

**Formas simples de mostrar gratitud ante la incertidumbre  
La gratitud no solo se siente bien. Hacer un hábito de gratitud  
también puede ser bueno para nosotros.**

**COMUNIDAD // 3 de mayo de 2020 - Por Devin C. Hughes, orador principal, autor, entrenador ejecutivo de Devin C. Hughes Inc.**

**<https://thriveglobal.com/stories/simple-ways-to-show-gratitude-in-the-face-of-uncertainty/>**

¿Te has dado cuenta de que algunas personas pueden mantener una actitud relativamente positiva independientemente de lo que esté sucediendo a su alrededor en este momento? Pueden apreciar los buenos momentos, pero también parecen poder concentrarse en lo positivo ante tanta incertidumbre y una serie de eventos negativos, que parecen casi a diario.

Afortunadamente, se puede cultivar una actitud positiva con un poco de práctica. Aunque nacemos con tendencias temperamentales específicas, el cerebro es un músculo y puedes fortalecer la tendencia natural de tu mente hacia el optimismo si trabajas en ello. Y, afortunadamente, trabajar en desarrollar tu músculo de la gratitud puede ser divertido. Pero los beneficios que obtenga harán que valga la pena el esfuerzo, incluso si fuera una tarea aburrida y difícil.

En la investigación de psicología positiva, la gratitud se asocia fuerte y consistentemente con una mayor felicidad. La gratitud ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, saborear buenas experiencias, mejorar su salud, lidiar con la adversidad y construir relaciones sólidas. Así es cómo:

#### **Reconocer**

Tu trabajo esta semana es simple. Elija una persona en su mundo que lo haga sentir verdaderamente agradecido por su parte en su vida. Puede ser un cónyuge, un amigo, un familiar o un compañero de trabajo. Realmente no importa quiénes son. Lo que es más importante son los sentimientos de gratitud que provocan en ti.

#### **Escribir**

Ahora, quiero que les escribas una carta. Mientras escribe esta carta, dígalas por qué valora su relación e incluya algunos puntos que son especialmente notables: una gran capacidad de escuchar, el mejor momento que ha compartido con ellos, rasgos de carácter que realmente aprecia. Cualquier cosa que se te ocurra y que ayude a construir la totalidad de tu gratitud.

#### **Revelar**

Aquí viene la parte más difícil: debe leerles su carta. Ya sea por teléfono, Skype o cualquier otro medio, debe transmitirlo personalmente. Haga un seguimiento enviándolo por correo o en mano.  
Anuncio

## Reflejar

Mientras haces esto, tome nota de los diferentes sentimientos que puede provocar: nerviosismo, felicidad, satisfacción, vértigo o incluso un poco de tristeza o angustia.

Cada una de estas emociones y respuestas juega con esa gratitud general que sientes, y a medida que comienzas a reconocer sus diferentes componentes, notarás que estos surgen en la vida cotidiana, y pronto comenzarás a notar lo pequeños que pueden ser y que ellos también son motivos de gratitud.

Una actitud positiva hace una vida feliz. ¿Qué consejos tiene para compartir para mantener una perspectiva positiva en este momento?

- Publicado el 3 de mayo de 2020

Devin C. Hughes, orador principal, autor, entrenador ejecutivo de Devin C. Hughes Inc. Devin es un orador, autor y entrenador ejecutivo cautivador. Ayuda a los líderes a impulsar el crecimiento y el compromiso al alinear la cultura del lugar de trabajo con el éxito. Con 20 años de experiencia en resolución de conflictos, diferencias generacionales y cambio cultural, es autor de 20 libros y ha hablado en más de 15 países. Devin vive en San Diego, California, con su esposa, cuatro hijas y dos perros de rescate.



---

Andrew Greatrex  
Phone: 786-253-7703  
Email: [AndyG@ithoughtleader.com](mailto:AndyG@ithoughtleader.com)  
[www.optimistichousehold.com](http://www.optimistichousehold.com)