El programa de los martes

Practicar la ***gratitud*** más a menudo

Tu **tarea** consiste en:

1. Dedicar cada día algo de tiempo a pensar en tres cosas por las que sientes gratitud. Pueden ser grandes cosas, como tener buena salud, buenas relaciones sociales, o una carrera exitosa; o pequeñas, como una taza de café perfecta o escuchar tu canción favorita en la radio. Anota esos tres aspectos cada día y durante una semana, e intenta añadir cosas nuevas cada vez. La finalidad de esta actividad es aprender a dedicar tiempo a aquellos hechos por los que sentir gratitud que pasan desapercibidos.
Por ejemplo (día 1)…Hoy, me siento agradecido por:

- 1 Una llamada sorpresa de María (ella es mi mejor amiga).
- 2 La reunión de trabajo ha sido un éxito. Recibí comentarios geniales sobre mi proyecto
- 3 El olor del césped recién cortado por la mañana

Un buen momento para completar el ejercicio es justo antes de terminar el trabajo, durante los anuncios mientras ves la televisión o antes de irte a dormir.

2. Cultivar la gratitud en tus relaciones interpersonales. Tómate un tiempo cada día para decir “gracias” a una persona a la que aprecies. Puedes dar las gracias a un amigo, a tu pareja, a un familiar, a un compañero de trabajo, etc por cosas o detalles que se han convertido en rutinarios y esperados. Sé específico cuando des las gracias, así que, en vez de decir únicamente “gracias”, describe claramente cómo te ha ayudado esa persona. Por ejemplo, “gracias por ayudarme a recoger a los niños del colegio. Me has hecho más fácil este día que tenía tan ocupado y estoy realmente agradecido por ello”.

Algunas sugerencias/ideas para practicar la gratitud:

- Se creativo cuando seas agradecido. Haz fotos, un collage, anota tus agradecimientos en notas adhesivas y pégalas en el espejo o en la nevera.
- Utiliza la gratitud cuando te “pilles” pensando de manera inútil (por ejemplo, de manera rumiativa, o muy centrada en pensamientos negativos). Esto es, replantea la situación considerando cualquier aspecto por el que sentir gratitud.
- Cada día, piensa en algo que des por sentado. Presta atención a ese detalle y da las gracias por ello.

BY NC ND

- Como idea añadida a los propósitos de año nuevo, piensa en tus logros, éxitos y acontecimientos ocurridos durante el año. ¡No necesitas esperar al próximo año para hacerlo!
- Piensa en un momento difícil por el que hayas pasado y analiza qué has aprendido de esa experiencia.

Algunas sugerencias/ideas para la gratitud aplicada a tus relaciones interpersonales:

- Planifica y lleva a cabo una visita de gratitud. Piensa en alguien que haya impactado positivamente en tu vida y a la que no le hayas dado las gracias apropiadamente. Puede ser un viejo profesor, mentor, coach, familiar, o un amigo. Escribe una carta a esa persona destacando por qué es importante para ti. Especifica por qué su amabilidad y su apoyo han tenido un impacto positivo en tu vida. Si es posible envía la carta o dásela en persona, o llámala por teléfono.
- Expresa tu agradecimiento a alguien que te haya ayudado en un momento difícil.
- Tómate tiempo para pensar en aquellas personas "desapercibas" que hacen tu vida más fácil. Piensa en la gente que ha contribuido en la producción de la comida que vas a tomar, el personal de mantenimiento de los parques, la gente que participa en la redacción de un periódico.
- Durante el desayuno, comida, cena o antes de irte a dormir, habla con tu familia, amigos o compañeros de piso sobre las cosas por las que sientes gratitud. Pregúntales a ellos por qué aspectos se sienten agradecidos.

Más información sobre la gratitud:

Libros

Emmons, R. A. (2007). *¡Gracias! De cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona: Ediciones B.

Páginas web

http://en.wikipedia.org/wiki/Gratitude

Artículos de investigación

Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 56-69.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Gratitude: The parent of all virtues. *The Psychologist, 20*, 18-21.

Martínez Marti, M.L., Avia, M. D. y Hernández Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish journal of psychology*, Vol. 13 (2), pp 886-896.

BY NC ND

Martes

1. _____
2. _____
3. _____

Miércoles

1. _____
2. _____
3. _____

Jueves

1. _____
2. _____
3. _____

Viernes

1. _____
2. _____
3. _____

Sábado

1. _____
2. _____
3. _____

Domingo

1. _____
2. _____
3. _____

Lunes

1. _____
2. _____
3. _____

CC BY NC ND

Ejemplos de pequeños placeres de la vida:

- Fresas frescas
- Ir a la playa
- Ver deporte en la televisión
- Cantar en la ducha
- Sábanas limpias
- Recibir una carta en el buzón
- El olor del pan recién hecho
- Mirar fotos viejas
- Un par de calcetines nuevos
- Una gran taza de chocolate caliente
- Una fogata
- Ver una puesta de sol
- Tumbarse en una hamaca
- Pasar un buen rato con los amigos
- Encontrarse 5 euros en el bolsillo de un pantalón viejo
- Despertarse justo antes de que suene el despertador
- Tomar un baño caliente
- Sentarse delante del fuego en un día de frío
- Leer un buen libro
- Que alguien se ría de tus chistes
- Un día entero sin hacer nada
- Pasar el tiempo en la naturaleza
- Ver jugar a los niños
- Dormir
- Hacer senderismo
- Escuchar música
- Una taza de té
- Jugar al golf

La gratitud como fortaleza (ver Semana 1 fortalezas.pdf)

1. Anota 3 aspectos positivos que te hayan sucedido a lo largo del día.
2. Expresa tu agradecimiento a alguien con quien no lo hayamos mostrado antes, preferiblemente mediante una visita personal.
3. Cada día, selecciona un pequeño detalle positivo que das por hecho que iba a suceder. Sé más consciente de ese aspecto cada día.
4. Date cuenta de las veces que dices “gracias” a lo largo del día.
5. Expresa tu gratitud mediante una carta a alguien que te haya ayudado en tu crecimiento intelectual.
6. Expresa tu agradecimiento a alguien que haya contribuido a tu éxito, no importa lo pequeña que haya sido su aportación.
7. Expresa tu gratitud, no simplemente diciendo “gracias”, sino de una manera más descriptiva y específica (por ejemplo “aprecio mucho el consejo que me has dado”).
8. Establece al menos 10 minutos al día para disfrutar de una actividad placentera. Suprime cualquier tipo de decisión durante esos 10 minutos.
9. Expresa gratitud a funcionarios públicos como policías, bomberos y carteros.
10. Antes de comer, piensa en toda la gente que ha contribuido en lo que estás comiendo. Haz al menos esto, una vez a la semana.
11. Antes de cenar, habla con la persona que quieres sobre dos cosas buenas que te hayan sucedido durante el día.
12. Piensa en tres acontecimientos adversos del pasado y piensa en tres cosas positivas inesperadas que te sucedieron en aquel momento.
13. Recuerda los mejores momentos relacionados con algún reconocimiento personal, algún logro que supongan conexión con otras personas.

BY NC ND