

## Ejercicio práctico. Carta de agradecimiento

### Bases

Sentir gratitud puede aumentar la salud y la felicidad. Expresar gratitud estrecha las relaciones sociales. Sin embargo, a veces las expresiones de gratitud son breves y superficiales. Este ejercicio te anima a expresar gratitud de una manera reflexiva y deliberada mediante la escritura (e idealmente entregándola) de una carta de gratitud a una persona a la que nunca le hayas dado las gracias adecuadamente.

### Tiempo requerido

Al menos 15 minutos para escribir la carta y 30 minutos para visitar a esa persona.

### Instrucciones

Piensa en alguien que ha hecho algo por ti por lo que estás sumamente agradecido, pero al que nunca le has expresado tu profunda gratitud. Puede ser un familiar, amigo, profesor o compañero. Intenta elegir alguien que esté todavía vivo y que puedas ver la próxima semana. Puede ser de gran ayuda alguien o un acto que hace tiempo que no piensas, algo que no tengas habitualmente presente.

Escribe una carta a esta persona siguiendo estos pasos:

1. Escribe dirigiéndote a esta persona directamente.
2. No te preocupes sobre las faltas de ortografía, la gramática o la redacción.
3. Describe de manera específica qué hizo esta persona por ti, por qué le estás agradecido, cómo el comportamiento de esta persona afectó en tu vida. Intenta ser tan concreto como sea posible.
4. Describe qué estás haciendo ahora en tu vida y cuan a menudo recuerdas su esfuerzo.
5. Intenta que tu carta sea de una página (unas 300 palabras).

Lo siguiente, debes intentar entregar la carta en persona, siguiendo los siguientes pasos:

1. Queda con la persona. Hazla saber que quieres verla y que tienes algo especial que compartir, pero no reveles el motivo exacto de vuestro encuentro.
2. Cuando la veas, que sepa que estas agradecido y que te gustaría leer una carta que expresa esa gratitud. Pide que no te interrumpa hasta que termines.

3. Tómate tu tiempo para leer la carta. Mientras lees, presta atención a su reacción y a la tuya.
4. Después de leer la carta, sé receptivo a su reacción y podéis hablar sobre tus sentimientos.
5. Recuerda darle la carta a la persona cuando te vayas.

Si la distancia impide la visita, puedes hacer una llamada o vídeo llamada.

### **Evidencia que funciona**

Cuando los investigadores probaron cinco ejercicios diferentes, la carta de gratitud con la visita fue el que más efecto positivo mostró en la felicidad de los participantes un mes después. Sin embargo, seis meses después de la visita, la felicidad de los participantes volvió al nivel que estaba antes. Por esto, algunos investigadores recomiendan hacer este ejercicio una vez cada seis semanas, aproximadamente.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

En una investigación de Jeffrey Froh (2009) encontró que adolescentes que normalmente no experimentan emociones positivas mostraron un incremento en las emociones positivas dos meses después de haber hecho la visita con la carta de gratitud.

Jeffrey J. Froha\*, Todd B. Kashdanb, Kathleen M. Ozimkowskia and Norman Millera (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 4, No. 5. 408–422.

Los estudios sugieren que hay beneficios simplemente por escribir la carta, serán significativamente mayores leyendo y entregando la carta en persona.

### **Por qué funciona**

La carta afirma las cosas positivas en tu vida y te recuerda cómo otros te han cuidado (la vida parece menos solitaria y desoladora si alguien ha tomado tal interés en ayudarnos). Visitar a la persona te permite estrechar la conexión con la persona y recordar cómo otros te valoran como persona.

### **Fuentes**

Sonja Lyubomirsky, Ph.D., and Kristin Layous, University of California, Riverside

Martin Seligman, Ph.D., University of Pennsylvania

Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life.  
<http://ggia.berkeley.edu/>