

Los beneficios *de agradecer*

Una práctica sencilla para cultivar calma, bienestar
y una mirada más amable hacia la vida

*“Agradecer no cambia lo que ocurre,
pero transforma profundamente
cómo lo vivimos.”*



Montse Vila Pla



LA GRATITUD Y SUS BENEFICIOS

Una práctica sencilla para el bienestar emocional



BIENESTAR EMOCIONAL

- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad
- ✓ Aporta sensación de calma
- ✓ Genera mayor estabilidad emocional

MIRADA MENTAL

- ✓ Cambia el foco de la carencia al recurso
- ✓ Disminuye la rumiación mental

AGRADECER NO ES NEGAR

Es reconocer lo que
sí está, incluso cuando
algo duele.



CUERPO

- ✓ Mejora el descanso
- ✓ Reduce la tensión corporal
- ✓ Apoya el bienestar físico



RELACIONES

- ✓ Fortalece los vínculos
- ✓ Aumenta la empatía
- ✓ Reduce el resentimiento



Montse Vila Pla

Agradecer no es negar lo difícil ni forzar una actitud positiva.

Agradecer es entrenar la mirada para reconocer lo que sí está, incluso en medio de la dificultad.

La gratitud es una práctica sencilla, accesible y profundamente transformadora, con efectos directos sobre el bienestar emocional, la salud mental y la calidad de nuestras relaciones.



Beneficios emocionales de Agradecer

- Reduce el estrés y la ansiedad
Cuando agradecemos, el sistema nervioso se regula y disminuye la activación constante asociada a la preocupación.



- Aumenta la sensación de calma y seguridad
La gratitud ancla al presente y genera una sensación interna de sostén.



- Mejora el estado de ánimo
Favorece emociones como la serenidad, la esperanza y la satisfacción vital.

Beneficios mentales de Agradecer

- Cambia el foco de atención
Entrena la mente para salir de la carencia y ampliar la percepción de recursos.



- Reduce la rumiación mental
Disminuye los pensamientos repetitivos ligados al malestar emocional.



- Favorece una mirada más amable hacia uno mismo
Agradecer también implica reconocer el propio esfuerzo y recorrido.

Beneficios relacionales de Agradecer

- Mejora la calidad del vínculo
Expresar gratitud fortalece la conexión emocional con los demás.



- Aumenta la empatía y la comprensión



- Reduce el resentimiento
La gratitud no niega el conflicto, pero suaviza la carga emocional asociada

Una Práctica sencilla de Gratitud

- Duración: 3–5 minutos
 - Respira profundo tres veces.
 - Nombra mentalmente tres cosas reales y concretas por las que puedas agradecer hoy.
 - Observa qué sensación aparece en tu cuerpo.
 - No busques intensidad, solo presencia.
- Puedes repetir esta práctica una vez al día



**La gratitud no cambia lo que
sucede fuera,
pero transforma profundamente
cómo lo vivimos por dentro.
Pequeños gestos internos,
sostenidos en el tiempo, generan
grandes cambios.**



Montse Vila Pla