

11

HISTORIAS INCLUSIVAS

CAPÍTULO 11 - LA GRATITUD
GUÍA DEL ALUMNO

La gratitud es un sentimiento positivo que experimenta la persona que ha recibido un presente o un favor de otra persona. La gratitud refuerza la unión entre estas dos personas ya que crea un sentimiento de pertenencia mutua. La persona que recibe la gratitud mejora su autoestima al ver valorados sus actos, mientras quien realiza la acción se siente feliz al compartir o ayudar. La gratitud chic@s es el sentimiento contrario a la envidia. ¡Un sentimiento positivo que, ya veréis, nos puede hacer muy felices!

1.- La serie “La empresa más loca del mundo”



Se trata de una serie de 13 capítulos que se difunden a través de distintas redes sociales con los siguientes protagonistas:

Anna Vives ya dio muestras de que no tiene límites, siendo la primera joven “Down” en crear una tipografía que se utiliza en todo el mundo. Inspiradora del libro “Si crees en mí te sorprenderé”, es la jefa de diseño de La empresa más loca del mundo y no se le escapa ni un solo detalle.



Joan Robots padece ataxia, una enfermedad degenerativa que reduce el cuerpo y la cabeza. Lo que no puede disminuir es su gran fantasía y su corazón. Su sobrenombre le viene por su talento por convertir la chatarra en maravillosos robots.

Lia hace honor a su nombre, y la “Ía” cada vez que tiene una idea loca en la cabeza. Ciega de nacimiento, no le va a impedir ser una “Crack” del atletismo. Su ambición en las carreras contagia al resto de La empresa más loca del mundo cada vez que se proponen una meta “imposible”. ¡No hay quién la pare!

Quim, padece el síndrome de Joubert, el cual le ocasiona dificultades motoras y de visión. Eso no le ha impedido lanzarse al sueño de ser actor y llevar su entusiasmo de vivir a los demás. Dentro de La empresa más loca del mundo realizará la obra más importante de su vida, actuando en un escenario que es el mundo entero.

Ares Teixidó, la reportera del grupo. Ayudará a los chicos en sus misiones imposibles. Con sus preguntas descubriremos bonitas historias.

Bella, la mascota del grupo, es el sexto componente de La empresa más loca del mundo. Siempre está bien alerta y atenta a todos ellos.

Francesc Miralles, la mente literaria de La empresa más loca del Mundo. En cada capítulo nos hará reflexionar sobre una temática.



2.- CONOCIENDO LA HISTORIA



Comprensión de la historia y actividades relacionadas:

2.1.- Lee el siguiente texto: 'G de Gratitud' (Fragmento del libro 'Si crees en mí, te sorprenderé' de Francesc Miralles y Anna Vives)

G de Gratitud

Mi madre dice que una de las claves de la felicidad es aprender a dar las gracias por todas las cosas bonitas que nos pasan, pero también por las que no lo son tanto, como cuando a Edison se le apagaba la bombilla y se quedaba con un palmo de narices.

Hoy me he propuesto escribir una lista de las cosas que merecen gratitud a la vida:

Doy las gracias porque, a pesar de haber nacido diferente, puedo hacer cosas que nunca habría imaginado.

Doy las gracias a las personas que me acompañan en este viaje, por hacerme ver -lo que hay- en vez de -lo que no hay-.

Me doy las gracias a mi misma por no haber abandonado.

Gracias porque no es fácil aceptarse Down, pero sigo adelante con el apoyo de la gente que confía en mí.

Gracias al día de ayer, por todo lo que aprendí.

Gracias al día de hoy, por permitirme estar aquí.

Gracias al día de mañana, por contener mis sueños.

La lista podría no tener fin.

Todas las cosas que nos pasan merecen nuestra gratitud: las buenas porque nos dan felicidad, las malas porque nos dan lecciones.

Todas las personas que conocemos o hemos conocido merecen también nuestra gratitud: las amables porque nos

facilitan la vida y hacen que nuestro camino sea agradable; las que no se han portado tan bien porque, como dijo un monje que salía por la tele, nos permiten practicar el arte de la paciencia y nos hacen mejores.

A todos ellos, gracias por estar aquí.

Y a ti, lector, gracias también por estar conmigo.

2.2.- Mira el vídeo introductorio de la historia inclusiva número once:



2.3.- Mira el vídeo del capítulo "La Fe" de la Empresa más loca del mundo.

El capítulo te ayudará a descubrir el concepto de la 'Gratitud'. Los chicos quieren hacerle llegar la camiseta de Andrés Iniesta al Papa Francisco. Recordad su cara al recibir el presente, y la cara de los chicos al terminar la misión. ¿Quién es más feliz? Esta doble felicidad, en sintonía, es de las cosas que te hacen sentir mejor como persona. Y podríamos hacer muchas más; sólo se trata de fijarse menos en uno mismo, y más en los demás. La gratitud es mágica, y el que da siempre recibe; siempre que se haga de corazón.



2.4.- El concepto de la gratitud

A continuación os proponemos que os informéis sobre el concepto de la gratitud a partir de un personaje muy amigo de los chicos: el campeón del mundo de carreras de montaña Kilian Jornet. Es feliz corriendo por la naturaleza, lugar dónde ha vivido toda su vida. Se conecta cada día con ella, y le da las gracias. Su relación es tan mágica que incluso Kilian ha batido, a mucha diferencia del segundo, el récord en subir y bajar -sin oxígeno- la montaña más alta del mundo: el Everest. Ver artículo 'El País'. Haz clic en la imagen.



Valores

- Después de haber conocido más a Kilian y su relación de gratitud con la montaña; y en general como persona. ¿Cómo definirías con tus palabras este concepto: gratitud? Apúntalo.
 - A continuación apunta cinco cosas dónde hayas dado gratitud a alguien; y cinco más dónde la hayas recibido.
 - Apunta también la última vez que te has enfadado con alguien y cómo podría resolverse aplicando el concepto de 'gratitud'.
 - Poned en común en grupo lo que es realmente el concepto 'Gratitud'. ¿Se es más recibiendo que dando?
- Comentad en grupo también 5 ventajas y 5 desventajas de este concepto.



También podéis informaros aquí del proyecto 'Summits of my life' del propio Kilian Jornet. Blog Summits of my life



O seguirle en Instagram y ver su relación con la naturaleza:

2.5.- Cuestionario

A continuación responde a las siguientes preguntas sobre el concepto 'Gratitud'.

- 1 ¿Por qué el concepto de gratitud nos tiene que hacer más felices según cuenta Anna Vives en el fragmento del libro?
 - a- Porque todo lo que hace Anna está bien
 - b- Para Anna ver las cosas en positivo nos dan mucha más felicidad
 - c- Hay que ser agradecido solo con la familia y amigos
- 2 Kilian Jornet agradece todo lo que le ofrece la montaña. ¿Qué le da realmente?
 - a- Felicidad
 - b- Títulos
 - c- Vivir a menos coste que la ciudad
- 3 ¿Qué palabras están en sintonía con la gratitud?
 - a- Rápido, me lo debes, hazme este favor
 - b- Gracias, te lo agradezco, en qué te puedo ayudar
 - c- Magia, sueños y retos
- 4 Kilian Jornet usa un estilo minimalista -con muy pocas cosas- al subir una montaña. Y ya a los 3 años subió una de 3.000 metros. ¿Cómo crees que Kilian siente gratitud hacia la montaña?
 - a- La respeta, la quiere y se conecta a ella antes de subir
 - b- Come fruta del bosque y se lo agradece
 - c- Recoge los objetos que tira la gente y así se siente bien con él
- 5 En más de una ocasión Kilian ha querido entrar a meta junto a un compañero que iba en segunda posición por haber compartido muchas horas de esfuerzo y complicidad corriendo juntos. ¿Esto es gratitud?
 - a- No
 - b- Si
 - c- Gratitud es ganar
- 6 ¿Cuál de estas afirmaciones en relación a la gratitud es de Kilian Jornet
 - a- "Soy el artífice que ahora más gente corra por la montaña"
 - b- "Ir a la montaña es parte de mí, de quién soy"
 - c- "Me gusta romper récords para que me reconozcan como el mejor"
- 7 Kilian y la naturaleza están conectados. Uno y otro se respetan y admiran. ¿Es esa la clave de su éxito?
 - a- No, la clave es solo entrenar duro
 - b- No, es la conexión que tiene con su equipo
 - c- Sí, estudia cada rincón dónde subirá, el tiempo que hará, los lugares bonitos por dónde pasará y ante un peligro vuelve al campo base

- 8 Kilian tiene un secreto a la hora de ganar carreras. Para él no hay una meta sino muchas. ¿Cuál crees que es su teoría?
- a- Estudia muy bien a los rivales
 - b- Busca los lugares bonitos que habrá a lo largo de la carrera y así se le hace más corto y agradable el camino
 - c- Bebe agua milagrosa
- 9 A Kilian le gustaría acompañar a Lia en alguna expedición. Lia, que es ciega, tiene muchas ganas. ¿Quién crees tú que está más feliz de compartir la aventura?
- a- Kilian al proponerlo
 - b- Lia al recibirlo
 - c- Las dos respuestas anteriores son correctas
- 10 ¿La gratitud es siempre correcta?
- a- No, si se hace para quedar bien y con el único objetivo de conseguir algo a cambio
 - b- Sí, si la hace el que propone o hace el favor
 - c- Sí, si la hace el que recibe la acción o favor

3.- Resolución de un Reto

En este apartado te proponemos un reto. Haz un calendario de los próximos 7 días, con una acción de gratitud a realizar hacia familiares, amigos y también a personas anónimas.

Apunta las acciones que quieres realizar y cómo te sientes al querer hacerlas.

7 días más tarde apunta de nuevo las acciones y escribe también como te has sentido.

El objetivo es comparar lo que pensabas que pasaría y lo que ha pasado.

A por ello chic@s!

Este artículo os puede ayudar con algunas ideas de lo que realmente es la gratitud.
(Fuente: Sportmagister.com).

LEER

4.- Creación de una nueva historia inclusiva

¡Contad una historia!

La historia inclusiva de este capítulo consiste en explicar una historia sobre la gratitud. El personaje tiene que ser Kilian Jornet; y la acción a realizar: proponerle a Lia, que es ciega, subir al Everest con él.

Prestad especial atención en cómo, cuándo y de qué manera se lo dirá.

Explicar las reacciones entre uno y otro -podéis hacer diálogos- dónde realmente sentimos el poder de la gratitud y el valor de ser feliz sumando capacidades con los demás.

Pensad también que necesitará Lia para subir a la montaña más alta del mundo.

Y explicarnos también el final. ¿Conseguirán llegar? ¿Y cómo lo harán?

Publicad vuestro texto en la plataforma de proyectos una vez acabéis, así podréis compartirla con compañeros, familia y amigos.

Rellena estos campos:

- Título de la historia
- Una breve descripción de la ficha que anticipe su contenido
- Detalles del protagonista
- La historia
- Audio (opcional)
- Vídeo (opcional)

11

HISTORIAS INCLUSIVAS

CAPÍTULO 11- LA GRATITUD
GUÍA DEL ALUMNO