FICHA 107 · PARA EL PSICÓLOGO

Tres cosas buenas

Entrenar la atención en lo que va bien

OBJETIVO

Entrenar la atención para detectar los acontecimientos positivos del día a día y su origen, como contrapeso al sesgo de negatividad.

PARA QUIÉN

Ánimo bajo leve o moderado, rumiación, tendencia a ver solo lo que va mal, final de la terapia (prevención).

DURACIÓN

5 min cada noche durante 1 o 2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el sesgo de negatividad: el cerebro retiene con más facilidad lo que va mal.
2. Cada noche, la persona anota tres cosas que han ido bien, aunque sean pequeñas.
3. Para cada una, anota por qué ha pasado (su parte, la de otros, el azar).
4. En sesión, releedlas juntos y buscad lo que se repite.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.

Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389.

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 107 · HOJA PARA ENTREGAR

Tres cosas buenas

Nuestro cerebro retiene más fácilmente lo que va mal que lo que va bien: era útil para sobrevivir, pero tiñe el día de gris. Este ejercicio entrena la atención para ver también lo demás.

1. Cada noche, piensa en tu día.
2. Anota tres cosas que han ido bien, aunque sean muy pequeñas.
3. Para cada una, escribe por qué ha pasado.
4. Relee tus notas al final de la semana.

Día	La cosa buena	Por qué ha pasado

¿Qué noto al releer la semana?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones