

La Alegría en el Pololeo

La alegría, es aquella manifestación de un estado del alma, un gozo del espíritu, un bienestar, una paz que se refleja en todo nuestro cuerpo: sonreímos, sentimos ganas de cantar, nos volvemos solícitos. Los seres humanos conocemos muy bien el sufrimiento y el dolor, y así como el ser humano conoce el dolor y el

sufrimiento, es capaz de tener las sensaciones opuestas: bienestar y felicidad. Por esto, ese sentimiento o estado interior se refleja en nuestro estar y actuar.

La fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el amor, particularmente el amor en pareja. ¿Quién no se siente alegre cuando recién conoció a

una persona que le gusta?, ¿Quién no ve el mundo diferente cuando se da cuenta de que esa persona, además, está interesada en uno?. El amor rejuvenece y es una fuente espontánea y profunda de alegría. Ese amor es, efectivamente, el principal combustible para estar alegres. Quien no ama, no ríe. Y es por eso que el egoísta sufre, y nunca está alegre.



Si enumeráramos los motivos para no estar alegres, encontraríamos muchos, tales como: levantarse todos los días a la misma hora para ir a estudiar, al trabajo, convivir con las personas que no son de nuestro agrado, enfrentarse al tráfico, preocuparnos por ajustar nuestro presupuesto, estar pendientes de la seguridad y bienestar, trabajar exactamente en lo mismo que hicimos ayer, y todo aquello que de alguna manera se parece a la vida rutinaria. Esto sería lo mismo que llevar una vida fría y con un toque de amargura. Pocas veces pensamos en el hecho de estar alegres, y menos valoramos todas las razones para ser felices: tener una familia, un hogar, que no nos falte qué comer, poder estudiar o trabajar, las amistades, la salud, sentirse querido(a). En algunos momentos, la alegría surge de manera espontánea, sin estar conscientes, pero también la alegría se construye en la medida en que vayamos ejercitando la capacidad de admiración por todos los “regalos” que tenemos. El tener vida ya es motivo suficiente de alegría, aún en circunstancias adversas, podemos estar felices.



La fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el amor

El valor de la alegría está alejado del egoísmo, porque todas las personas están primero que la propia, es saber darse sin medida, sin interés, por el simple hecho de querer entregar lo mejor de sí mismo en bien del otro, para hacer feliz al tú. Sin duda, esto traerá consigo la felicidad personal.

Toda persona es capaz de irradiar desde su interior la alegría, manifestándola exteriormente con una simple sonrisa o con la actitud serena de su persona, propia de quien sabe apreciar y valorar todo lo que existe a su alrededor.

Si la fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el amor, entonces debemos transmitir la alegría de nuestro pololeo; así como un cristiano triste es un triste cristiano; un pololo y polola tristes viven un triste pololeo.



La alegría en el pololeo

Dinámica

- 1 *Haz una lista de todo aquello por lo cual deberías estar alegre.*
 - *De lo escrito, marca con una cruz aquello en lo cual tú has sido el/la que motivó u originó esa alegría.*
 - *Ahora compara todo lo que se te ha dado gratuitamente, versus, lo que has trabajado tú, en lograr dicha felicidad.*
 - *Analiza a alguna persona que vive una realidad mucho más adversa a la tuya, y que sin embargo, ha logrado ser tan feliz como tú, o incluso más.*
- 2 *Se expone lo trabajado al grupo.*
- 3 *Se comentan las características o herramientas que deben tener las personas para lograr encontrar la felicidad.*
- 4 *Cada pareja de pololos se reúne para contestar las siguientes preguntas:*
 - a) *¿Cuánto nos ayudamos el uno al otro a incrementar la felicidad de cada uno?*
 - b) *¿Se nota que somos felices? ¿Por qué?*