

## Actividad recomendada: Muro de gratitud

*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



Esperanza

Depresión

Optimismo

Estrés

#### Organización



Compasión

Ausentismo

Apoyo organizacional

Comparación social

### Instrucciones de actividad

1. Para la actividad se necesitará habilitar una pared en donde haya un pizarrón o donde se puedan instalar hojas de rotafolio. De preferencia, que el espacio sea visible, de fácil acceso para los colaboradores.
2. Antes de iniciar la actividad, selecciona una de las siguientes frases detonadoras y escríbela en el pizarrón o rotafolio:
  - El día de hoy agradezco por...
  - Agradezco a... porque me ayudó a...
3. Reúne a los participantes y pídeles que lean la frase detonadora escrita en el muro y que completen la frase escribiendo un agradecimiento en el pizarrón (o utilizando post-its).
4. Indica a los participantes que cada día de la semana deberán escribir un agradecimiento en el muro.
5. Al finalizar la semana, reúne nuevamente a los participantes para que compartan sus hallazgos: ¿de qué manera la gratitud te puede ayudar a darte cuenta de las cosas buenas que hay a tu alrededor? ¿cómo puede la gratitud fortalecer las relaciones con otros compañeros o áreas de la empresa?
6. Se recomienda complementar esta actividad con **“Cultura laboral-familiar positiva”**.
7. Mide el impacto de tu actividad aplicando la Escala PANAS.

### Recursos para inspirarte:

