

Practicar la **gratitud**

1. Lee los siguientes textos sobre la gratitud y resuelve las tareas.

You say **grace** before meals,
All right
But I say grace before the play and the
opera,
And grace before the concert and the
pantomime,
And grace before I open a book,
And grace before sketching, painting,
Swimming, fencing, boxing, walking,
playing, dancing;
And grace before I dip the pen in the ink.
Gilbert Keith Chesterton

We often take for granted
the very things that most
deserve our **gratitude**.
Cynthia Ozick

Thankfulness is
the beginning of
gratitude. Gratitude
is the completion
of thankfulness.
Thankfulness may
consist merely of words.
Gratitude is shown in acts.
Henri-Frédéric Amiel

Cultivate the habit of being **grateful** for every
good thing that comes to you, and to give
thanks continuously. And because all things
have contributed to your advancement, you
should include all things in your gratitude.
Ralph Waldo Emerson

Appreciation is a
wonderful thing:
It makes what is
excellent in others
belong to us as well.
Voltaire

- Indica con cuál de estas acepciones emplea Chesterton la palabra *grace*:
 - Favor concedido de manera gratuita y voluntaria.
 - Breve oración en la que se solicita una bendición y se dan gracias.
 - Elegancia o belleza en la forma, los modos o las acciones.
- ¿Qué crees que la cita de Chesterton revela de él? Marca las opciones que creas adecuadas y añade otras características que a ti te parezca que la cita deja ver.
 - Es una persona religiosa.
 - Es poco consciente de sus acciones.
 - Se muestra agradecido por el mundo en el que vive.
 - Apenas disfruta de nada en la vida.



- Escribe tres acciones o acontecimientos de tu vida cotidiana ante las cuales tú actuarías como Chesterton.

.....

.....

.....

- ¿Qué importancia crees que puede tener actuar como él? ¿Cómo crees que cambiaría tu vida si hicieras una oración de agradecimiento antes de algunas de las cosas importantes de tu vida cotidiana?

.....

.....

.....

.....

- Debatid en grupo si estáis de acuerdo con la afirmación de Cynthia Ozick. Haced tres grupos. Cada uno sostendrá una de estas opiniones y la fundamentará con ejemplos y experiencias.

Grupo 1. Sí, normalmente damos por sentadas las cosas por las que más deberíamos estar agradecidos. Por ejemplo, la salud.

Grupo 2. No. Eso les puede pasar a algunas personas, pero lo más común es que todos nos sintamos agradecidos a diario por la vida, la salud, etcétera.

Grupo 3. Sí, solemos dar por sentado lo más preciado, pero en ocasiones, nos damos cuenta de su valor. Por ejemplo, tras un accidente.

- ¿Estás de acuerdo con la cita de Henri-Frédéric Amiel? Pon ejemplos de situaciones en las que haya agradecimiento verbal, pero no haya muestras de gratitud y al revés.

Por ejemplo: *No te das cuenta de que viene un vecino tras de ti y no le sostienes la puerta. Él te da las gracias, como para hacerte ver tu error.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ¿Cuál es el motivo general que Emerson encuentra para que nos mostremos agradecidos por las cosas buenas que nos ocurren?

.....

.....

- Yendo más allá, ¿podemos sentirnos agradecidos por cosas aparentemente malas? Escribe un motivo por el que podríamos mostrarnos agradecidos ante estas situaciones:

Por un suspenso. Podemos sentirnos agradecidos porque suspender nos enseña que aprobar tiene un valor y requiere un esfuerzo.

Por una pesadilla	
Por una discusión en casa	
Por un disgusto amoroso	
Por...	

.....

.....

.....

- ¿Qué quiere decir la cita de Voltaire? Explica su sentido a partir de un ejemplo que elabores tú mismo.

.....

.....

.....

Competencias emocionales trabajadas:
Desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida. Dominar las habilidades sociales básicas: mostrar agradecimiento.



2. Lee este mensaje que Judit le escribe a Sandra y responde a las preguntas.

Sandra:
 Fue maravilloso que me invitaras a comer en tu casa el sábado pasado. Me fue muy bien el rato que pasamos juntas. Ya sabes que estoy un poco triste desde que falleció mi madre, el hecho de poder hablar y echarnos unas risas me ha ayudado a seguir adelante. Eres una amiga increíble.

Judit

- ¿Por qué está triste Judit?

- ¿Qué hizo Sandra por Judit entonces?

- ¿Le sentó eso bien a Judit?

- ¿Te parece que la nota muestra gratitud?
 - No, puesto que en ningún momento Judit da las gracias.
 - No, porque no hay nada que agradecer en el comportamiento de Sandra.
 - Sí, aunque no dice la palabra «gracias», Judit le hace saber a Sandra que aprecia mucho que Sandra la invitara a comer.
- Completa ahora una lista con acciones que otras personas hayan hecho por ti, o detalles que hayan tenido contigo, y que creas que merece la pena agradecer.
 Durante la última semana

Mis padres...	
Mi mejor amigo/a...	
Un vecino/a...	
Un profesor/a...	
Otros...	



- Ahora, elige dos elementos de tu lista y escribe dos mensajes de agradecimiento, semejantes al que ha escrito Judit. Tienes que mostrar que aprecias lo que han hecho por ti, pero no uses las palabras «gracias», «agradecimiento», «agradecer», «gratitud», «agradecido».

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

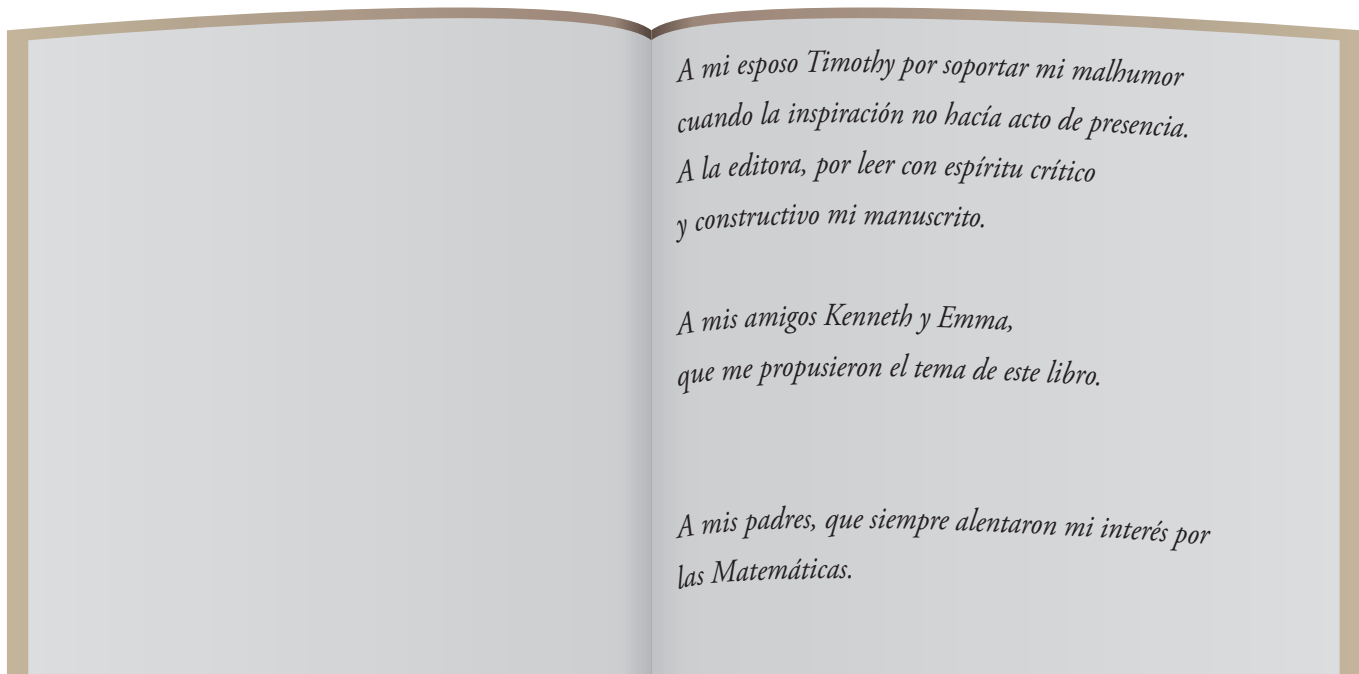
.....

3. Hay formas de dar las gracias que no son verbales. ¿Cómo podrían dar las gracias estas personas? Observa el ejemplo y escribe.

Un autor a un librero que lo invita a hacer una presentación en su librería.	<i>Puede darle un ejemplar firmado de su última obra.</i>
Un esposo a su esposa por haber trabajado ella mucho durante esa semana en la casa, al haber estado él enfermo.	
Una chica a su hermana por haberle prestado el coche durante el fin de semana.	
Un futbolista a su entrenador, por haberle dedicado horas extra durante la semana.	
Un alumno a un maestro que le ha escrito una carta de recomendación para una beca.	



4. En algunos libros se encuentra una página de agradecimientos, en la que el autor da las gracias a las personas que lo han ayudado durante el proceso de concepción y creación de su obra.



- Piensa en algún éxito que hayas tenido o te gustaría tener. Escribe unos agradecimientos del estilo de los que has visto más arriba, mostrando gratitud hacia las personas que son más importantes para ti y que han influido en tu desarrollo como persona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Competencias emocionales trabajadas:
Capacidad de gozar de bienestar subjetivo. Contribuir al bienestar de los demás.