



# VALUES

**2nd**  
SECONDARY

**INTELIGENCIA ESPIRITUAL**  
**LA GRATITUD**



 **SACO OLIVEROS**



# HELICOCURIOSITY

NUNCA SUPE POR QUÉ





# GRATITUD

Es darse cuenta y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, como tener un lugar donde vivir, comida, agua limpia, amigos, familia. Es un sentimiento cálido y exaltado, las lágrimas son una respuesta común a la gratitud profunda, como cualquier otra emoción se siente y se expresa físicamente, expulsa emociones tóxicas de resentimiento, rabia y envidia, mejora la toma de decisiones y creatividad en la resolución de problemas.

Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para el cuerpo, la mente y el cerebro.



**Las emociones positivas nos permiten ver más posibilidades.**

**Las emociones positivas compensan las emociones negativas.**

**Una emoción positiva lleva a otra emoción positiva. .**

**La gratitud puede contribuir a acciones positivas.**

**La gratitud nos ayuda a construir relaciones mejores.**

## **TRES ASPECTOS IMPORTANTES SON:**

Intelectual: Yo reconozco

Voluntad propia: Yo agradezco

Emocional: Yo aprecio

- ☐ La gracia y la gratitud van unidas como el cielo y la tierra.
- ☐ Aunque la única palabra que dijeras en tu vida fuera “gracias”, sería suficiente.
- ☐ Hablar de gratitud es cortés y agradable, practicar la gratitud es generoso y noble, pero vivir la gratitud es un regalo del cielo.
- ☐ La gratitud nos libra de las pesadumbres pasadas y de las ansiedades futuras.
- ☐ Al cultivar el agradecimiento nos libramos de la envidia de lo que no tenemos o de lo que no somos.



# HELICOSYNTESIS





1

COMPLETA:

Estoy agradecido con	Porque
Mi mamá	Me cuida, me tiene paciencia y me quiere

2

ELABORA UNA LISTA DE AGRADECIMIENTO Y DESAGRADECIMIENTO:

Agradecimiento	Desagradecimiento
El poder caminar	Nadie se preocupa por mí





1

Escribe un ritual de agradecimiento que conozcas; por ejemplo, dar las gracias antes de comer.



2

Nombra a una o varias personas que agradezcas por tenerlos en tu vida y por qué.





## 3

**DINÁMICA: LA CAJA****MATERIALES:**

Una caja chica

Hojas de papel bond cortadas por la mitad

**INSTRUCCIONES:**

Pedir a los alumnos que escriban en la hoja de papel bond las cosas por las que están agradecidos. No se debe colocar nombres.

Doblar las hojas y colocarlas en la caja.

Leer las hojas una por una y reflexionar sobre su contenido.

**DINÁMICA: DAR LAS GRACIAS**

Dile algo positivo a tu compañero de al lado y abrázalo dándole gracias por su existencia.







# COMER *Consciente*

Coge una pequeña pieza de fruta con las manos. Pasa unos minutos contemplando su color y textura, como si nunca la hubieras visto antes. Llévate la fruta a la nariz, percibe su aroma y cómo es. Acerca la fruta a tu oreja, apriétala ligeramente y escucha el sonido que produce. Siente su textura, cierra los ojos para sintonizar con el sentido del tacto de manera más profunda. Siente la forma del objeto y su peso. Respira profundamente y piensa en todo el proceso que tuvo que seguir hasta llegar a tus manos, cierra tus ojos, agradece su existencia y respira profundamente.



