

# Empresa & Artes Liberales

## CÁPSULA de CONOCIMIENTO



Aprovechamos esta época para invitarte a reflexionar sobre la **GRATITUD**, como una cualidad que amerita ser cultivada para el bienestar emocional, físico y espiritual.

Compartimos en esta **Cápsula de Conocimiento** el artículo de **Joseph Mercola**, reconocido doctor en el ámbito de medicina alternativa.

Esperamos el mensaje sea recibido con apertura y entusiasmo en estas fiestas y sobretodo sea una **invitación para practicar la GRATITUD en el día a día.**

## Beneficios de Expresar y Recibir Gratitud

Autor: Dr. Joseph Mercola

La ciencia nos dice que las personas que están agradecidas por lo que tienen son más felices y alcanzan sus metas con mayor facilidad, y siempre es un buen momento para apreciar todas las cosas por las que estamos agradecidos.

Como se afirmó en un artículo previo sobre este tema, publicado en **Harvard Mental Health Letter**:

*"La gratitud es una apreciación de lo que una persona recibe, ya sea tangible o intangible. Con gratitud, las personas reconocen la bondad en sus vidas.*

*En el proceso, las personas generalmente reconocen que la fuente de esa bondad yace, al menos parcialmente, fuera de ellas mismas. Como resultado, la gratitud también ayuda a las personas a conectarse a algo más grande que ellas mismas como individuos - ya sea a otras personas, a la naturaleza o a un poder superior".*

La gratitud también está relacionada con una mejor salud, tanto física como emocional. El Dr. **P. Murali Doraiswamy**, director de Psicología Biológica en el **Centro Médico de la Universidad de Duke**, alguna vez afirmó que:

*"Si [la gratitud] fuera un medicamento, sería el producto de mayor venta mundial, con una indicación para el mantenimiento de la salud de cada sistema mayor de órganos".*

### Estar Agradecido Por Su Salud – Cada Día

Mientras que hay tantas razones para estar agradecido al igual que personas en el mundo, un aspecto de la vida por el que muchas personas olvidan a menudo agradecer (hasta que es demasiado tarde) es su salud. Tendemos a tomar nuestra salud por sentado, hasta que de pronto nos encontramos en medio de dolores o con una enfermedad debilitante.

Como afirmó Mark Sisson:

*"¿Qué significa estar agradecido por su salud?... Al nivel más básico, podría ser la gracia de Dios, que sentimos cuando una persona que conocemos fallece de un ataque cardíaco o recibe un diagnóstico de cáncer. La noticia nos hace estar conscientes de nuestra mortalidad, y que es la salud la que nos mantiene de este lado.*

*Sin embargo, estar agradecido por la salud, significa más que estar agradecido por estar vivo.*

En otro nivel, significa apreciar las posibilidades que su salud le permite –la capacidad cognitiva para practicar su profesión y recordar los nombres de sus hijos, la capacidad física para subir seis pisos por las escaleras cuando el elevador está en mantenimiento...

Se trata de la confianza de tener la fuerza para mover la mayoría de nuestras propias cosas cuando es necesario y de cuidar a nuestros hijos, atender nuestra propiedad y aún tener la energía para disfrutar algo de la vida diaria..."

Se remonta al viejo adagio que dice que en realidad son las cosas pequeñas las que son más importantes y si cultiva su gratitud por las cosas pequeñas –como ser capaz de sacar la gran fuente del horno y de recordar los nombres de sus amigos y familiares que están sentados a la mesa– fomentará una sensación de felicidad más profunda.

Después de todo, mucha de la miseria tiene su origen en una sensación de escasez. Pero si tiene buena salud y todas sus facultades mentales intactas, también tendrá los prerrequisitos básicos para hacer algo acerca de su situación.

## La Teoría y la Práctica de la Gratitud

Hace cuatro años, el **Greater Good Science Center** de la **Universidad de California**, en colaboración con la Universidad de California, lanzó un proyecto llamado "Cultivar la Gratitud en una Sociedad Consumista". El objetivo de este proyecto de \$5,6 millones es:

- Expandir la base de datos científica sobre la gratitud, particularmente en las áreas clave de la salud humana, del bienestar personal y relacional, y de la ciencia del desarrollo
- Promover las prácticas de la gratitud, basadas en la evidencia, en los ámbitos médico, educativo y organizacional y en las escuelas, trabajos, hogares y comunidades, y al hacerlo...
- Involucrar al público en una mayor conversación cultural acerca del papel de la gratitud en la sociedad civil.

La organización tiene una variedad de recursos que usted puede leer detenidamente a placer, como el blog y boletín *The Science of Happiness* y el *Digital Gratitude Journal*, donde puede registrar y compartir las cosas por las que se siente agradecido todo el año.

## La Gratitud Tiene Muchos Beneficios para su Salud

Llevar un diario de gratitud es una práctica que muchos psicólogos recomiendan y puede tener consecuencias más trascendentales. En un estudio, las personas que llevaron un diario de gratitud reportaron hacer más ejercicio y tuvieron menos visitas al doctor, en comparación con aquellas que se concentraban en las fuentes de angustia.

Más específicamente, la gratitud ha sido relacionada con:

- Sueño de mejor calidad
- Menos estrés
- Mayor sensación de bienestar
- Mejor salud cardíaca, lo que reduce la probabilidad de una muerte súbita en los pacientes con insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria

Mientras que tales resultados suenan demasiado buenos para ser verdad, estudios han demostrado que la gratitud genera una variedad de efectos benéficos y medibles en varios sistemas del cuerpo, como:

Neurotransmisores del estado de ánimo (serotonina, norepinefrina)	Sistema inflamatorio e inmunológico (citoquinas)
Hormonas reproductivas (testosterona)	Hormonas del estrés (cortisol)
Hormonas sociales (oxitocinas)	Presión sanguínea, ritmo cardíaco y EEG
Neurotransmisores cognitivos y relacionados al placer (dopamina)	Azúcar en la sangre

## Los Beneficios de Dar Gracias

Muchas personas, incluso aquellas que normalmente no dan las gracias antes de cada comida, unirán sus manos con las de sus seres queridos para contar sus bendiciones antes de comenzar su cena de Día de Gracias. Como se afirmó previamente en *The Huffington Post*, expresar nuestra gratitud antes de comer es una práctica ancestral y verdaderamente universal. No se limita a un grupo, raza o afiliación religiosa:

*“De acuerdo con la teóloga Lauren Schneider, históricamente... las bendiciones son... una expresión de gratitud a varios dioses y el reconocimiento de que los alimentos 'no son nuestros, para empezar, sino que nos los han prestado', dijo Schneider para la revista Spirituality & Health...*

*‘Los alimentos son necesarios para la vida y, hace cientos de años... si alguien estaba muriendo de hambre y obtenía algo para comer, se sentía sumamente agradecido’ dice [Adrian] Butash [Autor de Bless Your Food: Ancient and Contemporary Graces from Around the World].*

*‘Actualmente, no pensamos tanto en eso, pero cuando piensa en el alimento como un factor entre la vida y la muerte, puede ver lo serio que se volvió en la consciencia de las personas’.*

Dar las gracias puede ser una excelente forma de fomentar una conexión más cercana y profunda con los alimentos que consume, lo que le da un momento para reflexionar acerca de todo lo que fue necesario para su creación, desde sembrar la semilla, hasta su cosecha y cocción. Ciertamente, fue necesario mucho trabajo, tanto de la naturaleza como del hombre, para crear los alimentos que se encuentran frente a usted, los cuales le brindarán ahora nutrición y sustento.

Una ruptura en cualquier parte de la cadena alimenticia puede ocasionar una escasez de alimentos, así que, realmente hay mucho que agradecer cuando tiene un plato lleno de comida frente a usted. Como se afirma en el artículo mencionado, dar las gracias antes de comer es una forma de fortalecer a diario su músculo de la gratitud:

*“A menudo, practicar la gratitud no es una actividad a la que dediquemos tiempo. Algunas veces puede incluso sentirse como una tarea. Pero al unir un pequeño ejercicio de gratitud a una actividad que disfrutamos y para la que hacemos tiempo cada día (como comer) puede ayudarnos a que la gratitud sea una parte más regular de nuestra vida... [Lo que nos llevará] a relacionar dar las gracias con el placer que obtenemos de los alimentos”.*

### **Cultivar una Actitud de Agradecimiento Todo el Año**

Su salud y felicidad futuras dependen en gran medida de los pensamientos que tenga *hoy*. Así que, cada momento de cada día es una oportunidad para darle la vuelta a sus pensamientos, para mejorar o entorpecer su capacidad de pensar y sentirse de manera más positiva en el momento siguiente. Comenzar o terminar cada día con el pensamiento de algo por lo que está agradecido es una forma de mantener a su mente en el buen camino.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que no hay atajos hacia la felicidad. Incluso las personas que son generalmente felices no experimentan alegría las 24 horas del día. Pero, una persona feliz puede tener un mal día y aun así, sentir placer por las cosas pequeñas de la vida. Así que, esté agradecido por lo que tiene.

Al concentrarse en lo que es bueno *justo ahora*, en el momento presente, se volverá más abierto para recibir mayor abundancia en el futuro. Recuerde dar las gracias – a usted mismo, al Universo y a los demás.



**Para más información te sugerimos:**

**Biografía de Joseph Mercola:**  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph\\_Mercola](https://en.wikipedia.org/wiki/Joseph_Mercola)

**Noticias de Salud Natural:**  
<http://espanol.mercola.com/>

**The Science of Happiness:**  
<http://www.happify.com/research/>

# Empresa & Artes Liberales