

Cómo ser agradecido en los tiempos del COVID-19

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Sería un eufemismo decir que el 2021 ha sido un año desafiante para la mayoría de las personas. Aunque es fácil caer en la desesperación, ahora podría ser el mejor momento para desarrollar pensamientos positivos como la gratitud
- › De forma paradójica, el sufrimiento puede dar paso a un corazón agradecido si se aborda con cuidado y conciencia
- › Mejorar el bienestar puede ser tan sencillo como tomarse el tiempo para reflexionar sobre todo aquello por lo que se está agradecido. Una manera sencilla de lograrlo es al tener un diario de gratitud
- › Si por alguna razón no puede ver a sus seres queridos durante las fiestas de fin de año, es un buen momento para hacer uso de la tecnología. En lugar de un mensaje o de una llamada, puede usar aplicaciones de videollamada como Facetime o Zoom para tener una conversación virtual
- › Incluso puede configurar un monitor y transmitir su cena con los miembros de la familia de manera virtual para que puedan compartir mientras cenan

Sería un eufemismo decir que el 2021 ha sido un año desafiante para la mayoría de las personas. Aunque es fácil caer en la desesperación, ahora podría ser el mejor momento para desarrollar pensamientos positivos como la gratitud.

Paradójicamente, el sufrimiento puede generar gratitud si se aborda con cuidado y atención. Según reportó el portal *CNN Health*:¹

“En su libro de 1994, 'A Whole New Life', el profesor de inglés de la Universidad de Duke, Reynolds Price, describe cómo un tumor de la médula espinal que lo dejó paralizado también le enseñó mucho sobre la vida.

Después de la cirugía, Price describe "una especie de felicidad atónita". Con el tiempo, aprendió a prestar más atención al mundo que lo rodeaba, a pesar del tumor y el tratamiento.

La muerte puede abrirnos los ojos. Algunos de nosotros desarrollamos un aprecio más profundo por vivir un día más, así como un sentido más claro de nuestras prioridades y un mejor compromiso para celebrar la vida. Podemos estar más agradecidos y más vivos que nunca."

Tenga un diario de agradecimiento

Mejorar el bienestar puede ser tan sencillo como tomarse el tiempo para reflexionar sobre todo aquello por lo que se está agradecido. Una manera sencilla de lograrlo es al tener un diario de gratitud.²

“ La gratitud está neuronalmente ligada con la felicidad. Al fortalecer una, es posible fomentar la otra.”

En un estudio,³ las personas que tenían un diario de gratitud y que reflexionaron sobre lo que estaban agradecidos, por un periodo de cuatro veces a la semana, durante tres semanas, observaron una mejora en sus niveles de depresión, estrés y felicidad. En otro estudio, las personas que tenían un diario de gratitud reportaron que se ejercitaban más y que visitaban menos al médico.^{4,5} De hecho, existe todo un campo de estudio que analiza los [beneficios de la gratitud](#).

Por ejemplo, los estudios han demostrado que ayuda a regular el estrés, al estimular el hipotálamo y el área tegmental ventral.⁶ También mejora el sueño,⁷ la salud del corazón⁸ y la función inmunológica,⁹ al igual que estimula la salud mental al liberar sustancias

químicas antidepresivas y que regulan el estado de ánimo, tales como la serotonina, la dopamina, la norepinefrina y la oxitocina.

La gratitud está neuronalmente ligada con la felicidad.¹⁰ Al fortalecer una, es posible fomentar la otra.

No deje para mañana la alegría que puede sentir hoy

Si reside en los Estados Unidos, el Día de Acción de Gracias es el día del año en que la gratitud permanece en la mente de la mayoría de las personas. Si reside fuera de los Estados Unidos, es probable que celebre alguna de las muchas festividades de fin de año. Sea cual sea el día o las fechas que personalmente celebre, ¡espero que esté rodeado de sus seres queridos!

Si por alguna razón no puede ver a sus seres queridos durante estas fechas, es un buen momento para hacer uso de la tecnología. En lugar de un mensaje o una llamada, puede usar aplicaciones de videollamada como Facetime o Zoom para tener una conversación virtual. Incluso puede configurar un monitor y transmitir su cena con los miembros de la familia de manera virtual para que puedan compartir mientras cenan y celebran.

Por qué estoy agradecido

Tengo mucho por lo que agradecer este gran año, empezando por mi equipo de mercola.com, sin el cual este sitio web no sería lo que es. Tenemos muchos editores, personal de servicio al cliente, un equipo de tecnología, gerentes y administradores que hacen que todo esto sea posible.

Mis lectores también encabezan esta lista. No podríamos difundir las noticias sin su ayuda, ya que la censura es cada vez mayor. Desde mediados de 2019, Google, Twitter y Youtube han censurado o prohibido por completo casi todos nuestros artículos y videos, lo que nos obliga a confiar en nuestros lectores para que compartan la información dentro de sus redes sociales.

Gracias por suscribirse y enviar estos artículos a otras personas. Sé que hacer esto es menos práctico que antes, lo que me hace estar aún más agradecido de que muchas personas se tomen el tiempo y hagan el esfuerzo. Una acción a la vez para lograr un gran impacto.

A menudo recibo notas de agradecimiento de los lectores. Me produce una gran alegría y satisfacción saber que las personas están cambiando sus vidas y recuperando su salud. Mi búsqueda para mejorar la salud ha sido un viaje largo y estoy agradecido por todos los que caminan conmigo.

Tantas personas luchan de manera innecesaria, engañadas por la publicidad de la industria alimentaria y farmacéutica que, durante décadas, han dirigido a todos en la dirección equivocada. Hoy más que nunca, las personas están siendo engañadas por [la publicidad tecnocrática que busca eliminar nuestras libertades](#) en todos los aspectos.

Sin embargo, juntos marcamos una diferencia. Aunque es cierto que aún tenemos un largo camino por recorrer, con el tiempo la verdad y la cordura prevalecerán. Solo tenemos que mantener una actitud positiva y seguir adelante, buscando la verdad y compartirla.

Cómo ser más agradecido

Si las noticias conducen su mente a ciclos poco productivos y despiertan su ansiedad, es importante desconectarse y tomarse unas vacaciones. Las [Técnicas de Libertad Emocional \(EFT, por sus siglas en inglés\)](#) también pueden ser una herramienta beneficiosa para combatir el pesimismo.

Las EFT son unas técnicas de acupresión que se basan en los mismos meridianos de energía que se utilizan en la acupuntura. Es una manera eficaz de restaurar el equilibrio interior y la curación, además de ayudar a librar la mente de los pensamientos y emociones negativas. En el siguiente video, la practicante de EFT, Julie Schiffman nos muestra [cómo realizar el tapping para ser más agradecido](#).

Estrategias para fortalecer su gratitud

Aparte de las EFT y de tener un diario, existen muchas otras estrategias que pueden ayudarlo a sentirse más agradecido. A continuación, se presentan varias prácticas recomendadas por expertos e investigadores,¹¹ que pueden mejorar la gratitud. Elija una o más y trate de aplicarlas de manera diaria o semanal.

Si lo desea, realice su propio experimento: escriba su nivel actual de felicidad y de satisfacción con la vida en una hoja de papel o en su calendario, por medio de una calificación de 0 a 10. Cada tres meses vuelva a calificar su nivel (siempre que haya estado haciendo sus ejercicios de gratitud).

Cree el hábito de escribir notas o cartas de agradecimiento:¹² como respuesta a cada regalo o acto amable, o simplemente como una muestra de gratitud para alguna persona de su vida. Expresar su reconocimiento del esfuerzo o costo.

Agradezca por cada alimento: esta es una excelente manera de mejorar los niveles de gratitud de manera diaria,¹³ así como de fomentar una conexión más profunda con los alimentos. No tiene que convertirlo en un discurso religioso. Simplemente podría ser lo siguiente: "Estoy agradecido por este alimento y aprecio todo el tiempo y el trabajo dedicado a su producción, transporte y preparación".

Deje ir la negatividad al cambiar su percepción: en lugar de insistir en los eventos negativos, aprenda a dejar pasar las cosas. Un principio fundamental para dejar de lado la negatividad es comprender que la manera en cómo se siente no se relaciona con el evento en sí, y que todo tiene que ver con la percepción del mismo. La sabiduría ancestral dictamina que los eventos no son buenos o malos. Lo que le molesta de un evento es su concepto sobre dicho evento y no lo que le sucedió.

Como señaló Ryan Holiday, autor del libro titulado *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*,¹⁴ "los estoicos explican lo siguiente: 'Me sucedió esto', no es lo mismo que decir: 'Me sucedió algo malo'. Dicen que si se detiene en la primera parte, será mucho más resistente y capaz de aprovechar cualquier circunstancia".

Considere sus acciones no verbales: sonreír y abrazar son formas de expresar gratitud, apoyo, emoción, empatía y motivación. Estas acciones físicas también ayudan a fortalecer la experiencia interna de emociones positivas de todo tipo.

Elogie a los demás: esto es más efectivo que elogiarse a uno mismo. Por ejemplo, elogiar a un compañero al decir lo siguiente: "gracias por hacer todo lo posible", es más poderoso que un cumplido en términos de los beneficios obtenidos.¹⁵ Además, es necesario decirlo en serio. El contacto visual ayuda a mostrar una mayor sinceridad.

Muestre agradecimiento a través de experiencias o actividades en lugar de cosas materiales: esta es otra forma de cultivar la gratitud. Practicar la "atención plena" significa prestar atención al presente. A veces se utiliza un mantra para ayudar a mantener la concentración, pero también puede enfocarse en el agradecimiento por un olor agradable, una brisa fresca o un recuerdo encantador.

Cree una práctica nocturna de gratitud: como un "buzón de gratitud" en el que toda la familia pueda añadir notas de gratitud de manera diaria.¹⁶ Solo escriba una nota rápida en un pequeño trozo de papel y póngalo en el recipiente. Algunas personas leen los papeles en voz alta cada año (así como semestral o mensual).

Invierta su dinero en experiencias y no en objetos: esto no solo genera un mayor sentimiento de gratitud que el consumo material, sino que también crea una mayor generosidad.¹⁷

Interiorice la idea de tener "suficiente": de acuerdo con numerosas personas que han adoptado un estilo de vida más simple, la clave de la felicidad es aprender a apreciar y agradecer por tener "suficiente". La clave es decidir qué es "suficiente".

El consumo en sí no es el problema; la falta de control en las compras innecesarias lo es. Por lo tanto, es necesario identificar las necesidades emocionales y espirituales, para luego enfocarse en satisfacerlas de una manera que no implique el consumismo.

Fuentes y Referencias

- ¹ CNN Health November 28, 2019
- ^{2, 3} CNN September 4, 2018
- ⁴ Psychiatric Times April 21, 2020
- ⁵ J Altern Complement Med. 2015 Apr;21(4):243-5
- ⁶ Journal of Personality and Social Psychology 2003; 84(2); 377-389
- ⁷ Harvard Mental Health Letter November 2011
- ⁸ Cerebral Cortex 2009 Feb; 19(2): 276–283
- ⁹ Psychology Today November 9, 2011
- ¹⁰ American Journal of Cardiology 1995 Nov 15;76(14):1089-93
- ¹¹ Natural Stacks July 10, 2017
- ¹² Nature Communications July 11, 2017
- ¹³ Harvard Health, Giving Thanks Can Make You Happier
- ¹⁴ Time November 23, 2016
- ¹⁵ Huffington Post November 30, 2014
- ¹⁶ Time September 27, 2016
- ¹⁷ Social Psychological and Personality Science 2016 Sep; 7(7): 658–666