

¿Dónde está la ciencia?



Con este producto:

Desarrolla tu apreciatividad y gratitud interpersonal

La apreciatividad y gratitud interpersonal son la capacidad de ser agradecidos permitiéndonos reconocer situaciones, personas, aspectos pasados y presentes positivos; generando satisfacción vital y emociones prosociales invaluablees en la construcción de tu bienestar y del (los) receptor(es).

¿Cómo?

Con las tarjetas puedes ejercitar tu gratitud y apreciatividad:

1. Para alguien que ha sido significativo en tu vida y sientas aprecio por dicha persona y momento (presente o pasado).
2. Al conocer personas que impactan positivamente en tu vida.



Una intervención positiva es una técnica diseñada para cambiar positivamente los pensamientos, emociones y conductas de un individuo, miembros de un grupo o una organización, con la finalidad de mejorar los niveles de felicidad y bienestar.

Kern (2017)

Teorías en las que se basa este producto:

Peterson, C. & Seligman, M.P. (2004), Character Strengths and Virtues: a handbook and classification. Washington D.C.: American Psychology Association.

Emmons, R.A. (2007) ¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz. España: Ediciones B.



Andrés Cabezas
Director Científico Belab

CEO & Founder Celappa,
Revista científica Psycap,
Relappa y Acpp.