

## PROPÓSITO:

**GUÍA 4:** Comprender el sentido y el valor de la vida cotidiana, en la construcción del proyecto de vida

## MOTIVACIÓN:

CANCIÓN : COLOR ESPERANZA. Diego Torres

## EXPLICACIÓN:

### ¿SER FELIZ?

Todos queremos ser felices, pero quizá no sabemos qué significa ser feliz. Pensamos que si logramos tener mucho dinero, la admiración de la gente, vernos más jóvenes o tener una salud excelente, vamos a ser felices.

Pensamos que alcanzar grandes metas en cuanto a dinero, belleza, prestigio o poder nos harán vivir en una felicidad plena todo el tiempo, y la frustración de no lograrlo nos deprime y angustia. Hacernos expectativas muy grandes y muy difíciles de alcanzar es la fórmula para ser infelices, sentirnos frustrados y deprimirnos por no lograr tales metas.

La realidad es que, los que tienen eso y más, no necesariamente son felices por eso, y entre ellos hay quienes no son felices. Tampoco la felicidad es la ausencia de problemas o dolor, pues siempre tendremos problemas y dolor en esta vida. Si esperamos lograr así la felicidad, seremos infelices viviendo en la amargura de no aceptar la realidad de la vida tal y como nos toca vivirla.

Es infeliz quien no está satisfecho con la vida que está a su alcance vivir en cada etapa de su existencia. Varios psicólogos, sociólogos y teólogos respetables han hecho abundantes estudios y publicado innumerables obras que coinciden en que la gente es feliz cuando logra estar satisfecha con su persona y su vida, tal cual es.

Sentirse satisfecho con lo que se es y se tiene, no es “conformismo” ni “falta de metas”. ¡No! Pero implica tener metas “realmente posibles de alcanzar” que nos den logros y autoestima, y así sentirnos satisfechos y realizados; incluso podremos manejar mejor los errores y fracasos que se presenten en el camino. También implica no envidiar a quienes logran metas más altas (merecidas o no). La envidia y la felicidad son incompatibles. Valoremos lo que somos, lo que hemos logrado y lo que podemos lograr.



Una persona que sabe ser feliz disfruta plenamente de su vida, de sus éxitos, de los momentos de alegría, bienestar o satisfacción, por simples o pequeños que sean. Y cuando enfrenta problemas o vive situaciones negativas o dolorosas, las sabe enfrentar de la mejor forma posible: con serenidad y confianza en Dios. Jesús dice que de nada sirve angustiarnos, pues por mucho que nos angustiemos no podemos prolongar nuestra vida ni un poco. Que ya nuestro Padre Celestial sabe lo que necesitamos (que no siempre es lo que queremos) y Él cuida de nosotros. (Mateo 6. 25-34)

**EJERCICIOS:**

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (Educación religiosa Escolar). Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

VAS A REALIZAR UN VÍDEO DONDE EXPLIQUES TU " MAPA DE SUEÑOS "

**EVALUACIÓN:**

VÍDEO " MAPA DE SUEÑOS"

**BIBLIOGRAFÍA:**