

Entre 9 y 13 años

EL CONTACTO CON LO QUE NOS HACE FELICES

En la actualidad todo el mundo quiere ser feliz y se entiende como algo natural, propio de la humanidad, pero en las sociedades tradicionales no era un sentimiento común.

El filósofo y sociólogo Gilles Lipovetsky señala que parte de los problemas de entender a la felicidad como algo inalcanzable está asociado a la vida contemporánea. A vivir en un tiempo de "felicidad paradójica" o de ligereza, en el que se puede gozar de mayor confort y satisfacción material y en el que la expectativa de vida es más larga y se disfruta de más placeres que antes, aunque, el sentimiento de felicidad no prospera.

Esto sucede porque la celeridad, la superficialidad y el consumo controlan gran parte de la vida de las personas, y el bienestar se vincula con cosas que intrínsecamente no se pueden comprar.

En 1938, en la Universidad de Harvard se inició un estudio que continúa hasta la actualidad, en el que se monitorea el estado mental, físico y emocional de unas 1.000 personas adultas, varones y mujeres, a lo largo de su vida para conocer qué aspectos contribuyen a la felicidad.

Una de las principales conclusiones a la que arribó esta investigación es que **para mantener una vida feliz y saludable importa la calidad de las relaciones sociales.** Compartir con personas que brindan afecto y seguridad, sabiendo que no hay relación ideal que no esté atravesada por conflictos, constituyen estados que generan bienestar.

Esto no significa que podamos estar felices en cada momento, pero confirma que construir relaciones cercanas, genuinas y positivas, ayuda a las personas a desarrollar la felicidad a lo largo de su vida e, incluso, funcionan como un factor de contención ante momentos difíciles.

El estudio pudo comprobar que **contar con vínculos personales plenos tiene numerosos beneficios para el bienestar general** de una persona, ya que ayuda a retrasar el deterioro mental, mantiene la capacidad memorística, controla el estrés y ayuda a conciliar mejor el sueño.

La escuela se constituye como un espacio privilegiado de encuentro con otros, donde la construcción de vínculos es parte de su propio funcionamiento y donde es posible aprender que la felicidad no necesariamente está dada por estar en determinado lugar, realizar cierta actividad o tener algún objeto, sino que está en poder compartir y estar con otros a quienes brindar el propio afecto y de quienes recibir amor y contención.



Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar percepciones y argumentaciones sobre la felicidad, las emociones positivas y su influencia en nuestro bienestar.
- Examinar el vínculo entre consumo y objetos, y su relación con las sensaciones y experiencias.
- Identificar el rol clave de las relaciones en las situaciones de felicidad y generar acciones para promoverlas.

Actividad

Suele pensarse que la felicidad es algo que simplemente ocurre o no, sin que se pueda tener intervención alguna. Es muy importante desde la escuela transmitir la positividad y que la felicidad es algo alcanzable y posible en el día a día, en acontecimientos que pueden parecer simples.

A modo de introducción, comenzamos reflexionando sobre la felicidad y la alegría, qué nos hace sentir esa emoción y cómo se experimenta en nuestro estado de ánimo.

Se invita a los estudiantes a pensar en qué acontecimientos nos causan placer, satisfacción o felicidad, que describan: **¿Qué es ser feliz?**

Se dibujan en el pizarrón dos conjuntos. En uno se escriben los objetos que vayan enumerando que nos dan placer; en el otro se van detallando sensaciones vinculadas a esas experiencias y situaciones.

La idea es comenzar a visualizar cómo los objetos son un subconjunto de las experiencias y no importa tanto el objeto en sí (que puede ser sustituible), sino que la felicidad tiene raíz en la sensación con que se relacionan.

A modo de ejemplo, hasta "las vacaciones" son objeto de "no hacer nada y divertirme con amigos".

En base a todas las sensaciones y experiencias, se les propone a los estudiantes redactar un Top 10 de máximas que nos hacen felices, ejemplo:

- Ser amados.
- Compartir con amigos.
- Sentirnos valorados.

Entre todos deberán identificar esas sensaciones que nos provocan felicidad para compartirlas con los demás.

**"La felicidad consiste en hacer el bien",
Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.).**

A modo de conclusión, debatimos sobre esta frase del filósofo Aristóteles identificando que el eje de la felicidad en las máximas detalladas tiene vinculación con estar bien con uno y los demás.