

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD - 20 MARZO

#DíaInternacionalDeLaFelicidad

OBJETIVOS

- Reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos.
- Remarcar la importancia de valores fundamentales como la gratitud.

MATERIAL

- Libreta.
- Bolígrafos.

DURACIÓN

30 minutos

PREPARACIÓN

PASO 1 - Explica a los participantes que el agradecimiento es una forma de generar felicidad.

PASO 2 - Entrega a cada participante una libreta y un bolígrafo. Y pide que se tomen unos minutos en reflexionar sobre una persona a la que están agradecidos.

PASO 3 - Invítales a que anoten tres cosas por las que quieren dar las gracias a esta persona. O si lo prefieren pueden redactar una nota o carta de gratitud para esta persona.

PASO 4 - Es el momento de entregar esa nota a la persona destinataria o de quedar con ella para comentarle el motivo de ese agradecimiento.

PISTAS PARA REFLEXIÓN Y COMPARTIR

Comienza preguntando a los participantes:

- ¿Cómo os sentisteis durante la actividad?
- ¿Qué habéis aprendido de la gratitud?
- ¿Algo que os haya sorprendido de la actividad?