

Sábado 03 de Diciembre de 2022 | Matutina para Menores | La gratitud y tu cerebro

Descripción



La gratitud y tu cerebro

¿Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconsejense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones

espirituales a Dios, con gratitud de corazÃ³n?• (Colosenses 3:16, NVI).

Â¿SabÃas que la gratitud mejora tu salud fÃsica y mental? QuizÃ; podrÃas preguntar a tus padres cuÃ;les fueron las primeras palabras que dijiste cuando eras bebÃ©. Probablemente una de ellas fue la palabra â??graciasâ?•, en idioma bebÃ©. La gratitud es una emociÃ³n que aparece cuando algo nos causa bienestar o nos libra de algÃ³n malestar o preocupaciÃ³n. El agradecimiento es la acciÃ³n que surge de la gratitud y que es capaz de transformarnos a nosotros y a los que nos rodean.

Es muy importante que conozcas los efectos positivos que tiene el ser una persona agradecida. Por ejemplo, estudios cientÃficos muestran que cuando una persona escribe en un papel aquello por lo que estÃ; agradecido, o lo expresa en voz alta, el impacto en el cerebro es determinante porque mejora ciertas funciones del organismo relacionadas con comer, beber y dormir. Esto genera que el metabolismo se active y los niveles de estrÃ©s bajen.

Agradecer afecta el hipotÃ;lamo, y esta es la parte de nuestro cerebro que regula importantes funciones corporales, como el apetito, el sueÃ±o, la temperatura, el metabolismo y el crecimiento.

Tener una actitud de gratitud hace que te sientas mÃ;is saludable. Tu cerebro recibe esta informaciÃ³n y esto provoca mÃ;is movimiento en las conexiones, y hace que el cuerpo reaccione positivamente. Las personas agradecidas experimentan niveles mÃ;is altos de emociones positivas como gozo, entusiasmo, amor, felicidad y optimismo; y la gratitud como disciplina nos protege de impulsos destructivos como la envidia, el resentimiento, la codicia y la amargura.

Por lo tanto, quiero desafiarte a practicar la gratitud. Agradece primero a Dios por sus bendiciones, y a las personas que veas a lo largo del dÃa.

Que la palabra â??graciasâ?• la tengas en la punta de la lengua como manera de valorar lo que hacen los demÃ;is por ti. Por ejemplo, agradece a tu mamÃ; por la comida que preparÃ³, que seguro requiriÃ³ tiempo y esfuerzo. A la vez, expresa gratitud con gestos de amabilidad, sonriendo, abrazando, devolviendo bien por bien. Dile a las personas que amas cÃ³mo te sientes y lo que ellas significan para ti: estas son maneras de dar amor y agradecer.

Nina