RECURSO GRATUITO · ESCRITURA TERAPÉUTICA

Tres cosas buenas

Una práctica breve para la noche.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ESCRITURA TERAPÉUTICA

Tres cosas buenas

Al final del día, la mente suele repasar lo que salió mal. Esta práctica propone, durante una semana, **anotar cada noche tres cosas que salieron bien**, por chicas que sean, y por qué pasaron. No para negar lo difícil, sino para que lo bueno también quede registrado.

Por qué funciona

Martin Seligman y su equipo la estudiaron en 2005 y encontraron aumentos de felicidad y descensos de síntomas depresivos que se mantenían meses después. Réplicas posteriores (por ejemplo, Mongrain y Anselmo-Matthews, 2012) encontraron efectos más modestos. Por eso conviene tomarla como una práctica para entrenar la atención, no como una solución.

Paso a paso

1. **Elegí un momento fijo de la noche.** Cinco minutos antes de dormir, o después de cenar.
2. **Escribí tres cosas que salieron bien hoy.** Pueden ser chicas: un mate rico, un mensaje, terminar algo.
3. **Al lado, escribí por qué pasó.** ¿Qué hiciste vos? ¿Qué hizo otra persona? ¿Qué circunstancias ayudaron?
4. **Hacelo siete noches.** Al final de la semana, leé todo junto.

Cuidados

- **No es obligación estar bien.** Si un día no encontrás tres, anotá una. Si no encontrás ninguna, también está bien: anotá cómo fue el día.
- **No borra lo difícil.** Lo bueno y lo malo pueden convivir en el mismo día.
- **Si el ánimo bajo dura más de dos semanas,** consultá con una o un profesional.

Basado en

Seligman y colegas (2005) · Mongrain y Anselmo-Matthews (2012). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/tres-cosas-buenas. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Siete noches

NOCHE	QUÉ SALIÓ BIEN	POR QUÉ PASÓ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		