PROPÓSITO:

El estudiante reconocerá la importancia de siempre estar agradecidos en la vida cotidiana, no solo con ellos mismos, sino con sus familiares, amigos, Dios y hasta los desconocidos.

Entenderá que La **gratitud** los hace sentir bien y que adoptar el hábito **de** la **gratitud** también puede ser bueno para ellos mismos. Como ocurre con otras emociones positivas, sentirnos agradecidos habitualmente puede tener un gran impacto en nuestras vidas.

MOTIVACIÓN:

Querido estudiante;

Agradezco revisar el siguiente video para comprender la siguiente frase:

Un Simple acto de Caridad crea un espiral sin fin... Que vuelve hacia ti!!!

EXPLICACIÓN:

Sabes que es un Boomerang?

El **búmeran** o **bumerán** (del inglés ***boomerang***) es un arma que tras ser lanzada, si no impacta en el objetivo, regresa a su punto de origen!

La expresión “la **vida** es un bumerán” o “efecto **boomerang**” se centra en las acciones del ser humano, es **decir**, todo las acciones, pensamientos, sentimientos, **que** el ser humano siembre sean positivas o negativas, regresan a la **vida** del individuo y, en ocasiones multiplicado.

Por que hablamos del Boomerang? Porque así es la GRATITUD!!!!

Por favor ver el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=WdQD3SrfmSM&t=21s

EL VALOR DE LA GRATITUD

“La gratitud es un valor que se nutre y se fortalece al practicarlo constantemente”.

Estar siempre agradecidos es definitivamente muy saludable, pero mejor aún si expresamos nuestro agradecimiento, no guardarnos las “gracias”, sino más bien aprovechar cada oportunidad para hacerle saber a las personas nuestra gratitud por haber contribuido a sobrellevar, de alguna manera, nuestro diario existir.

Decir gracias no nos quita nada, ni tiempo ni espacio, mucho menos dinero, aun así y a pesar de ser algo tan fácil de dar, muchas veces nos dejamos invadir por la arrogancia y la indiferencia o absorber por las preocupaciones y los afanes del día a día. La palabra ‘gracias’ es muy sencilla de pronunciar o de escribir, y acompañada con una sonrisa o de un emoticón sonriente, alegra el alma de todo ser humano, porque el corazón siendo tan complicado se satisface con lo elemental de esta apreciable expresión.

El agradecimiento es algo que debe estar presente en cada momento, en cada instante de nuestra vida. En la medida que aprendamos a ser agradecidos nos estamos ayudando a nosotros mismos a valorar lo que tenemos, lo que somos y, en cierta medida, a ser más felices, y mucho más si lo hacemos de buena gana, porque hasta para decir gracias hay que tener gracia.

El valor de la gratitud se ejerce cuando una persona experimenta aprecio y reconocimiento por alguien que le prestó ayuda. No quiere decir que gratitud es ‘pagar’ un favor, sino por el contrario, es demostrar afecto y corresponder con una actitud amable y positiva.

Dar las gracias es algo que cuesta poco, tal vez nada, pero trae grandes recompensas. No hay nada mejor que ser agradecidos y manifestar ese agradecimiento a nuestros amigos, familiares, quizás a algún desconocido, pero más importante aún, no olvidarnos de dar gracias a Dios.

EJERCICIOS:

Responder en el cuaderno las siguientes preguntas para debatir las respuestas en nuestros encuentros en Zoom:

1.¿Qué cosa amable o reflexiva alguien hizo recientemente por ti?

2.¿Quién te ha ayudado a convertirte en la persona que eres hoy, y qué es lo mejor que les agradecerías?

3.¿Quién es alguien que siempre escucha cuando hablas y cómo te afecta eso?

4.¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy hasta ahora?

5.¿Qué es algo que te inspiró o te tocó recientemente?

6.¿Qué cosa disfrutaste al hacer en tus deberes / tareas recientemente?

7.¿Puedes pensar en algún regalo no físico que hayas recibido recientemente: el tiempo, la atención, la comprensión o el apoyo de alguien?

8.¿Cómo has usado tus talentos y habilidades recientemente, y como lo has disfrutado al hacerlo?

9.¿Qué has aprendido recientemente que te ayudará en el futuro?

10.¿Qué te hizo reír hoy?

11.¿Cuál es la última canción que escuchaste que disfrutaste? ¿Cómo te hizo sentir y por qué?

12.¿Cómo ha mejorado la tecnología tu vida y tus conexiones recientemente?

13.¿Tuviste la oportunidad de ayudar a alguien recientemente, y cómo te sentiste al respecto?

14.¿Qué es lo mejor de tu hogar? ¿Te has tomado tiempo para disfrutarlo recientemente?

15.¿Qué ha mejorado en tu vida desde esta misma época con respecto al año pasado?

16.¿Quién hizo una diferencia positiva en tu vida recientemente?

17.¿Qué es algo que estás esperando en el futuro?

18.¿Qué fue algo que viste recientemente que te recordó que la vida es buena?

19.¿Qué comodidades modernas (es decir, electrónica y electrodomésticos) disfrutas que te hacen la vida más fácil?

20.¿Cuál es la cosa más hermosa que viste hoy?

21.¿Qué es lo más bueno que alguien ha hecho por ti últimamente?

22.¿Cómo demuestran tus amigos y / o familiares que se preocupan por ti?

23.¿Qué película, libro, blog o artículo marcó tu vida para mejorar recientemente?

24.¿Cómo la electricidad simplifica y mejora tu vida, y puedes imaginarte cómo sería la vida sin ella?

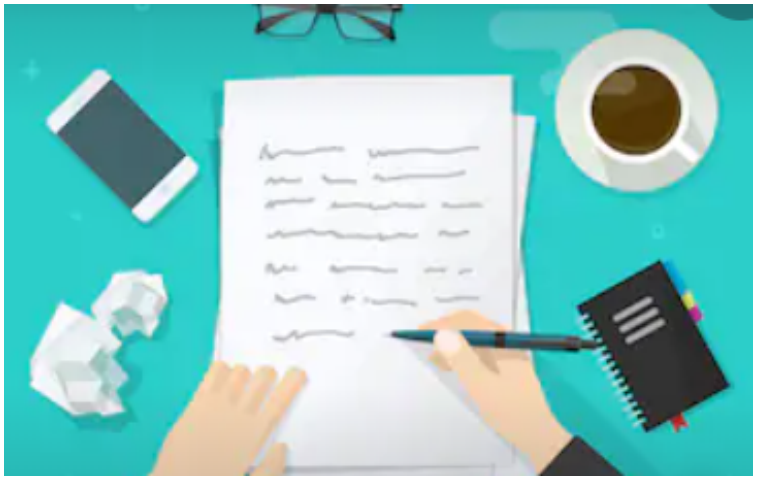
25.¿Te has imaginado recientemente un peor escenario que en realidad no sucedió?

EVALUACIÓN:

Es muy fácil dar gracias por lo que asumimos como bueno en nuestras vidas, pero no es tan fácil por lo que no nos parece tan bueno. Sin embargo, siempre hay razones para AGRADECER.

Teniendo en cuenta esto, escribir en una hoja una carta a una persona (puede ser un amigo, un familiar, un profesor o un compañero del colegio, etc..) contándole 10 razones por las cuales estás agradecid@ en este tiempo de cuarentena o confinamiento obligatorio debido al COVID-19.

> Instrucción especial:
>
> Esta carta es para presentar en la clase virtual



BIBLIOGRAFÍA:

* El Heraldo

* https://www.youtube.com/watch?v=WdQD3SrfmSM&t=21s