

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Los tres sentidos de la gratitud



GUÍA 18







Los tres sentidos de la gratitud

El **objetivo** de esta guía es explorar los diferentes sentidos o direcciones de la gratitud a partir de recordar momentos de agradecimiento.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- 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.



Agradeciendo a quienes cuidan

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de practicar la **gratitud**.



Primero, te invitamos a leer el siguiente **poema**, donde la autora agradece a quien la cuidó durante 20 años¹.

La negra Avelina

Tú, que en la tierra fuiste
un tallo de la noche,
ahora eres la luz
en el grande silencio.
Yo sé que mis palabras
no podrán despertarte
aunque todas las voces
se quiebren en tu pecho.
Más alta que mis días,
tú pueblas mi recuerdo
de niña campesina,
cuando fueras un mito,
la fábula y el cuento
la música y la cinta
que anudó mis cabellos.

(Matilde Espinoza, *Afuera las estrellas*, 1961)



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué parte del poema te llama la atención? ¿En qué parte te parece que la autora está agradeciendo?
- 2) ¿A qué persona que te haya cuidado te gustaría agradecerle y por qué?

¹ Adaptado de Chavarro, W. (2021). *Matilde Espinoza o la poética del alumbramiento*. Recuperado de <https://letralia.com/sala-de-ensayo/2021/01/18/matilde-espinoza-poetica-alumbramiento/>



Gratitud y cuidado

A continuación te invitamos a experimentar una **práctica**¹ donde podrás reconocer tres sentidos o direcciones de la **gratitud**, y asociarlas al **cuidado**.



Lee cada punto y dedica dos o tres minutos a seguir las instrucciones antes de continuar con el siguiente. Recuerda permitirte el espacio que necesites para practicar la atención a la respiración.

1

Siéntate en una posición donde puedas estar cómodo/a y atento/a, con las manos relajadas. Siente tu cuerpo y las partes que están en contacto con la silla o el suelo.

2

Realiza varias respiraciones profundas, llenando completamente el pecho y abdomen; y soltando después todo el aire.

3

Ahora vamos a reconocer la gratitud en tres formas diferentes. Primero empieza imaginándote o recordando un momento en el cual otra persona haya realizado algo por ti y por lo cual estés agradecido. Mantén por un momento ese recuerdo o imagen y lleva la atención a tu cuerpo para observar cómo te sientes.

4

Luego, recuerda un momento en el cual hayas hecho algo por ti mismo que te hizo sentir bien. Por ejemplo, cuando te hayas brindado a ti mismo amor o cobijo. Agradécete y observa de nuevo las sensaciones de tu cuerpo.

5

Para continuar, recuerda un momento en el cual hayas hecho algo por otra persona que le generó bienestar, o por lo que te haya agradecido. Nuevamente, lleva la atención hacia tu cuerpo por unos momentos observando cómo te sientes.

6

Ahora que experimentaste la gratitud hacia los demás, hacia tí mismo y de los demás hacia ti, recuerda también la importancia de cuidar aquello por lo cual agradecemos. Toma algunas respiraciones profundas y disfruta la sensación del aire entrando y saliendo del cuerpo mientras te agradeces de nuevo por haberte brindado este espacio para ti.

¹Adaptado de Brito, G. (2021). *Meditaciones guiadas*. Recuperado de <https://cultivarlamente.com/meditaciones-guiadas/>

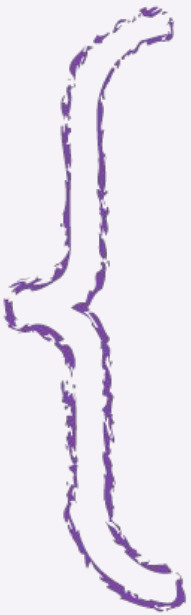


Luego de realizar la práctica, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Cómo definirías la gratitud con tus propias palabras?
- 2) ¿Qué relación encuentras entre la gratitud y el cuidado?



Escribe en tu cuaderno todo lo que recuerdes que sentiste o experimentaste al realizar la práctica anterior. Después reúne lo que escribiste y crea una **breve historia sobre la gratitud**.



Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices, ellos son los encantadores jardineros que hacen **floreecer** nuestra alma.

Marcel Proust



Tomar espacios para agradecerte, agradecer a los demás y recibir la gratitud de los demás es una práctica que te recomendamos incluir en muchos momentos de tu vida cotidiana.

La gratitud es una habilidad que se encuentra relacionada con la mayoría de las habilidades socioemocionales, como la empatía, la regulación de emociones, la autovaloración, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, entre otras.

Esta habilidad puede servirte de base para mantener relaciones más saludables y cuidadosas con los demás y contigo mismo o misma.



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.

¿Cómo te imaginas que puede continuar cultivándose la gratitud en tu familia?

¿Cómo puede cultivarse en la escuela?

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/>

