



LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL DE LA GRATITUD



► OBSERVA LO BUENO

La gratitud comienza con la conciencia. Tómate un momento cada día para notar algo positivo: una interacción amable, un momento de paz o incluso un pequeño logro. Enfocarte en lo que está saliendo bien ayuda a transformar tu mentalidad y mejorar tu bienestar en general.

► ESCRÍBELO

Poner tu gratitud en palabras la hace más real. Intenta anotar tres cosas por las que estés agradecido(a), grandes o pequeñas. Verlas por escrito refuerza las emociones positivas y te da algo alentador a lo que puedas regresar cuando lo necesites.



► DILO EN VOZ ALTA

Expresar gratitud fortalece las relaciones. Dile a alguien que lo aprecias o reconoce algo amable que haya hecho. Compartir gratitud no solo mejora tu estado de ánimo, sino que también profundiza la conexión.



LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL DE LA GRATITUD



► ENCUENTRA GRATITUD EN LA RUTINA

Busca la gratitud en los momentos cotidianos: tu café de la mañana, una manta cálida, un trayecto tranquilo. Aprender a apreciar las cosas simples fomenta una mentalidad más estable y tranquila, incluso cuando la vida se siente ocupada.

► REENFÓCATE DURANTE LOS DESAFÍOS

La gratitud no ignora las dificultades: ayuda a equilibrarlas. Cuando algo se sienta estresante, haz una pausa e identifica una cosa que esté saliendo bien. Entrenar a tu mente para notar lo positivo fortalece tu resiliencia con el tiempo.



► HAZLO UN HÁBITO

Los beneficios de la gratitud crecen con la constancia. Elige una señal diaria—como durante las comidas, antes de dormir o después del camino a casa—para reflexionar sobre algo bueno. Cuanto más practiques, más natural se vuelve.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para cuidar tu salud mental. Ingresa a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para acceder a la atención que se ajuste a tus necesidades.