceden**.

3. ¡Dale vuelta al asunto!

La periodista considera importante saber hacer un trabajo de **reframing** ante las **situaciones negativas** de la vida **cotidiana**.

"Cambia tu **perspectiva**, voltea el asunto. Hacer **reframing** es simplemente **cambiar cómo vemos las cosas**", aconseja.

4. Lleva la gratitud a tus relaciones

Según la panelista, la **gratitud** debe ser un **elemento recíproco** en cualquier **tipo de relación**.

"Es importante decir 'gracias' por los pequeños detalles" añade.

Asimismo, Janet afirma que la **gratitud** es capaz de **fortalecer** los circuitos neuronales que llevan a tener **sentimientos de conexión** con los demás.



width="900" loading="lazy">

5. Deja de buscar la manzana podrida

Janice explica que como humanos parece que estamos **programados para buscar y obsesionarnos por los detalles negativos** que nos suceden.

"Si diez cosas buenas nos suceden en un día y luego una mala, ¿de cuál vamos a estar hablando en la noche?", pregunta Kaplan.

Para solucionar esto, la invitada recomienda **buscar siempre los aspectos positivos**.

6. Comienza con pasos pequeños

Es importante que **evitemos sentirnos abrumados** al momento de **iniciar con el hábito del agradecimiento**, expresa.

Uno de los ejercicios que recomienda es **mantener un pedazo de papel cerca de la cama** y anotar ahí sólo **una cosa** por la cual **estemos agradecidos**.

*"Añade un **momento de gratitud a tu día**: al manejar, cuando te lavas los dientes, al poner a los niños en cama, ¡en cualquier momento puedes detenerte a oler las flores!",* exclama la experta.

*"Añade un **momento de gratitud a tu día**: al manejar, cuando te lavas los dientes, al poner a los niños en cama, ¡en cualquier momento puedes detenerte a oler las flores!"*.

7. Lleva la gratitud a otros

"Cuando **sacamos gratitud al mundo** esta llega **de vuelta a nosotros** en los momentos que más la **necesitamos**".

Un ejercicio que Kaplan recomienda es escribir **cartas de gratitud** hacia personas de nuestro pasado en donde mostremos **nuestro aprecio hacia ellas**.

De acuerdo con la escritora, este tipo de **agradecimiento** no solo ayuda a los demás sino **también a nosotros**.

8. Gratitud en tiempos de COVID

Kaplan asegura que **siempre van a haber situaciones malas**, pero **la gratitud nos devuelve el sentido de control** de lo que pasa a nuestro alrededor.

Ser positivo ayuda a que tomes acción y puedas **sobrepasar las malas épocas**. Para la invitada, es importante que **no nos sintamos culpables de ser felices**.

"Igual que un músculo, la gratitud se tiene que practicar para que esta pueda volverse un hábito", agrega.



width="800" loading="lazy">

"Las universidades han caído en cuenta de lo importante que es la salud mental. El bienestar es un tema de todos y todas", añadió [Inés Sáenz](#), vicepresidenta de **Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad**.

Víctor Gutiérrez, rector de Operaciones, resaltó la **importancia** de que el **bienestar integral** forme parte de la **cultura del Tec** y de su comunidad.

"En el Tec hemos cambiado nuestros paradigmas, **hemos aprendido lo importante que es hablar sobre las emociones** y ejecutar los programas que hemos diseñado para hablarlas", expresó.

Consulta la **agenda de conferencias** y otros recursos [aquí](#).

TAMBIÉN TE INTERESARÁ LEER: