



Dimensión:



“El pizarrón del agradecimiento”

Para reflexionar...

¿Por qué es importante ser agradecido?
¿Qué pasaría si expresáramos más agradecimiento hacia nuestra comunidad escolar?

Nuestro objetivo:

Experimentar gratitud y expresarla de manera explícita y deliberada.

Para trabajar con:
Comunidad escolar

Condiciones y materiales deseables:

De ser posible, colocar un pizarrón en algún punto de reunión de los directivos y docentes. Esta actividad está dirigida especialmente para directores, docentes y personal administrativo, pero se puede adaptar para trabajarla con docentes y estudiantes.

Tiempo de planeación:
2 horas

Paso a paso:

1. Cuando el director se reúna con los docentes y el personal administrativo los invita a participar en una actividad para cultivar la gratitud en la escuela: el pizarrón de la gratitud.
 2. Una vez a la semana, cada uno debe de escribir en el pizarrón de la gratitud algo por lo que se sienta agradecido en el plantel.
 3. Pueden ser todo tipo de cosas, desde las más pequeñas como “estoy agradecido por las tortas tan ricas que hace doña Chonita en la cafetería”, hasta cosas más relevantes como “estoy agradecida por lo bien que me sustituyó la Maestra Yolanda cuando estuve enferma”.
 4. Cuando se llena el pizarrón, se le puede tomar una foto y borrarlo.
- Nota: es importante cuidar del pizarrón de la gratitud. Se puede especificar una fecha de caducidad (por ejemplo, estará todo el mes de mayo), o si se quiere tener durante más tiempo, asegurarse de que no se sature tanto que ya no se pueda leer lo que dice.

Duración estimada:
15 min. al día

Habilidades generales en entrenamiento



Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La gratitud es una de las características que más se relaciona con la felicidad, sobre todo considerando que ésta es una emoción y un rasgo de carácter prosocial, pues facilita las conductas de cuidado por el otro.



Habilidades específicas en entrenamiento



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet