



# Gratitud Consciente

## ∞ COMPETENCIA ENTRENABLE

La gratitud no es complacencia ni optimismo forzado. Es una **competencia entrenable** que regula la atención, mejora el vínculo profesional y protege la salud emocional del equipo.

En entornos de alta presión, la mente tiende a centrarse en lo que falta, en lo que no funciona, en lo que frustra. **Entrenar la gratitud corrige ese sesgo cognitivo** y fortalece la cooperación entre personas.

# Objetivo del programa

Este módulo está diseñado para impactar directamente en cuatro dimensiones clave del bienestar y la eficacia profesional.



## Reducir el estrés relacional

Disminuir la tensión acumulada en las interacciones del equipo.



## Mejorar el vínculo profesional

Elevar la calidad de las relaciones en el entorno de trabajo.



## Aumentar la percepción de apoyo

Que cada persona sienta que su contribución es vista y valorada.



## Fortalecer presencia y compromiso

Aumentar el engagement y la sensación de pertenencia al equipo.



# ¿A quién va dirigido?

Este programa está pensado para personas y equipos que trabajan en entornos exigentes y quieren mejorar la calidad de sus relaciones profesionales.

## Profesionales y equipos de trabajo

Cualquier persona que colabore con otros y quiera fortalecer sus vínculos en el día a día.

## Liderazgos formales e informales

Responsables de equipo, coordinadores y referentes que influyen en el clima grupal.

## Equipos en situación de cambio o tensión

Grupos con desgaste acumulado, en procesos de transformación o con conflictos latentes.

# Habilidades que desarrolla

Trabajar la gratitud consciente no es una práctica superficial. Entrena competencias reales y medibles que impactan en cómo nos relacionamos y comunicamos.



## Atención consciente

Aprender a observar y reconocer lo que sí funciona, contrarrestando el sesgo hacia lo negativo.



## Regulación emocional interpersonal

Gestionar mejor las propias reacciones en el vínculo con los demás, generando mayor estabilidad.



## Reconocimiento explícito

Desarrollar la capacidad de nombrar la contribución del otro de forma concreta y genuina.



## Comunicación apreciativa

Incorporar un lenguaje que refuerza lo positivo sin caer en el elogio vacío o la complacencia.

# La herramienta: La Tríada de la Gratitud Profesional

Un ejercicio breve de **5 minutos**, válido tanto de forma individual como en equipo. Su sencillez no reduce su impacto: la repetición es lo que lo convierte en competencia real.



## Paso 1 · Observar

¿Qué gesto concreto facilitó mi trabajo hoy?  
¿Qué parte del sistema funcionó mejor de lo esperado?



## Paso 2 · Nombrar

*"Quiero agradecerte [acción concreta], porque [impacto real]."* Evita halagos genéricos o frases vacías.



## Paso 3 · Integrar

¿Qué cambia en mi relación cuando agradezco en lugar de asumir? La repetición convierte la gratitud en hábito.





# Variante para equipos

## REUNIÓN SEMANAL

El **Minuto de Gratitud Compartida** es una práctica grupal que puede integrarse fácilmente en cualquier reunión de equipo sin alterar la agenda.

1

### Cada persona agradece una contribución concreta

Una acción real, no un elogio genérico.  
Específico y observable.

2

### Máximo 30 segundos por intervención

Brevedad intencional: lo importante es la calidad del reconocimiento, no la extensión.

3

### No se responde ni se justifica

Quien recibe el agradecimiento solo escucha. Esto protege el espacio y elimina la necesidad de gestionar la respuesta.



**Impacto comprobado:** mayor cohesión de equipo, mejor clima relacional y reducción visible de la tensión implícita.

# Impacto organizacional

## Lo que la gratitud construye

- Mejora la percepción de apoyo entre compañeros
- Fortalece el compromiso individual y colectivo
- Reduce el desgaste emocional acumulado
- Contribuye a disminuir el absentismo

## Lo que no sustituye

La gratitud consciente **no reemplaza** la necesidad de establecer límites claros, ni la comunicación asertiva, ni la resolución de conflictos.

Su función no es tapar lo que duele, sino **complementar y amplificar** las demás competencias relacionales que un equipo saludable necesita.

Funciona mejor como parte de una cultura de reconocimiento genuino, no como gesto puntual o protocolo vacío.



# Agradecer no es ignorar lo que duele. Es reconocer lo que sostiene.

La gratitud consciente es una elección de atención. Practicarla no resuelve todos los problemas, pero sí cambia la dirección desde la que los afrontamos: con más recursos, más conexión y más presencia.

🌿 GRATITUD CONSCIENTE

COMPETENCIA PROFESIONAL

CONTACTA