



Edición N°53

*El Poder Invisible que Sana*  
**ALEGRIA Y GRATITUD**

**Por Paula Marchioni**

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

**[heyzine.com](http://heyzine.com)**

# Alegria y Gratitud:

## 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 práctica 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](https://www.facebook.com/LicPMarchioni)

