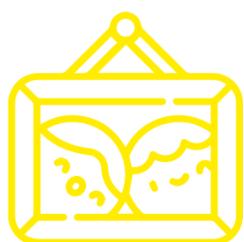


Entre 4 y 8 años

NOSOTROS Y LA FELICIDAD



La felicidad es un término complejo para describir. En su definición de diccionario hace referencia a un estado de ánimo o emoción por el que una persona se siente satisfecha, conforme, en bienestar por gozar de algo que desea, por conseguir ciertos objetivos o disfrutar de algo bueno.

Así, la felicidad no es algo que se posee por el hecho de nacer, no se conoce un gen de la felicidad, ni tampoco es un rasgo hereditario.

En una aproximación a de qué se trata, estudios como los desarrollados en el Happiness Research Institute (Instituto de la Felicidad) de Dinamarca, demostraron que la capacidad humana para disfrutar es muy grande.

En el cerebro, las áreas que brindan placer y gratificación parecen ser mayores que las áreas que producen experiencias desagradables y, además, la mayoría de las personas desarrollan tendencia a sentirse bien a largo plazo. La infelicidad o el sufrimiento parece ser más notoria que las experiencias agradables, pero no más recurrente.

La pretensión de alcanzar la felicidad para la mayoría de las personas es algo complejo. En muchas ocasiones se ha insistido en la idea de que **la felicidad no es un destino, sino más bien una trayectoria.**

El dinero o la popularidad constituyen valores de importancia en las sociedades actuales y que pueden ser muy significativos en la infancia y adolescencia pero, sin intervenciones que contextualicen y moderen su valor, no generan felicidad completa por sí mismos. Una vez cubiertas las necesidades básicas, todos los ingresos extraordinarios no necesariamente generan mayor felicidad; por el contrario, la falta de acceso a recursos que garanticen las necesidades básicas sí produce malestar e infelicidad.

El filósofo y ensayista Fernando Savater sostiene que sabemos mucho acerca de lo que demanda alcanzar la felicidad, pero al contrastarlo con lo que tenemos disponible, lo que se nos ofrece, puede parecer no ser suficiente, resultando en un "proyecto de inconformismo". Y en ese marco, la felicidad es el ideal de todo aquello que se persigue en la vida. Algo imposible, pero a la vez imprescindible.

Pero **¿por qué se persigue la felicidad?** Porque ante todo es una de las formas de la memoria, es algo vivido y experimentado, en algún momento se fue feliz. Todas las personas y a toda edad atesoran el recuerdo de un momento feliz. Entonces, el anhelo por la felicidad no es tanto por lo venidero sino por la certeza de la felicidad pasada y que se busca volver a experimentar.

En muchas ocasiones esos recuerdos felices están asociados a la escuela, al estar allí, y al compartir con pares y docentes ¿cómo hacer de la escuela un lugar rico en momentos/recuerdos felices?, ¿cómo transmitir que la felicidad es algo alcanzable y posible en el día a día, en acontecimientos que pueden parecer simples?



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar percepciones y argumentaciones sobre la noción de felicidad y cómo nuestro vínculo con los demás es fundamental para nuestra alegría y colabora en tener una vida plena y saludable.
- Distinguir la diferencia que nos dan los objetos y el compartir con otros.
- Compartir experiencias valorizando el compañerismo y la amistad.

Actividad

La escuela es un espacio privilegiado de encuentro con otros y puede contribuir a identificar y valorar cómo son aquellas situaciones cotidianas, los vínculos afectivos, los momentos y situaciones compartidos con personas queridas, y las posibilidades de alcanzar nuevas metas, que en definitiva, son auténticas fuentes de felicidad.

Con las niñas y niños más pequeños, proponemos jugar a identificar las emociones básicas con el juego de **“El Cubo de las Emociones”**.

Se prepara sobre una lámina el molde de un cubo y, en cada lado, se hace el dibujo de una emoción:

- Alegría
- Amor
- Enojo
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza

Puede invitarse a las niñas y niños a que la coloreen o usarse fotos también.

Antes de comenzar a jugar o mientras se elabora el cubo, vamos practicando nombrar las emociones.

Por turnos, cada niña y niño van arrojando el dado y representando la emoción que queda cara arriba. Se aconseja ir guiando, acompañando con las expresiones los rasgos de cada emoción, como llanto, risas, fruncir el ceño o tocarse las mejillas con la boca abierta de sorpresa.

Con cada emoción los compañeros pueden ir colaborando contando que les hace sentir o donde sienten más cada emoción en el cuerpo.

Con los estudiantes más grandes, una posibilidad para reflexionar sobre cómo la felicidad suele asociarse al consumo o posesión de objetos y experiencias es invitar a niñas y niños a que mencionen sus objetos favoritos y anotarlos en el pizarrón.

Luego, se pregunta con qué los relacionan: jugar con un amigo o una amiga, un recuerdo, algo que fue regalado por un familiar muy querido.

Esto ayuda a reflexionar acerca de que muchas de las cosas que les gustan tienen que ver con sensaciones y lindos momentos, con seres queridos y estar con otros más que con el objeto en sí.

De todas las exposiciones, se pueden ir rescatando palabras de sensaciones positivas claves para escribir grande en el pizarrón a modo de **emocionario** feliz.

Sensaciones:

- Amor
- Felicidad
- Diversión
- Alegría
- Euforia
- Orgullo
- Gratitud
- Ternura
- Compañía
- Triunfo

Reflexionen sobre los estimulantes de estas sensaciones felices como las risas, los abrazos, los juegos, las sorpresas, etc.

Para cerrar, se propone que cada niña y niño ilustre una imagen reflejando la siguiente frase: “Con la amistad, las alegrías se multiplican y se dividen las tristezas”.