



*Universitat
Abat Oliba CEU*

Viaje hacia la fuente de las cosas: La educación de la gratitud en el aula

TRABAJO FIN DE GRADO

Autora: María Belén Crespo Zapata
Tutor: Mariano Luis Bartolí
Grado en: Educación primaria
Año: 2022

DECLARACIÓN

El que suscribe declara que el material de este documento, que ahora presento, es fruto de mi propio trabajo. Cualquier ayuda recibida de otros ha sido citada y reconocida dentro de este documento. Hago esta declaración en el conocimiento de que un incumplimiento de las normas relativas a la presentación de trabajos puede llevar a graves consecuencias. Soy consciente de que el documento no será aceptado a menos que esta declaración haya sido entregada junto al mismo.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Belen', written in a cursive style.

Firma:

Nombre y APELLIDOS (del alumno/a)

Yo mantengo que 'gracias' es la más alta forma del pensamiento; y que la gratitud es la felicidad duplicada por la admiración.

G.K. CHESTERTON.

Resumen

Se ha estudiado mucho sobre la importancia de educar en las virtudes, pero la gratitud siempre ha sido un concepto que, aunque esté presente y sea la base de todas ellas, poco se ha estudiado su relevancia a la hora de educar en ella a los niños y cómo hacerlo. Por ello, el presente trabajo busca investigar sobre la importancia de la gratitud en la educación, su relación con las virtudes y cómo ponerla en práctica.

Resum

S'ha estudiat molt sobre la importància d'educar en les virtuts, però la gratitud sempre ha estat un concepte que, encara que hi sigui present i sigui la base de totes elles, poc s'ha estudiat la seva rellevància a l'hora d'educar-hi els nens i com fer-ho. Per això, el present treball busca investigar sobre la importància de la gratitud en l'educació, la seva relació amb les virtuts i com posar-la en pràctica.

Abstract

Much has been studied about the importance of educating in the virtues, but gratitude has always been a concept that, although it is present and is the basis of all of them, little has been studied about its relevance when it comes to educating children in it and how to do it. Therefore, this work seeks to investigate the importance of gratitude in education, its relationship with the virtues and how to put it into practice.

Palabras claves / Keywords

Gratitud – Virtud— Educación – Niños--- Práctica
--

Sumario

Introducción	6
1. La gratitud.....	8
1.1. Conceptualización de la gratitud.....	8
1.2. Virtudes y capacidades que permiten el desarrollo de la gratitud	13
1.3. Qué nos aporta: frutos de la gratitud.....	21
2. Gratitud y educación.....	25
2.1. Importancia de la gratitud en el maestro.....	25
2.2. El valor de comunicar la gratitud en los alumnos	29
2.3. Cómo fomentarla en el aula	32
3. Propuesta práctica en el aula: Unidad Didáctica	36
3.1. Descripción de la propuesta.....	36
3.2. Objetivos didácticos	37
3.4. Contenidos	39
3.5. Criterios de evaluación.....	40
3.6. Metodología.....	41
3.6. Secuenciación de actividades.....	41
3.7. Desarrollo sesiones.....	43
Conclusiones	56
Bibliografía.....	59
Anexo I: Hojas de reflexión.....	61
Anexo II: Preguntas corto <i>Historia de un sr. Indiferente</i>	62
Anexo III: Preguntas del cuento <i>El ruiseñor</i> de Hans Christian Andersen	63
Anexo IV: Rubricas de observación y evaluación de las sesiones.....	64

Introducción

Hoy en día vemos que cada vez parece más difícil educar. Se habla con maestro que llevan un largo tiempo en la profesión y ven un gran cambio entre los niños de antes y las nuevas generaciones. ¿Es posible que la sociedad haya cambiado? ¿Es posible que estos cambios hayan dejado algunas lagunas importantes en los niños? ¿Puede que, aquello que antes era fácil de educar o con lo que los niños ya venían aprendiendo, ahora ya no esté? ¿Qué puede haber pasado para que haya esta sensación?

Los niños, como toda la sociedad, están hipertestimulados, inmersos en una sociedad donde todo ocurre muy rápido y casi no hay tiempo para pensar y reflexionar sobre nuestros actos y experiencias diarias. En este contexto, donde todo es aquí y ahora, donde la espera para conseguir algo se antoja insólita y casi no hay valor por el esfuerzo a la hora de conseguir las metas o ni si quiera existen metas, vemos que, cada vez más, los niños son menos agradecidos. Y es que, hoy en día, cuando parece que todas las necesidades están cubiertas: salud, alimentación, transporte, comodidad... a las personas les resulta más difícil sentirse felices, tienen menos capacidad de asombro ante la realidad. Creen que todo lo que reciben forma parte de sus derechos y que todo lo que tienen es conseguido por sus propios méritos, sin reparar en los regalos que reciben en su día a día.

Ante esta realidad, pueden surgir varias preguntas: ¿Es posible que estemos faltos de algo esencial? ¿Es posible que parte de lo que nos falta sea mirar al mundo con un poco más de asombro y agradecimiento? ¿Es posible que nos hayamos acostumbrado tanto a tener todo resuelto al segundo, que nos hayamos olvidado de qué o quién hay detrás de ello?

Y es que muy posiblemente, lo que nos pase es que hemos perdido la capacidad de mirar el mundo con esa mirada de asombro y agradecimiento y, como consecuencia hayamos perdido la capacidad de percibir los detalles de amor y los dones que recibimos en nuestro día a día, centrándonos solo en aquello que no logramos.

Cada día somos receptores de pequeños gestos de amor que nos pueden pasar desapercibidos: Aquella conductora que te sonrío cuando entras en el bus, aquella persona que te saluda siempre con un buenos día cuándo te ve, ese/a amigo/a que te llama porque se ha acordado de ti y le apetecía hablar contigo, tomar un café con unas amigos que hacía tiempo que no veáis y sentir que el tiempo no ha pasado....

Cada día somos benefactores de un buen puñado de pequeños detalles de amor, de pequeños regalos, de los que no somos conscientes, porque nos hemos habituado a la monotonía del día a día, pero que, gracias a ellos, los días se convierten en auténticos regalos.

¿Cómo dejar de estar nublados y ser capaces de captar estos regalos? Posiblemente entre las respuestas una de las principales sea practicar la gratitud. De ahí surge la necesidad de realizar el presente trabajo. La educación tiene como finalidad que la persona alcance el máximo de su potencial que le permita alcanzar su fin, descubriendo el bien, la verdad y la belleza que hay a su alrededor y del que ha sido receptor. En ellas, la persona encuentra que ha estado creada para amar y ser amada y como respuesta a este amor solo cabe el agradecimiento. Por ello, en el presente trabajo se va a reflexionar sobre el valor de la virtud de la gratitud, aquello que la compone, lo que se necesita para desarrollarla y los frutos que de ella se extaren. Seguidamente, se enlazará el valor de la virtud de la gratitud con el mundo educativo y cómo fomentarla, tanto en la figura del maestro, como en la del alumno. Por último, se realizará una propuesta práctica, que puede incluirse dentro de un programa para trabajar diversas virtudes. En ella, se incluirán diversas actividades que ayuden a poner en práctica esta virtud y la fomenten en el aula.

1. La gratitud

Para iniciar el presente trabajo, primero será importante definir qué es la gratitud y las diversas formas en las que se ha conceptualizado. Para ello, será importante tener en cuenta todo aquello que la compone, de forma que más adelante se pueda relacionar con el mundo educativo e investigar cómo ponerla en práctica.

En este primer apartado se va a definir los diversos conceptos que se han estudiado sobre la gratitud y los componentes que se deben dar para que se desarrolle. Luego, se pasará a exponer aquellas predisposiciones que permiten que la gratitud se desarrolle en la persona y aquellas indisposiciones que la obstaculizan. Finalmente, se hablará de los frutos que se extraen de la gratitud y su importancia en la vida del hombre.

1.1. Conceptualización de la gratitud

La gratitud, a lo largo de los años, ha sido estudiada por diversas ramas del saber. Como afirman Bernabé, García-Alandete y Salvador “La gratitud es un concepto estudiado tradicionalmente por disciplinas humanísticas como la filosofía, la pedagogía y la teología, dada su caracterización como una virtud moral.” (2014, pág. 279). En cambio, la psicología ha tardado más en atender este concepto, siendo a finales del siglo XX cuando empezaron a publicarse algunos primeros trabajos. Así pues, vemos que este concepto ha sido estudiado por diversas materias como: la psicología, la ética, la filosofía y las ciencias sociales. Con este amplio abanico, se buscará definir este concepto centrándonos ante todo en su conceptualización como virtud y actitud.

Para iniciar a desarrollar el concepto, primero será importante saber de dónde procede y, por lo tanto, que se tenga en cuenta el origen etimológico de la misma palabra y su significado. La palabra gratitud proviene del latín *gratus*, *-a*, *-um* y se traduce como grato, agradable y digno de gratitud (Vox, 2014). En la RAE (Real Academia Española), gratitud se define como: “Sentimiento que obliga a una persona a estimar el beneficio o favor que otra le ha hecho o ha querido hacer, y a corresponderle de alguna manera” (RAE, s.f.). En este caso, la conceptualización de la gratitud es de un sentimiento que lleva a corresponder con alguna compensación ante un bien recibido.

Pero la gratitud va mucho más allá y puede considerarse una virtud. Tomás de Aquino la introduce dentro de la virtud de la justicia, la cual define como: “El hábito

según el cual uno, con constante y perpetua voluntad, da a cada uno su derecho.” (Aquino, 1997, II-II, c.58). Por lo tanto, la justicia es un acto de voluntad, ejercido con libertad y se relaciona con una deuda por algo dado. Dentro de las deudas de la justicia encontramos dos clases: las deudas morales y las legales. En las legales, el deudor se ve obligado a pagar por la exigencia de la ley, mientras que en las morales se relacionan con la honestidad de la virtud.

En este aspecto, la gratitud, al igual que la justicia, tiene como principio común una deuda, la cual se trataría de una de tipo moral por los bienes recibidos gratuitamente. Pero, como afirma el autor, al tratarse la gratitud de una virtud aneja a la justicia, en parte tiene algo en común con ella y en parte algo que la distingue. En este caso, las virtudes anejas a la justicia pueden diferir en dos puntos: Porque no hay igualdad en la deuda o porque esta es imperfecta. (1997, II-II, c.80). En estas circunstancias, la gratitud difiere en que nos vemos incapacitados para devolver con igualdad aquello recibido. Por ello, dentro de esta deuda hay una escala que realiza el Aquinate según el grado de lo que se debe, partiendo de los bienes que se reciben de ellos:

En Dios está la causa primaria y principal de nuestras deudas: por ser el primer principio de todos nuestros bienes. La segunda causa se halla en nuestros padres, por ser el principio próximo de nuestra generación y educación. La tercera se encuentra en las personas superiores en dignidad, de quienes nos vienen los beneficios comunes. La cuarta, en un bienhechor cualquiera de quien recibimos algún beneficio particular y privado, por lo que de forma especial le quedamos obligados (Aquino, 1997, II-II, c.106).

Por consiguiente, la gratitud está relacionada con una deuda, en la que uno recibe un beneficio libremente dado y siente la necesidad de pagarlo con gratitud hacia aquel que se lo ha otorgado. Dentro de esta visión de la gratitud, Aquino realiza una distinción entre las deudas por justicia y por gratitud:

Así como en la justicia, virtud cardinal, se atiende a la igualdad entre cosa y cosa, así en la gratitud se presta atención a la igualdad entre las voluntades; es decir, que igual que al bienhechor le impulsó su voluntad a hacer un favor al que no estaba obligado, del mismo modo el favorecido debe dar como recompensa algo más de lo que recibió (Aquino, 1997, II-II, c.106).

Además, afirma que la deuda de la gratitud es una deuda de caridad, relacionada con el amor hacia aquel que ha otorgado un don gratuitamente. De ahí que Roberts afirme que las deudas de gratitud difieran de las deudas de justicia, porque dichas deudas son de reconocimiento y se pagan con muestras que expresan el sentido de

la deuda. De esta forma, el pago que se da por el bien recibido es un pago espiritual, de modo que se siente que la deuda ha sido pagada cuando el beneficiario muestra la actitud correcta ante el bien que se le está concediendo (2008, pág. 119).

Como seguirá exponiendo el autor, el beneficiado recibe el bien como algo bueno, que no era obligado y ello le lleva a sentirse en deuda con su benefactor. Esta deuda no quiere pagarla devolviendo aquello que se le ha dado, pero sí demostrando su gratitud con su actitud. Por lo tanto, la persona agradecida, no se siente triste por estar en deuda con su benefactor, sino que se siente feliz y querida por aquello que se le ha dado gratuitamente (Roberts, 2008).

Aun así, la verdadera gratitud nunca ha de ser vista como una obligación, de ahí su carácter de virtud. Tomás de Aquino ya lo afirmaba cuando decía "el deber de gratitud consiste en que el hombre dé generosamente algo a lo que no está obligado" (1997, II-II, c.107). Por lo tanto, se puede obligar a un niño a dar las gracias, pero no implica que sea agradecido. Y es que es importante distinguir entre el agradecimiento formal, que no ha de ser falso siempre, y la verdadera gratitud. Esta última nace de la conciencia y el corazón, es decir, ser claramente consciente de ser beneficiado por otro con un don y sentirse impulsado a responder de una determinada manera ante tal bien (Bernabé-Valero, 2014). Es ahí donde se demuestra el carácter de virtud de la gratitud, ya que como expone Santo Tomás, el deber de la gratitud emana de una deuda de amor y de la que nadie debería querer que le absolvieran. Por ello, cuando se carga con este deber de mala gana, parece que ello se deba a una falta de amor hacia aquel que ha sido su benefactor (1997, II-II, 107). Por lo tanto, vemos que la gratitud tiene este carácter social, y se da cuando establecemos una relación con el otro, de ahí que Bernabé que:

La gratitud responde a una dinámica extática, de autotrascendencia, por la que el beneficiario se siente impelido a «salir-de-sí» y responder a la generosidad del benefactor en la misma medida con que éste le ha beneficiado, le ha hecho objeto de un don (Bernabé-Valero, 2014, pág. 13).

Por consiguiente, vemos que la gratitud va más allá de un sentimiento que obliga a responder a un bien que se ha recibido gratuitamente. Por ello, para definirla en más profundidad se puede partir de aquello que la compone. Partiendo de las definiciones observadas, podemos advertir que la gratitud se compone de tres factores. Roberts, por ejemplo, filósofo estadounidense y profesor de ética en la Universidad de Baylor, los nombra en su definición del concepto de gratitud:

Una percepción interesada de la situación de uno en términos de tres elementos: un beneficio libremente dado, uno mismo como beneficiario y un benefactor. Para que haya gratitud el beneficiario tiene que considerar que el beneficio es deseable y el benefactor actúa con motivos benévolos (2008, pág. 113).

El autor, por tanto, define la gratitud partiendo de estas tres B que la componen: beneficio, beneficiario y benefactor, de forma que todos parten de la misma raíz *bene-* que tiene relación con la percepción de lo bueno. Además, dentro de estos tres componentes, se deben dar dos condiciones: que el beneficiario vea el beneficio como algo bueno y que al benefactor lo haya movido buenos motivos (Roberts, 2008).

Buck (2004), introducirá un nuevo elemento dentro de esta definición, afirmando que la gratitud es “una emoción de alto nivel moral que implica una constelación de contingencias interpersonales/situacionales, incluyendo el reconocimiento de que (a) se han recibido beneficios y (b) el poder de uno es limitado (humildad)” (Citado por Bernabé Valero, García-Alandete, & Blasco Magraner, 2014). En esta nueva conceptualización, la gratitud implicaría reconocer, no solo que alguien nos ha dado algo gratuitamente, sino también reconocer nuestra pequeñez y dependencia hacia otros. Como este mismo autor seguirá afirmando, el benefactor no tendrá por qué ser un ser humano, sino también podrá ser un ser espiritual, Dios o la providencia... Pero lo importante será que el receptor perciba como bueno el recibimiento de este beneficio y una falta de poder en relación con el benefactor. Por lo tanto, vemos que hay ciertas circunstancias que se deben producir para que se dé la gratitud (Bernabé-Valero, 2014):

- Debe estar dirigida hacia otro, es decir, orientada externamente: Dios, un amigo, un desconocido o incluso otra cosa distinta a uno mismo, como la naturaleza.
- Aquello que se recibe debe ser percibido y experimentarse como un bien valioso.

Por lo tanto, la gratitud es una actitud que hace a las dos partes salir de sí mismas para ir al encuentro del otro a través de un acto valorativo, donde el benefactor da algo gratuitamente y de forma desinteresada a un beneficiario. Este último recibe el don sintiéndose valioso por recibirlo y queriendo responder al benefactor con una gratitud que le permita también saberse valioso. Por lo tanto, el don solo es el

intermediario entre esta dinámica, aquello que propicia a dar a conocer el amor hacia el otro (2014).

En contraposición, también podemos estudiar qué es la ingratitud, ya que conocer la idea contraria nos puede ayudar a definir y profundizar en nuestro concepto. Santo Tomás define la ingratitud como la falta de gratitud y el desprecio al beneficio recibido. Como complemento a esa definición Bernabé Valero la define como:

El peor de los vicios. Sólo el que reconoce haber sido agraciado con un bien, don o valor puede mostrar su gratitud. El ingrato está convencido de que todo lo que recibe es merecido, de que todo es fruto de sus méritos personales y, por tanto, que nada debe agradecer. La gratitud, para el soberbio autosuficiente, es síntoma de debilidad del yo, de rebajamiento, de reconocimiento del otro (2014, pág. 17).

Además, Santo Tomás también afirma que la ingratitud se puede realizar en tres grados:

El primer grado de ingratitud consiste en no recompensar el beneficio; el segundo, en disimular, como demostrando con ello que no se ha recibido beneficio alguno; el tercero y más grave es no reconocerlo, ya sea olvidándose de él o de cualquier otro modo. Y porque la negación está comprendida en la afirmación opuesta, al primer grado de ingratitud corresponde devolver males por bienes; al segundo, mofarse del beneficio; al tercero, reputarlo como daño (Aquino, 1997, II-II, c.106).

Aún así, aunque este sea un vicio contrario a la virtud, el Aquinate también expone cómo se debe responder ante el ingrato. Él profesa que el benefactor, ante la ingratitud del receptor, no debe rendirse dejando de otorgarle bienes, ya que esto implicaría retirarle la oportunidad de llegar algún día a ser agradecido. En cambio, lo que propone es que no se deje de realizarle favores, de forma que al ingrato se le otorguen ocasiones para poder cambiar y alcanzar la virtud, que es el mayor bien podemos concederle (1997).

Por eso, se afirma que la gratitud es una virtud, porque implica salir de uno mismo, reconocer la pequeñez de cada uno, nuestra dependencia a los demás y mostrar el amor que se siente al recibir el don que se nos ha concedido. Así pues, la gratitud verdadera implica humildad por parte del que recibe y una grandeza de corazón, para captar aquello que se nos ha concedido con generosidad y devolvérlo en forma de gratitud. De ahí que esta sea, no solo fuente de bien, sino también fuente de otras muchas virtudes.

En virtud de esta idea, Comte-Sponville, filósofo racionalista francés, define la gratitud como “la más agradable de las virtudes y el más virtuoso de los placeres” (1998, pág. 163). Y es que la gratitud no implica pérdida alguna, es un don que se da a cambio de otro, donde al agradecer damos y al dar compartimos. La gratitud implica reconocer que debemos a alguien aquello que se nos ha dado con gratuidad. Y es una virtud porque la persona agradecida es aquella que se mueve a actuar en favor de aquel que ha suscitado dicha gratitud, pero no para intercambiar simplemente un servicio por otro, sino por amor. El amor desea devolver la alegría a aquel que se la ha otorgado, por ello, Comte-Sponville afirma que la gratitud alimenta la generosidad y que esta a su vez alimenta a la gratitud (1998).

Así pues, al tratarse la gratitud de una virtud que solo puede nacer de un corazón grande y humilde, Bernabé afirmará que esta “va más allá de la moral, que es más que una obligación moral, que es más que un deber, por autónoma que sea esa moral” (2014, pág. 16), ya que esta es una virtud propia de personas de gran generosidad, que se sienten amadas y desean devolver ese amor recibido.

1.2. Virtudes y capacidades que permiten el desarrollo de la gratitud

Como se ha visto anteriormente, la gratitud llega a ser una virtud cuando brota del corazón, ya que ello nos lleva a acoger con amor aquel don que nos ha sido concedido. Ello, nos mueve a querer devolverlo con una muestra de gratitud, dando a entender a la otra persona que nos sentimos queridos y apreciamos aquello que se nos ha concedido gratuitamente, sin realizar mérito alguno. Por lo tanto, para llegar a ella, necesitamos tener ciertas disposiciones que nos permitan captar los dones que se nos conceden, que nos permitan acogerlos y agradecerlos de la forma más adecuada.

Así pues, a continuación, hablaremos sobre aquellas predisposiciones que permiten el desarrollo de la gratitud y describiremos los obstáculos para llegar a ella. Por predisposición se entenderemos aquello de lo que es necesario disponer para que se pueda permitir el desarrollo de dicha virtud. Por lo tanto, indisposiciones serán aquellas inclinaciones que impiden el desarrollo e incluso obstaculizan la virtud. Para este fin, vamos a elaborar una lista de algunas de aquellas inclinaciones que, cuando se encuentran en la persona, permiten que se desarrolle la virtud de la gratitud y los opuestos que la obstaculizan.

La humildad en contraposición a la soberbia

La humildad será una de las bases fundamentales para el desarrollo de la gratitud. Por ello, para poder relacionarla, será importante ser conscientes que la humildad, a diferencia de la magnanimidad, “no se ocupa del deseo de cosas grandes, sino de la estimación de las mismas como tales” (Aquino, 1997, II-II, c. 161). De ahí que esta virtud nos lleve a aceptar y abrazar nuestra propia verdad, reconocer quiénes somos y la dignidad que poseemos.

Dentro de esta aceptación de la verdad, Tomás de Aquino, establecerá que la humildad nos lleva a reconocer nuestra sujeción a Dios (1997). Por lo tanto, forma parte de la virtud de la humildad la capacidad de reconocer aquello que excede a nuestras fuerzas y reconocer nuestras virtudes y flaquezas (Aquino, 1997, c.161). Por consiguiente, la humildad es aquella virtud que nos permite ser conscientes de nuestra dependencia hacia otros y nos abre las puertas para recibir aquello de lo que no disponemos. Es por esa razón por la que el Aquinate afirma que dicha virtud es “una disposición para el libre acceso del hombre a los bienes espirituales y divinos” (1997, c.161).

Y es que reconocer nuestra realidad y, por tanto, nuestras necesidades es el primer paso que nos lleva a acoger y aceptar aquello de lo que carecemos. Por ello Roberts afirmará “El entendimiento cristiano del universo y de nuestro lugar en él es hospitalario a la gratitud, pues subraya nuestra dependencia de Dios y de otros y la magnitud de los dones que recibimos de Dios.” (2008, pág. 111). De ahí surge su estrecha relación con la gratitud, ya que la gratitud implica captar aquellos bienes que se nos dan de forma gratuita, sin mérito alguno y por amor. En compensación, es tarea del beneficiario acoger estos dones con humildad y desear mostrar que son bien recibidos.

En contraposición a esta virtud, la soberbia, como expone Roberts, supondrá la falta de gratitud. Y es que, la falta de humildad provoca que la persona beneficiaria tenga una percepción de la situación en la que experimenta que más que un bien, es una amenaza a su dignidad y, por lo tanto, también una amenaza a su autoimportancia (2008). Y es que “la gratitud, para el soberbio autosuficiente, es síntoma de debilidad del yo, de rebajamiento, de reconocimiento del otro” (Bernabé-Valero, 2014, pág. 17)

Así pues, entre los tres obstáculos que expone Roberts contra la gratitud, veremos que todos guardan una estrecha relación con la falta de humildad. El primero,

consiste en creer que los beneficios recibidos son debidos. El segundo, en juzgar que recibir favores reduce la propia dignidad. Por último, hallamos el obstáculo a resistir reconocer nuestra dependencia de Dios, así como de los demás (2008). Y es que nuestra dependencia a Dios y a los demás, implica captar nuestra propia naturaleza humana, el hecho de que estamos hechos para otros, para amar y ser amados. De ahí que Chesterton afirmase que “la doctrina principal de su vida, que le hubiera gustado enseñar siempre, aunque a veces no lo ha conseguido por los extravíos de su juventud, es la de «aceptar las cosas con gratitud y no como cosa debida»” (Fazio, 2002, pág. 125)

Por consiguiente, vemos que la gratitud va de la mano de la humildad, ya que como afirma Bernabé “sin ésta no es posible el reconocimiento de la generosidad del donante, del valor del don y del hecho de haber sido beneficiario” (2014, pág. 15). Por lo tanto, esta virtud es la que nos permite captar las tres partes esenciales para que se lleve a cabo la gratitud. De ahí que la misma autora continuara afirmando que “la gratitud expresa el grado con que se reconoce que uno ha sido beneficiario de un acto de generosidad realizado por otro. La gratitud y el saberse querido, estimado, valorado y la humildad van, pues, de la mano” (2014, pág. 15).

Y es que la gratitud implica haber realizado antes un acto de humildad, donde uno se hace consciente de sus límites y su necesidad de los demás. Solo así uno es capaz de recibir correctamente aquellos bienes que le son otorgados de forma gratuita y pagarlos como se merecen. Esto le empujará a compartir la alegría que brote de su corazón, aquella que surge cuando alguien se siente querido y bendecido por el simple hecho de ser y no por los méritos realizados.

La generosidad en contraposición al egoísmo

La generosidad, como se ha dicho anteriormente, forma parte de la gratitud. Ello se debe a que solo la persona generosa es capaz de ver con gratitud aquello que generosamente se le está dando y aceptarlo devolviendo con gratitud aquel bien. De ahí que Bernabé afirme, como se ha mencionado anteriormente, que la gratitud implica “una dinámica extática, de autotrascendencia, por la que el beneficiario se siente impelido a «salir-de-sí» y responder a la generosidad del benefactor en la misma medida con que éste le ha beneficiado, le ha hecho objeto de un don” (2014, pág. 13). Por tanto, el acto que promueve la gratitud es promovido por un acto de generosidad y la gratitud que brota de reconocer su valor también lo es.

El acto del benefactor es un acto generoso porque, como se ha dicho anteriormente, es un acto realizado sin esperar nada a cambio, por el hecho de dar un don a alguien que es querido y sabiendo que no podrá pagarlo. El beneficiario de ese acto, por lo tanto, tendrá que ser capaz de ver el acto de generosidad del otro. Ello será lo que una la humildad con la generosidad en la virtud de la gratitud:

La gratitud, además, va de la mano de la humildad, pues sin ésta no es posible el reconocimiento de la generosidad del donante, del valor del don y del hecho de haber sido beneficiario (...) podríamos afirmar que la gratitud expresa el grado con que se reconoce que uno ha sido beneficiario de un acto de generosidad realizado por otro. La gratitud y el saberse querido, estimado, valorado y la humildad van, pues, de la mano (Bernabé-Valero, 2014, pág. 15).

Por tanto, la gratitud implica primero un acto de generosidad, reconocer dicho acto como tal y responder a él con un mismo acto generoso. De ahí que Comte-Sponville defina la virtud de la siguiente forma:

La gratitud es un don, la gratitud es compartir, la gratitud es amor: es una alegría que va acompañada por la idea de su causa, (...) cuando esta causa es la generosidad del otro, o su coraje o su amor. Es la alegría a cambio de lo que nos han dado: amor a cambio de lo que nos han dado (1998, pág. 164).

Por ello, la gratitud se relaciona con generosidad, ya que forma parte de la “generosidad de un corazón que se sabe amado y, a la vez, incitado a amar.” (Bernabé-Valero, 2014, pág. 16) y, como sigue afirmando, esa alegría y ese amor “son gratuitos, porque no se pueden forzar, porque son auténticos, porque son expresión de la espontánea expansividad del ser.” (2014, pág. 16)

Por el contrario, el egoísmo impide la gratitud porque un acto de gratitud implica abrirse al otro, aceptar aquello que te dan otros y reconocérselo como se debe. Ello ocurre cuando se hace a los demás partícipes de la alegría que se ha recibido con dicho don y lo querido que uno siente. Por esa razón, Comte-Sponville afirma que el egoísta es ingrato, no porque no le guste recibir esos bienes, sino porque no le gusta reconocer aquello que le debe a otros y no le gusta devolver aquello que recibe (1998). Además, Bernabé también manifestará que el egoísmo:

Podría considerarse una ideología sobre el yo ajena a los otros como fuente del propio yo, pues sólo cuando entro en relación con el otro, una relación de confianza recíproca y, en cierto modo, de donación de mí mismo y acogimiento del otro a la par, mi ser natural alcanza su plenitud, mi humanidad adquiere su máxima expresión, mi existencia se

enriquece con un tesoro de incalculable valor: hemos sido creados, esencialmente, los unos para los otros (2014, pág. 17).

De ahí que aquellos que reciben el don, sientan una verdadera y profunda gratitud cuando el benefactor ha actuado de forma generosa y desinteresada, con un acto realizado por amor. Ante tal acto, el benefactor se ve empujado a responder con ese mismo amor desinteresado, compartiendo la felicidad que se ha recibido. Y es que esta dinámica de amor responde al verdadero espíritu de la persona, ya que el hombre está hecho para amar y ser amado y dichos actos responden a nuestra naturaleza propia de persona.

La justicia en contraposición a la injusticia

Partiendo de la obra de Tomás de Aquino, ya mencionada en el punto anterior, la gratitud se ordena dentro de la virtud de la justicia, ya que esta está relacionada con una deuda. En este caso, la deuda moral de la gratitud, la cual difiere de la deuda legal en la que se está obligado a devolver, es una muestra de aprecio por el bien recibido hacia aquel que nos lo ha otorgado. De ahí que el Aquinate la relacione con la justicia, la cual, como ya se ha expuesto, la define como: “El hábito según el cual uno, con constante y perpetua voluntad, da a cada uno su derecho.” (Aquino, 1997, II-II, c. 58).

Así pues, para desarrollar la gratitud será importante tener un buen sentido de la justicia desarrollado, ya que ello nos permitirá después saber ver cuándo debemos ser agradecido hacia otro y por qué razón.

La gratitud, por lo tanto, es la actitud justa ante un bien recibido gratuitamente, la actitud que se espera cuando se reciben bienes por los cuales no se han hecho méritos para merecer y que simplemente se nos otorgan por amor. De ahí que el Santo la relacione con ella, aunque añada algunas distinciones entre ellas:

La retribución proporcional pertenece a la justicia conmutativa cuando se la considera como débito legal; por ejemplo, cuando con pacto se estipula el pagar tanto por tanto. En cambio, la virtud del agradecimiento o gratitud tiene por objeto la retribución con que uno paga libremente una deuda de pura cortesía. Es por lo que la gratitud agrada menos cuando es obligada (Aquino, 2001, II-II, c.106).

Por lo tanto, más allá de que la gratitud esté relacionada con la justicia, es necesario un buen sentido de esta para poder apreciar los bienes que nos son concedidos y

responder a ellos como se debe. De ahí que estas dos virtudes estén tan ligadas entre sí. Pero, a diferencia de la justicia, con esta deuda surge una distinción, y es que: “la recompensa de un beneficio es sobre todo fruto del afecto. Por lo tanto, debe hacerse del modo que resulte más útil.” (Aquino, 1997, II-II, c.106). Así pues, la gratitud no siempre es inmediata, ya que aun ser un sentimiento de deuda, es un sentimiento agradable, donde el beneficiario se siente a gusto con los bienes recibidos y la persona que se los ha concedido. De ahí que las muestras de gratitud no sean todas inmediatas, ya que a veces podrán realizarse al cabo de un tiempo, cuando el benefactor se encuentre en posición de poder donar a aquel que un día le concedió un bien. Pero esta deuda no será dada por un sentimiento de obligación, sino por el amor que se tiene hacia el benefactor y los bienes que de él hemos recibido.

La mirada de asombro y positivismo

Ser capaz de mirar la realidad con asombro, descubriendo en ella la verdad, el bien y la belleza que esconden y ser capaz de ver lo bueno de las circunstancias, son dos disposiciones que, aunque no sean virtudes en sí, permiten el desarrollo de muchas de ellas y facilitan el camino para alcanzarlas. Entre estas virtudes que ayudan a desarrollar se encuentra la virtud de la gratitud, en tanto que esta forma de mirar el mundo predispone a captar lo bueno que hay en él y capacita para ver lo bueno que se ha recibido.

Y es que la gratitud, según Seligman, es “apreciar la excelencia de otra persona con respecto al carácter moral. Como emoción, es una sensación de asombro, de agradecimiento, de apreciación de la vida misma” (2011, pág. 232). Por lo tanto, vemos que la gratitud va de la mano del asombro, permitiendo así apreciar los dones que recibimos y viendo lo bueno a nuestro alrededor.

De esta manera Roberts afirma que la virtud de la gratitud es:

Una manera de ver el mundo, un modo en que las cosas impresionan a una persona. A alguien que tiene la virtud de la gratitud cristiana, las cosas tienden a impresionarlo como favores de Dios, como maravillosas bendiciones inmerecidas de su mano benevolente. Dado este carácter perceptivo de la gratitud, una manera obvia de desarrollarla es practicar viendo las cosas de esta manera (2008, pág. 131).

Y es que educar en el asombro es uno de los puntos clave para poder desarrollar muchas virtudes y, entre ellas, la gratitud. Y es que esta virtud se alcanza cuando

aprendemos a tener esta percepción de asombro ante la realidad, de cómo las cosas son mientras podrían no ser. Ser capaz de captar la belleza, bondad y verdad que se encierra en ellas. Por ello, es importante no permitir nunca que los niños pierdan esta mirada de asombro e incluso inculcar y fomentarla más. Ello les permitirá ver las maravillas que hay en el mundo, ser conscientes de su pequeñez y acoger con humildad y alegría aquello que se les da de forma gratuita.

Ya lo decía Chesterton cuando afirmaba que la persona que con humildad contempla una flor “estará asombrado ante su existencia y agradecido al Creador. El pesimista considerará que no hay planta digna para él; el optimista, que hay muchos mejores dientes de león que el que está contemplando delante de él” (Fazio, 2002, pág. 125). En este caso, optimista no tiene la misma categoría que se está definiendo aquí sobre ser positivo. El optimista siempre cree que hay cosas mejores, el positivo es aquel capaz de ver lo bueno en lo que tiene. De ahí, Chesterton extrae la mala interpretación que el hombre puede tener ante su derecho sobre la naturaleza diciendo:

Todas esas comparaciones capciosas se basan en último término en la extraña y dudosa herejía de que el ser humano tiene *derecho* al diente de león; que de modo extraordinario podemos ordenar que se recojan todos los dientes de león del Jardín del Paraíso; que no les debemos agradecimiento alguno ni tenemos por qué maravillarnos ante ellos; y sobre todo que no debemos extrañarnos de sentirnos merecedores de recibirlos (Chesterton, 2003, pág. 235).

Y es que la gratitud en el ser humano empieza por ser consciente que todo lo que tenemos y lo que nos rodea nos ha sido dado, de forma gratuita, sin mérito alguno. La creación es un regalo y, en tanto que regalo, nuestra justa actitud hacia él debe ser de asombro, agradecimiento y misterio por descubrir. Es a partir de ahí, que nuestro escritor desarrolla su “filosofía basada en los cuentos de hadas”. Y es que como afirma Chesterton, para él los cuentos de hadas son: “En lo que más creía yo entonces, y en lo que más creo ahora (...) Me parecen totalmente razonables y no sólo meras fantasías: son las demás cosas las que, comparadas con ellos, parecen descabelladas” (2013, pág. 57)

Y es que, como explica el autor, los cuentos tienen esos elementos fantásticos que nos sorprenden, nos atraen y nos invitan a descubrir. Pero este asombro que brota de las maravillas de un mundo fantástico se desarrolla por el hecho que el asombro forma parte de nuestro instinto. De ahí que cuando somos pequeños nos emocionemos por las cosas que pasan a nuestro alrededor, viéndolas como algo

sorprendente por primera vez. En nuestra infancia, el mundo nos parece asombroso y nos lleva a la admiración, porque comprendemos que las cosas son, mientras podrían no ser. Por consiguiente, de niños solo necesitamos cuentos, mientras que a medida que crecemos introducimos más elementos fantásticos para volver a renovar nuestro asombro. “La mejor prueba es el hecho de que de niños no necesitamos los cuentos de hadas, sino sólo los cuentos. La vida ya nos parece suficientemente interesante. A un niño de siete años le emociona oír que Juanito abrió una puerta y vio un dragón. En cambio, a un niño de tres le basta que le cuenten que Juanito abrió una puerta” (Chesterton, 2013, pág. 63).

Y es que la vida en sí misma es un hecho maravilloso y fantástico, por el que debemos sentirnos asombrados y luchar para no perder nunca esa mirada. Ha sido un regalo dado por amor y, por eso, nuestra actitud ante ella solo puede ser de gratitud. De ahí que Chesterton sigue explicando “Siempre me ha parecido que la vida era, ante todo, un cuento. Y esto supone la existencia de un narrador” (2013, pág. 74). Y es justo a este narrador al que le debemos dirigir nuestra gratitud por nuestra existencia. Para ello, hemos de ser capaces de contemplar aquello que se nos ha dado con una mirada de humildad y asombro, ya que todo es un regalo otorgado y merece que lo contemplemos con los ojos de alguien que observa por primera vez el mundo que le rodea. Ello nos llevará a experimentar la verdadera gratitud y llegar a alcanzarla. Por ello, hay que procurar nunca perder esa mirada de asombro y practicar a mirar el mundo de esa forma.

La caridad en contraposición a la envidia

Como ya se ha ido mencionando en los puntos anteriores, el acto que genera la gratitud verdadera es un acto de amor hacia el otro. Nuestro primero gran benefactor y a quién más gratitud debemos es a Dios, de ahí que Roberts afirme: “Los obstáculos a la gratitud cristiana son las resistencias humanas al reconocimiento de nuestra dependencia de Dios y la falta de aprecio por los regalos que él nos da y por la hermosura de una relación amorosa con él” (2008, pág. 129). Por ello, la gratitud también empieza cuando reconocemos que esos bienes dados nos han sido otorgados por un amor desinteresado y generoso, de ahí que Bernabé afirme que la gratitud está ligada a:

La alegría y al amor: la persona agradecida expresa y experimenta alegría y amor por haber sido agraciada con un don. Pero también podemos advertir que sólo el espíritu

alegre y el corazón amoroso son capaces de reconocer y valorar algo como un don y, por tanto, experimentar y manifestar la gratitud” (2014, pág. 14).

Por lo tanto, mientras que el benefactor debe tener una buena intención y ser movido por el amor en su entrega, también solo aquel que tiene un corazón amoroso y se siente amado es capaz de reconocer los actos realizados con amor. De ahí que la gratitud esté tan relacionada con el amor, como todas las virtudes. Por el contrario, teniendo en cuenta que la gratitud implica reconocer los bienes recibidos, entre sus obstáculos, encontramos la envidia, ya que como afirma Marín:

Opuestas a la caridad tenemos: el odio, en oposición a su acto principal, el amor; la pereza y la envidia, opuestas al gozo de la caridad: en cuanto se opone al bien divino, pereza, y en cuanto se opone al bien del prójimo, envidia” (Marín,1945, pág. 303).

Por lo tanto, vemos que el amor es parte esencial en el desarrollo de la gratitud, tanto para el benefactor como el beneficiario. La envidia, por el contrario, se opone a ella por el hecho de que incapacitará a la persona para amar aquello que posee, bajo la creencia que los bienes de los demás son mejores. Ello, llevará a no apreciar sus propios bienes y, en consecuencia, no poderlos gozar.

1.3. Qué nos aporta: frutos de la gratitud

Partiendo de lo ya mencionado, vamos a reflexionar sobre los frutos que se extraen de la virtud de la gratitud. En cierta manera, anteriormente, ya se han empezado a entrever ciertos frutos que se extraen de practicarla y ciertas virtudes que podemos desarrollar a partir de ella. Para ello, es importante tener en cuenta que, al igual que para desarrollar la gratitud hay que poner en práctica ciertas virtudes que permitan estar predispuesto a ella, alcanzar dicha virtud también tendrá como fruto el desarrollo de otras virtudes ya mencionadas, además de otros frutos. Por ello, en el siguiente apartado vamos a reflexionar sobre los frutos que podemos extraer de la gratitud, teniendo en cuenta que muchos de estos frutos están ligados a predisposiciones mencionadas anteriormente, ya que las virtudes están muy relacionadas entre sí y el desarrollo de una contribuye a alcanzar otras.

La gratitud, como se ha mencionado anteriormente, es la capacidad de ver los dones que hemos recibido y dar como respuesta una muestra de gratitud, donde se demuestra que uno aprecia aquello que se le ha dado y comparte la alegría y el amor que ha recibido. Por ello, vemos que los primeros frutos que obtiene aquel que es agradecido son la alegría y el amor. Y es que la gratitud está muy ligada a estos

dos conceptos, ya que como afirma Bernabé: “la persona agradecida expresa y experimenta alegría y amor por haber sido agraciada con un don” (2014, pág. 15). Es decir, la persona agradecida no solo experimenta ese amor y alegría, sino que también se ve movido a compartirlo con aquellos que tiene a su alrededor, necesitando expresar aquello que siente y salir de sí misma. Pero la misma autora seguirá afirmando que, al igual que estos son frutos propios de la persona agradecida, solo aquellos que poseen un espíritu alegre y un corazón amoroso serán capaces de reconocer y valorar los dones recibidos y, en consecuencia, experimentar una verdadera gratitud (2014).

Esta idea liga con lo anteriormente dicho y es que, al igual que se necesitan ciertas predisposiciones como base para desarrollar la gratitud, alcanzarla y practicarla también contribuirá al desarrollo de otras muchas cualidades.

Pero la gratitud no es solo un bien para uno mismo, sino que al ser una predisposición que te empuja a salir de ti mismo y reconocer el bien que te ha hecho otro, también ayuda a reforzar los vínculos de confianza y amistad. La gratitud es una forma de expresar amor hacia aquel que nos ha dado un bien y reconocérselo es permitir que él vea el bien que nos ha hecho y que lo valoramos. De ahí que Rébecca Shankland afirme que, hablando de cómo un amigo agradece a otro tras un suceso:

Al expresar la gratitud hacia su amigo, Mathis refuerza el vínculo de confianza y motiva a Alan a continuar con la relación, puesto que le aporta, además, una sensación de seguridad y bienestar. La gratitud ofrece también una señal de reconocimiento al otro por su acto o su intención” (2017, págs. 127-129).

Por lo tanto, parte de los frutos de la gratitud es fortalecer nuestras amistades y relaciones con los demás. Ello se debe a que siendo agradecidos con los demás, expresamos que los queremos y que reconocemos su valor y su esfuerzo. Con ello, permitimos que la envidia y el egoísmo no entren y nos permite descubrir el bien que hay en ellos y dárselo a conocer.

Pero la gratitud no se limita a las dos personas implicadas, es decir, el beneficiario y el benefactor. Aquel que alcanza un espíritu agradecido se ve movido, por la gratitud que experimenta, a ser generosos y salir de sus fronteras para acoger a todo el mundo. Por lo tanto, podemos afirmar que la práctica de la gratitud no solo tiene como fruto la alegría y el amor, sino que nos hace ser más generosos, nos ayuda a

ser más compasivos con los de alrededor y nos ayuda a practicar ver el mundo de una cierta manera. Aquel que practica la gratitud, practica para ver los dones y bendiciones de los que ha sido bendecido y, no solo ve lo positivo en la vida, sino que es capaz de encontrar bendiciones incluso en las dificultades. Pero este no es un nivel fácil de alcanzar, ya que al ser humano le cuesta por naturaleza comprender que ante los sufrimientos se puedan alcanzar ciertas bendiciones. Esto solo se podrá dar cuando seamos humildes, conscientes de nuestra necesidad de los demás y se practique a ver con este tipo de mirada. Será entonces cuando estemos capacitados para lograr ver las bendiciones que se extraen incluso de las desgracias, aunque ello necesite tiempo y confianza en el otro. En este sentido ser una persona agradecida es una forma de ser que provoca humildad y nutre nuestra bondad, en consecuencia:

Cuando estamos realmente agradecidos, experimentamos e interpretamos situaciones de la vida de manera que provocan en nosotros una apertura y compromiso con el mundo a través de acciones con un propósito de compartir y aumentar lo muy bueno que hemos recibido (Shelton, 2004, citado por Bernabé-Valero, 2014, pág. 51).

Y es que la gratitud no solo nos ayuda a ser más generosos, sino que también nos permite mirar el mundo de una cierta manera, con asombro, dejándonos impresionar por las bendiciones que tenemos a nuestro alrededor. Como afirma Roberts, la gratitud es:

Una percepción, una manera de ver el mundo, un modo en que las cosas impresionan a una persona. A alguien que tiene la virtud de la gratitud cristiana, las cosas tienden a impresionarlo como favores de Dios, como maravillosas bendiciones inmerecidas de su mano benevolente. Dado este carácter perceptivo de la gratitud, una manera obvia de desarrollarla es practicar viendo las cosas de esta manera. ¿Cómo se practica esto? Por un ver activo, un ver que busca. Cuando logramos ver lo que buscamos ver, entrenamos nuestro ver espontáneo conforme a lo que buscamos ver. El cristiano que quiere crecer espiritualmente, por ejemplo, mira en búsqueda de bendiciones en medio de las dificultades y hasta las desgracias (2008, pág. 131).

Por ello, la gratitud es fuente de múltiples beneficios y frutos. Practicarla en nuestro día a día nos permite desarrollar una forma de ver y estar en el mundo. Ello nos mueve a apreciar lo bueno que hay en él y buscar que los demás los descubran. De ahí que Chesterton, en su autobiografía, acabe descubriendo que esta actitud es la que debe seguir el hombre en este mundo. Una forma de estar en él disfrutando, no solo de lo que hay en mundo, sino del propio placer ante los bienes que en él encontramos, siendo regalos que no hemos merecido. Por ello, el autor expone que,

a pesar de haber dos vías de pensamiento en su época que predominaban, en ambas faltaba un elemento muy importante y fundamental:

El pesimista estaba orgulloso del pesimismo porque pensaba que nada era lo bastante bueno para él; el optimista estaba orgulloso del optimismo porque pensaba que nada era lo bastante malo como para impedir que él sacara algo bueno. En ambos grupos, había hombres muy valiosos; hombres con muchas virtudes, pero que no sólo carecían de la virtud en la que estoy pensando, sino que jamás habían pensado en ella. Decidían que o bien la vida no merecía la pena, o bien que tenía muchas cosas buenas; pero ni se les ocurría la idea de que pudiera sentirse una enorme gratitud incluso por un bien pequeño (Chesterton, pág.217).

De ahí, que la psicología positiva haya desarrollado interés en estudiar todo aquello relacionado con la gratitud, porque desarrollar dicha capacidad no solo tiene amplios frutos, sino que también supone tener beneficios a nivel de bienestar emocional de la persona. Debido a ello, en los últimos años se han realizado varios estudios acerca de cómo la gratitud influye en las personas y los beneficios que aporta. Gracias a ello, se ha podido descubrir que la gratitud está estrechamente relacionada con la inteligencia emocional, la capacidad de ver lo positivo de las circunstancias y previene de muchas enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad... Como afirma Salvador en su artículo, muchos profesionales de la psicología afirman que las personas agradecidas suelen ser personas más felices y con mayor bienestar, además de obtener grandes beneficios a nivel inmunológico (Salvador Ferrer, 2014).

Por lo tanto, vemos que la gratitud no solo tiene frutos a nivel moral y espiritual, sino que, como la persona es un todo, unión de cuerpo y alma, todo aquello que es bueno para su espíritu, también tendrá frutos y beneficios visibles a nivel corporal y mental. Por lo tanto, los frutos que se extraen de practicar la virtud de gratitud son muy grandes y permiten el desarrollo íntegro de la persona.

De este modo, hemos visto qué es la gratitud, centrándonos ante todo en su conceptualización como virtud. También hemos visto aquello que permite su desarrollo, como son: la generosidad, la humildad, la capacidad de asombro... Y, por último, se ha reflexionado sobre los frutos que se obtiene de poner en práctica dicha virtud. De ello se extrae que, gracias a ella, no solo desarrollamos otras virtudes, sino que obtenemos frutos y beneficios, tanto a nivel personal, como interpersonal. Ella nos empuja a ser más generosos, más positivos y, lo que es más importante, potencia nuestra capacidad de amar y ayuda a dejarnos amar.

2. Gratitud y educación

Anteriormente, hemos realizado un recorrido sobre el concepto de gratitud centrándonos en su concepción como virtud. Esta se puede definir como una predisposición a reconocer los dones que se reciben en el día a día, ser consciente que hay un benefactor detrás de ellos y responder generosamente a aquello que se ha recibido sin mérito alguno. Esta respuesta consistiría en una muestra de amor por aquello que se ha recibido hacia aquel que nos lo ha concedido. Una vez visto el concepto, se ha realizado un pequeño repaso de ciertas virtudes y capacidades que permiten el desarrollo de dicha virtud y los frutos que de ella se extraen y, por tanto, de la importancia que tiene en nuestras vidas.

A continuación, nos centraremos en la virtud de la gratitud dentro del contexto escolar y cómo educar en ella. Para ello, hablaremos de la importancia de que la figura del maestro posea dicha virtud y la practique para poder después transmitirla. También trataremos el tema de por qué es importante transmitirla en los alumnos y cómo fomentarla en el aula.

Teniendo en cuenta que no hay mucha información acerca de la gratitud dentro del contexto escolar, cada punto lo trataremos teniendo en cuenta la importancia de educar las virtudes en el colegio y luego centrándonos en la virtud de la gratitud teniendo en cuenta lo que ya hemos visto sobre ella en el apartado anterior.

2.1. Importancia de la gratitud en el maestro

En este punto vamos a reflexionar sobre la importancia de las virtudes en la figura del maestro para transmitírselas a los alumnos. Para ello, será importante entender cuál es la principal vía de aprendizaje de los alumnos. Más allá de aquello que se pueda transmitir a través de la palabra, es también la forma de actuar y de ser, el ejemplo que se da, la vía por la cual el niño aprende a ser y actuar. La imitación es uno de los principales medios por los que el alumno aprende, de ahí que Rébecca Shankland afirme que el primer papel que con frecuencia se subestima es el papel de modelo para el niño. Esto se refiere tanto a padres como maestros, es decir, todas aquellas personas que intervienen en la educación del niño han de ser conscientes de su papel principal como modelos. Por ello, la misma autora seguirá afirmando que “el niño aprende esencialmente por imitación. En consecuencia, lo mejor que podemos hacer para ayudarlo a desarrollar su disposición al

agradecimiento es ser nosotros mismos un ejemplo en este ámbito” (Shankland, 2017, pág. 60).

Por lo tanto, si se quiere transmitir en los alumnos valores y fomentar en ellos las virtudes, los primeros que debemos cultivarlas y practicarlas somos los maestros. Esto no implica que se deba ser un modelo de perfección de virtudes, ya que somos personas y nuestra naturaleza rota nos lo impide, pero los alumnos han de ver que nos esforzamos por vivir y alcanzar dichas virtudes, ya que este será el mejor medio de transmitírselas. Y es que nadie puede dar aquello que no tiene.

Para poder empezar a trabajar esas virtudes y poder luego transmitir las, es importante que conozcamos qué es una virtud, cuál es su naturaleza, de forma que podamos saber cómo ponerlas en práctica en nuestra vida personal y comunicárselo a nuestros alumnos. Las virtudes tienen un carácter de reiteración, es una forma habitual de actuar. Pero esta no es su cualidad más importante, sino que, como afirma Tomás Melendo:

La virtud constituye sustancialmente una habilitación o potenciación de nuestras capacidades, que incrementa nuestra calidad como personas y nos otorga la aptitud para realizar de manera más sencilla, certera y gozosa un conjunto de actividades que antes apenas podíamos llevar a cabo (2008, pág. 97).

Por lo tanto, vemos que las virtudes potencian nuestra capacidad de actuar, dirigiéndolas hacia el bien. Por ello, María Teresa Cid afirmará que son las virtudes morales las que guían nuestros actos de forma racional hacia el bien, poniendo en relación los dos efectos del amor: la persona y el bien. Y es que las virtudes son disposiciones operativas estables de la persona hacia el bien y permiten realizar un buen juicio de lo que es bueno para el otro. De ahí que la autora afirme que las virtudes son las que “nos permiten amar lo que es el bien verdadero” (2016, pág. 192). Además, la virtud educa nuestra libertad y la engrandece ayudándonos a saber dónde está el bien y moviendo nuestros actos hacia él.

La virtud es el modo como la persona se construye en su acción, y muestra que el resultado moral de la misma no es algo exterior a la persona. La virtud es una realidad plenamente humana análoga a la realidad de las potencias espirituales: inteligencia y voluntad. Por el papel dinámico que ejerce en el movimiento de la libertad es algo muy diferente de la mera costumbre y produce un auténtico crecimiento de la libertad pues hace a la persona más capaz de dominar su acción (Cid, 2016, pág. 193).

De ahí que sea importante educar en ellas, ya que hacen al hombre ser más hombre. Como maestro debemos educar buscando lo mejor para el alumno, acompañándole para que desarrolle todo su potencial y guiándole hacia la verdad, el bien y la belleza de su naturaleza. “Educar es el oficio que permite capacitar a las personas en todo su valor, no sólo para ellas, sino también para los demás. Y el verdadero titular de ese oficio es el maestro, artesano de la enseñanza” (Mayoral, 2013, pág. 44). Y como el mismo autor seguirá afirmando, educar supone enseñar el significado de la vida, de ahí que la persona educadora deba tener un alto sentido de la vida y de la sociedad en la que vive. Por ello, el mismo autor expondrá que “educar es también una ardua tarea que se desarrolla mediante el compromiso y el testimonio y que culmina con la enseñanza de valores” (pág. 44). Refiriéndose a valores con virtudes. Por tanto, el maestro tiene una ardua tarea, de ahí que no se pueda reducir a un oficio. Ser maestro es una vocación, una llamada y al igual que es una tarea ardua, también es una vocación preciosa, en la que se acompaña a la persona en su proceso para conocer el mundo, descubrir la verdad, el bien y la belleza y desarrollar al máximo sus capacidades para que alcance su potencial.

De ahí que Mayoral describa la vocación del maestro como: “Una vocación para compartir el conocimiento, la verdad, con el discípulo” (2013, pág. 43). Y para ello seguirá afirmando que “Es preciso ejercer y disfrutar de la vocación de maestro para dar lo que uno tiene, ofreciendo un servicio al otro” (pág. 43). Por lo tanto, vemos que para poder educar es muy importante que el maestro esté bien formado, tanto a nivel de conocimientos como personal, ya que nadie puede dar aquello que no tiene. De ahí que, para educar en virtudes a los alumnos, los primeros que deben formarse en ellas y buscar practicarlas sean los propios maestros. Por ese motivo, es importante formarse continuamente porque:

Pese a todo, por muy científicamente que analicemos el proceso educativo y didáctico, nunca debemos olvidar que en último término es el factor humano, la personalidad convincente en su plena humanidad, la que despierta en el niño la disponibilidad a ser educado (Bollnow, 1979, pág. 48).

Así pues, el educador y, en este caso, el maestro, si quiere transmitir la virtud de la gratitud, es importante que sea consciente del valor que tiene esta virtud y buscar alcanzarla él para poder comunicársela a los alumnos. Para ello, hay que entender que el agradecimiento no es lo mismo que “dar las gracias”. Mientras que esta última es “ser educado”, el agradecimiento va mucho más allá, es una

predisposición, es un modo de estar situado ante la realidad, una postura que se acoge para responder al mundo (Manglano, 2014).

Ser agradecido es una forma de “mirar” al mundo y a las personas. Es esta forma de mirar lo que nos rodea, la que nos dota de un carácter para responder a él. Por ello, es importante que el maestro tenga en cuenta que:

Toda actitud, por lo tanto, es una postura, una predisposición, un modo de estar situado ante lo real, una postura que se adopta como respuesta al mundo. Efectivamente, el mundo actúa, y nosotros respondemos. La respuesta la damos en función de cómo vemos lo real: si la realidad la veo como una amenaza, la respuesta es el miedo; si la veo como una gracia, la respuesta será de agradecimiento. Dependerá de la capacidad de “ver” de cada uno (Manglano, 2014, pág. 9).

Si se alcanza a tener esta mirada de ver como una gracia aquello que nos rodea, alcanzaremos la capacidad de ser agradecidos y, como consecuencia, actuar con agradecimiento ante ella. Pero para alcanzarlo, hay un largo camino que seguir. Y es que alcanzar esta virtud de agradecimiento, esta forma de mirar el mundo, esta predisposición ante aquello que nos rodea, hay que escogerlo y supone una lucha por ello. De ahí que Manglano (2014) también afirme:

En ocasiones brota naturalmente el sentimiento de agradecido, pero la mayoría de las veces los sentimientos que se nos imponen son otros y el agradecimiento no puede ser más que el resultado de una elección libre y consciente: tenemos que decirnos en muchas ocasiones: “Ante esta realidad elijo- ¡y me impongo! - la gratitud” (pág. 42).

Por lo tanto, como maestros debemos elegir alcanzar esta meta. Debemos mirar al mundo con esta mirada de asombro, descubriendo la verdad, el bien y la belleza que hay en él; reconocer que se nos ha dado de forma gratuita, por amor, y responder a ello con agradecimiento, devolviendo el amor recibido. Pero esto no solo incluye al maestro que está en el aula con los alumnos, debe ser una forma de mirar de todo el colegio, de todas las personas que conforman la comunidad educativa: el personal docente, el personal no docente, las familias... Todos aquellos que forman parte de la educación del niño. Esta es una virtud y un valor que incluso la sociedad debiera poner más en práctica, porque ello permitiría apreciar aquello que se nos ha otorgado de forma gratuita, sintiéndonos queridos y devolviendo el amor del que hemos sido receptores.

Toda la comunidad educativa tiene la misión de educar a los alumnos en las virtudes, porque estas se educan poniéndolas en práctica en primer lugar. Cuando el niño observa que los que hay a su alrededor son agradecidos, que responden con detalles de amor a aquello que se les da, con una sonrisa, un guiño, una palabra amable, un gesto...Esto afecta en el modo de ver y ser del alumno.

Las actitudes y los comportamientos se aprenden esencialmente por habituación, que es fruto de la observación repetida: cuanto más rodeados estemos de personas agradecidas, más tendencia tendremos a serlo nosotros mismos. A la inversa, si los padres no expresan ellos mismos su agradecimiento por las pequeñas cosas de la vida cotidiana, pero pasan mucho tiempo quejándose por la ingratitud de su hijo e intentando inculcarle la cortesía, la eficacia será muy poca (Shankland, 2017, pág. 61)

Recibir el agradecimiento de aquellos que te rodean, o incluso ver como lo ponen en práctica con otras personas, predispone para ser también agradecido y para ser más generosos. Por ello, como colegio, como comunidad educativa, es importante tener en cuenta que los alumnos aprenden de aquello que ven y experimentan, y es misión de toda la comunidad educativa ser ejemplo de aquellas virtudes que se deben transmitir y dar valor a aquello que es importante. Es por esa razón, que entre las palabras que deben formar parte de nuestro vocabulario habitual, según Gregorio Luri, encontramos el Gracias, junto a: Por favor, perdón y Confío. (Luri, 2016)

2.2. El valor de comunicar la gratitud en los alumnos

Hemos estado hablando de la importancia que tiene que los maestros practiquen la gratitud para transmitírsela a los alumnos. Ahora se debe tratar la cuestión de por qué es bueno e importante transmitir este valor y porqué es importante ponerlo en práctica para alcanzarlo. Para ello, primero será importante reflexionar sobre qué es educar y qué fin buscamos al educar. Ello se puede resumir en la definición que desarrolló Tomás de Aquino: "Educar es promover en la prole el estado perfecto del hombre en cuanto a hombre, esto es, el estado de virtud" (Aquino, 1997, III, c. 41).

Por lo tanto, educar es acompañar y dar aquello que necesite el alumno para poder desarrollar al máximo sus capacidades y guiarlas hacia el bien, la verdad y la belleza, en tanto que ahí es donde radica el fin de la persona, aquello para lo que ha estado creado. Este camino pasa por educar en las virtudes, ya que en ellas el hombre ordena hacia el bien su voluntad y entendimiento. Es en el estado de virtud donde el hombre guía sus potencias hacia aquello para lo que han estado creadas y,

por tanto, hacia aquello que le hace ser más hombre y también más libre. De ahí que María Teresa Cid afirme que

:

“La virtud es el modo como la persona se construye en su acción, y muestra que el resultado moral de la misma no es algo exterior a la persona. La virtud es una realidad plenamente humana análoga a la realidad de las potencias espirituales: inteligencia y voluntad. Por el papel dinámico que ejerce en el movimiento de la libertad es algo muy diferente de la mera costumbre y produce un auténtico crecimiento de la libertad pues hace a la persona más capaz de dominar su acción” (2016, pág. 193).

Sabiendo esto, podemos entender la importancia que tiene la educación en virtudes, ya que en ellas encontramos el fin del hombre. En este caso hablaremos de la virtud de la gratitud, que aún no ser una de las principales virtudes, implica poner en práctica otras muchas y de gran importancia, además de que nos predispone mejor para alcanzar las demás. Por lo tanto, vemos que educar en la gratitud, como en cualquier otra virtud, es un camino de doble sentido.

En el caso de los niños, cómo seres humanos, nacen con toda la potencia para alcanzar el estado de virtud. Por lo tanto, podríamos decir que tienen parte del camino realizado si queremos que la alcancen. En ellos encontramos gran parte de las predisposiciones necesarias para poder desarrollar una verdadera gratitud profunda y sentida. Ellos son conscientes de ser dependientes, son humildes y ven el mundo desde su mirada de humildad y pequeñez como algo asombroso, bello y bueno. Algo que se les ha dado sin haber realizado nada para merecerlo. Ellos tienen la capacidad de aceptar que necesitan ayuda, que son limitados y necesitan de los demás. Esto, les predispone mejor para alcanzar la gratitud. Por ello, como maestros es importante que tengamos en cuenta estas características propias de los niños y que luchemos para que no las pierdan, sino que las potencien.

Además, trabajar virtudes en el aula, también permite desarrollar otras muchas. En el caso de la virtud de la gratitud, dejamos más lugar a la humildad. Con ella, tomamos más consciencia del papel de los demás en nuestras vidas y reduce nuestra vanidad y egoísmo (Shankland, 2017). Pero para el desarrollo de la gratitud también se necesitan otras predisposiciones además de la humildad. Una de las principales causas de la pérdida del asombro y de la capacidad de ver los dones a nuestro alrededor es la habituación. Rébecca Shankland afirma que los niños desarrollan gradualmente la capacidad de ver la intención benevolente del otro, pero, a la vez, la persona también tiende a acostumbrarse al contexto en el que vive y a las interacciones sociales de su día a día. Por ello, la habituación puede

conllevar también a realizar pasos hacia atrás en nuestro camino hacia la virtud de la gratitud.

A causa del fenómeno de habituación, ya no percibimos las intenciones benévolas que hay detrás de los actos. Ya no nos tomamos el tiempo de dar las gracias a los demás por los pequeños actos de la vida cotidiana. Finalmente, pasamos por alto el sentimiento de gratitud la mayoría de las veces y, por ello, generamos una sensación de falta de reconocimiento en el otro. Esta sensación puede generar frustración y, con el tiempo, sufrimiento (Shankland, 2017, pág. 10).

De ahí que sea de sumo valor cultivar en los niños dicha virtud y no permitir que den por hecho la mayoría de las cosas que hay en su vida. La gratitud es una actitud, una forma de ver el mundo, como ya se ha mencionado anteriormente, y también es una elección. Para conseguirla hay que practicarla asiduamente. Ha de recorrerse un largo camino. Por ello, Manglano afirma que “Agradecer es el resultado de un verdadero esfuerzo, de un violento acto de voluntad que quiere vivirlo de este modo contra viento y marea” (2014, pág. 43). De ahí que ya desde que son pequeños hayamos de luchar para que los alumnos crezcan aprendiendo a mirar de esta forma, ya que este camino les será más fácil cuanto antes lo empiecen. Y es que más difícil es cambiar algo que ya se ha vuelto hábito, que empezar desde cero. Por ello, hay que intentar que los niños crezcan con esta mirada y buscar que no caigan en malos hábitos que les impidan desarrollar al máximo su capacidad de amar.

Además, como seguirá afirmando el mismo autor, educar en la gratitud es educar también en la libertad interior. Uno de los mayores dones del ser humano es la libertad que nos ha concedido Dios para escoger responder a su amor o rechazarlo. Cuando educamos en la gratitud estamos educando a saber apreciar los dones que se nos han concedido de forma gratuita y utilizar nuestra libertad para responder a ellos. De ahí que el autor afirme que:

El agradecido crece en libertad interior porque se relaciona con el mundo con la soltura del que no considera normal nada de lo que tiene, de lo que es y de lo que le ocurre; más bien, comprende que todo es un regalo inmerecido, y no se acostumbra al valor de los regalos, ni a la bondad de los que se lo proporcionan (Manglano, 2014, pág. 28).

De ahí deriva la importancia y el valor que tiene educar en esta predisposición. Ella permite que aquello a lo que dirigimos nuestra atención nos produzca fascinación y alegría. Esta actitud se puede cultivar para reconocer al máximo la participación del otro en nuestra felicidad y la participación en lo que nos trasciende. Además, la

gratitud es una virtud que crea “predisposición en el individuo a situarse fuera del centro de su pensamiento, a abandonar el egocentrismo y reconocer el valor fuera de sí mismo sin referirse a la utilidad que tiene para sí” (Fuente, 2021, pág. 84).

Es un medio que permite aguzar nuestra atención para percibir las intenciones, los actos y las miradas de las que somos beneficiarios a menudo, pero que solemos olvidar casi de inmediato. Ella permite que los alumnos amplifiquen sus percepciones de los aspectos positivos de la vida cotidiana e ir mucho más allá. Y es que el sentimiento de gratitud no nos deja indiferentes y también nos provoca un aumento de nuestra conducta abnegada. Por tanto, cultivarla tiene como finalidad ser capaces de reconocer la participación de los que nos rodean en nuestra felicidad (Shankland, 2017).

2.3. Cómo fomentarla en el aula

Ya hemos hablado sobre qué es la gratitud, virtudes que la predisponen y frutos que se extraen de ella. También se ha hablado de la importancia de las virtudes en el maestro como principal ejemplo para su enseñanza. Asimismo, se ha expuesto el valor que tiene la educación en dichas virtudes como fin propio de la educación, en tanto que ellas llevan a la persona al estado perfecto de hombre en cuanto a hombre. Todo ello, centrándonos en que, dentro de estas virtudes, la gratitud es una en las cuáles debemos educar, como medio también para desarrollar predisposiciones para alcanzar otras virtudes y poner en práctica algunas ya alcanzadas. En este último punto, nos centraremos en cómo fomentar esta virtud en el aula. Es decir, por dónde empezar nuestro camino para alcanzar esta virtud y crear un ambiente donde se ponga en práctica y se promueva.

Para ello, será importante que se tenga en cuenta que “dar las gracias” como gesto cordial y ser agradecido no es lo mismo. De ahí que Manglano afirme que:

El agradecido no es el hombre cortés, correcto y educado; para eso con sujetarse oportunamente a una tabla de comportamientos socialmente correctos. La actitud del agradecimiento se mueve en un plano más profundo, y lleva a sentirse gozosamente abrumado, avergonzado, confundido ante lo que encuentra a su alrededor (2014, pág. 11).

Por ello, explica que el verdadero agradecido es capaz de descubrir “4 invisibles”:

- Descubrir el valor de la vida y el mundo que nos rodea: solo aquel capaz de captar el valor positivo de la existencia, es capaz de verla como el regalo que es y puede entonces responder con agradecimiento a ella.
- Descubrir que la vida nos ha sido dada de forma gratuita, por amor: Mostrará mayor agradecimiento y sabrá a quién dirigirlo, quien descubra que no solo la vida y el mundo son valiosos, sino que también nos han sido dados. En este apartado cabe destacar que solo se puede sentir agradecimiento por aquello que ha sido dado gratuitamente, ya que, de lo contrario, el sentimiento que surgiría sería otro.
- Caracterizar aquel que nos lo ha donado: Es decir, tener la capacidad de descubrir que detrás de todo hay una persona que ha decidido libremente dárnoslo.
- Descubrir la centralidad inmerecida que ocupa nuestra persona: Y es que la dignidad de la persona solo se la trata justamente cuando se le reconoce su centralidad. Esto no quiere decir caer en un egocentrismo, pero sí que la persona, como persona que es, necesita ámbitos en los que sea amado, ser el centro gratuita e incondicionalmente. (Manglano, 2014)

Esto implica, que hay que trabajar estas cuatro dimensiones con los alumnos. Primero, descubrirles el valor de la vida, dárselo a conocer, reconocer las buenas experiencias y hacerles reflexionar sobre ello. También será importante que sean capaces luego de salir de ellos mismos y reflexionar sobre aquello que hay detrás los dones que se les han dado gratuitamente y ver las personas que lo realizan. Por último, será importante que como maestros busquemos dar estos espacios de centralidad a los niños, en los que se sientan mirados por nosotros y amados incondicionalmente. Para ello, será importante tener en cuenta que no solo es importante quererlos, sino que se sientan queridos y ser capaces de darles pequeños momentos de protagonismo. Que como maestros seamos capaces de no finalizar el día sin que algún alumno no se haya sentido mirado por nosotros.

Hay que tener en cuenta, además, que para desarrollar una verdadera y profunda gratitud es necesario ver la benevolencia de los actos de los demás hacia nosotros, y eso implica empatía. Por ello, hay que tener en cuenta que, poco a poco, los niños desarrollan esta capacidad, pero a la vez que desarrollan esta capacidad está en nuestras manos que los niños mantengan su asombro y no caer en la rutina de la costumbre (Shankland, 2017). Así pues, hay que ir enseñándoles y ayudándoles a ver lo que los demás hacen por ellos en el día a día y cómo demostrarles el

agradecimiento que merecen. De esta forma, poco a poco los niños aprenderán a ver solos los dones que reciben día a día.

Pero ¿Cuál es el primer paso para empezar a desarrollar esta actitud? Como hemos estado diciendo, primero el maestro y aquellos que rodean al niño han de practicarla y ser modelo para ellos. Lo segundo, es tener en cuenta aquellas capacidades que ya predisponen al niño para desarrollarla y potenciarlas, no dejando que se pierdan. En tercer lugar, enseñar al niño a ver aquello que hay de bueno en su día a día, aquellos que lo hacen posible y enseñarle cómo responder a lo que han recibido gratuitamente. Para ello, Manglano nos habla de poner en práctica el “vestirse de agradecido”. Con ello quiere decir que, aunque exista una expresión que afirma que “el hábito no hace al monje”, en su opinión, “adoptar formas de agradecimiento es un buen modo de buscar y despertar la actitud” (2014, pág. 49). Por lo tanto, aunque cortesía y agradecimiento no sea siempre lo mismo, educar al niño a dar las gracias puede ser un buen primer paso para ayudar a desarrollar dicha actitud. De ahí que el mismo autor siga afirmando:

Las formas van cambiando, y lo que ahora es oportuno, en unos años resulta extraño o inapropiado. Pero con las formas que sean, lo que no pasará nunca es la oportunidad del agradecimiento: manifestarlo, siempre que tengamos ocasión, cada vez que estemos con alguien (...). En cada ocasión en la que forzamos un “gracias” estamos rompiendo el estado que sitúa al propio yo como única referencia. Aunque queramos alcanzar ser agradecidos y manifestarlo dando gracias, muchas veces el camino para conseguirlo empieza por el final; dar gracias para forzarnos a ser agradecidos (2014, pág. 49).

Gracias a practicar a forzar dar las gracias, poco a poco se verá una evolución de la actitud, siguiendo esta línea:

- 1º Vestirse de agradecido.
- 2º Ser agradecido.
- 3º Serlo profundamente, siempre y, ante todo.

La cortesía al principio solo será como respuesta a la expectativa, pero poco a poco les ayudará a ir desarrollando el asombro, tomando conciencia de la suerte de recibir la benevolencia de los demás (Shankland, 2017). Pero, como afirma Gregorio Luri, dar las gracias forma parte de ese conjunto de palabras que suelen ser más difíciles de pronunciar para los niños. Esto es debido a que están relegadas y han dejado de ser importantes en general para la sociedad. Entre estas palabras también se encuentran el “perdón”, “por favor” y “confío”. Como él afirma, no es descubrir nada

nuevo, sino simplemente es cuestión de recordar aquello que debe ser fundamental y prioritario en el camino para educar. Además de aquello que debe ser la base para relacionarse con las personas que hay en los diversos ámbitos por los que se muevan los niños (2016).

Él, también desglosa cada palabra, para ver su valor y por qué es importante educar en ellas:

- Por favor: Con ella, dejamos de lado el “yo” para salir de nosotros mismos y reconocer que el otro puede ayudarnos, no porque esté obligado, sino porque se reconoce su generosidad.
- Gracias: Ante el reconocimiento de la generosidad del acto del otro, nada es más adecuado que corresponder a esa generosidad con un gracias.
- Perdón: En el caso de esta palabra, nos permite volver atrás y borrar nuestras equivocaciones. El perdón al que más importancia damos es aquel que nos presta el otro.
- Confío: En relación con la palabra perdón, confío ayudaría a la reversibilidad que nos otorga el perdón. Con ella, además, damos a conocer al otro que su valía, competencia y también su fidelidad a su palabra le hacen una persona comprometida y fiable.

Por lo tanto, hemos de ser consciente que estas cuatro palabras forman un conjunto y se relacionan entre sí. Para poder educar es necesario que los niños confíen en sus padres, sus maestros, sus amigos... y en aquellas personas que le rodean. “Los niños necesitan tener confianza en nosotros, porque necesitan aliados fuertes para combatir los monstruos que hay siempre debajo de la cama y esos monstruos existen” (Luri, 2016, 6’2”). Y es que es necesario que los niños tengan un referente esencial que colabore con él, le ayude y transfiera confianza. Para ello, será importante que el niño se sienta amado incondicionalmente. Luego, será importante una idea que ya se ha mencionado anteriormente, pero que Gregorio Luri también afirma con estas palabras: “Educamos y aprendemos de las conductas que vemos en las personas que consideramos valiosas, y no hay aprendizaje más importante en nuestra vida (...) que de aprender a amar” (2016, 13’30”) y como seguirá afirmando, saber que puedes ser una persona imperfecta y que, aun así, puedes encontrar a alguien que te ama.

Aprender a amar se aprende, en primer lugar, en la familia, viendo el amor que hay entre los padres y este aprendizaje se irá expandiendo poco a poco en la medida en que el niño entre en relación con otros contextos y personas, como en la escuela.

Para aprender a amar y demostrar amor, estas cuatro palabras serán fundamentales y un medio para educar en él. Este camino también pasará por reconocerse imperfectos y, aun así, amados. No hay que tener miedo de mostrar a nuestros alumnos que nosotros también somos imperfectos, ya que al igual que ellos lo son y los amamos, nosotros también lo somos y, no por ello, dejamos de sentirnos querido. De esta forma, el niño aprende que para amar hay que ser consciente de que la persona es valiosa por sí misma, aun cuando sea limitada e imperfecta.

Por lo tanto, vemos que la gratitud es una virtud de valiosa importancia para ser educada y fomentada en la escuela. No solo porque en sí misma sea sustancial, sino porque ponerla en práctica también responde a el fin último de la educación, que es que el alumno alcance su estado de virtud y, por lo tanto, que aprenda a amar y a sentirse amado. Para ello, como hemos visto, es importante que el maestro busque practicarla y ser modelo de dicha gratitud, no como modelo de perfección, sino como modelo de lucha por tenerla presente en su día a día. También hemos visto por qué es importante educarla en el alumno y cómo fermentarla en la escuela, siendo una virtud que ayuda a fomentar otras muchas y que potencia otras muchas capacidades. Ante todo, la gratitud es importante porque nos ayuda a ver el gran regalo que es la vida, que necesitamos de los demás porque somos limitados y que somos amados y capacitados para amar generosamente. Por ello, a continuación, se presentará una unidad didáctica de ejemplo, con algunas actividades que se pueden poner en práctica en el aula para reflexionar y fomentar la gratitud dentro del aula.

3. Propuesta práctica en el aula: Unidad Didáctica

3.1. Descripción de la propuesta

Una vez descrito qué es la gratitud, su importancia en la educación y su valor como virtud, se va a dar ciertas pautas para ponerla en práctica en el aula, desarrollando una propuesta didáctica.

Para ello, primero será importante que tengamos en cuenta todo lo anteriormente expuesto. La gratitud es una virtud que, ante todo, se desarrolla con el ejemplo y desarrollando una forma determinada de ver las cosas que suceden a nuestro alrededor. Es un hábito, una acción repetida, que se ha de trabajar para que llegue a adquirir su valor de virtud. Por lo tanto, aquel que primero debe ponerla en práctica

es el propio maestro, de forma que después será capaz de transmitírsela a sus alumnos.

Con ello, hemos de tener en cuenta que para poderla potenciarla y educarla, no bastará con hablar sobre ella durante un par de sesiones, sino que, como virtud, necesitará ser practicada asiduamente, durante un periodo de tiempo largo. Por ello, las actividades para fomentarla serán de poca duración, pero muy repetitivas. Muchas de ellas necesitarán formar parte del horario escolar como momentos pequeños que ayuden a reflexionar sobre ella. Al igual que para adquirir el hábito lector, las escuelas reservan un tiempo especial para ella, la gratitud también necesitará que le concedamos este pequeño espacio de tiempo de reflexión. De esta forma, aunque haya sesiones en las que se llevarán a cabo un análisis sobre el valor, las actividades más importantes para desarrollar y fomentar la virtud consistirán en actividades breves pero constantes. Actividades que ayudarán a desarrollar el hábito y la capacidad de mirar al mundo con esta mirada propia de la gratitud.

Esta programación estará pensada para ciclo medio, pudiéndose adaptar tanto a ciclo superior como inicial y a todas las etapas escolares, siendo un tema trascendental y de relevancia en la educación. Las sesiones se pueden llevar a cabo dentro de las asignaturas de tutoría, religión o cualquier asignatura donde se pueda reflexionar y trabajar valores y virtudes. En este caso, está pensada para ser trabajada dentro de la asignatura de tutoría, que tiene una hora semanal dentro del horario escolar. Consistirán en un conjunto de seis sesiones, que son más o menos un mes y medio, donde se trabajará el valor de la gratitud específicamente y se irán introduciendo algunas de las actividades que poco a poco formarán parte del día a día de la escuela. La propuesta aquí realizada también estará pensada para trabajar dentro de un programa donde se desarrollen las diversas virtudes a lo largo del año, aunque en el presente trabajo solo se expondrá el tema de la gratitud.

3.2. *Objetivos didácticos*

A continuación, se detallarán los objetivos didácticos que buscamos lograr a través de la propuesta didáctica, partiendo del currículum oficial de la Generalitat en la etapa de educación primaria (Departament d'ensenyament, 2016):

Objetivos generales:

Teniendo en cuenta que se trata de educar en valores, el ámbito en el que se integrará dicha propuesta es en el de: la educación del desarrollo personal y de la ciudadanía y el ámbito de la lengua como vehículo transmisor principal:

Ámbito de la educación del desarrollo personal y la ciudadanía:

- Aprender a ser y actuar de forma autónoma
 - Identificar, aceptar críticamente y construir la propia identidad, desarrollando la autoestima en todos los ámbitos de la personalidad.
 - Desarrollar mecanismos de autorregulación de las propias emociones y de la propia conducta, habilidades emocionales y de comunicación asertiva en las relaciones personales y de grupo, mostrando actitudes empáticas, solidarias y constructivas.
 - Actuar con autonomía y responsabilidad en la vida cotidiana y en las relaciones de grupo, elaborando y aplicando valores y normas de convivencia.

- Aprender a convivir:
 - Reconocer y practicar la gratitud y otros valores relacionados y normas que favorezcan la convivencia y la relación entre las personas, así como las estrategias de resolución de conflictos desde el diálogo y la mediación.
 - Tomar consciencia de pertenecer a diferentes ámbitos y grupos sociales y de las formas de contribuir a su desarrollo y mejora.

- Aprender a ser ciudadanos en un mundo global.
 - Desarrollas la capacidad de escucha y exposición argumentada de las propias opiniones y respeto por la de los demás.

Ámbito de la lengua:

- Expresarse oralmente, adecuando las formas y el contenido a los diferentes contextos y situaciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa y de colaboración.
- Comprender discursos y explicaciones orales que se dan en el ámbito escolar y en el contexto social y cultural cercano.

- Comprender textos escritos que se dan en el ámbito escolar y en el contexto social y cultural cercano.
- Producir textos de diferente tipología y con distintos soportes, relacionados con el contexto social y cultural, con adecuación, coherencia, cohesión y corrección lingüística, según la edad.

Objetivos específicos

- Desarrollar la capacidad de percibir las cosas buenas que hay a su alrededor e identificar el sentimiento de agradecimiento.
- Capacitar para captar aquellas personas que están detrás de las cosas buenas que nos sucede y demostrar su agradecimiento.
- Fomentar las muestras de gratitud entre ellos, transmitiendo diversas formas de transmisión.
- Adquirir el hábito de agradecer los favores que realizan los demás en el día a día.
- Fomentar el uso de las palabras “Por favor”, “gracias” y “Perdón”
- Participar activamente en las actividades que se proponen.

3.4. Contenidos

Relacionados con los objetivos, tenemos unos conceptos que son importantes transmitir y que ayudan al alumno a identificar aquello que está poniendo en práctica. Para ello, tendremos en cuenta lo expuesto en el currículum de primaria, centrándonos en la fomentación de la gratitud. (Departament d'ensenyament, 2016):

Ámbito de la educación del desarrollo personal y la ciudadanía:

- Identidad y autonomía:
 - Identificación de los rasgos de identidad y los intereses personales y de los demás. Expresión de las emociones propias y autorregulación de la conducta, desarrollando la autoestima.
 - Desarrollo de las capacidades emocionales y cognitivas en la toma de decisiones, valorando la dignidad, libertad y responsabilidad, así como el desarrollo de la autonomía personal.

- Convivencia y valores cívicos:
 - Valoración de las normas de convivencia que han de regular las relaciones sociales en la familia y escuela y de la transformación de su buena práctica en hábitos cívicos aplicables a otros ámbitos relacionales.
 - Desarrollo de la capacidad de expresión de opiniones y juicios de forma asertiva.
 - Identificación y desarrollo de sentimientos favorables a los valores cívicos de la sociedad democrática (la gratitud) y aplicación en situaciones de convivencia dentro de los entornos inmediatos (familia, colegio, amigos), entre iguales y en las relaciones intergeneracionales.

Ámbito de la lengua:

- Participación activa y colaborativa con el grupo y el maestro, respetando las normas de interacción oral (turnos de palabra, tono de voz, ritmo...)
- Exposición de temas de forma ordenada y comprensible. Participación activa en los diálogos o debates, aportando ideas propias.
- Expresión de la emoción de gratitud y otras emociones utilizando recursos verbales y no verbales.
- Interés, respeto y audición reflexiva ante las intervenciones de los demás.
- Lectura, comprensión y análisis guiado de informaciones y relatos procedentes de documentos audiovisuales y de medios de comunicación.
- Redacción de textos escritos producidos en diferentes situaciones.
- Expresión de ideas de forma sintética a través de un esquema o imágenes.

3.5. Criterios de evaluación

Aunque no se pueda medir cuantitativamente el desarrollo de la gratitud profunda, cada objetivo irá acompañado de ciertas actividades que permitirán captar si el hábito se está desarrollando o no.

- Ser capaz de identificar cada día un mínimo de tres cosas buenas que han sucedido por las que estar agradecido.
- Ser capaz de dar las gracias a las personas que hay a su alrededor.
- Ser capaz de identificar diversas formas que tienen los demás de agradecer y utilizar diversas formas para agradecer los bienes recibidos.
- Utilizar de forma habitual las palabras “Por favor”, “Gracias” y “Perdón”.

- Tener una actitud activa en las actividades y realizarlas sin reproches, aportando cosas nuevas y compartiendo experiencias.

3.6. Metodología

La metodología o modelo educativo que se pondrá en práctica será la de Educación en valores como formación del carácter. Este modelo educativo busca como fin:

“Que el alumno aprenda unos principios morales y valores concretos como base de su formación y preparación para enfrentarse a la vida. Los objetivos son: i) hacer de la teoría una práctica; ii) que los alumnos hagan formar parte de sí mismos aquellos principios aprendidos; iii) que los alumnos exploren el concepto aprendido para ponerlos en práctica en la vida cotidiana” (Miraflores, 2016, pág. 150).

Este defiende que la interacción del individuo con el entorno, es decir, el impacto que produce en él el medio y la sociedad que le rodea, promueven que vaya asimilando las diversas reglas morales. Esta metodología recoge los principios aristotélicos en la educación de valores. Esta explica que, para conseguir el desarrollo moral, se debe tener conocimiento del valor, actuar conforme a dicho conocimiento e interiorizarlo mediante el hábito diario que permita ponerlo en práctica, ayudando a conformar la personalidad moral (2016).

3.6. Secuenciación de actividades

En este apartado vamos a explicar las actividades que se propondrán en la unidad didáctica, algunas de elaboración propia y otras extraídas tras de consultar diversos blocs educativos, aunque realizando ciertas adaptaciones.

ACTIVIDADES DIARIAS:

- **Reflexión final del día:**
Esta actividad consiste en realizar cada día, al finalizar, una reflexión sobre tres cosas que agradecer, una sobre la que se pide perdón y un propósito para el día siguiente.
- **Frasco de la gratitud:**
Esta actividad consiste en tener en clase un tarro de cristal transparente que tenga como título “el frasco de la gratitud”. En él, un alumno por día deberá introducir una de las razones por las que está agradecido. Cuando el tarro esté lleno o en alguna ocasión donde pueda ser útil, se extraerán los

papelitos y se leerán en voz alta. De esta forma se puede recordar las muchas cosas por las que podemos estar agradecidos (Gratitud: propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años, 2020).

ACTIVIDAD SEMANAL

- El amigo invisible:

La siguiente actividad tiene relación con el juego del amigo invisible típico de navidad. En este caso, sería una mezcla entre el juego del amigo invisible y el ángel guardián. De forma aleatoria a cada niño le tocará el nombre de alguno de sus compañeros. A aquel que le ha tocado deberá buscar hacerle algún favor a lo largo del día y agradecerle algo. Todo ello sin que el otro lo sepa. Al final de la semana, se pondría en común como se han sentido al realizar los favores y al haber recibido las gracias de algunos de sus compañeros (Gratitud: propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años, 2020).

OTRAS ACTIVIDADES

- Video fórum del corto:

“Historia de un sr. Indiferente”: Esta actividad consistirá en visionar un corto de dibujos donde se realiza la evolución de un personaje. A partir de ahí, se animará a los alumnos a reflexionar sobre lo que acaban de ver, en qué se han fijado e incluso realizarles ciertas preguntas para centrar la reflexión en la gratitud y los valores que en el corto se puede ver.

- El abecedario de la gratitud:

Esta actividad consiste en ponerse en círculo y pasarse un objeto de algún tipo. Siguiendo el orden del abecedario, cada alumno deberá decir alguna cosa que agradece que empiece por la letra que le toque (Lamberto, s.f.)

- Carta de agradecimiento:

Esta actividad consistirá en elaborar una carta a una persona por la que nos sintamos agradecidos. Al final del día, se la entregarán a la persona destinataria o se la enviarán, en el caso de que viva lejos. Al cabo de una semana, cuando las cartas hayan llegado a sus destinatarios, se podrá compartir con los alumnos cómo ha sido la experiencia.

- Cuento de la gratitud:
Al igual que en el corto, en esta actividad se propone explicar una historia donde se ve reflejada la gratitud y reflexionar sobre ella. En este caso se ha escogido el cuento de *El ruiseñor* de Hans Christian Andersen.
- El esfuerzo detrás de las cosas:
Realizar una tarea de reflexión sobre alguien del que estamos agradecido y pensar sobre el esfuerzo que ha habido detrás del buen gesto que tuvo con nosotros (Gratitud: propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años, 2020).
- Paseo de la gratitud:
Esta es una actividad que consiste en dar un paseo a lo largo de la escuela para que se den cuenta de las muchas cosas de las que pueden dar gracias, sobre todo a todo el personal que trabaja en el colegio y aquellos trabajos que pueden pasar desapercibidos.

3.7. Desarrollo sesiones

CUADRO N°1: Sesión 1

Introducción a la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar y expresar de forma oral aspectos relacionados con el tema de la gratitud y la transformación que realiza en nosotros a través de la visualización del corto. • Descubrir que cada día suceden pequeñas cosas por las que se puede estar agradecido y expresarlas de forma escrita y oral.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de la gratitud como emoción que se experimentan ante los bienes que recibimos diariamente. - Valoración de los bienes diarios. - Participación activa en la reflexión del corto y las demás actividades, respetando los turnos de palabras y escuchando las ideas de los demás.
Espacio	El aula
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Visionar el corto de "Historia de un sr.

	<p>Indiferente”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una pequeña reflexión sobre el corto. (Preguntas en Anexo II). <p>Es importante dejar claro que la gratitud nos ayuda a sentirnos valiosos y a querer compartir nuestros sentimientos con los demás, que es contagiosa y ayuda a hacer felices a los de alrededor.</p> <p>Al finalizar el video fórum se explicará la actividad de reflexión que se realizará cada día a partir de entonces, diez minutos antes de finalizar el día. Esta consistirá en una pequeña hoja en la que los niños deberán rellenar con:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres cosas por las que dan gracias - Una por la que piden perdón - Un propósito para el día siguiente. <p>Si se desea, dependiendo del día, se puede animar a los alumnos a compartir aquello por lo que dan gracias de forma voluntaria. Incluso el tutor se puede animar.</p> <p>Por otro lado, les presentaremos el Frasco de la gratitud. En él cada día, siguiendo un orden, uno de los niños de la clase deberá introducir en un papel pequeñito una de las cosas por las que está agradecido. Además, el frasco estará en un rincón de la clase, de forma que, a parte del niño que le toque ese día, los demás alumnos, si lo desean, también puedan introducir cosas por las que están agradecidos a lo largo del día.</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector y pantalla digital para visionar el corto - Hoja de reflexión diaria. (Anexo I) - Frasco de cristal

	- Papeles pequeños
Tipo de actividad	Iniciación
Evaluación	Rúbrica de observación (Anexo IV)
Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de niños con dificultades para poder redactar, debido a una discapacidad física o motora, el maestro puede ayudarle a realizar el ejercicio de reflexión escribiendo por él las diferentes ideas o un compañero. - Antes de ver el vídeo, el maestro puede dar algunas indicaciones de pequeños detalles a los deben estar atento o realizar algunas preguntas que permitan a los niños centrar su atención en detalles más concretos.

CUADRO N°2: Sesión 2

Quién hay detrás de la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender que detrás del sentimiento de gratitud hay una persona que lo hace posible. • Reflexionar sobre el esfuerzo que hay por parte de otros en las cosas buenas que nos suceden.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las personas que realizan acciones buenas hacia nosotros. - Comprensión del esfuerzo detrás de las acciones diarias de los demás hacia nosotros. - Desarrollo de la emoción de gratitud hacia las personas que nos la promueven.
Espacio	El aula
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura en voz alta del cuento de <i>El ruiseñor</i> de Hans Christian Andersen. A partir de la lectura en voz alta de la historia, los niños deberán reflexionar sobre el mensaje que transmite el cuento. A través de diversas preguntas, los alumnos tendrán que enlazar la sesión anterior dando un paso más en su conocimiento sobre la gratitud. A través de esta historia los niños deberán comprender que detrás de aquello bueno que les sucede hay el esfuerzo de una persona que lo permite y a

	<p>quién debemos dirigir nuestra gratitud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez visto el mensaje del cuento, pasaremos a realizar la tarea de reflexión diaria. - Al haberla realizado, los alumnos deberán escoger una de las cosas por las que están agradecidos y pensar en la persona que lo ha hecho posible y el esfuerzo que ha podido haber detrás. <p>Por último, se podrán en común las reflexiones. Primero en pequeños grupos y luego con toda la clase.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento de: “El ruiseñor” de Hans Christian Andersen. https://ciudadseva.com/texto/el-ruisenor/ - Preguntas sobre el cuento (Anexo III) - Fichas de reflexión diaria (Anexo I)
Tipo de actividad	Actividad de desarrollo
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Rubrica de observación sobre la participación en la sesión. (Anexo IV)
Atención a la diversidad	En el caso de dificultades para la comprensión del cuento, se puede acompañar la narración con algunas ilustraciones que puedan ayudar a alcanzar una mejor comprensión del cuento y, posteriormente, ayudar a su reflexión.

CUADRO Nº 3: Sesión 3

Introducción a la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar lo anteriormente realizado (el corto y el cuento). • Concienciar de las muchas cosas por las hay que estar agradecido cada día. • Tener presente a las personas que me permiten estar agradecido
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - El abecedario. - La gratitud y sus componentes: Benefactor, beneficiario y bien. - Desarrollo de una larga lista de cosas por las que estar agradecido de forma conjunta. - Identificación de cosas positivas en los demás y demostrarles agradecimiento.
Espacio	El aula y el patio
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir la sesión recordando el ejercicio diario de reflexión que cada día se realiza. Hacer diversas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cada día os resulta más fácil o difícil escribir cosas sobre las que estar agradecidos? ○ ¿Creéis que es posible que algún día no haya nada que agradecer? - Para ayudar a ver que realmente hay muchas cosas por las que estar agradecido, se realizará la actividad del abecedario del agradecimiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Esta actividad consiste en coger una pelota y ponerse en círculo. Siguiendo el orden alfabético, deberán pasarse el balón sin que caiga al suelo y decir una cosa que se agradecer que empiece por la letra que corresponda. Como norma, se deberá pasar el balón una vez a cada uno de los

	<p>alumnos por lo mínimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Luego se puede realizar una versión del juego en el que los alumnos deberán pasar el balón a uno de sus compañeros agradeciéndole algo que haya realizado o reconociendo su mérito en algo que haya hecho bien. Esta ronda se puede realizar en orden hasta que se vuelva a empezar y todos los alumnos hayan recibido y dado algún cumplido. - Una vez realizada la actividad, hablaremos de las personas que hacen posible que estemos agradecidos: Nuestros compañeros, profesores, amigos, familiares... Y cómo nos hace sentir que se nos agradezcan las cosas, sobre todo aquellas que cuestan. - Por último, repartiremos de forma aleatoria un papelito con el nombre de uno de sus compañeros. Estos deberán permanecer en secreto. Durante esa semana, los alumnos deberán cuidar de la persona que les haya tocado, dándole las gracias y teniendo pequeños detalles con él (ayudarle con algún ejercicio que le cuesta, jugando con él en el patio, preguntándole cómo está...) - Finalmente, se realizará el ejercicio diario de gratitud.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Nombre de los alumnos recortados y doblados en pequeño. - Hojas de reflexión. (Anexo I)
Tipo de actividad	Actividad de desarrollo
Evaluación	Rúbrica de observación (Anexo IV)
Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de alguna discapacidad motriz a la hora de realizar el juego del abecedario de la gratitud podemos hacer que sea él el primero en lanzar la pelota y que le ayude algún compañero.

CUADRO N° 4: Sesión 4

Introducción a la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de pensar una persona a la que debemos gratitud. • Realizar una carta de agradecimiento a una persona en concreto y entregársela. • Valorar lo que los demás hacen por nosotros.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La carta como medio de comunicación. - Reflexión sobre aquello que realiza una persona por nosotros. - Redacción de una carta de agradecimiento.
Espacio	El aula
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - La sesión se iniciará reflexionando sobre nuestra tarea como amigo invisible durante la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo se han sentido al cuidar de uno de sus compañeros y al sentirse cuidados? ○ ¿Han podido conocer más a aquellos compañeros que les han tocado? ○ ¿Se han sentido queridos? - Se volverán a repartir los papelitos con los nombres de los alumnos para el amigo invisible de esa semana. - Partiendo de estas reflexiones, se propondrá que piensen en alguna persona por la que están muy agradecidos de tener en su vida. Una vez pensada, se les repartirá unas hojas para que realicen una carta para esa persona, dónde deben darle a conocer su gratitud. - Esta carta luego deberá entregársela a la persona destinataria durante la semana, si es posible.

	<ul style="list-style-type: none"> - Por último, se realizará el ejercicio diario de reflexión.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Boli y lápiz - Sobres - Papelitos con los nombres de los alumnos - Hojas de reflexión (Anexo I)
Tipo de actividad	Desarrollo
Evaluación	Rúbrica de observación (Anexo IV) La carta de agradecimiento
Atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de alguna dificultad de escritura, se puede realizar una hoja donde haya una pauta para la redacción de la carta. Dependiendo del grado de dificultad podemos escribir la carta primero con él y que luego la copie con su letra. Además, puede realizar un dibujo al final a modo de complemento.

CUADRO N° 5: Sesión 5

Introducción a la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de las personas que realizan tareas a nuestro alrededor en la escuela que permiten que nuestro día a día sea posible. • Agradecer a esas personas y ponerles cara y aprender sobre ellos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación del personal que trabaja en la escuela y las muchas tareas que realizan por nosotros. - Agradecimiento ante el trabajo de los demás.
Espacio	El aula y el colegio
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Durante esta sesión, los alumnos con el tutor irán a dar un paseo por la escuela y sus instalaciones. Durante el paseo se puede pasar por la cocina, la sala de mantenimientos, secretaría... Y todos los lugares donde se encuentra el personal no docente y docente. Si se les avisa con tiempo, podemos hablar con parte de ese personal, que expliquen en qué consiste su trabajo, cuál es su horario y que los alumnos les puedan realizar preguntas. - Para el paseo será importante que preparemos a los alumnos. Hay que decirles que deben ser respetuosos y obedientes. Ir en

	<p>silencio por los pasillos, ya que el resto está trabajando, sin correr y saludando a toda persona que se encuentre por el camino.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A todos aquellos con los que hablemos se les deberá dar las gracias por su tiempo y trabajo. - Al volver realizaremos el ejercicio diario de reflexión y quién quiera podrá compartirlo. Por último, se repartirán los papelitos del amigo invisible de esa semana.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de reflexión diaria (Anexo I) - Papelitos para el amigo invisible
Tipo de actividad	Desarrollo
Evaluación	Rúbrica de observación (Anexo IV)

CUADRO N° 6: Sesión 6

Introducción a la gratitud	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer una recolección de ideas sobre todo lo que hemos aprendido y experimentado de la gratitud. • Realizar un mural donde se refleje aquello que hemos estado viendo durante estas sesiones
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptos básicos de la gratitud - Pasos para elaborar un mapa conceptual: recolección de ideas, orden y distribución de tareas, realización y revisión.
Espacio	El aula
Tiempo	50 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Al ser la última sesión, primero realizaremos una reflexión sobre todas las actividades y experiencias que hemos vivido. Los niños deberán explicar qué han aprendido sobre la gratitud, cómo se siente al ser agradecido y al agradecer las cosas. Si siente que valoran más las cosas cuando son agradecidos... - También realizaremos la lectura del tarro del agradecimiento y de todas las cosas que se han agradecido durante este tiempo. - Por último, como actividad final se les propondrá realizar un mural con aquello que se ha dicho. Entre todos deberán pensar cómo quieren organizarlo y qué contenido poner en él. - Por último, se realizará la hoja de reflexión diaria que continuará hasta final de curso al igual que el tarro del agradecimiento y la actividad del amigo invisible.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de reflexión diaria (Anexo I) - Material para el mural: papel, cartulina, gomets, pegamento, tijeras, rotuladores, pintura...

	- Papelitos amigo invisible
Tipo de actividad	Final
Evaluación	Rúbrica de observación (Anexo IV) Mural
Atención a la diversidad	- A la hora de repartir las tareas para realizar el mural, que se tengan en cuenta las dificultades de los alumnos de forma que el reparto se realice de forma adecuada y que todos puedan participar.

Conclusiones

A lo largo del trabajo, se ha realizado un recorrido por el concepto de gratitud. Esta la hemos empezado definiendo como el sentimiento que se desarrolla cuando se recibe un bien dado por alguien y ello nos empuja a corresponder de alguna forma a dicho acto. Pero, a medida que hemos profundizado más en el concepto, hemos llegado a la conclusión que la gratitud va mucho más allá de una emoción pasajera, que podrá surgir en algunas ocasiones y en otras no. Hemos visto que la gratitud es una forma de ver y estar el mundo. Es una forma de mirar, una forma de vivir cada día como un regalo. Ella nos ejercita para apreciar las pequeñas cosas de la vida, los pequeños detalles de amor de los que somos beneficiarios cada día y, por lo tanto, después saber apreciar los grandes regalos que se nos han otorgado: la vida, el mundo en el que vivimos, la libertad, la capacidad de amar, nuestros dones... De ahí surge su carácter como virtud.

Por lo tanto, al ser la gratitud una forma de vivir, una forma de mirar, se requerirá que la trabajemos y practiquemos diariamente para lograr alcanzarla. Esto implica que, debemos ponernos las gafas de la gratitud en nuestro día a día, de forma que nos ayuden a saber identificar aquellos dones y regalos de los que somos receptores cada día. Si se practica a ver con estas gafas diariamente, al final, nos habituaremos a ellas y esta forma de ver el mundo formará parte de nosotros. Pero, no solo bastará con estas gafas, sino que, como hemos visto a lo largo del trabajo, también deberemos vestirnos con otras virtudes que nos ayuden a desarrollar un sentido de la gratitud realmente profundo.

Entre ellas, encontramos la humildad, la generosidad, el asombro, la justicia y la caridad. Todas ellas son necesarias practicarlas si queremos alcanzar la gratitud verdadera. Con la humildad reconocemos nuestra verdad, aquellos dones con los que hemos sido bendecidos y aquello de lo que carecemos. Gracias a ella, somos capaces de ver nuestra necesidad de los demás y, por lo tanto, apreciar aquello que nos dan. La generosidad nos ayudará a reconocerla cuando la practican hacia nosotros y a devolverla de la misma forma. El asombro será aquella capacidad que nos permitirá gozar y apreciar los bienes que se nos conceden y las personas que hay detrás de ello. Este nos permitirá descubrir la verdad, el bien y la belleza de la que estamos rodeados y nos moverá a responder a ello de la forma más adecuada. De ahí, surge la relación de la justicia con la gratitud, ya que esta nos permite conocer que somos deudores de unos bienes inmerecidos y nos llama a responder a ellos de la forma más adecuada. Por último, la caridad, la más importante de todas,

ya que ella es la que debe mover todas las demás virtudes. Debemos siempre buscar perfeccionar nuestra capacidad de amar, de forma que esta nos guíe hacia aquello para lo que hemos sido creados. Por lo tanto, será propio de los grandes corazones enamorados la virtud de la gratitud, ya que ello los llevará a captar los pequeños y grandes detalles de amor del día a día y responder a ellos con amor.

Además, este camino hacia la gratitud no será un camino de solo una dirección, sino que, al igual que necesitamos vestirnos de algunas virtudes para alcanzarla, también practicarla será fruto de otras muchas. El que vive agradecido, engrandece su capacidad de amar, experimenta alegría, se siente amado y movido a responder con el mismo amor con el que ha sido bendecido. Por ello, practicar la gratitud nos llevará a ser más humildes, generosos, desarrollar nuestra capacidad de asombro y luchar por la justicia.

De ahí la importancia de educar a los alumnos desde pequeños en esta virtud. En las escuelas hay que fomentar que los alumnos desarrollen esta capacidad, esta mirada y esta forma de estar en el mundo. Ellos son nuestro ejemplo de asombro ante la vida. Ellos son maestros a la hora de ver el mundo como un regalo. Nuestra tarea como maestro será fomentar más esta capacidad, no dejar que se pierda y mostrarles cómo se debe responder ante los grandes bienes que recibimos en nuestra vida.

Para ello, el maestro y toda la comunidad educativa deberá practicar esta virtud en su día a día, ya que, ante todo, somos ejemplo para nuestros alumnos. Ellos observan el mundo como algo nuevo, como un misterio que deben descubrir. Ellos se sienten empujados a buscar la verdad, el bien y la belleza que se encuentra en las cosas que les rodean. Buscan saber por qué están en este mundo y cómo moverse por él. Para ello, observarán a las personas que aman, aquellas más cercanas a ellos, por las que se sienten queridos y en las que confían, para poder aprender cómo responder ante el don que es la vida.

De ahí la importancia que el maestro busque practicar las virtudes que quiere transmitir. Pero no bastará solo nuestro ejemplo, ya que, como personas, somos limitadas y nos vemos incapacitadas para mostrar la perfección de aquello que queremos enseñar solo con nuestras fuerzas. De aquí que sea tan importante mostrar a nuestros alumnos ejemplos de estas virtudes y hablarles de otros modelos. Aquí es donde la literatura juega un gran papel. Con ella podemos transmitir a nuestros alumnos esos modelos de perfección. Grandes héroes que

luchan por alcanzar estos ideales, aunque por ello deban sufrir y luchar con espada. Los cuentos son transmisores de estos valores, de esta lucha entre el bien y el mal y que, aquel que busca hacer el bien nunca estará solo en la lucha, aunque muchas veces pueda sentirse así. Pero no solo los cuentos nos enseñan estos modelos, también la historia de los santos, héroes de carne y hueso, son parte de este gran abanico de modelos que podemos transmitir a nuestros alumnos. Y, entre ellos, el Santo de los Santos, Jesús, el modelo de perfección, que a través del evangelio nos enseña a cómo vivir y alcanzar nuestra plenitud.

Por lo tanto, vemos que la gratitud es una virtud fundamental para ser educada. Es parte de la vocación del maestro y de las familias, transmitir a los niños las virtudes que los lleven a alcanzar su fin, su potencial y a guiarles en la vida. Hemos de ser capaces de transmitirles no solo nuestro ejemplo, sino también grandes ideales y hacerles conscientes que nunca estarán solos en su lucha. Que las grandes cosas de la vida, aquellas por la que merece la pena luchar, son aquellas que más esfuerzo y tiempo nos llevará conseguir y, justamente por ello, son tan valiosas. Hay que transmitirles que todo es cuestión de levantarse cada día buscando luchar para conseguirlo, dándoles a conocer que nos tienen a su lado si necesitan ayuda y dónde hallar las fuerzas para lograrlo. De ahí que educar en la virtud de la gratitud sea tan importante, ya que ella nos moverá a descubrir los grandes bienes que hay en esta vida y nos alimentará nuestras fuerzas para luchar día a día por esos bienes, siendo a la vez humildes para pedir ayuda cuando nuestras fuerzas flaqueen y no sean suficientes.

Bibliografía

- ANDERSEN, H.C. (2019). *El ruiseñor*. Buenos Aires. Ministerio de Educación.
- AQUINO, T. (1997). *Suma de Teología*. Madrid: BAC, Tomo IV.
- BERNABÉ-VALERO, G., GARCÍA-ALANDETE, J., & BLASCO MAGRANER, J. S. (2014). *¿Jóvenes? Algunas claves para la educación de la gratitud existencial: 279-289*.
- BERNABÉ-VALERO, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. La Laguna (Tenerife): Latina.
- BOLLNOW, O. F. (1979). "Sobre las virtudes del educador." *Educación*, 20, 48-58.
- CENTRO DE INTELIGENCIAS. (2019). *Historia de un sr. Indiferente - Inteligencia emocional. Corto animado*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM&t=7s>
- CHESTERTON, G. (2003). *Autobiografía*. Barcelona: Acantilado.
- CHESTERTON, G. (2013). *Ortodoxia*. Barcelona: Acantilado.
- CID, M. T. (2016). Una mirada que crea comunión: Las virtudes y la educación del corazón. *Educación de la interioridad: tras las huellas teresianas* (págs. 189-215). Madrid: Fundación Universitaria Española.
- COMTE-SPONVILLE, A. (1998). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. España: Espasa.
- DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT (2016). *Desplegament de les competències bàsiques. Currículum educació primària*. Decret 142/2007, DOGC núm. 4915.
- Fazio, M. (2002). Chesterton: la filosofía del asombro agradecido. *Acta Philosophica: rivista internazionale di filosofia*, 11(1), 121-142.
- FUENTE, D. J. (2021). El asombro: una emoción para el acceso a la sabiduría. *Revista Española de pedagogía*(278), 77-93. En línea: <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2021/01>
- GRATITUD: PROPUESTA PRÁCTICA PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS. (2020, 30 de marzo). Educamos en Familia. Recuperado el 6 de mayo de 2022 de <https://www.educamosenfamilia.com/post/2020/03/26/gratitud-propuestas-pr-c3-a1cticas-para-ni-c3-b1os-de-6-a-12-a-c3-b1os>
- LAMBERTO, L. (s.f.). *Cómo enseñarle a los niños a ser agradecidos, a través del juego*. The genius of play. Recuperado el 6 de mayo de 2022 de <https://thegeniusofplay.org/espanol/consejos/articulos/como-ensenarle-a-los-ninos-a-ser-agradecidos-a-traves-del-juego.aspx>

- LURI, G. [Educar es Todo]. (2016). *Ponencia de Gregorio Luri: "Las cuatro palabras mágicas en educación"*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pEuNfk7pz6E>
- MANGLANO, J. P. (2014). *Agradecimiento: Dime qué agradeces y te diré cómo eres*. Madrid: Freshbook.
- MARÍN, R. (1945). La virtud de la caridad en la educación. *Revista Española de Pedagogía*, 3(12), 293-315.
- MAYORAL, R. (2013). Educación en virtudes. Educación integral. *Cuenta y Razón*(27), 43-45.
- MELENDO, T. (2008). Educar en las virtudes cristianas. *Intus-legere filosofía*, 2(2), 93-123.
- MIRAFLORES, E. (2016). Metodologías para la transmisión de valores en las áreas de conocimiento de educación primaria obligatoria. *Educación y Futuro*(35), 143-179. Obtenido de https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/155323/EyF_2016_35p143.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (s.f.). Cultura. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 28 de febrero de 2022 de <https://dle.rae.es/gratitud>
- ROBERTS, R. C. (2008). Gratitud: Una emoción-virtud cristiana. *KAIRÓS*(43), 111-132.
- SALVADOR FERRER, C. M. (2014). Estudio de la relación entre la inteligencia emocional y la gratitud. *Boletín de Psicología*(111), 93-104.
- SELIGMAN, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- SHANKLAND, R. (2017). *Los poderes de la gratitud*. Barcelona: Plataforma.
- VOX. (2014). Gratus. *Diccionari il·lustrat, Llatí-català Català-Llatí*. (12^o ed., p. 217). Vox

Anexo I: Hojas de reflexión

Doy gracias por:

- 1.
- 2.
- 3.

Pido perdón por:

Me propongo:

Anexo II: Preguntas corto *Historia de un sr. Indiferente*

- ¿Qué sucede al principio del corto?
- ¿Cómo describirías al personaje principal?
- ¿Cómo es su aspecto al principio del vídeo? ¿Qué colores utiliza? ¿Cómo es la expresión de facial?
- ¿Cómo has visto que se sienten los demás ante la indiferencia del protagonista ante sus problemas?
- ¿Cuál es el hecho que cambia la situación inicial?
- ¿Qué hace la anciana después de que le ayude?
- ¿Cómo describirías el cambio que se ha realizado en el protagonista después de este hecho? ¿Cómo se viste? ¿Cómo son sus expresiones faciales y sus posturas corporales?
- ¿Cómo reaccionan los demás ante el cambio del protagonista?

Anexo III: Preguntas del cuento *El ruiseñor* de Hans Christian Andersen

- ¿Qué sucede en el cuento?
- ¿Qué creéis que se puede aprender de este cuento?
- ¿Cómo definiríais al emperador?
- ¿Cómo definiríais al ruiseñor?
- ¿Creéis que se comporta bien con el ruiseñor?
- ¿Qué muestras de agradecimiento aparecen?
- ¿Qué personaje encarna la virtud del agradecimiento?
- ¿Cuándo creéis que está mejor agradecido el canto del ruiseñor, en las escenas en las que va libremente o cuándo está encerrado en el palacio?
- ¿Creéis que las cosas se agradecen más cuándo son realizadas libremente y por amor o por deber?

Anexo IV: Rubricas de observación y evaluación de las sesiones

Sesión 1: Introducción a la gratitud

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Análisis del corto	Expone de forma adecuada un resumen del corto, siendo capaz de extraer las ideas principales, distinguiéndolas de las secundarias.	Expone de forma adecuada un resumen del corto extrayendo casi todas las ideas principales.	Expone un resumen del corto con parte de las ideas principales.	Expone un resumen del corto centrándose en detalles que no son imprescindibles y olvidando gran parte de las ideas principales.
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionándolas con el vídeo y con ejemplos de la vida real. Es capaz de relacionar su reflexión con ideas anteriormente expuestas y destacando detalles del corto.	Expone sus ideas de forma ordenada. Es capaz de reflexionar sus ideas destacando algunos momentos de corto.	Expone sus ideas de forma más o menos ordenada	Expone sus ideas de forma desordenada
Participación	Participa de forma activa y respetando los turnos, escuchando con atención a sus compañeros.	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros no respetando los turnos de palabra y sin escucharlos.
Actitud	Demuestra interés por las actividades que se realizan en clase y las conversaciones que se llevan a cabo, participando y respetando en todo momento aquellos que están hablando.	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.

Sesión 2

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Análisis del cuento	Expone de forma adecuada y ordenada un resumen del cuento, siendo capaz de extraer las ideas principales, distinguiéndolas de las secundarias. Es capaz de analizar a los personajes principales y sus formas de actuar.	Expone de forma adecuada un resumen del relato, extrayendo casi todas las ideas principales.	Expone un resumen del cuento con parte de las ideas principales.	Expone un resumen del relato centrándose en detalles que no son imprescindibles y olvidando gran parte de las ideas principales.
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionándolas con el cuento y con ejemplos de la vida real. Es capaz de relacionar su reflexión con ideas anteriormente expuestas y destacando detalles del relato.	Expone sus ideas de forma ordenada. Es capaz de reflexionar sus ideas destacando algunos momentos del relato.	Expone sus ideas de forma más o menos ordenada.	Expone sus ideas de forma desordenada y sin sentido.
Participación	Participa de forma activa y respetando los turnos, escuchando con atención a sus compañeros.	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente.	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros no respetando los turnos de palabra y sin escucharlos.
Actitud	Demuestra interés por las actividades que se realizan en clase y las conversaciones que se llevan a cabo, participando y respetando en todo momento aquellos que están hablando.	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.

Sesión 3

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionando las sesiones anteriores y las actividades recién realizadas. Es capaz de razonar sus respuestas en el juego.	Expone sus ideas de forma ordenada. Relacionando parte del contenido trabajado en las sesiones anteriores.	Expone algunas ideas, pero le cuesta ponerlas en práctica en el juego	No relaciona el juego con las ideas trabajadas en las sesiones anteriores.
Participación	Participa de forma activa y respetando los turnos, escuchando con atención a sus compañeros. Ayuda a sus compañeros si lo necesitan y agradece la ayuda que recibe.	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente.	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros no respetando los turnos de palabra y sin escucharlos.
Actitud	Demuestra interés por las actividades que se realizan en clase y las conversaciones que se llevan a cabo, participando y respetando en todo momento aquellos que tienen su turno.	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.

Sesión 4

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionando las sesiones anteriores y las actividades recién realizadas. Es capaz de razonar sus respuestas en el juego.	Expone sus ideas de forma ordenada. Relacionando parte del contenido trabajado en las sesiones anteriores.	Expone algunas ideas, pero le cuesta ponerlas en práctica en el juego	No relaciona el juego con las ideas trabajadas en las sesiones anteriores.
Participación	Participa de forma activa y respetando los turnos, escuchando con atención a sus compañeros. Ayuda a sus compañeros si lo necesitan y agradece la ayuda que recibe.	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente.	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros no respetando los turnos de palabra y sin escucharlos.
Actitud	Demuestra interés por las actividades que se realizan en clase y las conversaciones que se llevan a cabo, participando y respetando en todo momento aquellos que tienen su turno.	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.

Sesión 4: Análisis carta

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Presentación	El texto tiene una buena presentación, cuidando tanto la caligrafía como el soporte.	El texto tiene una buena presentación en general	El texto no se presenta de forma muy cuidada	El texto se presenta de forma sucia y poco cuidada. La caligrafía no se entiende
Estructura	Presenta una división de párrafos ordenando las ideas. Hace un uso adecuado de los conectores para enlazar las diversas ideas	Presenta una división de párrafos bastante ordenada y separado por ideas.	La estructura no presenta casi párrafos y las ideas aparecen un poco desordenadas	La estructura no presenta párrafos ni orden en las ideas que desarrolla.
Ortografía	No presenta faltas de ortografía ya estudiadas y realiza una adecuada corrección en la revisión.	Presenta algunas faltas de ortografía.	Presenta faltas de ortografía que demuestran que no ha habido una revisión	Presenta faltas de ortografía básicas, aún haber estado revisado.
Mensaje	El texto es coherente con el valor trabajado en clase. Transmite el agradecimiento de diversas formas, con hechos concretos respetando las reglas gramaticales y utilizando un léxico variado y apropiado. Pone en práctica aquello que se ha trabajado en otras sesiones.	El texto es coherente con el valor trabajado en clase. Transmite el mensaje de agradecimiento y respeta parte de las reglas gramaticales.	El texto tiene parte del mensaje que se quiere transmitir, aunque se desvía un poco del tema.	El texto no transmite el mensaje final y se centra en otros aspectos poco relevantes.

Sesión 5

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionándolas con las sesiones anteriores y con ejemplos de la vida real. Es capaz de relacionar su reflexión con ideas anteriormente expuestas y destacando detalles del corto.	Expone sus ideas de forma ordenada. Relacionando parte del contenido trabajado en las sesiones anteriores.	Expone algunas ideas, pero le cuesta ponerlas en práctica en el juego	No relaciona el juego con las ideas trabajadas en las sesiones anteriores.
Participación	Participa de forma activa y respetando los turnos, escuchando con atención a sus compañeros y maestros. Realiza intervenciones y preguntas interesantes	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros y maestros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente.	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros y maestros, no respetando los turnos de palabra y sin escucharlos.
Actitud	Demuestra interés por las actividades que se realizan en clase y las conversaciones que se llevan a cabo, participando y respetando en todo momento aquellos que están hablando. Respeta las reglas que se han expuesto y demuestra una actitud responsable y de respeto hacia el trabajo de los demás.	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros y maestros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.

Sesión 6: Mural

	Muy buena	Buena	Mejorable	Insatisfactoria
Análisis de las sesiones	Expone de forma adecuada un resumen de las sesiones, siendo capaz de extraer las ideas principales, distinguiéndolas de las secundarias.	Expone de forma adecuada un resumen del corto extrayendo casi todas las ideas principales.	Expone un resumen del corto con parte de las ideas principales.	Expone un resumen del corto centrándose en detalles que no son imprescindibles y olvidando gran parte de las ideas principales.
Reflexión	Expone sus ideas de forma ordenada, relacionándolas con las sesiones anteriores y con ejemplos de la vida real. Es capaz de relacionar su reflexión con ideas anteriormente expuestas, ampliándolas y exponiendo ideas nuevas	Expone sus ideas de forma ordenada. Es capaz de reflexionar sus ideas relacionándolas con parte de las sesiones anteriores.	Expone sus ideas de forma más o menos ordenada.	Expone sus ideas de forma desordenada
Participación	Participa de forma activa, aportando ideas, respetando a sus compañeros y realizando un reparto equitativo de las tareas. La tarea que le toca la realiza de forma responsable y ayuda a los compañeros que lo necesitan.	Realiza algunas aportaciones y respeta el turno de sus compañeros, escuchándolos con atención.	Realiza pocas aportaciones y se distrae constantemente	No realiza aportaciones e interrumpe a sus compañeros y su participación en la actividad es mínima.
Actitud	Demuestra interés por la actividad que se realizan clase, participando y respetando en todo momento a sus compañeros	Demuestra interés por las actividades, realiza algunas aportaciones y respeta a sus compañeros.	Demuestra poco interés en las actividades, aunque realiza alguna buena intervención.	No demuestra interés por las actividades, se queja y no participa en ellas.