



Entre 9 y 13 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 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar nociones y experiencias en relación al sentimiento de gratitud e identificar situaciones de felicidad vinculadas a ella.
- Desarrollar en niñas y niños conocimientos sobre cómo actúan las personas agradecidas.
- Promover sentimientos de gratitud por aquellas personas que hacen algo en favor de uno y expresarlo.

### Actividad

Desde los espacios educativos se puede favorecer la predisposición de niñas y niños a reconocer la importancia de la gratitud en los vínculos con otros.

La gratitud, así como otros comportamientos, es algo que se enseña y aprende: valorar los gestos y las buenas actitudes de los demás hacia uno, dar las gracias.

Si bien no es algo que se adopte de un día para el otro, resulta indispensable generar estrategias, actividades y juegos que refieran a niñas y niños el valor de la gratitud, y entender que la herramienta didáctica más importante para inculcar la gratitud es el ejemplo.

De introducción a la actividad se plantea una charla acerca de la gratitud donde se intercambie sobre situaciones en las que nos hayan ayudado, donde alguien colaboró en facilitarnos las cosas o acerca de aquello que nos han dado, sean objetos materiales o no. Identificar lo que entendemos como regalos que la vida nos hace, de familiares, de amigos, de gente con quien nos vinculamos e interactuamos.

Se sugiere ir acompañando la charla punteando en la pizarra, a modo de ayuda memoria, aquellas personas que los han ayudado y cómo lo hicieron, o situaciones donde necesitamos de otra persona.

Aquellos casos que surjan de un intercambio entre integrantes del mismo grupo, es importante pedirles que espontáneamente agradezcan y digan un cumplido.

Reflexionemos en que hay mucho por qué dar gracias y muchas personas a quien darlas. Pensemos en:

- El hogar y la convivencia familiar.
- El espacio educativo y los amigos.
- La calle y la necesidad de relacionarnos con otros para comprar o trasladarse.
- Quienes nos cuidan, cercanos, médicos.

De estas situaciones, ahora los invitamos a diseñar "**Notas de Gratitud**" como tarjetas con máximas que se puedan pegar en el espacio educativo o llevar al hogar, y nos recuerden algo por lo que nos sentimos agradecidos. Por ejemplo:

- A la salida, agradezcamos el tiempo que se tomaron en venirnos a buscar.
- En el espacio comedor, agradecemos a quienes prepararon nuestros alimentos.
- En el patio, cosas buenas que nos pasan con la amistad.

Complementario se les puede pedir diseñar una "**Tarjeta de Agradecimiento**" donde vuelquen algo de lo pensado, el nombre de la persona en quien pensaron, 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.