



Gratitud

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Gratitud

La gratitud es el reconocimiento que hacemos a alguien por algo que hizo por nosotros; es una fortaleza humana, porque significa que tomamos en cuenta y sabemos reconocer el esfuerzo que otros hacen por nosotros. En muchas ocasiones, estas acciones son el empujoncito que necesitábamos para superar una dificultad, salir adelante o ser felices. ¿Recuerdas algún momento en que alguien te haya ayudado cuando más lo necesitabas? El sentimiento de gratitud seguramente regresa a ti cada vez que piensas en esa persona que te tendió la mano.

Incluso si podemos lograr nuestro objetivo por cuenta propia, recibir ayuda nos hace sentir más fuertes, pues nos sentimos respaldados y conectados con la persona que nos la ofrece. Seguramente alguien que ni siquiera te conocía ha hecho algo por ti, y es probable que te hayas preguntado: “¿por qué hizo eso por mí, si no me conoce ni tenía por qué hacerlo?”. **A veces ayudamos a gente que no conocemos sólo porque se siente bien ayudar,** así que no debe parecernos raro mostrar agradecimiento a personas lejanas que hacen algo por nosotros.

Nuestro pasado está lleno de favores de otras personas y, por tanto, también debe estar lleno de agradecimiento: llegamos hasta donde estamos gracias a muchas personas que han hecho cosas por nosotros, desde sonreír cuando estábamos tristes hasta darnos algo de comer cuando teníamos hambre.

Cuando hablamos de gratitud, normalmente pensamos en dar las gracias a las personas por algo que hacen por nosotros, lo cual es muy importante. No obstante, si lo pensamos mejor, **la gratitud es una actitud ante la vida: consiste en agradecer todo lo que tenemos, todo lo llega a nuestra vida y la hace mejor. ¿De qué te sientes agradecido hoy? ¿Cuántas cosas podrías agradecer en tu vida? ¿A quién te hace falta agradecer?**

ACTIVIDADES

RELACION ENTRE PARES

1.º, 2.º y 3.º

SÓLO QUIERO DECIR ¡GRACIAS!

Organización: individual y grupal

Materiales: tarjetas u hojas y colores

1. Escriban la palabra gracias en su tarjeta de la forma que les guste. Usen colores para hacer una tarjeta muy vistosa.
2. Mientras hacen su tarjeta, piensen en una persona a la que le quieran agradecer algo muy especial y escriban o dibujen cómo se siente agradecerle.



3. Conforme vayan terminando, pasen a pegar su tarjeta en el pizarrón.
4. Quien quiera puede compartir con los demás el nombre de la persona a la que le dedican su tarjeta y comentar si ya le han agradecido por lo que hizo.
5. Reflexiona con ellos acerca de cómo se siente agradecer.
6. Elijan entre todos un espacio para pegar sus tarjetas de agradecimiento y agreguen más.

4.º, 5.º y 6.º

SÓLO QUIERO DECIR ¡GRACIAS!

Organización: individual y grupal

Materiales: tarjetas u hojas y colores

1. Escriban la palabra gracias en su tarjeta de la forma que les guste. Usen colores para hacer una tarjeta muy vistosa.
2. Mientras hacen su tarjeta, piensen en una persona que, por ejemplo, les haya ayudado a resolver un problema, los haya escuchado

- do cuando lo necesitaban, los haya invitado a jugar cuando estaban aburridos o los haya cuidado cuando estaban enfermos.
3. En la parte de atrás de la tarjeta, escriban qué es lo que agradecen.
 4. Conforme vayan terminando, pasen a pegar su tarjeta en el pizarrón.
 5. Quien quiera puede compartir con los demás el nombre de la persona a la que le dedican su tarjeta y comentar si ya le han agradecido por lo que hizo.
 6. Reflexiona con ellos acerca de cómo se siente agradecer.
 7. Elijan entre todos un espacio para pegar sus tarjetas de agradecimiento y agreguen más.