

Seminario de formación del IES ALFREDO KRAUS

Desarrollo de la convivencia a partir de las bases científicas del bienestar

DINÁMICAS PARA TRABAJAR CON EL ALUMNADO



SER FELIZ PARA CONVIVIR

El AK empieza un camino hacia la
CONVIVENCIA a partir de las bases
científicas de la felicidad.

#SeminariodelaFelicidad

PARA UNA CONVIVENCIA FELIZ Y RESPETUOSA
ENTRE QUIENES LA FORMAMOS

¿NOS ACOMPAÑAS?



RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS (REA)

MATERIAL SUJETO A LICENCIA



Contenido

I-	DINÁMICAS PARA EL ALUMNADO.....	3
1.	EXPRESAR GRATITUD	3
2.	REGISTRO DEL ORGULLOSO PEQUEÑO DIARIO.....	6
3.	MI ORGULLOSO PEQUEÑO DIARIO	8
4.	MÁNDALO AL PAPEL.....	11
5.	FICHA DE ACTIVIDAD: MÁNDALO AL PAPEL.....	15
6.	AMIGO INVISIBLE DE AMABILIDAD	17
7.	FICHA DE REGISTRO DE LA AMABILIDAD	20
8.	EL PERDÓN Y SUS CARAS.....	22
9.	FLUIR MEDIANTE EL ARTE	25
10.	COMPARTIENDO EL DESAYUNO.....	29
11.	EL TARRO DISFRUTÓN	31
12.	PASO A PASO	34
13.	MEDITACIONES.....	36
	• DAR SENTIDO A LA VIDA.....	39
	• LA VIDA ES COMO EL ECO	41
	• SABER PERDONAR	43
	• LA BONDAD	46
14.	EXPERIMENTA TU CUERPO.....	48
II-	EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES.....	50
1.	Doy las gracias por... (Actividad 1: expresar gratitud).....	50
2.	Mándalo al papel (Actividad 3- evitar pensar demasiado y compararse).....	51
3.	Amigo invisible de la amabilidad (Actividad 4: practicar la amabilidad).....	53
4.	"El tarro disfrutón" (actividad 9: saborear las alegrías de la vida).....	56
5.	Paso a paso (Actividad 11- Practicar la religión y la espiritualidad).....	57



I- DINÁMICAS PARA EL ALUMNADO

1. EXPRESAR GRATITUD

ACTIVIDAD: DOY LAS GRACIAS POR...

ACTIVIDAD MARCO: 1: *Expresar gratitud*

La gratitud es asombro, mirar el lado bueno de un problema, darse cuenta de la abundancia, disfrutar, no dar nada por sentado y centrarse en el presente. En palabras del especialista Robert Emmons es definida como “un sentimiento de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida”

La gratitud ayuda a saborear las experiencias positivas, refuerza la autoestima por las cosas conseguidas o recibidas, ayuda a afrontar el estrés y los traumas al mostrar lo positivo, invita a copiar comportamiento amables y bondadosos recibidos, a establecer vínculos sociales, permite apreciar lo que se tiene, a obsesionarse menos con tener más, a compararse menos con lo que otros tienen.

Las personas agradecidas son más felices, tienen más energía, experimentan emociones positivas más frecuentemente, son más amables, empáticas, espirituales, indulgentes, menos preocupadas y deprimidas.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Tutoría o cualquier departamento

OBJETIVOS:

- Contemplar objetos de gratitud.



- Dar las gracias explícitamente.
- Saborear y agradecer momentos pasados o presentes que fueron felices.
- Disponer un tiempo para compartir experiencias personales.

MATERIAL:

- El objeto que trae cada alumno.
- Música relajante.

EXPLICACIÓN:

Paso previo:

Se propone al alumnado que traiga un objeto personal con especial valor y vinculado a otra/otras persona/s. Podría ser un regalo, una fotografía, una carta...

Desarrollo:

1. El día que se lleve a cabo la actividad en el aula se retiran las mesas y se colocan las sillas en forma de círculo para que todos miembros de la clase puedan ver con más facilidad lo que van a presentar los demás.
2. Una vez que los alumnos están sentados con su objeto de gratitud, el profesor encargado de realizar la dinámica pone música relajante y se pide a los alumnos que cierren durante unos minutos los ojos para conseguir una mayor concentración a la hora de realizar la actividad.
3. A continuación, cada miembro del alumnado debe explicar:
 - Por qué ese objeto es importante para él/ella.
 - Si es un regalo: por qué piensan que esa persona se lo regaló, si el regalo iba acompañado de unas palabras...
 - En general, qué le aportó o le aportan la/s persona/s involucrada/s.

Se les anima a que le agradezcan explícitamente a esa persona por haber pensado en ellos.
"le doy las gracias a por..." o "le daré las gracias a ... por..." También se les podría preguntar qué otras cosas no materiales agradecen.
4. Después, cuando cada uno ha presentado su objeto, se podría reflexionar/debatir sobre qué es valioso y qué ha sido valioso en sus vidas y por qué.



TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 30 min.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Una sola vez, salvo que se haga la variante.

OBSERVACIONES:

VARIANTES: Si el profesorado tiene ocasión en esa misma semana, se puede hacer una segunda sesión para que el alumnado escriba una carta de agradecimiento a quien quiera cada uno. Esa carta se puede enviar realmente o no, ambas cosas son eficaces para quien la escribe.



2. REGISTRO DEL ORGULLOSO PEQUEÑO DIARIO

ACTIVIDAD: Mi orgulloso pequeño diario

NOMBRE:

Día 1

Estoy orgulloso u orgullosa de mí mismo por haber realizado:

- 1:

- 2:

- 3:

Día 2

Estoy orgulloso u orgullosa de mí mismo por haber realizado:

- 1:

- 2:

- 3:

Día 3

Estoy orgulloso u orgullosa de mí mismo por haber realizado:

- 1:

- 2:

- 3:

Día 4



Estoy orgulloso u orgullosa de mí mismo por haber realizado:

- 1:
- 2:
- 3:

Día 5

Estoy orgulloso u orgullosa de mí mismo por haber realizado:

- 1:
- 2:
- 3:



3. MI ORGULLOSO PEQUEÑO DIARIO

ACTIVIDAD: *MI ORGULLOSO PEQUEÑO DIARIO*

ACTIVIDAD MARCO: Cultivar el Optimismo

Se trata de fijarte en lo bueno más que en lo malo, concederte el beneficio de la duda, sentirte bien con respecto a tu futuro, cercano o lejano. No implica pensar que tu presente y futuro son perfectos.

El optimismo ayuda porque permite ver las metas como alcanzables. Te hace más persistente incluso ante las dificultades y el estrés.

Los optimistas no son ciegos ante las dificultades: en realidad, prestan mucha más atención a los riesgos y a las amenazas, pero son más conscientes de que los resultados positivos dependen de su esfuerzo y se esfuerzan por sacar partido en estas situaciones.

Un poco o mucho optimismo son adaptativos, ayudan. Incluso muy poca cantidad es útil.

Los optimistas son más sanos físicamente y tienen más autoestima y sensación de control y dominio, caen mejor a los demás, se deprimen menos, son menos ansiosos.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Ser consciente que los resultados positivos dependen del esfuerzo
- Sentirse bien con respecto al futuro ya sea cercano o lejano



- Fijarse en lo bueno más que en lo malo
- Encontrar el lado positivo de las situaciones
- Ver las metas alcanzables
- Mejorar la autoestima

MATERIAL:

- Hoja de registro

DESARROLLO:

Primer día:

- Explicar qué es el optimismo y qué no es y sus ventajas
- Rellenar por primera vez la hoja de registro, anotando en 5 minutos aquellos actos conscientes de los que uno mismo se sienta orgulloso de haber realizado en las últimas 24 horas.

Días 2 a 4: rellenar en 5 minutos la hoja de registro.

Último día de la semana: Realizar una reflexión sobre lo escrito esos cinco días.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN:

- **Día inicial:** 15 Minutos
- **Cada día de una semana:** 5 minutos al día.
- **Último día:** al menos 15 minutos de puesta en común.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN:

- Se puede espaciar y hacer una vez al mes anotando aquellos actos conscientes de los que se sientan orgullosos que han realizado en la última semana.

OBSERVACIONES:

- Es preferible anotar pocos actos pero que realmente hayan sentido una gran satisfacción



por su resultado.

VARIANTES:

- Se puede recomendar que lo realicen en casa si así lo desean una vez al mes durante un año para ver su efecto a más largo plazo.
-



4. MÁNDALO AL PAPEL

ACTIVIDAD: MÁNDALO AL PAPEL

ACTIVIDAD MARCO: 3. Evitar pensar demasiado y evitar la comparación social.

Pensar demasiado produce un montón de consecuencias adversas: mantener o empeorar las emociones negativas, enfocar distorsionadamente y de forma pesimista el problema, reducir la capacidad para resolver el problema, socavar los recursos mentales, la motivación, la concentración, la iniciativa... Combinar la reflexión con un estado de ánimo negativo es tóxico.

Las personas felices no se comparan con otros, sino que **usan su propio estándar interno** para juzgarse a sí mismas. Cuanto más felices son, menos se comparan. De hecho, a las personas felices las alegra que a otros les vaya bien y les preocupa que fracasen, mientras que los infelices se deprimen con los logros ajenos y se tranquilizan con los fracasos de otros.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO LA CIENCIA DE LA FELICIDAD?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Aprender a parar las elucubraciones, las comparaciones y los pensamientos negativos.
- Valorar en qué casos la reflexión puede ser adecuada o no.

MATERIAL:

- Bolígrafo.
- Ficha.
- Cartel *¡Ojo, con el pensamiento negativo!* + hojas y rotuladores, etc. para otros mensajes.
- Música.



DESARROLLO:

Primer día:

1. Se le explica al alumnado que la actividad que le vamos a proponer consiste en detectar o identificar comparaciones y pensamientos negativos y/o reflexiones excesivas que tenga cada uno/una.
2. Proponerle al alumnado, una puesta en común de estos tipos de pensamientos negativos y situaciones que pretendemos detectar. Ejemplos: “No voy a poder con esta asignatura...”, “Él o ella puede y yo no voy a poder...”, “Ya me sé la presentación de Historia, pero aún así creo que (...)”, etc.
3. Colocar con el alumnado un cartel ¡Ojo, con el pensamiento negativo!, en el aula del grupo y colocar al lado carteles hechos por el propio alumnado con mensajes como:

Tener pensamientos negativos afectan tu autoestima, tu bienestar, toda tu vida.

Tu salud emocional es muy importante.

Los pensamientos negativos nos hacen sentir rechazados/rechazadas, solitarios/solitarias, etc.

Pensar es útil, “dar vueltas” no.

No te compares. Sé tu propia referencia.

4. Se le entregará al alumnado una ficha para que pueda recoger, durante tres días, estos tipos de pensamientos y cómo se siente al respecto.
5. Explicarle al alumnado que cada vez que tenga este tipo de pensamiento, se puede permitir decir ¡NO!, ¡BASTA! o imaginarse una señal roja que ponga ¡PARA!
6. Indicarle al alumnado que puede recurrir a su tutor/tutora de la felicidad, si quiere hablar de este tipo de pensamientos o de alguna situación en la que hayan surgido.

Cada día:

Invitar al alumnado a que una vez al día, durante la semana, coja un poco de tiempo para mandar este tipo de pensamiento al papel, rellenando la ficha que se le ha entregado.

Conviene que responda a estas preguntas: *¿Qué he pensado? ¿Cómo me he sentido?*

Último día

Al final de la semana, el grupo de alumnado sentado en círculo, con una música de fondo muy suave, procederá a una puesta en común de las reflexiones apuntadas, siempre de manera voluntaria y valorará lo que ha pasado con dichos pensamientos. Se intentará ir más lejos planteando la pregunta *¿Qué es/ha sido lo importante en esta situación?*



TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 30 minutos en una primera sesión para explicar y plantear la actividad y la hora de clase entera en una última sesión para plantear los resultados.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: En función de los resultados de la actividad, evaluaremos la posibilidad de repetirla o no.

OBSERVACIONES: Algunos pensamientos pueden ser muy personales y quizá determinado alumnado no quiera compartirlo con el grupo, en este caso, lo respetaremos tal cual salga.

VARIANTES:

- Puede que alguna vez, en lugar de al grupo, sea conveniente hablar con el profesor/la profesora de manera individual para evitar la vergüenza.
- En la sesión del gran grupo, se le puede exponer al alumnado (como complemento a la puesta en común) tres estrategias para intentar superar los pensamientos negativos y trabajarlas con ejemplos.

- la estrategia de la desviación: Imagina que tus pensamientos negativos son como un río fuerte que fluye. Si te decides a detenerlo de golpe colocando un muro de concreto en medio del cauce, es probable que el agua se desborde y ocasione daños a los alrededores del río. La mejor forma para disminuir la intensidad de ese flujo de agua es simplemente darle una nueva dirección al río. Sin intentar detenerlo, sino simplemente dejar correr el agua en otra dirección. La estrategia de la desviación consiste en darles una nueva dirección a esos pensamientos negativos, pero de forma realista y objetiva.

Ejemplos:

No me ha salido bien el examen, *pero yo sé que me he esforzado.*

Me he equivocado hoy, *pero dentro de unos años ni me acordaré de esto, no tiene tanta importancia.*

- la estrategia del punto de interrogación: Lo único que tienes que hacer es ponerle un signo de interrogación al final de tu pensamiento.

Ejemplo:

Me sale todo mal. *¿En serio, me sale todo mal?*

- la estrategia de la distracción: Cuando aparezca un pensamiento negativo, solo tienes que distraerte.

Ejemplo:

Si has tenido un día complicado en el instituto y piensas que todo te ha salido mal, tras tomar nota por si quieres de corregir algo, puedes ponerte a escuchar tu canción favorita, dibujar si te



gusta, ducharte con tu gel de baño favorito, llamar a tus amigos, etc.



5. FICHA DE ACTIVIDAD: MÁNDALO AL PAPEL

ACTIVIDAD: MÁNDALO AL PAPEL 

Si he detectado...

...que estaba teniendo un pensamiento negativo hacia mí:

¿Qué he pensado?

1er día-----

2º día-----

3er día-----

¿Cómo me he sentido?

1er día-----

2º día-----

3er día-----

...que me comparaba con alguien

¿Qué he pensado?

1er día-----

2º día-----



3er día-----

¿Cómo me he sentido?

1er día-----

2º día-----

3er día-----

...que reflexionaba demasiado acerca de algo

¿Qué he pensado?

1er día-----

2º día-----

3er día-----

¿Cómo me he sentido?

1er día-----

2º día-----

3er día-----



6. AMIGO INVISIBLE DE AMABILIDAD

ACTIVIDAD: *AMIGO INVISIBLE DE AMABILIDAD*

ACTIVIDAD MARCO: *4. Practicar la amabilidad*

Ser amable te hace percibir a los demás de forma positiva y benévola, da sensación de interdependencia y colaboración, evita sentirse culpable de la desgracia ajena, nos hace sentir afortunados por estar en posición de dar en lugar de recibir, mejora la autoestima, la sensación de control sobre tu vida, da sentido y valor a tu vida, favorece que los demás se porten igual contigo o te lo agradezcan o sean amables con otros.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre lo que significa ser amables y pensar en actos de amabilidad.
- Conseguir que el alumnado tenga actos de amabilidad con otros siendo conscientes de ello.

MATERIAL:



- Papeletas con los nombres de los alumnos de toda la clase.
- Una bolsa de tela.
- Hojas de registro y un bolígrafo por alumna/o.

EXPLICACIÓN

Pasos previos:

1. Se divide la clase en grupos heterogéneos de 5 o 6 alumnos.
2. Durante 10 minutos los grupos reflexionan sobre lo que les sugiere la palabra amabilidad (qué es, efectos en el que es amable, efectos en el que lo recibe) y sobre los pequeños o grandes actos que se pueden hacer para ser amable con un compañero. Cada grupo puede reflexionar sobre todo ello o a cada grupo se le puede asignar una pregunta de las anteriores.
3. El portavoz de cada grupo comunica al resto las conclusiones a las que han llegado.
4. Se reflexiona en grupo y se anotan en la pizarra las conclusiones. El profesor puede aportar lo arriba escrito en el apartado “actividad marco”.
5. En una bolsa de tela se introducen papeletas con los nombres del alumnado de la clase.
6. Cada miembro del alumnado va sacando una papeleta. En secreto cada uno leerá el nombre del compañero/a que le ha tocado. Nadie podrá revelar este secreto.

Desarrollo:

1. Durante toda la semana siguiente cada alumno deberá practicar **distintos** comportamientos de amabilidad con la persona que le haya tocado, intentando que no se dé cuenta de quién es su amigo invisible.
2. Cada alumna/o deberá anotar cada día en una hoja de registro (que debe guardar durante la semana) el/los actos de amabilidad que han recibido ese día y quién cree que ha sido su amigo invisible. Así mismo anotarán el/ los actos de amabilidad que ellos hayan efectuado, de cara a poderlos decir el último día. Para darle un poco más de entidad al momento, se puede poner música o alguno puede contar algún detalle que hayan tenido con él y le haya gustado.

Finalización:

El último día se reflexionará en grupo sobre cómo se han sentido, tanto al ser amables como al recibir los actos de amabilidad.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 40 minutos el primer día (lunes), 5 minutos cada día de los siguientes (martes, miércoles, jueves), 30 minutos el último día (viernes).

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Arbitraria. Cuando a uno le salga.



OBSERVACIONES:

VARIANTES:



7. FICHA DE REGISTRO DE LA AMABILIDAD

Mi nombre:

	Actos amables que he recibido:	Actos amables que he realizado:
Lunes		
Martes		
Miércoles		



<p>Jueves</p>		
<p>Viernes</p>		
		<p>Posibles amigos de la amabilidad:</p>



8. EL PERDÓN Y SUS CARAS

ACTIVIDAD: El perdón y sus caras

ACTIVIDAD MARCO: Aprender a perdonar

Ante un daño recibido, las dos tendencias primeras son la venganza o la evitación de la persona, pero eso son cosas que a la larga te hacen sentir mal, perjudica la relación e incluso al grupo social en el que estáis. El perdón es quizá el único factor que pueda romper el círculo de conductas evasivas y venganzas.

Perdonar es algo que haces por ti mismo, no por la persona que te ha hecho daño. Agarrarse a la ira es como coger una brasa para arrojársela a alguien: el que se quema eres tú (Buda).

Los que perdonan son más felices, sanos, agradables, serenos, espirituales y tienen más autoestima

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*? SI (en parte) NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Valorar haber sido perdonados
- Definir características del perdón
- Aprender a perdonarse y a perdonar



MATERIAL:

- Ficha para responder a preguntas sobre conflicto en el que hemos ofendido, pero nos acabaron perdonando (se puede proyectar y ellos completarlo en una hoja)
- Video Irene Villa: ¿puede el perdón curar el perdón?
<https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw&t=156s> (hasta min 2:08)
- Ficha para responder a preguntas sobre conflicto en el que hemos sido ofendidos (se puede proyectar y ellos completarlo en una hoja)

DESARROLLO:

ACTIVIDAD 1: Apreciar ser perdonado (10-15 minutos) Deben pensar en un momento en que causaron daño a alguien pero acabó perdonando.

Rellenar ficha con preguntas: *¿Qué relación tienes con la persona? ¿Qué pasó? ¿Cómo crees que se ha sentido la persona? ¿Cómo te has sentido tú? ¿Quién se benefició?*

ACTIVIDAD 2: Video de Irene Villa ¿puede el perdón curar el dolor? (10-15 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=gaolnJBOEbw&t=156s> (Hasta el minuto 2:08)

Se plantean las siguientes preguntas y hay una puesta en común de las respuestas:

- *¿Qué le pasó a Irene Villa cuando tenía 12 años?*
- *Ante lo que pasó, ¿qué dos opciones le planteó su madre?*
- *¿Qué opción tomó ella?*
- *¿Crees que fue la correcta? ¿Cuál hubieras tomado tú?*
- *Irene afirma "yo creo que el perdón es la base de tener una vida plena y feliz" ¿estás de acuerdo? ¿por qué?*
- *¿Quién sale más beneficiado con este perdón?*

ACTIVIDAD 3: Piensa en la que hayas sido dañado, ofendido. Deben responder a preguntas (10-15 minutos)

¿Qué relación tienes con la persona? ¿Qué pasó? ¿Cómo crees que se sentiría la otra persona si la perdonases? ¿Cómo crees que te sentirías? ¿Quién se beneficiaría?



ACTIVIDAD 4: Puesta en común: ¿Qué es el perdón? (10-15 minutos)

Lluvia de ideas de lo trabajado hasta el momento

Debe dejarse claro que el perdón se aleja de las ganas de venganza y de la conducta agresiva. Tampoco implica necesariamente reconciliación, ni justificar, tolerar, negar u olvidar el daño. Es contemplar el daño desde cierta distancia.

ACTIVIDAD 5: (Para casa) Escribir una carta de perdón a otra persona o a uno/a mismo/a

- Pueden elegir entre escribir una carta para perdonar esa persona que les daño (actividad 3) o una carta de perdón para sí mismos. Después podrán elegir enviársela o no.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: Cada actividad se podrá desarrollar en 10-15 minutos durante una sola sesión o en varias sesiones cada una.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN:

OBSERVACIONES:

VARIANTES:

- Representar el perdón con dibujo, color y collage
- Trabajar con otros vídeos u otros casos de perdón en la historia (Nelson Mandela, M.Luther King, etc).



9. FLUIR MEDIANTE EL ARTE

ACTIVIDAD: FLUIR MEDIANTE EL ARTE

ACTIVIDAD MARCO: 8. Fluir más

Estado de flujo: Estado de ensimismamiento y concentración intensa en el momento presente . Son situaciones en las que estás absorto en lo que haces, sin conciencia de ti mismo (puedes no darte cuenta de que te molesta la espalda), perdiendo la noción del tiempo.

La actividad es un desafío apasionante, que pone a prueba tu habilidad y experiencia mental y corporal. La clave está en el equilibrio entre la habilidad y los desafíos. Que la **intensidad de la actividad esté** en medio del aburrimiento y la ansiedad. Si aumentan nuestras habilidades, habrá que aumentar el desafío.

Al fluir nos sentimos fuertes y eficaces, alertas, con control y para nada conscientes de sí mismas. Supone un “colocón” positivo y sin efectos nocivos.

El estado de flujo es algo natural en el niño.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO LA CIENCIA DE LA FELICIDAD?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Permitir que las emociones, pensamientos y sensaciones fluyan mediante el arte y la música.
- Empatizar con las emociones de los/as compañeros/as.



- Generar un *emocionario* colectivo con el trabajo final.

MATERIAL:

- Folios
- Lápices y rotuladores.
- Papel continuo.
- Tizas de cera.
- Un papel A3
- Música seleccionada para cada una de las tres actividades del proyecto:
 - Primer ejercicio Yann Tiersen, *Pour Amélie* Pianista Jeroen Van Veen.
 - Segundo ejercicio: *Lovers in París* de Jacob Gurevitsch.
 - Tercer ejercicio: *It's wonderful* de Paolo Conte.

DESARROLLO:

Primer día

Primera actividad

Se agrupan por parejas: A y B, como el alumnado quiera. Si algún alumno/alguna alumna se queda solo/sola, se puede hacer grupos de tres.

A/ Tiene un folio, rotulador o lápices y dibuja lo que B le cuenta o transmite.

B/ Con los ojos cerrados, para trabajar la concentración, le cuenta o le describe a A un paisaje o un sueño.

Como es una obra por parejas se busca dejarse llevar por lo que uno y otro hacen.

En el caso de tres personas en algún grupo, A y C pintarían lo que B transmitiera.

Después se invierten los roles.

Segunda actividad

Se sigue con el agrupamiento por parejas anterior.

Se realiza un retrato de forma simultánea: A de B y B de A.



Yo te miro y te dibujo.

Tú me miras y me dibujas.

Segundo día

Tercera actividad

Se agrupan como mucho 6 alumnos/alumnas.

El profesorado le dará a cada participante una tiza o rotulador de un color, que no podrá cambiar durante toda la actividad. No se puede levantar la mano durante el trazo del dibujo. Es un dibujo fluido.

Se distribuirá el aula en dos semicírculos. El papel corrido se sitúa en el medio de la sala y los participantes deben realizar el ejercicio en silencio, sin comunicarse con palabras entre ellos.

Cada uno/a elige una silla o un lugar en el espacio de la sala y tienen que dibujar al ritmo de la música. Se observarán las reacciones y la temática de fluir. Los tutores de la felicidad aquí pueden ser facilitadores para que se estimule el fluir.

Cada **3 o 4** minutos, se modificarán los sitios. El alumnado irá moviéndose y le tocará continuar el dibujo de otro/a, con su propio color. Seguirá así hasta volver al lugar donde se inició el dibujo original.

Al final, cada uno/una tiene que rematar su dibujo inicial.

Cuarta actividad

El la última sesión, el grupo de alumnado sentado en círculo, con una música de fondo muy suave, procederá a una puesta en común de las sensaciones que despertó esta actividad.

Se generará un *emocionario* colectivo y dejará en el aula. Será un cartel en formato A3, que se colocará al lado del gran dibujo.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN:

- Primera sesión: 1 hora de clase estructurada con 20 minutos para cada una de las dos actividades e instalación de la actividad.
- Segunda sesión : La duración de una clase para hacer la tercer actividad y poner en común cómo fue la actividad e idear un emocionarlo colectivo.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: En función de los resultados de la actividad, evaluaremos la



posibilidad de repetirla o no.

OBSERVACIONES:

VARIANTES:

- En la primera actividad de dibujo, si alumnado se encuentra con ganas, seguridad, etc., podrá dibujar con los ojos cerrado.
- En la actividad de dibujar el retrato, se le puede proponer al alumnado no levantar el lápiz hasta conseguir el retrato y hacer el trazo continuo.



10. COMPARTIENDO EL DESAYUNO

ACTIVIDAD: *COMPARTIENDO EL DESAYUNO*

ACTIVIDAD MARCO: *9. Saborear las alegrías de la vida*

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Educación física y Orientación

OBJETIVOS:

- Conocer los diferentes tipos de alimentos
- Fomentar hábitos de vida/alimenticios saludables
- Facilitar la apreciación de que los momentos compartidos ofrecen alegrías
- Fomentar un buen clima de aula.

MATERIAL: papel continuo, servilletas y alimentos que traiga el alumnado.

DESARROLLO:

El alumnado se organizará para traer grupos de alimentos (lácteos, fruta, hidratos de carbono, proteínas, etc.).



Cada uno/a proporcionará algo para compartir un gran desayuno entre todos los compañeros/as de la clase, siendo conscientes de lo que un desayuno saludable supone y, a su vez, obteniendo la satisfacción de poder compartir este momento con amigos/as y compañeros/as.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: una clase

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Una vez al trimestre

OBSERVACIONES:

Se deberán tener en cuenta las posibles alergias o intolerancia del alumnado.

VARIANTES:

- Plantear un desayuno para celíacos en los cuales todos deben pensar en alimentos que, si tuviésemos esta alergia, pudiésemos tomar.
- Estarán por parejas o tríos, y tendrán una mano atada por lo que se deberán coordinar para poder desayunar, disfrutando también de las adversidades que puedan surgir.
- Ciertos alumnos/as, no podrán tocar los alimentos con sus manos por lo que, el resto de la clase intentará ayudarlos/as para que también disfruten de la comida.



11. EL TARRO DISFRUTÓN

ACTIVIDAD: EL TARRO DISFRUTÓN

ACTIVIDAD MARCO: 9. Saborear las alegrías de la vida

Raras veces vivimos el presente porque creemos que lo más importante va a ocurrir en el futuro. Sin embargo merece la pena detenerse en el día a día y disfrutar de las cosas por muy insignificantes que parezcan, como pueden ser: la comida, un olor agradable, una buena noticia, una sonrisa, etc.

Esto no significa que no se pueda recordar el pasado o pensar en el futuro, pues transportarse con la imaginación a algún lugar o momento feliz del pasado o pensar en el futuro también puede ayudar a sentir alegría.

Eso sí, es clave que sepamos que lo importante es pararse y disfrutar de las cosas del presente.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS: Ser conscientes de los momentos que nos brindan felicidad o hacen nuestro día un poco mejor y disfrutarlos.



MATERIAL

- Un tarro (evitando el cristal por razones de seguridad), una cajita, etc. por pareja.
- 1 pegatina por alumno.
- Material para colorear.
- Trozos de papel.
- Bolígrafos.
- Música y aparato para poder escucharla.

EXPLICACIÓN

Pasos previos:

1. Se forman parejas por libre elección del alumnado. Si se presenta el caso, se puede hacer un trío para que el alumnado esté agrupado de forma satisfactoria para todxs.
2. El alumnado deberá traer de casa un tarro o envase, uno solo por pareja.

Desarrollo:

1. El primer día, se pondrán por parejas a decorar su envase, escribirán sus nombres en las pegatinas y las pegarán alrededor del tarro o envase. Deben hacerlo suyo y cuidarlo.
2. El profesor/la profesora pondrá música relajante para facilitar la concentración. Se le explicará al alumnado que debe tomarse su tiempo para elegir un momento feliz y recordar los detalles con toda la precisión que se pueda, pensar en algo que le haya hecho sentirse bien, afortunado, etc. No se trata de analizarlo sino de revivirlo y deleitarse con ello.
3. Una vez que el alumnado haya tenido tiempo para deleitarse en ello, deberá escribirlo en un trozo de papel, el cual doblará e introducirá en el tarro o envase.
4. Ya introducidos los trozos de papel, se cerrará bien el tarro o envase, para que nada bueno se escape, y se pondrá en un lugar seguro hasta el día siguiente.
5. Los pasos 3, 4 y 5 se repetirán cada día, hasta finalizar dicha semana.

Finalización:

1. El lunes siguiente, se realizará el ritual de apertura con música de ambiente, en el cual, el alumnado leerá por parejas lo que había escrito en todos los trozos de papel, intentando ser consciente de todas las cosas buenas que nos suceden día a día.
2. Se podrá realizar una reflexión conjunta en la que varias personas lean algún ejemplo propio, si lo desean.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 5 minutos cada día



PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN:

- Una vez al día durante una semana.
- Se puede repetir una semana al trimestre

OBSERVACIONES:

Se propone que en cada clase que se realice la actividad, haya un tarro o envase para el profesorado en el cual, la persona encargada de realizar ese día estos 5 minutos de reflexión, haga la suya propia y pueda escribir y guardar su trozo de papel.

VARIANTES:

- Para que haya variedad, cada día se puede invitar a darse cuenta de algo distinto. Ej: Si lo que se trae a la consciencia es una sensación de misión cumplida al acabar una tarea o una actividad, se invitará al alumnado a felicitarse y festejarlo sin tener miedo al orgullo, dándose “unas palmaditas en la espalda”.
- Realizar un mural gigante en el cual, cada mes, cada unx escogerá el momento que más felicidad le haya proporcionado al recordarlo, lo dejará por escrito y lo pegará en el mural.



12. PASO A PASO

ACTIVIDAD: PASO A PASO

ACTIVIDAD MARCO: Comprometerse con los objetivos

“Las personas que trabajan para conseguir algo importante para ellas son mucho más felices. Las personas felices tienen proyectos. Para el bienestar, trabajar en pos de un objetivo es aún más importante que conseguir el objetivo.”

Ventajas:

- Proporciona sensación de control sobre nuestra vida
- Aumenta nuestra autoestima al ir consiguiendo cada submeta
- Aporta estructura y sentido a nuestra vida.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO *LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*? SI NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquier asignatura que tenga varias sesiones semanales

OBJETIVOS:

- Comprender y analizar los objetivos que nos proponemos
- Fomentar la organización y la necesidad de compromiso para conseguir un objetivo
- Hacerles reflexionar sobre sus sentimientos sobre conseguir algo tras haber puesto empeño en conseguirlo.

MATERIAL: cartulinas o folios



DESARROLLO:

Al final de la semana los alumnos seleccionan un objetivo a corto plazo que les gustaría conseguir y/o empezar a trabajar. La idea es que se comience a trabajar desde el lunes hasta el viernes y tengan más días e incluso el fin de semana anterior para establecer los compromisos que les llevarán a conseguir ese objetivo. Para que el objetivo seleccionado sea algo realista y factible, se les explican los tipos de objetivos que existen, de acuerdo al libro, el viernes de la semana anterior.

El segundo paso es añadir qué compromisos deben tomar para conseguir este objetivo y unificar ambos en un diagrama para poder mostrarlo en clase, ya que decirlo en público ayuda a que algo se lleve a cabo. Ellos deciden el formato, pero debería ser algo visual y al que tengan fácil acceso: una cartulina que se pegue a la tapa de la agenda o incluso a la mesa. Para este tipo de actividades los diagramas de Ishikawa suelen ser bastante resultones.

En este mismo diagrama, los alumnos irán escribiendo como cumplir con esos compromisos les hace sentir. Al final de la semana se pone en común.

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 5 min cada día durante una semana

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Lo ideal sería reproducir esta actividad semanalmente

OBSERVACIONES:

VARIANTES:



13. MEDITACIONES

ACTIVIDAD: MEDITACIONES SOBRE DIFERENTES ASPECTOS DEL SER HUMANO

ACTIVIDAD MARCO: 11. Practicar la religión y la espiritualidad.

Practicar la trascendencia y la espiritualidad, por ejemplo con la meditación, no está necesariamente unido a la religiosidad.

Meditar sobre el sentido de la vida y los aspectos fundamentales del ser humano es algo que trasciende y que puede practicar cualquier persona.

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO LA CIENCIA DE LA FELICIDAD?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Sentir que importamos, que nuestra vida tiene una finalidad.
- Justificar nuestros actos.
- Encontrar un motivo más allá de nosotros mismos.
- Aumentar nuestra sensación de autoestima.
- Buscar el sentido más allá del yo individual.
- Aumentar nuestro bienestar físico y psicológico a través de la meditación.
- Buscar nuestro propio **plan de vida**.

MATERIAL:

- Música.
- Guión.



EXPLICACIÓN

Pasos previos:

Solo el primero de los 4 días que se trabajará la actividad: exposición de lo que vamos a hacer y pretendemos.

Desarrollo en cada día:

1. PREDISPOSICIÓN: Invitamos a tener una actitud receptiva dejándoles claro que no existe ninguna obligación para hacerlo, pero que será de gran ayuda para sí. Si no se quiere realizar, se deja la actividad sin interrumpirla.
2. DISPOSICIÓN: Sentados en su aula o en la biblioteca, buscando un lugar cómodo y con las menores distracciones posibles.
3. POSTURA: espalda erguida y relajada, apoyada en el respaldo, que nos permita respirar cómodamente. Pies firmes en el suelo sin cruzar las piernas, a la altura de las caderas; manos en la mesa o en el regazo, sin ningún objeto que distraiga.
4. MEDITACIÓN:

Inicio común a todos los días:

Empieza a sonar música de fondo.

“Bienvenidas y bienvenidos, y gracias por estar aquí, hoy vamos a intentar parar un momento, parar porque estamos insertos en una vida vertiginosa, llena de actividades y sin tiempo para detenernos.

Muchas veces los deberes, los quehaceres personales, los juegos y tantas otras actividades que llevamos a cabo, no nos permiten regalarnos unos minutos de bienestar, a solas con nosotras mismas y nosotros mismos.

Intenta relajarte poco a poco, ojalá puedas entregarte a este momento para lo cual conviene que dejes de lado, poco a poco todo aquello que te preocupa, todo lo que distrae tu atención”.

Se dejan unos segundos en silencio

“Desde este preciso momento, ve centrándote en ti misma, en ti mismo y solo en ti, busca una postura cómoda, lentamente ve cerrando los ojos, intenta no dormirte... intenta estar atenta/atento, con todos tus sentidos totalmente receptivos a este momento, ve dejando de lado todo lo que te rodea y ve centrándote en lo único importante... la música. Escúchala, siéntela, déjala fluir... ahora, para este momento, no existe nada ni nadie. No escuches ahora a nada ni a nadie, excepto la música y mi voz, en el inmenso universo, ahora existes tú... la música... y mi voz.

Respira tranquilamente, suavemente y ve soltando todo aquello que te tiene tenso/tenso, ve soltando tus preocupaciones, sigue haciéndote consciente de tu respiración. Suavemente siente cómo al inspirar entra el aire en ti y llena tus pulmones. De la misma manera ve expulsándolo suavemente, sigue escuchando solo la música... y



mi voz... solo la música... y mi voz.”

Seguidamente, cada uno de los 4 días de actividad se sigue con el texto de los anexos 1 a 4.

5. Vuelta a la realidad:

“Ahora, vuelve a tu respiración: vuelve a respirar lenta y profundamente. Suavemente ve haciéndote consciente de tus acciones. Abre los ojos, y ve centrándote en el lugar en el que estás.”

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN: 10/15 minutos/día

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Cuatro semanas, una vez a la semana.

OBSERVACIONES:

VARIANTES:

En función del nivel se puede ir variando el discurso, aunque nos parece que puede ser asequible a cualquiera de los niveles.



- DAR SENTIDO A LA VIDA

ANEXO 1: Meditación para el 1er día

TEMA: Dar sentido a la vida

TÍTULO: La cantera

NARRACIÓN

Escucha ahora esta historia:

Cuentan que un transeúnte se detuvo en una cantera donde trabajaban tres compañeros. Preguntó al primero: ¿Qué haces amigo?

Y este le respondió sin levantar la cabeza:
Me gano el pan.

Preguntó al segundo: ¿Qué haces amigo?

Y, este acariciando su tarea, explicó: Ya lo ves, estoy tallando una hermosa piedra.

Preguntó al tercero: ¿Qué haces amigo?

Y el hombre, alzando hacia él unos ojos llenos de alegría, exclamó:

¡Estoy edificando un templo!

El caso es que los tres realizaban la misma tarea, pero solo el tercero descubrió su grandeza y dignidad.



APLÍCATE EL CUENTO

(Hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados)

Esta narración nos dice que ante un mismo trabajo, una misma actividad, las personas toman distintas posturas. Y dependiendo de la postura que se tome, la tarea resultará más o menos agradable, más a o menos pesada o desagradable.

La suerte y la grandeza que tenemos los seres humanos es que tenemos la posibilidad de elegir en la construcción de nuestra vida, qué postura tomar, qué decisión seguir... esto está en tus manos... ¿Quieres construir un hermoso templo ... o simplemente te conformas con hacer tu trabajo...?

Recorre en tu mente la vida que has decidido llevar, la forma de trabajo por la que has optado...

No olvides nunca...

La obra de tu vida siempre la construirás tú, ¿qué actitud tomas?

**Principios para
la vida**

Y si así lo decides... quédate con los siguientes principios:

- Busca siempre la grandeza y la dignidad de tus acciones.
- Lo que haces es importante, sin lugar a dudas, pero la motivación, el cómo lo haces, lo es más.



- LA VIDA ES COMO EL ECO

ANEXO 2: Meditación para el 2º día

TEMA: La vida es como el eco

TÍTULO: Un niño en el Gran Cañón

NARRACIÓN

Escucha ahora esta historia:

Cuentan que una vez un niño fue llevado por su padre al Gran Cañón, en Arizona. Estando dentro, en lo profundo del lugar, el niño gritó al aire:

- ¡Imbécil!

Y el eco resonó: “Imbécil...imbécil...imbécil...”. El niño volvió a gritar:

- ¡Tonto!

Y el eco resonó: “¡Tonto...tonto...tonto!”. El niño, exaltado y enfadado, gritó:

- ¡Estúpido!

Y nuevamente el eco resonó: “¡Estúpido...estúpido...estúpido...!”.

El niño, muy enfurecido y triste, se abrazó a su padre. Este, con calma, le dijo:

- No tienes por qué llorar. Escucha... Y el padre gritó:

- ¡Amigo!

Y el eco resonó: “Amigo...amigo...amigo...”. Luego gritó:

- ¡Te quiero!

Y el eco devolvió: “Te quiero...te quiero... te quiero...”.

- ¿Ves? Él te trata como tú lo tratas.



<p>APLÍCATE EL CUENTO (Hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados)</p>	<p><u>Esta narración nos dice que:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Hay personas que viven tristes, solas amargadas. Hay personas que se quejan de todo y por todo. ¿Será esto el eco de lo que echan a la vida?• Hay muchas personas que viven felices y tranquilas, agradeciendo los inmensos regalos de la vida, la salud, la familia, los amigos, las oportunidades. ¿Será esto el eco de lo que echan a la vida?• A veces culpamos a los demás de lo que nos pasa. ¿No será que lo que nos pasa depende de nosotras / de nosotros y no debemos culpar a los demás?• ¿Qué sueles echar a la vida: tristeza, alegría, críticas, amabilidad, amargura, agradecimiento...? ¿Qué recoges?
<p>Principios para la vida</p>	<p><u>Y si así lo decides... quédate con los siguientes principios:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando envías a la vida amor, respeto y cariño, ella te responde de la misma manera.• La vida es hermosa, si la tratas bien. La vida es un asco, si la ensucias.• Si quieres ser amado, ama. (Séneca)



- **SABER PERDONAR**

ANEXO 3: Meditación para el 3er día

TEMA: Saber perdonar

TÍTULO: Construir puentes



Escucha ahora esta historia:

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas vecinas tuvieron un conflicto. Era el primer enfrentamiento que tenían después de cuarenta años de compartir maquinaria de trabajo, de intercambiar cosechas y bienes continuamente. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó bruscamente. Comenzó con un malentendido y las diferencias fueron creciendo hasta un intercambio amargo de palabras, seguido de semanas de silencio.

Una mañana, alguien llamó a la puerta de la casa del hermano mayor. Al abrirla encontró un hombre con herramientas de carpintero que le dijo:

-Estoy buscando trabajo por unos días, quizá usted necesite algunas pequeñas reparaciones en su granja y yo puedo ayudarle.

-Sí- dijo el mayor de los hermanos-. Ve que al otro lado del arroyo hay una granja, ahí vive mi vecino, bueno, en realidad es mi hermano menor. La semana pasada ha desviado el cauce del arroyo para que nos separara. Quiero que me las pague. ¿Ve usted aquel montón de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca de dos metros de alto. NO quiero verlo nunca más.

El carpintero dijo:

-Creo que comprendo su situación. Déjeme algo de material y haré un trabajo que le dejará completamente satisfecho.

El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y abandonó la granja durante el resto del día, ya que tenía que ir al pueblo a por provisiones.

El carpintero trabajó duro midiendo, cortando y clavando. Cerca ya del atardecer, cuando el granjero regresó, el carpintero había terminado, por fin, su trabajo.

El granjero, sorprendido, se quedó con los ojos completamente abiertos: no había ninguna cerca de dos metros. En su lugar había un puente. Un puente que unía las dos granjas a través del arroyo. Incluso le había hecho un pasamanos.

En ese momento, el hermano menor salió de su granja y, atravesando el puente, abrazó a su hermano mayor diciendo:

-Eres una gran persona, has construido este hermoso puente después de todo lo que te he hecho. Estaban en su reconciliación los dos hermanos cuando vieron que el carpintero cogía sus herramientas.

-Espera- le dijo el hermano mayor-. Quédate unos cuantos días, tengo muchos proyectos para ti.

-Me gustaría quedarme –dijo el carpintero-, pero tengo muchos puentes que construir.



<p>APLÍCATE EL CUENTO (Hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados)</p>	<p><u>Esta narración, nos plantea unas preguntas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué sueles hacer en tu vida: construir puentes para acercar a las personas o desviar cauces de ríos para separarlas?• Como el carpintero del cuento, tienes en tus manos la posibilidad de crear cercas y vallas o crear puentes. ¿Qué sueles decidir?• Cuando perdonas, ¿perdonas y olvidas o eres una persona rencorosa?• El odio, la envidia y la venganza, a quien hacen más daño es a la persona que las siente. ¿Intentas siempre perdonar de corazón y sentirte libre, sin ataduras?• El perdón engrandece a la persona que lo da. ¿Eres una persona de corazón grande?
<p>Principios para la vida</p>	<p><u>Y si así lo decides... quédate con los siguientes principios:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Cuando superas el rencor y perdonas, estás sanando tu corazón herido.• Es bueno para ti tener ante la vida y las personas, una disposición conciliadora.



- LA BONDAD

ANEXO 4: Meditación para el 4º día

TEMA: La bondad

TÍTULO: El sol y el viento (Esopo)

NARRACIÓN

Escucha ahora esta historia:

El sol y el viento discutían sobre cuál de los dos era más fuerte.

La discusión fue muy larga, porque ninguno de los dos quería ceder. Viendo que por el camino avanzaba un hombre, acordaron probar sus fuerzas contra él.

-Vas a ver –dijo el viento- cómo solo con echarme sobre ese hombre le arranco la capa de su cuerpo.

Y comenzó a soplar cuanto podía. Pero cuantos más esfuerzos hacía, el hombre más se aferraba a su capa, y seguía caminando.

El viento, encolerizado, descargó lluvia y nieve, pero el hombre no se detuvo más y agarraba su capa.

Comprendió el viento que no era posible arrancarle la capa.

Sonrió el sol, mostrándose entre dos nubes; recalentó la tierra y el pobre hombre, que se regocijaba con aquel dulce calor, se quitó la capa y se la puso sobre el hombro.

-Ya ves –le dijo el sol al viento-: con la bondad se consigue más que con la violencia.



<p>APLÍCATE EL CUENTO (Hablando suavemente y dejando espacios de silencio adecuados)</p>	<p><u>Esta narración nos dice que:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En ocasiones tratamos de conseguir lo que queremos por la fuerza, la agresividad, la violencia. Usamos también la ironía o la burla. No nos damos cuenta de que estos métodos no nos conducen al éxito; al contrario conseguimos situaciones aún más embarazosas. Una sonrisa puede lograr mucho más que el más fuerte de los gritos. Dice un refrán castellano que “se consigue más con una gota de miel que con un barril de hiel”. ¿Cómo sueles reaccionar tú?• Un buen ejercicio consiste en ponerse en el lugar del otro. ¿Cómo prefieres tú que te digan las cosas, con una sonrisa o con un insulto? ¿Prefieres una caricia o una bofetada? ¿Prefieres una palabra tierna o una sonrisa irónica? A los demás les sucede lo mismo que a nostras / nosotros.• El secreto está en tratar a nuestros semejantes como nos gustaría ser tratadas / tratados. Así todo irá mejor. Veremos que el mundo es más humano. Todos viviremos mejor. La sencillez de la bondad consigue más que la planificada violencia.
<p>Principios para la vida</p>	<p><u>Y si así lo decides... quédate con los siguientes principios:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Trataré a los demás con delicadeza, con cariño y ternura.• Se consigue más con una gota de miel que con un barril de hiel.• La suavidad y la ternura son más poderosas que la furia y la fuerza.



14. EXPERIMENTA TU CUERPO

ACTIVIDAD: EXPERIMENTA TU CUERPO

ACTIVIDAD MARCO: 12. Ocuparte de tu cuerpo

El ejercicio físico es muy probablemente la actividad más eficaz para aumentar la felicidad de forma instantánea.

Mejora la autoestima, la autoconfianza, la sensación de control, de poder. Produce emociones positivas y hormonas que mejoran el estado de ánimo. Reduce la ansiedad y es tan eficaz para tratar la depresión como los fármacos, pero sin efectos secundarios y de efectos más duraderos. ¡Todo ello además de sus enormes beneficios físicos!

Es muy importante elegir las actividades según nuestro nivel e interés. ¡Elige!

¿ES UNA PROPUESTA DEL LIBRO LA CIENCIA DE LA FELICIDAD?

SI No exactamente pero está inspirada en él NO

DEPARTAMENTO APLICADOR: Cualquiera

OBJETIVOS:

- Tomar contacto con las posibilidades no practicadas que brinda nuestro cuerpo.
- Realizar actividades de modo personalizado.

MATERIAL:

-

DESARROLLO

Pasos previos:

Elige entre dos y cinco de estas actividades que te apetezca probar para **experimentar cómo**



te sientes al hacerlas y después de hacerlas. Es interesante que lo que hagas implique para ti **novedad, probar algo nuevo.** Esa novedad puede venir porque no lo haces habitualmente o porque lo vas a hacer **más tiempo** que normalmente. Si encuentras 5 actividades, pruébalas todas. Si encuentras menos, no las hagas todos los días a no ser que te apetezca repetir o te propongas probar a realizarla más tiempo seguido, a ver qué pasa.

- Realiza **estiramientos** al menos 5 minutos **sin exigirte** una determinada mejora, sino sintiendo la musculatura del cuerpo estirarse.
- **Sube escaleras** que normalmente sustituyes por un ascensor.
- **Bájate del autobús alguna/s paradas antes** para caminar más ese día.
- Si eres de 3º o 4º no salgas del IES en el recreo y quedate a **jugar a algo**. Si eres de 1º o 2º, prueba a hacer otro deporte.
- **Anda sintiendo** tu cuerpo.
- **Baila** en casa.
- **Prueba una app** para hacer ejercicio en casa y, preferiblemente, compártelo con alguien.
- **Siente el agua** deslizarse por tu cuerpo mientras te duchas.
- **Canta** en la ducha o en otro lugar, aunque sea en voz muy baja.
- **Abraza** a alguien a quien te lo puedas permitir.
- **Actúa como si estuvieses seguro de ti**, como si fueras optimista y extrovertido: por ejemplo, yérguete cuando vayas a hablar, habla con un tono de voz claramente audible. Sonríe, prueba a gesticular algo mientras hablas si no lo sueles hacer.
- **Si ya haces deporte por tu cuenta, prueba a aumentar el tiempo de práctica.**
- **Queda con alguien para** hacer un deporte (Correr, andar, montar en bicicleta, tirar a canasta, patinar...) ¡aunque sean 10 minutos!

Cada día:

- Plantéate hacer una actividad. Si la haces, mantenla el tiempo que tú quieras.

Finalización:

- El último día comentamos cómo nos ha ido: qué actividad nos gustó más, cuánto tiempo nos iba bien realizarla, como nos sentimos...

TIEMPO NECESARIO PARA CADA APLICACIÓN:

- 1er día: 15-20 minutos.
- Cada día: 1 minuto para recordar la posibilidad de realizar una de las tareas elegidas.
- Último día: 20 minutos para la puesta en común.

PAUTAS TEMPORALES DE REPETICIÓN: Explicado arriba

OBSERVACIONES:

VARIANTES:



II- EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

1. Doy las gracias por... (Actividad 1: expresar gratitud)

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje el **Interés de la actividad**

5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																								
4	x	x	x	x	x																																	
3	x																																					
3																																						
1																																						

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **cómo salió la actividad en tu grupo** de
alumnado

5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																										
4	x																																						
3	x																																						
3																																							
1																																							

Id añadiendo, si es el caso, **cosas que hicisteis en esa actividad que creáis que ayudaron** a su
desarrollo



4	x	x	x	x	x	x	x	x	x													
3	x	x	x	x	x																	
3																						
1																						

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **cómo salió la actividad en tu grupo de** alumnado

5																						
4	x																					
3	x	x	x																			
3	x	x	x	x	x																	
1																						

Id añadiendo, si es el caso, **cosas que hicisteis en esa actividad que creáis que ayudaron** a su desarrollo

4	x	x	x	x	x	x														
3	x	x	x	x	x	x	x													
2	x																			
1																				

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **cómo salió la actividad en tu grupo** de alumnado

5																				
4																				
3	x	x																		
2	x	x	x																	
1	x	x	x	x	x	x	x													

Id añadiendo, si es el caso, **cosas que hicisteis en esa actividad que creáis que ayudaron** a su desarrollo

Otras observaciones, p.ej., **otras cosas** que se pueden modificar, añadir o quitar en la dinámica para mejorarla



- Iniciallo con una lluvia de ideas sobre qué significa ser amable. Debe ser muy guiada. El profesor podría **proporcionar un listado con ejemplos sobre actos de amabilidad concretos**: felicitar a alguien por algo que ha hecho bien, dejar que juegue en nuestro equipo, abrir la puerta, saludarlo, un elogio... Se podría crear una ficha con distintos items y que elijan lo que quieran hacer. Los alumnos deciden con quién quieren ser amables con quién quiere ser amable.

- Poner en común su idea de la amabilidad a partir de la pregunta **¿qué te hace sentir bien a ti?**

- Hacer el esfuerzo por que entiendan que no se trata de que los gestos de amabilidad sean algo material.

- Se llevaría una **cartulina** en la que con post-it se recogerían esos actos de amabilidad concretos para que estuvieran visibles durante la realización de la actividad.

- El **profesor** debe dar **ejemplo de amabilidad** en el aula. Por ejemplo: puede verbalizar lo que bueno y especial que tiene la clase, tener algún gesto amable.

- Durante el periodo en que se realice la actividad **el claustro debería tener gestos de amabilidad** con los compañeros y con el alumnado.

- **Invitar a jugar al despiste**. Ser amable con otras personas que sean tu amigo invisible.

- **Ser "espía" de los actos amabilidad** que hacen los compañeros y hacer una puesta en común sobre lo que han visto de lo que hacen los demás.

- Se propone la **realización de la actividad dos veces** para que haya consciencia de lo haya salido bien o mal y que en esa segunda vez salga mejor.

- Se propone la **realización de un solo acto de amabilidad a la semana**.

- Idea para el futuro: en la **propia agenda** de lo se podrían incluir una hojas vacías para “el día de la amabilidad”

EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

4. "El tarro disfrutón" (actividad 9: saborear las alegrías de la vida)

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje el **Interés de la actividad**

5	X	X																			
4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X										
3	X																				
3																					
1																					

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **cómo salió la actividad en tu grupo** de alumnado

5																					
4	X	X	X	X	X																
3	X	X	X	X	X	X	X														
3																					
1	X																				

Id añadiendo, si es el caso, **cosas que hicisteis en esa actividad que creáis que ayudaron** a su desarrollo



- Se pone una canción alegre de fondo “Don’t stop me now” o “Happy” y lo que dure esa canción será el tiempo que dispondrán para compartir los momentos antes de escribirlos.
- Como a alumnos se les olvidó traer el tarro, este se podría sustituir por un sobre o se podría elaborar una cajita con un folio.
- Se puede iniciar la actividad no solo explicando las instrucciones sino leyendo el cuento de “El buscador” de Jorge Bucay. De esta forma se generan expectativas sobre lo que se va a hacer.
- En los niveles bajos, como 1º de la ESO, ha sido valioso dedicar tiempo a la decoración del tarro para que lo consideren algo suyo.

Otras observaciones, p.ej., **otras cosas** que se pueden modificar, añadir o quitar en la dinámica para mejorarla

- Se podría rematar la actividad realizando un mural con los trocitos de papel con los momentos. En ese mural podría haber una foto de la clase para personalizarlo.
- La periodicidad de la actividad podría ser realizar ser semanal y se podría prolongar durante un mes.
- Se sugiere que se deje pasar el tiempo antes abrir el tarro para que les haga más ilusión revivir los momentos que están puestos por escrito.
- También se sugiere que cuando se abra el tarro al final de la actividad se haga no en parejas sino en pequeño grupo de cinco o seis personas.

EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

5. Paso a paso (Actividad 11- Practicar la religión y la espiritualidad)



Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **el Interés de la actividad**

1					2					3					4					5				
x	x				x	x	x	x		x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	
															x	x	x	x						

Añade una X en el apartado del 1 al 5 que mejor refleje **cómo salió la actividad en tu grupo de alumnado**

1					2					3					4					5				
					x	x				x										x				

Id añadiendo, si es el caso, **cosas que hicisteis en esa actividad que creáis que ayudaron a su desarrollo**

Otras observaciones, p.ej., **otras cosas** que se pueden modificar, añadir o quitar en la dinámica para mejorarla

Las **opiniones** son muy **dispares**. En algunas clases ha funcionado bastante bien y en otros peor.

Los que opinan negativamente ven las meditaciones como demasiado largas y pueden resultar repetitivas las grabaciones.

Se cuestiona si cuatro son muchas.

Se insiste en la **necesidad de que la realice alguien que sepa hacer bien la actividad** y que tenga un buen conocimiento sobre cómo llevar a cabo meditaciones. Asimismo se señala que se tiene que saber gestionar bien si la actividad emociona a muchos miembros de grupo. Se debe plantear hacerla con tiempo suficiente para poder volver a la calma.

Se plantea el **evitar hablar de espiritualidad** cuando se explica la actividad porque puede que la palabra no invite a incluir a todo el mundo. Se trata de trabajar la espiritual fuera de Dios. Se debe buscar el sentido fuera de uno mismo. La **meditación** debe ser **laica**. Se debe hacer mucho énfasis en desvincular esta actividad con la religiosidad. Cada uno puede vincularlo a algo más grande que trasciende para él/ella: la naturaleza, el conocimiento... Se trata de simplificar el mensaje para que el alumnado pueda entenderlo. Se debe revisar el texto quitar los elementos que se vinculen a la religioso. Asimismo se recomienda la necesidad de evaluar cada meditación por separado.

Se podrían utilizar **otros textos** que acompañen a la meditación y que **traten temas vinculados con lo que pasa en el grupo en ese momento** para que les resulte más cercano.