PROPÓSITO:

Con las actividades propuestas, se espera:

1. Comprender el concepto del valor de la felicidad en nuestra cotidianidad.

Descubrir en la comunidad escolar Safa, el valor de la Felicidad en la vida diaria.

MOTIVACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=a4bAFQ3f2Z8 Pilar Sordo. Sobre la felicidad.

EXPLICACIÓN:

Parece que siempre va un paso adelante.La felicidad se escapa cada vez que el ser humano trata de alcanzarla, pero según los expertos en la materia, **el estado de plenitud máxima es inherente al ser humano**, ya que desde el momento en que nacimos somos felices.

"**Estar feliz es el estado natural del ser humano** y las guaguas son prueba viviente de ello. Ellas viven totalmente felices cuando tienen sus necesidades cubiertas: papa, abrigo, tuto, seguridad y cariño. Son seres radiantes, plenos de alegría y amor", afirma **Gonzalo Pérez**, psicólogo experto en astrología arquetípica y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico.

En la sociedad actual abundan las personas que creen que logrando éxitos personales y comprando artículos materiales van a alcanzar la anhelada felicidad. Sin embargo, **este estado se logra con cambios en el ser interior**.

"Comúnmente pensamos que la felicidad viene de conseguir cosas, como comprar casa o auto, titularse, adelgazar, casarse; ciertamente esos logros dan satisfacción, pero no duradera. La felicidad es mucho más que satisfacción y placer, es un estado del alma en paz y contento consigo misma y con la vida", explica Pérez, autor de los libros "Los mundos del Eneagrama. Miradas desde Chile Un Espejo" (2015) y "Cósmico: el viaje del alma por la sabiduría de los 12 signos" (2008).

¿Cómo se puede lograr la felicidad?

"Hay una fórmula infalible para experimentar felicidad. De hecho, todos la conocemos: **sentir de cuerpo y alma**, con total convicción e intensidad, **que amo y que soy amado**. Puede ser con otro adulto, con un niño, con un animal regalón, con un grupo o con la vida misma, como cuando paseamos por la naturaleza y no podemos creer que todo sea tan bello, vivo y perfecto. **La fórmula la conocemos, lo que nos cuesta es practicarla**", asegura el especialista.

Para sentirse feliz de manera más permanente, como un estilo de enfrentar la vida, **es necesario eliminar conductas que inhiben los sentimientos positivos**.

"Se puede enseñar a distinguir las actitudes que bloquean y las que favorecen la felicidad. El cuerpo y el alma saben de felicidad, pero en cambio la cabeza, con su incesante comentario, echa a perder la situación más idílica. Lo importante es comprobar que la preocupación y la culpa son los peores enemigos, y que la confianza y el perdón son sus aliados más poderosos", afirma el experto.

"Rechazar y reclamar son acciones que nos perpetúan en el descontento y que por eso debemos evitarlas. **Es necesario constatar a fondo que el estado feliz es un estado de presente, de entrega completa a lo que está pasando**, en vez de estar reescribiendo el pasado o inventando el futuro. Ser feliz implica aceptar y apreciar como actitudes de vida que nos acerca a estar amando siempre", puntualiza Pérez.

EJERCICIOS:

Actividad 1:

Detengámonos un momento en el siguiente mensaje:

“ Soy feliz porque mi felicidad No depende de alguien más, sino de mi.”

Actividad 2:

Responda las siguientes preguntas según su experiencia personal:

a. ¿Cuál es el valor de la Felicidad?

b. ¿Qué es la felicidad en ética y valores?

c. ¿Cuál es la mejor manera de ser feliz y qué pudo hacer todos los días para lograrlo?

d. ¿Dónde se puede encontrar la felicidad?

Actividad 3:

Con sus propias palabras,

a. ¿Qué es la felicidad para usted?

b. ¿Qué cosas lo(la) hacen feliz?

c. ¿Dónde cree que puede encontrar la felicidad?

d. ¿Qué hace usted para ayudar con la felicidad de las personas que le rodean?

EVALUACIÓN:

Las participaciones en clase y el envío del taller anterior a la plataforma de sigescol.

BIBLIOGRAFÍA:

Pelicula: "En búsqueda de la felicidad"