



# Lente Católico: Guía de Actividades

## Episodio: Gratitude

### 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 agrádecele por ello con una corta oración mental. Tómame un minuto para ello.

#### Actividad en la vida cotidiana

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



### Recursos

- ▶ [La Gratitude](#)
- ▶ [3 consejos para agradecer más y mejor](#)
- ▶ [7 citas de santos sobre el ser agradecido](#)
- ▶ [Catequesis del Papa Francisco sobre el agradecimiento](#)