



Introducción

La actitud positiva es la clave para paliar trastornos psicológicos, a través de ella se generan recursos ante la adversidad, siendo capaces de desarrollar pensamientos y comportamientos positivos, como por ejemplo, el agradecimiento, que nos hace sentirnos felices y mejores personas.

Martin Seligman, padre de la Psicología Positiva estudió esta rama de la Psicología demostrando que la salud emocional es algo más que la ausencia de enfermedad. Se centró en el estudio de las actitudes positivas y en su desarrollo, sin ignorar los problemas o los trastornos psicológicos.

Breves nociones de la Psicología Positiva

La psicología positiva viene a complementar con nuevas técnicas el estudio del ser humano desde esta nueva perspectiva de profundizar en las características o factores que hacen que la vida merezca la pena, fortaleciendo los recursos personales para afrontar con éxito las dificultades y conseguir todo aquello que se desea. Está demostrado que la actitud positiva actúa como barrera y ayuda a prevenir patologías que se producen cuando surge el sentimiento de “vacío interior” o cuando “la vida parece no tener sentido”.

Esta innovadora tendencia científica surge a finales de la década de los noventa, gracias a los trabajos del psicólogo Martin Seligman, su fundador.

Que aporta la psicología positiva

Una persona puede no estar deprimida ni tener ningún problema emocional o trastorno psicológico, pero aun así puede que tampoco sea feliz. Es decir, “**la ausencia de dolor no implica felicidad**”. Y la pregunta que se hace la psicología positiva es precisamente esta:

¿Qué hace que alguien sea feliz y tenga una vida plena?

La psicología no defiende que haya que pensar en positivo en todo momento, ni negar la realidad. Incluso hay momentos en los que conviene ser realista y no pecar de un optimismo “ingenuo”, ya que así obligaremos a nuestra mente a generar más alternativas o recursos en caso de surgir incidencias imprevistas.



Algunos de los descubrimientos más interesantes de la psicología positiva son los siguientes:

- **La felicidad atrae más felicidad.** Ser feliz hace luchar con ilusión para conseguir resultados positivos en todas las áreas de nuestra vida y genera relaciones interpersonales más satisfactorias.
- **Las tareas que realizamos** siempre y cuando estés haciendo algo que te guste y te haga sentir bien, **son una fuente de sentido en nuestra vida.**
- **El mejor día de tu vida es aquél en que te sientes útil,** querido y en conexión con otros.
- **Mostrar gratitud** (dándonos cuenta y apreciando las cosas buenas que tenemos en la vida) mejora el bienestar, la satisfacción personal y la felicidad, aumenta la autoestima, incrementa la conducta ética y ayuda a afrontar el estrés, los traumas y la adversidad.
- **Observar a otras personas hacer buenas acciones** produce un estado llamado “elevación”, que te lleva a querer hacer cosas buenas a tí también.
- Cuantas más **emociones positivas** experimentes, más tiempo vivirás y mejor.

Está demostrado que la salud y el éxito personal está estrechamente asociado con la creatividad, la inteligencia emocional, el humor...la psicología positiva estudia estas diversas facetas del ser humano y como inciden en la mejora de la calidad de vida.

Para ser positivo, a veces, hay que aprender a cambiar la forma de pensar y ...

- **Mirar el lado bueno de las cosas** para descubrir desde otra perspectiva todo lo sencillo que añade valor a la vida cotidiana, te hace ser más feliz y realizarte como persona.
- **Poner en práctica la actitud positiva en todas las áreas de la vida** y aprender a construir relaciones felices y duraderas, utilizando estrategias sencillas para sacar lo mejor de las personas que nos rodean.

La importancia del agradecimiento

El **agradecimiento** es el **sentimiento de gratitud que se experimenta normalmente como consecuencia de haber recibido de parte de alguien algo que se esperaba o que se necesitaba, de haber sido ayudado en alguna circunstancia difícil, entre otras situaciones.**



Es un sentimiento que aflora en los seres humanos cuando otra persona nos beneficia o nos hace algún favor. También, una consecuencia típica de esta sensación es la de la necesidad de corresponder de algún modo a ese favor o ayuda recibida.

Así podrá expresarse con una manifestación oral simple, dando las gracias personalmente o por escrito mediante una nota que exprese la satisfacción y los sentimientos de gratitud por haber recibido ayuda.

Otras maneras también recurrentes de agradecer es realizar un obsequio, dando un abrazo, un apretón de manos, un beso, o llegado el caso devolviendo en los mismos términos lo recibido cuando sea oportuno hacerlo.

El Agradecimiento es un Valor que nos predispone a corresponder cualquier beneficio, servicio, favor, amabilidad y atenciones que hemos recibido de alguien. Hay muchas maneras de mostrar nuestra gratitud. Puede ser con una sonrisa, un gesto, una mirada, una presencia o cualquier otra forma, lo importante, es saber agradecer. El Agradecimiento o Gratitud nos une en la voluntad de dar y recibir y nos distingue como personas nobles.

Dar las Gracias y pedir las cosas por favor es una forma amable de agradecer. En esta vida todos necesitamos de los demás. Aunque es cierto que no debemos hacer el bien para recibir una recompensa, pasa con frecuencia que quien hace las cosas por amor recibe a cambio algo bueno. Eso nos indica que quien es generoso recibe a cambio gratitud.

En torno a las personas agradecidas siempre reina el bienestar y la alegría. Pensar en el prójimo para agradecerle y hacerle feliz nos hace felices a nosotros mismos. Hay personas muy generosas que se preocupan por los otros. Algunos expresan su gratitud cuando se trata de dar pero son incapaces de recibir algo y mucho menos pedirlo, aun cuando les sea dado con amor y generosidad.

La generosidad no es solamente dar..... es también saber recibir con alegría y afecto.

¿Quién es Agradecido?

- El que siempre da las gracias por los servicios que recibe.
- El que reconoce los buenos sentimientos y actitudes de los demás.
- El que acepta el reconocimiento por su servicio y atención.
- El que pide las cosas por favor y da las gracias por la ayuda

Beneficios de ser agradecido

- 1 Te hace más feliz:** Los países que tienen un alto índice de felicidad tienen en común no un mejor clima o una economía en crecimiento...bellezas naturales, seguridad... la respuesta es que las personas que viven en él son agradecidas y sus expectativas no son excesivamente ambiciosas.



Cuando eres una persona agradecida tu mente se enfoca en lo que tienes y no en lo que te falta. Ese simple hecho te hace una persona mucho más feliz.

- 2 Beneficia a la persona que lo recibe:** Ser agradecido beneficia a otros. ¿Cuántas veces te has sentido bien cuando otra persona te agradece algo? ¿Cuántas veces has sentido tus ideas importantes aceptadas cuando alguien te agradece tu aportación?

Ese es el punto, una persona agradecida no sólo es más feliz sino que también hace extensiva esa satisfacción a su alrededor en cada momento cuando da las gracias a otros.

- 3 Fortalece relaciones:** La consecuencia de beneficiar a otras personas fortalece las relaciones. Hace que las personas quieran estar contigo. Te hace una persona deseada, con la que la gente quiere estar y se siente bien.
- 4 Desarrolla una Actitud Positiva:** Cuando somos agradecidos desarrollamos una tendencia a ver el lado positivo de las cosas.
- 5 Te hace consciente del mundo a tu alrededor:** Ser agradecido te muestra un mundo diferente, desde una perspectiva nueva y gratificante que la mayoría de las personas no ven. Existe una cadena de “casualidades” que permitan que interactúes con el mundo de otra forma. Ser agradecido te hace consciente de esa cadena.

Claves para disfrutar el presente

Compartir con otras personas. Busque a otras personas con las que compartir la experiencia y a las que contarles el valor que otorga a ese momento.

Guardarlo en la memoria. Tome fotografías mentales o incluso llévese un recuerdo físico del evento y rememórelo más adelante con otras personas.

Ensimismamiento. Permanezca completamente absorto e intente no pensar, sino sólo sentir. No piense en lo que debería hacer ni se pregunte qué ocurrirá a continuación, ni se plantee formas de mejorar el momento.

Ser consciente del mundo a tu alrededor: Ser agradecido te muestra un mundo diferente, desde una perspectiva nueva y gratificante que la mayoría de las personas no ven. Existe una cadena de “favores” que permiten que interactúes con el mundo de otra forma. Ser agradecido te hace consciente de esa cadena.

VIDEOS RECOMENDADOS

Video: Cadena de favores. Efecto de la gratitud

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>