



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

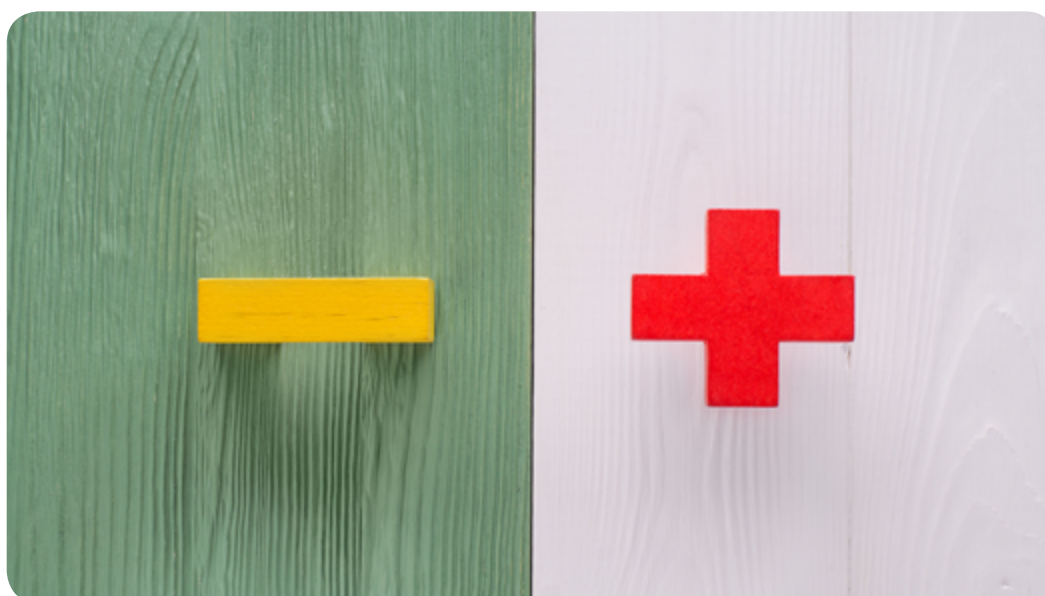
Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Diario de gratitud"



Propósito

Expresar gratitud para cultivar bienestar.

	Modalidad	Presencial / Virtual
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
	Tipo	Individual / Colectiva
	Duración	10/15 minutos
	Recursos necesarios	Un cuaderno, un block de hojas, las notas del celular

Desarrollo

Primer momento

Se elige un momento del día en el que se disponga de varios minutos para reflexionar, por ejemplo: a primera hora de la mañana, o a la hora de comer, o mientras vamos y volvemos del trabajo, o antes de irse a dormir.



Estas son las sugerencias que el facilitador transmitirá para esta práctica:

Cuando estemos con nuestro diario, podemos utilizar algunas claves que nos acompañen a sentirnos seguros, tranquilos y reconfortados. Quizás, encontremos un lugar determinado en nuestra casa, con cierta luminosidad, fragancia y musicalización. Podemos prepararnos para este momento de gratitud con todas las herramientas que nos ayuden a sentirnos agradecidos. También podemos realizar nuestro propio diario decorándolo con imágenes, pegatinas, colores, dibujos. Se puede utilizar siempre un determinado lápiz (el que más nos guste) o lapicera, como también variar de materiales de escritura en cada día, para ofrecer más curiosidad...

Segundo momento

Una vez que se encuentra la "pausa sagrada", se invita a reflexionar sobre tres cosas por las que estemos agradecidos en este momento. Desde lo más prosaico (el tender de ropa arreglado, las plantas que han florecido, o que alguien se ha acordado de enviarnos un correo con un pedido importante), hasta lo más sublime (los primeros pasos de un hijo, la belleza del cielo por las noches, la posibilidad de respirar).

Una manera de hacerlo, consiste en centrarse en todo lo que sabemos que es de verdad; por ejemplo, algo que hacemos bien, lo que nos gusta acerca del lugar donde vivimos, objetivos que hemos alcanzado y las ventajas y oportunidades que se nos presentan.

No hay que olvidar personas concretas que se preocupan por nosotros, que han colaborado con nosotros, que se han esforzado por ayudarnos en algo que hayamos necesitado, o que de alguna manera han tenido algo que ver nuestra vida.

Si no nos salen tres, podemos escribir una. Podemos empezar por lo que nos resulte más fácil.



Hay muchas cosas en nuestra vida, ya sean grandes o pequeñas, por las cuales podemos estar agradecidos. Quizás nos ayude comenzar por los acontecimientos de la última semana y comenzar con la siguiente frase, cada día y con intención: *"Hoy me siento agradecido/a por..."*.

Podemos buscar un área de la vida en la que centrarse cada día y repetir este ejercicio de gratitud tres veces por semana, una vez por semana, una vez al mes, o todos los días. Intentemos ser constantes en la opción que elijamos, para ir apreciando los beneficios de esta práctica. Tenemos que determinar la frecuencia que mejor se adapte a nuestro estilo de vida y a nuestra manera de ser.

Una vez que las escribamos, podemos quedarnos en aquel momento, hacer una pausa, permanecer en un lugar contemplándolas por unos segundos, hasta que volvamos a retomar la actividad habitual.



Recomendaciones para el facilitador

Esta práctica de gratitud nos centra en el presente: en apreciar la vida como es hoy y lo que la ha hecho así.

Se sugiere realizarla en determinado momento del día, elegido intencionalmente también para esta práctica. Llevar la atención deliberadamente a determinado evento, situación, persona, área y/o circunstancia para agradecer sobre el/los mismos. Adentrarse en el hábito de llevar un diario de gratitud es una manera de asegurarse de poder experimentar los beneficios de la gratitud cuando más se necesite.



Práctica inspirada en Sonja Lyubomirsky (2011).

La ciencia de la felicidad.