

PROPÓSITO:

Que el estudiante encuentre en el agradecimiento, una forma de recompensar todo lo que los demás hacen por nosotros y por nuestra felicidad.

MOTIVACIÓN:**El poder de la gratitud | La llave a la Abundancia | Beneficios de la Gratitud | Gracias**

"La gratitud tiene increíbles beneficios no solo a nivel emocional, mental y físico, sino que va mas allá. En éste video te voy a contar los principales beneficios de practicar de manera consciente, ejercicios de gratitud, cada día. Beneficio No. 1: Disminuye el dolor físico y mejora nuestro sistema inmunológico. Muchos estudios han demostrado que las personas que experimentan y expresan gratitud en sus vidas reportan menos síntomas de enfermedad física, un mejor sistema inmunológico y son menos susceptibles al dolor. Los actos de agradecimiento liberan grandes cantidades de dopamina, ésta hormona desempeña un importante papel en el procesamiento del dolor y tiene un importante efecto analgésico. Beneficio No. 2: Mejora la calidad del sueño. Si al acostarte adquieres el hábito de pensar en esas cosas positivas por las que se siente agradecido o agradecida, tus pensamientos, automáticamente inducirán una respuesta de relajación, lo que te ayudará a conciliar el sueño, mas rápidamente y con una calidad mayor. Beneficio No. 3: Reduce el estrés. La gratitud también ayuda a disminuir la generación de cortisol, la conocida hormona del estrés, por lo que practicar la gratitud te ayudará tanto a reducir el estrés de nuestro día a día, como el estrés provocado por un evento traumático. Beneficio No. 4: Reduce la depresión. La hormona encargada de mantener el equilibrio de nuestras emociones es la serotonina. Es la conocida hormona de la felicidad. Una de las mejores herramientas para mantener unos niveles de serotonina adecuados y estables en nuestro organismo, es el agradecimiento. Estos niveles estables de serotonina contribuirán muchísimo para no caer en una depresión y para salir de ella. Beneficio No. 5: sintonizas con toda la abundancia que ya hay en tu vida. La gratitud es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás. Cuando tomas conciencia de lo que tienes y agradeces por ello, todo en tu vida cambia. Incluso en la adversidad. Cuando paras y pones tu esfuerzo en buscar razones por las que agradecer, cambia por completo tu sentir. Quizá hayas oído esta frase alguna vez: La abundancia llegará a tu vida cuando

sintonices con ella. pero, ¿Cómo sintonizar con esa abundancia? ¿Cómo llegar a ella? Pues el agradecimiento es la llave maestra que abre la puerta de la abundancia en tu vida. Imagina como cambiaría tu vida si en ves de centrarte en lo que te hace falta, te centraras en aquellos maravillosos que ya posees? Agradece por lo que tienes ahora mientras avanzas en aquellas otras cosas que deseas. Busca mejorar tu vida cada día conectando con el agradecimiento por lo que tienes ya. Por la abundancia que ya posees. Cuando te levantes, durante el día y cuando te acuestes, busca cada día y en cada uno de esos momentos, mínimo tres cosas por las que estar agradecido o agradecida. Disfruta de los beneficios físicos, emocionales y mentales que el agradecimiento tiene para ti. Y camina en tu vida conectado o conectada desde la abundancia que ya posees, par recibir mucha más. La gratitud, puede cambiar tu vida. Todo empieza en ti. Gracias."

EXPLICACIÓN:

El aprender a dar las gracias o agradecer aporta bienestar y reconocimiento a las personas. Padres agradecidos y considerados obtendrán hijos agradecidos y considerados. Pero, ¿Cómo podemos las personas aprender a ser Honestas? Mostrando más alegrías y menos quejas; buscando una cosa que agradecer cada día; recordando siempre todo lo que se tiene, no lo que le hace falta; escribiendo notas de agradecimiento por las cosas recibidas cada día; teniendo consideración con los menos afortunados; promoviendo momentos de sonrisas; ayudando a los demás; motivando actitudes positivas; Dando, no recibiendo; dando siempre la palabra mágica: ¡Gracias!

EJERCICIOS:

1. Cargar la página:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-gratitud-como-educar-en-valores-a-los-ninos/>

Responder en su cuaderno:

2. ¿En qué consiste la Gratitud?
3. ¿Cuáles son los 10 consejos para enseñar la Gratitud a los niños?
4. ¿Qué tan agradecido es usted?
5. ¿De qué le da gracias usted a la vida?
6. ¿A quién agradece usted?
7. ¿Cuántas veces al día da usted gracias?
7. Realice un dibujo a todo color que ilustre los temas tratados en esta clase.

EVALUACIÓN:

1. Revisión del cuaderno
2. Conexión a las sesiones virtuales
3. Participación en clase virtual.

BIBLIOGRAFÍA:

Cómo educar a los niños en la gratitud:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-gratitud-como-educar-en-valores-a-los-ninos/>