



¿Qué me hace feliz?

Edad: 13-16

Edad: >16

Introducción:

El objetivo del ejercicio es reflexionar sobre los conceptos de hedonismo y eudemonia y los grados en que ambos contribuyen a la satisfacción con la vida.

Palabras clave: felicidad, satisfacción, hedonismo, eudemonia

Objetivos

- Autoconocimiento: ¿qué me hace feliz?
- Comprender los fundamentos de la psicología positiva
- Saber qué podemos hacer para ser más felices

Materiales

Plantilla al final de esta ficha

Duración

20-30 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

Motivación

Os voy a pedir algo, pero necesito una respuesta inmediata, no vale hacer preguntas, de momento, simplemente:
Que levante la mano quien sea moderadamente feliz o muy feliz!

¿Significa esto que quienes habéis levantado la mano sentís exactamente lo mismo o pensáis en lo mismo cuando pensáis en vuestra felicidad?
¿Cómo podemos ser más felices?

Descripción

La actividad se realiza de forma individual. Consiste en identificar y reconocer aquellas actividades que te proporcionan experiencias agradables, que te dan satisfacción y aportan dosis de felicidad. Se trata de analizar e identificar fuentes de satisfacción y gratificación. Para ello, utiliza la plantilla o prepara una similar.

- 1.- Piensa en experiencias que hayas tenido en el pasado mes en relación a las distintas áreas, que consideres agradables y que te hayan aportado experiencias positivas, momentos de felicidad e intenta concretar algunas (entre 1 y 3) de cada área.
- 2.- Anota las experiencias o actividades de forma concreta, pero concisa (no más de una línea).
- 3.- Una vez las hayas anotado, contesta a las preguntas que hay detrás de la hoja.
4. Sitúa cada experiencia que has anotado en una escala que va desde lo más hedónico a lo más eudaimónico.
5. Puesta en común en pequeños grupos o en gran grupo

<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Debate Platear una presunta de debate para extraer conclusiones del ejercicio realizado. Por ejemplo: ¿Qué podemos hacer para ser más felices? ¿Qué experiencias contribuyen más a una felicidad duradera?</p>
<p>LEARNING ¿Qué podemos aprender con esta actividad?</p>	
<p>Ideas claves</p>	<p>Las actividades agradables se pueden clasificar según su naturaleza en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades intrínsecamente agradables como: reír, comer, dormir, bailar, leer. No necesitan nada especial, ¡basta con gozar de ellas! • Actividades en la que la persona se siente fuerte y competente como: deportes o juegos, concentrarse en un proyecto para el futuro, aprender algo nuevo, conducir un coche, realizar un sueño... • Actividades que conllevan relacionarse con otras personas como: pasar el tiempo con los amigos, compartir experiencias con la pareja, hacer cosas por lo demás... <p>Ver en la sección "learning" diferencias entre bienestar hedónico y bienestar eudamónico.</p>
<p>MEANING ¿Para qué hacemos esta actividad?</p>	
<p>Reflexiones de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ No hay una respuesta a la pregunta ¿qué es la felicidad?, pero la psicología positiva estudia cómo podemos influir en nuestra propia felicidad, desde diferentes aspectos de nuestra vida. ○ Los componentes más eudamónicos de la felicidad, nos ayudan a que la felicidad sea duradera, mientras que los hedónicos corresponden a una felicidad pasajera. ○ La felicidad tiene significados muy diferentes para las personas en función de edades y culturas.
<p>Sugerencias e Ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar información y presentar conclusiones sobre "filosofía y felicidad"

Variaciones de la actividad

1. Escala de satisfacción con la vida

La Escala de Satisfacción con la Vida, de Diener, se desarrolló para evaluar el grado de satisfacción que tienen las personas con su vida globalmente considerada. Esta Escala no evalúa la satisfacción en dominios concretos como la familia, el trabajo, la salud, o la situación económica.

Imprime la escala del documento pdf que se abre desde este link:

<http://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/ESV.pdf>

- Primero, contestad a la escala individualmente.
- Cuando ya todos hayan terminado (3 minutos, pues no hay que deliberar sobre las preguntas), haced entre todos el gráfico del grupo. Dibujad los ejes x e y, y váis a marcar en el eje x las puntuaciones resultantes al hacer la escala, que será entre 5 y 25. Y el eje representará el número de alumnos. Id saliendo de uno en uno y haced una cruz en el punto del eje x que corresponde a la puntuación que se ha obtenido, de forma que las que coinciden en el mismo punto van formando una columna. Así se comparará mejor el resultado final.

- Comparad vuestro resultado con los resultados científicos:

Diener muestra después de sus investigaciones que en general las personas son moderadamente felices (puntuación media de 6,75 en la escala de 0 a 9). En qué medida coincide esto con el resultado del vuestro grupo?



Fuente: Adaptado de Psicología positiva. Alan Carr. Kaidós.

- Reflexionar y debatir sobre las diferentes interpretaciones que se dan a las preguntas y las dificultades al contestar el test. Expresar las emociones y pensamientos que afloran al realizar el test.

Criterios de evaluación

Afronta el ejercicio con interés y motivación
Le resulta fácil mantener la atención durante el ejercicio
Respeto el grupo
Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio



¿Qué me hace feliz?

ESTUDIOS Y/O TRABAJO

OCIO

TAREAS DOMÉSTICAS

SALUD

RELACIONES

INVOLUCRACIÓN EN LA
COMUNIDAD

Contesta a continuación a las siguientes preguntas:

- ¿El número de actividades placenteras que has realizado te parecen muchas o pocas?

- ¿Para qué actividades te gustaría tener más tiempo?

- ¿Qué actividades te reportan más satisfacción? ¿Por qué?

- Relee lo que has escrito ¿hay algo que te ha llamado la atención?

¿En qué medida cada actividad que has anotado tiene mayor o menor grado de hedonismo o eudamonia? Márcalo en la escala siguiente:

Muy hedónica

Muy eudaimónica

Actividad 1	_____▶
Actividad 2	_____▶
Actividad 3	_____▶
Actividad 4	_____▶
Actividad 5	_____▶
...	

