

APLICACIÓN EN EL AULA: EL MURAL DE LA GRATITUD



Objetivos:

- Desarrollar el valor de la gratitud.
- Favorecer la cohesión grupal.
- Favorecer la atención a las pequeñas cosas de la vida que producen alegría y bienestar.



Materiales:

- Un espacio en el aula con un tablón o papel continuo dedicado a la gratitud.
- Papel de color para decorar la caja, colores, pegatinas....



Descripción:

Con el desarrollo de las diferentes actividades mindfulness hemos entrenado la habilidad de prestar atención a las cosas pequeñas de nuestra vida y cómo esas cosas son las que le dan valor y significado.

La actividad propone continuar con esa observación atenta a lo que ocurre en el desarrollo de las clases y “capturar” aquellos momentos que nos hacen sentirnos agradecidos.

Para nuestros alumnos y alumnas más pequeños que todavía no saben escribir podemos crear un espacio en el que compartan aquellas cosas por las que dar las gracias a través de dibujos, fotografías (personales o del grupo clase haciendo alguna actividad, de una excursión,....) recortes de revistas, libros,...., pegatinas,..... todo aquello que se les ocurra o se nos ocurra para poder dar las gracias.

GRACIAS