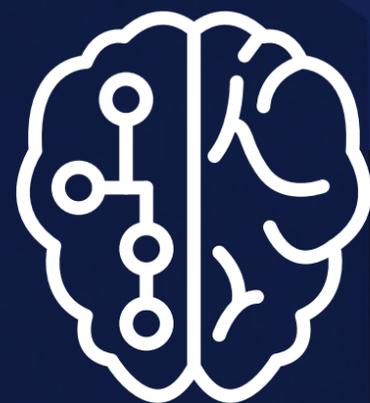


#YoMeQuedoEnCasa



COLEGIO
CHAMPAGNAT
HERMANOS MARISTAS

Departamento Psicopedagógico 2020
LA GRATITUD



Queridos padres de familia:

En esta oportunidad, el Departamento Psicopedagógico desea compartir información útil para todos ustedes sobre un tema que cada día se hace más imprescindible: La Gratitude.

Conozcamos más sobre la gratitud

Aún en los días más complicados, podemos sentir alguna acción o gesto de alguien hacia nosotros, por los cuales debemos mostrarnos agradecidos. No necesariamente tiene que ser un bien material. Muchas veces, puede ser una palabra en el momento justo, el demostrar interés sincero, las manifestaciones de afecto, la presencia, entre otras tantas.

La gratitud está muy vinculada al aspecto espiritual, lo que nos permite valorar, y agradecer, cada situación que la vida nos presenta, entendiendo que todo forma parte del plan de Dios para nuestra vida.

Beneficios de la práctica de la gratitud

Entre los beneficios que tiene la gratitud, podemos señalar los siguientes:

- Incremento de la autoestima: reconocemos que somos valiosos y merecedores de las cosas buenas que nos ocurren en el día a día.
- Fortalece las relaciones interpersonales: aprendemos a ver al otro como una persona positiva que puede contribuir a mi vida.
- Profundiza la espiritualidad: valoramos la belleza de la creación y nos sentimos parte importante de ella.
- Reduce la presión sanguínea: centrarnos en lo positivo permite que entremos en un estado de equilibrio.
- Promueve la felicidad y el bienestar: dejamos de centrarnos en lo que nos falta y valoramos lo que somos y las bendiciones que recibimos día a día.



En estos días que estamos en casa, busquemos espacios como familia para poner en práctica la gratitud con nuestros seres queridos y busquemos transmitir estas prácticas positivas a nuestros hijos.

“La gratitud te ayuda a crecer y expandirte; la gratitud trae alegría y risa a tu vida y a las vidas de todos los que te rodean”.

Eileen Caddy



REFERENCIAS

Moyano, N. (2010). Gritud en la Psicología Positiva. Psicodebate. 10. 10.18682/pd.v10i0.391.