

Lecciones de felicidad

Hola, ¡me alegro de verte aquí!

Este guión es para todos aquellos que quieran hacer felices a los demás.

Los ejercicios que aquí se describen pueden usarse con diferentes tipos de público: primarias, secundarias, universidades así como también para adultos adultos mayores.

No necesitas ningún conocimiento previo para dar estas lecciones, simplemente sigue los ejercicios de este guión. ¡Me gustaría invitarte a que le des tu toque personal a la lección!

Yo tan solo soy una persona y definitivamente no lo sé todo, así que me encantaría que contribuyeras con estas lecciones pensando en los puntos que se pueden mejorar y tal vez incluso puedas enviarme ejercicios que creas que pueden aportar algo a los grupos. Me encantaría que este sitio web crezca y se convierta en un lugar lleno de felicidad y lecciones de vida de personas de todo el mundo. Podrían ser, por ejemplo, temas como la alimentación saludable y las relaciones interpersonales.

Si conoces algún otro ejercicio o si tienes alguna pregunta o comentario, o si deseas traducir esta lección a tu idioma, puedes enviar un correo electrónico a merijn@brightvibes.com.

Hagamos juntos un mundo feliz y amoroso. ¡Diviértete y buena suerte!

- Merijn Ruis

Duración del taller: + - 3 horas.

Preparación: 5 minutos.

Objetivo de la entrenamiento: Ofrecer pautas a los niños para ser felices y hacer que salgan del aula más felices que al inicio del taller.

Todos reciben una gran hoja de papel para algunos de ejercicios. Los participantes también pueden dibujar lo que quieran en ella. Si alguno de los participantes no tiene ganas de hacer los ejercicios, puede dibujar en el papel. En estas lecciones es importante que existan muchas actividades físicas y juegos ya que el ejercicio físico es un elemento clave en el aprendizaje y hace que las lecciones sean más divertidas (Hawley, R., y Reichert, M. 2009).

Existen algunas reglas:

- Todos se escucharán unos a otros y se tratarán respetuosamente.
- El facilitador continuará con la historia cuando todos estén callados.
- Cuando el facilitador levanta la mano, significa que todos deben guardar silencio.
- Los participantes también pueden levantar la mano para pedir silencio.
- Cuando los participantes sienten que no tienen energía, pueden levantar el dedo y decirlo. Entonces se iniciará un ejercicio “energizante” divertido.

Al principio, el facilitador les pide a los participantes que escriban lo felices que se sienten en una escala del 1 al 10.

Ejercicio introductorio

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: los participantes y el facilitador se conocen

Ejecución: todos se paran en un círculo y el facilitador dice: 'Entra al círculo si lo que estoy diciendo se aplica a ti':

- ¿Quién ama el deporte?
- ¿Quién toca música?
- ¿Quién estuvo en Whatsapp ayer en la noche?
- ¿Quién está entusiasmado con este taller?
- ¿Quién está enamorado?
- ¿Quién se siente inseguro a veces?
- ¿Quién es vegetariano?
- ¿Quién toma una ducha a veces durante media hora?
- ¿Quién está triste a veces?
- ¿Quién se siente feliz hoy?
- ¿Quién es muy fuerte?
- ¿Quién se siente feliz haciendo felices a los demás?

Pídeles a los niños que realicen algunas preguntas.

¿Qué es la felicidad?

Tiempo: 7 minutos

Objetivo: dar una idea de lo que es la felicidad

Ejecución: el facilitador les pregunta a los niños qué es la felicidad y permite que algunos niños compartan su visión.

El facilitador dice: "La felicidad es un sentimiento de significado y satisfacción sobre tu vida en general. La felicidad no significa que tengas que estar alegre todo el tiempo. No pasa nada si a veces te sientes inseguro o triste. A todos nos pasa algunas veces. (Creo que es importante prestar más atención a esta idea. Lo que no quieres es que los participantes sientan que tienen que estar alegres todo el tiempo).

El facilitador pregunta: '¿Quién quiere ser rico? ¿A quién le gustaría ser famoso? ¿Crees que serás feliz si eres famoso y rico? Muchas veces los niños dirán que no. El facilitador puede decir: "Hay muchas personas que caminan con caras enojadas aunque son ricos y famosos. Muchas personas piensan que tienen que ser ricos y volverse famosos para ser felices, pero necesitas cosas diferentes para ser feliz".

El facilitador les pregunta a los niños qué necesitan para ser felices. A menudo, los niños tienen una idea bastante buena de las cosas que los hacen felices.

Los siguientes temas para hacerte feliz están científicamente probados:

Gratitud

Positividad

Buenas relaciones

Dar

Ser amable

Meditación y yoga

Experimentar el flujo: perderte por completo en algo que amas hacer.

Deportes y ejercicio

Confianza en ti mismo y conocer tus puntos fuertes

Contacto con la naturaleza (Si tienes la posibilidad como profesor de salir a la naturaleza en algún momento durante o después de la clase, ¡esto es definitivamente recomendable!)

La mayoría de estos temas se hablará más a fondo durante el entrenamiento.

Fuente: Bohlmeijer, 2013, Seligman, 2013, Achor, 2010, Boniwell, 2012, Algoe, y Haidt, 2009, Zelenski & Nisbet, 2014.

Observaciones positivas sobre tus compañero de clase

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Proporcionar a los participantes una idea sobre sus propias cualidades y hacer que experimenten lo que es ser amable con otra persona.

Ejecución: El facilitador dice: 'Es agradable descubrir tus puntos fuertes y tus cualidades. Además, es muy importante dar. Haremos ambas cosas con el próximo ejercicio. Haremos que grupos de cuatro y tres miembros hablen sobre la cuarta persona. Esa persona mira y escucha desde una pequeña distancia. Hay una regla: solo puedes decir cosas positivas sobre los demás. Cambia de persona cada dos minutos.'

Fuente: Seligman, 2009, 2013.



Esto también pasará

Tiempo: 1 minuto

Objetivo: Dar a los participantes una idea de que la naturaleza está en constante cambio y darles una idea de cómo pueden lidiar con esto.

Ejecución: el facilitador les dice a los participantes que escriban: 'Esto también pasará'. El capacitador dice: 'Todo en la vida cambia y todo pasa. Recuerda esto cada vez que te sientas molesto por algo o cuando no tengas ganas de hacer algo. Y cuando la vida es muy hermosa, la disfrutarás aún más sabiendo que pasará. Solo piensa en esto.'

Dilemas

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: hablar con los niños sobre diferentes temas. Darles a los niños una idea de lo que es realmente importante.

Ejecución: el facilitador les pide a los niños que se pongan de pie y pasen frente al salón de clases. El facilitador dice: "Haré algunas preguntas, no hay respuestas correctas o incorrectas. Si le gusta la primera opción, pueden caminar hacia la derecha del salón de clases y si le gusta la segunda opción, puede caminar hacia la izquierda del salón de clases". Después de cada una de las preguntas, el facilitador pregunta algunas reacciones de los niños sobre por qué eligen este lado en particular.

El entrenador puede plantear los siguientes dilemas.

- ¿Prefieres ser un millonario infeliz que realizó todos sus sueños o prefieres ser un trabajador feliz?
- ¿Es mejor ser amable o es mejor ser un molestón?
- ¿Preferirías hacer lo que todos hacen o más bien hacer lo que crees que es correcto, incluso si esto implica estar solo a veces?
- ¿Es más divertido dar o recibir?
- ¿Preferirías tener todos los juguetes que quieres y que no te sientas tan bien o preferirías sentirte bien contigo mismo?

Ámate a ti mismo / Energizador

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo: Los participantes conocerán la importancia de amarse a sí mismos. Podrán decir algo positivo sobre ellos mismos.

Ejecución: El facilitador pregunta: ¿Quién aquí se ama a sí mismo? ¿Por qué es importante amarte a ti mismo? Porque estarás contigo por el resto de tu vida. Es maravilloso si tienes una gran relación contigo y te gusta estar contigo mismo ". Si sabes cómo tocar un instrumento, puedes usar dos acordes simples para esta canción. Por ejemplo Am y C. Si no lo haces, puedes simplemente cantar a capella.

'Vamos a cantar una canción y me encantaría que cantes conmigo. Todos dicen una frase positiva sobre ellos mismos. Después de que alguien haya dicho una oración, aplaudiremos. Si no puedes encontrar una frase, no hay problema. En ese caso, también aplaudiremos. Este es el coro que todos cantaremos juntos. " La primera vez que el facilitador comparte una frase en ese momento y les pide a los niños que repitan la frase.

Está bien ser yo

Y soy libre

ser quien quiero ser

Y yo me amo

Fuente: Neff, 2003.

Gratitud

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Los participantes conocerán la importancia de la gratitud. Podrán nombrar al menos cinco cosas que agradecen.

Ejecución: el facilitador escribe a propósito en el pizarrón: 'Gracis'. Probablemente uno de los niños ya leerá la palabra en voz alta y dirá que está mal escrita. El docente dice: "Las personas tienden a centrarse en lo que no tienen en lugar de lo que sí tienen. Aunque escribí gracis, ustedes pueden comprender lo que quise decir, ¿verdad? Entonces, ¿por qué siempre nos enfocamos en la letra que falta? En lugar de las 7 letras que se escriben bien".

"¿Pueden anotar al menos cinco cosas por las cuales están agradecidos?". El facilitador les permite a los participantes decir lo que anotaron y les pregunta: "¿Cuál es la importancia de la gratitud?"

El facilitador dice al final: "Al darte cuenta de lo que tienes, puedes ver que en realidad te va muy bien.

¿Hay personas que no tienen las mismas cosas que tú? Mira a otros países, por ejemplo: tenemos agua potable y comida todos los días. Los estudios demuestran que cuando las personas escriben lo que agradecen todos los días, son mucho más felices. A menudo, también son más saludables y viven más tiempo.

Fuentes: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Ejercicio de gratitud

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: hacer que los participantes vean que hay muchas cosas por las cuales estar agradecidos y que ser agradecido puede ser fácil.

Ejecución: Divide la clase en grupos de 6 a 8 participantes. Pídale a cada grupo que se pare en un círculo. Una de las personas del grupo recibe la primera letra. A la persona que le toca tiene que nombrar algo que agradece que tiene que comenzar con esa letra. La persona también dice la razón por la que él o ella está agradecido. Después de esto, escoge otra letra para la siguiente persona. Por ejemplo, la letra C. El participante podría decir: casa, porque es agradable y cálida. Y que él le da otra letra a la siguiente persona. De esta forma, la gratitud correrá varias veces por el círculo completo.

Como maestro, está bien decir de antemano que no está permitido usar letras difíciles como x o q.

Fuentes: Emmons y McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

Tú Puedes

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: mostrar a los participantes el poder de creer en sí mismos

Ejecución: la clase se divide en parejas. El primer niño extiende sus manos al frente y dice diez veces: "Soy débil y no puedo hacerlo". Luego, el otro intenta empujar los brazos hacia abajo. Luego, el primer niño dice diez veces: 'Soy fuerte y puedo hacerlo'. El segundo niño trata de empujar los brazos hacia abajo otra vez. ¿Notan la diferencia? Cambiar roles. Lo que sucede la mayor parte del tiempo es que hay una gran diferencia entre decir que puedes y decir que no puedes.

Conclusión: cuando crees que puedes hacerlo, tienes más éxito que cuando crees que no.

Fuente: Jeffers, 2007.

Gorra de positividad

Tiempo: 15 minutos

Material: para este ejercicio necesitarás una gorra feliz. Hice la mía con papel maché y le pinté una cara sonriente. Puedes ser tan creativo como quieras.

Objetivo: Los participantes comprenderán que la forma en que ven el mundo influye en cómo se sienten. Podrán ver una situación difícil de una manera positiva.

Ejecución: El facilitador dice: 'Tal vez conoces personas que siempre se quejan. Quejarse no nos hace muy felices. Ser positivo nos hace felices. La gente puede elegir cómo ve el mundo. Hoy traje una gorra feliz y quiero ver lo buenos que son ustedes en pensar pensamientos positivos. La positividad es como un músculo que puedes entrenar, mientras más lo haces, más fácil se vuelve. "El entrenador escribe algunos ejemplos en el pizarrón:

Está lloviendo.

Comí demasiados sándwiches

Tengo dos malas calificaciones.

Me siento muy inseguro.

Mi teléfono se cayó en el baño y ahora está roto.

Me siento triste.

Solo puedo comer brócoli por el resto de mi vida.

Soy muy malo en el pensamiento positivo

Pise popó de perro.

Mi almohada está hecha de queso apestoso.

El facilitador forma unos cuantos grupos y se turna para pedirle a cada grupo que mencione una cosa positiva acerca de las situaciones dadas. Este proceso se repite hasta que queda un solo grupo. Si un grupo ya no puede pensar en nada positivo o si alguien en un grupo nombra algo negativo, el grupo queda fuera. El último grupo en pie gana la gorra feliz y puede defender su título con la siguiente situación.

Fuentes: Clore, Huntsinger, 2008. Seligman, 2009, Seligman,

Confía en ti

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Presentar formas de sentirse seguros con ellos mismos.

Ejecución: El facilitador dice: 'Un estudio ha demostrado que si tienes una actitud victoriosa, pareces mucho más seguro. Si alguna vez te pones nervioso por una presentación en clase, por ejemplo, puedes adoptar una pose poderosa y te verás mucho más positivo y seguro. Lo mismo se aplica a la risa antes de que seas feliz. Te volverás feliz automáticamente. Probemos esto: colócate en una postura poderosa, por ejemplo con las piernas sobre la mesa o con las manos en el aire. Cuando hagas esto durante dos minutos antes de hacer algo que te da miedo, te sentirás menos nervioso y ¡te irá mejor!

Fuente: Cuddy, (2012). Para ver ejemplos de poderosas poses, mira: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

Aquí y ahora / meditación de atención plena

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: los participantes obtendrán información sobre el aquí y el ahora.

Ejecución: el facilitador dice: "Cuando experimentamos problemas en nuestras vidas, esto se debe a que estamos pensando en el futuro o en el pasado. Tal vez nos preocupa algo malo que dijimos el otro día o todavía tenemos que hacer la tarea y no queremos. En realidad, solo hay un momento en el que siempre estamos viviendo. ¿Qué momento es este? Siempre es el AHORA "

El facilitador escribirá la palabra 'ahora' en el pizarrón.

El facilitador dice: "La meditación nos ayuda a vivir el momento y nos beneficia de muchas maneras. Por ejemplo, te ayudará a dormir mejor, a estar menos preocupado y te liberarás del estrés, ¡y también tiene muchos otros beneficios para su salud!

'Todos meditaremos por un momento.' Este ejercicio puede ser difícil para los niños. Aquellos a quienes se les dificulta generalmente comienzan a reírse. El facilitador puede anticipar que si los niños no pueden contener la risa, tendrán que salir del salón por un tiempo para no interrumpir a los otros participantes "

El facilitador les pide a los participantes que apoyen firmemente los pies en el suelo, que cierren los ojos y que se concentren en la respiración. "Deja que tu respiración fluya naturalmente, no tienes que hacer nada con ella". Desde allí continúa enfocando tu atención en los pies, tus piernas, estómago, pecho, espalda, cuello y finalmente tu cabeza." Intenta como facilitador mover la conciencia suavemente por cada parte del cuerpo. Al final reflexiona sobre el ejercicio preguntando a los participantes qué experiencias tuvieron.

Fuente: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016
Achor, 2010, 2012

Fluir

Tiempo: 3 minutos

Objetivo: Inspirar a los participantes a aprender algo que les gustaría aprender.

Ejecución: El entrenador dice: "¿Conoces la sensación de olvidar el momento en que estás haciendo algo? Por ejemplo cuando juegas o dibujas. Esto se llama fluir. Las personas que tienen un pasatiempo o un trabajo que les encanta generalmente son más felices que las personas que no tienen esto. ¿Qué actividades te dan esta sensación? Escríbelas '.

"Si pudieras elegir algo para ser realmente genial, ¿cuál sería?

Si quieres aprender algo, será mejor que comiences ahora. Esto no solo hará que sea más fácil alcanzar un estado de flujo con esto en particular. ¡Pero cuanto más practiques algo, serás mejor en ello!

Fuente: Csikszentmihalyi, 2007.

Tu situación ideal

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: los participantes obtienen una idea de lo que quieren y darán un paso hacia su propio sueño.

Ejecución: el facilitador dice a los participantes: "Cierra los ojos por un momento y visualízate en la situación ideal. ¿En dónde te encuentras ahora? ¿Con quién estás y qué estás haciendo? ¿Que habilidades tienes? ¿Cómo es la vida más fantástica que puedas imaginar para ti? Si lo ves claramente, puedes hacer un dibujo de cómo es tu vida ideal. "Luego se les pedirá a algunos niños que hablen de sus sueños y muestren el dibujo que hicieron.

Fuente: Lyobomirsky, 2008.



¡Cometer errores está bien!

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: los participantes aprenden a cometer errores

Ejecución: el facilitador dice: "Está bien cometer errores. Cualquier cosa que quieras aprender, cometerás errores. Cometer un error es realmente grandioso porque aprenderás mucho de esos errores".

El facilitador les pide a los participantes que formen un círculo y les pide que cuenten. El primer niño dirá uno, el segundo dirá dos, etc. Pero en lugar del número cuatro o cualquier número que sea parte de la tabla de cuatro, la regla es decir la palabra 'sonrisa'. Si el juego no es lo suficientemente difícil, el maestro puede introducir nuevas reglas como: en lugar de 'tres' los niños deben aplaudir y en lugar de 'cinco' pisar el piso firmemente. Cuando alguien comete un error, los demás aplauden y el niño que cometió el error camina victorioso en el círculo. De esta forma, se estimula a los participantes a cometer errores.

Fuentes: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011.

Downar, Bhatt, Montague, 2011.

Explicación sobre el dar

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Dar a los niños una idea de la importancia de dar.

Ejecución: El facilitador pregunta: '¿Por qué hay que ser amable con los demás? ¿Por qué está bien darle algo a un extraño, si también podrías quedártelo? Los niños probablemente responderán diciendo que eso hace felices a los demás. Los entrenadores preguntan: '¿y qué pasa contigo cuando haces feliz a otra persona?' Probablemente uno de los niños dirá: 'También seré feliz'.

El facilitador dice: 'Exactamente: dar te hace feliz. Entonces, si le das algo a un extraño, haces felices a dos personas a la vez'.

'Por supuesto que hay límites, ya que esto no debería pasar a expensas de ti mismo. Cuando regalas más de lo que puedes dar, no te sentirás feliz'.

'¿Quién recomienda una acción buena que podríamos hacer esta semana? ¿Quién hizo algo amable con alguien recientemente?'

Puede hacer sus tareas domésticas como lavar los platos o tomar té con un vecino solitario. ¡Las posibilidades son infinitas y tal vez durante el almuerzo pienses en darle algo a alguien!"

Fuentes: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Escribir una postal y regalarla

Tiempo: 20 minutos

Materiales: papel cartón de color cortado en tamaño postal. Asegúrate de tener suficientes cartoncillos.

Objetivo: los participantes escribirán algo positivo sobre sí mismos. Comparten la felicidad con otra persona y notan cómo esto los hace sentir.

Ejecución: El facilitador dice: 'Finalmente escribiremos una postal para nosotros mismos. ¿Qué aprendiste durante este taller y qué te gustaría decirte a ti mismo cuando te sientas triste? Cuando estés triste, puedes leer esta postal y con un poco de suerte te sentirás mejor ". "También escribirás una amable postal a otra persona con la que quieras ser amable. Podría ser alguien en casa, en tu clase o incluso puedes dejarlo en un banco afuera para que un extraño lo encuentre. "Este es un ejercicio que a los niños realmente les gusta. La mayoría de los niños querrán escribir muchas tarjetas postales.

Fuentes: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009.

Lyobomirsky, S. 2008.

Fin

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Permitir que los participantes se tranquilicen y compartir cómo se sintieron los participantes durante el taller

Haz que los participantes recuerden las cosas que aprendieron, repasando lo que hicieron.

Ejecución: el facilitador les pide a los participantes que califiquen su felicidad nuevamente. Si la calificación mejoró, el facilitador alcanzó su objetivo. El facilitador agradece a todos los niños su participación y les pregunta a algunos niños qué les pareció, qué aprendieron y si utilizarán algo del curso en la vida cotidiana. El facilitador también solicita comentarios sobre el taller. ¡Así puedes hacerlo aún más divertido y perspicaz para los niños la próxima vez!



Ejercicios adicionales

Chisme

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: los participantes entienden que los chismes también te lastiman a ti.

Ejecución: el facilitador dice: "¿A quién de ustedes le gusta chismear? Los chismes hablan más de ti que de la otra persona".

Se le pedirá a un niño que se presente y lea una nota con chismes negativos sobre alguien imaginario, como: 'Jacobó es estúpido. Nunca dice nada en clase.'

Otro niño se presentará y dirá algo amable: 'Jacobó es muy buena onda'.

El facilitador le pregunta al grupo qué les parecieron los dos niños. '¿En quién confiarías? ¿Quién parece más amable?'

Conclusión: ¡El chisme lastima! Deberías decir cosas lindas sobre los demás.

Espejo

Tiempo: 2 minutos

Objetivo: Muestra a los niños que recibirán lo que irradian.

Material: Espejo

Ejecución: El entrenador pregunta: '¿A quién le gusta verse en el espejo? ¿Qué pasa cuando sonríes? ¿Qué sucede cuando luces enojado?' El entrenador hará girar el espejo en la clase. Para que los niños puedan ver y experimentar esta percepción.

Conclusión: 'Verás una cara feliz o una cara enojada. A menudo, lo que irradian es contagioso. Cuando irradian amabilidad, los demás serán más amigables contigo. Piensa en esto: ¿qué es lo que generalmente irradian tú?'

Sol del día o de la semana

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: los participantes son amigables entre sí y le dan al otro participante una visión de sus talentos.

Preparación: cortar tiras de papel amarillo. Estos se convertirán en los rayos del sol. Cada participante obtiene uno. También corta un círculo del papel amarillo. Este será el centro del sol.

Ejecución: se elegirá a alguien en la clase para que se convierta en la luz del día o de la semana. Su nombre estará escrito en el sol. A los otros niños se les pedirá que escriban un cumplido sobre los rayos del sol. Después, todos los rayos del sol se agregarán al sol.

Ejercicio de: Stephanie de Jong



Ideas interesantes

Jugando afuera

El sistema escolar finlandés es el mejor sistema escolar de Europa. En Finlandia, los niños tienen lecciones de 45 minutos y después de cada lección tienen un descanso de 15 minutos. Solamente reciben tres o cuatro lecciones por día. Gracias a esta alternancia entre lecciones y descanso, los niños tienen una mayor retención de ideas. Aunque los niños parecen menos eficientes cuando juegan afuera porque no están trabajando activamente con las cosas que aprendieron, el aprendizaje y el recordatorio ocurren pasivamente.

Hay muchos efectos positivos de salir afuera. Debido al movimiento, los cerebros y la fisiología de los niños estarán más desarrollados. Jugar afuera también ayuda a los niños a tener una mejor conciencia espacial.

En resumen: jugar afuera no es solo divertido para los niños, también ayuda indirectamente a que los niños recuerden mejor las cosas y a tener un mejor rendimiento.

Fuente: <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd/>

Energizantes para los momentos en que la energía está baja

Tiempo: 5 minutos por energizante

Objetivo: elevar los niveles de energía de los participantes.

Diferentes personajes

El facilitador dice algo y los niños lo imitarán. Por ejemplo: todo el mundo está de mal humor, o muy feliz, todo el mundo es un ratón, un anciano o un conductor de fórmula 1. Los niños pueden caminar por el aula para interpretar a su personaje.

Caminar y mantenerse quieto

Todos los niños caminan por el aula y juntos decidirán, sin hablar, cuándo detenerse.

Jugando con la pelota

Los niños se lanzan una pelota entre sí. Aquel que reciba la pelota tendrá que nombrar algo que agradece lo más rápido que pueda.

Expresión

Los niños se paran en un círculo. La primera persona comienza con una frase que expresa un sentimiento. Por ejemplo, si este sentimiento es entusiasmo, la persona podría decir: 'Estoy emocionado de hacer esto'. Las siguientes personas repetirán la frase, pero con mayor expresión cada vez que se repita. Continúa hasta que todos los niños en el círculo hayan dicho la frase.

Cuentos inspiradores

He encontrado alguno de estos cuentos en diferentes sitios de Internet. Me parece que las moralejas de algunos de ellos son fenomenales y personalmente creo en el poder de los cuentos. Ninguno de estos cuentos es de mi propiedad y no conozco sus fuentes reales. Si los conoces, ¡por favor avísame!

El burro

Había una vez un anciano, un niño y un burro. Iban a la ciudad. El niño montaba en el burro y el anciano caminaba a su lado.

Mientras paseaban, pasaron junto a unas ancianas sentadas en la sombra. Una de las mujeres gritó: "Qué vergüenza, un gran niño, montado en el burro mientras tu viejo padre está caminando".

El hombre y el chico decidieron que tal vez las mujeres tenían razón, así que cambiaron de posición.

Más tarde pasaron caminando junto a un grupo de madres que cuidaban a sus pequeños mientras jugaban junto al río. Una gritó en señal de protesta, "¿Cómo puedes hacer que tu pequeño niño camine bajo el ardiente sol mientras tú vas en el burro?"

Los viajeros decidieron que tal vez ambos deberían caminar. Luego se encontraron con unos jóvenes.

"¡Qué estúpido es caminar cuando tienes un burro perfectamente bueno para montar!", gritó uno de ellos burlonamente.

Así que ambos padre e hijo se subieron al burro y prosiguieron su camino. Luego se encontraron con unos niños que iban camino a casa desde la escuela.

Una niña gritó: "¡Qué malo es ponerle tanta carga a un pobre animalito!" El viejo y el chico no vieron otra alternativa. Quizás tenían razón. Ahora luchaban por cargar al burro.

El padre metió un puñado de paja en la boca del burro y colocó la mano en el hombro de su hijo. "No importa lo que hagamos", dijo, "siempre habrá alguien que no esté de acuerdo. Creo que solo tenemos que decidir lo que creemos que es para nosotros".

Sócrates y los tres filtros

Un día, un estudiante se acercó al gran filósofo griego. "Sócrates, acabo de escuchar noticias acerca de uno de tus amigos", exclamó emocionado. "Antes de que me des la noticia, tenemos que asegurarnos de que pase la prueba de los tres filtros", respondió Sócrates.

"¿Cuál es la prueba de los tres filtro?", preguntó el hombre.

"La primera prueba es la de la verdad. Dime, ¿sabes que lo que vas a decirme es absolutamente cierto? ", Preguntó Sócrates.

Después de pensar por un momento, el hombre dijo: "Escuché esta noticia de alguien más, así que no estoy 100% seguro de si es verdad".

"La segunda prueba es la de la bondad", continuó Sócrates. "¿Lo que estás a punto de decirme es algo bueno?"

"No, en realidad es todo lo contrario ..."

Sócrates interrumpió al hombre, "¿Entonces lo que vas a decirme no es ni verdadero ni bueno?"

El hombre estaba un poco avergonzado y se encogió de hombros.

Sócrates continuó: "Hay una prueba final que es la de la utilidad. ¿Lo que vas a decirme va a ser útil?"

"Probablemente no", respondió el hombre.

"Bueno, si me dices algo que no es verdadero, bueno ni útil, ¿para qué habrías de decírmelo?", respondió el filósofo.

La próxima vez que chismees, pasa la información a través de la prueba de los tres filtros para ver si realmente conviene compartirla con los demás.

El arte de dejar ir

Un monje mayor y un monje menor viajaban juntos. Llegaron a un río que tenía una fuerte corriente. Mientras los monjes se preparaban para cruzar el río, vieron a una mujer muy joven y hermosa que también intentaba cruzar. La joven les preguntó si podían ayudarla a cruzar al otro lado.

Los dos monjes se miraron el uno al otro porque habían hecho votos de no tocar a ninguna mujer.

Luego, sin decir una palabra, el monje mayor recogió a la mujer y la llevó al otro lado del río, la dejó ahí y continuó su viaje.

El joven monje no podía creer lo que acababa de suceder. Después de reunirse con su compañero, se quedó sin palabras, y pasó una hora en silencio total.

Pasaron dos horas, luego tres, finalmente el monje más joven no pudo contenerse por más tiempo, y dijo: "Como monjes, no se nos permite tocar a ninguna mujer, ¿cómo pudiste cargar a esa mujer sobre tus hombros?"

El monje mayor lo miró y respondió: "Hermano, la dejé al otro lado del río, ¿y tú por qué la llevas todavía a cuestas?"

La historia del cantero

"Había una vez un cantero que estaba insatisfecho consigo mismo y con su lugar en la vida. Un día pasó el rey, cargado sobre una silla de manos, acompañado de asistentes y escoltado por soldados que tocaban los platillos. Todas las personas, no importa cuán ricos fueran, tenían que inclinarse ante la procesión. "¡Qué poderoso es ese rey!", Pensó. "¡Ojalá pudiera ser un rey!"

De alguna manera se convirtió en rey, lo llevaban a todas partes en su silla de manos bordada. Era un caluroso día de verano, así que el rey se sintió muy incómodo en la silla de manos. Miró hacia el sol. Brillaba orgullosamente en el cielo, sin ser afectado por su presencia. "¡Qué poderoso es el sol!", pensó. "¡Ojalá pudiera ser el sol!"

Así que se convirtió en el sol, brillando ferozmente sobre todos, quemaba los campos, y los granjeros y los trabajadores lo maldecían. Pero una gran nube negra se colocó entre él y la tierra, por lo que su luz ya no podía brillar sobre todo lo que estaba debajo. "¡Qué poderosa es esa nube de tormenta!", pensó. "¡Ojalá pudiera ser una nube!"

Así que se convirtió en la nube, inundó los campos y las aldeas, todo mundo le gritaba. Pero pronto descubrió que una gran fuerza lo estaba empujando y se dio cuenta de que era el viento. "¡Qué poderoso es!", pensó. "¡Ojalá pudiera ser el viento!"

Así que se convirtió en el viento, sopló las tejas de los techos de las casas, arrancó los árboles, y todos los que estaban debajo de él le tenían miedo. Pero después de un tiempo, chocó contra algo que no se movía, no importaba con qué fuerza soplara contra él: una roca enorme e imponente. "¡Qué poderosa es esa roca!", pensó. "¡Ojalá pudiera ser una roca!"

Y entonces se convirtió en la roca, más poderoso que cualquier otra cosa en la tierra. Pero mientras estaba allí, escuchó el sonido de un martillo golpeaba con un cincel en la superficie dura, y se sintió diferente. "¿Qué podría ser más poderoso que yo, la roca?", pensó.

Miró hacia abajo y vio muy por debajo de él la figura de un cantero. Deseó ser el cantero.

Cuando se convirtió en cantero, aprendió su lección y vivió en paz por el resto de sus días, disfrutando de su vida, tal como estaban las cosas. "

La casa de mil espejos

Hace mucho tiempo, en un pueblo pequeño y lejano, había un lugar conocido como la Casa de los 1000 Espejos. Un perrito pequeño y feliz supo que existía este lugar y decidió visitarlo. Cuando llegó, saltó alegremente por las escaleras hacia la entrada de la casa. Se asomó por la entrada con las orejas levantadas y moviendo la cola tan rápido como pudo. Para su gran sorpresa, se dio cuenta que habían otros 1000 perritos con la cola moviéndose tan rápido como la suya. Sonrió con una gran sonrisa, y recibió 1000 sonrisas geniales igual de cálidas y amistosas. Al salir de la casa, pensó: "Este es un lugar maravilloso. Regresaré y lo visitaré a menudo".

En ese mismo pueblo, otro perrito, que no era tan feliz como el primero, decidió visitar la casa. Subió lentamente las escaleras y agachó la cabeza mientras miraba hacia la puerta. Cuando vio a los 1000 perros con aspecto hostil mirándolo, gruñó y se horrorizó al ver a 1000 perros pequeños gruñirle. Al irse, pensó: "Ese es un lugar horrible, y nunca más regresaré allí".

Juicio

Un agricultor y su hijo tenían un semental muy querido que ayudaba a la familia a ganarse la vida. Un día, el caballo se escapó y sus vecinos exclamaron: "¡Tu caballo huyó, qué mala suerte!"

El granjero respondió: "Tal vez sea así, tal vez no. Ya veremos."

Unos días más tarde, el caballo regresó a casa, llevando algunas yeguas salvajes de vuelta a la granja también. Los vecinos gritaron: "Tu caballo ha regresado y trajo varios caballos a casa con él". ¡Qué buena suerte! "

El granjero respondió: "Tal vez sea así, tal vez no. Ya veremos."

Más tarde esa semana, el hijo del granjero estaba tratando de montar una de las yeguas y ella lo arrojó al suelo, se le rompió la pierna. Los aldeanos gritaron: "¡Tu hijo se rompió una pierna, qué mala suerte!"

El granjero respondió: "Tal vez sea así, tal vez no. Ya veremos."

Unas semanas más tarde, los soldados del ejército nacional marcharon por la ciudad, reclutando a todos los niños aptos para el ejército. No se llevaron al hijo del granjero pues todavía se estaba recuperando de su lesión. Sus amigos gritaron: "¡Tu hijo se libró, qué tremenda suerte!" A lo que el granjero respondió: "Tal vez sea así, tal vez no". Ya veremos."

El pescador mexicano

Un banquero estadounidense se encontraba en el muelle de una pequeña aldea costera mexicana cuando llegó un bote pequeño con solo un pescador. Dentro del bote pequeño habían varios atunes de aleta amarilla. El estadounidense felicitó al mexicano por la calidad de su pescado y le preguntó cuánto tardó en atraparlos. El mexicano respondió: "solo un momento". Entonces, el estadounidense preguntó por qué no se quedaba más tiempo y pescaba más pescado. El mexicano dijo que tenía suficiente para satisfacer las necesidades inmediatas de su familia. El estadounidense le preguntó, "¿pero qué haces con el resto de tu tiempo?"

El pescador mexicano dijo: "Duermo hasta tarde, pesco un poco, juego con mis hijos, tomo siestas con mi esposa, María, entro al pueblo todas las tardes donde bebo vino y toco la guitarra con mis amigos. Tengo una vida plena".

El estadounidense se burló, "Soy un MBA de Harvard y podría ayudarte. Deberías dedicar más tiempo a la pesca y, con los ingresos, comprar un bote más grande. Con los ingresos del barco más grande, podrías comprar varios barcos, con el tiempo tendrías una flota de barcos de pesca. En lugar de venderle tu pesca a un intermediario, venderías directamente al procesador y eventualmente abrirías tu propia conservera. Tendrías todo el control sobre el producto, el procesamiento y la distribución. Tendrías que irse de este pequeño pueblo costero de pescadores y mudarse a Ciudad de México, luego a Los Ángeles y finalmente a la ciudad de Nueva York, donde dirigirías tu empresa en expansión".

El pescador mexicano preguntó: "Pero, ¿cuánto tiempo llevará todo esto?"

A lo que el estadounidense respondió: "15 - 20 años".

"¿Pero entonces qué?", Preguntó el mexicano.

El estadounidense se rió y dijo: "Esa es la mejor parte. Cuando llegue el momento, anunciaría una oferta pública inicial y venderías las acciones de su compañía al público y te harías muy rico, ¡ganarías millones! "

"Millones, ¿y luego qué?"

El estadounidense dijo: "Entonces te retirarías". Te mudarías a un pequeño pueblo costero de pescadores donde dormirías tarde, pescarías un poco, jugarías con tus hijos, tomarías siestas con tu esposa, irías al pueblo por las tardes donde podrías beber vino y tocarías la guitarra con tus amigos".

Fuentes

- Achor, S. (2010). The happiness advantage. Crown business. Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.
- Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289-303
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universitiy press.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304
- Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc
- Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491
- Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313-332
- Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.
- Lyobomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
- Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

- Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings* RSS. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.
- Randolph, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.