

Descubriendo la Gratitud: Un Taller Colaborativo para Valorar lo Cotidiano

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria, con edades entre 12 y 15 años, junto con algunos alumnos de preparatoria, exploren y comprendan el valor de la gratitud en su vida diaria. A través de actividades colaborativas y dinámicas, los estudiantes identificarán situaciones cotidianas donde la gratitud juega un papel fundamental, aprenderán a expresarla de manera consciente y reconocerán sus beneficios para las relaciones personales y su bienestar emocional.

La relevancia de este taller radica en fortalecer valores que promueven la convivencia armónica y el respeto mutuo, aspectos esenciales en el desarrollo integral de los jóvenes. Además, al trabajar en grupos heterogéneos, los estudiantes potenciarán habilidades sociales y de comunicación, favoreciendo un ambiente participativo donde todos se sientan motivados a compartir sus experiencias y reflexiones.

Esta experiencia conecta directamente con sus vidas al invitarlos a identificar y valorar las personas y momentos que a menudo pasan desapercibidos, promoviendo una actitud positiva y empática hacia su entorno.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones cotidianas en las que se puede practicar la gratitud.
- Expresar de manera verbal y escrita actos de gratitud hacia compañeros y familiares.
- Colaborar en grupo para crear mensajes o símbolos que fomenten la gratitud.
- Reflexionar sobre el impacto de la gratitud en el bienestar personal y social.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (una por estudiante).
- Marcadores, lápices de colores y plumones (suficientes para cada grupo).
- Cartulinas para cada grupo (4 cartulinas).
- Video corto sobre gratitud (3 minutos, enlace o descargado previamente).
- Proyector o pantalla para video.
- Tarjetas pequeñas para escribir mensajes (al menos 20).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre valores y emociones personales.
- Habilidad para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencia previa en actividades grupales y participación en discusiones guiadas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que exploraremos qué es la gratitud, por qué es importante y cómo nos ayuda a mejorar nuestras relaciones y bienestar. Señala que todos participarán para compartir ideas y experiencias.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta al grupo: “¿Recuerdan alguna vez que alguien les haya ayudado o hecho algo bueno y cómo se sintieron? ¿Qué hicieron para mostrar que estaban agradecidos?”

Estudiantes: Responden en plenaria, compartiendo brevemente sus experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: “¿Sabían que expresar gratitud regularmente puede mejorar nuestro estado de ánimo y fortalecer nuestras amistades?”.

Estudiantes: Reflexionan y muestran interés.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: “En la escuela, en casa o con amigos, la gratitud es la forma en que reconocemos lo bueno que otros hacen por nosotros y eso nos hace sentir bien a todos.”

Estudiantes: Piensan en ejemplos propios y se preparan para trabajar en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto (3 minutos) que muestra ejemplos prácticos de gratitud en distintos contextos (familia, escuela, amigos).

Estudiantes: Observan el video atentamente.

Actividad 1: “Historias de Gratitud”

- **Objetivo:** Identificar situaciones cotidianas de gratitud.
- **Instrucciones:**
 - Se forman 4 grupos heterogéneos (incluyendo a los estudiantes de preparatoria).
 - Cada grupo discute y comparte historias personales o inventadas donde alguien mostró gratitud.
 - El grupo elige una historia para contar al resto.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Relato breve para compartir en plenaria.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas como “¿Cómo se sintieron al recibir o dar gratitud?” y anima a todos a participar.

Actividad 2: “Carteles de Gratitud”

- **Objetivo:** Expresar gratitud mediante mensajes y símbolos creativos.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo recibe una cartulina, marcadores y tarjetas.
 - Crean un cartel que incluya una frase o mensaje de gratitud y dibujos que representen este valor.
 - Escriben en las tarjetas mensajes cortos de agradecimiento que podrían dar a alguien de la escuela o familia.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Cartel grupal y tarjetas con mensajes.
- **Tiempo:** 18 minutos.
- **Rol docente:** Observa la colaboración, apoya con ideas y refrenda la importancia de expresarse claramente.

Actividad 3: “Compartiendo Gratitud”

- **Objetivo:** Practicar la expresión verbal de gratitud.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, cada grupo comparte su historia y muestra su cartel.
 - Luego, seleccionan un par de tarjetas para leer en voz alta y agradecer a alguien específico.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y lectura de mensajes.
- **Tiempo:** 10 minutos.

- **Rol docente:** Modera, brinda retroalimentación positiva y anima a todos a participar.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a ayudar a compañeros que requieran apoyo o a crear mensajes adicionales en tarjetas.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Se les asigna una tarea específica dentro del grupo, como colorear dibujos o escribir palabras clave con ayuda, y se les proporciona ejemplos concretos.

Transiciones:

Docente: Usa frases como “Ahora que conocemos más sobre la gratitud y la hemos expresado en grupo, vamos a reflexionar juntos sobre lo que aprendimos y cómo podemos aplicarlo en nuestra vida.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante que escriba en una hoja tres ideas importantes que aprendieron sobre la gratitud, o una acción concreta que harán para practicarla.

Estudiantes: Escriben individualmente y, si quieren, comparten alguna idea con un compañero cercano.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula las siguientes preguntas para reflexión grupal o individual:

- ¿Por qué es importante expresar gratitud en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo te sentiste al compartir tus ideas y escuchar las de otros?
- ¿Qué acciones concretas puedes hacer esta semana para mostrar gratitud?

Estudiantes: Responden oralmente o por escrito, expresando sus aprendizajes y compromisos.

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y los esfuerzos, enfatiza las conexiones positivas generadas y resalta la importancia de continuar practicando la gratitud fuera del aula.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a aplicar lo aprendido en su casa y comunidad, y a observar cómo cambia su relación con los demás al practicar la gratitud.

Tarea o reto:

Docente: Propone un reto semanal: “Cada día escribe o dice algo por lo que estás agradecido y comparte al menos un agradecimiento con alguien.”

Estudiantes: Se comprometen a realizar el reto y reflexionar sobre su experiencia en la siguiente clase o encuentro.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio, mediante la pregunta detonadora para conocer experiencias previas.
- **Formativa:** Durante las actividades colaborativas en la fase de desarrollo, observando participación, comprensión y expresión de gratitud.
- **Sumativa:** En la fase de cierre, mediante la síntesis escrita y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe situaciones relacionadas con la gratitud (Objetivo 1).
- Expresa verbal y por escrito actos de gratitud de manera clara y respetuosa (Objetivo 2).
- Colabora efectivamente en grupo para crear mensajes visuales y escritos sobre gratitud (Objetivo 3).
- Reflexiona críticamente sobre el valor y la aplicación de la gratitud en su vida (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y colaboración en grupo.
- Rúbrica sencilla para evaluar mensajes escritos y orales.
- Observación directa durante las actividades.
- Autoevaluación breve al final del taller.

Evidencias de aprendizaje:

- Relatos orales compartidos en grupo.
- Carteles y tarjetas con mensajes de gratitud creados en equipo.
- Escrituras individuales con ideas clave y compromisos personales.
- Respuestas a preguntas de reflexión metacognitiva.