PROPÓSITO:

Guía No. 06: La Gratitud

Promover el bienestar individual y colectivo del estudiante, a través de la convivencia pacífica, en su entorno familiar y social.

MOTIVACIÓN:



¡Hola, chicos! Bienvenidos a nuestro canal. Hoy hablaremos sobre lo que es el valor de la gratitud y como la podemos practicar en nuestra vida diaria. Acompáñame. La gratitud es la forma de dar las gracias por las cosas que tenemos y suceden en la vida. Por ejemplo, la mayoría de nosotros, a veces nos sentimos tristes o enojados porque no tenemos el juguete mas padre o la ropa que está de moda, sin darnos cuenta de todas las cosas grandiosas que tenemos a nuestro alrededor, como el aire que respiramos, la casa donde vivimos que nos protege del sol o del frio o de la comida deliciosa que podemos comer. Es por eso que la gratitud es importante, ya que las personas se sienten mas felices y comienzan a valorar lo lindo de la vida. Has de cuenta, que cuando vamos practicando el valor de la gratitud, nos vamos convirtiendo en superhéroes, porque vamos observando los momentos positivos de nuestros días e incluso, podemos sacar las cosas buenas de cuando tenemos días malos. Cuando agradecemos a las personas que nos rodean, les estamos dando motivos para que se sientan felices, pero también, se sienten importantes en la vida de los demás, por lo que pueden hacer mas amigos con quien platiquen o así sentirse acompañados. ¿Cómo podemos practicar el valor de la gratitud en nuestra vida? Es simple. Dando las gracias cuando nuestros padres nos ayudan en algún momento en que los necesitamos; cuando alguna persona nos compra algún regalo y hasta cuando nos dan de comer, debemos de agradecer. Ya que hemos comprendido lo importante de la gratitud, realizaremos una actividad, con el objetivo de que comprendamos lo importante que son las cosas que tenemos a nuestro alrededor. Lo primero es conseguir hojas blancas, si son reutilizadas es mucho mejor, también necesitaremos colores o marcadores. Primeramente, en las hojas blancas, dibujaremos todas las cosas que nos hacen felices como mamá, papá, amigos, etc. Después, seleccionaremos un dibujo al azar y nos imaginaremos como nos sentiríamos si desapareciera por completo. Al analizar nuestros sentimientos, les agradeceremos por ser parte de nuestra vida y les diremos cuanto los queremos. Bueno, eso es todo por hoy…”

EXPLICACIÓN:

Si tuviéramos que responder a la pregunta sobre qué es la gratitud, la respuesta estaría relacionada con la definición acuñada por primera vez en 1828 en el famoso diccionario de Webster: un sentimiento profundo de aprecio hacia quien me ha procurado algo útil, capaz de mejorar el estado en el que me encuentro y suscitar en mí emociones agradables (alegría, satisfacción) y sentimientos positivos (empatía) hacia quien ha realizado una acción altruista en mi beneficio. Si queremos comprender mejor la complejidad de este concepto y su importancia en el ámbito científico, hay que recordar que, como muchas otras palabras, la gratitud puede tener significados diferentes en relación con los diferentes contextos ético-filosófico, psicológico, social, etc. Por citar sólo algunos ejemplos de gratitud, hay quien la considera una virtud moral, una emoción, una acción, un sentimiento, una actitud o incluso un rasgo de la personalidad, una función social o incluso una estrategia vinculada a la capacidad de coping (estrategias y mecanismos que las personas utilizan para afrontar y gestionar factores estresantes, retos y problemas de la vida cotidiana), eficaz también en el ámbito terapéutico.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Explique brevemente, los cinco principales beneficios de la gratitud.

4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/que-es-la-gratitud-y-como-se-practica-6154.html