

GRATITUD

**SIGNIFICADO ESENCIAL: SENTIMIENTO
DE AGRADECIMIENTO**

**DEFINICIÓN COMPLETA: ESTADO DE
SENTIRSE AGRADECIDO**

El estudiante...

- ***Hablará sobre el significado de la gratitud***
- ***Explorará la importancia de ser agradecido***
- ***Demostrará formas de expresar gratitud***

Gratitud

¿Qué es?

La gratitud es una de varias emociones positivas. Se trata de enfocarse en lo que es bueno en nuestra vida y estar agradecido por lo que tenemos.

La gratitud es hacer una pausa para notar y apreciar las cosas que a menudo damos por sentado.

Es tomarse un tiempo para reflexionar en lo afortunados que somos cuando pasa algo bueno; ya sea algo grande o algo pequeño.

Hay varias palabras que pueden usarse para describir los sentimientos de gratitud tales como agradecido, afortunado, fortunate, conmovido.

Gratitud

¿Por qué importa?

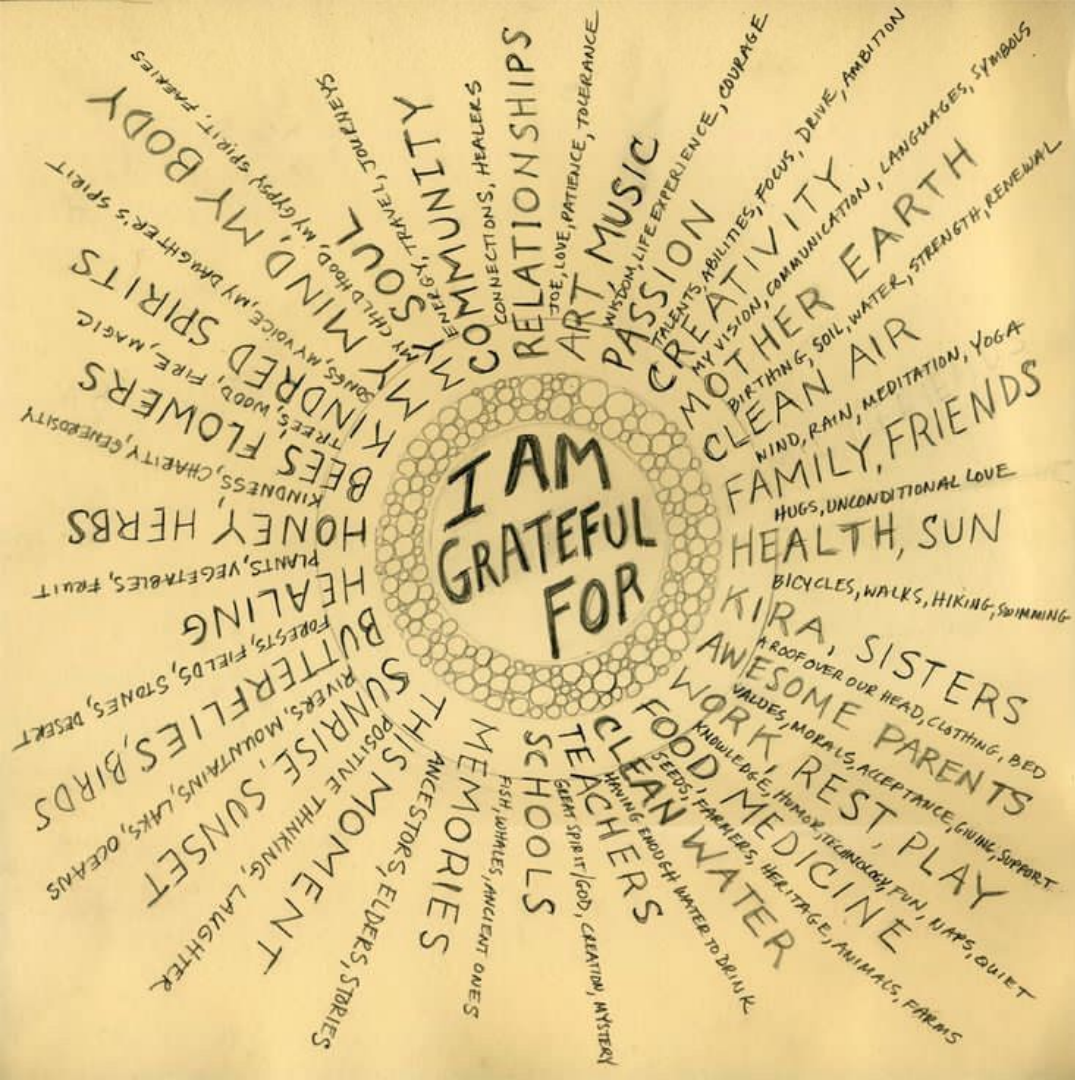
Los estudios sobre el cerebro indican que las emociones positivas son buenas para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro cerebro.

Cuando estamos de mal humor, la gratitud nos ayuda a recordar las cosas buenas que tiene la vida.

Las emociones positivas equilibran a las negativas. Las personas que a menudo se sienten agradecidas son más felices y están menos estresadas.

La gratitud puede llevar a acciones positivas. Cuando nos sentimos agradecidos por la amabilidad hacia nosotros, es más probable que hagamos una amabilidad a cambio.





JUEGO DEL ABECEDARIO SOBRE LA GRATITUD

Por cada letra del alfabeto, piensa en algo por lo que estés agradecido que corresponda a cada letra.

¡GRATITUD PARA LLEVAR!

Para continuar practicando esta actitud de gratitud, ve a casa y siéntate con uno de los miembros de tu familia y en una hoja de papel escribe 30 cosas por las cuales estás agradecido.

