

Secunda Senior

Ideas para
motivar y
ambientar
el temaSoporte audio de esta sesión
para el voluntariado

¡Vivimos en Positivo!

Una conocida frase célebre dice que “no vemos las cosas como son, sino como somos”, es decir, que solemos llevar unas gafas psicológicas de ver la vida, y que depende del color del cristal de esas gafas, nos fijamos en las virtudes o en los defectos de los demás, en las cosas buenas que suceden cada día, o en las cosas malas y terribles.

Otra conocida frase dice que “la felicidad es una cuestión de percepción: depende dónde miremos, seremos más o menos felices”. Y además todo esto de mirar la realidad y a los demás, también vale para uno mismo, porque nosotros también nos miramos a nosotros mismos y tenemos nuestra propia imagen. Y esa imagen puede ser mejor o peor, depende de las gafas con las que nos miramos.

Mi consejo: mírate con unas gafas sinceras, humanas y bondadosas también, que se fijan en lo positivo que todos tenemos y hacemos. Pero esas mismas gafas positivas, también son humanas y comprensivas con nuestros defectos y fallos: no te infravalores ni te juzgues negativamente, se bueno contigo mismo como lo eres con los demás, perdónate a ti mismo como perdonas a los demás, quíete a ti mismo como quieres a los demás.

Te voy a contar un secreto: yo tenía un amigo, Pepe, con gafas oscuras, que cada mañana íbamos a trabajar juntos, y siempre me decía: “hoy vamos a tener un mal día César”. Y tenía razón, el día era de esos para olvidar. Y al día siguiente, lo mismo, decía que íbamos a tener un mal día, y lo teníamos. Yo ya estaba desesperado, hasta que un buen día pensé que era una buena idea despistar a mi amigo Pepe, darle esquinazo e ir a trabajar sin él. Y resultó que ese día fue maravilloso, y el siguiente, y al otro.

Lógicamente, Pepe dejó de hablarme y de ser mi amigo, pero yo fui feliz. El secreto es que Pepe no era una persona real, vivía en mi cabeza, en mi imaginación. Pero no siendo real, producía efectos reales en mí. Pepe eran mis pensamientos negativos, mis gafas oscuras de ver la realidad, mis monólogos interiores catastrofistas, como: “vaya día más malo”, “qué desastre de vida tengo”, “qué trabajo tan aburrido”, etc.

¡Vamos a aprender a ver la vida en positivo, con otras gafas, sin nuestros “Pepes” interiores, y así viviremos más y mejor!

Las Gafas de Ver el Mundo Bonito

César García-Rincón de Castro (2017)

Secunda Senior



Escuchamos
la canción
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

Cuando me pongo las gafas de ver el mundo bonito,
aunque no tenga ni ganas yo ya me esfuerzo un poquito.

Aunque haya malas noticias en este mundo tan raro,
yo le regalo caricias
y así lo veo mucho más claro.

**Soy tan feliz con estas gafas
que ven las cosas más importantes que nadie mira.
Soy tan feliz con estas gafas
de ver la vida con esperanza y con alegría.**

Cuando me pongo las gafas de ver el mundo bonito,
aunque me pesan las ganas voy al tran-tran, despacito.

Y si te veo, tristeza, tengo palabras bonitas
que curan todas las penas
y van sembrando amor y alegría.

Soy tan feliz con estas gafas...

Cuando me pongo las gafas de ver el mundo bonito,
aunque me quiten las ganas tengo mi corazoncito.

Y aunque no llueva la risa, yo riego bien la semilla
de un mundo nuevo, sin prisa,
que está naciendo ¡Qué maravilla!

**Soy tan feliz con estas gafas...
LA LA LA LA...**

Las Gafas de Ver el Mundo Bonito

César García-Rincón de Castro (2017)

Secunda Senior

Voz

C 3 3 3 3 3 3 G 3

Cuan-do me pon-go las ga-fas de ver el mun-do bo-ni-to,

3 Dm 3 3 3 G 3 3 3

aun-que no ten-ga ni ga-nas yo ya me es-fuer-zo un po qui-to.

5 C 3 3 3 C⁷ 3 3 F 3

Aun-que ha-ya ma-las no-ti-cias en es-te mun-do tan ra-ro,

7 Fm 3 3 C 3 A⁷ Dm G 3 C

yo le re-ga-lo ca-ri-cias ya-sí lo ve-o mu-cho más cla-ro.

10 C⁷ F C

Soy tan fe-liz con es-tas ga-fas que ven las

13 G G⁷ C C⁷ F

co-sas más im-por-tan-tes que na-die mi-ra. Soy tan fe-liz con es-tas

16 C G G⁷ C

ga-fas de ver la vi-da con es-pe-ran-za y con a-le-grí-a.

Secunda Senior



Preguntas para compartir

1. ¿Qué te ha llamado más la atención de la canción “Las gafas de ver el mundo bonito”, qué frase destacarías de la misma?

2. En la canción se dice “aunque haya malas noticias en este mundo tan raro”. ¿Por qué los periódicos y telediarios están siempre llenos de malas noticias, y muy pocas buenas? ¿Es que no ocurren cosas buenas en el mundo?

3. Y si ocurren cosas buenas en el mundo, si hay buenas noticias que contar y que compartir, ¿por qué no tienen tanta relevancia como las noticias trágicas o sensacionalistas?

4. ¿Has tenido la experiencia de levantarte un día con actitud positiva, ese día que todo lo ves mucho mejor, es decir, llevando puestas las gafas de ver el mundo bonito? ¿Qué ocurre en esos días especiales, cómo nos sentimos y comportamos?

5. En varios momentos de la canción se dice “aunque me quiten las ganas, aunque no tenga ni ganas, aunque me pesan las ganas...” resulta que las gafas del mundo bonito nos sobreponen a la desgana, nos dan fuerzas y motivación. ¿Por qué ocurrirá esto? Es una pregunta que requiere tiempo, vamos a pensarla juntos.



Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas “ver la vida en positivo” y enfocarte en las cosas buenas? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-
-
-

Secunda Senior



Dinámicas
y juegos
emocionantes

Nuestras Gafas del Mundo Bonito

Vamos a **diseñar nuestras propias gafas de ver el mundo bonito**, para tenerlas siempre a la vista, y así recordarnos que, cuando las cosas se ponen grises, cuando nos invaden con malas noticias, cuando el ambiente se pone negativo y nos contagia esa negatividad, nosotros podemos elegir el tipo de gafas con el que queremos ver las cosas y a los demás: y las gafas de ver el mundo bonito, sin negar la realidad de lo que ocurre, sí que nos ayudan a buscar lo positivo que se esconde detrás de cada problema o situación difícil, y de este modo sufrimos menos y encontramos más soluciones y motivación para sobreponernos.

Para ello **necesitamos una montura de gafas** inservibles, que no tenga cristales, o bien unas gafas de plástico sin cristales, de las que se compran en los bazares para fiestas y actuaciones.

Con **diversos materiales, como cintas, cuerdas de colores, plastilina, pintura**, etc, vamos a decorar esas gafas especiales para que sean muy bonitas, porque sólo con unas gafas bonitas veremos el mundo bonito ¿no?

Y estas gafas **son tan especiales que hay que aprender a utilizarlas**, y como además las podemos compartir con otras personas, como todo lo bueno, haremos el **manual de instrucciones de las gafas**, es decir, que cuando te las pones te comprometes, por ejemplo, a:

- Fijarte en los aspectos positivos de los demás y de tí mismo.
- Pensar siempre en que estamos en este mundo para algo más que pasar el rato, que tenemos una misión en la vida, y podemos hacer el mundo mejor y más bonito.
- Y más cosas que se os ocurrirán...

Y para finalizar: **¿nos compartes una foto con tus gafas del mundo bonito?**

Secunda Senior



Sugerencias
para vivir
con más
bienestar

Aprender de los aciertos. Se suele decir que donde más aprendemos es en los fracasos y en los golpes de la vida. Es cierto que los problemas y errores son fuente de aprendizaje, pero has de saber que podemos aprender mucho más de los aciertos y de lo que nos sale bien. Esto sorprende, pero lo que ocurre es que cuando todo va bien no nos paramos a pensar por qué, no analizamos las razones de los éxitos. Bien, pues te invitamos a pensar en las causas y factores de tus éxitos y aciertos, pasados y presentes, para aprender de ellos, y usar estos mismos factores para seguir “acertando”.

Los apellidos secretos. Te invitamos a poner un apellido secreto a las personas con las que compartes espacios y conversaciones. Consiste en añadir una segunda palabra que empiece por la misma letra de su nombre y refleje una cualidad positiva de esa persona. Por ejemplo: Carmen Cariñosa, Asunción Amable, Susana Sonrisas, Pablo Paciencia, etc. De este modo veremos a la gente siempre en positivo.

Cosas pequeñas que nadie mira. También te proponemos fijarte en esas cosas pequeñas a las que no solemos dar importancia, pero que son bellas y significativas, como pequeños gestos, una flor, un cuadro que siempre está ahí, pero como está detrás de una puerta o en una esquina, nadie se ha parado, cualquier objeto insignificante, pero valioso para nosotros... Te invitamos además a compartir esas pequeñas cosas con los demás, porque así las haremos más grandes.

