



Edición N°53

El Poder Invisible que Sana
ALEGRÍA Y GRATITUD

Por Paula Marchioni

*Mira su participacion en la Revista Familia Holistica
de la Edición Noviembre - Diciembre , 2025*

heyzine.com

Alegría y Gratitude:

El Poder Invisible que Sana

Por Paula Marchioni

En medio del estrés cotidiano y la sobrecarga emocional que viven los profesionales de la salud, dos emociones muchas veces subestimadas pueden convertirse en grandes aliadas: la alegría y la gratitud. Lejos de ser simples estados de ánimo, hoy la ciencia demuestra que ambas tienen un impacto directo en el bienestar psicológico, la salud física y la calidad de los vínculos.

La alegría: Más que un momento feliz

La alegría no es solo reír o sentirse bien. Es una emoción expansiva que aumenta la energía vital, estimula la creatividad y mejora la toma de decisiones. La psicóloga Barbara Fredrickson, pionera en el estudio de las emociones positivas, sostiene que

Cuando una persona se siente *alegre*, su mente se abre: percibe más alternativas, encuentra soluciones más creativas y fortalece sus recursos internos.

En contextos clínicos o laborales exigentes, favorecer experiencias de alegría —como espacios de humor, música o movimiento corporal— puede actuar como un verdadero regulador emocional natural, ayudando a prevenir el burnout y la fatiga por compasión.

“La alegría no niega el dolor; le da oxígeno a la esperanza.”





La gratitud: una mirada que transforma

Practicar gratitud implica reconocer lo bueno, incluso en medio de la dificultad. Robert Emmons, referente mundial en este campo, la define como

Una emoción que nos conecta con la bondad que proviene del entorno y de las relaciones.

Los estudios muestran que agradecer de manera regular puede:

- Reducir los niveles de ansiedad y depresión.
- Mejorar el sueño y la calidad del descanso.
- Aumentar el optimismo y la sensación de propósito.

Un ejercicio simple y efectivo es el diario de gratitud: anotar cada noche tres cosas por las que uno se siente agradecido. Con el tiempo, esta práctica reeduca al cerebro para enfocarse más en lo positivo y menos en la carencia.

Un círculo emocional virtuoso

La alegría y la gratitud se alimentan mutuamente. Cuando estamos alegres, resulta más fácil reconocer lo que tenemos. Y cuando agradecemos, la mente se dispone a sentir más alegría.

Desde la neurociencia, se sabe que ambas emociones activan zonas cerebrales relacionadas con la recompensa y la conexión social, estimulando la liberación de dopa-

mina y oxitocina. El resultado es una mayor sensación de bienestar y pertenencia, junto con una mejora en la respuesta inmunológica y cardiovascular.



“Agradecer y alegrarse son actos que fortalecen el sistema nervioso tanto como una buena alimentación o el descanso.”

En la practica profesional

Integrar la alegría y la gratitud en el trabajo terapéutico o médico no requiere grandes cambios, sino pequeñas incorporaciones conscientes.

Algunas estrategias posibles

Comenzar las sesiones con un momento de apreciación consciente, invitando a la persona a identificar algo positivo del día.

Incorporar espacios de humor saludable, que alivian la tensión y facilitan la conexión humana. Proponer rituales de cierre donde el paciente o el equipo exprese gratitud por los aprendizajes o avances logrados.

Estas prácticas no sustituyen las intervenciones clínicas, pero las potencian, creando un entorno emocional más receptivo y esperanzador.



“La salud emocional no consiste solo en aliviar el malestar, sino en cultivar activamente lo que da vida.”

Un recordatorio para quienes cuidan

En el trabajo con el sufrimiento ajeno, es fácil perder el contacto con las pequeñas alegrías cotidianas. Por eso, promover la gratitud y la alegría no solo beneficia a los pacientes, sino también a los profesionales: renueva la motivación, previene el desgaste y devuelve sentido a la tarea



Lic. Paula Marchioni

Lic. en Psicología, UBA
Especialización en Psicología Espiritual
Master Coach en Inteligencia Emocional
Formación en Psicología Positiva Espiritual

+541135118381

@psicoastro.pm

Facebook.com/LicPMarchioni

