



CEU

*Vniversitas  
Senioribus*

# LA ACTITUD POSITIVA

## El agradecimiento

9 de mayo de 2020

# La Actitud positiva



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”.



# La positividad hace que...



**Nuestra actitud mental sea expansiva, tolerante y creativa**

**Y estemos abiertos a nuevas ideas y experiencias...**



# Martín Seligman y la Teoría del Bienestar

“Los estados depresivos se deben más a los pensamientos negativos que tiene el individuo sobre lo que le pasa, que en los hechos mismos que le ocurren”.



¿Eres feliz?



La idea es que las personas aprendan a racionalizar los hechos que les ocurren de otra manera más positiva

Así logran cambiar su interpretación sin culpabilizarse.



**La Psicología + no defiende que haya que pensar en positivo en todo momento.**

Conviene ser realista y no pecar de un optimismo “ingenuo”, ya que así obligaremos a nuestra mente a generar más alternativas o recursos.



Cuando sentimos un estado de ánimo, lo que debemos hacer es analizarlo detenidamente para encontrar la serie de pensamientos encadenados que lo han originado



# Descubrimientos de la Psicología +

La felicidad atrae más felicidad



Las tareas que realizamos 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.





# Descubrimientos de la Psicología +

**Mostrar gratitud** mejora la satisfacción personal y la felicidad, aumenta la autoestima, **incrementa la conducta ética** y ayuda a afrontar el estrés, los traumas y la adversidad.



# Descubrimientos de la Psicología +

**Observar a otras personas hacer buenas acciones** produce un estado llamado “elevación”, que te lleva a querer hacer cosas buenas a ti también.



Cuantas más **emociones positivas** experimentes, más tiempo vivirás y mejor.



# El agradecimiento

El agradecimiento es el sentimiento de gratitud como consecuencia de haber recibido de parte de alguien algo que se esperaba o que se necesitaba ...

O de haber sido ayudado en alguna circunstancia difícil.



# El agradecimiento



Es un valor que nos predispone a corresponder cualquier beneficio, servicio, favor, amabilidad y atenciones que hemos recibido de alguien

**Nos une en la voluntad de dar y recibir y nos distingue como personas nobles**



**“Quien hace las cosas por amor recibe a cambio algo bueno”.**

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.



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





## ¿Quién es Agradecido?

- El que reconoce los buenos sentimientos y actitudes de los demás.
- El que acepta el reconocimiento



## Te hace más feliz

Los países que tienen un alto índice de felicidad tienen en común no un mejor clima o una saneada economía, seguridad...

La respuesta es que las personas que viven en él son agradecidas y sus expectativas no son excesivamente ambiciosas.

## Beneficios de ser agradecido





## Beneficia a la persona que lo recibe

Ser agradecido beneficia a otros.

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.

## Beneficios de ser agradecido



# Beneficios de ser agradecido



## 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.



## Beneficios de ser agradecido

### Desarrolla una Actitud Positiva

Cuando somos agradecidos desarrollamos una tendencia a ver el lado positivo de las cosas



# Beneficios de ser agradecido



Te hace consciente del mundo a tu alrededor:

Ser agradecido te muestra un mundo diferente 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.



# Al ser 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





## 4 técnicas para disfrutar más

**Admitir** elogios y felicitaciones

**Agradecer** con sinceridad

**Maravillarse** perdiendo la individualidad en el asombro del momento

**Deleitarse** con todos los sentidos



# Ejercicio Práctico

¿Cuáles son tus ejemplos o referentes de personas positivas?

¿Describe sus cualidades o valores?

