



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# PSICOPEDAGO GÍA

**“APRENDE A SER FELIZ”**

Dirigido a alumnos de educación  
básica



# ¿Qué voy a aprender?

**¿Has tenido momentos en los que la vida te parece algo sin sentido, más llena de infelicidad y tristeza que algo digno de ser vivida?. En esta ficha aprenderás a gestionar tu propia felicidad, modificando tu sistema de creencias, desechando aquellas que te dificultan alcanzar la felicidad y sustituirlas por creencias que estimulan tus posibilidades de ser una persona feliz**



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Disponte a abrir tu capacidad de modificar las creencias que no te permiten alcanzar niveles de felicidad para alcanzar una vida plena

## Materiales:

- ✓ Cuaderno
- ✓ Pluma
- ✓ Revistas viejas con ilustraciones

**¡Manos a la obra!**



Las creencias que habitan en ti, te permiten darle un sentido a la realidad, a tus vivencias. Muchos creen, con una gran convicción, que las cosas que te pasan, es lo que hace de ti un persona feliz o infeliz.

Sin embargo vemos que hay seres humanos que han padecido situaciones muy crueles y dolorosas y aún así, se consideran personas felices.

Por el contrario muchas personas han tenido una vida color de rosa, tienen dinero, posesiones, viajan, comen bien, disfrutan de muchos privilegios y se ven a si mismos como seres infelices.

Esto nos lleva a pensar que la manera de significar un hecho, una experiencia vivida o un suceso, es lo que te proporciona un estado de ánimo determinado.

## **CLAVES PARA GESTIONAR TU FELICIDAD.**

- 1. Tu felicidad no depende de los demás, es tu decisión, tu elección. Si basas tu felicidad en posesiones o lo que otro haga por ti, estás dejando en manos ajenas lo que a ti te corresponde.**
- 2. Te voy a compartir las actitudes y formas de pensamiento que te acercarán a la felicidad. Te aseguro que si las sigues al pie de la letra, tu vida estará impregnada de momentos felices.**
- 3. No le hagas caso a las personas que buscan descalificarte por tu físico y tu manera de actuar. A palabras necias, oídos sordos. Ante un comentario destructivo, solo responde, gracias por fijarte en mi, voy a revisar lo que me dices y si encuentro algo en mi persona que cambiar para ser mejor, lo voy a hacer.**
- 4. Siéntete orgulloso de ser quien eres. Como todo ser humano eres imperfecto, tienes fallas, cometes errores. Aprende de ellos y elabora una ruta de mejora personal para cultivar hábitos que te engrandezcan.**

**No te dejes abatir por los sucesos del pasado. No puedes cambiar lo que ya pasó. Acéptalo, no te pelees con la realidad, solo te vas a lastimar, aprende de lo vivido y ponlo en práctica en tus nuevos proyectos. Despliega toda la capacidad de crear. Réstale importancia a lo que no tiene remedio, y enfócate a lo que si puedes transformar. Ábrete a nuevas posibilidades, Recrea tu destino, nunca permitas que las voces que te dicen ¡No puedes! Se adueñen de tu ánimo. Aprende a perdonar. La mayoría de los actos y palabras que te señalan, te acusan, te cuestionan o que te agreden, proceden de seres humanos que actúan por ignorancia, inocencia o por locura.**

**Tu vida es como un lienzo, tu tienes los pinceles. Tú decides que y cómo usarlos**



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2012/10/mujer-con-girasol-tapandole-el-rostro-768x512.jpg?auto=webp&quality=45&width=1920&crop=16:9,smart,safe>

**Tú eres un ser social por naturaleza, nuestra felicidad es proporcional al grado de satisfacción vital que tengamos. Hay personas que cuando están tristes se aíslan de los demás. Piensan erróneamente que volverán a ser sociables cuando solucionen sus problemas personales.**

**Ser sociables, compartir nuestros problemas con los demás y encontrar ayuda es una estrategia para caminar hacia la felicidad. Muchas personas con problemas se refugian en el apoyo que les proporcionan sus amigos y esto constituye un recurso para salir del atolladero en el que se encuentran. Contar con alguien que te escuche y te de una palmada en el hombro o un fuerte abrazo solidario, disminuye las penas y cura el dolor. Las personas alejadas de los demás padecen de una forma mucho peor sus problemas.**



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2012/10/apoyo-emocional420x280.jpg?auto=webp&quality=45&width=768&crop=16:9,smart,safe>



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2015/07/la-felicidad768x576.jpg?auto=webp&quality=45&width=1920&crop=16:9,smart,safe>

“...La felicidad es una forma de navegar por esta vida que es la mar...” Canción. Felipe Gil/Gualberto Castro

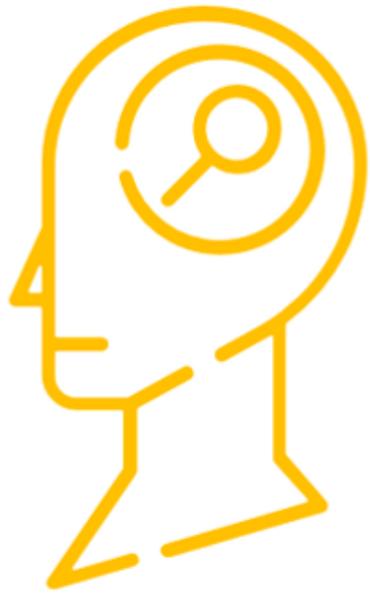
- **La felicidad NO se consigue con un GOLPE DE SUERTE, sino con pequeñas cosas que ocurren a diario. La clave de la felicidad debemos buscarla en nuestro interior, en nuestras obras, en nuestras emociones y en nuestra vida. Porque nada externo nos la va a poder proporcionar. ¿Consideras que eres feliz por lo que eres o por lo que posees? Lo material siempre nos puede ser arrebatado. Pero nuestra felicidad no, a menos que esta dependa de nuestras posesiones.**
- <https://lamenteesmaravillosa.com/la-clave-de-la-felicidad/>

# ACTIVIDADES

- Haz memoria de los momentos más felices de tu vida y escribe: ¿Qué me hizo tan feliz? ¿Cómo fue posible que lograra esto? ¿Cómo puedo construir otros momentos de esta naturaleza?
- Haz un dibujo que simbolice tu felicidad?
- Haz un contrato contigo mismo y compromete a llevarlo a cabo. Escríbelo en letras grandes con ilustraciones y pégalo en tu habitación, de tal forma que lo visualices todos los días.

- **De acuerdo a la lectura de la ficha, responde a la siguiente pregunta: ¿Cómo voy a construir mi felicidad? ¿Qué necesito? ¿Cómo lo voy a conseguir?**

# ¿Qué aprendí?



- ¿Qué aprendí?
- ¿Cuáles son mis creencias que favorecen mi felicidad?
- ¿Cuáles creencias atentan contra mi felicidad?

**Para aprender  
más...**



Marian Rojas 2019) *Cómo hacer que te pasen cosas buenas.* [Espasa](#). Barcelona

Rafael Santandreu.(2011) *El arte de no amargarse la vida.* Ed. Unir

[Elsa Punset.](#) (2017) [El libro de los momentos felices.](#) Ediciones Destino.

[https://www.youtube.com/watch?v=Y2BKy\\_yrykQ&ab\\_channel=UNIR%7CLaUniver-sidadenInternet](https://www.youtube.com/watch?v=Y2BKy_yrykQ&ab_channel=UNIR%7CLaUniver-sidadenInternet)

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes  
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias  
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda  
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur  
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:  
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico  
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

