



ESCUELA SECUNDARIA GENERAL "JESÚS ROMERO FLORES"

Clave: 22DES0024L

PROF. JAIRO ABIMAEI GÓMEZ AGUILAR



ACTIVIDAD: Escriban en cada recuadro lo que se les solicita, recuerden que no necesitan centrarse en situaciones o aspectos extraordinarios, la intención es que identifiquen aquellos que son tan cotidianos, que se dan por sentado, como puede ser el despertar todas las mañanas, poder moverse, tener un techo, un trabajo, amar a alguien, poder bañarse, tener alimento, oír el trinar de un pájaro, etcétera.



Algo por lo que siento **GRATITUD** hoy...



Algo nuevo que he **APRENDIDO** hoy...



Un **LOGRO** que he conseguido hoy...



Una **ALEGRÍA** que me conmovió hoy...

¿Alguna o alguno de ustedes pone en práctica la gratitud en su día a día?, en caso de que así lo hagan, ¿qué beneficios han experimentado?

Beneficios de practicar la gratitud

- Reduce los síntomas de la
- Baja la **presión arterial**
- Mejora el
- Aumenta la **actividad**

Beneficios físicos



Beneficios emocionales

- Aumenta la go plazo
- **Reduce la**
- Aumenta la con la vida
- Nos hace más
- Reduce los casos de

Beneficios mentales

- Aumenta la
- Reduce la
- Mejora la **toma de**
- Nos hace más



Beneficios sociales



- por los demás
- Mejora y fortalece las **relaciones románticas**, y
- **Aumenta el apoyo social**
- Fortalece los sentimientos de **realización**

ACTIVIDAD:ARRASTA LA RESPUESTA CORRECTA EN EL LUGAR QUE CORRESPONDA EN BASE A LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR LA GRATITUD:

DEPRESION	FELICIDAD	OPTIMISTAS	QUERIDO	SUEÑO
ENVIDIA	RESISTENTES	SATISFACCION	DECISIONES	FISICA
AUTOESTIMA	ENVIDIA	FAMILIARES	LABORAL	ANSIEDAD