**LA GRATITUD**

**Versículo:** 1 Tesalonicenses 5:18.

La gratitud es un sentimiento, emoción o actitud de reconocimiento de un beneficio que se ha recibido o recibirá. La gratitud es un sentimiento de aprecio y agradecimiento por las bendiciones o los beneficios que hemos recibido. Al cultivar una actitud de agradecimiento, seremos más felices y más fuertes espiritualmente (La Iglesia de Jesucristo, s.f).

* La gratitud contribuye a la esperanza, la resiliencia y el afrontamiento de las crisis. Puede ayudarnos a gestionar emociones como la pérdida y el estrés.
* La gratitud puede aumentar los neuroquímicos esenciales. Una mentalidad optimista libera neuroquímicos del bienestar como la dopamina, la oxitocina y la serotonina (ONU, s.f).

**BENEFICIOS DE SER AGRADECIDOS**

* Disminuye la presión arterial.
* Tu sistema inmunológico se vuelve más fuerte.
* Logras tener mayor optimismo, felicidad y fuerza mental.
* Tiene emociones positivas y relaciones mejoradas.
* Disminuye la ansiedad y la depresión.
* Duermes mejor.
* Te sientes menos solo o aislado.
* Tienes mayor capacidad para ser generoso y compasivo.

La Iglesia de Jesucristo. (s.f). Recuperado de <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/gratitude?lang=spa>

ONU. (s.f). La Ciencia de la Gratitud. Recuperado de <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/gratitude.html>