

FRASCO DE LA GRATITUD

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 07/12)

DESCRIPCIÓN

Un ejercicio notablemente fácil que puede tener un gran impacto en tu bienestar y actitud es mantener un frasco de gratitud.

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es desarrollar un sentido de gratitud al ayudar a las personas a descubrir las razones por las que están agradecidas, creando el hábito de dar gracias por las pequeñas cosas de la vida y reducir otros sentimientos negativos como la soledad.

RECURSOS Y MATERIALES

Solo son necesarios unos pocos ingredientes: un frasco (también puede ser una caja), cinta, pegatinas, purpurina o cualquier otra cosa con la que quieras decorar el frasco, papel, un bolígrafo o lápiz, y gratitud.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Paso 1: Conseguir un frasco o una caja.

Paso 2: Añade las decoraciones que desees al frasco. Puedes poner pegatinas en los lados, pintarlo o dejarlo simple, envolver una cinta alrededor del cuello, hacerlo brillar con pegamento transparente y purpurina, o hacer cualquier otra cosa que se te ocurra para que sea llamativo.

Paso 3: La fase más importante que se llevará a cabo todos los días. A lo largo del día, piensa al menos tres cosas por las que estés agradecido/a. Puede ser algo tan simple como una taza de café en tu lugar favorito o tan magnífico como el amor de un amigo especial o la pareja. Haz esto todos los días, escribe en pequeños papelitos por lo que estás agradecido/a y llena el frasco con ellos.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Para ampliar esta actividad se pueden usar varios frascos, cada uno de ellos para un área específica. Por ejemplo:
2. Un frasco para las personas por las que estás agradecido/a, un frasco para los momentos por los que estás agradecido/a, etc.

RESULTADOS PREVISTOS

Con el tiempo, las personas mayores descubrirán que tienen un frasco lleno de varias razones para estar agradecidas y que hay muchas razones para apreciar la vida que están viviendo. Además, esto fomentará el hábito de mostrar gratitud.

Saca algunas notas del frasco si necesitas un impulso breve de motivación o te sientes particularmente deprimido/a y necesitas un recordatorio de las cosas buenas de tu vida.