

Lente Católico: Guía de Actividades Episodio: Gratitud

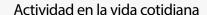
Profundizando

- ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que estás agradecido?
- ¿Cuáles son algunas formas en que la gratitud afecta tu bienestar psicológico, emocional, y físico? ¿Notas este efecto en tu propia vida?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo puedes expresar gratitud en tu vida diaria? ¿Cómo puedes llevar a cabo la actitud de gratitud en situaciones cotidianas?

Sigue Adelante

Actividad en el aula de clases

El líder del grupo invita a los participantes a escribir tres cosas por las cuales están agradecidos. Puede ser cualquier cosa. Después, el grupo comparte por qué están agradecidos. Lee Lucas 17,11-19, reflexiona sobre los regalos que Dios te ha dado en tu vida y agradécele por ello con una corta oración mental. Tómate un minuto para ello.



 Escribe una nota de agradecimiento a Dios y léela cuando le ores. Trata de hacer de esto un hábito diario.



Recursos

- La Gratitud
- 3 consejos para agradecer más y mejor
- > 7 citas de santos sobre el ser agradecido
- Catequesis del Papa Francisco sobre el agradecimiento