

Participación en el foro

La estrategia que seleccioné fue “agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo” porque me parece que el agradecimiento es parte fundamental de un bienestar socioemocional. De hecho, mis estudiantes llevan un diario que se titula “Gratitud para mi Mejor Versión” de Jordan Lscuráin. A partir de la pandemia he estado trabajando para volverme más espiritual y una cosa que nunca he dejado de hacer a pesar de las dificultades, es el agradecimiento.

Considero que todo lo que tenemos lo debemos de agradecer, incluso las cosas que podemos considerar como “malas”, debido a que con ellas, tenemos la oportunidad de aprender. Entonces, el agradecimiento mis estudiantes lo han estado practicando al menos dos veces por semana durante más de seis meses.

Este diario yo lo encontré como una publicidad de Facebook, por lo que lo busqué y lo encontré en Scribd. A la mayoría de los estudiantes les ha gustado llevar el diario pero hay algunos que no y es válido, porque es muy difícil que una actividad les guste a todos. Lo que me gusta del diario que llevan es que está lleno de distintas actividades que se enfocan al agradecimiento, entonces, eso lo hace distinto de llevar un diario convencional.

Entonces, como lo mencionaron algunos compañeros, el agradecimiento es una actividad que todas las personas debemos realizar de manera cotidiana y no de vez en cuando. Agradecer todo, incluso las cosas que parecen ser pequeñas, nos eleva la vibración y al mismo tiempo, nos abre nuevas posibilidades de seguir siendo abundantes. En suma, para mí el agradecimiento es como una de las llaves de la abundancia.