

## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)



# «¡Gracias por todo!»

Buenos días del 9 al 13 de abril de 2018



## Lunes 9: “Dar las gracias vs. Ser agradecido”

En el nombre del Padre...

### Ambientación

Dicen las estadísticas que cada día damos las gracias más de veinte veces. Las damos cara a cara, por teléfono, por correo electrónico o por WhatsApp. Muchas veces lo hacemos de forma automática, sin casi darnos cuenta. La pregunta es: ¿cuántas de estas veces somos capaces de mostrar de verdad gratitud?

### Para comprender mejor:

¿Sabes cuál es la diferencia entre dar las gracias y ser agradecido?

<https://www.youtube.com/watch?v=TKV7qBDW4IE>

¡Hay una gran diferencia! Dar las gracias es una respuesta espontánea, automática, un convencionalismo social que por educación y por cordialidad hacemos de oficio. Es una expresión que ante algo que han hecho por nosotros cierra el círculo, pero a menudo lo cierra en falso. Porque hecho el formulismo, podemos pensar que ya hemos agradecido lo que hayan hecho por nosotros y puede que esta impresión no sea cierta en absoluto.

Mostrar nuestro agradecimiento va mucho más allá de pronunciar la palabra mágica: es mostrarle a la otra persona que realmente valoramos y apreciamos lo que ha hecho por nosotros o lo que nos ha dado. Es necesario encontrar nuevas formas de mostrar a las personas el sentimiento de agradecimiento auténtico.

### Reflexión

- ¿Cómo agradeces tú?
- ¿Has sentido alguna vez que alguien te daba un “gracias” vacío?

**Oración** Seamos agradecidos a María. Dios te salvo María... **María Auxiliadora de los Cristianos...**

## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)



## Martes 10: También hay ciencia detrás de la Gratitude

En el nombre del Padre...

Ambientación

<https://www.youtube.com/watch?v=sokh9e2WGc>

### Para comprender mejor:

Los psicólogos Emmons y McCollough estudiaron las consecuencias de la gratitud y acabaron concluyendo que tiene profundos efectos en el bienestar físico y también emocional de las personas.

Y descubrieron que las personas que hacían de esta actitud un hábito de vida se sentían más saludables, más optimistas y más felices con sus vidas. Otros investigadores llegaron a la conclusión de que este hábito mejora las relaciones con las personas y propicia el altruismo. Además de ayudar a superar el estrés y las actitudes negativas. Pero uno de los frutos más importantes de la gratitud es que contribuye a generar felicidad.

En otros estudios, con mayores y con niños, se ha profundizado en la relación entre la felicidad, inducida por buenos recuerdos y sentimientos de gratitud, y el éxito general en la vida. Y se ha concluido que las personas que se sienten más contentas consiguen una existencia más longeva, mejores ingresos, mejores relaciones, y también ser más eficaces ante los problemas profesionales y personales. Es decir, ahora sabemos que “la felicidad da éxito” (y no al revés, como se creía antes: “El éxito da la felicidad”)

### Reflexión

- ¿Qué sientes cuando agradeces?
- ¿Cómo te sientes cuando te agradecen a ti?

### Oración

Padre nuestro... **María Auxiliadora de los Cristianos...**



## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)

---

## Miércoles 11: “Día Mundial del Parkinson”

En el nombre del Padre...

### Ambientación



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 11 de abril como el Día Mundial del Parkinson en 1997. Este día, al que también se suma la Federación Española del Parkinson, pretende generar conciencia de los síntomas y las necesidades que padecen las personas

enfermas por este mal. Según esta organización, **alrededor de 160.000 españoles padecen esta enfermedad, de las cuales 30.000 están sin diagnosticar.**

### Para comprender mejor:

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que fue descubierta en 1817 por el médico inglés James Parkinson.

Veamos este video para entender mejor algunos detalles de esta enfermedad.

<https://www.youtube.com/watch?v=214WAIvLU2Y>

### Reflexión

- ¿Conoces a alguien que padezca o haya padecido esta enfermedad?
- ¿Qué dificultades crees que puede tener una persona con Parkinson?

### Oración

Pidamos por todos aquellos que sufren, y por todos aquellos que ayudan a mejorar la vida de los que padecen esta enfermedad. Dios te salve María...

### María Auxiliadora de los Cristianos...



## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)

---

## Jueves 12: “Día Internacional de los Vuelos Espaciales Tripulados”

En el nombre del Padre...

### Ambientación



"La Tierra es la cuna de la humanidad, pero no se puede vivir siempre en una cuna". Estas palabras de Konstantín Tsiolkovski, uno de los padres visionarios de la cosmonáutica, inspiraron y prepararon una era que marcaría la historia soviética y mundial: la conquista del espacio.

### Para comprender mejor:

El 12 de abril de 1961 el ciudadano soviético nacido en Rusia Yuri Gagarin realizó el primer vuelo espacial tripulado, un evento histórico que abrió el camino a la exploración del espacio en beneficio de toda la humanidad.

Con la efeméride se quiere conmemorar cada año el principio de la era espacial y reafirmar que la ciencia y la tecnología cósmica contribuyen de manera crucial a conseguir los objetivos de desarrollo sostenible y aumentar el bienestar de los Estados y los pueblos. El Día también quiere sensibilizar al mundo para asegurar que se cumpla la aspiración de reservar el espacio ultraterrestre a fines pacíficos.

<https://www.youtube.com/watch?v=JSjoyHHEt7M>

### Reflexión

- ¿Cuál crees que es el futuro de los vuelos espaciales?
- ¿Crees que celebrar días internacionales, fechas señaladas, es útil? ¿Por qué (no)?

### María Auxiliadora de los Cristianos...



## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)

## Viernes 13: “Mirada interior”

En el nombre del Padre...

### Ambientación



Como último día de la semana vamos a retomar el tema de la gratitud.

**Para comprender mejor:**

Lo haremos primero viendo un video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7uzynHWxn5Q>

### Reflexión

- Ahora coge un folio (puedes partirlo por la mitad) y escribe en él una sola cosa por la que te sientas agradecido, y 3 frases que lo describan.
  - o Por ejemplo: Gracias, mamá.
    - Porque gracias a ti soy la persona que soy hoy.
    - Porque gracias a ti he crecido sana.
    - Porque gracias a ti siempre, en todo momento, he sentido todo el cariño del mundo.
- Si le has agradecido algo a una persona en concreto, entrégaselo para que lo sepa.

**Oración** Dios te salve María...

**María Auxiliadora de los Cristianos...**