

Aumentando la compasión

Los diez dedos de la gratitud

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia
Habilidades
relacionales

MATERIALES NECESARIOS



Papel y bolígrafo

TIEMPO NECESARIO



10 minutos

1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad resalta los beneficios de la gratitud para nuestro cuerpo, nuestro bienestar emocional y nuestras relaciones con los demás.

2. ¿Por qué?

- + Una actitud basada en la gratitud ayuda a los jóvenes a establecer, mantener y reforzar relaciones de apoyo, al mismo tiempo que sirve para afirmar que la bondad existe en el mundo. Cuanto más practiquemos la gratitud, más valoraremos las bendiciones (ya sean pequeñas o grandes) que tenemos en nuestras vidas.

3. ¿Cómo?

- + Descargue y reparta la siguiente ilustración o pida a los participantes que dibujen el contorno de sus manos sobre un folio.
- + Pida a los participantes que escriban una cosa por la que están agradecidos en cada uno de los dedos del dibujo de la mano. Por ejemplo: «estoy agradecido/a por mi amigo».

- + Cuando la actividad haya finalizado, inicie un diálogo con los participantes utilizando los estímulos de conversación sugeridos como punto de partida.

4. Estímulos de conversación

- + Hable sobre un momento en el que se haya sentido agradecido/a por las palabras o acciones de una persona.
- + ¿Qué pasos puede dar para ser consciente de todo lo bueno que hay a su alrededor y expresar gratitud por ello?

5. Profundizar

- + Si aún no lo hace, empiece a preguntarse al despertarse por la mañana o antes de irse a dormir qué cosa le hace sentirse agradecido/a.

¿Sabía que...?

Los estudios demuestran que practicar la gratitud puede mejorar nuestro estado de salud, aumentar nuestra felicidad y ayudarnos a establecer conexiones más fuertes con los demás.

Aumentando la compasión

Los diez dedos de la gratitud

“Sobre cada dedo, complete la frase: «Doy gracias por...»”

