



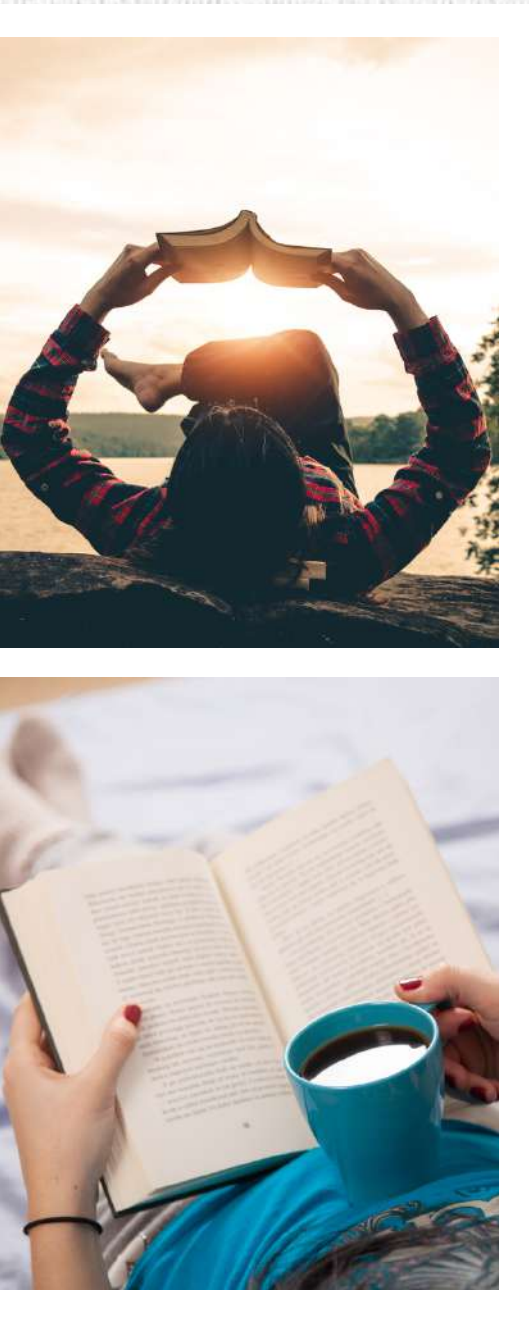
CREE SER



UN LIBRO PRÁCTICO, PARA UNA VIDA PRÁCTICA



Propósito del libro y su autor.



01

SER un e-book breve, concreto, fácil de entender, pero sobre todo que te lleve a la acción de cambios y transformación personal.

02

SER un canal que abre paso a la adquisición de información de vida, sobre todo de autoconocimiento y autogestión personal.

03

SER un escape de creencias limitantes, una nueva forma de ver y encontrar satisfacción en el desarrollo personal.

04

Contribuir al desarrollo profesional de emprendedores, líderes y profesionales de todo ámbito de gestión.

05

Facilitar cambios significativos y sostenibles en personas y equipos sociales, en base a la comprensión de la motivación humana.

Cree - Ger



v i c t o r m a l d o n a d o . e c

Psicología y beneficios de la gratitud.



¿Sabías que la gratitud literalmente transforma tu cerebro?

01

Según la psicología cuando generamos pensamientos y sentimientos de gratitud, activamos el sistema de recompensa de nuestro cerebro localizada en nuestro núcleo accumbens, lo que nos genera una sensación de bienestar y tranquilidad emocional.

02

Expresar gratitud cambia positivamente el cerebro", dice la doctora Kristin Francis, psiquiatra del Instituto de Salud Mental Huntsman. "Aumenta la dopamina y la serotonina, los neurotransmisores del cerebro que mejoran su estado de ánimo de forma inmediata, proporcionándole esas sensaciones positivas de placer, felicidad y bienestar".

03

En este capítulo compartimos algunas investigaciones psicológicas y neurocientíficas, que evidencian que la gratitud tiene el poder de crear un estado mental de bienestar, de optimismo, nos hace más creativos, más positivos y nos genera motivación para alcanzar los objetivos de vida deseados.

Además podrás conocer algunos métodos y pasos prácticos que puedes dar, para cambiar y transformar positivamente tu calidad de pensamientos, sentimientos y conductas.

Al final de la lectura podrás:

- Descubrir el aporte psicológico del agradecimiento.
- Comprender el impacto del ejercicio de la gratitud en nuestro cerebro.
- Aprender la importancia y lo beneficioso de la gratitud en nuestra salud psicológica.
- Como poner en manifiesto el ejercicio y la práctica de la gratitud.
- Entender la importancia de vivir agradecido con lo que se tiene, con el entorno, y consigo mismo.
- Saber que la gratitud es una habilidad humana, que fortalece el capital emocional.
- Comprender el poder de la gratitud en la sanación de la mente, cuerpo y alma.
- Mejorar tu percepción de satisfacción, bienestar y felicidad.
- Tener mayor capacidad de resiliencia para enfrentar la adversidad.



¿Cómo afecta la gratitud al cerebro?

Capítulo #1

En la actualidad, los estudios de neurociencia y psicología sobre la gratitud nos revelan información trascendental en la salud biopsicoemocional.

Los participantes que eran parte de los experimentos en el ensayo y prácticas de agradecimiento, mostraron una reducción del nivel de cortisol, la hormona del estrés y la tensión emocional.

Tenían un funcionamiento cardíaco más fuerte y eran más resistentes a los reveses emocionales y a las experiencias negativas. A lo largo de los años, los estudios han establecido que practicar la gratitud nos permite reducir la ansiedad, la adversidad, el estrés, y mejorar los niveles de resiliencia.

"Cuando reconocemos las pequeñas cosas de la vida, podemos recablear nuestro cerebro para afrontar el presente con más conciencia y una percepción más amplia". La gratitud puede aumentar los neuroquímicos esenciales para la salud. Llevar un diario de gratitud o verbalizar sistemáticamente la gratitud ayuda a reducir emociones negativas como la culpa, el sufrimiento, el rechazo, y la vergüenza."

• E L P O D E R D E L A G R A T I T U D

La ciencia de la gratitud.



En un estudio de gratitud, realizado por Robert A. Emmons en la Universidad de California en Davis y su colega Mike McCullough en la Universidad de Miami, a los participantes, asignados al azar, se les dieron tres tareas distintas. Todos llevaban un diario semanal: un grupo describía las cosas por las que sentían agradecimiento, otro explicaba todo aquello que les fastidiaba y el último hacía un seguimiento de los eventos neutrales. Al cabo de diez semanas, los participantes en el grupo de gratitud se sentían un 25 por ciento mejor que los otros grupos, reportaron menos problemas de salud y rendían un promedio de 1,5 horas más. En un trabajo posterior de Emmons con una configuración similar, los participantes que completaron ejercicios de gratitud cada día ofrecieron a otras personas más apoyo emocional en su vida que los de otros grupos.

La siguiente investigación, llevada a cabo por un grupo de científicos chinos, no requirió un diario de gratitud, pero valoró la cantidad de agradecimiento que la gente muestra en su vida cotidiana. En esta investigación encontraron que los niveles más altos de gratitud se asociaban a un mejor sueño, y también con escalas más bajas de ansiedad y depresión.

Muchos estudios encuentran que las personas que practican la gratitud reportan beneficios consistentes que van desde la resistencia emocional y la mejora de la salud física a las ventajas profesionales y una mayor empatía.

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la UCLA, ([Mindfulness Awareness Research Center](#)) expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular del cerebro, mantiene la materia gris funcionando y nos hace más saludables y felices. Cuando sientes felicidad, el sistema nervioso central se ve afectado, eres más pacífico, menos reactivo y menos resistente a los cambios. La gratitud es la práctica más efectiva para estimular los sentimientos de felicidad.



Otro estudio sobre la gratitud se llevó a cabo con adultos que sufren de trastornos neuromusculares congénitos y de adultos (NMD- neuromuscular disorders), la mayoría de las cuales tenían síndrome post-polio (PPS- post-polio syndrome). En comparación con los que no anotaban aquello por lo que están agradecidos por cada noche, los participantes que expresaron gratitud se sentía más frescos y renovados cada día al despertar. También se sentían más conectados con otros que los del grupo que no expresaba gratitud.

Referencias bibliográficas:

- Egan, S.J., Piek, J.P., Dyck, M.J., Rees, C.S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. Behaviour research and therapy. Elsevier.
- Oshio, A. (2009). Development and validation of the dichotomous thinking inventory. Social Behavior and Personality: an international journal

“Sólo un exceso es recomendable en el mundo:
el exceso de gratitud”
-Jean de la Bruyère

¿Qué riesgos tiene la ingratitud?



Nuestro cerebro es de pensamiento dicotómico, y para la psicología eso determina el sesgo mental entre lo bueno o malo, lo negativo o positivo que nos ocurre en la vida. La mentalidad dicotómica, también conocido como pensamiento polarizado inflexible, es aquella forma de pensar en la que solo se contemplan dos alternativas que son totalmente opuestas y excluyentes entre sí.

En resumen, el entorno nos enseña o nos entrena a “ver” solo lo bueno, o solo lo malo, emj.; tu nunca me ayudas, tu siempre me criticas o tu siempre me apoyas, todos están mal o todo está bien, jamás confiaré o siempre confiaré, o conmigo o contra mi, perfección o catástrofe, malo o bueno.

- Las consecuencias del pensamiento dicotómico es que al entrenarse solo situaciones o experiencias negativas, terminamos “viendo” y fortaleciendo una mentalidad pesimista, de infelicidad, y de INGRATITUD.

Investigadores del Hope College de Michigan, Estados Unidos, estiman que “las personas ingratas carecen, simplemente, de la habilidad de sentirse agradecidas y felices”, en tanto que la gratitud representa “una emoción y un comportamiento profundamente moral de tipo prosocial”.

- En función de lo anterior, revisemos a cuáles riesgos se exponen las personas ingratas:

Sufrir de infelicidad e insatisfacción crónica: De acuerdo con los expertos y estudiosos del Hope College, la infelicidad representa una enfermedad contagiosa causada por una deficiencia crónica de gratitud y los científicos lo han confirmado al establecer que la capacidad para experimentar gratitud se vincula con elevados niveles de felicidad.

Una investigación hecha en la Virginia Commonwealth University, USA, constata que aquellos individuos ingratos presentan un mayor riesgo de sufrir trastornos psicológicos tales como arranques de ira, trastornos de ansiedad, desmotivación, pesimismo, estados depresivos, etc. Es más: las personas que logran recuperarse de un trauma con mayor rapidez, son aquellas que han aprendido a centrarse en las cosas positivas de la vida, sintiéndose agradecidas por ellas, en lugar de enfocarse en aquello que han perdido o que no tienen.

Tanto es así, que la investigación realizada comprobó que **“la gratitud es un excelente predictor del nivel de felicidad, bienestar, salud y satisfacción en la vida”**. las personas ingratas están condenadas a un estado crónico de descontento e insatisfacción con su vida, su trabajo, su pareja, etc.



Biografía: Dr. Franco Lotito C. –
www.aurigaservicios.cl – Académico,
escritor e investigador (PUC-UACH)

Impacto de la ingratitud en el bienestar.

- La ingratitud, definida como la falta de reconocimiento o apreciación hacia los actos de bondad o beneficios recibidos, puede tener efectos significativos en varios aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud física, su bienestar psicológico y su funcionamiento social. A continuación, se describen algunos de estos efectos:





Si queremos hablar de inteligencia emocional, sentido de vida, vida plena y de psicología positiva, primero debemos explorar uno de los valores de mayor relevancia emocional que está conectado con el bienestar y la felicidad: "La gratitud"

Estudios científicos en ciencias de la Psicología de la Universidad de California, demostró que las personas que constantemente practican gratitud mejoran su salud en un 30%. La gratitud mejora la percepción del bienestar, transforma nuestra forma de pensar y ver las cosas con mayor valor y beneficio, en nosotros y en las personas que reciben nuestras muestras de gratitud.

Lamentablemente vivimos en piloto automático pensando en lo que nos hace falta o no tenemos, y nos olvidamos de todo lo que hemos logrado; estudio, trabajo, alimentación, una cama donde dormir, casa, salud, familia, amigos etc. y por eso constantemente vivimos en insatisfacción, desmotivación, pesimismo e infelicidad. A continuación, podrás encontrar un resumen de los beneficios psicológicos de la práctica de la gratitud.



Beneficios de la gratitud

MENTE

- ✓ Practicar la gratitud permite que nuestro cerebro libere oxitocina, mejorando nuestra confianza optimismo, y seguridad.
- ✓ Estimula a que nuestro cerebro sea más propositivo ante un problema, y nos permite encontrar soluciones efectivas.
- ✓ Reduce el estrés, lo que permite eliminar el cortisol y las toxinas que afectan a nuestro sistema nervioso y cardiovascular.
- ✓ Reduce la depresión, pues al practicar el agradecimiento se libera la hormona de la felicidad llamada serotonina.

CUERPO

- ✓ La gratitud es uno de los mejores analgésicos porque disminuye el dolor físico gracias a la liberación de endorfinas.
- ✓ Mejora la calidad del sueño, pues al acostarte reflexionas y piensas en todas las cosas que debes agradecer, automáticamente induces a la liberación de melatonina que es la hormona que nos permite relajarnos y conciliar el sueño.
- ✓ La gratitud nos ayuda a bajar los niveles de impulsividad hacia otras personas, gracias a la liberación de la hormona de serotonina.

ALMA

- ✓ Nos ayuda a darle valor a lo más sencillo, alimenta la humildad y los estados de paz.
- ✓ Fortalece nuestros sentimientos, relaciones y vínculo social.
- ✓ Ayuda a reforzar y desarrollar el autoestima, y la resiliencia.
- ✓ Nos hace menos soberbios, y menos prejuiciosos con los demás.
- ✓ Los estados de gratitud, nos hace más misericordiosos, generosos, y bondadosos con nuestro prójimo.

¿Cómo cultivar la gratitud y tu salud integral?



01

• DIARIO DE LA GRATITUD

Escribir es uno de los ejercicios más terapéuticos en, por lo que debes obtener una agenda de, en donde diariamente por 10 semanas, registres todo por lo que debes agradecer, eso te ayudará a desarrollar la satisfacción de ser feliz, eliminará tu estrés, y estimula la resiliencia que es la capacidad de superar obstáculos.

02

• GRATITUD CONSCIENTE

Escribe una carta, correo, mensaje whatsapp u otro canal de comunicación, en donde redactes el sentimiento de agradecimiento a alguien de tu pasado, o presente que ha influido positivamente en tu vida.

03

• ENTRENAMIENTO DE LA ADMIRACIÓN

Elogia a personas a las que no sueles admirar. (Con sinceridad por supuesto). Proponte decirle todos los días a tu pareja o a una persona amiga, compañero de trabajo algo que aprecias de ellos.

04

• APOYO SOCIAL

Entre compañeros, familiares y amigos, cuando los vean estresados, molestos o con angustia, pregúntales si ya hicieron su diario de agradecimiento.

05

• COMPARTIR

Tu puedes ser luz y bienestar para otros, comparte tus sentimientos de gratitud con los demás, por lo que puedes ayudar a alguien a descubrir la gratitud.



En la vida nos hacemos expertos en lo que practicamos y entrenamos todos los días, si tu practicas la queja y el pesimismo, bueno te haces experto en los escases... pero si practicas la gratitud, simplemente te harás experto en la abundancia.

Recuerda, el agradecimiento es el reflejo de nuestra alma, mientras más agradecemos, recibimos más bendiciones, aparecen las abundancias y desaparece la escases.

«LA GRATITUD NO ES SOLO LA MÁS GRANDE DE LAS VIRTUDES, SINO LA MADRE DE TODAS LAS DEMÁS.»

-CICERÓN



HÁBITOS de gratitud

Un diario de gratitud es como tu resumen personal, donde te concentras en las cosas buenas que suceden cada día. No se trata sólo de grandes victorias, sino también de pequeñas alegrías que a menudo se pasan por alto.

Escribir nos ayuda a desbloquear algunas emociones asociadas a nuestros pensamientos, hacer más claras nuestras metas y deseos o ayudarnos a comprender situaciones que nos producen problemas con otros.

CONCLUSIÓN

Cuando te reúnas hoy alrededor de la mesa eleva una oración, dándole gracias a Dios e invitando al Señor a bendecirte y a estar contigo en los momentos buenos y en los difíciles, sea lo que sea, grande o pequeño, da gracias a Dios por las bendiciones que te llegan de sus poderosas y amorosas manos. Escríbelo. Repítelo. Alégrate en ello.



Desde el contexto terapéutico, entendemos que la escritura es un complemento a la expresión verbal y puede ser una herramienta muy valiosa para aprender a canalizar todas las emociones, sensaciones y pensamientos que tenemos dentro de nosotros, que todavía nos hacen daño, y no sabemos o podemos verbalizar.

“El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida” @JamesClear



DIARIO DE Gratitude



FECHA:

HOY ME SIENTO



AFIRMACIÓN SOBRE ESTE NUEVO DÍA

HOY QUIERO

MÁS DE ESTO

MENOS DE ESTO

HOY ME SIENTO AGRADECID@ POR:

1

2

3

FRASE DEL DÍA

MI MOMENTO FAVORITO DEL DÍA DE AYER:

HOY ME GUSTARÍA QUE OCURRIERA:

Gratitude

victormaldonado.ec



DIARIO DE Gratitude

HOY VOY A SER FELIZ PORQUE...



¿QUÉ ME HIZO SONREIR AYER?

3 COSAS QUE QUIERO CONSEGUIR HOY

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

COSAS QUE HE CONSEGUIDO ESTE ÚLTIMO MES

YO SOY...



GRATITUD *Consciente*



LA MEJOR PARTE DEL DIA FUÉ?



- Tres cosas que debo agradecer de mi trabajo:

- Tres cosas que debo agradecer de mi equipo de trabajo:

- Tres cosas que debo agradecer a mi pareja:

- Tres cosas que debo agradecerme:





LISTA DE VERIFICACIÓN DE AUTOCUIDADO

El autocuidado no es un acto sino un compromiso amoroso con uno mismo. ¿Cómo te apreciaste esta semana?

Gratitud

☐	Lista de gratitud.	☐	Manda un mensaje de gratitud.
☐	Leer por placer.	☐	Escucha tu música favorita.
☐	Dar un largo paseo.	☐	Pasar tiempo con un ser querido.
☐	Practica la meditación consciente	☐	Mira una película alegre.
☐	Escribe tus pensamientos.	☐	Decirte cosas bonitas.
☐	Salir a caminar.	☐	Toma una siesta corta.
☐	Cocina una comida nutritiva.	☐	Ten un gesto de bondad.
☐	Camina descalzo en tierra o arena	☐	Haz un gesto de perdón.
☐	Hazte un elogio.	☐	Haz un elogio a alguien.
☐	Ten una aventura natural.	☐	Toca un instrumento musical.





Sobre mi

Especialista en comportamiento humano y organizacional, gestión estratégica de talento en las empresas, con una trayectoria de más de veinte años en desarrollo y transformación de clima y cultura empresarial.

Poseo una profunda y apasionada habilidad para la formación y desarrollo de personas, vocación para entender las necesidades psicológicas individuales y sociales.

En este e-book deseo expresar más de diez años de experiencia dedicada al coaching y al mentoring, y pretendo entregar conocimiento y herramientas que ayuden a potenciar el “SER” de las personas que estén buscando transformar su destino.

El enfoque de este e-book, integra técnicas avanzadas de psicología conductual, neurociencia y desarrollo personal para facilitar cambios significativos y sostenibles en individuos y equipos.

Esta metodología se basa en la comprensión profunda de las dinámicas interpersonales y la motivación humana, lo que permite diseñar programas de desarrollo personal y coaching efectivo que mejoran la comunicación, la productividad y el bienestar general.

