



Responsable: Dra. en Ed. Martha Díaz Flores

PROGRAMA DE VALORES GRATITUD



Colaborador: Paul Ricardo Granados Plateros



¿Qué es la gratitud?

LA GRATITUD TIENE SU ORIGEN ETIMOLOGICO DEL LATIN *GRATITUDO* EN DONDE EL TERMINO SE COMPONE DE LA RAIZ *GRATUS* QUE SE RELACIONA CON AGRADABLE Y TUDO QUE EXPRESA UNA CUALIDAD.

POR LO TANTO LA GRATITUD, ES LA CUALIDAD DE SER AGRADECIDO, CONSISTE EN APRECIAR LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA QUE NOS AYUDAN A FAVORECER NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL TAMBIEN SE PERCIBE COMO UN SENTIMIENTO HACIA ALGO O ALGUIEN DE ESTIMAR UN FAVOR QUE SE HA RECIBIDO.

PRACTICA DE LA GRATITUD

LA GRATITUD ES UNA ACTITUD QUE SE DEBE DE ENSEÑAR Y EJECUTAR.

TODO RADICA DESDE LA EDUCACION QUE SE RECIBE EN CASA POR EJEMPLO QUE VEMOS DE LOS ADULTOS Y LA INTERACCION CONTINUA ENTRE LAS RELACIONES HUMANAS DE LAS QUE SOMOS TESTIGOS. EL PRIMER PASO DE LA GRATITUD ES LA REFLEXION DE LOS EVENTOS POSTIVOS QUE NOS HAN PASADO Y DE LAS PERSONAS QUE HAN ESTADO INVOLUCRADAS Y LO QUE SE OBTUVO DE ESTA EXPERIENCIA POSITIVA CONSIDERANDO DESDE LOS ASPECTOS QUE MAS IMPACTO HAN TENIDO EN NUESTRA VIDA ASI COMO AQUELLAS PEQUEÑAS EXPERIENCIAS FAVORABLES QUE NOS HAN IDO FORMANDO COMO PERSONAS EN EL DIA A DIA COMO EJEMPLOS SE PUEDEN CONSIDERAR: TENER AGUA PARA SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES BASICAS, TENER COMIDA, COMPARTIR MOMENTOS CON NUESTROS SERES QUERIDOS E INCLUSIVE HASTA EL HECHO DE ESTAR VIVOS. ESTO NOS PUEDE SER DE AYUDA PARA QUE CADA UNA DE ESTAS COSAS Y MUCHAS OTRAS MAS A NO DARLA POR SENTADAS Y VALORAR LO QUE TENEMOS,

CONTENIDO

¿QUE ES LA GRATITUD?

PRACTICA DE LA GRATITUD

IMPORTANCIA FISICA Y MENTAL DE LA GRATITUD

REFERENCIAS

Importancia física y mental de la gratitud



Cuando se aplica el valor de la gratitud se evidencia un cambio en nuestro cuerpo de manera mental y física que progresivamente nos hacen mejorar. De lo que se puede observar como cambio mental es nuestra forma de pensar ya que cuando estamos agradecidos solemos estar mas felices, tranquilos, amables y afectuosos. Aunado a esto también ayuda a contrarrestar malas emociones o sentimientos ya que se valoran y se agradecen las cosas que nos hacen sentir bien disminuyendo problemas como el estrés o la depresión.

Emplear la gratitud también tiene efectos positivos en nuestro cuerpo y en la mejora de la salud. Las emociones positivas que llegan como consecuencia de la gratitud van a conducir a que padecimientos que normalmente afectan a la población en general como el estrés y depresión como otro tipo de enfermedades mentales ya que nos ayuda a lidiar de mejor manera con nuestros problemas.

También conllevara a que la gratitud genere sentimientos positivos que a su vez liberan sustancias neuroquímicas beneficiosas como la dopamina, oxitocina y la serotonina. Todo esto que puede llegar a ocasionar la gratitud también se puede asociar con otros factores como un estilo de vida mas saludable, mejor descanso y por lo tanto mayor productividad en nuestras labores diarias y hasta llegar a tener un sistema inmune fortalecido hasta incluso saber aceptar y gestionar de una mejor manera la pérdida.

No obstante a que se emplee la gratitud también se debe de acompañar con otras actividades y valores ya que no siempre a todos les suele funcionar y de este modo se puede ayudar a complementar con otras acciones.



REFERENCIAS

- Gavin, L. (Agosto, 2018). Gratitud. Agosto 1, 2022, de kidshealth.org Sitio web: <https://kidshealth.org/es/teens/gratitud.html#:~:text=La%20gratitud%20viene%20a%20ser,puede%20contribuir%20a%20acciones%20positivas.>
- NIH. (Mayo, 2019). Practicar la gratitud. Agosto 1, 2022, de Institutos Nacionales de la Salud (NIH) Sitio web: <https://salud.nih.gov/articulo/practicar-la-gratitud/>
- Moyano, N. C. (2010). Gratitud en la psicología positiva. Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad, (10), 103-118