

# Las Tres "A" del Aprecio



Considere este enfoque de las "Tres A" para el aprecio:

## 1. ¿Qué quiere reconocer?

*A veces, dedicar tiempo a reflexionar sobre los rostros, los lugares y las actividades que damos por sentados puede marcar la diferencia a la hora de cambiar nuestra actitud hacia nosotros mismos, los demás y las experiencias vividas.*

Tómate un momento para hacer una pausa y respirar hondo. Examínate a ti mismo. ¿Qué emociones o recuerdos te vienen a la mente? A continuación, tómate tu tiempo para escribir tus reflexiones en el espacio siguiente:

**¿Qué aprecias o qué te gusta de ti mismo?**

**¿Qué aprecia o qué le gusta de su familia o de sus amigos?**

**¿Qué aprecia de su comunidad (ya sea un equipo deportivo, una escuela, un lugar de trabajo, un club o un lugar de culto)?**

## 2. ¿Qué aspira a poner en práctica?

*Esto puede incluir acciones o gestos sencillos que muestren este agradecimiento.*

Como antes, compruébalo contigo mismo y escribe tus reflexiones en el espacio siguiente:

¿Cómo puedes *mostrar* aprecio por ti mismo?

¿Cómo puedes *mostrar* agradecimiento a tu familia o amigos?

¿Cómo puede *mostrar* aprecio por su comunidad?

### 3. ¿Qué medidas puede tomar?

*Esta acción podría incluir reproducir estos sentimientos de aprecio hacia personas de todas las tradiciones y comunidades culturales, incluso de aquellas a las que no perteneces.*

**¿Cómo podría conocer mejor a estas personas o comunidades?**

A través del compromiso personal (por ejemplo, mediante la conversación o el establecimiento de relaciones), descubrimos lo que apreciamos en los demás y, gracias a estas experiencias, aprendemos más sobre nosotros mismos.

**¿Cómo podemos modelar o compartir con los demás nuestro profundo aprecio por sus ricas culturas y contribuciones al mundo?**

¿Podrías adoptar las acciones y gestos que has enumerado anteriormente para "aspirar"? ¿Qué pasos diferentes podrías dar? Considera cómo el aprendizaje y el desarrollo de la empatía pueden ser valiosos para el aprecio entre culturas y comunidades.

**Cuando nos centramos en los aspectos hermosos de las personas y de otras culturas y etnias, vemos lo rico que es el mundo e invitamos más de esa riqueza a nuestras propias vidas.**