

Hacia el mundo

La mentalidad de la amabilidad

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Conciencia social
Habilidades
relacionales

MATERIALES NECESARIOS



Notas adhesivas y
bolígrafo

TIEMPO NECESARIO



15 minutos
seguimiento

1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad demuestra que la amabilidad hacia una persona revierte directamente en el bienestar de quien la recibe y hace más feliz a quien la da.

2. ¿Por qué?

- + La amabilidad es contagiosa. Las personas que son generosas, que dicen palabras amables, realizan acciones positivas y suelen ayudar a los demás, sacan lo mejor de sí mismas de las vidas de los demás.

3. ¿Cómo hacerlo?

- + Utilice 14 notas adhesivas como mínimo y pida a los participantes que escriban el mayor número de actos de amabilidad que puedan imaginar.
- + Pida a los participantes que doblen las notas y que las coloquen en un cuenco al lado de sus camas.
- + Indique a los participantes que tomen una nota cada día al levantarse y que practiquen ese acto de amabilidad durante todo el día.

- + Anime a los participantes a realizar la actividad durante catorce días consecutivos.
- + Una vez que la actividad haya finalizado, inicie un diálogo con los participantes utilizando los estímulos de conversación como punto de partida.

4. Estímulos de conversación

- + ¿Qué cosas le han sorprendido?
- + ¿Qué le impide mantener una mentalidad de amabilidad todos los días del año?

5. En profundidad

- + ¿Cuál ha sido su experiencia al escribir sus actos de amabilidad en las notas adhesivas?
- + ¿Qué objetivos puede marcar para hacer una cosa amable cada día?

¿Sabía qué...?

Los efectos positivos de la amabilidad son percibidos por el cerebro de cada una de las personas que presencian un acto bondadoso. Esto mejora su estado de ánimo y hace que sea mucho más probable que también actúen con amabilidad.