



Vivir feliz... Todos los días, cada decisión, es una oportunidad

Jorge Vásquez V.
 Coach UC

VIVIR FELIZ... Todos los días, cada decisión, es una oportunidad. Técnicamente la psicología positiva lo llamaría "APRECIATIVIDAD", como el arte de percibir lo valioso, agradecer la bondad de la vida y una actitud de aprendizaje y experiencia de la adversidad. Por lo tanto, pareciera que es una máxima o parámetro existencial, para vivir en paz y feliz. Y por ende un método para regularizar nuestra convivencia humana y mantener un resguardo en nuestras relaciones interpersonales. Pero no es una máxima tan inocente, ya que revela implícitamente injusticia, intolerancia, indolencia, indignidad, un ambiente laboral y familiar complejo. Lo revela la cantidad de denuncias en la mutual o en la inspección del trabajo, o en el caso de la familia en los tribunales de familia. Y desde el campo educacional la carencia afectiva, la deserción escolar o el abandono precoz de ella. Estamos viviendo un vacío existencial, una depresión colectiva, o el síndrome de burnout social como lo plantea la connotada mundial la Dra. Christina Maslach. Frente a esta realidad Laura Isanta, psicóloga Argentina Coach Motivacional, frente a la sensación social pandémica de la soledad, esa percepción de abandono, los niveles de violencia comunicacional, creo el concepto APRECIATIVIDAD y además un Modelo ACOM(R) para el desarrollo de las habilidades apreciativas. Es diplomada en Felicidad Organizacional y en Psicología Positiva.... Este concepto de apreciabilidad tiene un significado que puede cambiar la forma de avanzar y mejorar la humanidad. Desde mirar la vida con mística y apreciarla. Acuña el concepto de apreciatividad, como el arte de percibir lo valioso y positivo. Es una acción voluntaria, cada día, en cada decisión, libre y cognitiva, con total humildad de reconocer



y valorar al otro en primera instancia por ser persona, porque es valiosa y es un aporte para la vida. Para tener esta perspectiva hay que reconocer que la vida es un regalo, un don, un privilegio divino. Por lo tanto, si es un regalo es para compartir con gratitud, para alegrarse y disfrutarlo. Podemos decir que hay una pedagogía de la apreciatividad. Cuando uno recibe un regalo (la vida): 1. Primero agradezco la vida tal cual es, con humildad. 2. Segundo sacar el aprendizaje de los problemas. 3. Tercero con perspectivas de asombro me dispongo a servir, a hacer el bien a los demás. 4. Luego lo disfruta personalmente lo que puedas y quieras. 5. Lo comparte. Pareciera que tiene cinco pasos para comenzar, para avanzar, crecer, mejorar, humanizar paradójicamente la humanidad. Todos podemos compartir la vida desde nuestra realidad. Todos podemos aportar con nuestra mirada, palabra, emociones y acciones en nuestro camino. Y por alguna razón mística, espiritual o cósmica, alguna huella dejaremos en esta realidad, que trascenderá en la medida que hay co-razón y una inteligencia, dispuesta a servir, hacer el bien y amar. Seamos artistas del servicio a los demás, seamos investigadores del amor, seamos astronautas del bien. Soñemos una vida mejor, valorando lo que somos, lo que siento, lo que pienso, lo que podemos hacer por nosotros mismos y los demás, porque soy un regalo para la humanidad y la humanidad quiere ser descubierta por ti. VIVIR FELIZ... Todos los días, cada decisión, es una oportunidad. @jv.coach.uc