



No te preocupes, sé feliz

Un elemento importante de la educación y la formación a lo largo de toda la vida consiste en enseñar a tener un estilo de vida positivo. Los entornos educativos no dedican suficiente atención a este aspecto tan importante. En definitiva, se trata de transmitir optimismo, enseñando a ser una persona alegre, capaz de resolver las barreras de la vida de manera constructiva. La psicología positiva añade contenidos importantes, que hacen que los individuos tengan más éxito en su vida y sin duda, mejores opciones de vida.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención	• individual • pequeño	• 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

Objetivos principales

- Desarrollar actividades que fomenten la felicidad en el proceso de aprendizaje.
- Desarrollar actividades que brinden oportunidades de crecimiento personal a los participantes.
- Hacer que los participantes se vean capaces de enfrentarse a sus problemas.

Participantes

Alumnado, estudiantes, jóvenes migrantes y demandantes de asilo.

Descripción de actividad

1. Actividades que potencian la felicidad (escoja una de las opciones a continuación).

- *Minutos de inspiración*: leer poemas o pasajes de libros, contar historias o tocar música que levante el estado de ánimo.
- *Actividades con humor*: añadir chistes, o historias y hechos divertidos a las explicaciones, imitar a personas o cosas cuando los participantes empiezan a perder la atención, durante los descansos, comer o hacer cosas que liberan las hormonas de la felicidad.
- *Oficina/escuela/ casa*: tomarse 5-10 minutos para descargar tensiones.
- *Minutos fuera*: organizar horas de aprendizaje al aire libre, preparar un debate en el parque, completar su clase caminando por la ciudad, etc.
- *Salir de la caja*: pensar en nuevos objetivos y actividades.

2. Actividades que ayuden a superar los resentimientos y los miedos

- *Grabación de videoclips testimoniales* que refuerzan la autoestima de los participantes: incluyendo por ejemplo testimonios de compañeros de clase, de entrenadores y si es posible también de miembros de la familia y del personal escolar.
- *Redacción de cartas*: cada semana, los participantes deberán escribir una carta a alguien o algo, como por ejemplo a la hora, al amor, a la muerte, al odio, a la culpa, al miedo, o una

carta de agradecimiento o de perdón a otra persona. Esta terapia permite ayudar a los participantes a personalizar los sentimientos y los conceptos y poder tomar consciencia de su ansiedad.

- *Círculos de apoyo*: ¿Hoy qué podemos hacer por usted? Basándose en el concepto de los grupos de apoyo, se tratará de escucharse los unos a los otros, hablar de temas similares, compartir experiencias.
- *Pequeños retos*: Puedo hacerlo, actividades dentro y fuera de la escuela, basadas en las mismas habilidades y competencias que se les ha estado enseñando.
- *Una buena acción al día*: hacer algo bueno para alguien de forma gratuita y sin expectativas de recibir contraprestación.

3. Actividades que motivan a los participantes a resolver situaciones difíciles.

- *Ver películas biográficas*, donde pueden aprender de la vida poco conocida de personas famosas, tanto del pasado como actuales, que tuvieron que superar muchos obstáculos.
- *Exposición de arte*: los participantes presentan sus opiniones o expresan sus sentimientos a través de una selección de obras (películas, fotos, dibujos, pinturas, esculturas, diseño, etc.).
- *Actividades/Responsabilidades motivadoras*: que dan un rol activo a los participantes, como por ejemplo: "Nuestro programa de radio/podcast/canal de TV escolar o local, etc. necesita un nuevo programa deportivo. ¿Quién me va a ayudar a crearlo?"
- Entrevista entre pares.

Materiales necesarios

Papel, lápices y bolígrafos, material para manualidades, libros, tv, revistas.

Metodología

Método de conversación, trabajo con vídeos y tecnología educativa, método de entrevista, método de búsqueda de soluciones.

Recomendaciones

El ejercicio contiene descripciones generales, el/la facilitador/a es libre de adaptar estas actividades, según su nivel de conocimiento y creatividad.

Algunas de las actividades, como los círculos de apoyo, la redacción de cartas y la exposición de arte, requieren una colaboración con orientadores/as, profesores de arte o profesores de idiomas. Las actividades descritas anteriormente son también adaptables y pueden combinarse entre sí en función de las necesidades de los participantes.

Fuente / Literatura

Desarrollado por Nives Hudej, Integra Institute



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

No te preocupes, sé feliz. Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE246/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.