

Año I · Tema 7

# Camina hacia la felicidad

Guía didáctica  
*Seminar* ilustrado  
*Workshop*

# Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión .....	Pág 4
Desarrollo del <i>Workshop</i> .....	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 7.....	Pág 18



# I. Guía didáctica

## Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes reflexionen sobre el hecho de que la felicidad es el objetivo o meta de nuestra vida y de que se da en diversos niveles que hay que integrar.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en tres grandes epígrafes:

1. ¿Qué es la felicidad y cómo se alcanza?
2. La felicidad es el objetivo o la meta final de nuestra vida a la que se han de orientar todas nuestras acciones.
3. Descubrir los niveles de la felicidad y la relación e integración entre ellos.

## Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30-40 minutos.

### Primera idea clave

#### ¿Qué es la felicidad y cómo se alcanza?

Este apartado no pretende ser un manual exhaustivo. Basta con transmitirles que, históricamente, se ha descrito la felicidad como “armonía interior” (que se produce al alcanzar metas valiosas), la capacidad de valerse por sí mismo y los bienes/goce en los diversos niveles y su integración.

Por otra parte, la felicidad ha de ser algo duradero y a su aparición ayudan el altruismo y la aceptación del presente.

Para acabar conviene remarcar que la felicidad debe estar también en el caminar, no sólo en haber alcanzado el objetivo.

## Segunda idea clave

### Cuando hacemos el bien, llega la felicidad

Hemos organizado la exposición en tres bloques. El primero (El hombre desea por naturaleza ser feliz) es la teoría general que resalta que el hombre desea por naturaleza ser feliz, aunque hay dolor y sufrimiento y se sugieren algunas formas de manejarlo.

El segundo bloque (2.2.) nos explica que la mayor felicidad se alcanza dedicándose al bien de los demás. Aunque como somos imperfectos, como fruto de la libertad, a veces, nos “hacemos malos a base de hacer cosas malas”.

El tercer bloque (2.3.) hace un breve análisis de la infelicidad y sus causas.



## Tercera idea clave

### Los niveles de la felicidad y la relación e integración entre ellos

En primer lugar, queremos recordar que hay muchos modelos para explicar los niveles de felicidad. Usamos un modelo nuestro, mezcla de otros modelos, para intentar que comprendan fácilmente este tema.

Para explicar los niveles de felicidad y la relación e integración, además de la explicación tradicional, podemos utilizar una alternativa práctica. Puede ser más larga (podemos usar tiempo de las Preguntas de reflexión e incluso del *Seminar*) pero interesante. Pasamos a describirla.

Antes de comenzar este apartado 3 os pediría que hicieran tres bloques (o cuatro) según el nivel de satisfacción/felicidad que proporcionan las siguientes acciones:

1. Comer un buen menú
2. Lucir en mi fiesta de graduación una ropa bonita
3. Ganar el concurso de “Tío/tía más guapa de la fiesta de graduación”
4. Ser reconocido como el mejor alumno del colegio
5. Ser el hermano preferido de mi hermano con fuerte deficiencia psicofísica porque soy el que más le cuida y ayuda
6. Jugar a un buen videojuego
7. Mi noche de bodas
8. Desentrañar el origen del universo (aunque como vivo en una isla desierta, no se le puedo contar a nadie)
9. El gustillo de ser reconocido como el mejor jugador del torneo
10. La satisfacción de haber construido una escuela para “marginados” en un “slum” (barrio marginal)

Posteriormente, proyectaría un diapositiva (o dibujaría en la pizarra) con un cuadro -se adjunta- con los 4 niveles de felicidad y analizaría en qué nivel pondríamos cada una de las 10 acciones según el nivel/tipo de felicidad que proporcionan para hablar luego de la integración.

Estamos en Nivel X **si pensamos que el bien más alto** (esta es la clave) consiste en...

Nivel 1. Bienes externos (elementos materiales y placeres).	Nivel 2. Fama, honores, prestigio.	Nivel 3. En el bien que de los que les rodean.	Nivel 4. Contemplación intelectual o espiritual.

# Preguntas de reflexión

Protocolo habitual. Son preguntas generales.

## Desarrollo del Workshop

### Actividad 1

**La mochila de Melendi.** El objetivo es que el participante localice algunas actitudes y conductas que no ayudan a ser feliz y otras que facilitan la felicidad. El vídeo dura 7 minutos. La actividad con reflexión y anotación personal de las ideas y puesta en común puede durar 15-20 minutos.

### Actividad 2

La brújula de la felicidad. Esta actividad tiene como base la idea de que hacer bien lo bueno ayuda a la felicidad.

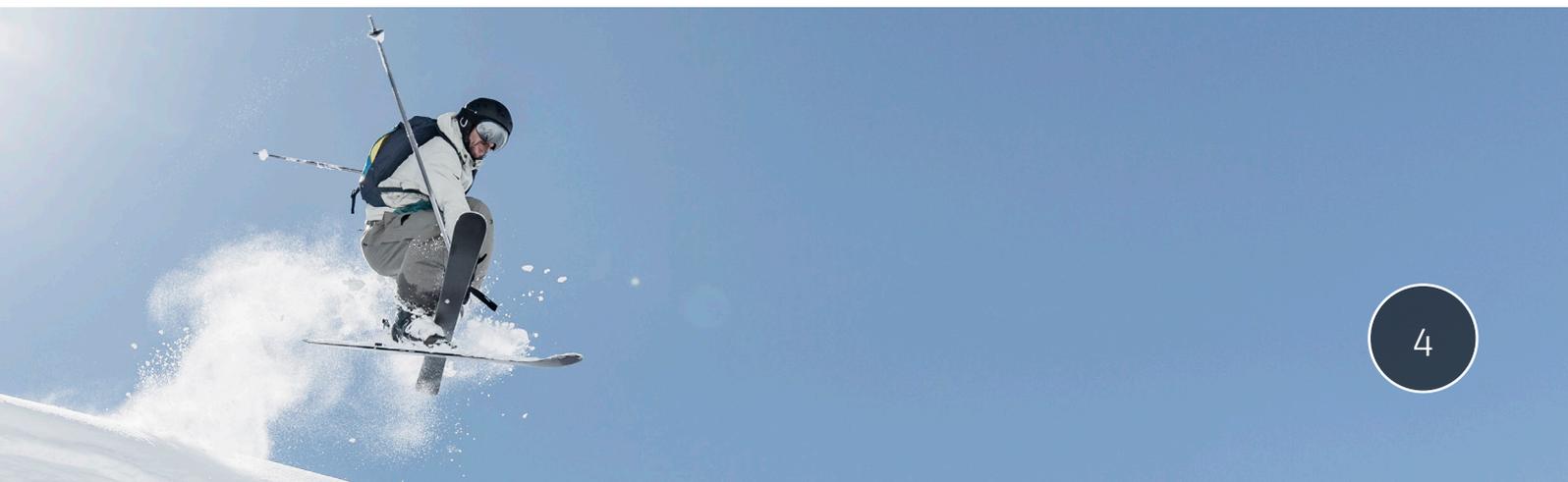
En primer lugar, se analiza la importancia (de 0 a 3) que para el alumno tiene **en este momento** 6 aspectos de su vida personal.

Una vez acabado, se valora de 0 a 3 la calidad con que vive cada uno de esos 6 aspectos. Cuando la calidad es inferior a la importancia, se le piden tres obstáculos que le impiden alcanzar un nivel adecuado de calidad en ese aspecto.

Para acabar se pide a los participantes que señalen tres aspectos que quieren comentar con el mentor.

Esta actividad es personal. Al acabar se puede preguntar si alguno quiere manifestar, para bien de los demás, algún “descubrimiento” que piensa que le puede ayudar de aquí en adelante en su vida.

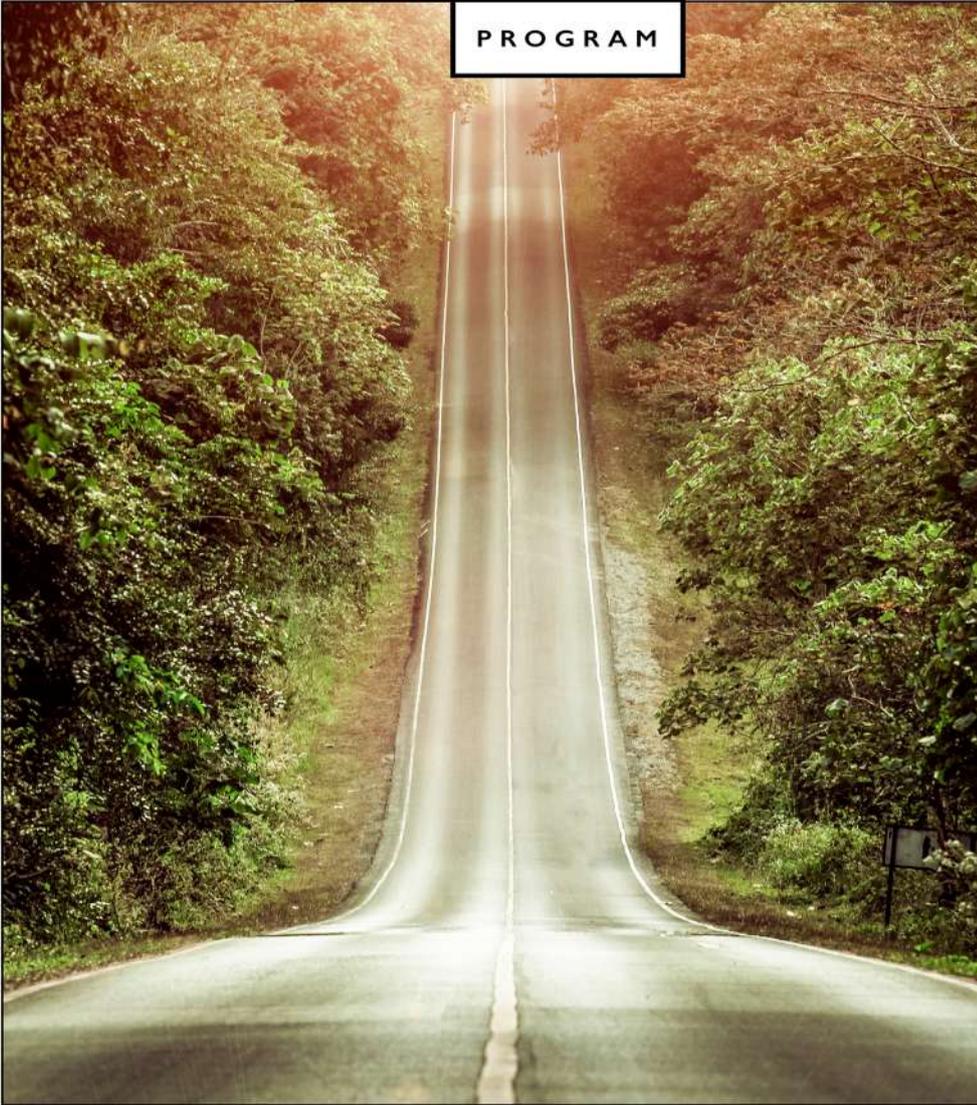
**En este tema no hay que hacer la hoja MEJORA ya que la actividad “La brújula de la felicidad” acaba con la selección de lo que quiere hablar con el mentor.**



## II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



### SESIÓN 7

Camina hacia la felicidad

Esta página corresponde a la número **99** en el **Libro del alumno**

# Regla de oro

*“La felicidad y el bien son muy amigos. Y ella solo sale a tu encuentro cuando tú le buscas a él.”*

## Objetivos de la sesión

1. Ser conscientes de que para dirigir con acierto nuestra vida necesitamos saber qué es la felicidad y qué nos hace felices.
2. Reflexionar sobre el hecho de que la felicidad es el objetivo o meta final de nuestra vida.
3. Conocer los niveles de la felicidad y su integración.



# Ideas Clave

Antes de 1. ¿Qué es para vosotros la felicidad? (Y después de un breve coloquio); ¿qué ayuda a alcanzar la felicidad?

## 1. ¿Qué es la felicidad? ¿Cómo se alcanza?

Tres han sido las grandes **respuestas** que se han dado a estas preguntas a lo largo de la historia del pensamiento.

1. La felicidad es la **plenitud y armonía interior**, ese estar “a gusto con uno mismo” que se consigue cuando se alcanzan los objetivos grandes y positivos que nos hemos propuesto o, al menos, estamos bien orientados.

2. La felicidad aparece cuando **la persona es capaz de valerse por sí mismo**, ser autosuficiente, aceptarse cómo cada uno es, ser firme y sereno .

3. La felicidad consiste en **el goce, la satisfacción física, intelectual y psicológica**.

También ha habido respuestas, como el hedonismo, que defienden que la felicidad está en el placer o la postura de Nietzsche que radica la felicidad en la voluntad de vivir entendida como imposición de la propia voluntad sobre los demás, pero me parecen parciales e incompletas o falsas y peligrosas, y por tanto desacertadas.

A la vista de estas respuestas, pensamos que la felicidad está en la armonía, el equilibrio, la tranquilidad interior que se consigue cuando se alcanzan los bienes valiosos que nos hemos propuesto como fin o meta última de nuestra vida. **No debemos dejar de integrar, de incluir**, en ese recorrido:

- Los bienes que el cuerpo necesita (y a los que el placer acompaña habitualmente).
- Las necesarias satisfacciones psicológicas.
- La capacidad de enfrentarse con fortaleza a las situaciones que la vida nos depara.



Según Matthieu Ricard (monje budista, hijo del filósofo Jean-François Revel. Vive actualmente en el Nepal) el **altruismo** (el interés por buscar el bien de los demás) **y la aceptación del presente** (aceptar la vida real que tenemos en ese momento) son claves para alcanzar la felicidad auténtica, pero es necesario ser constantes a lo largo del camino.

También nos indica que debemos dirigir nuestra mirada hacia nuestro interior, en vez de concentrarnos en el exterior, e ir poniendo en práctica pequeños cambios que nos proporcionen alegría interna.

Te propongo finalmente otras **tres reflexiones** que todos hemos comprobado alguna vez, para acabar esta pintura impresionista de la felicidad:

En primer lugar, la felicidad es algo bastante **personal**, depende de cada uno en una gran parte: personas en las mismas o parecidas circunstancias tienen un nivel de felicidad muy distinto, dependiendo de la actitud interior.

En segundo lugar, la felicidad puede ser un **estado duradero**, pero también puede debilitarse.

Y en tercer lugar, el hombre es “un ser en camino”, que va recorriendo su vida: la felicidad ha de estar necesariamente en el “caminar” hacia objetivos valiosos: **y nadie está impedido de dar cada día un paso**. Como dijo Victor Frankl en su obra El hombre en busca de sentido, “la felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida”.



## 2. Cuando hacemos el bien, llega la felicidad

### 2.1. Aunque haya dolor y sufrimiento, el hombre desea por naturaleza ser feliz

Hemos destacado en azul las tres afirmaciones que componen la línea argumental de este apartado.

Todos tenemos un deseo natural de ser felices y por ese motivo aspiramos a encontrar la felicidad, y parece que nos pasaremos toda la vida en esta tarea. Queremos ser felices. No hay nadie que sea infeliz y quiera seguir siéndolo. Desde que los griegos enunciaron que **el hombre desea por naturaleza ser feliz**, pocos les han llevado la contraria. Bien dijo Aristóteles en su Ética a Nicómaco: Eso que le compete al hombre por naturaleza es el bien, y de entre todos los bienes, la felicidad.

La verdadera felicidad viene como **resultado de nuestras elecciones** y no es solo una cuestión de buena suerte o buena fortuna (como ganar a la lotería). Y cuando hago esta afirmación, lo hago con los pies en el suelo: mucha gente sufre, ha sufrido y sufrirá sin culpa propia. El punto está en aprender a gestionar el dolor, el fracaso, el error, la humillación.

El dolor es parte de la vida y podemos aprender a enfrentarnos a él con alguna de estas herramientas:

- a. Fortaleza interior: hacerse fuerte por dentro.
- b. Flexibilidad o resiliencia: para eso te recomendamos el sentido del humor.
- c. Compañía de las personas que nos quieren: las penas con otros son menos penas.
- d. Esperanza en el futuro: ten una visión optimista.
- e. Entender los fallos como aprendizajes: estos nos indican cuál no es el camino. Aprender de ellos es una escuela de vida.

Después de explicar que es fácil que estemos de acuerdo en que todos queremos ser felices y que normalmente la felicidad es el resultado de nuestras acciones, se les puede preguntar: ¿qué nos puede ayudar a superar los malos momentos?

Antes de 2.2. Pensamos que una buena entrada puede ser pedirles que planteen objeciones al título de este apartado. Escuchadas, plantearles que vamos a ir a la raíz: la imposibilidad de la felicidad duradera del egoísta.

## 2.2. La mayor felicidad se alcanza dedicándose al bien de los demás

Sin miedo a equivocarnos, podemos decir que la felicidad va llegando cuando, por nuestras propias decisiones, nos dedicamos al **bien de los demás**. Y me podrás preguntar: ¿no existe la felicidad del egoísta? El egoísta (ego=yo) siempre acaba solo y ¡qué difícil, o imposible, es ser feliz solo! La felicidad se encuentra principalmente en contribuir al bien de quienes te rodean. Pero ¡ajo!, para contribuir al bien de los demás primero debes saber hacer el bien, debes formarte muy bien. Porque solo se puede dar a los demás lo que se tiene.

Buscamos el bien de los demás cuando **hacemos nuestro trabajo con espíritu de ayudar a otros**, cuando mejoramos la vida de los que nos rodean, en primer lugar la de nuestra familia, y cuando somos solidarios con los demás. Una vida feliz implica muchos años de servicio a los demás. Gran parte de este servicio se realiza en tu trabajo.

Actuar bien no es ser hombres perfectos. **Podemos actuar bien aunque seamos imperfectos**: todos lo somos, es bueno que sea así -si no, seríamos soberbiamente inaguantables-, y constantemente debemos resolver esas imperfecciones. A todo el mundo nos “falta algo”. Además -y esto es clave-, no importa cuál es tu pasado. Lo interesante es actuar bien en el “ahora” y enfocarse para tener esa actitud en el futuro.

Ahora bien, es necesario que nos demos cuenta de que **nos convertimos en lo que hacemos**. Robas, eres un ladrón. Nadas, eres nadador. Trabajas duro, te vuelves fuerte. Un efecto clave de las acciones buenas y malas es que nos hacen mejores o peores. Y muchas acciones nos harán mucho mejores o mucho peores.

Antes de 2.3. La relación entre felicidad y mal es clara. Nadie ha solucionado el problema del mal: nosotros tampoco vamos a dar una solución teórica. Pero, como es un curso de transformación personal, tampoco vamos a quedarnos de brazos cruzados.

## 2.3. La infelicidad y sus causas

**Pero me dirás que no todo el mundo es feliz**. Cuando vemos las noticias observamos que hay gente muy infeliz (o así nos lo parece, al menos) en muchos puntos del planeta, pasando por grandes penurias y sufrimientos. ¿No es extraño que, aunque todos vivamos para ser felices, haya tanta infelicidad en la tierra? ¿No es extraño que, a pesar de que muchos sabios se han pasado la vida enseñando cómo ser feliz, todavía parezca que no sabemos cómo ser felices?

La respuesta es sencilla: la mayoría de las veces, no somos felices y hacemos infelices a los demás como resultado de **malas elecciones**. ¿Hay otras causas? Quizás, pero sobre ésta podemos actuar. Recuerda, además, que puedes tener en la vida **mentalidad de víctima o mentalidad de protagonista**. También, que siempre eliges la actitud con la que afrontas los problemas y las dificultades de la vida.

¿Cuál es el **origen** de nuestras malas elecciones? Principalmente hay dos motivos: debilidad e ignorancia.

## 1. Debilidad

- Ejemplo extremo: **un drogadicto está dominado por su debilidad**. No puede dejar de buscar la mínima felicidad que la droga le traerá durante unas horas.
- Un adicto a las redes sociales es **“feliz” mientras** está conectado y un glotón lo es mientras come. Luego, ¡se acabó la felicidad! ¡A sufrir porque no estás conectado o falta mucho para comer!

## 2. Ignorancia

- Muchas personas realizan elecciones, toman decisiones en la vida, grandes y pequeñas, sin pensar si están alineadas con lo que les encamina a la felicidad. Y esta forma de actuar es un gran error: la gente sale herida. **Para elegir bien**, hay que saber y reflexionar: **pensar con acierto**.
- Los hombres elegimos según una escala de valores: lo lógico y **lo bueno es elegir un bien superior**. Nadie en su sano juicio elegiría una bolsita con un euro en lugar de un saco con 10.000 euros salvo que esté loco o enfermo (en la mente o en el alma). Pero, ¡cuántas veces nosotros u otras personas lo hacemos! Nadie elegiría tener los pulmones llenos de alquitrán y respirar mal en lugar de limpios y proporcionando oxígeno puro. ¡¿Nadie!? ¡Cuántos lo hacen en su sano juicio! ¿Por qué?
- **Estamos en una cultura impregnada de relativismo**. El relativismo defiende que no hay nada que sea bueno o malo para todos los hombres. Dependerá de la opinión de cada uno, de cada grupo, de cada pueblo, de cada cultura. Según esta teoría la ablación de clítoris es buena si a una tribu o a una familia le parece buena. ¡No!, ¿verdad? Es que hay cosas buenas y malas en sí mismas: no todo es relativo.
- **Estamos en una cultura orientada a disfrutar de placeres, emociones o sentimientos positivos inmediatos** y lo que no nos lo proporciona, no es bueno. ¡Cuántas acciones que no nos los proporcionan placer inmediato son precisamente las que nos van a hacer mejores!

### 3. Descubrir los niveles de la felicidad y la relación e integración entre ellos

En la guía didáctica explicamos un posible abordaje, pensamos que entretenido y eficaz, de este apartado.

Analizando las respuestas que históricamente se ha dado a la cuestión de en qué consiste la felicidad, podemos identificar **cuatro niveles**. Como veremos, para una vida verdaderamente satisfactoria y que valga la pena, debemos **buscar la felicidad en los niveles superiores**.

Una posible respuesta que podemos descartar desde el principio es que la felicidad está en el dinero. El dinero solo es útil para conseguir otros bienes. Tener dinero en una isla desierta, solo sirve para hacer una hoguera, si el dinero está en billetes.

Otros pensadores han puesto la felicidad en el placer. Otros en el éxito. Vale la pena señalar que ninguna de estas cosas es mala en sí misma cuando están presentes en la forma, con la intensidad y en el momento adecuados. Pero estarás de acuerdo en que no pueden ser la meta u objetivo último de la vida de una persona.

Es muy importante recalcar que, cuando nos preguntamos **en qué ponemos la felicidad**, nos estamos preguntando por el “bien último”, el gran objetivo, la gran meta.

Los cuatro niveles de felicidad son:

#### Nivel 1:

Hay personas que tratan de estar satisfechas con los **bienes externos** y la gratificación o los placeres físicos inmediatos (comida, bebida, sexo, juegos, esquí, motos acuáticas, películas, videojuegos, ropa bonita, casas bonitas en lugares bonitos, coches elegantes, etc.). Es posible que sueñen con una isla del Pacífico donde todas estas cosas estén disponibles y no necesiten trabajar en absoluto porque han recibido una herencia o les ha tocado la Lotería (solo placer, sin dolor).

¿Qué problemas pueden surgir si consideramos que estos son los bienes más altos a los que aspiramos? Hemos subrayado intencionadamente **bienes más altos**; porque bienes son: comer, beber, sexo son bienes y tienen su función en la vida humana; y una casa o ropa bonita, un juego entretenido son creaciones humanas que tienen su sitio en la vida de las personas. Estos bienes tienen su lugar y su momento y le hacen agradable la vida al hombre: y esto es bueno. Lo equivocado es convertirlos en el bien más alto al que aspiramos y anteponerlos a otras cosas.

Fíjate en los problemas que se generan si los consideramos los bienes más altos.

- a. No es despreciable pensar que pueden llegar a **aburrir**; lo que es seguro es que cada vez se necesitan **dosis más altas**, que, posiblemente, ya no se pueden conseguir y entonces llega la infelicidad.
- b. Quienes así piensan siempre están **preocupados por perder los placeres** (la riqueza siempre se puede perder, el médico les puede poner a dieta, la enfermedad u otros motivos impiden el disfrute de la sexualidad).
- c. Las personas que hacen de estos elementos el bien supremo son básicamente **egocéntricos**; ya solo quieren estar con los demás si les produce placer; así difícilmente encontrarán amigos leales.
- d. Además, su capacidad para estos placeres **disminuye con la edad**.

## Nivel 2:

Hay personas que tratan de estar satisfechas siendo **admiradas por otros**. La vida es un esfuerzo constante por demostrar lo buenos que son (o que son mejor que los demás, o que son los mejores). Si crees que ser una estrella de cine, premio Nobel, o ser ganador de la Bota de Oro te hará feliz, eres de esta opinión.

Estas personas **siempre quieren probar o “probarse” a sí mismas** que son superiores al resto. Con este fin, tienen que ganar más dinero, tienen que tener una casa más grande, tienen que conseguir un trabajo mejor, se deben tomar mejores vacaciones, etc.



Pero, ¿es malo **aspirar** a ser “Balón de oro”? No, es bueno entrenar muy bien, investigar muy bien y llegar a ser el mejor y que te lo reconozcan. Incluso, esa ilusión puede tirar para arriba de ti: y **es bueno**. Y será bueno si lo haces por el deber ético de ser buen trabajador, por servir a los demás, por agradar a Dios, si eres creyente. Y no es nada malo disfrutar de la natural satisfacción que produce el éxito. Pero si este es para ti el bien más alto, ante el cual todo lo demás decae, te llevarás una desilusión.

¿Qué les pasa a las personas de este nivel?

- 1.** Las personas que viven en el nivel 2 **están dispuestas a sufrir mucho**, por ejemplo, mucho dolor físico si eso es lo que se necesita para demostrar lo superiores que son a los demás (como un jugador de fútbol que busque la felicidad en el nivel 2).
- 2.** Estas personas viven con el **temor constante** de que alguien pueda ser mejor (siempre se están comparando mentalmente con los demás) y siempre sienten la presión de lograr aún más.
- 3.** A menudo se sienten **solos**, porque a otras personas no les gusta estar con una persona que siempre quiere ser reconocida como superior.
- 4.** Si es su fin último, **venden cualquier cosa por conseguirlo**: su salud física, la salud de su matrimonio, la felicidad de sus hijos, o sus propios valores éticos, que -posiblemente- ya han abandonado.

El perfeccionista, la persona que quiere hacer todo extremadamente bien, fuera de toda lógica, es también de este segundo tipo de personas.



## Nivel 3:

Hay muchas personas que piensan que la felicidad se encuentra en dedicarse al **bien de quienes les rodean**: familia, amigos, país, etc. La felicidad la encuentran contribuyendo al bien de los demás. Quieren “marcar la diferencia” para que el mundo sea mejor en alguna manera mejor debido a su vida.

Si vives así, pones el bien del grupo más grande (familia, país, etc.) antes que tu propio bien personal (suena paradójico); te sacrificas por este bien mayor, pero también tienes la alegría que proviene de hacer tuyos todos estos bienes (por ejemplo, los padres encuentran alegría en los éxitos de sus hijos).

¿Por qué el **Nivel 3 es un nivel superior de felicidad**?

- a.** Cuando te dedicas a un bien mayor (familia, amigos, país), **tomas como tuyos los bienes de los demás** (amigos, familia, prójimo, nación, mundo), que son más grandes y más significativos, y así tu felicidad puede ser más grande, más significativa.
- b.** Estos bienes son **más duraderos** y no se pierden fácilmente (como sí pasa con el placer o la admiración); pueden durar años, muchos años....
- c.** Independientemente de tu situación (incluso enfermo y agonizante), siempre puedes contribuir al bien de los demás, por lo que **nunca eres un inútil** o un fracasado.
- d.** **Puedes tener amistades reales** (con verdadera lealtad), porque realmente buscas el bien del otro por el bien del otro y, si el otro es del mismo tipo de persona, te será leal.
- e.** Una persona que se dedica al bien de los demás es **capaz de afrontar las dificultades** y el sufrimiento porque ve el bien mayor que hace que el sufrimiento valga la pena.

## Nivel 4:

**Nivel Máster.** Hay todavía un bien más alto para muchos pensadores. Siguiendo a Aristóteles podemos decir que el bien más alto será el ejercicio de la **capacidad más alta** que tenga el ser humano. Y esta es la “contemplación” (el conocimiento) de la realidad más elevada. Para los pensadores cristianos, la felicidad verdadera está en vivir amando a Dios y a los demás, para acabar contemplando (conociendo y amando) a Dios -y a los demás- para siempre.

## La gratificación se hace esperar

Hemos analizado los cuatro niveles de felicidad, pero no debemos olvidar que **a medida que subes de nivel, tu gratificación es menos inmediata**. Cuando comes y bebes (Nivel 1) te sientes satisfecho de inmediato.

En el Nivel 2, es posible que tengas que trabajar muy duro y soportar mucho dolor para disfrutar de tu éxito final (por ejemplo, ganar el campeonato nacional de deportes, terminar la carrera de medicina o ganar las elecciones y convertirte en alcalde).

En el Nivel 3, es posible que el bien que haces no produzca frutos a corto plazo (piensa en cuánto invierten los padres en sus hijos y cuánto tiempo antes de que vean buenos resultados), aunque siempre tendrás la satisfacción de haber obrado bien.

En el nivel 4, alcanzar la contemplación de la verdad o el conocimiento y amor de Dios y de los demás es la actividad que más tiempo requiere y que sólo se da plenamente en la vida futura.



# Preguntas para la reflexión

1. ¿Serías capaz de dar una definición o hacer una descripción de qué es la felicidad?
2. ¿Conoces a alguna persona entre 15 y 20 años que puedas afirmar, casi sin lugar a dudas, que es feliz? ¿Qué características de su vida, de su personalidad, te llevan a pensarlo?
3. ¿Y una entre 20 y 40?
4. ¿Y una entre 40 y 60?
5. ¿Y una entre 60 y 80?
6. A la hora de pensar en una persona feliz, ¿en qué horquilla de edad de las analizadas te ha sido más fácil encontrarla? ¿Por qué piensas que ha sido así?
7. Al pensar en este tipo de personas, ¿qué relación piensas que hay entre “felicidad” y “alegría”?
8. ¿Las “personas felices” en las que has pensado se alegraban más de sus “logros”, de su “felicidad” o de los “logros” y “felicidad” de los que les rodean?
9. Cuando ves la televisión, ¿qué “tipo” de personas –banqueros, actores... no queremos poner ejemplos para no condicionarte- piensas que son felices “de verdad”?
10. Y repasando la historia, reciente o no tan reciente, anota uno o dos personajes que piensas que han sido felices.



THE MARK

PROGRAM



## Sesión 7

# Actividades

Camina hacia la felicidad

Esta página corresponde a la número **104** en el **Libro del alumno**

# Regla de oro

*“La felicidad y el bien son muy amigos. Y ella solo sale a tu encuentro cuando tú le buscas a él.”*

## Índice de actividades

Actividad 1: La mochila de Melendi

Actividad 2: La brújula de la felicidad: importancia y calidad



# Actividad 1:

## La mochila de Melendi

En primer lugar te proponemos que veas la entrevista a Melendi que hemos seleccionado y que, al acabar de verla, anotes en el cuaderno todo lo que te llame la atención. Además, te proponemos tres cuestiones.

a) ¿Qué crees que metería Melendi en esa “mochila” que cuando te la quitas y la tiras lejos te ayuda a descubrirte a ti mismo y ser más feliz? Basta con que anotes una sola cosa

b) ¿Crecer en la abundancia ayuda a ser feliz?

c) Finalmente, anota solo tres cosas que crees que a un joven le ayudarán a ser feliz.

Debate con tus compañeros durante unos minutos qué es lo que más te ha impactado del video qué ideas te han gustado más. El moderador puede iniciar ese debate comentando alguna idea que le haya parecido más relevante.



# Actividad 2:

## La brújula de la felicidad: importancia y calidad

Vamos a realizar ahora un acercamiento a la felicidad.

Te proponemos algunos aspectos que consideramos claves para una vida lograda: el trabajo, los amigos, la familia, etc. Vamos a apoyarnos en la idea de que hacer bien lo bueno nos encamina hacia la felicidad.

Y si además hacemos bien lo bueno en los campos que ahora son más importantes para tí, habremos dado un gran paso adelante.

### **IMPORTANCIA**

En primer lugar, en el gráfico de la actividad marca cada casilla **IMPORTANCIA** con un número (0,1,2) valorando la importancia que consideras que ese aspecto tiene ahora (no en el futuro, ahora), en tu vida.

Marca según corresponda: 0: No me parece importante ahora; 1: Me parece importante ahora en mi vida; 2: Me parece muy importante ahora en mi vida.

### **CALIDAD**

En segundo lugar, valora la casilla **CALIDAD** considerando cómo vives estos aspectos de tu vida en la práctica. 0: Los vivo muy mal 1: Los vivo bien 2: Los vivo muy bien.

En tercer lugar, compara tu valoración de la importancia y la calidad en cada aspecto. En aquellos en los que la calidad sea menor que la importancia, piensa qué obstáculos provocan esa falta de coherencia entre lo que en teoría valoras como importante y el nivel de calidad de cómo los llevas a la práctica en tu vida y anota esos obstáculos.



Trabajo (estudio)			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Familia			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Vida saludable			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Amigos			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Vida espiritual			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Cualidades humanas			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Solidaridad			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Desarrollo afectivo-sexual			
Importancia		Calidad	
Obstáculos para una calidad adecuada			
1			
2			

Me gustaría analizar con mi mentor			
1			
2			
3			