

ÁRBOL DE LA GRATITUD

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 8/12)

DESCRIPCIÓN

Practicar la gratitud puede ser poderoso. Está incluida en varios métodos, sistemas y enfoques que están diseñados o definidos para hacernos más felices, mejorar nuestro bienestar, las relaciones interpersonales y la comunicación, como la psicología positiva, el mindfulness o la comunicación no violenta. Ayuda a cambiar los pensamientos automáticos y las cavilaciones, a centrarse en la presencia y las cosas positivas (aunque algunos otros aspectos sean peores de lo que deseamos) y a aumentar la aceptación, incluso el sentimiento de felicidad.

OBJETIVOS



1. Centrarse en los aspectos positivos, las pequeñas cosas que importan nos hacen felices; aumentar el bienestar mental.
2. Reducir la ansiedad, los pensamientos negativos, las rumiaciones.
3. Crear un hábito de agradecimiento / pensamiento positivo.

RECURSOS Y MATERIALES

- hojas de papel de colores
- cuerdas o cintas
- tijeras
- ramitas o ramas de árbol
- un jarrón.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



IMPLEMENTACIÓN- INSTRUCCIÓN

1. Prepara algunos recortes de hojas para utilizarlos como plantillas para las hojas.
2. Traza las hojas en papel de color.
3. Recorta las hojas, haz un pequeño agujero en cada una y pasa un cordel o cinta por cada agujero.
4. Coloca la rama de árbol o la ramita en el jarrón. Puedes utilizar piedras o y ponerlas en el jarrón para que las ramitas queden más estables y colocadas en el centro.
5. Escribe en cada hoja por qué estás agradecido.
6. Cuelga las hojas en las ramas.

POSIBLES MODIFICACIONES

El Árbol de la gratitud puede prepararse individualmente o en grupo.

El árbol puede permanecer en la habitación para ser una bonita decoración, recordar todas las cosas por las que uno está agradecido, también para añadir hojas de vez en cuando.

El árbol puede tener también forma de póster en la pared para pegarle hojas.

El ejercicio es muy popular, como práctica sencilla de gratitud, y también lo pueden hacer las personas mayores como actividad junto con los niños, otros familiares o amigos en un entorno de residencia. Incluso se puede crear un árbol digital de la gratitud en Internet.

RESULTADOS ESPERADOS

- mejor humor
- pensar positivamente con más frecuencia,
- mayor bienestar y menor ansiedad.



<https://creatingwellbeing.eu/> 



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.