FICHA 113 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis gestos de amabilidad

Hacer bien a los demás, y a mí

OBJETIVO

Planificar actos de amabilidad hacia otras personas y observar su efecto en el ánimo y la sensación de vínculo.

PARA QUIÉN

Aislamiento, ánimo bajo leve, pérdida de sentido, personas muy centradas en sus dificultades.

DURACIÓN

Una semana; unos minutos para planificar y anotar

DESARROLLO

1. Presenta la idea: hacer bien a los demás aumenta también el bienestar de quien lo hace.
2. La persona elige un día de la semana y prevé varios gestos pequeños ese día.
3. Anota los gestos, la reacción y lo que sintió.
4. Retomad en sesión: efecto en el ánimo, en los vínculos, límites.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En personas que se olvidan de sí mismas (les cuesta decir que no, agotamiento), este ejercicio no es prioritario: trabajad antes los límites (fichas 86-87, 101). 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

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9(2), 111-131.

Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. Journal of Experimental Social Psychology, 76, 320-329.

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 113 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis gestos de amabilidad

Hacer bien a los demás también te hace bien a ti: acerca y da sentido. No se trata de sacrificarse, sino de gestos pequeños, elegidos y hechos con gusto.

1. Elige un día de la semana.
2. Prevé de tres a cinco gestos pequeños ese día (ayudar, dar las gracias, regalar un poco de tiempo).
3. Hazlos, sin esperar nada a cambio.
4. Anota lo que hiciste y lo que sentiste.

El gesto	Para quién	Lo que sentí

Lo que estos gestos han cambiado para mí:

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