



Saint Patrick School

Values and Virtues September:
Gratitude

¿Qué nos hace felices?

Esta es una actividad que invita a reflexionar y poner en perspectiva muchos aspectos de nuestras vidas.

Consiste en crear un video (también puede ser un collage), que plasme todas aquellas cosas que nos hacen felices. Pueden ser hobbies, personas, mascotas, lugares, etc.

Ejemplo:



¿Cómo me sentiría sin...?

Para poner en práctica la gratitud, imaginemos cómo sería nuestra vida sin "algo", por ejemplo: ¿Cómo me sentiría sin mi casa? ¿Cómo me sentiría sin mi juguete favorito? ¿Cómo me sentiría sin mi amigo? Etc.



Saint Patrick School

La idea es valorar lo que tenemos, ya que tendemos a normalizar aquellas cosas. Es importante enfocarnos en lo que sí tenemos y no en lo que nos falta.

Diario de gratitud

Pocas veces nos detenemos a agradecer y valorar las pequeñas cosas que nos ocurren durante el día, como el recibir la ayuda de alguien, haber tenido una conversación agradable, que haya salido el sol, etc.

Hay muchas cosas que podemos agradecer y para hacer este ejercicio de manera más concreta nos podemos proponer realizar todos los días un listado de gratitud, donde escribamos al menos 3 cosas de las que estamos agradecidos el día de hoy.



Saint Patrick School

Diario de **GRATITUD**

DIA:

/ /

Mis 3 agradecimientos:

Three horizontal grey bars for writing the three things you are grateful for.

A large empty rectangular box for drawing or additional notes.

He aprendido: _____

CÓMO ME SIENTO:	¿Por qué?
<input type="radio"/> <i>Muy bien</i>	
<input type="radio"/> <i>Bien</i>	
<input type="radio"/> <i>Regular</i>	
<input type="radio"/> <i>Mal</i>	

Notas: _____



Saint Patrick School

Carta de agradecimiento

Es importante demostrar lo importante que son aquellas personas que nos acompañan día a día o que han sido bondadosos con nosotros. A través de una carta de gratitud podemos expresar nuestro agradecimiento y cariño. También puede ser una tarjeta, dibujo o cualquier detalle que, además, alegrará el día a esa persona.

El árbol del agradecimiento

Como curso, pueden crear con cartulina y distintos materiales un árbol grande en donde, en cada una de sus ramas u hojas se escribirán cosas por las que agradecer.

Posteriormente, ubicar el árbol a la vista de todos y se puede crear el "ritual" todas las mañanas de volver a dar las gracias por estas cosas, o bien, agregar aún más ramas y hojas para continuar agradeciendo.





Saint Patrick School

Frasco de gratitud

En un frasco, botella o caja vamos a introducir papelitos que indiquen todo aquello que podemos agradecer, ya sean personas, situaciones, cosas, etc.

Cada semana, se termina leyendo estos papeles para descubrir y reflexionar sobre todas las cosas positivas de las que podemos sentir gratitud.



Videos:

1. Por qué la gratitud nos hace más felices según la neurociencia:

<https://www.youtube.com/watch?v=YlcXhqTng3U>

2. Gratitud: un antídoto contra la insatisfacción:

<https://www.youtube.com/watch?v=THuE1d4knEw>

3. Gratitud: La clave para la felicidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=piaku8iJmll>