



Actividad recomendada: Las tres cosas buenas

Nota: las actividades recomendadas no pretenden atender situaciones de riesgo psicosocial que representan un riesgo a la salud del trabajador, en cuyos casos es recomendable canalizar a instancias especializadas.

Beneficios relacionados a la actividad

Trabajador



Optimismo

Estrés

Mejora en la salud

Dolores físicos

Organización



Cohesión social

Estrés

Confianza

Quejas laborales

Instrucciones de actividad

1. Reúne a los participantes e indícales que, durante una semana, escriban las tres cosas buenas (eventos) que sucedieron cada día y que expliquen los motivos por los cuales sucedieron. Pueden elaborar un registro que incluya:
 - Título del evento
 - Descripción de lo que sucedió (puede ser algo sencillo como que te invitaron un café o algo más grande, como recibir una promoción o un proyecto que buscabas)
 - Incluye cómo le hizo sentir el evento, en el momento, y cómo le hace sentir ahora que lo recuerda
 - Explica lo que cree que provocó el evento

En ocasiones, el ejercicio requiere esfuerzo, ya que la atención pueda divagar en eventos estresantes o adversos del día; en estos casos, es importante redirigir la atención hacia el evento positivo y las emociones positivas que provocó.
2. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿cómo se sintieron? ¿fue sencillo identificar las tres cosas buenas, incluso en un día “estresante”?
3. Se recomienda complementar esta actividad con “**Captura felicidad**”.
4. Mide el impacto de tu actividad aplicando la Escala PANAS.

Recursos para inspirarte:

