

Taller en línea: La Gratitude en casa, siembra Felicidad

Duración total estimada: 90 minutos

Modalidad: En línea asincrónica

Virtud principal: Gratitude

Aprendizaje intencionado: Comprender la gratitude como virtud fundamental para el bienestar familiar y aprender a modelarla y fomentarla en el hogar.

Instrucciones generales para los participantes

- Podrán avanzar a su ritmo, en los tiempos que tengan disponibles.
- Cada actividad indica el tiempo estimado para su realización.
- Algunas actividades piden respuestas escritas o subir evidencias (texto, audio o foto).
- Al finalizar, podrán autoevaluarse con la **lista de cotejo**.

Actividades del taller (asincrónicas)

Primer momento. ¿Qué es la gratitude?

1. Video introductorio (5 min)

- Ver el video: *(se puede sustituir por otro recurso breve y motivador)*.

Después de verlo, escribir en el espacio:

“Hoy me siento agradecido por...”

2. Lectura breve y reflexión (10 min)

- Leer el texto sobre la gratitud como virtud en el glosario de virtudes *Al Estilo Jalisco*.
- Responder en un cuadro de texto:
 - ¿Qué diferencia encuentras entre sentir gratitud y vivir la gratitud como virtud?

3. Pregunta de reflexión (5 min)

- Escribir en el foro:
 - ¿Qué obstáculos enfrente en mi día a día para expresar gratitud en casa?

Segundo momento. ¿Por qué es importante la gratitud y cómo fomentarla en casa?

4. Experiencias personales de gratitud (15 min)

- Escribir el foro tres respuestas:
 - Un momento reciente en que tu hijo/a te hizo sentir agradecido.
 - Una ocasión en que expresaste gratitud a tu hijo/a o pareja, y cómo reaccionaron.
 - Un desafío que enfrentas para fomentar gratitud en casa.
- Leer al menos **dos aportaciones de otros padres** y comentar brevemente.

5. Diario familiar de gratitud (15 min)

- Instrucción:
 - Inicia un cuaderno o nota digital familiar.
 - Escribe tu primera entrada: algo sencillo por lo que agradeces hoy.
 - Sube una foto (si lo deseas) o comparte en el foro un breve testimonio de cómo planeas usar el diario en casa.

6. Consejos prácticos para modelar gratitud (10 min).

- Revisar la **infografía digital**.
- Marcar en un cuestionario:
 - ¿Cuál de los 4 consejos aplicarás esta semana en tu hogar?

Tercer momento. Actuar con gratitud y comprometerse

7. Compromiso personal (5 min)

- En un cuadro de texto, escribe:

Mi compromiso personal es:

8. Muro de la gratitud (5 min).

- Publica tu compromiso en un tablero digital (Padlet, Linoit o similar).
- Lee al menos dos compromisos de otros y da un comentario motivador.

9. Cierre y realiza tu autoevaluación de aprendizajes (5 min)

- Contestar un breve cuestionario tipo “check” en la plataforma: **Lista de cotejo para padres de familia**

Me autoevalúo marcando ✔ lo que logré realizar:

1. Vi el video introductorio y reflexioné sobre la gratitud.
2. Escribí sobre los obstáculos que enfrento para vivir la gratitud.
3. Compartí mis experiencias de gratitud familiar.
4. Inicié el “Diario familiar de gratitud”.
5. Leí y comenté aportaciones de otros padres.
6. Seleccioné un consejo práctico para aplicar en casa.
7. Redacté mi compromiso personal de gratitud.
8. Publiqué en el Muro de la gratitud.
9. Realicé al menos una de las actividades posteriores en casa.

Responde las siguientes dos preguntas.

- ¿Qué idea me llevo del taller?
- ¿Cómo la aplicaré en mi familia?

Actividades posteriores en casa

1. **Diario familiar de gratitud:** escribir al menos una entrada semanal en familia.
2. **Cena de agradecimientos:** organizar una comida/cena semanal en la que cada miembro comparta algo positivo que agradece.
3. **Carta o nota de gratitud:** escribir una nota de agradecimiento a alguien de la familia y leerla juntos.