

1

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que alguien
hace por mí que
más agradezco es...

2

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Me siento
bien cuando
alguien...

3

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que pasa en
mí cuando
alguien cree en
mí es...

4

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Algo que me
gusta cuando
alguien me
escucha es...

5

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Una cosa importante que aprendí de alguien es...

6

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Personas que aportan



Lo que más me gusta de estar con personas que me hacen reír es...

7

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que hago que ayuda a otros es...

8

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Una forma en que cuido a alguien es...

9

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que
le doy a mi
familia/grupo es...

10

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que hago
que hace sentir
bien a alguien es...

11

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Algo que sé
hacer y puedo
compartir es...

12

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo que yo apporto



Una forma en que
hago más fácil la
vida de alguien es...

13

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento
de hoy que
agradezco es...

14

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Algo que pasó
que me gustó fue...

15

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento
en que me
sentí bien fue...

16

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Algo bonito
que vi hoy fue...

17

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Un momento
de risa fue...

18

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Momentos



Algo que
disfruté fue...

19

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo de cada
día que me
gusta es...

20

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Una cosa
pequeña que
me hace feliz es...

21

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo que tengo
y a veces olvido
agradecer es...

22

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Un lugar
donde me
siento bien es...

23

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Algo de este
espacio que
me gusta es...

24

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Lo cotidiano



Una cosa simple
que me da
calma es...

25

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo que sé
hacer bien es...

26

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una habilidad
que tengo es...

27

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo de mi
cuerpo que
agradezco es...

28

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una cosa que
puedo hacer
que antes no
podía es...

29

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Algo que me ayuda cuando las cosas están difíciles es...

30

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Recursos y habilidades



Una forma en que me cuido es...

31

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo que aprendí que me sirve es...

32

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una dificultad que superé fue...

33

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo que logré
que me costó es...

34

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Una decisión
buena que
tomé fue...

35

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Algo de lo
que estoy
orgullosa/a es...

36

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
El camino



Un cambio en mí
que me gusta es...

37

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Lo que admiro
de alguien de
mi familia es...

38

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Una persona que
ya no está pero
me dejó algo es...

39

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que
aprendí de
alguien
mayor es...

40

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Una costumbre
de mi familia que
me gusta es...

41

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que alguien
hizo antes que
yo y que me
ayuda hoy es...

42

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Quienes me precedieron



Algo que heredé
y valoro es...

43

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo que me
gusta de mí es...

44

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una cosa buena
de cómo soy es...

45

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo que
hago bien es...

46

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una forma en
que soy buen/a
amigo/a es...

47

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Algo de mi forma
de ser que
agradezco es...

48

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Apreciarme



Una cosa de mí
que antes no
me gustaba y
ahora sí es...

49

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Una cosa que
valoro mucho
de las personas
cercanas es...

50

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Lo que agradezco
y que todavía no
he dicho en voz
alta es...

51

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Lo que alguien
hace por mí y
que más
agradezco es...

52

APRECIO Y AGRADECIMIENTO:
Dar reconocimiento



Algo que me
dieron y que
guardo con
cariño es...

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 - SENCILLO

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 que me gusta de mí 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 SENCILLO

Personas que aportan

1. Lo que alguien hace por mí que más agradezco es...
2. Me siento bien cuando alguien...
3. Lo que pasa en mí cuando alguien cree en mí es...
4. Algo que me gusta cuando alguien me escucha es...
5. Una cosa importante que aprendí de alguien es...
6. Lo que más me gusta de estar con personas que me hacen reír es...

Lo que yo apporto

7. Algo que hago que ayuda a otros es...
8. Una forma en que cuido a alguien es...
9. Algo que le doy a mi familia/grupo es....
10. Algo que hago que hace sentir bien a alguien es...
11. Algo que sé hacer y puedo compartir es...
12. Una forma en que hago más fácil la vida de alguien es...

Momentos

13. Un momento de hoy que agradezco es...
14. Algo que pasó que me gustó fue...
15. Un momento en que me sentí bien fue...
16. Algo bonito que vi hoy fue...
17. Un momento de risa fue...
18. Algo que disfruté fue...

Lo cotidiano

19. Algo de cada día que me gusta es...
20. Una cosa pequeña que me hace feliz es...
21. Algo que tengo y a veces olvido agradecer es...
22. Un lugar donde me siento bien es...
23. Algo de este espacio que me gusta es...
24. Una cosa simple que me da calma es...

Recursos y habilidades

25. Algo que sé hacer bien es...
26. Una habilidad que tengo es...
27. Algo de mi cuerpo que agradezco es...
28. Una cosa que puedo hacer que antes no podía es...
29. Algo que me ayuda cuando las cosas están difíciles es...
30. Una forma en que me cuido es...

El camino

31. Algo que aprendí que me sirve es...
32. Una dificultad que superé fue...
33. Algo que logré que me costó es...
34. Una decisión buena que tomé fue...
35. Algo de lo que estoy orgulloso/a es...
36. Un cambio en mí que me gusta es...

Quienes me precedieron

37. Lo que admiro de alguien de mi familia es...
38. Una persona que ya no está pero me dejó algo es...
39. Algo que aprendí de alguien mayor es...
40. Una costumbre de mi familia que me gusta es...
41. Algo que alguien hizo antes que yo y que me ayuda hoy es...
42. Algo que heredé y valoro es...

Apreciarme

43. Algo que me gusta de mí es...
44. Una cosa buena de cómo soy es...
45. Algo que hago bien es...
46. Una forma en que soy buen/a amigo/a es...
47. Algo de mi forma de ser que agradezco es...
48. Una cosa de mí que antes no me gustaba y ahora sí es...

Dar reconocimiento

49. Una cosa que valoro mucho de las personas cercanas es...
50. Lo que agradezco y que todavía no he dicho en voz alta es...
51. Lo que alguien hace por mí y que más agradezco es...
52. Algo que me dieron y que guardo con cariño es...