

Entre 4 y 8 años

## SER AGRADECIDOS

La gratitud se define como aquel sentimiento que lleva a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha procurado hacer, y por tanto corresponder de algún modo.

En el campo de los estudios psicológicos, con referentes como Robert Emmons y Michael McCullough, ocupa un importante lugar y ofrece nociones para poder describirla. La gratitud, junto con otras cualidades, se basa en la posibilidad de **apreciar y disfrutar las experiencias de la vida y se la considera un factor determinante para el bienestar de las personas.**

Entre algunos de sus efectos se señalan la protección frente a trastornos mentales como la depresión o la ansiedad, la reducción de las emociones negativas producto de la comparación (aquello que se vive al experimentar la envidia o el resentimiento), y también el incremento de las emociones positivas que fortalecen la autoestima.

En la gratitud podemos identificar:

- El reconocimiento de que otras personas están dispuestas a colaborar o ayudar a terceros sin nada a cambio, de forma desinteresada.
- La satisfacción personal, que genera un sentimiento de agradecimiento y motiva a realizar más acciones desinteresadas para con otras personas.
- La emoción positiva que genera a nivel personal agradecer una acción de terceros.

El estado emocional y psicológico en el que una persona se encuentra influye en su salud y por tanto, el bienestar físico y psíquico está mediado por los efectos positivos o negativos que tienen las emociones y sentimientos.

**La práctica de la gratitud resulta beneficiosa porque aporta experiencias positivas como el bienestar, la felicidad, el afecto positivo o las conductas prosociales que funcionan como barrera frente a las emociones negativas.** Y se asocia además con otras emociones positivas como el optimismo, la alegría, y el entusiasmo. Según estudios académicos, las personas agradecidas solucionan mejor los problemas, obtienen mejores resultados en el trabajo y en ámbitos educativos, tienen más resistencia al estrés y una mejor salud física.

En términos generales, se pueden distinguir dos clases de gratitud, una condicional y la otra incondicional.

- **Condicional:** consiste en sentirse bien cuando se obtienen los efectos esperados, pero como no siempre es así, resulta en una emoción superficial y poco duradera.
- **Incondicional:** consiste en una actitud y un hábito de vida, sentirse bien sin esperar resultados a cambio, estar agradecido por todo y nada específico a la vez. Este tipo de conductas es más beneficiosa y otorga mayor bienestar general.

### Fuentes consultadas

Ben-Shahar, T. (2009). "La búsqueda de la perfección: cómo dejar de perseguir la perfección y comenzar a vivir una vida más rica y feliz." McGraw-Hill. Nueva York.

Emmons, R. y M.; McCullough (Eds) (2004). "The Psychology of Gratitude." Oxford University Press.

Stoeber, J.; Hutchfield, J.; Wood, K.V. (2008). "Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. Personality and Individual Differences." Vol. 45, No. 4, Pp. 323-327. Septiembre 2008.



Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar nociones y experiencias en relación al sentimiento de gratitud.
- Desarrollar en niñas y niños conocimientos sobre cómo actúan las personas agradecidas.
- Identificar situaciones vinculadas a la gratitud, promover sentimientos de agradecimiento por aquellas personas que hacen algo en favor de uno y expresarlo.

### Actividad

La gratitud, así como otros comportamientos, es algo que se enseña y aprende. Si bien el significado intrínseco y valor de la gratitud se comprenderá después de los 8 años, la podemos motivar desde los 4 años. Por tanto, resulta indispensable generar estrategias, actividades y juegos que refieran a niñas y niños su ejercicio, práctica e incorporación a hábitos.

Dar cuenta de los sentimientos de gratitud refuerza esta emoción positiva, por lo que pequeñas actividades pueden colaborar a que reflexionen al respecto.

Por ejemplo, invitar a sentarse en ronda con música de fondo serena, cerrar los ojos e indicar que imaginen una persona que sientan haya hecho algo bueno, bello para uno, **detenerse a pensar quién es esa persona y de qué modo le agradecería**. Es algo que deben pensar para sí mismos, para orientar, podemos hacerlos pensar en:

- Alguna ayuda que hayan recibido.
- Las actividades que compartieron el fin de semana.
- Quién hace las tareas en el hogar.
- Intercambios que mantengan con familiares o cercanos.

Luego se entregan pequeñas tarjetas para que vuelquen algo de lo pensado:

- El nombre de la persona en quien pensaron (a los más pequeños se los ayuda).
- Algún modo de agradecerle (puede ser escribiendo, dibujando, incluyendo algún otro elemento).

Una vez realizada esa tarjeta, cada niña y niño la lleva consigo para entregar a esa persona que eligió. Al día siguiente se les propone contar a quién entregó la tarjeta, por qué motivos y qué experimentó (esto último solo si quiere compartirlo).

Algunas preguntas pueden orientar esta reflexión son:

- ¿Les gustó realizar estas tarjetas?
- ¿Cómo se sintieron al hacerlo?
- ¿Qué respuestas recibieron?
- ¿Algo les sorprendió?

Colaborar en desarrollar el sentimiento de gratitud promueve niños empáticos, respetuosos y felices.