



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Uno mismo/estudiantes*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### “Carta de agradecimiento”

#### **Para reflexionar...**

- ¿Cómo contribuye con nuestro bienestar el ser agradecidos?
- ¿Propicio en clase una atmósfera para que los estudiantes se sientan agradecidos?

#### **Nuestro objetivo:**

Experimentar gratitud y expresarla de manera explícita y deliberada.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

En el salón de clases.

#### **Paso a paso:**

- Se pide a los estudiantes trabajar de manera individual, y se dan las siguientes indicaciones:
  - Este es un ejercicio de gratitud. Por favor piensen en alguien con quien se sientan agradecidos, alguien que sea o haya sido importante en su vida, aunque quizás no le hayan expresado suficientemente su agradecimiento. Cierren los ojos y piensen un momento en esa persona.
  - Por favor escriban una carta de agradecimiento a esa persona, digan detalladamente por qué se sienten agradecidos, qué es específicamente lo que le agradecen.
  - Escriban sin interrupción durante 10 minutos. No se preocupen por la redacción. Lo más importante es que expresen sus pensamientos y sentimientos de agradecimiento más profundos.
- Pasados los 10 minutos, se dice a los estudiantes que nadie más tiene que leer esa carta si ellos no quieren.
- Se pregunta si alguien quiere comentar cómo fue para él o ella escribir la carta (no que comparta lo que escribió, sino cómo se siente después de haberla escrito).
- Se dice a los estudiantes que ellos pueden decidir si le quieren dar la carta a la persona a quien se la dirigieron, o si prefieren guardarla o hacer otra cosa con ella. Si deciden entregarla, lo más recomendable es que le digan a la persona a quien le escribieron que quieren verla, pero no le digan para qué y que planeen reunirse. Cuando se vean, se recomienda que la persona que escribió lea en voz alta la carta, antes entregarla al receptor de la misma.

#### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

La gratitud es una de las características que más se relaciona con la felicidad, sobre todo considerando que la gratitud es una emoción y un rasgo de carácter prosocial, pues facilita las conductas de cuidado por el otro. Este ejercicio es una variación de una “intervención positiva”, cuyos efectos favorables sobre los niveles de bienestar están comprobados empíricamente.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**