

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

5.4. Bienestar subjetivo

5.4.1. Buscando la felicidad

Introducción

Según parece, la felicidad y bienestar están relacionados con la calidad de vida. Pero todos y todas conocemos personas que, aun teniendo de todo, no son felices.

Objetivos

- Analizar las creencias sobre el bienestar.
- Darse cuenta de la actitud y esfuerzo necesarios para lograr el bienestar o la felicidad.
- Darse cuenta de que la felicidad está relacionada con el optimismo, la alegría, las emociones positivas, los logros...

Metodología

Individualmente

A continuación, verás elementos de la felicidad y el bienestar. Clasifícalos según la importancia que tienen para lograr el bienestar.

Saludable	Satisfecho/a (con la familia, vida, futuro...)
Juventud	Placer
Optimista	Amor
Tristeza	Enfado
Duda	Ingreso de dinero
Alegría	Voluntad
Conformación	Deseo
Contento/a	Envidia
Vergüenza /culpa	Orgullo

Describe una situación que te haya producido felicidad e identifica los elementos nombrados en la lista anterior. Si hubiera algún otro elemento, coméntalo.

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Bienestar subjetivo

En grupos pequeños

Haremos grupos de tres o cuatro alumnos y alumnas para que cada cual comente su clasificación y las razones que ha tenido para hacerla. Después, comentarán la situación que han descrito en la 2ª pregunta y las características que han hecho identificarla como feliz.

Entre todos y todas, elegirán a alguien que consideren feliz. Analizarán las características que tiene la persona para vivir feliz.

Con todo el grupo

Nombraremos los elementos o características que han acordado necesarias para ser feliz. Para conducir el debate, podemos utilizar la siguiente pregunta: *¿Qué se puede hacer para ser feliz?* Escribiremos en la pizarra las opiniones que tengan más fuerza.

Recursos

- Pizarra
- Lápiz
- Hoja anexa

Duración

Una sesión.

Orientaciones

Como ayuda, podemos utilizar el power point “El escondite perfecto” del anexo, y también las siguientes frases: