

# El hábito aumenta la felicidad en las mujeres, según Harvard

Una investigación de la Universidad de Harvard demostró que las personas agradecidas viven más tiempo. Por otro lado, un estudio de la Universidad de Buffalo estableció que caminar regularmente reduce el riesgo de mortalidad. Al combinar ambas prácticas, obtenemos un poderoso cóctel para mejorar nuestra salud y bienestar.

Arthur Brooks, uno de los mayores expertos en felicidad de Harvard, propone la práctica de la «caminata de la gratitud» como una forma sencilla y efectiva de aumentar la felicidad y la longevidad. Esta práctica consiste en caminar al aire libre mientras nos enfocamos en las cosas por las que estamos agradecidos.

¿Cuánto se debe caminar para lograr este objetivo? El estudio de la Universidad de Buffalo, publicado en la revista JAMA Cardiology, luego de monitorizar la actividad física de casi 6000 mujeres mayores de 63 años, redujo notablemente la exigencia de 10.000 a 3.600 pasos para disminuir el riesgo de mortalidad.

## ¿Qué es la “caminata de gratitud”?

Recomendada por Arthur Brooks para practicar a diario, consiste en caminar mientras se tienen pensamientos positivos y agradecimientos, ya sea por experiencias personales, personas importantes o la belleza que nos rodea.

Este ejercicio combina los beneficios de caminar con el poder de la gratitud, ayudando a mejorar el bienestar emocional, fomentar el optimismo, resistir el estrés y disfrutar más del presente.

La gratitud parece tener un efecto protector contra el estrés y las emociones negativas, lo que a su vez repercute en una mejor salud física y mental. Aunque estos estudios se centran en las mujeres, los beneficios de la caminata de gratitud son aplicables a todas las personas, independientemente de su género.

Experimentar gratitud está asociado con una mayor longevidad en mujeres mayores, según un estudio publicado en línea el 3 de julio en JAMA Psychiatry.

Con información de [Infobae](#)