



# Piense en positivo

Siéntase bien expresando gratitud

Incluso en tiempos difíciles, siempre hay algo que agradecer. Enfocarse en los aspectos buenos de su vida puede tener un impacto positivo en su bienestar físico y emocional.

## **PONER EN PRÁCTICA LA GRATITUD PUEDE AYUDARLO A LO SIGUIENTE:**

- Controlar la ansiedad para poder ver más allá de las preocupaciones.
- Aumentar su capacidad de resiliencia, sobre todo, en situaciones difíciles.
- Reducir el estrés y sentirse más feliz a nivel general.

# Encuentre un “lugar” en donde esté a gusto

Ponga en práctica estos consejos la próxima vez que quiera demostrar su agradecimiento a las personas, los sucesos o las experiencias que más le importan.



## **Anótelo**

Dedique unos minutos cada día a hacer una lista de las cosas por las que debe estar agradecido.

## **Relaciónese con otras personas**

Llame, mande mensajes o escríbale a alguien para que sepa que usted está pensando en esa persona.

## **Pase tiempo en la naturaleza**

Salga a caminar y simplemente observe la belleza de todos los sitios a los que vaya.

## **Reconozca el valor de su comunidad**

Agradézcales a quienes prestan servicio en su comunidad, como el empleado de la tienda, el conductor del autobús o el cartero.

## **Tenga un gesto amable**

Ofrézcase de voluntario en alguna causa. O bien ayude a alguien que lo necesite.

## **Concéntrese en lo bueno**

Intente encontrar el aspecto positivo de cada situación.

**TÓMESE UN TIEMPO HOY PARA HACERSE EL REGALO DE LA GRATITUD.**

**“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).**

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna.

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2021 Aetna Inc.  
45.03.930.2 (10/21)

