



- ✓ Una mayor apertura y predisposición a ayudar a los demás.
- ✓ Mayor satisfacción vital.
- ✓ Mayor longevidad.

Ejercicio. La creación de la Felicidad

En cierta ocasión, se reunieron todos los Dioses y decidieron crear al hombre y la mujer, y planearon hacerlo a su imagen y semejanza.

Entonces uno de ellos dijo: *"Esperen, si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener un cuerpo igual al nuestro, fuerza e inteligencia igual a la nuestra... debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, ya que, de no ser así, estaremos creando nuevos dioses. Debemos quitarles algo, pero... ¿qué les quitamos?"*

Después de mucho pensar otro dijo: *"¡Ya sé, vamos a quitarles la felicidad!... pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la encuentren jamás".*

Propuso el primero: *"Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo"*, a lo que inmediatamente repuso otro:

- *"No, recuerda que les dimos fuerza, alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán donde está".*

Luego propuso otro: *"Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar"*. Y otro contestó: *"No, recuerda que les dimos inteligencia, alguna vez alguien va construir una esquina por la que pueda entrar y bajar y entonces la encontrarán"*.

Uno más dijo: *"Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra"*.

Y le dijeron: *"No, recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien va construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas"*



y la va a descubrir, y entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros”.

El último de ellos, que era un Dios que había permanecido en silencio, escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás dioses, analizó en silencio cada una de ellas y entonces rompió el silencio y dijo: *“Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren”.*

Todos se volvieron asombrados y preguntaron al unísono: *“¿Dónde?”.*
- *“La esconderemos dentro de ellos mismos... estarán tan ocupados buscándola fuera que nunca la encontrarán”.*

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo...

*Fuente: adaptación del Cuento Humanizador “Parábola de las Dos Tinajas”.
Centro Humanización de la Salud*

(<https://www.youtube.com/watch?v=5ogL0udDHRs>)

A continuación, reflexione y responda a las preguntas siguientes:

- **¿Qué diferencia hay entre aceptación y resignación?**
- **¿Es cierto que en ocasiones sufrimos más por lo que imaginamos que por lo que realmente sucede? ¿Por qué cree que ocurre?**
- **¿Qué significan las grietas de la vasija en la historia?**
- **¿Qué conclusiones saca de este ejercicio?**
- **Trate de contar con sus propias palabras la historia.**



3. Mis actividades cotidianas en orden.

La organización proporciona tranquilidad y las actividades diarias son más fáciles de realizar si seguimos siempre el mismo orden. Vamos a practicarlo

Ahora que estamos en casa, es el momento de realizar actividades o tareas que tenemos pendientes o que les dedicamos menos tiempo, porque realizamos otras, que nos obligan a salir fuera del hogar, además de las actividades diarias.

Se trata de que trabajemos la memoria y la organización lógica.

A continuación encontrará pasos o fases que hay que seguir para realizar una actividad de la vida diaria. Debe leerlos todos y ordenar los pasos de forma coherente para usted y encontrará una palabra relacionada con esta tarea.



ORGANIZAR EL ÁLBUM FAMILIAR DE FOTOS

- C Seleccionar las fotos junto con mi familia.
- L Buscar en casa el álbum de fotos
- C Preparar el material necesario
- I Buscar en casa la caja con todas las fotos
- E Colocar el álbum en la estantería.
- H Pegar las fotos seleccionadas

¿Cuál es la palabra que ha encontrado?

¿Qué relación tiene con el tema?.....



4. Y ahora a ejercitarnos.

Ahora vamos a entrenar la ATENCIÓN y el CÁLCULO, procesos muy importantes para nuestra vida porque facilitan la comunicación con los demás

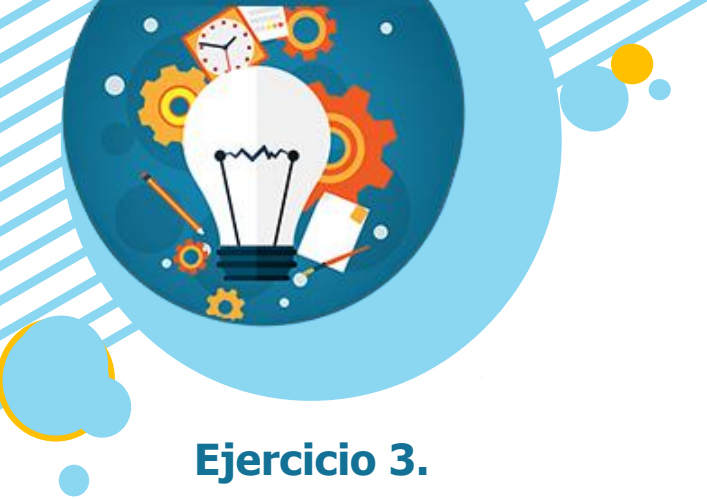
Para hacer estos ejercicios necesitamos concentración y estar en el momento presente. Mientras los realizamos no podemos pensar en otras cosas. Esta tarea ayuda a que los pensamientos se calmen y que la mente se aquiete.

Ejercicio 1.

Empezamos por cálculo mental que puede realizar usted solo (diciendo los números en alto o no, como usted prefiera). Visualice el número **15** y vaya **sumando** mentalmente de **3 en 3** hasta llegar al **99**. Si se equivoca puede volver a intentarlo solo una vez más, porque el hecho de haber realizado el ejercicio ya contribuye a entrenar la atención.

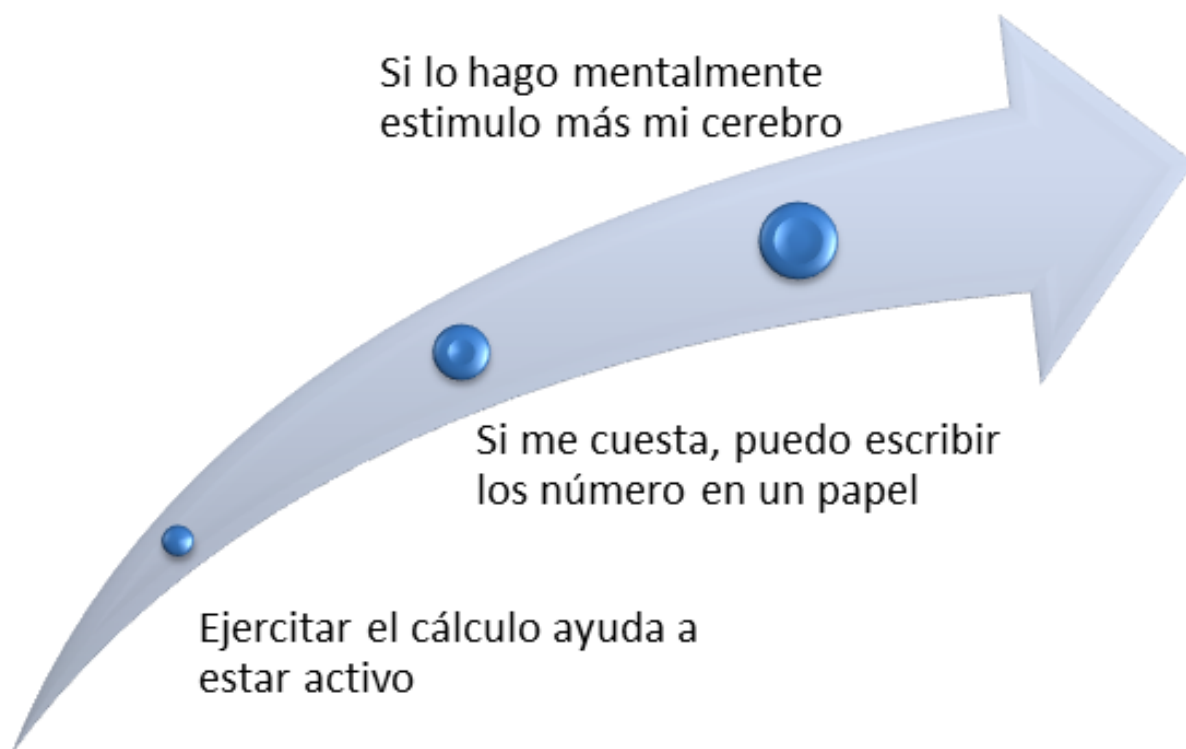
Ejercicio 2.

Seguimos con cálculo mental. Visualice el número 100 y vaya restando mentalmente de 3 en 3 hasta llegar al 1. Si se equivoca puede volver a intentarlo si lo desea.



Ejercicio 3.

Ahora vamos a trabajar con **palabras**, por ejemplo: A L E G R I A. Cierre los ojos y visualice mentalmente esta palabra, cuente el número de letras que tiene y cuando este seguro abra los ojos y compruébelo. Piense en 5 palabras más que sean positivas y cuente el número de letras que tienen.





...y después de realizar estas tareas,
nos dirigimos a usted para que **recuerde:**

- QUEDARSE EN CASA NOS AYUDA A TODA LA SOCIEDAD.
- MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA, USTED YA HA VIVIDO SITUACIONES DIFÍCILES Y LAS HA SUPERADO.
- INFÓRMESE EN FUENTES OFICIALES.
- LAS RUTINAS SON BUENAS, NO LAS ABANDONE.
- INTENTE HACER EJERCICIOS FÍSICOS SENCILLOS.
- HABLE POR TELÉFONO CON FAMILIARES, AMISTADES Y PERSONAS CONOCIDAS...
- APLAUDA, SONRÍA, CONSUELE, SOLIDARÍCESE...