

GRATITUD

SÚPER HABILIDADES

La gratitud, la cualidad de ser agradecido, consiste en apreciar los aspectos (no materialistas) de la vida y la voluntad de reconocer que los demás desempeñan un papel en nuestro bienestar emocional. Es una emoción fuertemente relacionada con la salud mental, la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad que perdura

a lo largo de la vida. Es una habilidad esencial para lograr el autoconocimiento y la autogestión.



Las niñas y niños agradecidos tratan a los demás con respeto.

Las personas agradecidas son más felices y están más satisfechas con su vida, sus amistades, su familia, su comunidad y su persona. Experimentan más esperanza, optimismo y autoestima y rinden más en la escuela y el trabajo.

La gratitud está relacionada con una mayor compasión, dando lugar a relaciones más sólidas. También se asocia con un estilo de vida más saludable, un mejor descanso, un sistema inmune fortalecido y menos emociones negativas como la envidia, la depresión, el sentimiento de soledad y el materialismo.

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.

Importancia de la Gratitud



¿Sabías qué?

Enseñar a niñas y niños la empatía, la positividad y el compartir es fundamental para fomentar la gratitud.

“La gratitud es una Súper Habilidad que promueve el Aprendizaje Social y Emocional”.

Listen
FIRST

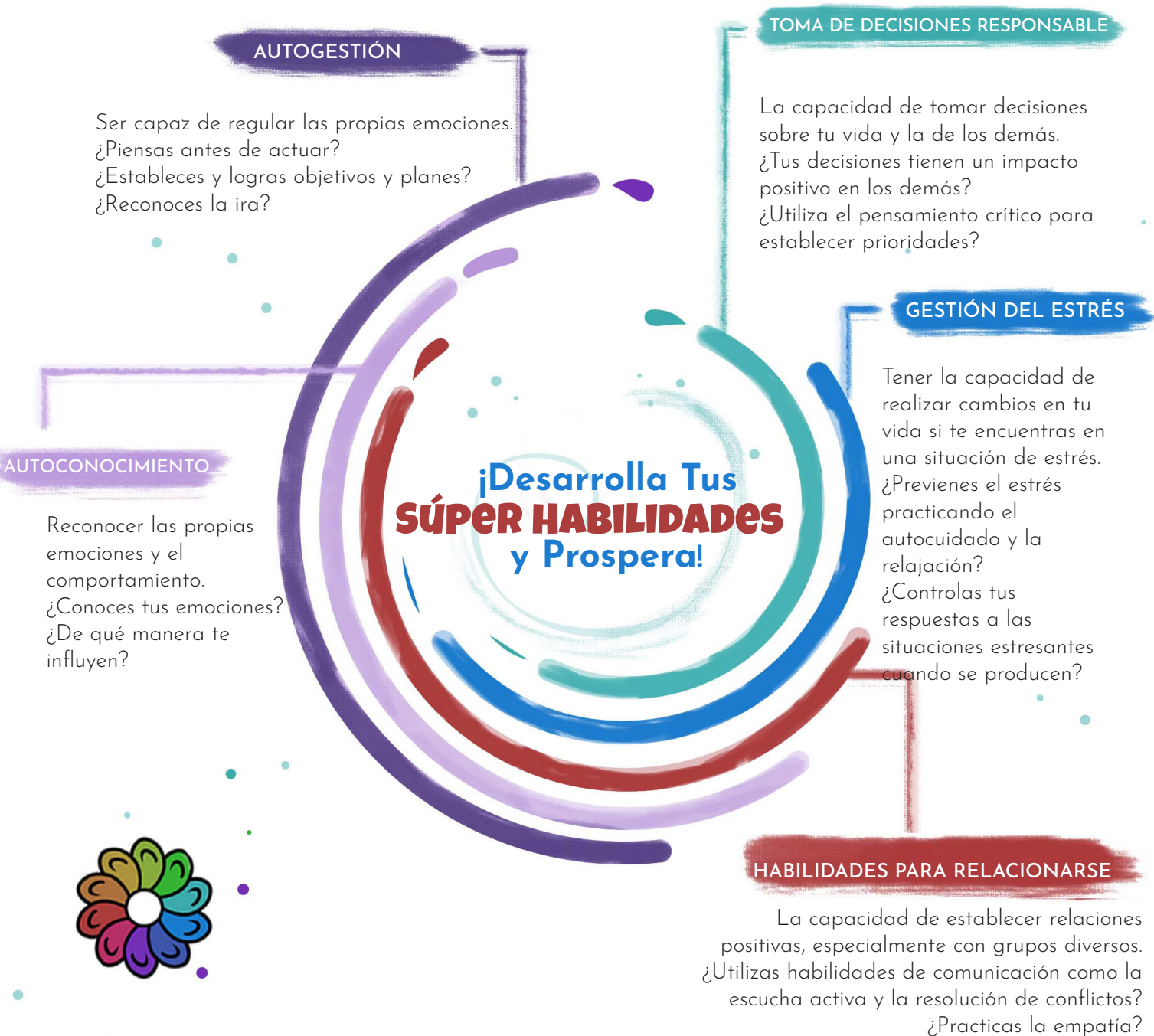
La Ciencia de las Habilidades
www.unodc.org/listenfirst

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.