

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Un frasco de gratitud



GUÍA 18







Un frasco de gratitud

El **objetivo** de esta guía es desarrollar la gratitud por medio de crear un frasco que contendrá todo aquello por lo cual agradeces.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Hojas blancas o de colores.
- Un frasco de cualquier material, que ya no uses o un vaso desechable.
- Lápices de colores, marcadores o pinturas.
- Pegamento o tape.
- 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.



El león y el ratón

¡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**.



Primero, te invitamos a leer la siguiente **historia**¹.

El león y el ratón

Un león dormía plácidamente la siesta, cuando un ratón juguetón empezó a hacerle cosquillas encima de su cuerpo. El león se despertó enfurecido y le atrapó con rabia. Pero cuando ya estaba a punto de comérselo, el ratón pidió clemencia:

- ¡Espera, león, perdóname! Solo quería jugar, no pretendía molestarte... Si me dejas ir, te recompensaré y te lo pagaré de alguna forma. Puede que algún día me necesites...

Al león le hizo mucha gracia aquella propuesta del humilde ratoncillo, y se echó a reír.

- ¡¡Jajaja!! Eres muy ingenioso, ratoncito. ¿Cómo vas a ayudarme tú a mí? Pero me has caído bien, te dejaré ir.

Y el león perdonó la vida al ratón y dejó que se fuera.

Pocos días después, unos cazadores pusieron una red cerca de la cueva donde vivía el león. La colocaron de tal forma que el león no pudo verla, ya que colgaba de un árbol y sus cuerdas estaban camufladas entre las hojas. Así que, justo cuando el león salió a dar un paseo, ¡zas! ... ¡la red le atrapó! El pobre león rugía desesperado. ¡No podía liberarse de aquella trampa!

Casualmente el ratoncito al que el león perdonó en su día la vida, pasaba por allí, y al escuchar los rugidos lastimeros del león, acudió a ver qué sucedía. Al verle atrapado en la red, escaló hasta lo alto de la trampa y comenzó a roer las cuerdas hasta liberar al felino de su trampa.

- Ya ves,- le dijo el ratón al león- te burlabas de mí y aquí me tienes... ¿Podrías haber escapado sin mí? Por fin habrás comprobado que los ratones somos agradecidos y cumplimos siempre nuestra palabra.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿En qué parte de la historia identificas acciones que se relacionen con la gratitud?
- 2) ¿Conoces otras historias donde se trate el tema de la gratitud?

¹ Adaptado de Esteban, E. (2020). *El león y el ratón*. Recuperado de <https://tucuentofavorito.com/el-leon-y-el-raton-fabula-de-esopo-sobre-la-gratitud-para-los-ninos/>



Un frasco de gratitud

A continuación, te invitamos a poner en práctica tu gratitud. La **gratitud** es la habilidad 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 tu **frasco de gratitud**.

1

Toma un frasco o tarro que ya no usen en tu casa. Puede ser de cualquier material. También puede ser un vaso desechable. Recúbrelo con una hoja blanca o de color por los costados.

2

Pega los extremos de la hoja con tape o con pegamento como se observa en la imagen.



3

¡Puedes probar con los colores y materiales que prefieras! Por ejemplo el frasco de la derecha es de un empaque de papas fritas reciclado y está recubierto con *foamy*.



4

Etiqueta tu frasco de gratitud como más te guste. ¡Inspírate en el nuestro! Lo llamamos “Recarga de gratitud”.



5

¡Ya puedes empezar a llenar tu frasco! Escribe en diferentes trozos de papel, motivos por los cuales quieras agradecer. Puede ser a personas, objetos, momentos. Dobla los papeles y mételos en tu frasco. Puedes volver a leerlos o agregar más siempre que desees.



Luego de crear tu frasco de gratitud, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Qué fue lo que más te gustó al realizar la actividad?
- 2) ¿A qué personas te gustaría compartirles la actividad?
¿Por qué?



En nuestra vida cotidiana la **gratitud** nos permite disfrutar más y sentir mayor **alegría**. También puedes probar agradecer directamente a los demás y comunicarles con más frecuencia lo que sientes.



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.



¿Por qué consideras **importante desarrollar** la gratitud?

¿De qué **otras maneras** podrías desarrollar tu capacidad de 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.

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/>

