

# Día mundial del agradecimiento

¡La gratitud con los demás es bienestar para ti!



**Investigadores de diferentes universidades estadounidenses dicen que cuanto más agradecido estás con las personas y las circunstancias de tu vida, más bienestar promueves para tu salud mental.**

Estar agradecido y reconocer las cosas positivas de la vida diaria, puede contribuir a: incrementar tu autoestima; Elevar los niveles de empatía; Mejorar la calidad del sueño y las relaciones y motivar la actividad física.

Aprovecha que enero es un mes dedicado a los cuidados de la salud mental, para ejercitar tu gratitud. Algunos consejos son:

- 1 Puedes llevar en una libreta de agradecimientos y consignar en ella las cosas positivas, en este caso, sensaciones gratificantes, momentos y logros.

- 2 Intenta agradecer a alguien, aunque sea mentalmente y escribe las cualidades de las personas que admiras.
- 3 Ejercita la gratitud, entre más la practiques, más beneficios obtendrás.

**Recuerda que siempre estás a tiempo de pedir ayuda profesional en caso de necesitarla. Algunas veces con una buena conversación basta, para encarar la vida desde una nueva perspectiva, con más gratitud y una mejor salud mental.**