

Bondad

Objetivo:

1
Explorar qué es la bondad

2
Explorar formas de mostrar bondad

3
Entender el efecto dominó de la bondad

Práctica

- Hablar sobre qué significa la bondad para ti.
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de mostrar bondad a diario?
- ¿Crees tú que mostrar bondad es fácil o difícil?


Rasgo de la personalidad
FEBRERO
Actuar de forma empática y servicial
BONDAD
BONDADOSO
lo mejor

¿Qué es la bondad?

Actuar de forma empática y servicial.

¿Por qué mostrar bondad?

Libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo

Puede bajar la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico

Aumenta el sentimiento de orgullo y bienestar

¿Por qué mostrar bondad?

Mejora el sentimiento de pertenencia

Refuerza los lazos y fomenta la confianza

Crea un efecto dominó de positividad continua

Formas de mostrar *bondad*

1. Sonreír y mirar a la persona a los ojos.
2. Ofrecer ayuda.
3. Ser un buen escucha.
4. Mostrar gratitud.
5. Hacer un cumplido.
6. Hacer un acto de bondad.

Actividad

- Los estudiantes se pondrán de pie y encontrarán a 3 otros estudiantes a quien hacerle un cumplido a cada uno.

- Los estudiantes compartirá la forma en que los hizo sentir.

En la casa

Pensar 3 formas de hacer un acto de bondad al azar en la casa ¡y hacerlo!

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, jamás se desperdicia”.

-Aesop