

## Semana de la Gratitud y relaciones positivas

### Instrucciones

Durante la sesión del martes iniciarás el ejercicio, el resto del documento lo completarás en forma asincrónica, debiendo entregar el documento el jueves a las 23:00 hrs.

Para cada día de la semana:

1. Registra el nombre de la persona que realizó algo por ti en ese día.
2. Describe la relación personal, familiar, estudiantil, laboral u otra que tengas con esa persona.
3. Describe específicamente que hizo por ti esa persona en ese día.
4. Una vez que hayas completado la tabla, envía una nota de agradecimiento por el medio que prefieras (WA, Fb, insta, email u otro) a cada una de esas personas por aquello que hicieron por ti.
5. Una vez que hayas enviado la nota de agradecimiento, registra en la columna ¿cómo me sentí? La emoción que experimentaste al escribir la nota y si obtienes una respuesta anota que emoción experimentaste al recibirla.

| Acción<br>Día | Nombre de la persona que hizo algo por mi | Relación que tengo con esa persona | ¿Qué hizo por mí? | ¿Cómo me sentí? | ¿Cómo impacta mi agradecimiento en mi relación con ella/él? |
|---------------|---|------------------------------------|-------------------|-----------------|---|
| lunes         |   |                                    |                   |                 |   |
| martes        |   |                                    |                   |                 |   |
| miércoles     |   |                                    |                   |                 |   |
| jueves        |   |                                    |                   |                 |   |
| viernes       |   |                                    |                   |                 |   |

6. Elabora una conclusión en donde expliques cómo expresar agradecimiento impacta en tus relaciones.

De acuerdo a investigaciones, tomarse tiempo para expresar gratitud contribuye en el bienestar y en la salud de quienes lo practican.