



## Bienestar

# El poder de agradecer

Reconocer lo simple, lo que sí está, puede transformar desde adentro incluso los días más grises.

En un mundo que nos empuja a correr, producir y compararnos, detenerse a agradecer parece un gesto mínimo. Pero es, en realidad, un acto transformador. No hablo de una gratitud superficial o forzada, sino de esa capacidad de mirar lo que sí está, incluso en medio de lo que falta.

En mis clases y sesiones de bienestar, propongo ejercicios simples que han cambiado vidas. Uno de ellos es el "tarrito de bendiciones": un frasco donde cada día anotamos algo por lo que agradecer. Puede ser una palabra, un aroma, una persona, una intuición. No se trata de ignorar lo que duele, sino de entrenar la mirada para reconocer también lo que nutre.

La gratitud, desde el mindfulness, es una forma de presencia amorosa. Es elegir habitar el momento con atención plena, sin quedarnos atrapados en la carencia o en la exigencia. Estudios científicos han demostrado que agradecer a diario mejora la salud mental, fortalece las relaciones y despierta una sensación de alegría interna que no depende de lo externo.

Hoy, más que nunca, necesitamos volver a lo esencial. Respirar profundo. Nombrar lo que amamos. Recordar que, incluso en días grises, hay luz en lo simple: una taza de té, un abrazo, una canción.

Cultivar la gratitud no es negación: es una forma de resistencia luminosa. Porque cuando agradecemos, reconocemos que estamos vivos. Y desde ahí, podemos empezar a sanar. Como decía Thich Nhat Hanh: "La fuente del amor está en nosotros y podemos ayudar a los demás a ser felices. Una palabra, una acción, un pensamiento pueden reducir el sufrimiento de otra persona y traerle alegría."

**Denise Dutrey**  
Periodista y coach en Bienestar  
@denise\_comunicacionybienestar