

## Hacia el mundo

### La gratitud diaria

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia  
Conciencia social

#### MATERIALES NECESARIOS



Papel y bolígrafo  
Ficha de trabajo de  
la gratitud diaria

#### TIEMPO NECESARIO



15 minutos

### 1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad de escritura brinda a los participantes la oportunidad de reflexionar y expresar cuáles son los «regalos» cotidianos que están presentes en sus vidas y que pueden pasar desapercibidos.

### 2. ¿Por qué?

- + La gratitud es una emoción positiva que nos puede hacer sentir bien. Cuando los jóvenes expresan sus experiencias de gratitud, desarrollan una conciencia más plena de sus pensamientos y sentimientos, además de reforzar sus habilidades socioemocionales y sus relaciones con los demás.

### 3. ¿Cómo?

- + Pida a los participantes que escriban cada día de la semana dos cosas o el nombre de dos personas por las que se sienten agradecidos en el diario de la gratitud que se les ha proporcionado o sobre un folio. Pueden ser personas que les hayan ayudado o incluso experiencias difíciles que hayan superado y por las que se sienten agradecidos.

- + En cada entrada, los participantes deben incluir una breve descripción de los motivos por los que están agradecidos.
- + Hacia el día siete, se invitará a los participantes a expresar su gratitud al mayor número de personas posible de sus listas. Ya sea en persona, con un mensaje o por teléfono, la intención es que los participantes compartan sus experiencias significativas.
- + Una vez que la actividad haya finalizado, los participantes compartirán sus experiencias utilizando los estímulos de conversación como punto de partida.

### 4. Estímulos de conversación

- + ¿Cuáles son sus impresiones sobre esta actividad?
- + Mencione un modo de intentar encontrar o ver las cosas buenas (grandes o pequeñas) que hay en su vida diaria.

### ¿Sabía qué...?

Las personas que expresan su gratitud con frecuencia tienden a sentirse más abiertas, con más energía y más felices.

# Hacia el mundo

## - Ficha de trabajo de la gratitud diaria -

Cada día de la semana, escriba dos cosas o el nombre de dos personas por las que se sienta agradecido/a, así como los motivos.

**ESTOY AGRADECIDO/A POR...**

**EL MOTIVO POR EL QUE ESTOY AGRADECIDO/A ES...**

**DÍA 1**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 2**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 3**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 4**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 5**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 6**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**DÍA 7**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_