FICHA 108 · PARA EL PSICÓLOGO

La carta de gratitud

Dar las gracias a alguien que ha sido importante

OBJETIVO

Expresar una gratitud concreta hacia una persona que ha sido importante, lo que refuerza el vínculo y las emociones positivas.

PARA QUIÉN

Aislamiento, relaciones distantes, duelo (carta no enviada), ánimo bajo leve.

DURACIÓN

20-30 min para escribirla; entregarla es opcional

DESARROLLO

1. Ayuda a la persona a elegir a alguien que haya sido importante y a quien nunca haya dado las gracias de verdad.
2. Escribe lo que esa persona hizo, en concreto, y lo que cambió para ella.
3. Elige entregarla, leerla en voz alta, enviarla o guardarla.
4. Retomad en sesión la emoción sentida, también si la persona ha fallecido o no se la puede localizar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

Si la relación es ambivalente o dolorosa, mejor elegir a otra persona. Con una persona fallecida, la carta no enviada puede formar parte del trabajo de duelo. 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.

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 108 · HOJA PARA ENTREGAR

La carta de gratitud

Piensa en alguien que te ayudó, te apoyó o te enseñó algo importante, y a quien nunca has dado las gracias de verdad. Escribir con detalle lo que hizo refuerza el vínculo y os hace bien a los dos.

1. La persona a la que escribo: _____
2. Lo que hizo, en concreto (un recuerdo preciso).
3. Lo que cambió para mí, lo que me permite hoy.
4. Elijo: dársela, leérsela, enviársela o guardarla.

Lo que hizo	Lo que cambió para mí

Lo que sentí al escribirla (y al dársela, si lo hice):

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