

HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

Dar las gracias

Sirve para: las preocupaciones, la ira, la tristeza, la frustración y el aburrimiento.

¿Qué es? Estar agradecido por lo que tienes, por las cosas que te han pasado o por las personas en tu vida.

¿Qué necesito? No necesitas ninguna herramienta para que dar las gracias funcione, pero puedes ayudarte con:

- Papel y bolígrafo o lápiz.
- Un diario o cuaderno.
- Marcadores, calcomanías, suministros para álbumes de recortes.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

¿Cuándo pongo en práctica dar las gracias?

- Cada vez que quieras sentirse mejor. Puedes implementarlo cuando te sientas estresado, malhumorado, frustrado, triste o enojado.
- Incluso puedes llevar a cabo estas actividades cuando te sientas bien, para recordar todas las cosas buenas de tu vida.

¿Cómo hago para dar las gracias?

1. Escríbele una carta a alguien que ha sido muy amable contigo, pero a quien aún no le has dado las gracias. Entrega o envía por correo esta carta, o se la puedes leer en persona o por teléfono.
2. Escribe tres cosas buenas que te suceden cada día.
 - a. Repite esta actividad todos los días durante una semana.
 - b. Algunos ejemplos son hacer un nuevo amigo, sentirte sano, hacer una actividad favorita y obtener una buena nota en una prueba de la escuela.
 - c. Asegúrate de escribir sobre qué causó que sucediera algo bueno o por qué sucedió. Por ejemplo, ¿conociste a un nuevo amigo porque te saludó o probaste con una nueva actividad? ¿Te fue bien en una prueba porque es una materia en la que eres realmente bueno o porque estudiaste mucho?



3. Envía pensamientos amables a alguien. Escribe todas las cosas que deseas para alguien. Envía estos pensamientos amables a alguien de su hogar y luego a alguien que no pertenezca a tu hogar.

Consejos:

- Los marcadores, las calcomanías y otros materiales del álbum de recortes pueden ayudarte a personalizar estas tarjetas de agradecimiento. Decóralas con cosas que te recuerden a la persona a la que estás agradeciendo. O con cosas que te recuerdan estar agradecido en general.
- Llevar un diario de las cosas buenas que te suceden a lo largo del tiempo es una gran idea. Trata de escribir en él durante una semana cada mes. Cuando te sientas deprimido, regresa y lee acerca de todas las cosas buenas que te han sucedido y cómo tu fuerza y coraje ayudaron a que sucedieran.
- Tal vez quieras escribir todos tus pensamientos amables en una hoja de papel grande o tal vez quieras escribirlos en pequeños pedazos de papel y colocarlos en un frasco pequeño para que la otra persona los lea uno a la vez.

¿Cómo puede ayudarme dar las gracias? Las actividades de agradecimiento te ayudan a recordar las cosas buenas que te han pasado. Decirle a los demás que los aprecias o que estás agradecido por algo que han hecho puede ayudarte a sentirte bien. Cuando te enfocas en las cosas buenas en lugar de las malas, te sientes mejor. Cuando te sientes agradecido, te sientes más feliz. Si sientes y expresas agradecimiento con frecuencia, es posible que te despiertes cada día sintiéndote más positivo y con más ganas de estar cerca de los demás.

