



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 9

GRATITUD Y RELACIONES SOCIALES

Es el reconocimiento por un servicio, un beneficio obtenido, un sentimiento afectuoso hacia un benefactor. Es un acto desinteresado, es un intercambio de emociones positivas. Tiene varios objetivos:

- Formar nuevas relaciones sociales.
- Desarrollar y mejorar las relaciones existentes.
- Proporcionar emociones positivas y profundas.

Ejercicio 1: Diario de gratitud. Cada día, en tu cuaderno escribe la fecha y anota algo bueno que te haya pasado, algo que te ha provocado una emoción positiva, algo que hayas logrado, cosas agradables que has visto, el bienestar que has sentido,...

Ejercicio 2: Carta de agradecimiento. Escribe una carta de agradecimiento a una persona, a un acontecimiento, a ti misma,.. elige a quien vas a dirigir estas palabras, lo ideal es que lo escribas con papel y boli. Tómate 15 o 20 min para hacerlo:

- Comienza dirigiéndote a esa persona "Querida.."
- Dirígete directamente a la persona y describe porque quieres darle las gracias.
- Firma la carta "tu amiga.."
- Si es posible envía la carta y pídele a la persona que la lea en tu presencia, si es hacia ti léela en voz alta y luego guárdala en un lugar donde puedas releerla las veces que necesites.

Ejercicio 3: Tomate un tiempo para pensar en las personas que han influido de una manera positiva.

- ¿Por que te sientes tan agradecido? ¿Cuál es vuestra relación? o ¿Qué hizo por ti?

Ejercicio 4: Comunicarse desde el compartir

- Evita la *crítica* destructiva y si tienes alguna objeción comunícalo sin reproches ni comentarios negativos, sino de manera asertiva para no dañar al otro. Cambia la perspectiva de la situación enfocándote en lo positivo que si hacen los demás.
- *Haz que otros quieran hacer lo mismo*. El deseo de ser reconocidos, apreciados y amados explica muchos de nuestros comportamientos. Es la necesidad de pertenencia.
- Escribe 3 *cualidades positivas* de las personas que te rodean.(pareja, amigo, vecino, compañeros,..)
- *Interésate por los demás*. De manera genuina y con verdadero interés, a nadie le gustan las personas que solo hablan de si mismos sin que les importe el resto.
- Felicita las pequeñas acciones de los demás. Elogia sus cualidades o acciones.
- *Sonríe*. Con este simple gesto puedes cambiar el día de la persona que tienes delante.

Ejercicio 5: Maneja un desacuerdo/conflicto.

1. No te dejes llevar por el primer impulso. Controla tu ira.
2. Deja que la persona se exprese primero. Que se explique, sin interrumpirla.
3. Busca temas en los que hayan puntos en común.
4. Se honesto, se capaz de señalar y de reconocer claramente tus errores.
5. Dile que corregirás tu errores para que no vuelva a suceder.
6. Agradécele el tiempo que se ha tomado para hablar contigo y pídele que no dude en compartir sus preocupaciones y críticas contigo.

Ejercicio 6: Ayuda a tus seres queridos cuando comentan un error.

- Comienza con un cumplido y luego comenta su error.
- Comienza por criticarte a ti misma antes de comentar su error, no para minimizarlo sino para que vea que toso cometemos errores.

Espacio de dudas y preguntas:

-  *Descubre Tus Fortalezas*

-*terapiasholisticas@eluniversodepam.com*