

## PROPÓSITO:

**GUÍA 2:** Reconoce que el sentimiento de realización personal crea el equilibrio entre vida personal y vida profesional, por ello se proyecta a consolidar sus opciones para sentirse satisfecho con lo que es, en el presente y a lo que busca a futuro.

## MOTIVACIÓN:

### TUVE ESPERANZA

YOU TO BE: <https://www.youtube.com/watch?v=51u-BYglRoc>

También en clase se compartirá el vídeo

## EXPLICACIÓN:

### NUESTRA ÚNICA MISIÓN EN ESTE MUNDO: SER FELICES

Las personas felices tienen distintas maneras de pensar y de actuar. Sus acciones y su actitud positiva respecto a los demás y la vida en general, les ayuda mantener un estado de felicidad más duradero. Pero, ¿cómo interpretan el mundo estas personas? ¿Qué pasos dan en su día a día para ser felices?

#### LOS HÁBITOS DE LAS PERSONAS FELICES

Hoy vamos a reflexionar sobre los quince hábitos y maneras de pensar de las personas felices. La mayoría de cosas son sencillas y podemos introducirlas sin problemas a nuestras rutinas cotidianas. No se trata de cambiar de la noche a la mañana, pero sí de darnos cuenta de algunas cosas que, tal vez, no prestábamos atención hasta ahora.

#### 1. Se quieren a sí mismos

Para ser feliz hay que quererse uno mismo, ser tu mejor amigo. Esto puede sonar a tópico, pero es una realidad universal. Por tanto, aprender a quererse a uno mismo, algo que puede parecer simple pero no es fácil, te prepara para afrontar los desafíos que se puedan presentar cada día. Las personas felices se conocen a sí mismas y se quieren tal y como son. No les importa disfrutar de su propia compañía.

#### 2. Se tratan con cariño

Quererse a uno mismo es consecuencia de tratarse con cariño. Las personas que son felices no son duras consigo mismas, porque saben que todo el mundo comete errores. Esto parte de la vida. Por tanto, tratarse con cariño es básico para ser feliz, porque cuando emocionalmente no estás bien, es imposible quererse a uno mismo.

#### 3. Quieren a otros

El amor mueve el mundo. Esto significa que trates a las personas cercanas con cariño, con compasión y con respeto, porque el amor es la base de la felicidad. Si muestras amor hacia los tuyos, éstos de te lo devolverán. No renuncies a expresar tus emociones positivas, son muy contagiosas.

#### 4. Eligen los amigos con sabiduría

Es tu decisión elegir tu círculo de amistades. Si no te gusta la actitud de alguien, no te juntes mucho con esa persona. Rodéate de gente positiva que comparta tus valores. Necesitas tener cerca a personas que te aporten cosas buenas, no momentos malos.

5. Son personas soñadoras

Las personas felices son soñadoras, en el sentido que tienen objetivos y motivos por los que luchar. Esto les motiva a seguir creciendo y peleando por conseguir esas metas. Ahora bien, estos motivos son realistas, porque, de lo contrario, las metas irrealistas les convertirán en personas tremendamente infelices.

6. Hacen lo que les gusta

Algunos estudios han demostrado que hasta el 80 por ciento de las personas no hacen lo que les gusta, especialmente cuando hablamos del trabajo. En consecuencia, no es de extrañar que haya tanta gente infeliz. Si pasamos gran parte de nuestra vida trabajando, ¿por qué no elegir una carrera que nos llene? Por otro lado, las personas felices también realizan y practican las actividades que les gustan. Lo que convierte su tiempo en algo por lo que merece la pena vivir.

7. Miran al futuro pero también al presente

Las personas felices viven creando el futuro de sus sueños, por lo que emplean tiempo aprendiendo nuevas habilidades y estrategias para sentirse desarrollados. Las personas felices, como hemos comentado, tienen sus metas y crean un plan de acción para conseguirlas. Pero ese plan de acción no tiene sentido si no está actualizado. Esto les obliga a ser realistas y a vivir en el presente. Disfrutando de cada momento en su totalidad.

8. Aceptan lo que no pueden cambiar

Las personas felices no malgastan su tiempo y energía en las situaciones que no pueden controlar. Conocen y aceptan los límites. Esto significa que no se recrean en las cosas que no pueden cambiar.

9. Son proactivos

Las personas felices pueden tener sus objetivos y sus metas, pero si no pasan a la acción, difícilmente conseguirán nada en la vida. No basta con tener grandes ideas o ganas de hacer cosas, porque si no las haces nunca obtendrás los resultados que deseas. La persona proactiva asume el control y la responsabilidad consciente sobre su propia vida, se fija objetivos realistas y no deja de trabajar para lograr sus metas. Ser proactivo es una actitud que se caracteriza por salir a buscar las oportunidades, ya que el proactivo entiende que difícilmente vendrán por sí solas. Ser proactivo es crear tu propio destino a base de dar respuesta a sus ambiciones y retos.

10. Son agradecidos

Las personas que pasan más tiempo siendo felices suelen tener una actitud de gratitud hacia los demás y hacia sí mismas. Son personas que tienen una gran habilidad a la hora de ver el lado bueno de las situaciones y no son duras consigo mismas por los fracasos.

11. No culpan a los demás por sus problemas

En ocasiones, cuando las cosas van mal, solemos culpar a los demás por nuestros fracasos. Esto nos obliga a salir de la zona de confort, y a nadie le gusta sentirse culpable. Hay situaciones en las que, evidentemente, no será nuestra culpa. Pero las personas felices suelen analizar la situación de manera realista, y asumen su parte de culpa cuando la tienen. Esto les ayuda a seguir mejorando como personas.

12. Tienen hábitos saludables: practican deporte, comen sano...

Las personas felices suelen tener hábitos saludables, porque practicar ejercicio físico o seguir una dieta saludable afecta tanto al cuerpo como a la mente. Eso no significa que se pasen el día entero entrenando y que sigan una dieta estricta para adelgazar. Significa que realizan ejercicio físico de

manera frecuente y suelen comer de manera saludable para beneficiarse del correcto aporte energético y de los nutrientes necesarios. Esto les ayuda a estar en mejor condición física, previene el estrés, ayuda a dormir mejor, a estar más concentrados, etc.

#### 13. Tienen un gran sentido del humor

Como ya comentamos en nuestro artículo “Risoterapia: los beneficios psicológicos de la risa”, se han realizado muchos estudios que avalan las múltiples consecuencias positivas de la risa tanto a nivel físico como mental o emocional. Las personas felices suelen pasar muchos momentos divertidos y suelen buscar situaciones que les permitan reírse. El humor libera serotonina y endorfinas, neuroquímicos relacionados con la felicidad. Además, tomarse la vida con humor ayuda a ver los días malos como superables.

#### 14. Convierten la envidia y los celos en energía positiva

Todos nos hemos encontrado en alguna ocasión con personas envidiosas y celosas, y hemos querido enviarles a la otra punta del mundo. Por desgracia, esto es parte de la vida y hay que aceptarlo. Pero, en ocasiones, todos podemos sentir envidia o celos por alguien, esto también es normal. Aún y así, las personas felices saben que cuando envidian o sienten celos por alguien, a quien hacen daño es a sí mismas. Por eso, en vez de recrearse en la envidia y los celos, convierten esos sentimientos en energía positiva para seguir creciendo como seres humanos.

#### 15. Perdonan

Las personas felices perdonan a los demás y se perdonan a ellas mismas. Esto es más fácil de decir que de hacer, pero para seguir siendo feliz hay que perdonar a los demás. No se puede ser feliz siendo un rencoroso. Por otro lado, perdonarse a uno mismo también es necesario, porque todos podemos cometer errores en la vida.

### **EJERCICIOS:**

RECUERDA: Escribir el título de la guía. Escribir tu nombre en cada hoja de tu cuaderno. **SIN ESTOS DATOS LA GUÍA SERÁ CALIFICADA SOBRE 3.0.**

ENVIAR EVIDENCIAS AL INTERNO DE LA DOCENTE : Gloria Vargas 3223497533.

**- ELIGE DE LOS 15 HÁBITOS, 5 DE LOS QUE TU CREES SON FUNDAMENTALES y explícalos a través de dibujos, uno por cada hábito (total 5). Debes explicar porque eliges cada dibujo.**

### **EVALUACIÓN:**

- QUÉ MENSAJE TE DEJA LA CANCIÓN DE LA MOTIVACIÓN.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

<https://psicologiyamente.com/vida/habitos-personas...>