



Hoja de trabajo sobre la gratitud

El apreciar todas las cosas positivas de nuestra vida puede ayudar a aumentar la felicidad y a disminuir el estrés. Trabaje a través de cada área diferente de su vida (indicada más abajo) y enumere todas las cosas por las que está agradecido/a.

Las bendiciones pasadas por alto:

¿Sabía que 2,400 millones de personas en el mundo, una de cada tres, no tiene un inodoro adecuado? ¿Y, 663 millones de personas en el mundo – una de cada diez – no tienen agua limpia? La felicidad no se crea consiguiendo algo que no se tiene, sino apreciando lo que ya se tiene. ¿Por qué bendiciones pasadas por alto tiene que estar agradecido/a ahora mismo?

Las cosas positivas sobre mi salud y mi cuerpo:

Es importante mantenernos en la lista de cosas por las que estamos agradecidos/as. Tener una buena relación consigo mismo/a le ayudará a tener relaciones saludables con los demás. ¿Por qué cosas está agradecido/a sobre sí mismo/a?

Las actividades que disfruto:

Ya sea preparando una comida, haciendo una pausa para admirar la puesta de sol o contándole a un/a amigo/a una buena noticia, la idea es detenerse, absorber lo que está pasando y disfrutar de la experiencia. ¿Qué lo/la ayuda a disfrutar del momento sin pensar en nada más?

Las relaciones por las que estoy agradecido/a:

Si bien los verdaderos beneficios de las amistades nunca se pueden medir (¿cómo se calcula cuánta alegría le ha traído su mejor amigo/a a lo largo de los años?), estudio tras estudio muestra que las amistades aumentan la felicidad e incluso la salud. ¿Por quién está agradecido en su vida?

Después de completar la hoja de trabajo, tome el siguiente paso y aplique lo que aprendió acerca de la gratitud escribiéndole una carta de agradecimiento a algún ser querido.

Piense en alguien que tuvo una influencia positiva en su vida. Podría ser un miembro de la familia, un maestro o maestra, o un/a amigo/a u otra persona. Una gran manera de mostrar su gratitud es escribirle una carta de agradecimiento a esta persona por su apoyo, amabilidad, orientación, etc. y comprometerse a enviarles la carta por correo o a leerles la carta en las próximas 48 horas. Haga todo lo posible para escribir la carta a mano y no por texto o correo electrónico.