



## Diario de las tres cosas buenas

**Edad:13-16**

**Edad:>16**

### Introducción:

Esta actividad ayudará a tomar conciencia de las cosas buenas que nos ocurren y a apreciarlas, puesto que a menudo nos pasan desapercibidas.

**Palabras clave:** apreciar, gratitud, tres cosas buenas

### Objetivos

- Adquirir el hábito de pensar en las cosas buenas que nos han pasado durante el día.
- Ser más conscientes de las cosas buenas que nos pasan, en el mismo momento y apreciarlo.
- Cultivar las fortalezas de gratitud y apreciación.

### Materiales

Papel y lápiz, pinturas, imágenes de revistas, fotos  
Caja de zapatos o similar y materiales para decorar

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### ¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

### Motivación

*Esta parte del ejercicio se hará el primer día que se presente la actividad; no es necesario hacerlo todos los días).*  
Preguntar en general al grupo cómo se sienten y cómo están en ese momento.  
Explicar que se va a hacer un pequeño ejercicio de dos minutos y después observaremos la diferencia entre cómo nos sentimos ahora mismo y después de hacer el ejercicio.  
A través de un ejercicio de relajación (con ojos cerrados) se guía en la visualización de buenos momentos.  
"Piensa en algún momento de tu vida que te hayas sentido especialmente bien. Puede ser que haya ocurrido hace poco o hace muchos días, o hace años, cuando eras más pequeña o más pequeño.  
Recuerda ese momento en el que te sientes muy bien, muy feliz, muy agradecido o agradecida, muy contento o contenta.  
Es posible que te vengan varios recuerdos a la cabeza. Puedes recordarlos sin prisa, entreteniéndote en recordar lo que exactamente ocurrió y cómo te sentiste.  
*(...) Durante unos minutos incidir en las buenas emociones del momento que se está reviviendo, guiando para que los niños no pierdan el hilo del ejercicio.*  
  
Quédate ahora con uno de esos recuerdos, por ejemplo, en el que estés pensando ahora mismo....

	<p>Recuerda el momento como si estuviese pasando ahora de nuevo, y revive lo que ocurrió, ...¿con quién estás?,...¿dónde estás?,...¿por qué te sientes tan bien?....</p> <p>Ahora ya podéis abrir los ojos. ¿Cómo os sentís ahora? ¿Recordáis ese momento con frecuencia? ¿Cómo os hace sentir?</p> <p>Resaltar que hay cantidad de buenos momentos que vivimos cada día, aunque algunos no se nos queden marcados en la memoria, todos son igual de importantes. Lo que sí es verdaderamente importante y lo que va a marcar la diferencia, es que sepamos darnos cuenta mientras va pasando el día de cuando nos ocurren cosas buenas. Si las recordamos al final del día, las apuntamos, y las revisamos de vez en cuando, también quedarán marcadas en la memoria y podremos recordarlas más fácilmente. Porque ya habéis comprobado, que recordar buenos momentos, os hace sentir muy bien. Para que no se nos olviden, vamos a iniciar un diario de cosas buenas.</p>
<p><b>Descripción</b></p>	<p>Con esta actividad comenzamos la práctica que se repetirá a lo largo de cuatro semanas.</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p><b>1. Recordar y escribir:</b> En primer lugar, pide a los alumnos y alumnas que piensen individualmente en tres cosas buenas que hayan pasado durante el día, desde el momento en que se han despertado hasta este justo momento. Pueden ser cosas que no parecen tener gran importancia, por ejemplo <i>"han puesto en la radio la canción que me gusta"</i> o <i>"me ha mirado"</i>. Anotarán las cosas en una hoja. Se deja entre 3-5 minutos para ello. Después se les pedirá que piensen en por qué han sucedido esas cosas y que lo escriban (brevemente) junto a cada una de las cosas que habían anotado previamente.</p> <p><b>2. Interiorizar:</b> Pide que cierren los ojos y piensen por un momento en lo primero que han escrito, después en lo segundo y después en lo tercero. Ya pueden abrir los ojos.</p> <p><b>3. Reflexión:</b> Pregunta a la clase sobre los sentimientos. ¿Cómo os sentís? Sobre las cosas que han escrito, ¿alguien quiere compartir algo de lo que ha anotado en su diario? ¿por qué ha pasado? ¿ha tenido que ver que alguien más estuviese contigo en ese momento?</p> <p>Adapta las cuestiones al grupo, teniendo en cuenta el objetivo de la actividad, es decir, crear el hábito de valorar las pequeñas cosas, apreciarlas y sentirse agradecido. Recuerda y haz hincapié en la idea con la que hayas presentado la actividad este día.</p> <p>Ahora ya podéis cerrar el diario de las cosas buenas y recordad que en un momento os puede ayudar a reconfortaros y sentiros bien, solamente revisándolo.</p> </div>

	<p>Se puede variar la actividad. Para que no resulte monótona, no dudes en cambiar el contexto en el que pensar sobre las cosas buenas. Por ejemplo, se puede pensar en la clase que se acaba de tener, sobre el tiempo de patio, sobre la familia, en el fin de semana,...</p> <p>También se puede variar haciéndolo unos días por escrito, otros dibujando, con imágenes, con objetos que pueden traer de casa,...</p> <p>Además, no tiene por qué ser siempre una actividad individual. En algún momento se puede compartir el diario en pequeño grupo o con la clase.</p>
<p><b>Compartir la experiencia</b></p>	<p>Cómo no, es importante que la experiencia no sea sólo individual, sino compartirla con los demás. Os damos algunas ideas para hacerlo como actividad grupal.</p> <p><b>Cuéntale a los demás</b> En pequeño grupo o con toda la clase, plantea la actividad para que se expliquen entre ellos las tres cosas buenas que han escrito ese día, se muestren los dibujos o expliquen por qué han traído esos objetos a clase, que les recuerda a cosas buenas de su casa o familia.</p> <p>Hacer un mural con los dibujos del grupo, imágenes, etc.</p> <p><b>Interésate por los demás</b> Encuentra a otros compañeros y compañeras de la clase que hayan escrito algo parecido a lo que has escrito tú. En pequeños grupos, que se pregunten entre ellos/as sobre las cosas buenas y que piensen que hay en común en todo ello.</p> <p><b>Las personas en nuestra vida. Amabilidad y generosidad.</b> Pon atención ahora a las cosas buenas que hay anotadas en el diario, y piensa en si están implicadas otras personas. Revisa tu diario. ¿Suele haber alguien contigo cuando te ocurren las cosas buenas? ¿Algunas de las cosas buenas que te pasan es porque alguien ha hecho algo por ti?</p>
<p><b>LEARNING</b> <b>¿Qué podemos aprender con esta actividad?</b></p>	
<p><b>Ideas claves</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mundo que nos rodea y la vida está llena de cosas buenas. Desafortunadamente, estamos rodeados de negativismo, especialmente por parte de los medios de comunicación, lo que hace que prestemos más atención a lo que va mal, a hechos y conductas destructivas; inintencionadamente e inconscientemente, con ello se está educando con el foco en la negatividad. Las personas tenemos que hacer un esfuerzo por reeducarnos en ser buscadores de lo bueno y apreciar las buenas cosas que nos rodean, pues también son muy abundantes. De esta forma, entrenamos a nuestro cerebro a que de forma más automática se fije en las cosas buenas, y busque lo bueno allí donde sea evidente o donde esté más complicado hallarlo.</li> <li>• Pensar en las cosas buenas nos hace sentir bien, y sentirse bien, es bueno! Tenemos que buscar fórmulas para sentirnos bien, por ejemplo, traer a la memoria recuerdos agradables que nos hagan sonreír y</li> </ul>

sentirnos alegres. Es muy útil por ejemplo, disponer de una cajita con objetos, imágenes, etc. que nos hagan recordar estas buenas cosas; o revisar el diario de las tres cosas buenas. Nos será muy útil dedicar unos minutos a provocar buenas emociones cuando estemos pasando un momento malo. Es un poderoso recurso muy fácil de poner en práctica, sólo tendremos que tenerlo presente y practicar intencionadamente algunas veces, hasta que nos salga de forma más espontánea.

- Desde la perspectiva de la neurociencia, si nos entrenamos en focalizarnos en lo positivo, será cada vez más fácil encontrar, apreciar y valorar las cosas buenas, porque con el entrenamiento estamos modulando las conexiones neuronales. A consecuencia de la práctica regular de buscar lo positivo y lo bueno, cada vez es más fácil hallarlo en todas partes y situaciones. Además, es un antídoto para la adaptación hedónica, por lo que nuestro nivel de satisfacción se mantiene elevado y por otro lado, estamos mejor preparados para afrontar las dificultades.
- Las cosas buenas son generalmente cosas muy sencillas, y no suelen provenir de bienes materiales. Solemos dar por sentadas muchas cosas que ya teníamos cuando nacimos, o que recibimos de nuestros padres y nunca nos paramos a apreciarlo y a pensar qué pasaría si no lo tuviésemos. Por eso, es bueno estar agradecidos por lo que tenemos y las "pequeñas cosas" que forman parte de nuestra vida, y además valorarlo, apreciarlo y disfrutarlo. Es muy frecuente que las personas comiencen a apreciar algo, justo en el momento en que dejan de tenerlo. Podemos pensar por ejemplo en un juguete, o algo tan normal como tener agua corriente; pero también ocurre cuando algún miembro de la familia deja de estar entre nosotros, se va a otro país a vivir, o cuando muere; puede ocurrir con las mascotas, con la comida, y también con las experiencias. ¿Qué pasaría si de repente perdemos el oído o la vista? Cualquier experiencia es digna de apreciación y valoración, como escuchar música o dar un paseo por el campo.

## MEANING

### ¿Para qué hacemos esta actividad?

#### Reflexiones

##### Algunas preguntas para la reflexión:

¿Cómo me ayuda a mí pensar en las cosas buenas?

¿Me gusta pensar en las cosas buenas?

¿Me doy cuenta normalmente de cuando me ocurren las cosas buenas en el mismo momento?

Las cosas buenas de mi diario, ¿son cosas normales o son cosas extrañas, es decir, que es muy difícil que ocurran o que sólo pueden ocurrir en circunstancias extraordinarias?

¿Es fácil o difícil anotar cosas buenas en mi diario? ¿Me vienen las cosas a la cabeza con facilidad o me cuesta mucho encontrarlas?

##### Ideas para reforzar:

La importancia de ser consciente de las buenas cosas y pensar en ellas cada día.

Ser consciente de los sentimientos que nos provoca pensar en las cosas buenas.

	<p>Saber que podemos abrir y revisar nuestro diario de las cosas buenas cuando nos sentimos desanimados o tristes. Busca apoyo en otras personas cuando necesites sentirte mejor.</p>
<b>Sugerencias e Ideas</b>	<p>Después de escribir el diario durante cuatro semanas en el aula, propón que continúen su diario en casa, dándoles la instrucción de que al final de cada día, después de cenar o antes de ir a dormir, abran su diario y escriban tres cosas buenas que les ha pasado durante el día.</p> <p>Formas de continuar el diario fuera del aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podéis preparar en el aula el diario, siguiendo la idea de la plantilla que hay al final de este documento, dejando que cada cual lo decore y prepare como más le guste.</li> <li>• Crear un diario/álbum digital en su ordenador personal, con el programa que más les guste, o con el que se esté trabajando en clase si es el caso.</li> <li>• Crear un grupo de facebook, pinterest, etc y publicar cada día cosas buenas.</li> </ul>
<b>Variaciones de la actividad</b>	<p><b>1. Practicar diversas habilidades</b> Dependiendo de las edades y habilidades que se quieran trabajar, se puede proponer la actividad de diferentes formas, algunas ya se han anotado anteriormente. Hacer un dibujo; expresar verbalmente; expresar por escrito, poesía, frase slogan, verso para una canción; expresar con mímica; buscar palabras clave que lo representen que hagan referencia a una persona, una acción, una emoción, una virtud; recolectar imágenes y hacer un mural; buscar una canción o película que hable sobre apreciar las cosas buenas (no simplemente sobre cosas buenas).</p>
<b>Recursos</b>	-----
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>Identifica las cosas fácilmente Se siente bien haciendo el ejercicio Le gusta contar a los demás sus cosas buenas Se interesa por conocer las cosas buenas de los demás</p>



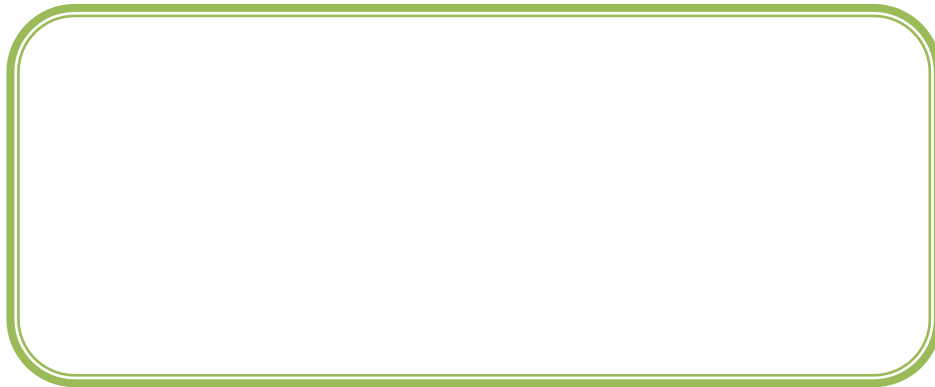
## PLANTILLA PARA EL ESTUDIANTE

Mi diario de las cosas buenas

(Hoja de Portada para decorar a gusto  
personal)

## Página 1

Mi propósito con este diario:



Para conseguirlo, haré cada día lo siguiente:

1. Anoto la fecha en una nueva página
2. Dedico unos minutos a pensar en las cosas buenas que me han pasado hoy
3. Las anoto
4. También anoto al lado de cada cosa por qué ha ocurrido. Muy breve, sólo alguna palabra o frase que me ayudará a recordar cuando lo relea dentro de algunos días.
5. Cierro los ojos, y relajado, pienso de nuevo en ellas, como reviviéndolas.
6. Cierro mi diario agradecida/o por estas cosas buenas y me deseo un buen descanso para esta noche.