5 Tres cosas positivas que cambiarán tu vida

Escucha el audio y pon los párrafos en orden del 1 al 5.

__1__ ¡Hola a todos! Hoy queremos compartir un consejo simple, pero muy efectivo, para ser más felices: "la lista de tres cosas buenas". Este ejercicio, comprobado por científicos, puede ayudarnos a sentirnos mejor y ver la vida de manera más positiva.

____ Aunque no todos tienen los mismos resultados, esta técnica ha sido útil en muchos lugares: desde jóvenes en Nairobi hasta personas mayores en Suiza. Y, aunque es cierto que en tiempos difíciles los momentos positivos pueden ser más complicados de encontrar, los estudios dicen que es un ejercicio muy efectivo, incluso para personas que sufren de depresión.

____ En resumen, "la lista de tres cosas buenas" es una herramienta fácil y gratuita, comprobada por la ciencia, que puede ayudarnos a sentirnos mejor, especialmente cuando necesitamos recordar las cosas buenas que tenemos alrededor.

____ ¿Cómo funciona? Es muy sencillo: cada noche, antes de dormir, escribe tres cosas que hayan salido bien durante el día. No importa si son grandes logros o detalles cotidianos, como hablar con un amigo, comer algo rico o disfrutar del buen clima. Este hábito nos ayudará a pensar más en lo bueno, evitando nuestra costumbre de fijarnos en lo malo, y así cambiar poco a poco nuestra forma de ver el día a día.

____ Este ejercicio fue estudiado en 2005 por los psicólogos Martin Seligman y Chris Peterson. En su investigación, un grupo de personas practicó "la lista de tres cosas buenas", mientras que otro grupo escribió recuerdos de su infancia. Después de un mes, quienes escribieron las cosas positivas dijeron sentirse más felices y menos tristes. ¡Incluso hasta seis meses después del experimento!

¿Verdadero o Falso? Justifica tu respuesta.

1. "La lista de tres cosas buenas" fue creada por Martin Seligman. _____
2. El estudio demostró que solo hay beneficios hasta los seis meses. _____
3. Este ejercicio es útil incluso para personas con depresión. _____
4. Los psicólogos recomendaron escribir recuerdos de infancia. _____

© Linguahouse.com. Este material se puede fotocopiar y se autoriza su uso para las clases de Fabricio Espinoza'.
LIVEWORKSHEETS

6 Vocabulario II

Encuentra en el texto de la sección anterior palabras que signifiquen lo siguiente. Si son verbos, escríbelos en infinitivo.

a. _____: (v.) confirmar o verificar que algo es cierto o correcto. (párr. 1)

b. _____: (sust.) prueba para comprobar una idea o descubrir algo nuevo (párr. 2)

c. _____: (adj.) que ocurre todos los días (párr. 3)

d. _____: (sust.) acción que hacemos regularmente (párr. 3)

e. _____: (v.) hacer algo para no enfrentar un problema o situación (párr. 3)

f. _____: (sust.) manera específica de hacer algo (párr. 4)

g. _____: (adj.) que produce el resultado esperado (párr. 4)

h. _____: (adj.) que no cuesta dinero (párr. 5)

7 ¡A conversar!

Responde esta serie de preguntas en pareja o en grupo.

1. ¿Te resulta fácil o difícil decir lo que piensas?
2. ¿Pasas tiempo con tus amigos y familia? ¿Qué te gusta hacer con ellos?
3. ¿Has probado alguna vez escribir las cosas buenas que te pasan?
4. ¿Crees que te ayudaría escribir una lista de tres cosas buenas cada noche?
5. ¿Te es fácil encontrar cosas buenas en tiempos difíciles?

8 Extensión opcional / tarea para el hogar

Comencemos a practicar la técnica de "la lista de tres cosas buenas". Para ello escribe tres cosas buenas o positivas que te han pasado esta semana y explica el por qué sientes que son positivas.

.....

.....

.....

© Linguahouse.com. Este material se puede fotocopiar y se autoriza su uso para las clases de Fabricio Espinoza'.
LIVEWORKSHEETS