



TRABAJO FINAL DE MÁSTER EN INTERVENCIÓN Y MEDIACIÓN FAMILIAR

REGULACIÓN EMOCIONAL DE LA GRATITUD MEDIANTE
LA LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL (LIJ)

Alumna: **Marina Roig Crespo**

Tutor: **Dr. Francisco Juan García Bacete**

Departamento: **Psicología Evolutiva y de la Educación**

Curso académico: **2021/2022**

Resumen

La creciente necesidad de educación y regulación emocional en la sociedad actual, realza la importancia de implementar programas socioemocionales a nivel curricular en las aulas, que permitan trabajar cualquier emoción con los alumnos y alumnas. En este trabajo, se pone en práctica la metodología del Grupo GREI (Grupo interuniversitario de investigación del Rechazo Entre Iguales) basada en la Literatura Infantil-Juvenil (LIJ) para la creación de un Programa Socioemocional (SOE) centrado en la emoción de la gratitud. Este programa consta de trece sesiones dirigidas a niños y niñas de tercero y cuarto de primaria con el fin de que sea el/la docente quien las imparta. Los libros elegidos para ello son *Goliat y la Gratitud*, de Violeta Monreal y *El árbol de la escuela*, de Emilio Urberuaga y Antonio Sandoval. Con ello, el objetivo principal es que, mediante la combinación del contenido de los libros y la dinámica de cada sesión del programa, se logre educar en el pensamiento agradecido a los niños y niñas, permitiéndoles identificar, expresar y comprender esta emoción, generando así una capacidad de regulación de la misma en cualquier contexto.

Palabras clave: educación emocional, regulación emocional, literatura infantil-juvenil, gratitud, pensamiento agradecido.

Abstract

The growing need for education and emotional regulation in today's society highlights the importance of implementing socioemotional programs at the curricular level in the classroom, which allow working on any emotion with students. In this work, we put into practice the methodology of the GREI Group (Interuniversity Research Group on Peer Rejection) based on Children's and Young Adult Literature (PYL) for the creation of a Socioemotional Program (SOE) focused on the emotion of gratitude. This program consists of thirteen sessions aimed at children in the third and fourth grades of primary school, to be taught by the teacher. The books chosen for this purpose are *Goliat y la gratitud* by Violeta Monreal and *El árbol de la escuela*, by Emilio Urberuaga and Antonio Sandoval. With this, the main objective is that, through the combination of the content of the books and the dynamics of each session of the program, it is possible to educate children in grateful thinking, allowing them to identify, express and understand this emotion, thus generating a capacity to regulate it in any context.

Key words: emotional education, emotional regulation, children's and young adult literature, gratitude, grateful thinking.

ÍNDICE

1. Justificación de la temática elegida	5
2. Marco teórico	7
2.1. Definición de la gratitud	7
2.2. Aspectos cognitivos, afectivos y atribucionales de la gratitud	9
2.3. Tipos y expresiones de gratitud	11
2.4. Experiencia de la gratitud	12
2.4.1. Factores positivos	13
2.4.2. Factores negativos	13
2.4.3. Cognición y gratitud.....	15
2.5. Beneficios de la gratitud	16
2.6. Educar en gratitud: pensamiento agradecido	17
3. Metodología.....	19
3.1. Proyecto GREI	19
3.2. Programa de desarrollo Socioemocional (SOE).....	19
3.2.1. Conceptualización	19
3.2.2. Objetivos	20
3.2.3. Metodología específica	20
3.3. Programa Socioemocional: <i>Goliat y la gratitud</i> y <i>El árbol de la escuela</i>	23
4. Bibliografía.....	28
ANEXOS	33

1. Justificación de la temática elegida

En nuestra sociedad actual, la **educación emocional** está recibiendo una creciente consideración en todos los ámbitos vitales, lo que también se observa en la creación y modificación de leyes que promueven esta causa. En este caso, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), reivindica la necesidad de incorporar la educación emocional en todas las áreas académicas y etapas educativas de los/as alumnos/as, con el objetivo de desarrollar competencias emocionales, que constituya una materia más tanto académica como vital del ser humano y se labre una adecuada inteligencia emocional en sus alumnos/as.

La educación emocional se postula como una posible herramienta para luchar contra los factores de riesgo que derivan en los comportamientos problemáticos más prevalecientes de los niños y niñas (violencia, suicidio, depresión o consumo de drogas) y en respuesta a las necesidades sociales (Bisquerra Alzina, 2003, p. 9). Es una forma de prevención que actúa como factor protector frente a ese tipo de comportamientos desajustados y que contribuye al bienestar emocional y social, a nivel personal y ambiental de las personas (Bisquerra Alzina, 2003, p. 11). Lo que se pretende con esta argumentación es hacer hincapié en la función preventiva que posee la educación emocional, cuyo factor clave son las emociones y cuya puesta en marcha activa el desarrollo de la inteligencia emocional y de las competencias emocionales del ser humano (Bisquerra Alzina, 2003, p. 8).

En muchas ocasiones, el darnos cuenta de esa necesidad de educación emocional, que contiene el aprendizaje para regular nuestras emociones y para ser emocionalmente inteligentes, llega de forma tardía a modo de problemas y conflictos internos que no sabemos gestionar y, que inevitablemente, han generado unos patrones determinados de socialización y de percepción de nosotros mismos a consecuencia de esta ausente enseñanza, desarrollo y comprensión emocional. Es muy común, que, en cierta edad de madurez emocional, ya siendo más adultas, las personas puedan acudir a un/a psicólogo/a o profesional en salud mental, y llegar a experimentar esta sensación de “darse cuenta”, en que van encontrando posibles causas y razones por las cuales se encuentran viviendo esa ansiedad, esa tristeza extrema, esa falta de autoestima, o ese descontrol. Sin embargo, han recibido una educación que no contaba con la enseñanza de las emociones; han aprendido matemáticas, lengua castellana, inglés, música, pero ¿qué pasaba con la

frustración experimentada con las notas de los exámenes? ¿qué les sucedía cuando no comprendían un concepto de filosofía? ¿cómo gestionaban las burlas en clase por su pronunciación en inglés? ¿cómo actuaban cuando no les aceptaban en su clase por cómo vestían? ¿cómo reaccionaban al rechazo por parte de sus iguales en las aulas?

Cada una de las respuestas a estas preguntas, vienen ligadas a sentir diversas emociones según cómo fuera su personalidad en ese momento de su infancia o adolescencia, de cómo gestionara sus emociones y se comportara con su entorno social. Además, dependiendo de la familia, de los amigos, y de quienes le rodeen, una persona se va labrando emocionalmente de una manera u otra. Unas tienen mayor suerte que otras en cuanto a estilo educativo en el hogar, en cuanto a grupo de amigos con quien se relacionan, en cuanto a sus capacidades emocionales o a las experiencias que viven, en cuanto al colegio o instituto en el que estudian, etc. Por ello, desde estos entornos más influyentes, siendo familia, amigos y colegio primordiales, elegimos el colegio como punto de encuentro y de referencia para intervenir ante esta ausencia de educación emocional, ya que, también abarca el grupo social y el ámbito familiar, y desde el cual, se puede generar una intervención objetiva, especializada y accesible para los niños y niñas.

La educación socioemocional desde los centros se está impulsando paulatinamente, pero para ello, se requieren intervenciones que, junto con material lúdico y entretenido, se pueda motivar a los niños y niñas a abrirse a un espacio de autoconocimiento emocional, de conocimiento de sus iguales en el aula y de la manera de relacionarse tras estos aprendizajes. En este trabajo, tendrá lugar el desarrollo de un **Programa de Desarrollo Socioemocional (SOE)** siguiendo la propuesta del Grupo GREI basado en la **Literatura Infantil-Juvenil (LIJ)** (Roselló, 2014).

En conclusión, con este trabajo se pretende apoyar este tipo de intervención poniendo el foco en la emoción de la gratitud. El objetivo principal es que, dentro del aula, el profesor o profesora siga el programa propuesto con el libro elegido y anime al alumno a lanzarse a expresar la emoción de la gratitud en torno a cómo se vive en la literatura y a cómo la vive él/ella misma. Se intentará obtener un aprendizaje que venga precedido de reflexiones, de preguntas existenciales, de generación de respuestas, de lluvias de ideas, de teatralidad, de trabajo en equipo y, sobre todo, de la aportación de cada niño/a al resto de la clase y al propio docente.

2. Marco teórico

A lo largo de la historia, las emociones han recibido una serie de clasificaciones basadas en distintos criterios según los autores que las estudian. Actualmente, existen emociones básicas (tristeza, felicidad, miedo, sorpresa, ira y asco), emociones secundarias, emociones sociales, emociones autoconscientes, emociones morales, emociones positivas, emociones negativas, etc. Y es que una misma emoción, puede encontrarse distintamente clasificada. La realidad es que las emociones que han sido mayormente estudiadas son las primeras que se han nombrado; las básicas, y consecuentemente, el resto de las emociones han recibido mucha menos atención.

El foco de este trabajo girará en torno a la emoción de la gratitud, la cual, atendiendo a lo que se acaba de explicar de la clasificación múltiple, en este caso, esta podría ser integrada, por un lado, como una emoción secundaria, a raíz de una experiencia que se ha valorado como positiva, y consecuentemente, también se clasificaría como una emoción positiva. De la misma manera, podría constituir una emoción social, ya que se trata de una emoción que ha sido culturalmente aprendida y es necesario que otra persona se encuentre presente para que tenga lugar.

Dicho esto, en el presente trabajo se abordará la gratitud en un sentido amplio evitando circunscribirla a una tipología u otra.

2.1. Definición de la gratitud

La palabra *gratitud* proviene del latín *gratitūdo* y significa “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” (Real Academia Española, s.f.).

Según expresan Valcárcel y Núñez Pereira (2013) en su diccionario de emociones:

La gratitud es el alma de la palabra “*gracias*”. Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano, un regalo: en la sonrisa de un amigo, en una canción, en la comida...

La gratitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

(pág. 92).

Podríamos dedicarnos a exponer las distintas definiciones de la gratitud propuestas por distintos autores o instituciones y obtendríamos un sinnúmero de estas. Como podemos ver en las dos anteriores, existen notables diferencias en la apreciación que recibe un mismo concepto. Por un lado, en una definición como la de la Real Academia Española (s.f.), se presenta la gratitud como un sentimiento que aparece en las personas cuando han recibido algo de alguien, y utiliza la palabra “obligación” dentro de la definición; lo que implica que, estamos obligados a agradecer de alguna forma a esa persona que nos ha beneficiado. Además, se trata de una gratitud de alguien hacia otro alguien, es decir, se refiere a una interacción social. En esta misma línea, Baumgarten-Tramer (1938) sostiene que la gratitud constituye un sentimiento reactivo ante el beneficio de una persona gracias a otra.

Por otro lado, la definición que aparece en el emcionario de Valcárcel y Núñez Pereira (2013), se incluye la gratitud como factor clave para ser feliz y, hace referencia al agradecimiento hacia otras personas, pero también a elementos materiales y no materiales. En Valcárcel y Núñez Pereira (2013), se expresa esta emoción como una oportunidad de aprendizaje y de disfrute. En suma, la gratitud posee diversas interpretaciones y es por ello por lo que no es posible concretar una definición única y exacta.

El concepto de gratitud ha sido estudiado durante muchos años, eso sí, variando y evolucionando con respecto a la disciplina desde la cual se estudiaba. Según Moyano (2010), el término de la gratitud se encontraba en sus inicios investigado desde materias como la teología, la filosofía o la religión, dejándose a un lado la presencia que pudiera tener a niveles psicológicos y de desarrollo personal en el ser humano. No es hasta los años 90, con la investigación de Peterson y Seligman (2004, citado en Moyano, 2010), cuando la gratitud se incorpora al campo de la psicología positiva, siendo considerada como una fortaleza humana. En esta investigación, también entra como gran protagonista Robert Emmons, uno de los pioneros en el estudio del agradecimiento y quien ofrece una concepción de la gratitud que presenta una visión bastante amplia dado que la presenta no solo como una emoción que es positiva, sino también como un tipo de humor, un rasgo personal afectivo de ser agradecido (Emmons, 2007 citado en Moyano, 2010; McCullough et al., 2002), una virtud moral o un motivo (Emmons, 2007 citado en Moyano, 2010).

2.2. Aspectos cognitivos, afectivos y atribucionales de la gratitud

La gratitud ha sido considerada desde aspectos afectivos, cognitivos y atribucionales, y se ha estudiado desde distintos puntos de referencia: a partir de la propia función de la gratitud a niveles adaptativos y a partir de la disposición de la gratitud, a nivel psicológico (Moyano, 2010).

Según el artículo de Moyano (2010), mientras que los aspectos cognitivos y atribucionales están referidos a la gratitud disposicional, los aspectos afectivos se han estudiado con relación a la función adaptativa. Por lo que respecta a los aspectos afectivos de la gratitud, encontramos la Teoría del Afecto Moral de la Gratitud (McCullough et al., 2001), por lo que esta se ha definido como un afecto moral que tiene tres funciones: barómetro, motivo y reforzador moral. En primer lugar, la gratitud como **barómetro social** hace referencia a que funciona como un instrumento afectivo que detecta los cambios que puedan tener lugar en las relaciones con los demás y advertir los individuos de su círculo que desinteresadamente puedan actuar a favor de su bienestar. En segundo lugar, que la gratitud actúe como **motivador**, implica que una persona al ser beneficiada por un benefactor de manera gratuita tiene mayor posibilidad de tener la motivación para actuar en beneficio de los demás y evitar la actuación destructiva hacia el resto. Por último, la gratitud como **reforzador moral** va en la misma línea que la gratitud como motivador, pero variando la dinámica. En este caso, el reforzador moral tiene como protagonista al benefactor, que al sentir que el beneficiario le muestra su gratitud ante sus actos, siente una mayor motivación por seguir por ese camino y por actuar de manera benevolente (McCullough et al., 2001).

En esta misma línea afectiva, no debe olvidarse la función adaptativa que posee la gratitud con el afrontamiento del estrés y que se sugiere como una herramienta útil dentro de las intervenciones psicológicas. Varios autores han destacado que mantener una actitud de agradecimiento a pesar de haber vivido o estar viviendo situaciones estresantes es una manera de hacer frente a esos momentos difíciles y cargados de tensión. Algunos ejemplos pueden ser el estudio realizado por Coffman (1996), con víctimas de la masacre del Huracán Andrew en el sur de Florida en el año 1992, o el estudio realizado por Ventura y Boss (1983) en padres y madres primerizos/as. En ambas investigaciones, la actitud prosocial a sentirse agradecidos a pesar de las situaciones estresantes que vivían era crucial para reducir ese mismo estrés y afrontarlo de manera más positiva. También

destacar el estudio realizado por Fredrickson et al. (2003) acerca de las emociones positivas y negativas que habían prevalecido en víctimas del 11-S en 2001, posicionándose la gratitud como la segunda emoción positiva más experimentada y que contribuía a la resiliencia de estas víctimas frente al evento traumático.

En relación con la disposición hacia la gratitud, McCullough et al. (2002) estudiaron la tendencia de las personas a responder con agradecimiento ante la benevolencia de los demás. Distinguieron una serie de facetas dentro de la disposición en cuanto a sentir y a actuar de manera grata, y estas fueron las siguientes: intensidad, frecuencia, lapso de tiempo y densidad. En cuanto a la intensidad, McCullough et al. (2002) explican que una persona con disposición al agradecimiento que haya experimentado algún evento positivo sentirá de manera más intensa el agradecimiento que una persona menos dispuesta a la gratitud. Con la faceta de la frecuencia, explican que una persona agradecida con disposición expresará agradecimiento muchas más veces al día a diferencia de una persona menos dispuesta a la gratitud. En la faceta del lapso de tiempo, las personas con mayor disposición a ser agradecidas se sentirán agradecidas en más aspectos de su vida que las personas con menor disposición. Por último, con respecto a la densidad, una persona con mayor disposición a la gratitud incluirá a más personas como motivo de agradecimiento que alguien con menor disposición (McCullough et al., 2002).

En la tendencia a actuar con una gratitud disposicional intervienen las causas a las que atribuyen las personas los resultados positivos obtenidos. A partir de la Teoría de la Atribución de Weiner (1985), tuvo lugar una hipótesis relacionada con la gratitud. Weiner (1985), propuso que la experimentación de gratitud iba de la mano de una atribución a agentes externos de las causas de esta, es decir, una persona con gratitud disposicional, al experimentar gratitud por un logro concreto, atribuiría sus méritos a agentes externos, como, por ejemplo, a sus padres, a sus abuelos o a sus amigos, antes que a sí misma por sus propias cualidades. Además, McCullough et al. (2002) expresan que, dentro de los aspectos atribucionales, los esquemas cognitivos subyacentes presentan un procesamiento proclive a actuar en la atribución de los aspectos positivos a los agentes externos. Esta hipótesis genera controversia ya que si es así como las personas con gratitud disposicional consideran y contemplan sus logros, todo ello puede acarrear problemas a nivel psicológico, ya que no están valorando sus cualidades o capacidades

propias. Ante ello, McCullough et al. (2002), consideran que la atribución externa de los resultados positivos de una persona con gratitud disposicional, no implican que esta persona no se atribuya a sí misma méritos o no cuente consigo misma para valorar los resultados, es decir, que podrían funcionar ambas atribuciones tanto la externa como la interna en la valoración de un resultado positivo.

2.3. Tipos y expresiones de gratitud

La gratitud puede ser expresada a nivel verbal y no verbal mediante códigos que se relacionan y asocian entre sí. Una de las características que diferencia a la gratitud de la expresión de las demás emociones es la presencialidad simultánea de agradecimiento tanto verbal como no verbal (Yoshimura y Berzins, 2017).

A partir de un estudio realizado a 1059 niños de entre 7 y 15 años en el ámbito escolar, Baumgarten-Tramer (1938) pudo definir los siguientes tipos de gratitud manifestados distintamente en niños/as y adolescentes:

- 1. Agradecimiento verbal.** Se refiere a respuestas explícitas como: *“debería serle agradecido”*, *“debería ser siempre agradecido”*. Con estas, se pudo obtener una media de respuesta de entre el 30 y el 48% en este tipo de agradecimiento, siendo más común en los quinceañeros, constituyendo un 72%. Se manifiesta de distinta manera en los niños más pequeños, ya que, se considera que sus agradecimientos verbales atienden a un aprendizaje sobre dar las gracias constantemente, por lo que podría constituir una acción aprendida y repetitiva ante los beneficios obtenidos gracias a los demás. Y, por otro lado, se considera que el tipo de gratitud verbal demostrada por los más mayores en este estudio radicaba en una gratitud expresada sin sentir realmente agradecimiento y por no saber expresar los sentimientos que tienen (Baumgarten-Tramer, 1938).
- 2. Agradecimiento concreto.** Este tipo de agradecimiento se refiere al que el niño manifiesta cuando quiere recompensar materialmente a otra persona que en otro momento le ha beneficiado, como, por ejemplo, en respuestas como: *“debería darle un libro”*. Este tipo de gratitud fue más común en los niños de 8 años, constituyendo un 51%. También cabe destacar que, en el intercambio u ofrecimiento material que pueda realizar, tiene definitivamente un carácter

egocéntrico ya que el niño/a atribuye un valor subjetivo a lo que ofrece que gira en torno a su propia persona y a lo que él/ella considera beneficioso para la otra persona a modo de agradecimiento y que también es propio de esa edad, en torno a los 7-8 años (Baumgarten-Tramer, 1938).

3. Agradecimiento conectivo. En este tipo de agradecimiento, las personas tratan de crear una relación espiritual con el benefactor, lo que Baumgarten-Tramer (1938) pudo observar en frases como: *“le ayudaría siempre que lo necesitara”* o *“le daría lo que quisiera”*. En este caso, se trata de una posición de igualdad que siente el niño hacia el donante, y puede ofrecerle ya no lo meramente material, sino agradecimiento en forma de amor o amistad. A partir de este tipo de agradecimiento, los niños de 11-12 años expresan otro tipo de gratitud más profundo y menos egocéntrico. En el estudio, el 60% de respuestas con este tipo de agradecimiento fueron de niños de 12 años. También se demuestra un agradecimiento a nivel social.

4. Agradecimiento finalista. Este tipo de agradecimiento tiene relación con la tendencia a hacer realidad un deseo que sea dedicado al desarrollo personal en el futuro del niño o adolescente. Por ejemplo, en el estudio de Baumgarten-Tramer (1938) se observó en frases como: *“intentaré sacar siempre buenas notas”*, dicho por un chico de 14 años a sus padres tratando de transmitirles que quiere ir al instituto y que se dedicará a ello con todo su empeño en agradecimiento. En este caso, el chico ya en una edad de desarrollo avanzada tiene un deseo que es estudiar en el instituto para su futuro profesional y personal, y trata de mostrar su agradecimiento prometiendo sacar buenas notas.

2.4.Experiencia de la gratitud

Es una realidad que existen situaciones que propician la experiencia de la gratitud en mayor medida que otras, y como indica Watkins (2014), estas son las relacionadas con beneficios o favores, y la manera en que lo interpreta quien se beneficia de ello (p. 41). Para experimentar la gratitud, según Yoshimura y Berzins (2017), el beneficiario debe recibir un mensaje que va connotado positivamente e interpretarlo de manera que se responsabiliza de los beneficios obtenidos.

A lo largo del estudio basado en la experiencia de la gratitud, existen factores positivos que promueven la experiencia de la misma y factores negativos que, por ende, la inhiben. En los siguientes apartados se van a explicar con más detalle.

2.4.1. Factores positivos

Watkins (2014) señala **cuatro condiciones cognitivas o factores positivos** que propician el reconocimiento de gratitud en una persona.

En primer lugar, la persona debe de reconocer que efectivamente ha recibido un beneficio y que procede de un agente externo (Watkins, 2014, p. 44). En segundo lugar, es esencial reconocer la bondad del regalo o beneficio y priorizar el valor psicológico y subjetivo que se le atribuye al mismo antes que el coste objetivo (Watkins, 2014, p. 44). En tercer lugar, el beneficiario debe reconocer la bondad del benefactor, es decir, el coste y el esfuerzo que percibe que el benefactor ha puesto en beneficiarle, y a mayor apreciación de estos, mayor será la gratitud producida en el beneficiario con respecto a las intenciones benevolentes del benefactor (Watkins, 2014, p. 45). En cuarto y último lugar, el reconocimiento de la gratuidad del regalo, es decir; un regalo que se recibe de manera inesperada o en ausencia de necesidad para el beneficiario (Watkins, 2014, p. 46).

De esta manera, Watkins (2014) postula que es relevante tener en cuenta estas condiciones cognitivas en la gratitud para poder crear intervenciones dirigidas a desarrollarla y potenciarla (p. 53).

2.4.2. Factores negativos

Watkins (2014), llegó a recopilar los siguientes factores inhibidores de la gratitud: la desconfianza o cinismo, el endeudamiento, el materialismo, la envidia y el narcisismo. Una de las evidencias, se remite al estudio de Solom et al. (2017), uno de los primeros estudios prospectivos en verificar que efectivamente, los cuatro factores mencionados tenían un efecto inhibitor en la gratitud y a los cuales etiquetaron como “*ladrones de la gratitud*”. Además, en los resultados de Solom et al. (2017), el narcisismo y el cinismo eran los inhibidores de la gratitud más fuertes.

Con respecto a la **desconfianza**, Watkins (2014) contrasta este factor inhibitor con uno de los factores potenciadores de la gratitud comentados en la sección anterior: el reconocimiento de la gratuidad y la intención benevolente del benefactor por parte del

beneficiario. En este caso, explica que una persona desconfiada de la gratuidad del benefactor y con una atribución de las intenciones de este no relacionadas con su bienestar, suponen una inhibición de la experiencia de la gratitud (p. 213-214). También se menciona el apego seguro en los niños (Bowlby, 1988) como una condición importante para que estos desarrollen un estilo relacional que abogue por la confianza en las intenciones benevolentes de los demás hacia sí mismos. Este apunte final sobre la desconfianza sigue la línea de las condiciones cognitivas desarrolladas por Watkins (2014) para propiciar la experiencia de la gratitud, ya que, un apego seguro resulta en una mayor confianza en las intenciones de los demás, y ello provocaría una mayor experiencia de gratitud en la vida de estas personas; acorde a los datos aportados anteriormente. En vistas a una intervención con niños, sería conveniente poder tener como objetivo trabajar la confianza en los demás y en la benevolencia de sus actos.

En relación con el **endeudamiento**, Watkins (2014) contrasta este factor inhibitorio con otro de los factores potenciadores de la gratitud: el reconocimiento de la bondad del regalo. Explica que el hecho de sentirse en deuda procede de la concepción del beneficio o favor recibido como una obligación a devolver el mismo, y una sensación de incomodidad durante el tiempo en que no se está devolviendo (p. 215). En este caso, para el beneficiario es necesario saldar su deuda y proveer a su benefactor con otro favor; de esta manera, este acto no contempla una actitud de gratitud. En el estudio de Watkins et al. (2006), se demostró una disociación notable entre la gratitud y el endeudamiento, denotando una diferenciación de estados emocionales, que partía de resultados como que aumentar las expectativas del benefactor frente al beneficiario resultaba en un aumento del endeudamiento y una reducción de la gratitud. En este aspecto, las probabilidades de expresar y sentir gratitud por parte del beneficiario se reducen cuando se percibe una acción basada en el intercambio y en el retorno de favores, y no en la gratuidad por sí sola (Watkins et al., 2006). En una intervención socioeducativa basada en la gratitud, podría postularse como objetivo trabajar el altruismo y las expectativas de devolución de los niños y niñas.

Por lo que respecta a la **envidia y al materialismo** como factores inhibitorios de la gratitud, existe una asociación negativa entre estos. Estudios como el de McCullough et al. (2002) demostraron la incompatibilidad de ser envidioso o materialista con el de ser agradecidos, ya que los primeros tienen un enfoque mayoritario sobre las posesiones o

logros de los demás y sobre la riqueza que pretenden alcanzar, mientras que los segundos focalizan y agradecen lo que tienen. De este modo, Watkins (2014) sostiene la idea de que una persona envidiosa y/o materialista inhibe la gratitud en ella misma y focaliza su atención en lo que no es suyo ni posee, y, por ende, una persona agradecida inhibe la envidia y el materialismo en mayor medida y focaliza su atención en lo propio (p. 217). Con ello, podemos deducir una intervención que se preste a focalizar la atención en lo que uno tiene y por lo que mostrarse agradecido, evitando recaer en la mirada hacia lo que no posee ni en lo que posee el prójimo.

Por último, el **narcisismo** se presenta como un factor inhibitorio de la gratitud y que las personas altas en este rasgo son incapaces de expresarla ni experimentarla en sus relaciones interpersonales (McWilliams y Lependorf, 1990). Watkins (2014) explica que las personas que poseen un nivel de narcisismo alto tienen dificultad para reconocer la gratitud del regalo (p. 219), lo que anteriormente se ha explicado como el hecho de recibir algo de manera inesperada en ausencia de necesidad para el beneficiario, y que ello, contribuya a su bienestar. Watkins (2014) lo traduce de manera que, las personas narcisistas se sienten superiores al resto y opinan que sus necesidades son especiales y no es tanto una expectativa en los demás por satisfacerlas sino un derecho que los demás deben otorgarle. Con esto, lo que para una persona con bajos rasgos narcisistas la satisfacción de una necesidad por parte de otra persona es considerada un regalo, para una persona narcisista es algo legítimo que debe provisionar el resto (p. 219). Las personas con este rasgo no aceptan que su bienestar pueda depender o proceder de los actos de los demás, y es por ello por lo que, si aceptaran la gratitud de una manera u otra, estarían aceptando que su bienestar depende de las acciones de los demás (McWilliams y Lependorf, 1990). Finalmente, el objetivo que podría tener lugar en intervenciones psicoeducativas con niños y niñas para tratar este inhibidor de la gratitud podría ser según Watkins (2014), trabajar la humildad reduciendo las expectativas de uno mismo en los demás o del sentido de derecho que posee (p. 221).

2.4.3. Cognición y gratitud

Como información adicional a la presencia de factores positivos (promotores de la gratitud), y negativos, (inhibidores de la gratitud), es de real importancia la cognición que se tiene a partir de un evento, cuya naturaleza pueda ser negativa o positiva, pero que, de la misma forma, derive en la experiencia de la gratitud. Ya no solo es esencial que

exista un beneficio para el individuo, sino que éste, sea consciente del mismo para poder interpretarlo (Watkins, 2014, p. 41-42).

Un ejemplo sencillo de una situación en que una persona siente gratitud en un evento de naturaleza positiva podría ser, el recibir un halago de una profesora por las magníficas notas que ha sacado la alumna, y, por ende, que esta alumna sienta que su esfuerzo ha sido notable y también se sienta agradecida hacia la profesora por la labor educativa que ha realizado durante todo el curso. Este sentimiento de gratitud procede de un evento positivo, del que la alumna, aparte de obtener unas notas excelentes; lo que constituye un hecho objetivo, también obtenga la aprobación y enhorabuena de su profesora; lo que refuerza su autoestima y su respuesta en agradecimiento hacia la docente.

Por otro lado, un ejemplo de experiencia de gratitud a partir de un evento de naturaleza negativa puede resultar a raíz de experiencias negativas vividas o no vividas. En el primer caso, Fredrickson et al. (2003) a partir de su estudio con las víctimas del 11-S en 2001 o Coffman (1996), con su estudio con las víctimas del Huracán Andrew en Florida en 1992, señalaban en sus resultados la prevalencia del sentimiento y expresión de la gratitud por parte de las víctimas a pesar de haber vivido situaciones traumáticas, habiendo sobrevivido a estas. En el caso de las situaciones negativas no vividas, en la misma línea de los eventos catastrofistas, se puede hablar por ejemplo de una persona trabaja en un banco, y justo la semana que tiene de vacaciones, atracan el recinto y matan a dos trabajadores/as en su ausencia. Este último individuo, puede sentirse agradecido del mismo modo, ya que, por suerte, esos días coincidían con sus vacaciones y podría haber sido asaltado.

2.5. Beneficios de la gratitud

Los beneficios de la gratitud en niños y adolescentes han sido estudiados por numerosos expertos, y entre ellos, se encuentran algunos de los que se van a mencionar a continuación.

En el estudio de Shoshani et al. (2020) se realizaron tres experimentos con niños de 3-4 a 6 años en que se demostraba que la gratitud puede ser expresada en esas edades, tanto hacia benefactor como hacia personas que no son el benefactor a través de acciones como compartir y ayudar, y afecta positivamente sobre el comportamiento prosocial en

los niños de preescolar. De distinta manera, a partir de la observación de actos de gratitud y de no gratitud, en el experimento de Vaish y Savell (2022), se demuestra que los niños de 4 y en mayor medida, de 5 años, tienen la capacidad para entender las funciones a nivel social de la expresión de la gratitud y de deducir la relación que existirá entre benefactor-beneficiario siendo meros espectadores. Todo ello, también se traduce en su interpretación para seleccionar las relaciones beneficiarias para ellos en el futuro, es decir, para su desarrollo positivo dentro de los grupos sociales. Además, en niños de 7 años y más, se hallaron asociaciones positivas entre la felicidad y la gratitud (Park y Peterson, 2006).

Por otro lado, destacan estudios transversales como el realizado por Froh et al. (2009), quienes tuvieron como sujetos a 154 niños de entre 11 y 13 años y estudiaron la relación de la gratitud y el bienestar subjetivo. A partir de su estudio obtuvieron asociaciones positivas con respecto a la gratitud y diversos aspectos del afecto positivo (orgullo, esperanza, inspiración, perdón y entusiasmo), también con distintos dominios de la satisfacción con la vida (satisfacción familiar, con los amigos, con uno mismo, con la comunidad, con la escuela, etc.), con el optimismo, con el soporte social y con el comportamiento prosocial (Froh et al., 2009). Froh et al. (2011), con 1.054 niños de edades comprendidas entre los 10 y los 19 años, obtuvo entre sus resultados asociaciones positivas entre la gratitud y la satisfacción con la vida y el afecto positivo en todas las edades.

2.6.Educación en gratitud: pensamiento agradecido

Tras haber hablado sobre diversos aspectos de la gratitud, es esencial plantear la siguiente pregunta: *¿es posible educar en gratitud?*

A partir de esta cuestión, Froh et al. (2014) presentaron pruebas evidentes de que sí es posible educar a los niños y niñas en gratitud, aumentándola y obteniendo resultados positivos con respecto a su bienestar. Este estudio tomó como referencia el trabajo de Wood et al. (2008), en el que, en base a los resultados de los tres experimentos realizados en ese trabajo, se plantea un modelo sociocognitivo de la gratitud en que se postula que las personas experimentan gratitud en respuesta a beneficios que ellas mismas valoran como: valiosos para ellas, proporcionados intencional y altruísticamente y costosos para el benefactor. Esta valoración cognitiva de la persona, también denominada “pensamiento agradecido”, genera la experiencia de la gratitud, lo que resulta en el comportamiento

prosocial y el bienestar emocional de las personas que valoran los beneficios mediante el pensamiento agradecido y que, por ende, son agradecidas (Wood et al., 2008).

Cabe señalar que, por lo general, las intervenciones basadas en la gratitud han girado en torno a dos tipos: contar bendiciones y escribir cartas de agradecimiento. Con respecto a las primeras, destaca el estudio de Froh et al. (2008), el cual obtuvo resultados positivos con respecto al aumento de la gratitud, el optimismo y la satisfacción vital en adolescentes tempranos cuya condición experimental consistía en contar bendiciones semanalmente, o más bien, en escribir motivos por los que sentían agradecimiento. En relación con el segundo tipo de intervención, en el estudio de Froh et al. (2009), se obtuvieron resultados positivos con respecto al afecto positivo, los niveles de gratitud y el soporte social en preadolescentes y adolescentes de entre 8 y 19 años cuya condición experimental se basaba en la escritura y envío de cartas a personas a las que quisieran mostrar agradecimiento.

En base al trabajo de Wood et al. (2008), en Froh et al. (2014) se plantea una intervención educativa mediante la cual enseñar a los niños a pensar de manera agradecida. Con ello, Froh et al. (2014) llevaron a cabo una intervención en la escuela primaria dirigida a niños de entre 8 y 11 años con el propósito de educarles en las valoraciones sociocognitivas sobre los beneficios en los intercambios sociales. Su método se basaba en dar instrucciones a los niños acerca del pensamiento agradecido en relación con la intención, coste y valor personal e incluir en las sesiones de clase discusiones, trabajos de escritura y/o role-playing, entre otros. En suma, el trabajo de Froh et al. (2014) resultó evidente con respecto a la eficacia y funcionalidad de las intervenciones cognitivas para enseñar a los niños de primaria a pensar de manera agradecida, a actuar de tal forma y a mejorar su bienestar, en este caso, aumentando su afecto positivo.

Adicionalmente, Bono y Froh (2016) en su estrategia número 17 de su libro “Educar en la gratitud”, señala lo siguiente: “Anima a los niños a reconocer las buenas intenciones y el sacrificio que hay detrás de la amabilidad que reciben por parte de los demás, y el valor personal de esos regalos” (p. 77). Esta estrategia se traduce en enseñar a los niños y niñas el pensamiento agradecido basado en las tres dimensiones mencionadas por Wood et al. (2008) y expresa que no solo se puede realizar en el contexto educativo en las escuelas, sino que es una estrategia básica que se puede introducir en el día a día de los niños y niñas desde su ámbito familiar. Por consiguiente, expresa la

facilidad en que, mediante una conversación, se ayuda al niño o niña a identificar la intención de la persona benefactora, el coste del benefactor y el valor de la ayuda.

Finalmente, se concluye que se puede crear e incluso reforzar el pensamiento agradecido en niños y niñas y reforzar la experiencia beneficiaria en los intercambios sociales al igual que su desarrollo a nivel personal y social (Wood et al., 2008; Froh et al., 2014 y Bono y Froh, 2016).

3. Metodología

3.1. Proyecto GREI

El proyecto del grupo GREI (Grupo interuniversitario de investigación del Rechazo Entre Iguales en contextos escolares) se creó con el objetivo de implementar intervenciones dentro del ámbito educativo, en concreto de las aulas de primaria, que favorezcan la inclusión de los/as alumnos/as rechazados, su integración social y escolar (García Bacete et al., 2013).

La intervención del grupo GREI está compuesta por doce componentes, de los cuales se van a destacar dos: la promoción de la literatura infantil y el aprendizaje socioemocional. Estos se describen como fundamentales para la adquisición, práctica y generalización de habilidades implicadas en el aprendizaje de la aceptación, la ayuda y la convivencia, y figuran dentro de la intervención a nivel general que propone el grupo GREI (García Bacete et al., 2013). Además, se encuentran integrados en el Programa de Desarrollo Socioemocional (SOE) explicado en García Bacete et al. (2014).

3.2. Programa de desarrollo Socioemocional (SOE)

3.2.1. Conceptualización

El Programa de desarrollo Socioemocional (SOE) dentro del grupo GREI se expone como una propuesta curricular del ámbito educativo impartida por los propios profesores/as a sus alumnos/as de educación primaria, cuyo material didáctico para extraer las actividades y desarrollarlas se basa en Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) (García Bacete et al., 2014, p. 80). La Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) se emplea como

material didáctico para el desarrollo de las emociones y la promoción de la integración de los alumnos entre sus iguales.

3.2.2. Objetivos

Los objetivos generales del SOE con respecto a lo que se pretende conseguir por parte de los niños y niñas a los que se les imparte el programa socioemocional son los siguientes (García Bacete et al., 2014, p. 81):

- a) Mostrar conductas prosociales.
- b) Reconocer emociones.
- c) Responder adaptativamente.
- d) Responder de manera asertiva en las relaciones sociales.
- e) Reconocer los conflictos y aplicar estrategias de resolución adecuadas.
- f) Trabajar en grupo de manera cooperativa.
- g) Lograr objetivos a nivel grupal.

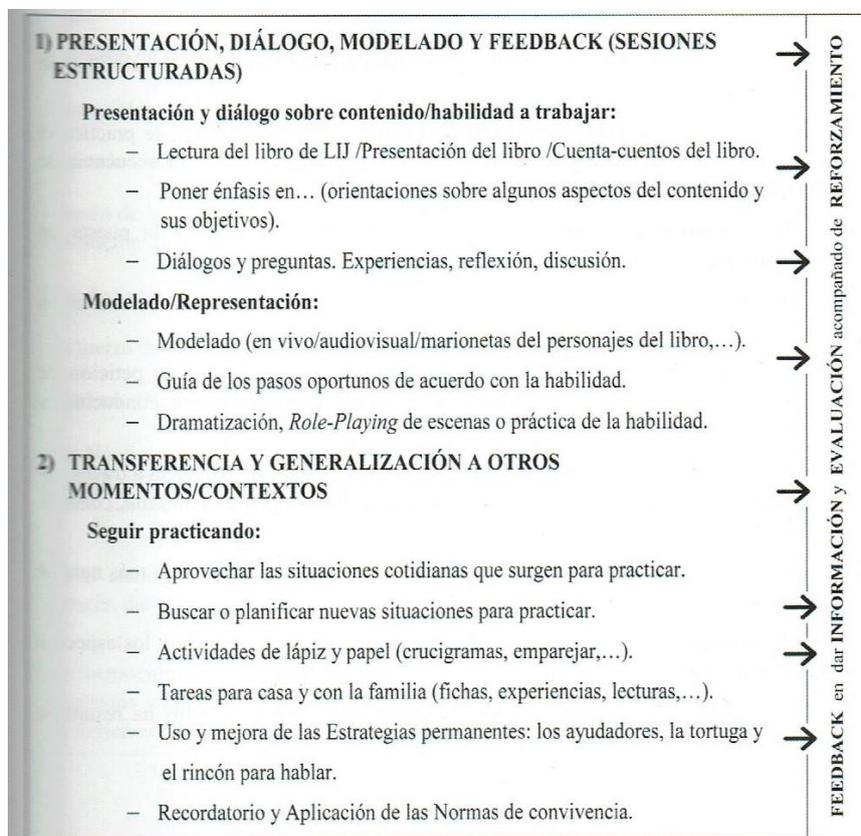
Estos objetivos tienen relación con los cuatro bloques secuenciales que conforman el SOE y que van referidos a las competencias socioemocionales a desarrollar: prosocialidad, asertividad, gestión emocional y resolución de conflictos (García Bacete et al., 2014).

3.2.3. Metodología específica

El Programa Socioemocional (SOE) que se propone en García Bacete et al. (2014) cuenta con una metodología determinada como se contempla en la *Figura 1*, y a partir de la cual se basará la propuesta de intervención con respecto a la emoción de la gratitud.

Figura 1

Metodología del programa de desarrollo socioemocional (SOE)



Nota. Adaptado de *Metodología del programa de desarrollo socioemocional (SOE)* (p. 81), por García Bacete et al., 2014, Fundación Dávalos Fletcher.

Según la Figura 1, el Programa Socioemocional (SOE) se fundamenta en dos partes. En la primera, tiene lugar la presentación, el diálogo, el modelado y el feedback en sesiones estructuradas y, en la segunda parte, tiene lugar una transferencia y generalización a otros contextos del alumnado. Es importante que a lo largo de las dos partes se les proporcione feedback a los niños y niñas, dándoles información y evaluándoles a modo de reforzamiento. Los recursos didácticos que se utilizarán serán los siguientes:

➤ **Presentación de la obra**

El primer paso dentro del programa socioemocional es que el/la docente presente al alumnado la obra literaria que los alumnos y alumnas han leído y los datos esenciales de la misma, como son: autor/a, ilustrador/a y tema principal.

Después, se realiza una lectura conjunta a modo de repaso de la obra. En este caso, el o la docente puede elegir leer en voz alta toda la obra frente a los niños o asignarles algún personaje para que sea más interactivo.

- **Poner énfasis.** Este apartado es exclusivo para el o la docente, y en él, encontrará una sección en la que se le indique y oriente sobre los temas o contenidos que se vayan a tratar y los objetivos de estos.
- **Diálogo y preguntas.** Esta sección consiste en elaborar preguntas a los alumnos y alumnas relacionadas con la obra y con escenas concretas, tratando de hacerles reflexionar y debatir acerca de esa situación, que será clave para desarrollar el resto de las sesiones de la semana. Además, también será esencial generar alternativas y soluciones con respecto al comportamiento y actitud de los distintos personajes de la obra, con tal de que los niños y niñas terminen por expresar su experiencia propia en la vida real.
- **Modelado.** El modelado es un recurso que se utiliza como guía de los pasos oportunos de acuerdo con una habilidad. Más específicamente, en el modelado se presenta a un modelo de referencia que, mediante la dramatización, el role-playing de escenas, mediante marionetas de los personajes del libro, material audiovisual o en vivo, se pretende que los niños aprendan a partir de la observación la práctica de esa habilidad.
- **Práctica.** Para aprender una habilidad no es suficiente con observarla, y para ello, los niños y niñas deben practicarla. Además, también son importantes las actividades de lápiz y papel o las dirigidas a trabajar con la familia.
- **Retroalimentación y reforzamiento.** Es importante recalcar la importancia de la retroalimentación y reforzamiento por parte del profesor o profesora a lo largo del programa, por lo que debe tener un matiz positivo, sin insistir en aspectos negativos, valorando públicamente los esfuerzos de cada niño y supervisándoles. En este caso, en este programa sobre la gratitud, se propone la siguiente herramienta:
 - **Barómetro de la gratitud.** Esta herramienta se trata de una estrategia de evaluación colectiva creada a partir de la Teoría del Afecto Moral de McCullough et al. (2001), en la cual se expresa que la gratitud funciona como:

barómetro social, motivador y reforzador moral. El/la docente es la persona encargada de gestionar el barómetro en base al comportamiento agradecido que muestren los y las alumnas a lo largo del programa socioemocional. La principal función del barómetro es medir los niveles de gratitud de la clase y que se encuentre en una ubicación del aula visible para ellos/as, con lo cual, sean conscientes de su propia evaluación y evolución a medida que avanzan las sesiones. El profesor/a se encargará de mover la varilla del barómetro hacia niveles más bajos o más altos de gratitud al final de cada sesión según se hayan cumplido los objetivos establecidos previamente (véase Anexo 3).

Finalmente, en el presente trabajo se propone una estrategia permanente a la que los alumnos y alumnas van a poder acudir cada vez que lo requieran y necesiten. Esta estrategia es la denominada: “**norma-póster**” (García Bacete et al., 2014).

- **Norma-póster.** Se trata de una herramienta que crea el/la docente a modo de cartel o póster en el cual incluye imágenes de los LIJ utilizados para el programa y expresiones y comportamientos de gratitud que servirán de guía a los alumnos y alumnas siempre que lo necesiten. Por último, el/la docente debe ubicar el norma-póster en un lugar visible del aula y explicar a los alumnos y a las alumnas la presencia del mismo desde el inicio del programa socioemocional y su utilidad (véase Anexo 4).

3.3. Programa Socioemocional: *Goliat y la gratitud* y *El árbol de la escuela*

El programa socioemocional propuesto incluirá un total de trece sesiones. Cada una de estas sesiones abarcará los objetivos y características principales de la dinámica que tendrá lugar, la explicación de las actividades y, el tipo de material que pudiera ser necesario para la realización de las mismas con el alumnado. El propósito principal es que el programa se convierta en una guía para el/la docente que lo imparta y que sea una herramienta socioemocional con la que impulse a sus alumnos y alumnas al reconocimiento y a la gestión emocional, en este caso, de la emoción diana propuesta; la gratitud.

Los libros seleccionados para el programa socioemocional son: *Goliat y la gratitud* de Violeta Monreal (2016) (véase Anexo 1) y *El árbol de la escuela* de Emilio

Urberuaga y Antonio Sandoval (2016) (véase Anexo 2). Las sesiones podrán tomar como referencia actividades basadas en un único libro o en ambos.

El objetivo principal de este programa consiste en trabajar y regular la emoción de la gratitud en niños y niñas de tercero y cuarto de primaria basándonos en el contenido de las lecturas propuestas. Por ello, el programa irá dirigido a trabajar las conductas prosociales referidas a la gratitud, a identificar esta emoción en los demás y en uno/a mismo/a, a expresarla, a comprenderla y a responder adaptativamente frente a las actividades y situaciones que se planteen. Todo ello también supondrá un buen nivel de cooperación en equipo y el logro de objetivos tanto a nivel individual como a nivel grupal.

Toda la intervención se encuentra en la sección de Anexos y, a continuación, en la Tabla 1, se encuentra la programación de las sesiones del programa socioemocional al completo y los objetivos específicos que se pretende lograr en cada sesión.

Tabla 1

Cronograma del programa socioemocional basado en la gratitud

Número de sesión	Título	“Poner énfasis”	Feedback y Evaluación
<p>SESIÓN 1 (véase Anexo 3 y Anexo 4)</p>	<p>“Si yo fuera Gloria, le diría a Goliat...”</p>	<p>Trabajar la capacidad de enseñar gratitud entre compañeros/as</p> <p>Crear un clima de apoyo inicial</p> <p>Detectar comportamientos desagradecidos en la gente del entorno</p>	<p>SESIÓN 1-13</p> <p>Barómetro de la gratitud (véase Anexo 3)</p> <p>Función:</p> <p>Método de evaluación continua.</p>
<p>SESIÓN 2 (véase Anexo 5 y Anexo 6)</p>	<p>“Expreso cómo ser agradecido en mi póster”</p>	<p>Integrar palabras y acciones importantes en el acto de agradecimiento en un único espacio creativo</p> <p>Familiarizarse con el uso del norma-póster</p>	
<p>SESIÓN 3 (véase Anexo 7)</p>	<p>“Y tú, ¿qué filin eres? ¿agradecido o desagradecido?”</p>	<p>Identificar la emoción de la gratitud</p> <p>Conceptualizar a la persona agradecida</p> <p>Diferenciar entre ser agradecido y no serlo</p>	
<p>SESIÓN 4 (véase Anexo 8)</p>	<p>“Un mural de motivos de agradecimiento”</p>	<p>Comprender la gratitud desde los distintos motivos de agradecimiento dentro del ámbito familiar asumiendo el rol de beneficiarios</p>	

<p>SESIÓN 5 (véase Anexo 9)</p>	<p>“¿Qué ocurre si no agradezco? ¿y si agradezco?”</p>	<p>Ponerse en el lugar tanto de beneficiario como de benefactor en situaciones de gratitud y de ingratitud</p> <p>Identificar emociones positivas y negativas, y consecuencias a nivel personal y social en ambas situaciones</p> <p>Trabajar la importancia de la bondad del benefactor frente al beneficio per se</p>	
<p>SESIÓN 6 (véase Anexo 10 y Anexo 11)</p>	<p>“Me doy cuenta del beneficio, de su valor, de su coste y de tu buena intención”</p>	<p>Expresar gratitud verbalmente en base los factores positivos: darse cuenta, bondad del benefactor, bondad del regalo y gratitud del regalo</p>	
<p>SESIÓN 7 (véase Anexo 12)</p>	<p>“Agradecer no significa estar en deuda ni hacer regalos”</p>	<p>Concienciarse sobre los siguientes ladrones o inhibidores de la gratitud: materialismo y endeudamiento</p> <p>Expresar gratitud hacia los compañeros de clase englobando todo lo aprendido sobre los policías y los ladrones de la gratitud</p>	
<p>SESIÓN 8 (véase Anexo 13)</p>	<p>“Dar las gracias sin palabras”</p>	<p>Desarrollar estrategias de agradecimiento más allá del agradecimiento verbal, tanto a nivel individual como colectivo</p> <p>Identificar los beneficios del establecimiento de una relación benefactor-beneficiario</p>	

<p>SESIÓN 9 (véase Anexo 14)</p>	<p>“Ayudar y agradecer entre todos y todas”</p>	<p>Trabajar y entender funciones sociales del comportamiento prosocial en la gratitud: compartir, ayudar y cooperar</p> <p>Deducir la relación entre benefactor-beneficiario</p>	
<p>SESIÓN 10 (véase Anexo 15)</p>	<p>“La gratitud como fruto de la relación de ayuda”</p>	<p>Reflexionar sobre los beneficios obtenidos a partir de una relación de ayuda</p> <p>Concienciar a los alumnos y alumnas sobre la importancia de establecer relaciones de ayuda basadas en la confianza, no solo con el propio entorno sino también como sociedad</p>	
<p>SESIÓN 11 (véase Anexo 16)</p>	<p>“Mirar a través de los prismáticos de la gratitud”</p>	<p>Trabajar la importancia de adoptar una visión agradecida</p> <p>Practicar el pensamiento agradecido en el día a día y en cualquier contexto</p>	
<p>SESIÓN 12 (véase Anexo 17)</p>	<p>“Enseñamos a Goliat el significado de la gratitud”</p>	<p>Realzar la importancia de poder enseñar y educar en valores a los demás</p> <p>Trabajar el soporte social y el comportamiento prosocial mediante la educación en gratitud entre los propios alumnos</p>	
<p>SESIÓN 13 Parte 1 (véase Anexo 18 y Anexo 19)</p>	<p>“Gracias a ti, gracias a mí”</p>	<p>Expresar gratitud a nivel de locus externo, pero también a nivel de locus interno: “agradezco a los demás, pero también me agradezco a mí mismo”</p>	
<p>SESIÓN 13 Parte 2 (véase Anexo 20)</p>			

4. Bibliografía

- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in Children and Young People. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53-66. <http://dx.doi.org/10.1080/08856559.1938.10533797>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bono, G., & Froh, J. J. (2016). *Educar en la gratitud* (1.ª ed.). Ediciones Palabra, S.A.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Routledge.
- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(4), 353-367. <https://doi.org/10.3109/01612849609009406>
- Froh, J., Sefick, W., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Froh, J., Kashdan, T., Ozimkowski, K., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>

- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311–324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K. A., Leggio, H., ... Wood A. M. (2014). Nice Thinking! An Educational Intervention That Teaches Children to Think Gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132-152. <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087440>
- García Bacete, F.J., Jiménez, I., Muñoz, M.V., Monjas, M.I., Sureda, I., Ferrà, P., ... Sanchiz Ruíz, M.L. (2013). Aulas como contextos de aceptación y apoyo para integrar a los alumnos rechazados. *Apuntes de Psicología*, 31, 145-154.
- García Bacete, F.J., Jiménez, I., Muñoz, M.V., Marande, G., Monjas, M.I., Sureda, I., ... Sanchíz, M.L. (2014). *El rechazo entre iguales en su contexto interpersonal: una investigación con niños y niñas de primer ciclo de primaria*. Castellón: Fundación Dávalos Fletcher.
- Ley Orgánica de Educación (LOE) (Ley Orgánica 2/2006, 3 de mayo). *Boletín Oficial del Estado*, nº 106, 2006, 4 de mayo. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre que modifica la Ley Orgánica de Educación. (2020) *Boletín Oficial del Estado*. 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868 a 122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., y Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McWilliams, N. y Lendorf, S. (1990). Narcissistic Pathology of Everyday Life: The denial of remorse and gratitude. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(3), 430–451. <https://doi.org/10.1080/00107530.1990.10746671>
- Monreal, V. (2016). *Goliat y la gratitud*. San Pablo.
- Moyano, N. (2010). Gratitud en la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 10, 103-118. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.391>
- Moyano, N. (2011). Gratitud en la Psicoterapia Cognitiva: elementos para su inclusion. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 11(1), 9-26. <https://doi.org/10.18682/pd.v11i0.373>
- Park, N., Peterson, C (2006). Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Descriptions. *Journal of Happiness Studies* 7(3), 323–341. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>
- Real Academia Española (s.f.). Gratitud. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 13 de julio de 2022, de <https://dle.rae.es/gratitud>
- Roselló, S. (2014). *Programa curricular de las competencias socioemocionales para alumnos de ciclo inicial y medio de educación primaria: SOE*. (Trabajo Final de Máster no publicado). Universitat Jaume I, Castellón de la Plana.
- Sandoval, A. y Urberuaga, E. (2016). *El árbol de la escuela*. Kalandraka.

- Shoshani, A., De-Leon Lendner, K., Nissensohn, A., Lazarovich, G., & Aharon-Dvir, O. (2020). Grateful and kind: The prosocial function of gratitude in young children's relationships. *Developmental Psychology*, 56(6), 1135–1148. <https://doi.org/10.1037/dev0000922>
- Solom, R., Watking, P.C., Mcurrach, D., & Scheibe, D. (2017). Thieves of thankfulness: traits that inhibit gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 120-129. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163408>
- Vaish, A., & Savell, S. (2022). Young children value recipients who display gratitude. *Developmental Psychology*, 58(4), 680–692. <https://doi.org/10.1037/dev0001308>
- Valcárcel, R. R. y Núñez Pereira, C. (2013). *Emocionario. Di lo que sientes*. (1ª edición.). Palabras Aladas.
- Ventura, J. N., y Boss, P. G. (1983). The Family Coping Inventory applied to parents with new babies. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 867-875. <https://doi.org/10.2307/351799>
- Watkins, P., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition & Emotion*, 20 (2), 217-241. <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Weiner (1985). An Attribution Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 94(2), 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281–290.

<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>

Yoshimura, S. M. & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being.

Review of Communication, 17(2), 106–118.

<https://doi.org/10.1080/15358593.2017.1293836>

ANEXOS

LISTADO DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha técnica de <i>Goliat y la gratitud</i>	35
Anexo 2. Ficha técnica de <i>El árbol de la escuela</i>	36
Anexo 3. Feedback y evaluación: El barómetro de la gratitud	37
Anexo 4. Actividad de la Sesión 1: “Si yo fuera Gloria, le diría a Goliat...”	40
Anexo 5. Explicación y práctica de un norma-póster.....	42
Anexo 6. Sesión 2: “Expreso cómo ser agradecido en mi póster”	43
Anexo 7. Sesión 3: “Y tú, ¿qué filin eres? ¿agradecido o desagradecido?”	45
Anexo 8. Sesión 4: “Un mural de motivos de agradecimiento”	48
Anexo 9. Sesión 5: “¿Qué ocurre si no agradezco? ¿y si agradezco?”	50
Anexo 10. Sesión 6: “Me doy cuenta del beneficio, de su valor, de su coste y de tu buena intención”	52
Anexo 11. Hoja de evaluación del docente de la Sesión 6	57
Anexo 12. Sesión 7: “Agradecer no significa estar en deuda ni hacer regalos”	58
Anexo 13. Sesión 8: “Dar las gracias sin palabras”	61
Anexo 14. Sesión 9: “Ayudar y agradecer entre todos y todas”	63
Anexo 15. Sesión 10: “La gratitud como fruto de la relación de ayuda”	65
Anexo 16. Sesión 11: “Mirar a través de los prismáticos de la gratitud”	67
Anexo 17. Sesión 12: “Enseñamos a Goliat el significado de la gratitud”	69
Anexo 18. Sesión 13 (Parte 1) “Gracias a ti, gracias a mí”	71
Anexo 19. Tarea para casa de la Sesión 13 (Parte 1)	74
Anexo 20. Sesión 13 (Parte 2). “Gracias a ti, gracias a mí”	75

Anexo 1. Ficha técnica de *Goliat y la gratitud*

Goliat y la gratitud

Título del libro: *Goliat y la gratitud*

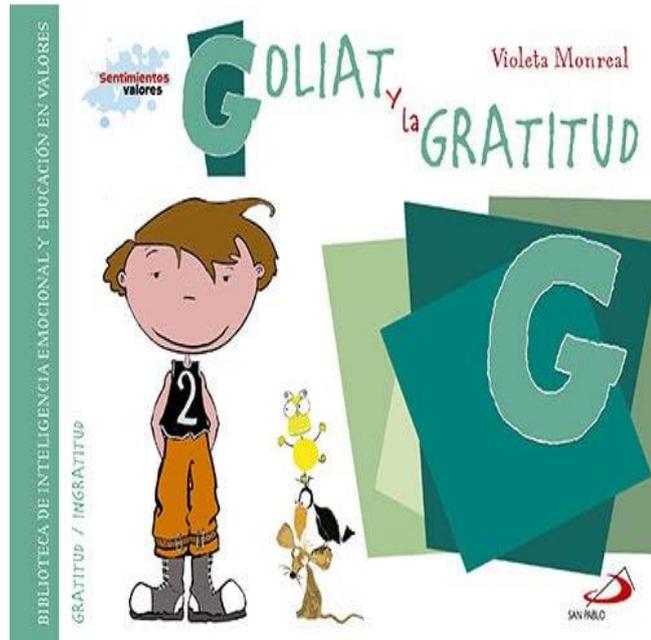
Autora: Violeta Monreal

Año: 2016

Edad: de 6 a 9 años

Páginas: 36

Sinopsis: La GRATITUD es saber decir gracias. Algo tan sencillo es muy complicado para mucha gente. Goliat es un niño desagradecido. Por eso se convierte en "el niño diminuto". Para dejar de serlo, deberá aprender a decir las palabras mágicas...



Anexo 2. Ficha técnica de *El árbol de la escuela*

El árbol de la escuela

Título del libro: *El árbol de la escuela*

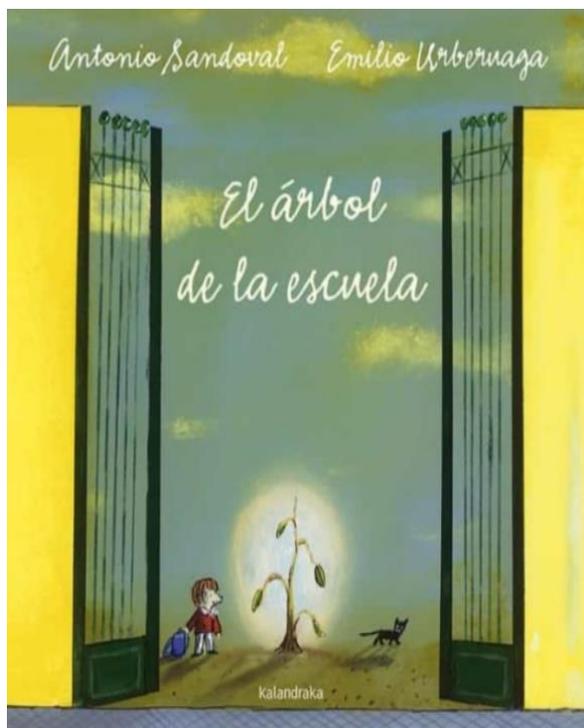
Autores: Antonio Sandoval y Emilio Urberuaga

Año: 2016

Edad: a partir de los 6 años

Páginas: 40 páginas

Sinopsis: En el patio de la escuela había un árbol. Solo uno. A Pedro le gustaba correr cerca de aquel árbol durante los recreos. Cuando pasaba a su lado lo miraba de reojo para no chocar con él. Un día se detuvo y se fijó en su aspecto. Era delgado, con ramas finas, como de alambre, y tenía unas pocas hojas secas. Pedro se acercó y acarició su tronco...



Anexo 3. Feedback y evaluación: El barómetro de la gratitud

Explicación e instrucciones para el/la docente para la sesión 1:

➤ Justificación del método de evaluación:

El método de evaluación por parte del o de la docente que imparta este programa se basará en el barómetro de la gratitud. Como bien explica la Teoría del Afecto Moral del Afecto Moral de la Gratitud (McCullough et al., 2001), la gratitud funciona como: barómetro social, motivador y reforzador moral.

La gratitud como **barómetro social** funciona como un instrumento afectivo que detecta los cambios que puedan tener lugar en las relaciones con los demás y advertir a los individuos de su círculo que desinteresadamente puedan actuar a favor de su bienestar.

La gratitud como **motivador** implica que una persona al ser beneficiada por un benefactor de manera gratuita, tiene mayor posibilidad de tener la motivación para actuar en beneficio de los demás.

La gratitud como **reforzador moral** significa que cuando el benefactor siente que el beneficiario le muestra su gratitud ante sus actos, este siente una mayor motivación por seguir por ese camino y por actuar de manera benevolente

(McCullough et al., 2001).

➤ Pasos a seguir por el/la docente:

- 1) Tras la familiarización con la siguiente teoría, el/la docente debe crear su propio barómetro de la gratitud como el que aparece en la imagen de la derecha y, poder ponerlo en un lugar visible del aula, como, por ejemplo, encima de la pizarra.



El/la docente puede crear el barómetro a su gusto, siempre y cuando esté dividido por colores y el extremo izquierdo implique bajos niveles de gratitud y el extremo derecho altos niveles de gratitud, de manera que pueda cumplir con la función real de un barómetro, pero adaptado a la detección de gratitud.

La finalidad es que el ejercicio de la gratitud lleve a los alumnos/as a que este método de evaluación colectivo funcione como un motivador y como un reforzador moral, creando una relación bidireccional que propicie una mayor presencia de actos de gratitud en el aula.

- 2) El/la docente debe explicar a los niños y niñas que el barómetro de la gratitud servirá para ir evaluando los niveles de gratitud de toda el aula durante el programa y la manera en que vayan evolucionando todos juntos a medida que avanzan las sesiones. El objetivo principal es que los alumnos y las alumnas sean ambiciosos/as y traten de llegar al nivel más alto de gratitud en la última sesión.

Preguntas a realizar por el/la docente:

- i. *¿Qué es un barómetro?*
 - ii. *¿Para qué sirve?*
 - iii. *¿Qué puede ser un barómetro de la gratitud?*
 - iv. *¿Qué función tendrá el barómetro de la gratitud?*
 - v. *¿Cómo se podrá avanzar del extremo derecho al extremo izquierdo del barómetro, indicando máximos niveles de gratitud?*
- 3) Tras haber respondido a las preguntas realizadas por el/la docente, este/a propondrá la siguiente actividad breve para poner en práctica el barómetro.

Actividad propuesta para la Sesión 1 de *modelado y práctica* llamada: **“Si yo fuera Gloria, ¿qué le diría a Goliat?”** (véase Anexo 4).
- 4) Tras la realización de la actividad, el/la docente realizará una evaluación global de la clase moviendo la varilla del barómetro y explicándoles a los/las alumnas cómo ha visto la realización de la actividad y, sobre todo, destacando puntos fuertes y puntos a mejorar, nunca haciendo hincapié en aspectos negativos.

- 5) Esta misma metodología se utilizará en el resto de sesiones, por lo que, al final de cada una, el/la docente moverá la varilla según se hayan realizado las actividades propuestas y cumplido objetivos.

Anexo 4. Actividad de la Sesión 1: “Si yo fuera Gloria, le diría a Goliat...”

SESIÓN 1 – “Si yo fuera Gloria, le diría a Goliat...”

Libro: *Goliat y la gratitud*

Poner énfasis en:

El principal objetivo de esta actividad breve es que los alumnos y alumnas vean en ellos mismos la capacidad de enseñar gratitud a sus compañeros/as y de que estos les enseñen a ellos también. Es esencial crear un clima de apoyo al inicio del programa y, sobre todo, la importancia de detectar comportamientos desagradecidos en la gente de nuestro alrededor para poder intervenir.

Personajes:

- Goliat.
- Gloria.

Modelado y práctica:

En esta actividad, el/la docente plantea la siguiente pregunta a un alumno/a en concreto:
Si tú fueras Gloria, ¿qué le diríais a Goliat?

En el momento en que ese/a alumno/a responda, debe lanzarle la pregunta a otro/a compañero/a, con la condición de que no repita lo que la persona anterior acaba de decir. Se trata de una actividad en la que debe participar toda la clase y obtenerse tantas respuestas diferentes como alumnos/as haya en el aula. Tras responder toda la clase a esa pregunta, se piden dos voluntarios que cuenten su experiencia en base a las siguientes preguntas:

¿Sabéis diferenciar cuando alguien es agradecido de cuando no lo es?

Si observáis una conducta desagradecida en alguno de vuestros amigos/as, ¿soléis hacer algo? ¿habláis con ellos/as? ¿qué les decís?

¿Alguien os ha enseñado a ser agradecidos alguna vez? ¿Cómo os sentisteis?

¿Creéis que es importante enseñarnos los unos a los otros? ¿Por qué?

Materiales:

- Barómetro de la gratitud realizado por el/la docente

Anexo 5. Explicación y práctica de un norma-póster

Explicación e instrucciones para el/la docente para la sesión 2:

Este es un ejemplo de norma-póster que se ha elaborado en base a los LIJ elegidos para el presente programa socioemocional. El/la docente se encargará de presentar este póster a los alumnos y alumnas al inicio del programa y de colocarlo en una parte visible del aula. Su función es que los/as alumnos puedan recurrir al mismo siempre que lo necesiten.



Extraído del libro: *Goliat y la gratitud*, Violeta Monreal (2016) y de *El árbol de la escuela* de Antonio Sandoval y Emilio Urberuaga (2016).

Con el fin de que los alumnos y alumnas se familiaricen con el uso del norma-póster en el aula, en el Anexo 6 se presentan las actividades a realizar en esa misma sesión.

Anexo 6. Sesión 2: “Expreso cómo ser agradecido en mi póster”

SESIÓN 2 – “Expreso cómo ser agradecido en mi póster”

Libros: *El árbol de la escuela y Goliat y la gratitud.*

Poner énfasis:

El principal aspecto de esta sesión consiste en integrar palabras y acciones importantes en el acto de agradecimiento en un único espacio creativo y familiarizar a los alumnos y alumnas con el uso del norma-póster como herramienta permanente durante el programa socioemocional.

Actividad de lápiz y papel:

En esta actividad, el/la docente les entrega la siguiente ficha con una sopa de letras, en la que deberán encontrar ocho palabras relacionadas con la gratitud y lo que han aprendido a lo largo de las clases. Las palabras son las siguientes:

AYUDAR	GRACIAS	COMPAÑERO
CUIDAR	AGRADECER	DAR
FAVOR	COOPERAR	

C	X	A	Y	U	D	A	R	G	A
A	U	M	S	Q	I	U	N	R	G
V	S	I	R	O	V	A	F	A	R
O	D	A	D	P	M	V	X	C	A
K	J	E	E	A	K	L	T	I	D
C	O	O	P	E	R	A	R	A	E
Q	I	C	L	C	R	S	W	S	C
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	E
X	R	E	M	A	Y	Z	D	A	R

Solución para el/la docente:

C	X	A	Y	U	D	A	R	G	A
A	U	M	S	Q	I	U	N	R	G
V	S	I	R	O	V	A	F	A	R
O	D	A	D	P	M	V	X	C	A
K	J	E	E	A	K	L	T	I	D
C	O	O	P	E	R	A	R	A	E
Q	I	C	L	C	R	S	W	S	C
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	E
X	R	E	M	A	Y	Z	D	A	R

Modelado y práctica:

En la siguiente parte de la sesión, el/la docente les propondrá a los alumnos y alumnas hacer un **norma-póster**. El norma-póster consiste en crear un póster o cartel en el cual, en este caso, utilizarán alguna de las palabras que han encontrado en la sopa de letras con la finalidad de que plasmen cómo ser agradecidos en una cartulina. Pueden utilizar imágenes de ambos libros, dibujar, escribir, etc.

En el Anexo 5, se presenta el ejemplo de norma-póster del que el/la docente dispondrá inspirado en la gratitud y habiendo utilizado imágenes del libro de *Goliat y la gratitud* y *El árbol de la escuela*.

Al final de la sesión, cada alumno/a enseña su póster al resto de la clase y comparten las ideas plasmadas en el mismo.

Materiales:

- Ficha de la actividad de lápiz y papel proporcionada por el/la docente
- Lápiz
- Colores
- Cartulina de tamaño A3
- Ejemplo de norma-póster realizado por el/la docente

Anexo 7. Sesión 3: “Y tú, ¿qué filin eres? ¿agradecido o desagradecido?”

SESIÓN 3 – “Y tú, ¿qué filin eres? ¿agradecido o desagradecido?”

Libro: *Goliat y la gratitud.*

Poner énfasis en:

Los principales aspectos de esta sesión consisten en identificar la emoción de la gratitud, conceptualizar a la persona agradecida y diferenciar entre ser agradecido y no serlo.

Personajes:

- Filin de la gratitud
- Filin de la ingratitud

Actividad de lápiz y papel:

1. ¿Qué es un filin según el cuento de “*Goliat y la gratitud*”?

Los filin o también llamados sentimientos son personajes del cuento que acompañan a Goliat a lo largo del cuento.

2. ¿Cómo se llaman los filin que aparecen en el cuento?

3. Escribe el nombre de cada filin debajo de los dibujos que aparecen a continuación.



- a) Señala en los dibujos con una cruz qué tiene de distinto cada filin y compártelo con tus compañeros/as.

2. ¿Cuál de estas frases la dice el filin de la gratitud? ¿y cuál dice el filin de la ingratitud? Únelas a cada dibujo.

ERES UN RATÓN MUY AMABLE.



GRACIAS, GRACIAS... ¡DI <<GRACIAS>>!

GRACIAS, GRACIAS...

¡LA CULPA ES TUYA!

NO NECESITAMOS A NADIE



¡APROVÉCHATE!

¡QUÉ RATÓN TAN PEQUEÑAJO...

3. En esta actividad, dibújate a ti mismo/a como el filin de la GRATITUD.



Puedes añadir una breve descripción de ti mismo como filin de la gratitud.

Diálogo y preguntas:

- *“¡No necesitamos a nadie! – dijo el filin de la ingratitud”.*

(pág. 23)

- a) ¿Qué le pasa al filin de la ingratitud cuando no da las gracias?
- b) ¿Crees que el mundo cambia cuando somos desagradecidos? ¿cómo?
- c) ¿Piensas que la mejor forma de comportarse es siendo agradecido/a o siendo desagradecido/a? ¿por qué?
- d) ¿Cómo te sientes cuando eres desagradecido/a? ¿y cuando eres agradecido/a?
- e) ¿Cómo crees que se sienten los demás cuando eres agradecido con ellos?

Materiales:

- Ficha de la actividad de lápiz y papel proporcionada por el/la docente

Anexo 8. Sesión 4: “Un mural de motivos de agradecimiento”

SESIÓN 4 – “Un mural de motivos de agradecimiento”

Libro: *Goliat y la gratitud.*

Poner énfasis:

Los aspectos principales de esta sesión se basan en comprender la gratitud desde los distintos motivos de agradecimiento dentro del ámbito familiar, asumiendo los/las alumnas el rol de beneficiarios.

Personajes:

- Tío de Goliat.
- Goliat.

Diálogo y preguntas:

*“Goliat se bajaba del tractor sin decir nunca <<gracias>>.
-Tendrías que ser más agradecido – le dijo su tío.
- Soy muy fuerte, podría haber venido corriendo – contestó Goliat muy desagradecido” (pág. 11).*

- a) ¿Por qué crees que Goliat no agradece a su tío que le lleve todas las mañanas al colegio en su tractor?
- b) ¿Cómo se sentirá el tío de Goliat al escuchar esas palabras?
- c) Goliat no le da las gracias a su tío ya que dice que podría haber ido al colegio sin su ayuda porque es muy fuerte. ¿Alguien que es fuerte puede ser también agradecido?
- d) Y tú, ¿le das las gracias a tu familia por llevarte al colegio y recogerte todos los días?

Modelado y práctica:

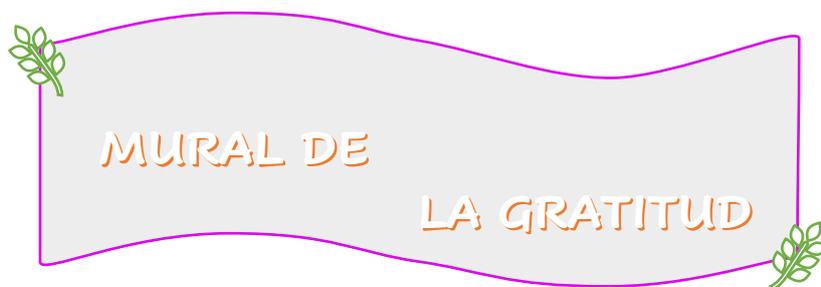
En esta actividad, los alumnos deberán seguir los siguientes pasos y recibirán ayuda del/la docente cuando sea necesario. Además, lo importante es que finalmente, puedan compartir con el resto sus experiencias de gratitud y vean cómo sus compañeros y compañeras muestran agradecimiento en el ámbito familiar y en qué situaciones lo hacen.

- 1) En un folio en blanco, los alumnos/as deberán escribir una lista con las cosas por las que dan gracias a su familia en el día a día. Podrán seguir el siguiente ejemplo:

Doy gracias a mi madre **por** hacerme el desayuno.
o también...

Agradezco a mis abuelos **por** cuidarme cuando mi madre trabaja.

- 2) Con la cartulina que les dé el/la profesor/a, deberán dibujar y pintar un mural de la gratitud en el que se inspiren en la lista que han escrito en la anteriormente. El título del mural será el siguiente:



- 3) Finalmente, los alumnos compartirán los murales con el resto de la clase y los colgarán por las paredes del aula con la ayuda del profesor o de la profesora.

Materiales:

- Lápices
- Folios
- Pinturas
- Colorines
- Cartulina

Anexo 9. Sesión 5: “¿Qué ocurre si no agradezco? ¿y si agradezco?”

SESIÓN 5 – “¿Qué ocurre si no agradezco? ¿y si agradezco?”

Libro: Goliat y la gratitud.

Poner énfasis:

Los aspectos principales a trabajar en esta sesión consistirán en ponerse en el lugar tanto de beneficiario como de benefactor en situaciones de gratitud y de ingratitud, identificar emociones positivas y negativas, y consecuencias a nivel personal y social en ambas situaciones. También será relevante trabajar la importancia de la bondad del benefactor frente al beneficio per se.

Personajes:

- El hada del puente.
- Goliat.

Diálogo y preguntas:

1. *“Goliat volvió para pedirle también un regalo.*

- *¿Tú también quieres un regalo? – preguntó el hada.*
- *¡Sí! – contestó Goliat con firmeza.*

El hada le dio otro <<FILIN>>, pero a Goliat no le gustó, así que lo tiró a lo lejos y dijo:

- *¡No lo quiero!” (pág. 14)*

- a) ¿Qué sucede cuando el hada de los dientes le regala a Goliat el filin? ¿por qué Goliat reacciona así?
- b) ¿Crees que es la manera correcta de recibir un regalo, aunque no te guste o no lo quieras?
- c) ¿Cómo se sentirá el hada del puente al ver el desprecio de Goliat ante su regalo?
- d) ¿Habéis reaccionado alguna vez como lo ha hecho Goliat frente al regalo del hada? ¿cómo os sentisteis? ¿cómo se sintió la otra persona?

- e) ¿Cómo os sentís cuando dais las gracias? ¿cómo creéis que se siente la otra persona?

2. *“Vas a tener que ser más agradecido. Deberás aprender a decir las palabras mágicas si quieres salvarte de lo que te espera – le advirtió el hada irritada”. (pág. 15)*

- a) ¿Cuáles son las palabras mágicas a las que se refiere el hada del puente?
- b) ¿Hay otras palabras con las que se puede expresar agradecimiento?
- c) ¿Se puede dar las gracias de otras maneras?
- d) El hada del puente se enfada con Goliat y hace que se haga pequeño para que aprenda las palabras mágicas, ¿piensas que nos hacemos pequeños/as cuando somos desagradecidos/as?
- e) ¿Cómo crees que ve el mundo una persona desagradecida? ¿cómo crees que le ven los demás?
- f) ¿Cómo crees que ve el mundo una persona agradecida? ¿cómo crees que le ven los demás?

Anexo 10. Sesión 6: “Me doy cuenta del beneficio, de su valor, de su coste y de tu buena intención”

SESIÓN 6 – “Me doy cuenta del beneficio, de su valor, de su coste y de tu buena intención”

Libro: Goliat y la gratitud.

Poner énfasis:

Los aspectos principales a trabajar en esta sesión consistirán en que los alumnos y alumnas como beneficiarios logren expresar gratitud verbalmente en base a algunos de los factores positivos que conducen a esta emoción y que recibirán el nombre de policías de la gratitud. Estos son:

- **Darse cuenta:** capacidad para reconocer que existe un beneficio.
- **Bondad del benefactor:** capacidad para reconocer la buena intención del benefactor.
- **Bondad del regalo:** capacidad para reconocer el coste del beneficio para el benefactor.
- **Gratuidad del regalo:** capacidad para reconocer el valor del beneficio.

Modelado y práctica:

En esta sesión, el/la docente (1) dividirá por parejas a la clase y (2) se les asignarán unos roles en una de las situaciones planteadas, en las que, además, deberán cumplir con varias reglas pautadas. El/la docente (3) explicará cada situación y (4) cada pareja deberá pensar una manera de representar una escena en la que tenga lugar la situación asignada sin infringir las reglas establecidas. Estas reglas establecidas se dividirán en dos:

- 1) **Ladrones de la gratitud:** expresiones o similares que deben evitar decir ya que son propias de una respuesta desagradecida.
- 2) **Policías de la gratitud:** expresiones o similares, consejos a seguir que recogerán intención, valor, coste y darse cuenta del beneficio para que puedan realizar una respuesta verbal adecuada y agradecida.

(5) Cuando las parejas sepan cómo representarán la situación y qué dirán, se crearán un guion que saldrán a representar delante de la clase. Por cada regla cumplida, el/la docente les dará un punto, con lo que, al final de la sesión, la pareja que más reglas haya cumplido obtendrá la victoria. Las situaciones y las reglas son las siguientes:

- ◆ **Situación 1.** Recibes por tu cumpleaños un regalo de tu mejor amigo que no te gusta nada: una camiseta del equipo de baloncesto que menos sigues. Tu amigo/a está delante de ti ilusionado a la espera de que le digas cuánto te ha gustado el regalo. ¿Cómo representarías la escena, y, sobre todo, qué le dirías a tu amigo? ¿cómo te comportarías?

Roles a asignar:

- 1) Amigo/a al que regalan
- 2) Amigo/a que hace el regalo

Reglas:

- × Ladrón de la gratitud:

NO ME GUSTA
EL REGALO

- ✓ Policías de la gratitud:

- Agradecer al amigo el regalo.
- Valorar el esfuerzo y las ganas en hacer el regalo.
- Podéis utilizar alguno de estos ejemplos:

¡MUCHAS
GRACIAS POR
EL DETALLE!

SEGURO QUE TE
HA COSTADO
MUCHO.

ERES MUY
AMABLE.
¡GRACIAS!

- ◆ **Situación 2.** Estás en la clase de gimnasia y tu compañero/a quiere ayudarte a hacer un ejercicio que sabes que quieres realizar solo/a, pero no quieres despreciar sus buenas intenciones. ¿Cómo representarías la escena, y, sobre todo, qué le dirías a tu amigo/a? ¿cómo te comportarías?

Roles a asignar:

- 1) Compañero que ofrece la ayuda
- 2) Compañero al que ofrecen la ayuda

Reglas:

- × Ladrones de la gratitud:

NO QUIERO
TU AYUDA

¡SÉ HACERLO
SOLO/A!

- ✓ Policías de la gratitud:

- Agradecer a vuestro/a compañero/a su intención de ayudaros.
- Expresarle a vuestro/a compañero/a que os gustaría intentarlo solos/as.

ERES MUY
BUEN
COMPAÑERO,
GRACIAS.

ME GUSTARÍA
INTENTARLO
SOLO, PERO TE
DOY LAS
GRACIAS.

GRACIAS
POR TU
AYUDA.

- ◆ **Situación 3.** Tu compañero/a va un poco perdido en la asignatura de matemáticas y a ti se te dan muy bien. Quieres darle tu ayuda y resolverle las dudas que tenga, aunque no te lo ha pedido. ¿Cómo representarías la escena, y, sobre todo, qué le dirías a tu amigo? ¿cómo te comportarías?

Roles a asignar:

- 1) Compañero que va perdido en matemáticas
- 2) Compañero que ofrece la ayuda

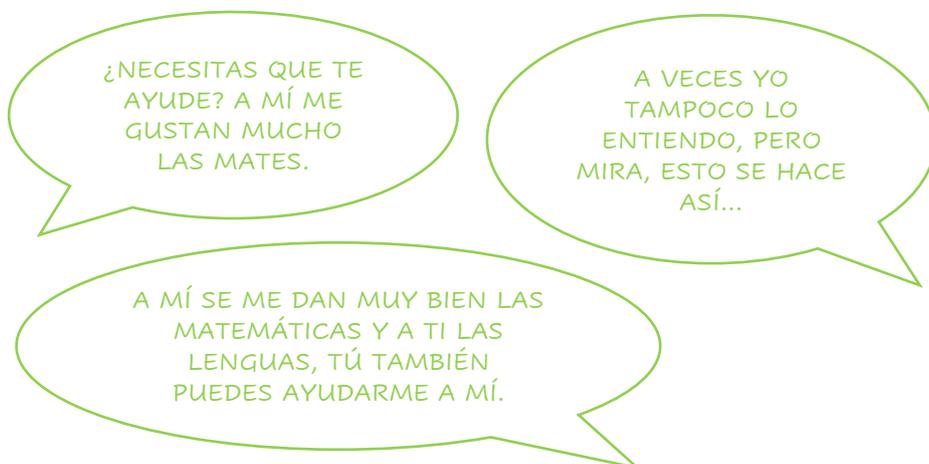
Reglas:

- × Ladrones de la gratitud:



- ✓ Policías de la gratitud:

- Ofrecerle vuestra ayuda al compañero/a.
- Darle ánimos.
- Decirle frases positivas.



Finalmente, los alumnos y alumnas deberán plantear una situación como las anteriores y debatir la manera en que la representarían y como responderían sin tener ninguna pauta previa. Ellos/as mismos/as establecerán sus propias reglas y deberán representar la escena por parejas de la misma forma que en las situaciones anteriores.

El/la docente tendrá una hoja de evaluación por parejas en las que en base a la representación que hayan hecho frente a sus compañeros/as irá rellenando acorde al grado de cumplimiento que hayan hecho de las normas pautadas. Por cada expresión o frase de la sección de “*ladrón de la gratitud*” que no tenga lugar en la representación de la situación, la pareja recibe un punto. Por cada expresión bien realizada de la sección “*policía de la gratitud*”, la pareja recibe un punto.

Finalmente, los alumnos recibirán una puntuación total de todas las situaciones, lo que servirá como resultado para elegir ganadores/as como también para haber completado una evaluación global de la actuación de la clase con respecto al comportamiento agradecido.

En el **Anexo 11** se presenta la hoja de evaluación del/la docente para esta actividad.

Anexo 11. Hoja de evaluación del docente de la Sesión 6

HOJA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD MODELADO (SESIÓN 6)									
PAREJAS	Situación 1		Situación 2		Situación 3		Situación X		Puntuación final
	X	✓	X	✓	X	✓	X	✓	
<i>Alumno 1</i> <i>Alumno 2</i>									
<i>Alumno 3</i> <i>Alumno 4</i>									
<i>Alumno 5</i> <i>Alumno 6</i>									
<i>Alumno 7</i> <i>Alumno 8</i>									
<i>Alumno 9</i> <i>Alumno 10</i>									
<i>Alumno 11</i> <i>Alumno 12</i>									

Leyenda

- = un punto por cada expresión **“ladrón de la gratitud”** o similar que hayan evitado en la representación.
- = un punto por cada expresión que cumpla con lo estipulado en la sección **“policía de la gratitud”** y expresen en la representación.

Anexo 12. Sesión 7: “Agradecer no significa estar en deuda ni hacer regalos”

SESIÓN 7 – “Agradecer no significa estar en deuda ni hacer regalos”

Libro: *Goliat y la gratitud.*

Poner énfasis:

La característica principal de esta sesión es que los alumnos y las alumnas logren concienciarse sobre los siguientes ladrones o inhibidores de la gratitud: materialismo y endeudamiento. Además, es importante que puedan expresar gratitud hacia los compañeros de clase englobando todo lo aprendido sobre los policías y los ladrones de la gratitud.

Personajes:

- Goliat.
- El cuervo.

Diálogo y preguntas:

1. *El cuervo agarró con fuerza a Goliat, y lo elevó por los aires hasta las primeras ramas.*

Una vez a salvo, Goliat sintió sincero agradecimiento y de su boca salieron las palabras mágicas:

- *¡Gracias, cuervo! Me has salvado – dijo Goliat de corazón.*

Luego sacó la pera del bolsillo y le dijo:

- *Toma, esta pera es para ti.*

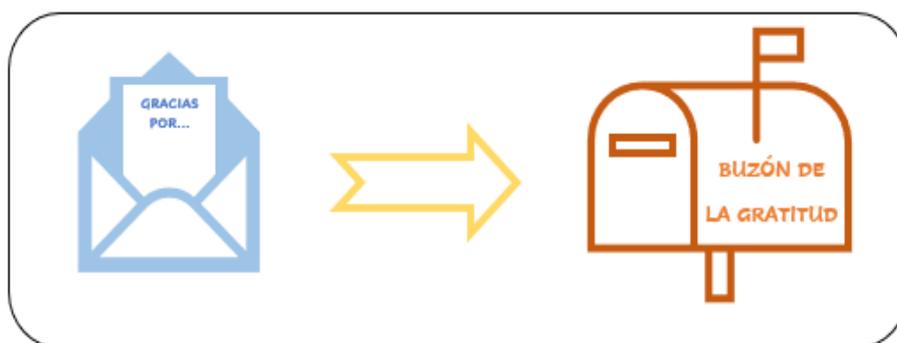
Gloria vio con alegría que Goliat se había salvado de los inmensos peligros de ser pequeño.

- a) ¿Por qué el cuervo ayuda a Goliat? ¿creéis que el cuervo espera algo a cambio?
- b) ¿Cómo le agradece Goliat al cuervo su ayuda?

- c) Cuando le damos las gracias a alguien, ¿es necesario hacerlo con algo material? ¿por qué?
- d) ¿Es más agradecido quien agradece con objetos materiales? Por ejemplo, con dinero, ropa, comida...
- e) ¿Puede ser una recompensa un agradecimiento? ¿puede haber agradecimiento sin recompensa?

Modelado y práctica:

En este ejercicio práctico, el profesor o la profesora presenta **“EL BUZÓN DE LA GRATITUD”**. El/la docente ha elaborado un buzón de la gratitud hecho con una caja de cartón y otros materiales decorándolo a su gusto. Este buzón lo dejará encima de su mesa con la intención de que los alumnos y alumnas lo llenen con sus agradecimientos.



La dinámica será la siguiente: los alumnos y alumnas dedicarán el resto de la sesión a escribir lo que quieran hacia algún compañero/a de clase en concreto o hacia la clase en general, hacia la profesora, hacia las cocineras/os del centro, etc. Pueden agradecer a quien quieran y por los motivos que sean, siempre que sea alguien del colegio y tratando de poner en práctica lo aprendido en las sesiones anteriores con respecto a la expresión de la gratitud.

Los agradecimientos pueden ser una frase, un texto más largo, un dibujo o cualquier idea que se les ocurra que puedan plasmar en papel. La única regla será que todos los agradecimientos sean anónimos, y se leerán y compartirán con el resto de la clase en público cuando todos y todas hayan completado la tarea e introducido su agradecimiento en el buzón. El/la docente participará también en esta tarea y podrá ser una manera de valorar positivamente y en público el esfuerzo y las ganas de sus alumnos/as en el día a día y a lo largo del programa socioemocional. En esta actividad, el regalo material se

sustituye por el agradecimiento en papel, y no cabe el endeudamiento ni la sensación de tener que devolver algo al otro, puesto que será anónimo.

Materiales:

- Folios.
- Lápices.
- Colores.
- Buzón de la gratitud.

Anexo 13. Sesión 8: “Dar las gracias sin palabras”

SESIÓN 8 – “Dar las gracias sin palabras”

Libro: *El árbol de la escuela.*

Poner énfasis:

El principal objetivo de esta sesión es desarrollar estrategias de agradecimiento más allá del agradecimiento verbal, tanto a nivel individual como colectivo y los beneficios del establecimiento de una relación benefactor-beneficiario.

Diálogo y preguntas:

“Dos días después lo regó y al árbol le salieron varias hojas más. Tres días después lo abrazó y al árbol le brotó una rama nueva”.

- a) ¿Qué significan para Pedro el brote de las hojas y las ramas en el árbol?
- b) ¿Creéis que es una manera del árbol de expresar gratitud por los cuidados de Pedro?
- c) ¿Cómo se sentirá Pedro al ver que sus cuidados dan sus frutos?
- d) ¿Creéis que los cuidados de Pedro más tarde también pueden ser una manera de agradecimiento hacia el árbol?
¿por qué?



Modelado y práctica:

En esta sesión, el/la docente les explicará lo siguiente a los alumnos y alumnas:

“En el libro que hemos leído, el árbol es un ser vivo que no puede hablar, pero como hemos dicho en otras clases, cuando Pedro y sus compañeros/as le cuidan, la manera en que el árbol puede estar agradeciéndoles sus cuidados es creciendo, haciéndose fuerte, dando semillas, alegrando el patio con su aspecto radiante e incluso permitiéndoles montar una biblioteca acogedora o un columpio. El árbol no les puede decir gracias o expresarle a los niños de la escuela lo agradecido que está por lo bien que le han cuidado, en cambio, utiliza otras formas de agradecerles todo lo que han hecho por él. Pues bien, ahora, quiero que imaginéis que no podéis hablar y que no podéis decirle a alguien lo agradecidos que estáis por algo por lo que os ha ayudado. Por ejemplo, vuestro compañero de pupitre en el patio ha visto que se os ha olvidado el almuerzo y decide daros la mitad del suyo. ¿De qué manera podríais transmitirle vuestro agradecimiento?”

Los alumnos deberán hacer lluvia de ideas e intentar concluir con la clase la mejor manera de agradecer al compañero su ayuda.

Otra parte de la actividad es que se les permita acceder al aula de informática y puedan entrar en la plataforma de YouTube para buscar cómo sería en lenguaje de signos el mensaje que quisieran mandarle a la otra persona para después intentar aprenderlo y hacerlo frente a los compañeros. Esta actividad, aparte de servirles como una respuesta a la pregunta *¿de qué manera podríais transmitirle vuestro agradecimiento?*, también sería un aprendizaje útil para tener una noción básica con lo que poder comunicarse un mínimo con una persona sordomuda. Al menos, en lo que concierne al aspecto del agradecimiento.

Finalmente, se les realizan las siguientes cuestiones:

- a) ¿Os ha resultado difícil la actividad? ¿por qué?*
- b) ¿Qué os ha parecido la experiencia con el lenguaje de signos? ¿pensáis que es útil?*
- c) ¿Consideráis que es más fácil expresar gratitud con palabras? ¿por qué?*
- d) Finalmente, ¿cuál creéis que sería la mejor forma de darle las gracias a la otra persona?*

Anexo 14. Sesión 9: “Ayudar y agradecer entre todos y todas”

SESIÓN 9 – “Ayudar y agradecer entre todos y todas”

Libro: *El árbol de la escuela.*

Poner énfasis:

El objetivo principal de esta sesión es trabajar las siguientes funciones sociales del comportamiento prosocial en la gratitud: compartir, ayudar y cooperar. También es esencial que los alumnos y alumnas puedan entender las funciones a nivel social de la expresión de la gratitud y deducir la relación entre benefactor-beneficiario.

Personajes:

- Pedro.
- El árbol de la escuela.
- Compañeros/as de la escuela (Luís, Marta, Sofía...)

Diálogo y preguntas:

1. *“Un día se detuvo y se fijó en su aspecto.*

Era delgaducho, con ramas finas, como de alambre y tenía unas pocas hojas secas.

Pedro se acercó y acarició su tronco.

De repente, al árbol le brotó una hoja nueva”.

- a) ¿Qué hace que Pedro se fije en el árbol?
- b) ¿Qué creéis que pensó cuando acarició al árbol por primera vez y le brotó una hoja?
- c) El árbol de la escuela de Pedro no es un ser humano, es un ser vivo, pero, aun así, Pedro se empieza a fijar en él y a preocuparse. Los árboles no pueden hablar como las personas ni pueden pedir ayuda, pero Pedro, al ver el aspecto



descuidado del árbol, quiere acercarse a él y ayudarlo. Y con las personas, ¿es necesario que alguien nos pida ayuda para dársela? ¿cómo podemos darnos cuenta de que a alguien de nuestro alrededor le podemos echar una mano?

2. *“Después, Pedro explicó a sus compañeros que aquel árbol necesitaba mucho cariño para crecer”.*

- a) ¿Qué sucede cuando Pedro pide ayuda a sus compañeros/as para cuidar del árbol? ¿cómo responden? ¿qué hace cada uno?
- b) ¿Es mejor que lo hubiera hecho solo? ¿por qué?
- c) ¿Qué le sucede al árbol cuando todos empiezan a preocuparse por cuidarlo?
- d) ¿Vosotros hubierais ayudado a Pedro a cuidarlo? ¿cómo y por qué?
- e) ¿Pensáis que pasa lo mismo con las personas? ¿es verdad que cuanto más nos cuidamos los unos a los otros, mejor crecemos y más fuertes nos hacemos?

Anexo 15. Sesión 10: “La gratitud como fruto de la relación de ayuda”

SESIÓN 10 – “La gratitud como fruto de la relación de ayuda y la confianza”

Libro: *El árbol de la escuela.*

Poner énfasis:

Lo esencial de esta sesión es reflexionar sobre los beneficios obtenidos a partir de una relación de ayuda y ayudar a concienciar a los alumnos y alumnas sobre la importancia de establecer relaciones de ayuda basadas en la confianza, no solo con el propio entorno sino también como sociedad.

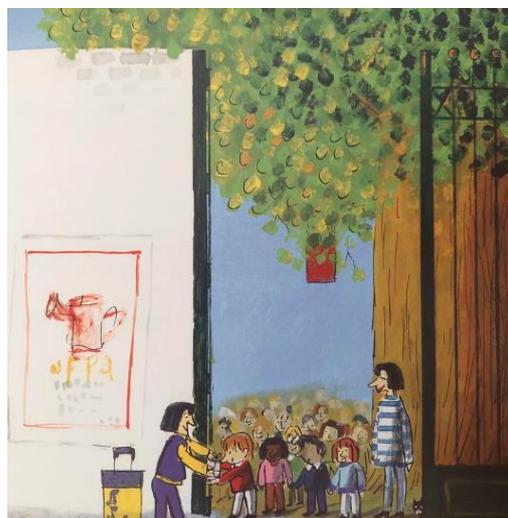
Personajes:

- Pedro.
- El árbol de la escuela.
- Todos los compañeros y compañeras de la escuela y profesores/as.

Diálogo y preguntas:

“Hubo una asamblea en la escuela para decidir qué hacer con la semilla. Y entre todos acordaron que lo mejor era enviarla a otro colegio que no tuviera árboles”.

- ¿Pensáis que la semilla hubiera podido aparecer por si sola?
- ¿Cómo de importante consideráis que es que naciera una semilla del árbol?
- ¿Qué decide la escuela hacer con la semilla? ¿para qué?
- ¿Por qué creéis que la escuela de Pedro confía en otro colegio para que cuide de ella?



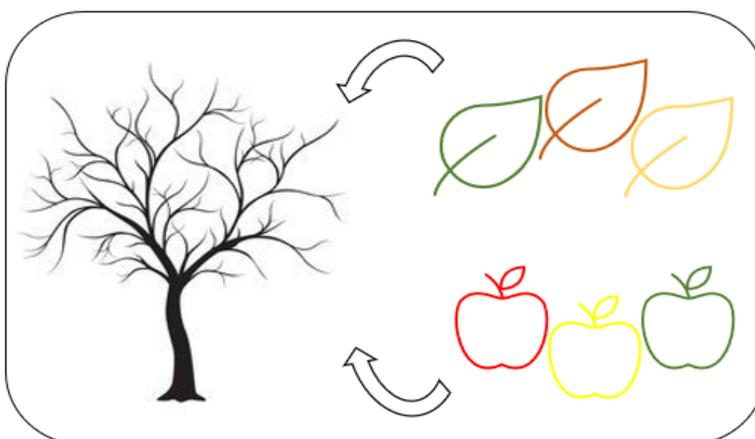
- e) Y vosotros y vosotras, ¿qué hubierais decidido hacer con la semilla? ¿hubierais querido plantarla en vuestro colegio y así tener muchos árboles, o regalársela a otros centros? ¿por qué? ¿qué os haría sentir mejor?

Modelado y práctica:

En esta actividad, el/la docente les presenta la actividad de “El árbol de la gratitud”. El/la docente debe dibujar en un mural blanco el tronco de un árbol con sus ramas. Este mural se encontrará en una de las paredes del aula a la vista de los alumnos. Cuando se les enseñe el mural se les explicará que el árbol lo van a rellenar y decorar ellos y ellas mismas.

El/la docente también habrá dibujado y recortado hojas similares a las de un árbol y manzanas simulando el fruto, y las repartirá entre los y las alumnas. Cada alumno/a tendrá dos tareas. En una tarea, utilizarán la hoja de cartulina y en la otra la de la manzana. En la cartulina de la hoja del árbol, deberán pensar acerca de una situación en la que hayan ayudado a alguien empleando todo lo aprendido sobre la gratitud y el pensamiento agradecido. Cuando tengan la situación, deberán describirla con detalle en la hoja.

Después, en la manzana de cartulina, deberán escribir lo que creen que han obtenido de esa situación de ayuda que han descrito en la hoja, ya sea material, emocional o cualquier hecho que se les ocurra que creen que les ha hecho sentir un beneficio. Cuando terminen con ambas tareas, cada alumno/a pegará su hoja y su manzana en el árbol, con la finalidad de que la imagen global de este simbolice el movimiento de gratitud que ha generado la intervención en clase y sobre todo los resultados positivos que ha obtenido cada uno/a.



Anexo 16. Sesión 11: “Mirar a través de los prismáticos de la gratitud”

SESIÓN 11 – “Mirar a través de los prismáticos de la gratitud”

Libro: *El árbol de la escuela.*

Poner énfasis:

El principal aspecto de esta sesión consiste en trabajar la importancia de adoptar una visión agradecida, y con ello, practicar el pensamiento agradecido en el día a día y en cualquier contexto.

Personajes:

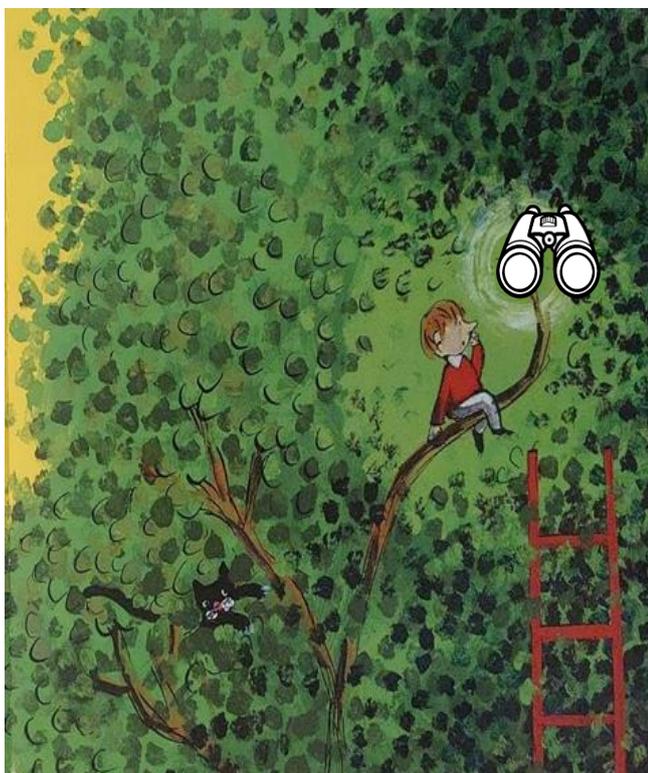
- Pedro.

Modelado y práctica:

En esta sesión, el/la docente explicará lo siguiente:

“En una de las ocasiones en las que Pedro se subía al árbol de la escuela, este encontró un objeto que se encontraba tapado por las ramas: ¡eran unos prismáticos!

En uno de los extremos de los prismáticos aparecía un botón apagado con una etiqueta al lado en la que ponía: modo agradecido. En ese momento, a Pedro se le ocurrió pulsar el botón del modo agradecido, y no os imagináis lo que vio cuando miró a través de los prismáticos...



Desde el árbol, Pedro podía ver a la gente del pueblo y las cosas que hacían en ese momento. Al lado de la iglesia, vio cómo una niña ayudaba a un pobre hombre a cruzar la calle, ya que los coches no paraban y no le dejaban pasar. La niña ayudó al hombre y

le acompañó hasta el final de la calle de en frente, y el hombre, muy agradecido, le quiso regalar un pañuelo de tela que llevaba guardado, algo que la niña se negó a aceptar; no quería nada a cambio.

De pronto, Pedro, se quitó los prismáticos y algo muy curioso le sucedió, era como si nada de lo que acababa de ver hubiera pasado. El hombre al que la niña había ayudado a cruzar seguía en la acera sin poder llegar a la otra calle, y la misma niña que anteriormente le había ayudado, iba hablando por el móvil sin prestar atención al anciano ni ofrecerle su ayuda. En ese momento, Pedro decidió volver a ponerse los prismáticos en el modo agradecido, y vio multitud de situaciones de ayuda y de agradecimiento, como por ejemplo...”

En este momento, el/la docente les explica a los alumnos y alumnas la dinámica de la sesión. Y es que irán en cadena, un alumno tras otro, inventándose una situación del pueblo que podría estar viendo Pedro desde sus prismáticos del agradecimiento, hasta completar lo que en una misma mañana podría estar sucediendo en el pueblo de Pedro si todos viéramos el mundo con los prismáticos del agradecimiento.

Anexo 17. Sesión 12: “Enseñamos a Goliat el significado de la gratitud”

SESIÓN 12 – “Enseñamos a Goliat el significado de la gratitud”

Libro: *Goliat y la gratitud.*

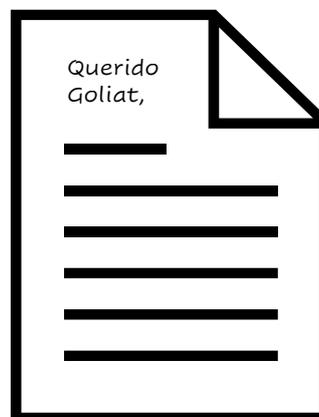
Poner énfasis:

La finalidad de esta sesión consiste en realzar la importancia de poder enseñar y educar en valores a los demás, y trabajar el soporte social y el comportamiento prosocial mediante la educación en gratitud entre los propios alumnos.

Modelado y práctica:

Al final de la historia, después de dejar de estar en peligro y volver a su tamaño normal, Goliat aprendió lo importante que era decir palabras mágicas como <<por favor>> y <<gracias>>. En esta actividad, el/la docente les explicará a los alumnos y alumnas lo siguiente:

“Imaginad que Goliat es un compañero de clase que no entiende el significado de la gratitud y que, además, se comporta de manera desagradecida con los demás. No le gusta que el resto le diga lo que tiene que hacer ni cómo tiene que comportarse, sobre todo, no les hace caso a los adultos. Vosotros apreciáis a Goliat, pero sabéis que su comportamiento no es el más adecuado y os gustaría ayudarle. Es el momento de que un amigo le eche una mano y así pueda hacerle ver el verdadero significado de dar las gracias. Cada uno de vosotros, le escribirá una carta intentando contarle por qué es importante para vosotros el agradecimiento entre unos y otros compañeros, y cómo os sentís cuando actuáis de esa manera con los demás y cuando ellos también actúan de la misma manera. Recordad todo lo que hemos aprendido a lo largo de las clases anteriores y el verdadero valor de la gratitud. Dicho esto, ¡a escribir!”



Materiales:

- Folios.
- Lápices.
- Bolígrafos.

Anexo 18. Sesión 13 (Parte 1) “Gracias a ti, gracias a mí”

SESIÓN 13 (Parte 1) – “Gracias a ti, gracias a mí”

Libro: *Goliat y la gratitud*

Poner énfasis:

El principal aspecto a trabajar en esta sesión consiste en la importancia de expresar gratitud a nivel de locus externo, pero también a nivel de locus interno: “agradezco a los demás, pero también me agradezco a mí mismo”.

- **Locus externo:** identificar a las personas por las que se sienten agradecidos/as o a quienes desearían dar gracias y el porqué.
- **Locus interno:** identificar a uno/a mismo/a como foco de agradecimiento y el porqué.

Personajes:

- Goliat.
- Profesora de Goliat.
- Compañeros/as de clase de Goliat.

Modelado y práctica:

El libro de Goliat y la gratitud termina con la imagen de Goliat y Gloria entrando en clase tras todo lo sucedido en el camino al colegio, el aprendizaje que Goliat realiza a raíz de cambiar de un comportamiento desagradecido a un comportamiento agradecido y con la aceptación de ayuda de los demás.

En esta actividad, el/la docente les leerá el siguiente texto creado a partir de la historia de *Goliat y la gratitud*:

“Cuando Goliat y Gloria entraron en clase de plástica, la profesora les preguntó por qué llegaban tan contentos y con tanta energía, a lo que Goliat respondió que antes de entrar en clase había podido dar las gracias. La profesora le preguntó a Goliat qué era lo que había sucedido para que él diera las gracias y cómo se sentía después de ello. Cuando Goliat contó a toda la clase lo que le había pasado, el trato con su tío, la aparición del

hada del puente, la reducción de su tamaño al de una hormiga al ser desagradecido y su vuelta al tamaño normal tras aprender a decir <<gracias>>, a la profesora se le ocurrió una idea: les preguntó si conocían a Picasso”.

Tras unos segundos y algunas respuestas de los y las alumnas, la profesora les enseñó la imagen de un collage y uno de los famosos cuadros de Picasso: El Guernica (Picasso, 1937). Presentó a Picasso como un gran artista y como uno de los impulsores de la técnica del collage. Esta técnica consiste en la unión de distintos dibujos o imágenes con el fin de que todos ellos sean uno.



*Cuando entendieron el concepto del collage, la profesora les propuso realizar un ejercicio para el próximo día: **crear un collage del agradecimiento**. En la historia de Goliat, aparecían distintos personajes por los que sentía agradecimiento y era una historia que podría ser perfectamente contada a través de esta técnica. Pues a la profesora se le ocurrió la siguiente idea para trabajar el arte y el agradecimiento...*

Cuando el/la docente termina de leer este texto, les explica a los alumnos y alumnas la idea de la profesora de Goliat, que supone la próxima actividad del programa:

“Goliat decidió hacer un collage sobre lo que le había pasado en el camino al colegio, e incluyó a su tío, a Gloria, al hada del puente, a los distintos animales que les ayudaron, etc. Incluso eligió imágenes de bosques y puentes para que fuera parecido a lo que había vivido, y lo más importante, también se incluyó a sí mismo.

Vuestra tarea consistirá en pensar acerca de las personas de vuestro alrededor a las que os gustaría dar las gracias y buscar alguna imagen suya o algo que les represente. Podéis utilizar fotografías, trozos de revista, imágenes de internet... Además de personas, podéis agradecer cosas materiales, podéis agradecer vivir en la ciudad donde vivís, agradecer poder ir al colegio en el que estudiáis, dar las gracias por los buenos compañeros y compañeras que tenéis, etc.

La intención es que en un collage podáis representar motivos de agradecimiento y personas a las que dar las gracias. Y, por último, deciros que: ¡no os olvidéis de incluir a Picasso! En este collage, Picasso sois vosotros, y también sois una persona a la que agradecer”.

Tras la lectura del texto y la explicación de la tarea, se dedican unos minutos a responder dudas y preguntas por parte de los y las alumnas.

Esta sesión implica una **tarea para casa** explicada en el Anexo 17 y la **segunda parte de la sesión** explicada en el Anexo 18.

Bibliografía:

Picasso, P. (1937). *Guernica*. París: Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía.

Recuperado de: <https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/guernica>

Anexo 19. Tarea para casa de la Sesión 13 (Parte 1)

Circular para padres/madres:

Buenas tardes a todos/as, el próximo jueves 24 de septiembre, en el aula se va a realizar una actividad llamada “Gracias a ti, gracias a mí” como parte del Programa Socioemocional basado en la gratitud que como saben, se está llevando a cabo en nuestra aula. Se les ruega que colaboren en la actividad ayudando a sus hijos e hijas a encontrar el siguiente material en casa para la realización de un collage de la gratitud:

- Diez fotografías de personas por las que sus hijos/as sienten agradecimiento (familiares, amigos/as, conocidos/as...)
- Dos revistas que no utilicen para que puedan hacer recortes.
- Una cartulina de tamaño A3 del color que elijan sus hijos/as.
- Una barra de pegamento.
- Tijeras.

Muchas gracias por la colaboración, y si tienen alguna pregunta, no duden en consultar a través del correo del centro: sagradafamilia@gmail.com

Anexo 20. Sesión 13 (Parte 2). “Gracias a ti, gracias a mí”

SESIÓN 18 (Parte 2) – “Gracias a ti, gracias a mí”

Libro: *Goliat y la gratitud*

Poner énfasis:

El principal aspecto a trabajar en esta sesión consiste en la importancia de expresar gratitud a nivel de locus externo, pero también a nivel de locus interno: “agradezco a los demás, pero también me agradezco a mí mismo”.

- **Locus externo:** identificar a las personas por las que se sienten agradecidos/as o a quienes desearían dar gracias y el porqué.
- **Locus interno:** identificar a uno/a mismo/a como foco de agradecimiento y el porqué.

Personajes:

- Goliat.
- Profesora de Goliat.
- Compañeros/as de clase de Goliat.

Modelado y práctica:

En esta sesión los alumnos y alumnas se disponen a la realizar el collage de la gratitud sobre la cartulina de tamaño A3. Con ello, irán pegando las fotografías que hayan elegido y combinándolas con recortes de revista a su gusto. Cuando hayan finalizado con el collage, cada alumno/a mostrará su trabajo al resto de la clase mientras el/la docente le hará preguntas como:

¿A quién has elegido para tu collage de la gratitud?

¿Por qué los has elegido?

¿Son personas por las que te sientes agradecido/a? ¿Por qué?

¿Te has incluido a ti mismo/a? ¿Por qué?

¿Cómo te has sentido haciendo el collage?

¿Qué te gustaría transmitirnos con tu collage de la gratitud?

Materiales:

- Diez fotografías de personas por las que sus hijos/as sienten agradecimiento (familiares, amigos/as, conocidos/as...)
- Dos revistas que no utilicen para que puedan hacer recortes.
- Una cartulina de tamaño A3 del color que elijan sus hijos/as.
- Una barra de pegamento.
- Tijeras