

1

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Una persona
cuya presencia
en mi vida
agradezco es...
porque...

2

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que más
agradezco de
quienes me
acompañan
cuando algo es
difícil es...

3

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que agradezco
de las personas que
ven en mí cosas
que yo no veo es...

4

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que admiro
de alguien cuya
forma de ser
me inspira es...

5

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que más me ha
quedado de
alguien que me
enseñó sobre cómo
quiero vivir es..."

6

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que
agradezco de
los espacios y
personas que
me dejan ser
quien soy es..."

7

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Una forma en
que contribuyo
a la vida de
alguien es...

8

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que
ofrezco a las
personas
cercanas es...

9

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Una manera en
que hago
diferencia para
alguien es...

10

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Algo que he
dado que no
sabía que
podía dar es...

11

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Una forma en
que mi presencia
importa para
alguien es...

12

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Algo que alguien
ha recibido de mí
que valoro haber
dado es...

13

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento reciente que quiero recordar es...

14

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Una experiencia que me dejó algo importante fue...

15

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un instante de conexión que agradezco fue...

16

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento en que me sentí vivo/a fue...

17

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Algo que pasó
que me recordó lo
que importa fue...

18

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento de
belleza
inesperada fue...

19

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo de mi vida
diaria que a
veces doy por
sentado es...

20

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Una cosa
pequeña que
sostiene mi día es...

21

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo ordinario que
cuando lo noto
me da alegría es...

22

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Un ritual
cotidiano que
valoro es...

23

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo de mi
entorno que
me nutre es...

24

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Una presencia
constante que
agradezco es...

25

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una capacidad
mía que valoro es...

26

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Un recurso
interno que me
ha sostenido es...

27

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo de mi
cuerpo que me
permite hacer lo
que hago es...

28

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una habilidad
que he
desarrollado con
el tiempo es...

29

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo que tengo
disponible cuando
lo necesito es...

30

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una forma en que
puedo cuidarme
que agradezco
conocer es...

31

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo del camino
recorrido que me
ha formado es...

32

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una dificultad
que me enseñó
algo valioso fue...

33

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Un momento de
mi historia que
agradezco haber
vivido es...

34

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una decisión que
tomé y que sigo
valorando es...

35

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo que he
construido con
el tiempo es...

36

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una versión
anterior de mí a
la que quiero
agradecer es...

37

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Alguien que
caminó antes
que yo y abrió
posibilidades es...

38

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Una persona que
ya no está pero
sigue presente en
cómo vivo es...

39

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que recibí
de generaciones
anteriores y
valoro es...

40

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Una enseñanza
de alguien
mayor que cargo
conmigo es...

41

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Alguien cuyo
esfuerzo hizo
posible algo de lo
que hoy tengo es...

42

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Una herencia
no material que
agradezco es...

43

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de mi forma
de ser que he
aprendido a
valorar es...

44

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una cualidad
mía que antes
no veía y ahora
reconozco es...

45

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo que hago
por mí que
me cuida es...

46

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una forma en
que soy conmigo
mismo/a que
agradezco es...

47

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de cómo
enfrento la vida
que valoro es...

48

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una parte de mi
historia que me ha
hecho quien soy y
agradezco es...

49

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Algo que quiero
que alguien
sepa que valoro
de él/ella es...

50

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Un agradecimiento
que tengo
pendiente es...

51

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Algo que alguien
hace por mí que
merece ser
nombrado es...

52

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Si pudiera decirle
a alguien el
impacto que ha
tenido en mi vida,
le diría...

Introducción: Aprecio y agradecimiento

Este mazo es para hacer visible lo que a veces pasa desapercibido: lo que otros aportan a nuestra vida, lo que nosotros aportamos a otros, los momentos que nos sostienen, los recursos que tenemos, el camino recorrido.

Funciona para cualquier edad y contexto: familias, grupos, equipos, espacios educativos, encuentros comunitarios, momentos de cierre o de celebración. También para cuando el ánimo está bajo y hace falta recordar lo que sí está.

Desde las prácticas narrativas, nombrar lo que apreciamos fortalece historias de conexión, competencia y posibilidad. Hacer visible el aporte de otros los convierte en testigos de nuestra vida. Reconocer lo que damos nos conecta con nuestra capacidad de contribuir.

Guía rápida: Aprecio y agradecimiento - COMPLETO

Categoría	Tarjetas	Para qué sirve
Personas que aportan	1-6	Reconocer lo que otros dan a mi vida
Lo que yo apporto	7-12	Reconocer mi contribución a otros
Momentos	13-18	Apreciar experiencias, instantes
Lo cotidiano	19-24	Notar lo pequeño que sostiene
Recursos y habilidades	25-30	Reconocer lo que tengo y puedo
El camino	31-36	Apreciar lo recorrido, lo aprendido
Quienes me precedieron	37-42	Conectar con ancestros, mentores, influencias
Apreciarme	43-48	Reconocimiento hacia uno mismo
Dar reconocimiento	49-52	Decir a alguien lo que valora de él/ella

53



54



Anatomía de tus tarjetas

Nombre del Mazo:

Para distinguir el tipo de reflexión que se trabaja, cada mazo tiene su nombre:

Relaciones, Reflexión del día, Aprendizaje, Experiencias y talleres y Apreciación y agradecimiento.

Útil para:

- Confirmar de un vistazo a qué mazo pertenece.
- Útil cuando se mezclan tarjetas de varios mazos.
- Identificar el origen si una tarjeta se separa del mazo.

Categoría de agrupación:

Para precisar más el tipo de reflexión, las frases están agrupadas por tema:

- Personas que aportan
- Lo que yo apporto
- Momentos
- Lo cotidiano
- Recursos y habilidades
- El camino
- Quienes me precedieron
- Apreciarme
- Dar reconocimiento

Tipo de fraseado:

Puedes encontrar 3 tipos de fraseados

- Fraseado sencillo: Ideal para niños
- Fraseado medio: Ideal para juventudes y adolescentes
- Fraseado completo: jóvenes y adulteces

Útil para:

- Elegir tarjetas según el grupo: niños, grupos que empiezan, o personas con más práctica reflexiva.
- Distinguir rápido entre versiones si el mazo incluye ambas.
- No es cuestión de edad sino de lo que funcione para ese momento y ese grupo.

Número de Tarjeta:

El número de la tarjeta dentro del mazo (1 al 52) repartidos en 13 hojas carta para fácil impresión.

Útil para:

- Las tarjetas están organizadas por categorías en bloques consecutivos. Saber el número te permite ubicar rápido a qué categoría pertenece.
- Puedes seleccionar rangos sin revisar una por una: "hoy usamos las 19 a 24".
- Facilita guardar registro de qué tarjetas se usaron.

43

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:

● Apreciarme

Algo de mi forma,
de ser que he
aprendido a
valorar es...

Frase para completar:

Una frase incompleta que invita a ser completada desde la experiencia propia.

Útil para:

- Es el corazón de la tarjeta.
- Abre un espacio para que la persona conecte con lo vivido y encuentre palabras.
- Se puede leer en voz alta, responder hablando, escribiendo, dibujando, o en silencio.

REFLEXIÓN RELÁMPAGO
<https://www.mapea.org/reflexion>

Página web

Dirección web donde encontrar más recursos.

Útil para:

- Acceder a la guía completa de uso.
- Encontrar otros mazos y materiales.
- Conectar con la comunidad de práctica.

Tarjetas Relámpago

Tipo de material: tarjetas con frases iniciadoras para reflexión breve.

Por qué "relámpago":

Son para momentos cortos: unos minutos, una frase, una vuelta rápida.

Pueden usarse todos los días porque no pesan.

Iluminan algo brevemente, lo suficiente para que no pase desapercibido.

Un tipo de material entre otros:

Las Tarjetas Relámpago son una de las herramientas que MapEA ofrece para acompañar la reflexión. Hay otros formatos para otros momentos: reflexiones más largas, retrospectivas, construcción de significado, conversaciones profundas. Los relámpagos no reemplazan esos espacios; los complementan y a veces los preparan.

Frases iniciadoras abiertas, para completar desde la experiencia propia.

Diseñadas para ser breves y sostenibles.

Informadas por prácticas narrativas: agencia, externalización, excepciones, identidad preferida, atestigüamientos.

Pueden usarse en grupo o personal, en voz alta o en silencio.

Síntesis: Aprecio y agradecimiento - FRASEO COMPLETO

Personas que aportan

1. Una persona cuya presencia en mi vida agradezco es... porque...
2. Lo que más agradezco de quienes me acompañan cuando algo es difícil es...
3. Lo que agradezco de las personas que ven en mí cosas que yo no veo es...
4. Lo que admiro de alguien cuya forma de ser me inspira es...
5. Lo que más me ha quedado de alguien que me enseñó sobre cómo quiero vivir es..."
6. Lo que agradezco de los espacios y personas que me dejan ser quien soy es..."

Lo que yo apporto

7. Una forma en que contribuyo a la vida de alguien es...
8. Algo que ofrezco a las personas cercanas es...
9. Una manera en que hago diferencia para alguien es...
10. Algo que he dado que no sabía que podía dar es...
11. Una forma en que mi presencia importa para alguien es...
12. Algo que alguien ha recibido de mí que valoro haber dado es...

Momentos

13. Un momento reciente que quiero recordar es...
14. Una experiencia que me dejó algo importante fue...
15. Un instante de conexión que agradezco fue...
16. Un momento en que me sentí vivo/a fue...
17. Algo que pasó que me recordó lo que importa fue...
18. Un momento de belleza inesperada fue...

Lo cotidiano

19. Algo de mi vida diaria que a veces doy por sentado es...
20. Una cosa pequeña que sostiene mi día es...
21. Algo ordinario que cuando lo noto me da alegría es...
22. Un ritual cotidiano que valoro es...
23. Algo de mi entorno que me nutre es...
24. Una presencia constante que agradezco es...

Recursos y habilidades

25. Una capacidad mía que valoro es...
26. Un recurso interno que me ha sostenido es...

27. Algo de mi cuerpo que me permite hacer lo que hago es...
28. Una habilidad que he desarrollado con el tiempo es...
29. Algo que tengo disponible cuando lo necesito es...
30. Una forma en que puedo cuidarme que agradezco conocer es...

El camino

31. Algo del camino recorrido que me ha formado es...
32. Una dificultad que me enseñó algo valioso fue...
33. Un momento de mi historia que agradezco haber vivido es...
34. Una decisión que tomé y que sigo valorando es...
35. Algo que he construido con el tiempo es...
36. Una versión anterior de mí a la que quiero agradecer es...

Quienes me precedieron

37. Alguien que caminó antes que yo y abrió posibilidades es...
38. Una persona que ya no está pero sigue presente en cómo vivo es...
39. Algo que recibí de generaciones anteriores y valoro es...
40. Una enseñanza de alguien mayor que cargo conmigo es...
41. Alguien cuyo esfuerzo hizo posible algo de lo que hoy tengo es...
42. Una herencia no material que agradezco es...

Apreciarme

43. Algo de mi forma de ser que he aprendido a valorar es...
44. Una cualidad mía que antes no veía y ahora reconozco es...
45. Algo que hago por mí que me cuida es...
46. Una forma en que soy conmigo mismo/a que agradezco es...
47. Algo de cómo enfrento la vida que valoro es...
48. Una parte de mi historia que me ha hecho quien soy y agradezco es...

Dar reconocimiento

49. Algo que quiero que alguien sepa que valoro de él/ella es...
50. Un agradecimiento que tengo pendiente es...
51. Algo que alguien hace por mí que merece ser nombrado es...
52. Si pudiera decirle a alguien el impacto que ha tenido en mi vida, le diría...