

Ejercicio práctico. Diario de gratitud

Bases

Este ejercicio te pide que escribas cosas por las que estás agradecido. Las investigaciones sugieren que las personas que sienten gratitud por las cosas buenas de la vida (grandes o pequeñas) disfrutan de mejor salud y mayor felicidad. Muchos de nosotros rutinariamente damos estas cosas por sentadas, pero los estudios muestran que centrarnos en ellas de manera consciente pueden aumentar una actitud de gratitud en unas pocas semanas.

Tiempo requerido

De 10 a 15 minutos al día durante al menos una semana. Los estudios sugieren que escribir en un diario de gratitud de una a tres veces por semana en realidad podría tener un mayor impacto en nuestra felicidad que escribir todos los días. Si el ejercicio se hace durante una o dos semanas mejor escribir diariamente.

Instrucciones

Escribe hasta cinco cosas por las que te sientas agradecido. Hacer un registro físico es importante (no hagas sólo el ejercicio en tu cabeza). Las cosas de tu lista pueden tener poca importancia relativa ("El delicioso sandwich que me comí hoy") o de más importancia ("Mi hermana ha dado a luz a un saludable bebé"). El objetivo del ejercicio es recordar un buen evento, experiencia, persona o cosa en tu vida y disfrutar las buenas emociones que traen asociadas.

Algunos consejos importantes al escribir:

1. **Sé tan específico como te sea posible, ser específico es la clave para aumentar la gratitud.** "Estoy agradecido porque mis compañeros me trajeron una sopa el martes porque estaba enfermo" es más efectivo que "Estoy agradecido a mis compañeros".
2. **Mejor profundidad que amplitud.** Trae más beneficios ir al detalle sobre una persona o cosa en particular por la que estés agradecido que una lista superficial de muchas cosas.
3. **De personas.** Centrarse en las personas a las que estás agradecido tiene más impacto que centrarse en las cosas por las que estás agradecido.
4. **Prueba el cómo sería sin...** Piensa como sería tu vida sin ciertas personas o cosas, en lugar de sólo contar con las cosas positivas. Se agradece por las cosas negativas que se evitan, de las que se escapa, se previene o se transforman en algo positivo (intenta no dar por sentada esa buena fortuna).

5. **Mira las cosas buenas como "regalos"**. Pensar en las cosas buenas de tu vida como regalos evita que las demos por hechas o por sentadas. Trata de disfrutar y saborear los regalos que has recibido.
6. **Saborea las sorpresas**. Trata de apuntar los eventos que son inesperados o sorprendentes, ya que tienden a producir mayores niveles de agradecimiento.
7. **Revisa si repites**. Escribir sobre las mismas personas y cosas está bien, pero concéntrate en detalles diferentes.
8. **Escribe regularmente**. No importa si escribes cada dos días o una vez a la semana, comprométete con una regularidad, y cumple ese compromiso.
9. **No exageres**. La evidencia sugiere que escribir ocasionalmente (una o dos veces a la semana) es más beneficioso que hacerlo diariamente. Esto puede ser porque nos adaptamos a los eventos positivos y podemos volvernos insensibles a ellos, por eso ayuda saborear las sorpresas.

Evidencia que funciona

Los participantes que escribían en el diario de la gratitud semanalmente durante 10 semanas o diariamente durante dos semanas experimentaron mayor gratitud, estados de ánimo positivos, optimismo sobre el futuro y dormían mejor.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Por qué funciona

Es importante analizar y aprender de los malos eventos, a veces pensamos demasiado sobre lo que va mal y no lo suficiente sobre lo que va bien. Un diario de gratitud nos fuerza a prestar atención a las cosas buenas de la vida que de otra manera damos por sentadas. En este sentido, empezamos a ser más sensibles a las fuentes diarias de placer que nos rodean, y el tono emocional de nuestra vida puede cambiar de manera profunda. Es más, escribir sobre estos eventos es clave: Las investigaciones sugieren que trasladar los pensamientos en palabras concretas nos hace ser más conscientes de ellos, profundizando en su impacto emocional.

Fuentes

Robert Emmons, Ph.D., University of California, Davis

Sonja Lyubomirsky, Ph.D., University of California, Riverside
Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life. <http://ggia.berkeley.edu/>

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