

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"