

De acuerdo con el diccionario [Merriam Webster](#), la palabra gratitud y su significado, como lo conocemos hoy, *estado de estar agradecido: agradecimiento*, se originó a mediados del siglo 15; su etimología viene del latín medieval *gratitudinem* (nominativo gratitudo) "agradecimiento," del latín *gratus* "agradecido, agradable".

El mes de noviembre y el Día de Acción de Gracias traen esta palabra a nuestra vida diaria como recordatorio de la importancia de practicar la gratitud. Este artículo de [Harvard Health Publishing](#) cita una investigación de psicología positiva que afirma que practicar la gratitud puede ser un camino hacia una vida más feliz: «La gratitud ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de las buenas experiencias, mejorar su salud, afrontar la adversidad y construir relaciones sólidas».

Tanto la investigación como los datos empíricos coinciden en que la práctica de la gratitud aporta inmensos beneficios para fortalecer nuestras relaciones. En este artículo de [Psychology Today](#), la Dra. Aditi Subramaniam, al analizar la paradoja de la gratitud, cita un metaanálisis de 2023 que descubrió que prácticas sencillas de gratitud, como escribir un diario o cartas, conducen a aumentos perceptibles, aunque modestos, de la felicidad.

Si están interesados en explorar más sobre la gratitud y su práctica, SCPL ofrece muchos libros para todas las edades sobre la gratitud. Explora nuestro catálogo sobre el tema de la gratitud [aquí](#).

Aprovecho esta oportunidad para expresar mi gratitud a nuestros usuarios y a la comunidad de Santa Cruz por su inquebrantable apoyo. Agradezco su generosidad al tomarse el tiempo para brindar su opinión a las Bibliotecas Públicas de Santa Cruz a través de nuestra encuesta del Plan Estratégico y grupos de discusión. Apenas estamos iniciando este proceso, pero algo que queda claro es que esta comunidad ama sus bibliotecas. Nuestra comunidad es nuestra razón de ser y estamos sumamente agradecidos por el cariño y el apoyo que nos brindan.
¡Estamos agradecidos de servirles!

Christopher Platt, Director de las Bibliotecas