



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

Apreciar para agradecer

Acción de Gracias, más que un día, sabemos que es vivir la vida en agradecimiento. Expresar gratitud es una de las estrategias que se recomiendan para comenzar y vivir cada día sintiéndose en plenitud y bienestar. Cuando nuestra mentalidad diaria es de agradecimiento el cerebro segrega sustancias químicas que nos permiten sentirnos bien.

Los hallazgos de investigaciones sobre las personas que diariamente dedican tiempos a sentir y expresar agradecimiento demuestran tener mejores aptitudes emocionales que les permiten tener un estado mental positivo reduciendo los niveles de estrés. Dedicar un tiempo a agradecer nos permite activar el sistema nervioso autónomo parasimpático, el que nos ayuda a sentirnos en calma. En estudios realizados sobre intervenciones de agradecimiento identificaron que se redujo el ritmo del corazón y se disminuyó la sensación de ansiedad en los participantes, teniendo como resultado una vida más placentera y alegre.

Cuando no se ven maneras de cómo agradecer ante tantas situaciones de la vida recomiendo comenzar por apreciarse uno mismo y apreciar lo que hay alrededor. Desde ahí tomamos conciencia de muchas cosas por las que podemos sentir agradecimiento. Por eso invito a vivir en agradecimiento con todos los sentidos: escuchar el cantar de los pajaritos, nuestra capacidad de lograr y aprender, la comida y así seguir encontrando todo lo que podemos apreciar para agradecer.

Una actividad que me encanta realizar en familia este día tan especial es la de apreciar a cada persona presente. Es bien sencillo y nos llena de mucha alegría y amor. Te invito a que mires el video de esta columna para que conozcas la actividad. Aprovechemos cada oportunidad para agradecer. Desde la Fundación Aprendo con Shabum expresamos agradecimiento por este espacio para compartir estrategias para el desarrollo emocional y conectar contigo. Feliz Día y muchas Bendiciones siempre.

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

