



Hoy, les proponemos como rutina de interioridad, una pequeña dinámica para trabajar nuestra DIMENSIÓN PSICOLÓGICA, en concreto para trabajar las EMOCIONES.

Cómo sabrán, la música y las emociones están muy relacionadas. Dependiendo de qué melodía o canción escuchemos sentiremos unas emociones u otras. Cuando escuchamos música tenemos la ocasión de recordar algunos momentos importantes de nuestra vida y a su vez recordar las emociones que habíamos sentido.

Pero lo más valioso de trabajar nuestras emociones es:

- 1.- Reconocer y saber poner nombre a las emociones sentidas.
- 2.- Qué hago yo con esas emociones. Es importante (sean del tipo que sean), que las encauce de forma *proactiva*. Es decir, tome de manera libre una actitud positiva y activa adecuada, ante esas emociones, para superar las diversas circunstancias de vida que las generaron.

Dicho esto, comenzamos nuestra dinámica:

- ♥ Ya que nos encontramos en los últimos días de clase, te invitamos a hacer como un pequeño **balance de las emociones vividas** a largo de este trimestre tan especial en muchos aspectos. **Para ello nos vamos a valer de una canción**, es importante que estés bien atento a los sentimientos que te afloran a raíz de la misma.

Pincha en el enlace: <https://youtu.be/B9rfD5WEJXM>

- ♥ Ahora, **te pedimos que enfoques todos los sentimientos que te han surgido hacia uno, que puede englobarlos a todos:** Es el sentimiento de **AGRADECIMIENTO**.

- ♥ A continuación, **te proponemos que expreses con acciones concretas este sentimiento a los demás.** Puede ser hacia un compañer@ con el que has estado en contacto y te ha ayudado a llevar mejor estos días, puede ser hacia tus padres o familiares, puede ser hacia Dios Padre... Para ello puedes valerte de un mensaje, una llamada, una canción dedicada, un dibujo o manualidad, una oración,...etc.

- ♥ **Y recuerda:**

La *gratitud* es una de las emociones elevadas que puede añadir un valor a nuestra vida, de incalculables dimensiones. Es muy fácil aprender a ser agradecido y tenemos cada día cantidad de oportunidades para practicarlo, en todos los ámbitos de convivencia, sólo es imprescindible considerar dignos y merecedores de agradecimiento a las demás.



Este sentimiento requiere mantener ante la vida una actitud de agradecimiento continuo. Empezando por la propia vida, por ser un ser único e irrepetible en la historia de la humanidad.

También es importante agradecer altruistamente, sin esperar nada a cambio, sin que la otra persona quede en deuda contigo.

Incluso tenemos que saber agradecer las oportunidades adversas y desagradables que la vida nos aporta. Esas oportunidades adversas, cuando las superamos somos conscientes de lo importante que han sido, de lo mucho que hemos aprendido de ellas.

La muestra de gratitud más valorada y deseada no es material, ni se le puede poner ningún tipo de precio. La gratitud más valiosa no cuesta dinero, es intangible, es un gracias, un abrazo, un te quiero, eres importante para mí y que estés aquí conmigo. Es un agradecimiento desde lo más profundo de nuestro ser, con toda nuestra alma.

En este momento, querido lector/-a deseamos de todo corazón agradecerte que estés leyendo esta rutina que hemos escrito, nos sentimos felices de saber que existes, que estás vivo/-a y que compartes junto a nosotros este momento histórico y este planeta.

GRACIAS.

