

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La carta de gratitud



GUÍA 18

La carta de gratitud

El **objetivo** de esta guía es experimentar la gratitud a partir de escribir una carta.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Hojas blancas
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:



Con Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.



Sin Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.



Escribe: cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.



Lee: cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.



Crea: cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.



Conversa: cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Lista de agradecimiento



¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar el agradecimiento o lo que también llamaremos, **gratitud**.



A continuación, te invitamos a completar la siguiente **tabla** con todo lo que quieras agradecer a otras personas y al mundo en general. ¡Cópiala en tu cuaderno y complétala!

Personas	
¿Por qué les quieres agradecer a estas personas?	
Mundo	Ejemplos, el agua que bebí esta mañana, la naturaleza, el sol.



Luego de completar la tabla, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Cada cuánto acostumbras agradecer a las personas o al mundo?
- 2) ¿Qué crees que sucedería si practicáramos la gratitud entre todos y todas más a menudo?



Carta a los animales y al planeta tierra



A continuación, te invitamos a poner en práctica tu capacidad de **gratitud**. El agradecimiento o la gratitud son habilidades para apreciar y valorar lo que poseemos y lo que otros hacen por nosotros.

A continuación te invitamos a seguir el paso a paso para realizar una carta de gratitud a los animales y al mundo.



1

Imagina que tienes la posibilidad de hablar con un animal de la selva o del océano. Puede ser un animal que te guste mucho o al cual admires. Por ejemplo, una ballena, tortuga, tigre, etc. Elige libremente e imagina qué te gustaría preguntarle o aprender de él o ella.



2

Después de hablar un rato con ese animal, te dice que próximamente va a asistir a una gran reunión con todos los animales y plantas del planeta Tierra. En esa reunión, van a leer cartas que diferentes niños y niñas les escriben. Ese animal puede llevar una **carta de gratitud** tuya para leer al resto de los animales y al planeta Tierra.



3

Toma una hoja de papel y una pluma y escribe una carta de agradecimiento dirigida a los animales y al planeta. **Cuéntales qué es lo que más te gusta de la Naturaleza y por qué estás agradecido por eso.** Incluye en la carta algunas acciones que como seres humanos podemos tomar para cuidar del planeta. Guarda la carta para leerla cuando desees y recordar tu gratitud. Si te sientes cómodo o cómoda también puedes compartirla con alguien más.



Luego de escribir la carta, responde estas preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Cómo te sentiste redactando la carta?
- 2) ¿Cómo le enseñarías a otra persona a agradecer a los animales y al planeta Tierra? Además de hacerlo a través de una carta, ¿qué otra actividad propones?
- 3) Además de agradecer, ¿qué acciones podemos realizar para cuidar a los animales y al planeta Tierra?



Sabías qué

La Tierra es el único cuerpo astronómico en el que hemos podido constatar que hay vida.

Actualmente existen alrededor de 1,2 millones de especies de animales catalogadas, aunque los científicos creen que ese es solo un pequeño porcentaje del total.

La Tierra se formó hace aproximadamente unos 4.500 millones de años y la vida ha estado presente en ella durante buena parte de ese período.

Las propiedades físicas de la Tierra, su historia geológica y su órbita han permitido que la vida haya existido durante millones de años.



Te invitamos a continuar practicando la **gratitud** hacia nuestro planeta y a las personas que te acompañan en la vida. Ten en cuenta que somos como una gran red conectada en la cual nos necesitamos y cuidamos mutuamente. También puedes agradecer la oportunidad de formar parte de esta gran red.

¹ Adaptado de BBC Mundo. (2015). *Diez datos fascinantes sobre el planeta tierra*. Recuperado de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/04/130422_diez_datos_planeta_tierra_jg



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la **gratitud**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.



¿Qué **emociones** experimentaste realizando esta guía?

Además de la carta, ¿de qué **otra forma** puedes practicar la gratitud?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad del **liderazgo comunitario**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



ensenaporpanama.com/miaula

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

