

Actitud 4 : Alegría



humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
▶ alegría 4	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
habla positiva	valentía

Personaje: Alba Alegría



Alegrarse quiere decir...

Disfrutar de los placeres cotidianos, de la belleza que nos rodea y celebrar las grandes ocasiones.

Sentir felicidad por nuestras buenas experiencias y alegría por la buena suerte de los demás.

Alba se lo pasa bien y disfruta de las alegrías de la vida de los demás.

Las canciones positivas te ayudan a recordar las ideas más importantes si las cantas muchas veces.



Por qué esperar, vamos a celebrar. Si me alegro por ti soy dos veces feliz.



A veces, sentirse feliz por los demás puede ser más real que la felicidad por por nosotros mismos, porque nos preocupamos menos por cuánto durará.



Rap de la risa

Seas pequeño o mayor
la sonrisa es lo mejor
así que ríete... sí, sí, sí.

Busca las cosquillas
en la barriga o la rodilla
y ríete... sí, sí, sí.

Quizás sean globos
arcoiris o cachorros
lo que te hace reir...sí, sí.

Disfruta de la luna
o las olas de espuma
y ríete... sí, sí, sí.

Sea un helado de burbujas
o una canción gatuna
pero ríete...sí, sí, sí.

Con las flores del camino
o los chistes del vecino
relájate y ríete... sí, sí.

Si compartes la sonrisa
te alegras todo el día,
así que ríete... sí, sí!





Pruébalo: El arte de la alegría

¿Qué te hace estar alegre? ¿Con qué disfrutas?
¿Qué imágenes o sonidos u olores o sensaciones
o sabores son tan increíbles que te hacen estar
contento de estar vivo?



Proyecto de arte:

Siéntate en silencio un momento,
si quieres, cierra los ojos, y piensa
en cosas sencillas que te hacen
feliz. Haz una lista de estas cosas
pequeñas que te dan alegría.



Ahora haz un collage de esas
cosas de la lista. Puedes dibujarlas,
pintarlas, recortarlas de revistas o
sacarles fotos, si tienes cámara.
También podrías escribir un poema
sobre estas ideas, o un rap... elige
lo que te parezca más divertido.

Espero que te sientas feliz cuando veas lo que
has creado; el objetivo no es que le guste o le
parezca bien a nadie más, es sólo para ti, así
que ¡disfrútalo!

Esta página es mi obra, me lo pasé muy bien
creando con la cámara, porque me encantan las
hojas secas de otoño, los atardeceres bonitos y
los niños felices y sus sonrisas.



Pruébalo: Simplemente, sé feliz; luz y agua.

Una vez leí que a veces deberíamos dejar de trabajar para ser felices y **SIMPLEMENTE, SER FELICES**. Lee la lista que has hecho en el ejercicio “El arte de la alegría” ¿Puedes hacer alguna de esas cosas ahora mismo? Por ejemplo, ¿hay cerca alguna mascota con quien puedas jugar?, o quizás puedas hacer burbujas y mirar los arcoiris que hacen cuando les da el sol. Según qué tiempo haga donde estés ahora, piensa en alguna actividad que podrías hacer en el exterior...

* Las palabras subrayadas son enlaces, si haces clic encima verás más fotos.



Experimento:

Burbujas al sol

Si no tienes un preparado líquido especial para hacer burbujas, puedes hacerlo tú mismo mezclando en un vaso una parte de jabón líquido por dos o tres de agua. Después dobla un alambre hasta que forme un círculo; entonces sumérgelo en el líquido, remuévelo y sopla [arcoiris*](#) hacia el sol.

Experimenta con la cantidad de agua y con la forma del alambre. Sopla despacio y siempre con la misma fuerza para conseguir burbujas más grandes. Si tienes dos alambres, una persona puede soplar mientras la otra intenta cazar las burbujas con su alambre sin romperlas.

Investiga: Salpicaduras de lluvia

Si llueve y no hay rayos, puedes buscar en el exterior lugares divertidos donde el agua esté goteando o baje muy rápido como [alcantarillas](#), [toldos](#), [debajo de los coches](#). Escucha el “glu, glu, glu”, busca el lugar donde se tocan las ondas que crean las gotas de agua al caer, fíjate en las coronas que crean las gotas cuando chocan contra algo duro... ¡Abre tus “nuevos” ojos!

Aquí tienes algunas [fotos de salpicaduras](#) que saqué... puedes hacer clic encima de la foto de la derecha, o puedes buscar en internet “fotos de gotas de agua”, seguro que encontrarás muchas más.



Pruébalo: Risas boca abajo



Este juego te hará reír...en cuanto tengas clara la idea, verás que es fácil y divertido.

Juego:



Una personita en la barbilla

Es un juego para dos personas, así que busca a un amigo o familiar. Tenéis que tumbaros en el suelo de lado, de forma que las caras estén una frente a la otra pero al revés, es decir que los pies de las dos personas estén en direcciones opuestas. Os tenéis que ver como si estuvierais boca abajo. Ahora, mirad a la barbilla de vuestra pareja de juego.

Imaginaos que la barbilla de la otra persona es su frente, de manera que la parte inferior de su cara parezca una personita que está boca abajo.

La boca de la personita sería la boca de vuestra pareja, pero estaría al revés, así que hace mucha gracia cuando habla... a veces para verlo bien hay que poner la mano tapando la parte superior de la cara de la pareja al principio, de forma que no puedas ver los ojos y la nariz. Sonreíd, haced caras raras, fijaos en la “personita barbilla” que habla... seguro que os reís, a nosotros nos hizo mucha gracia.

Inténtalo de verdad: Nuevas alegrías



Esta semana, intenta encontrar algo nuevo que te haga disfrutar a ti o a otra persona. Cada noche, piensa en lo que has visto, oído o sentido que te haya hecho sentir alegría. Quizás después querrás añadirlo a la “lista A” del capítulo de Satisfacción.



Inténtalo de verdad: Si me alegro por ti, soy dos veces feliz.

A veces nos pasan cosas buenas, y a veces las victorias van a parar a otras personas. Si somos capaces de encontrar alegría en las dos experiencias, disfrutamos mucho más. Hasta ahora has estado pensando en cosas que te hacen sentir alegre, así que ahora podríamos centrarnos en alegrarnos por la suerte de los demás, ¿no te parece? Esto es exactamente lo contrario de sentir celos o envidia, es darse cuenta de que todo el mundo tiene el deseo de ser feliz. La próxima vez que alguien gane, por ejemplo si juegas al ajedrez y pierdes, dile:



“¡Felicidades!”

Jane Goodall,
una antropóloga británica que
estudió a los primates, dijo:
“Cada individuo importa, todos
y cada uno juegan un papel,
y todos aportan algo.”

Esta semana, date cuenta de las cosas buenas que veas que les pasan a los demás: cuando le dicen algo bonito a alguien, o cuando alguien aprende algo nuevo, cuando marca un gol para su equipo o cuando le regalan algún juguete que le gusta mucho. Puedes alegrarte por ellos en silencio o quizás puedes ir un poco más lejos y decirles: “¡Felicidades!”, o “sigue así”, “me alegro por ti”, “te lo mereces”, “te has esforzado mucho y lo has logrado”... o quizás podrías escribirles una nota felicitándoles. Si logras desarrollar la capacidad de disfrutar de las victorias de las otras personas, además de las tuyas, tu alegría crecerá de forma exponencial.

Inténtalo de verdad: Sal al exterior.

Estés donde estés, en cualquier lugar de mundo (con muy pocas excepciones) puedes disfrutar de estas preciosas vistas y de mucho más: amaneceres la luz del sol sobre las gotas de rocío (si miras con mucha atención a la hierba después del rocío matinal o de la lluvia, es algo increíble) arcoiris en el cielo o en fuentes, tormentas o atardeceres de colores espectaculares, una noche clara que deja ver la luna o las estrellas. Esta semana, podrías intentar deleitarte con alguna de estas vistas, que son gratuitas, y compartir la alegría con alguien cercano... así lo disfrutarías el doble.



