

1

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que cambió
en mí desde que
conozco a
alguien* es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

2

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que
alguien* hizo
cuando las cosas
estaban difíciles
y no olvido es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

3

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que alguien*
vio en mí que yo
todavía estoy
aprendiendo a
ver es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

4

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo de cómo
alguien* vive,
que me resuena
o me llama la
atención es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

5

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que
alguien* me
mostró, sin quizás
proponérselo,
sobre cómo
quiero ser es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

6

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que
alguien* hace o
deja de hacer
que me permite
ser como soy es...

*Puedes nombrar a ese alguien si es adecuado

7

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que hago o
soy que alguien
de mi alrededor
valora es...

8

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que tengo
o sé que
comparto con
quienes están
cerca es...

9

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Un momento en
que noté que
algo que hice le
importó a
alguien fue...

10

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Algo que di o
hice por
alguien que me
sorprendió que
pudiera dar o
hacer es...

11

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Algo que alguien
notó de mí que
no esperaba que
notaran es...

12

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo aporto



Algo que le dejé
a alguien
(una palabra, un
gesto, algo) que
me alegra 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 es...

16

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento
en que algo
importante
dentro se pudo
ver fue...

17

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



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

18

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento
en que algo
me dejó sin
palabras fue...

19

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo que está
siempre ahí y
que cuando lo
noto me
importa 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 o
costumbre mía
que valoro es...

23

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo de donde
estoy o de lo
que me rodea
que me hace
bien es...

24

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo que valoro
que siempre
aparece cuando
lo necesito es...

25

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo que puedo
hacer que no
todo el mundo
sabe hacer es...

26

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo a lo que
recurso cuando
todo se pone
muy pesado es...

27

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo de mi
cuerpo que me
permite hacer
algo que me
importa es...

28

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo que ahora
hago bien y
que tuve que
aprender es...

29

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo a lo que
puedo volver
cuando lo
necesito es...

30

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una forma de
cuidarme que
descubrí que
me funciona es...

31

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo que viví
que me cambió
de alguna
manera es...

32

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo difícil que
pasé que ahora
veo diferente es...

33

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Un momento
que agradezco
haber vivido,
aunque no haya
sido fácil, es..

34

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una decisión
que tomé que,
mirando atrás,
me parece
bien es...

35

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo que fui
construyendo
poco a poco
y que ahora
está es...

36

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una versión de
mí de antes a
la que le
agradecería
algo es...

37

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que alguien
hizo antes de que
yo llegara y que
hoy me afecta
bien es...

38

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo de alguien
que ya no está que
de alguna manera
sigo llevando
conmigo es...

39

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que viene
de antes de mí y
que agradezco
tener es...

40

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que alguien
mayor me dijo o
mostró, que
cargo sin querer
soltarlo es...

41

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que alguien
hizo y que hoy
me permite tener
o hacer algo es...

42

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que recibí
que no tiene
precio ni se puede
comprar es...

43

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de cómo soy
que antes no me
gustaba y ahora
entiendo es...

44

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo que me
gusta de mi, que
alguien más notó
antes que yo es...

45

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo que hago
para cuidarme
que descubrí
que me sirve es...

46

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una forma en
que me trato
bien, aunque sea
pequeña, es...

47

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de cómo
me paro frente
a lo difícil que
reconozco en
mí es...

48

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de lo que
he vivido que me
hizo ser como soy
y que no
cambiaría es...

49

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Algo que quiero
que alguien
sepa que
valoro de esa
persona 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 efecto que
tuvo en mí, 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-medio

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 valoro 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 cómo soy
que antes no me
gustaba y ahora
entiendo es...

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

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.

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.

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.

Síntesis: Aprecio y agradecimiento-FRASEO MEDIO

Personas que aportan

1. Algo que cambió en mí desde que conozco a alguien es...
2. Algo que alguien hizo cuando las cosas estaban difíciles y no olvidé es...
3. Algo que alguien vio en mí que yo todavía estoy aprendiendo a ver es...
4. Algo de cómo alguien vive que me resuena o me llama la atención es...
5. Algo que alguien me mostró, sin quizás proponérselo, sobre cómo quiero ser es...
6. Algo que alguien hace o deja de hacer que me permite ser como soy es...

Lo que yo apporto

7. Algo que hago o soy que alguien de mi alrededor valora es...
8. Algo que tengo o sé que comparto con quienes están cerca es...
9. Un momento en que noté que algo que hice le importó a alguien fue...
10. Algo que di o hice por alguien que me sorprendió que pudiera es...
11. Algo que alguien notó de mí que no esperaba que notaran es...
12. Algo que le dejé a alguien – una palabra, un gesto, algo – que me alegra 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 es...
16. Un momento en que algo importante dentro se pudo ver fue...
17. Algo que pasó que me recordó lo que importa fue...
18. Un momento en que algo me dejó sin palabras fue...

Lo cotidiano

19. Algo que está siempre ahí y que cuando lo noto me importa es...
20. Una cosa pequeña que sostiene mi día es...
21. Algo ordinario que cuando lo noto me da alegría es...
22. Un ritual o costumbre mía que valoro es...
23. Algo de donde estoy o de lo que me rodea que me hace bien es...
24. Algo que valoro que siempre aparece cuando lo necesito es...

Recursos y habilidades

25. Algo que puedo hacer que no todo el mundo sabe hacer es...
26. Algo a lo que recurro cuando todo se pone muy pesado es...

27. Algo de mi cuerpo que me permite hacer algo que me importa es...
28. Algo que ahora hago bien y que tuve que aprender es...
29. Algo a lo que puedo volver cuando lo necesito es...
30. Una forma de cuidarme que descubrí que me funciona es...

El camino

31. Algo que viví que me cambió de alguna manera es...
32. Algo difícil que pasé que ahora veo diferente es...
33. Un momento que agradezco haber vivido, aunque no haya sido fácil, es...
34. Una decisión que tomé que, mirando atrás, me parece bien es...
35. Algo que fui construyendo poco a poco y que ahora está es...
36. Una versión de mí de antes a la que le agradecería algo es...

Quienes me precedieron

37. Algo que alguien hizo antes de que yo llegara y que hoy me afecta bien es...
38. Algo de alguien que ya no está que de alguna manera sigo llevando conmigo es...
39. Algo que viene de antes de mí y que agradezco tener es...
40. Algo que alguien mayor me dijo o mostró que cargo sin querer soltarlo es...
41. Algo que alguien hizo y que hoy me permite tener o hacer algo es...
42. Algo que recibí que no tiene precio ni se puede comprar es...

Apreciarme

43. Algo de cómo soy que antes no me gustaba y ahora entiendo es...
44. Algo que me gusta de mí, que alguien más notó antes que yo es...
45. Algo que hago para cuidarme que descubrí que me sirve es...
46. Una forma en que me trato bien, aunque sea pequeña, es...
47. Algo de cómo me paro frente a lo difícil que reconozco en mí es...
48. Algo de lo que he vivido que me hizo ser como soy y que no cambiaría es...

Dar reconocimiento

49. Algo que quiero que alguien sepa que valoro de esa persona 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 efecto que tuvo en mí, le diría...