

Orientación 7° básico / Unidad 2 / OA4 / Actividad 1

1. ¡Qué felicidad!

Observaciones a la o el docente

Se sugiere realizar una introducción sobre el tema del bienestar y la felicidad. Para ello, se recomienda basarse en el libro del PNUD *El papel de la educación en la formación de bienestar subjetivo para el desarrollo humano*, desde el cual se obtuvo la información que se muestra a continuación.

La o el docente desarrolla una presentación, a modo de introducción, en la cual entrega una definición de *bienestar* en el concepto amplio de la palabra, por ejemplo, “El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos, como gozar de una buena salud, conocerse a sí mismo y tener vida interior, participar de la sociedad, experimentar emociones positivas, tener vínculos significativos con las demás personas, disfrutar y sentirse parte de la naturaleza, ser reconocido y respetado en dignidad y derechos, sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros. Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno” (PNUD, 2012). Resulta relevante, en este concepto, la capacidad de las personas para adquirir habilidades que les permitan confeccionar sus proyectos de vida. Además, la salud mental se define desde la OMS como un estado de bienestar en que la persona es consciente de sus propias capacidades y puede enfrentar las tensiones normales de la vida.

Es recomendable que la presentación de la o el docente contenga gran cantidad de imágenes que reflejen lo amplio de ambos conceptos (bienestar y felicidad) y cómo ellos se relacionan.

En la misma línea, se sugiere incorporar elementos estadísticos que puedan fortalecer la presentación. Algunos de estos datos se pueden obtener de la encuesta del Instituto Nacional de la Juventud realizada en 2012. Según esta encuesta, un 84% de los jóvenes se declara “feliz” o “muy feliz”, el 46% de las personas jóvenes señala que “ser constante y trabajar responsablemente” es lo más importante para que le vaya bien en la vida, seguido de “tener una buena educación” (18%), “tener el apoyo de los padres y la familia” (13%) y “tener iniciativa y metas claras” (9%), mientras que “tener suerte”, “tener fe en Dios” y “tener buenos contactos” solo alcanzan el 6%, 5% y 3% de las respuestas, respectivamente.

Una vez que el o la docente ha terminado su presentación, pide a las y los estudiantes que identifiquen situaciones que en lo personal les genere bienestar y, por ende, felicidad. La o el docente guía el espacio de reflexión basándose en las siguientes preguntas:

- > ¿Cómo creen ustedes que el bienestar contribuye a la felicidad de las personas?
- > ¿Qué acciones o actitudes les generan bienestar o felicidad?

La o el docente cierra la actividad resaltando los elementos expresados por sus estudiantes. Además, puede profundizar la actividad formulando una pregunta abierta que invite a la reflexión personal como la siguiente: ¿Mi actitud suma o resta al estado de bienestar o felicidad de los que me rodean?