

Plan lector docente 2022

Guía para la lectura del libro *Hábitos de la gente feliz*

AUTOR DEL LIBRO: Darren Morton

“El Dr. Morton tiene una capacidad única para simplificar la ciencia. En *Hábitos de la gente feliz* reúne deliciosamente estrategias científicamente comprobadas de los apasionantes campos de la psicología positiva y la medicina del estilo de vida, que realmente pueden elevar tu estado de ánimo y tu vida. ¡Todos necesitan leer este libro y poner en práctica lo que enseña!

Dra. Liana Lianov, Md, MPh
**Ex presidente del
Colegio Norteamericano de
Medicina del Estilo de Vida**

Introducción

Apreciado docente, nos alegra que hayas tomado la decisión de descargar esta guía para la lectura del libro *Hábitos de la gente feliz*. Este documento ha sido preparado por la coordinadora pedagógica de la Unión Argentina, Ercilia Vattimo y editado por el equipo pedagógico de ACES Educación.

El libro escrito por Darren Morton forma parte del Plan Lector Docente para 2022 y reúne los descubrimientos y avances de la neurociencia, la psicología positiva y la medicina del estilo de vida en tres áreas de estudio durante la última década.

Deseamos que esta guía pueda ser de utilidad para los equipos de gestión y, especialmente para los docentes que llevarán adelante el desafío de motivar a sus estudiantes a ser lectores felices.

Cronograma

Organizamos el proyecto en tres tablas para facilitar la lectura, según el siguiente cronograma. La propuesta es leer un capítulo por semana, en grupos de docentes, de forma presencial o virtual.

MES	CAPÍTULOS
Abril	1 al 4
Mayo	5 al 8
Junio	9 al 11



Actividades sugeridas para abril 2022

CAPÍTULO	PREGUNTA DISPARADORA	DINÁMICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1: Lo que necesitamos saber acerca de nuestro limbo	Una parte de tu cuerpo es responsable de tu felicidad: el limbo. ¿Sabes qué papel cumplir para ser feliz?	A	Activo mi limbo. Busca frases sobre el tópico “felicidad” que para ti sean significativas, una de ellas debe ser bíblica. Escríbelas en carteles y ponlas en un lugar visible de tu casa (mural, imán en nevera, etc.). En tu culto personal, solicita a Dios que guíe tu mirada y motivación de vida.
		B	Semana de la Felicidad durante el culto del personal docente. Propuestas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dedicar un momento para recordar y compartir episodios de nuestra vida en donde nos hayamos sentido felices, ya sea como docentes o no. Crear un mural físico para registrar momentos escolares felices en la sala de profesores. Si es posible, agregar imágenes de ese momento, o redactarlo con breves frases. ▪ Hashtag. Subir a tus redes una foto etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
		C	Semana de la Felicidad en la institución educativa. Propuestas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Armar el “Mural de la felicidad”, colocarlo en el patio, donde los estudiantes puedan escribir o dibujar qué los hace feliz. ▪ Generar espacios en la semana, por ejemplo, en los recreos, en donde un docente o estudiante comparta un momento feliz de su vida al pie del mural. ▪ Enviar mensajes de felicidad a los hogares. ▪ Buscar y leer versículos o historias bíblicas que muestren que Dios desea que seamos felices. Pueden agregar algunas al mural y compartirlas así con todos los miembros de la comunidad educativa.
2: Nuestro limbo nos está escuchando	¿Cómo ser consciente de qué y cómo hablo?	A	¡Escúchate! Presta atención a los diálogos interior y exterior que realizas en un día, buscando hacer conciencia plena de las frases positivas o negativas que te dices a ti mismo y a los demás (especialmente a tu familia y tus estudiantes). Escríbelas. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elige 3 frases negativas que te hayas dicho a ti mismo e intenta convertirlas en positivo, para darle un mensaje alentador a tu limbo cada vez que puedas. ▪ ¿Te animas a compartir con tu grupo de pares algunas de las frases que anotaste en la primera propuesta? ▪ Otra opción es hacer una dinámica de pares y que tu compañero te cuente cuáles son tus “muletillas” o frases más significativas que dices rutinariamente y viceversa.
		B	Whatsapp en positivo. Busca 5 frases o versículos positivos para crecer en forma personal y envíaselos a 5 amigos, para alimentar el limbo con buenas emociones.

		C	Redes en positivo. Selecciona una de las frases positivas que enviaste a tus amigos, y compártela con toda la comunidad educativa posteando una foto y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
		D	Lettering. Para los que disfrutan de una veta artística, se pueden elaborar frases positivas con estilo lettering. Ver ejemplos en https://www.theliftproject.global/posters
3: El movimiento genera emoción	¿Qué relación encuentras entre el ejercicio y la felicidad?	A	¡A moverse! Revisa cuáles son tus hábitos de ejercicio físico. ¿Cuántos pasos das por día? ¿Cuándo fue la última vez que chequeaste tu salud? Tómame unos minutos y examina tu vida sedentaria. ¿Qué debes mantener o cambiar? Escribe tu decisión y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	¡Respira! Con buen aire todo es más fácil. Establece tu rutina diaria de respiración profunda y estiramientos. Invita a un colega a participar o incluso a los estudiantes en algún momento de la jornada escolar.
		C	Señales de felicidad. Elaborar carteles que simulen señales de tránsito. Colocarlos en las aulas o en los patios para recordar la importancia de: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuidar la postura corporal sentados ▪ Respirar ▪ Tomar agua ▪ Caminar, pararse y estirarse
		D	Redes en positivo. Agregar una imagen de las actividades de este capítulo para compartir con la comunidad educativa posteando una foto y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
4: Azul y verde, siempre a la vista	¿Cuál es tu lugar feliz? ¿Por qué?	A	Sumérgete en la felicidad. Organiza como familia una salida periódica a tu “lugar feliz natural”. Aprovecha a leer el segundo libro escrito por Dios para tu felicidad. Abraza un árbol, escucha a los pájaros, juega a descubrir formas en las nubes, contempla un atardecer, juega con tus mascotas...
		B	Trabaja la tierra. Ya sea en tu hogar o con tus estudiantes, crea una huerta. Lee consejos de Elena de White acerca de la importancia del contacto con la tierra en nuestra vida y su relación con la felicidad.
		C	Verde y azul. Jornada especial para realizar una salida a nivel grupo de trabajo, escolar o con las familias. Algunas ideas: caminata aeróbica, bicicleteada o ejercicios localizados con el personal, entre muchos. (Atención: consulta los aspectos legales a tener en cuenta para implementarlo). En algunos colegios ya tienen un proyecto anual titulado “Maratón de la Salud”, que apunta al mismo objetivo que tiene esta actividad: motivar a la comunidad educativa a moverse, para cuidar la salud.

		C	Redes en positivo. ¿Cuál es tu lugar feliz? Puedes compartir una imagen con toda la comunidad educativa posteando una foto y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
--	--	---	---

Actividades sugeridas para mayo 2022

CAPÍTULO	PREGUNTA DISPARADORA	DINÁMICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
5: Juntos nos sentimos mejor	¿Cuán determinante es el entorno de nuestro ambiente social para nuestra felicidad?	A	Juntos me siento mejor. Algunas propuestas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Envía a 5 amigos un mensaje valorando su amistad. Diles lo que significan para ti. ▪ Tomen algunos minutos en alguna reunión del personal de la escuela para conversar con un compañero con quien nunca te relacionas.
		B	Amigo invisible. Organicen esta conocida actividad para realizarla entre el grupo de docentes. Si no conoces el juego, busca en Internet.
		C	Página 81. Sugerimos seguir las ideas prácticas que propone el libro.
		D	Redes en positivo. Leer Mateo 18:15-35. Relacionarlo con este capítulo y buscar estrategias para las buenas relaciones. Compartirlas en tus redes sociales posteando una foto y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
6: Los sentimientos siguen nuestro enfoque	¿Cómo podemos boicotear nuestra felicidad?	A	Dime qué piensas. Crea un cuaderno de agradecimientos y, antes de dormir, cada día por una semana, escribe un mínimo de tres agradecimientos puntuales que desees realizar a Dios.
		B	Agenda de la felicidad. En tu agenda escribe los eventos personales que sabes que te generarán felicidad próximamente. Por ejemplo: “visitar a un amigo”.
		C	Agradece. En el culto del personal formen parejas y dediquen un espacio para agradecerse mutuamente por algo que aportan a la dinámica laboral. Pueden realizar esta actividad también con los estudiantes.
		D	Página 99. Realizar las actividades propuestas. Al finalizar la semana, compartir entre docentes cómo resultaron las “visitas de agradecimiento” y el impacto que han tenido en nuestras emociones.
		E	Redes en positivo. Resumir en una palabra o frase cómo resultó la experiencia semanal y compartirla con todos posteando una foto y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz

7: La comida alimenta nuestro estado de ánimo	¿Hasta qué punto tu estado mental depende de tu estado intestinal?	A	Panza llena, corazón contento. ¿Cuáles son tus hábitos alimenticios? ¿Bebes la cantidad de agua recomendable? Tómame unos minutos y examina tus hábitos. ¿Qué debes mantener o cambiar? Escribe tu decisión y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	Señales saludables. Confeccionar carteles sobre los beneficios del consumo de agua y el color de la orina y su significado. Colocarlos en los baños. Hacer énfasis en que todos tengan su botella de agua, rotulada con nombre y apellido (personal y estudiantes).
		C	Taller de vida saludable. Algunas propuestas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recreos saludables, pensar ideas de viandas para docentes y alumnos. Ver la posibilidad que el kiosco del colegio se sume a esta campaña. ▪ Si no hay kiosco, podrían servir para enviar como sugerencias a las familias que lo que envíen para su merienda sea saludable. ▪ Organizar un taller de cocina saludable para toda la comunidad educativa.
		D	Página 115. Seguir los consejos del libro. Registrar como grupo los logros en consumo de agua y en aplicar los “ocho puñados llenos de fibra”.
		E	Redes en positivo. Agregar una foto de alguna de las actividades de este capítulo para compartir con todos por medio de tus redes sociales y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
8: Descansa para sentirte mucho mejor	¿Para qué sirve dormir? ¿En qué contribuye a nuestra felicidad?	A	¡A dormir! Tu futuro depende de tus sueños. ¿Cuáles son tus hábitos de descanso? ¿Cuántas horas duermes? ¿Cómo consideras el tiempo empleado para dormir? Tómame unos minutos y examina tus hábitos. ¿Qué debes mantener o cambiar? Escribe tu decisión y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	Sin pantallas. Proponerse como grupo estrategias para seguir los consejos de TEC (tiempo en la cama) sin pantallas.
		C	Fogata. Organizar un encuentro nocturno con el personal para recibir el sábado.
		D	Páginas 132-135. Aplicar los consejos del libro. Realizar una campaña áulica y/o escolar y/o familiar para fortalecer este ítem.
		E	Redes en positivo. Agrega una imagen de las actividades de este capítulo para compartir en tus redes sociales y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz

Actividades sugeridas para junio 2022

CAPÍTULO	PREGUNTA DISPARADORA	DINÁMICAS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
9: Estrésate menos	¿Cómo abrir las válvulas para aliviar la presión de la vida diaria?	A	¡Cálmate, limbo, cálmate! ¿Cuándo fue la última vez que reíste a carcajadas? ¿Recuerdas que lo ocasionó? ¿Tienes momentos de risa y esparcimiento en tu hogar? ¿Cómo consideras el tiempo empleado para abrir tus válvulas? Tómame unos minutos y examina tus hábitos. ¿Qué debes mantener o cambiar? Escribe tu decisión y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	Visita. Si fuera posible, conseguir un profesional capacitado que pueda guiar una sesión de control de estrés o risoterapia; o bien, dar algunos consejos para aplicar estas técnicas en casa.
		C	Reír más. Organizar en la sala de profesores momentos de risoterapia grupal. Puede ser en recreos o reuniones del personal escolar. También se pueden fomentar estos espacios en tu aula, creando actividades según la edad de tus estudiantes.
		D	Retiro espiritual. Organizar un retiro espiritual con el personal, si fuera posible un campamento, para lograr compartir juntos un atardecer y un amanecer. Este punto se podría sumar con la fogata sugerida en las actividades del Cap. 8.
		E	Redes en positivo. Subir a tus redes sociales un “meme” y etiquetar @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz
10: Compartir es vivir	¿Qué hace tu vida más significativa? Busca la relación entre el servicio y la felicidad.	A	Mejor es dar que recibir. ¿Puedes identificar en tu entorno cercano alguien que este necesitando de ti? ¿Problemas económicos, emocionales, espirituales, salud, una buena escucha, entre muchos? ¿Tienes en tu armario o alacena algo que puedes compartir? ¿Qué tiempo estarías dispuesto a dar? Tómame unos minutos y examina tu servicio al prójimo. ¿Qué decides mantener o cambiar? Escríbelo y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	Grupo solidario. Organizar un grupo solidario de docentes con el objetivo de identificar, por ejemplo, estudiantes con necesidades puntuales y elabora un proyecto para ayudarlos. Puedes transpolar esta actividad a nivel aula, escuela y familias.
		C	Redes en positivo. Subir a tus redes un testimonio de servicio etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz

11: ¿Qué se necesita para florecer?	¿De qué sirve ser feliz? ¿Qué se necesita para florecer?	A	Vive feliz. ¿Qué necesitarías aceptar o hacer para encontrar mayor significado a tu vida? De todos los hábitos que generan felicidad, ¿cuáles necesitarías fortalecer más? Tómame unos minutos y examina tus hábitos para la felicidad. ¿Qué decides fortalecer? Escríbelo y pégalo en tu mural personal de felicidad (Cap. 1).
		B	Fomentar la lectura. Escribe tres nombres de personas que quisieras que lean este material. Comienza a orar por ellos y comparte tu ejemplar del libro. Desafía a tres amigos virtuales a leer este material.
		C	Redes en positivo. Comparte en las redes sociales institucionales bajo el hashtag #docentefeliz, a modo de síntesis del libro, aquello que te hizo florecer para ser feliz y etiquetando a @aceseducacion bajo el #aceseducación #docentefeliz

Recordatorio

Te invitamos a que puedas compartir en las redes sociales de tu institución, bajo el hashtag **#docentefeliz** y etiquetando a nuestra cuenta oficial **@aceseducacion** todas las actividades de esta guía que vayas concretando en el tiempo sugerido, para poder compartir con otros colegas los logros y la felicidad que hayas alcanzado.

¡Si aún no nos sigues, haz clic en los siguientes íconos!



Además ¡agenda nuestro número y estemos en contacto!

