

## COLUMNA

Ivonne Maldonado

Directora Carrera de Psicología

Universidad de Las Américas, Sede Concepción



### Lo valioso de la gratitud en una sociedad insatisfecha

Existen muchas razones válidas por las cuales una persona puede sentirse insatisfecha con aspectos de su vida. Sin embargo, si se limita a quejarse, es probable que no logre avanzar hacia una solución. Según Martin Seligman, referente de la psicología positiva, existen fortalezas del carácter que sirven como valiosos puntos de apoyo en este proceso. Una de ellas es la gratitud, la cual permite identificar y apreciar lo bueno de la vida, manteniéndolo presente. Desarrollar la gratitud es una práctica que se puede aprender y mantener a lo largo del tiempo. Para lograrlo, es importante crear un hábito contemplativo diario y apreciar las cosas positivas que ocurren, incluso

las más sencillas. Puede ser algo tan simple como encontrarse con un amigo o amiga que no veía hace tiempo, disfrutar de un alimento que le guste, o responder conscientemente "bien" cuando alguien pregunta cómo estás. Si se propone, se es posible encontrar muchas razones por las cuales sentir gratitud. Esta habilidad no trata de ignorar el problema, sino de reconocer que es solo eso: un problema, y que la persona no es el problema. A pesar de que existe una situación difícil o algo que no funciona, también hay otras áreas de la vida que están en equilibrio y por las que se puede sentir gratitud. La invitación es a ser conscientes y a valorar lo que se tiene.