

Aprendizaje Social y Emocional (ASE)

Curso: Gratitude

Level:



Objetivo: Se espera que los estudiantes entiendan la definición de **gratitud**, aprendan cómo demostrar gratitud e identifiquen efectivamente los beneficios de una **actitud agradecida**.

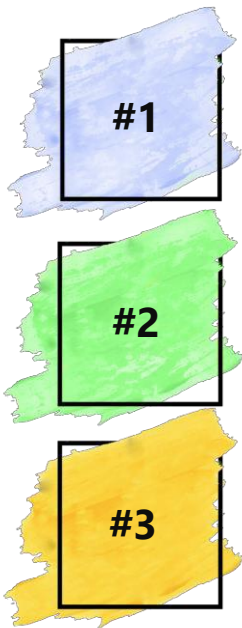
Intención del curso: Se introducirá a los estudiantes al concepto de gratitud, se discutirá la importancia de mantener una mentalidad agradecida y se realizarán actividades para aprender cómo aplicar este concepto.

Aplicaciones y Beneficios:

Los estudiantes que se enfocan apreciar los aspectos positivos de sus vidas, experimentan mayor felicidad, menos desesperación, bienestar psicológico y una perspectiva más positiva. Lo anterior mejorará su comportamiento en el aula, el ambiente escolar, y se aumentará la mentalidad de crecimiento.

Lecciones del curso

Este curso tratará las siguientes lecciones.



LECCIONES	ACTIVIDADES	TIEMPO REQUERIDO	RECURSOS Y MATERIALES NECESARIOS
¿Qué es gratitud?	Discusión de todo el grupo Escritura compartida	20 - 25 minutos	- Chart paper (o un método similar de escritura compartida como una pizarra inteligente) - Información del curso *Materiales adicionales dependiendo de la actividad elegida
Beneficios de tener una actitud agradecida	Discusión de todo el grupo Escritura compartida	15 – 20 minutos	- Chart paper - Tabla de sentimientos (opcional) - Información del curso
Ejercicios de entrenamiento	Discusión de todo el grupo Escritura compartida	15 – 20 minutos diarios	Periódicos estudiantiles

Justificación del curso

El aumento en la tasa de depresión infantil en los últimos años, afecta directamente el deseo que tiene un estudiante de aprender. Cuando a los niños no se les enseña formalmente cómo ser agradecidos por lo que tienen, el proceso de matriculación se convierte un problema grande. A los maestros se les presenta la magnífica oportunidad de enseñar a los estudiantes los beneficios de ser agradecidos, partiendo del hecho de que los estudiantes que adoptan una mentalidad de gratitud, experimentan una mayor autoestima, menos depresión y más emociones positivas.

Este curso acerca de gratitud, ayudará a mejorar las interacciones de los estudiantes en el aula de clases y en otros contextos de sus vidas. Si bien es difícil mantener una actitud positiva en medio de una situación negativa, la gratitud le permitirá al estudiante reconocer sus habilidades, logros, seres queridos y demás aspectos por los que deben estar agradecidos.

La gratitud además ayuda a reforzar la mentalidad de crecimiento, por ejemplo, "No obtuve una A en el último examen, pero estoy agradecido porque aprendí mucho y mi puntaje mejoró de una C a una B +". Por último, aplicar la gratitud les ayudará en el futuro para que las situaciones negativas no afecten ilimitadamente la actitud general del estudiante frente a la vida.

TIPS DE AYUDA

- Establezca de 5 a 10 minutos de tiempo de clase cada día, para que algunos estudiantes compartan aquello por lo que están agradecidos. Esto hará que los estudiantes preparen con anterioridad lo que van a comentar y se promueve así la responsabilidad.
- Ser paciente con estudiantes que inicialmente no deseen participar en actividades. Intente ofrecerles nuevas actividades y repásele lecciones anteriores. Algunos estudiantes solo necesitan tiempo para procesar el concepto. Esto ayudará a fomentar un sentido de cooperación y el sentido de pertenencia.
- Instruir con ejemplos. Es importante que los estudiantes escuchen lo que su maestro agradece todos los días. Esto asegurará que los estudiantes lo observen, aprendan y le den sentido a los cursos.

Elogio a los estudiantes

Si bien es importante elogiar a los estudiantes cuando presentan un cambio de comportamiento, se debe hacer de manera efectiva y con moderación. Esto se debe a que los estudiantes son elogiados en exceso, pueden disminuir el impulso de gratitud, ya que el elogio constante genera un ego aumentado. El elogio efectivo se centra en el esfuerzo, mientras que el elogio ineficaz se centra en la aprobación. Con el tiempo, los elogios ineficaces alientan a los estudiantes a buscar esa aprobación. Practicar el agradecimiento en nuestras vidas es un proceso intrínseco y buscar la aprobación extrínseca de los maestros puede ser contraproducente.

LECCIÓN 1:

¿Qué es Gratitude?

¿Qué saber antes de comenzar?

Discusión de las definiciones

¿Qué significa gratitud?

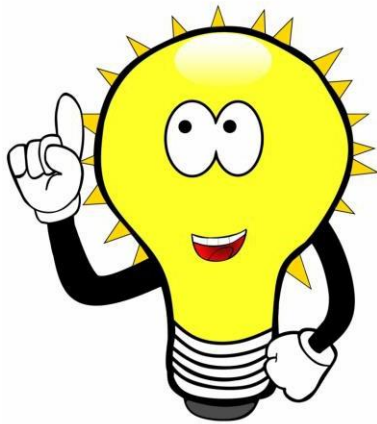
La gratitud es la cualidad de ser agradecido, la capacidad de sentir aprecio y la intención de recibir o devolver amabilidad.

La gratitud implica comprender y apreciar lo que tenemos, sin compararse con los demás de manera negativa. Tener gratitud requiere que nos demos cuenta de que todos los seres humanos luchan y que la vida de nadie es perfecta, aunque parezca ser así. Vivir con una "actitud de gratitud" resulta en días más positivos. Es importante apreciar dónde estamos ahora en la vida, porque muchas personas han experimentado y actualmente experimentan situaciones mucho más difíciles que las nuestras.

La gratitud es reconocer la bondad, afirmar que hemos recibido muchos beneficios a lo largo de nuestras vidas.

¿Cómo se aplica?

La gratitud se aplica dedicando tiempo a reflexionar y ser conscientes de todo aquello por lo que debes estar agradecido.



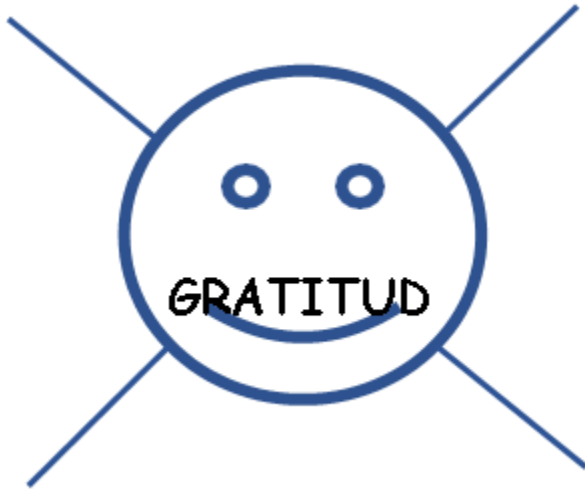
Dato fascinante

“En un estudio llamado Contar bendiciones versus cargas realizado en 2003, los pacientes enfermos debían llevar un diario de agradecimiento. El 16% de los sujetos redujo los síntomas y el 10% de los sujetos informaron tener menos dolor". (Academia Mindvalley). Esto muestra una relación entre la práctica de la gratitud y la reducción de los niveles de dolor.

Actividad

Acceda al conocimiento previo de los estudiantes preguntándoles qué significa la gratitud. En una pieza de papel cuadriculado, cree un mapa de burbuja con los estudiantes escribiendo la palabra "gratitud" en el medio y agregando sus ideas de conexión a las burbuja.

Ejemplo:



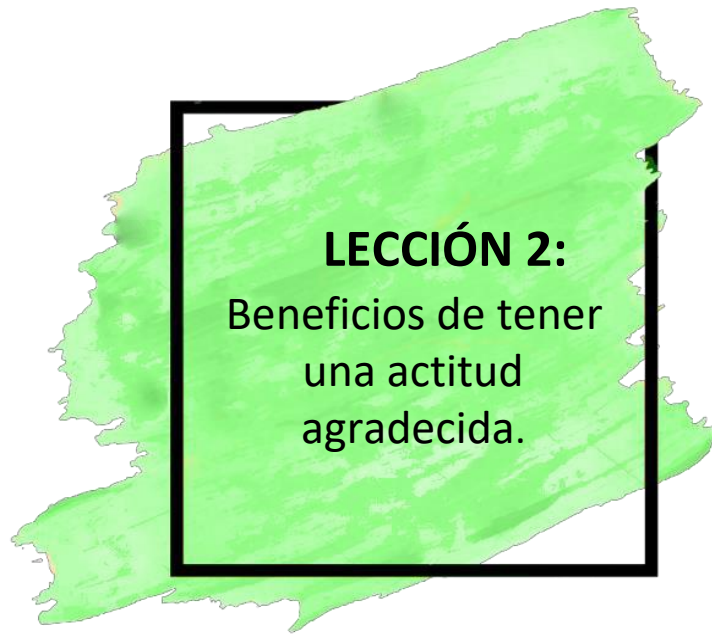
Utilice las definiciones proporcionadas como una guía para explorar el concepto de gratitud con los estudiantes. Realice las siguientes preguntas para promover la discusión:

- ¿Cómo se siente la gratitud?
- ¿Cómo sabes cuándo estás agradecido por algo o por alguien?
- ¿Cómo se sienten los demás cuando expresas gratitud?
- ¿Cómo ser agradecido cambia tu actitud?



ar manualidades en el aula para mostrar la gratitud:

- Hacer un acróstico usando sinónimos o descriptores de gratitud. Por ejemplo, G podría constituir "Gracias" y la A "Alegría".
- Escribir la palabra gratitud en letra burbuja o de bloque en una cartulina grande y en ella los estudiantes podrán dibujar y realizar patrones para rellenar las letras.
- Pedir a los alumnos que dibujen algo por lo que estén agradecidos en un pequeño trozo de papel y pegarlos a un póster que diga "¡Somos Agradecidos!".



LECCIÓN 2: Beneficios de tener una actitud agradecida.

¿Qué saber antes de comenzar?

Beneficio para los estudiantes:

Se genera un aumento de la felicidad y del estado de ánimo positivo. La experiencia en el aula muestra que los estudiantes que se centran en los aspectos positivos de su entorno de aprendizaje, en la oportunidad educativa y los atributos positivos de sus maestros y modelos a seguir, tienen más probabilidades de disfrutar el proceso de aprendizaje que los estudiantes que perciben estos temas de manera negativa.

Se elimina la impaciencia y mejora la toma de decisiones. Los estudiantes que están agradecidos demuestran una menor incidencia de comportamientos impacientes durante situaciones difíciles. Por lo tanto, evitan los problemas que surgen por la impaciencia y mejoran el proceso de toma de decisiones.

Beneficios para los profesores:

La satisfacción laboral de un maestro es de vital importancia para su salud mental y emocional, felicidad y resiliencia. Los maestros que entienden que su profesión es fundamental para la sociedad y reciben gratitud de los padres, compañeros y directivos, disfrutan de un mayor nivel de satisfacción laboral general, a pesar de los retos que se presenten día a día.

Se mejora la salud mental relacionada con el trabajo y se reduce el estrés. Encontrar aspectos por los que estar agradecido, incluso en situaciones estresantes, puede ayudar a combatir los efectos secundarios negativos que el trabajo puede generar.

Actividad

Pida a los alumnos que compartan aquello por lo que están agradecidos. Haga una lista en la pizarra o en un papel y escriba los aportes de cada alumno. Si un estudiante se siente enojado, triste o incomodo en el ejercicio, anímelo a encontrar una situación positiva por la cual debe estar agradecido.

Revise la tabla de sentimientos y haga que los alumnos piensen en cómo se sienten después de hablar de aquello por lo que están agradecidos. Utilizando la información que reciba, explore con los estudiantes cómo al sentirse agradecidos mejora su estado de ánimo y genera una actitud positiva. Algunas preguntas de discusión pueden ser:

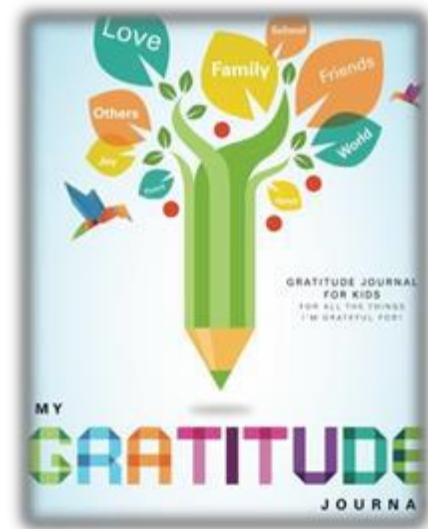
- ¿Cómo cambió tu estado de ánimo?
- Mirando el pasado, ¿ha cambiado su perspectiva sobre su propia situación?
- ¿Qué podría pasarle a nuestro estado de ánimo si pensamos en lo que tenemos por agradecer todos los días?

LECCIÓN 3: Ejercicios de entrenamiento

1. Diario de Gratitud

Los estudiantes crearán o comprarán un diario como su “diario de agradecimiento”. Se fijarán cinco minutos cada día para que los estudiantes escriban por lo que están agradecidos.

Primero, el maestro debe mostrar una muestra de manera específica. Por ejemplo, en voz alta, el maestro podría decir: “Estoy agradecido por mi perro. Hay muchas cosas sobre mi perro por las que estoy agradecido, pero hoy estoy agradecido de que el haya caminado sin que lo lleve de la correa y no trató de huir”. Es importante que los estudiantes sean lo más específicos posible para que, en lugar de pensar, 'Estoy agradecido por mi familia', pensarán, 'estoy agradecido de que mi familia me dio un poco de dinero extra para el almuerzo de hoy'. Se debe continuar alentando a los estudiantes a pensar específicamente sobre lo que están agradecidos en cada día.



2. Espacio de discusión

Una vez al día, asigne 15 minutos como espacio de discusión para que los estudiantes puedan hablar entre ellos sobre lo que están agradecidos. Guíe la conversación y asegúrese de que se mantenga encaminada. Una manera fácil de hacer esto es comenzar cada sesión preguntando a los estudiantes por qué están agradecidos ese día.



QUIZ

1. ¿Qué es la gratitud?

- A.) Estar agradecido por las cosas que nos han dado en la vida.
- B.) Sentirse molesto porque tu amigo tiene una casa más grande que la tuya.
- C.) Desear tener más talentos.
- D.) Pedir dinero a tus padres para comprar zapatos nuevos, aunque tú ya tengas demasiados.

2. ¿Cómo puedes estar más agradecido todos los días?

- A.) Decirles a tus amigos que su vida es mucho mejor que la tuya.
- B.) Pensar en todas las personas adineradas del mundo.
- C.) Desear que fueras diferente.
- D.) Apreciar lo que tienes y no compararlo con lo de otros de una forma negativa

3. ¿Por qué es importante tener gratitud?

- A.) La gratitud ayuda a prevenir el sentimiento de frustración por las cosas que no tengo.
- B.) La gratitud ayuda a sentirse más feliz con la vida, con las personas, lugares y demás aspectos.
- C.) La gratitud ayuda a prevenir sentimientos de envidia, inferioridad, tristeza y desesperanza.
- D.) Todas las anteriores

Retroalimentación del profesor

Proporcione información sobre los ajustes realizados con respecto al uso real del contenido anterior.

Siéntase libre de compartir sus pensamientos, sugerencias y críticas constructivas.

Envíe su retroalimentación por correo electrónico a: info@mylearningtools.org