

La UPRL informa

Diez emociones que nos ayudan a ser más positivos

Que ser positivo es una ventaja en la vida, creo que ya tiene poca discusión.



Cientos de estudios desde distintas universidades demuestran que **la positividad, la felicidad y el optimismo nos ayudan y facilitan una vida más placentera y serena.** Ni siempre podemos estar de buen humor, ni siempre podemos sentirnos felices. Pero estar orientados hacia este estado de ánimo nos enfoca en él y lo favorece.

Hoy ya no hablamos de emociones positivas y negativas, porque todas existen por algún motivo. Pero sí es cierto que hay emociones que nos hacen sentir bien y otras que nos sumen en un profundo malestar. También hay personas, actividades, momentos que nos hacen sentir bien y otras que no.

Una de las mejores definiciones para la complicada pero preciosa palabra **felicidad** es "la experiencia de emociones placenteras". Se trata de una combinación entre el placer y el sentimiento de emociones profundas con un propósito y un significado. Según Martin Seligman, padre de la psicología positiva, la felicidad podría dividirse en tres componentes: placer, compromiso y significado.

Pero si realmente estamos interesados en ser más felices, tendremos que ocuparnos de sentir más y sentir mejor. **Podríamos decir que el motor de la felicidad son las emociones que nos hacen sentir bien.** La investigadora Barbara Fredrickson, de la Universidad de Carolina del Norte, afirma que las diez emociones más comunes y positivas son:

Alegría

La alegría es una emoción que se expresa a través de la sonrisa.

Haz una lista que contenga las personas y actividades que te producen alegría y trata de buscarlas en lugar de esperar a que lleguen. Podemos participar de forma activa para sentirnos más alegres.

Gratitud

La gratitud es un acto de consideración con el regalo de la vida, con el hecho de estar vivo, de poder disfrutar de todo lo que nos rodea.

La UPRL informa

Trata cada noche, antes de quedarte dormido, de agradecer tres cosas que hayan ocurrido en tu vida.

Serenidad

La sensación de serenidad puede ser una de las más reconfortantes, incluso más que la alegría. La persona que siente que lleva una vida serena, también siente paz y equilibrio. Está a gusto con sí misma y con su vida.

Haz una lista de todo aquello que te produce serenidad. Y empieza a practicar algo cada semana.

Interés

Interés, curiosidad, prestar atención, misterio. La idea es que nuestra mente desee seguir aprendiendo, sentir el impulso de explorar y de saber más.

Interésate cada día por algo nuevo. Leer una noticia del periódico, aprender palabras nuevas o interesarte por cómo están las personas de tu entorno.

Esperanza

Tener esperanza no es perder el tiempo como un iluso en asuntos imposibles. Tener esperanza es mantener una actitud positiva mientras esperas, involucrándote en aquello que controlas.



¿Recuerdas en qué momentos de tu vida te ayudó tener esperanza para seguir persistiendo, para mantener el ánimo, para seguir luchando? Estos recuerdos pueden ayudarnos en momentos en los que flaqueamos y perdemos la esperanza.

Inspiración

La inspiración es el inicio, el alma de todo proyecto. La inspiración es la musa de los artistas. Pero todos somos artistas porque todos tenemos talentos.

¿Con qué te inspiras tú? ¿A qué podrías dedicarle horas sin apenas darte cuenta? ¿Qué te lleva a desarrollar tu creatividad?

Amor

El amor sin duda es el sentimiento, la emoción, el estado, por excelencia. Porque sin amor estaríamos muertos. Porque es el amor hacia la vida, las personas, hacia nuestra profesión o nuestras aficiones lo que nos mantiene ilusionados, felices y con ganas de vivir.

La UPRL informa

¿De qué o de quién estás enamorado? ¿Qué te despierta ese sentimiento?

Orgullo

El orgullo de alguna forma nos alimenta y engorda nuestra autoestima. A través del orgullo nos sentimos fuertes y poderosos. Se establece con él una relación de causa-efecto: si me esfuerzo, si trabajo duro, alcanzo mi meta y me siento poderoso.

¿Recuerdas la última vez que sentiste ese orgullo positivo que te hacía saber que sí podías?

Diversión

Divertirse es la mejor manera de disfrutar, incluso de las actividades que menos nos apetecen. La diversión hoy en día sabemos que está relacionada con la eficacia y la productividad.

Busca momentos durante el día en los que puedas divertirte. Incluso puedes provocar la diversión en tu vida, como cuando eras niño.

Admiración

La admiración y el amor van de la mano. En el momento en que dejamos de admirar a nuestra pareja, a nuestro trabajo, a nosotros mismos, perdemos el interés por lo que hacemos. Admirar nos lleva a mirar con otros ojos, con otra mirada. Con la mirada de quien siente deseo por algo o por alguien.

Haz una lista de todo aquello que admiras de tu pareja, de tu profesión, de tus hijos, de tus amigos... Verás cómo solo el hecho de pensar en ello y apuntarlo te alimenta los sentidos.

Las emociones se entrenan, como se entrena nuestra forma de pensar e interpretar. No siempre podemos ser lo felices que nos gustaría, pero sí podemos ser más protagonistas de nuestro estado de ánimo.

Fuente: Prevención Integral