



Valor formativo 2021

OCTUBRE

ALEGRÍA

¿Qué es?

La alegría es una emoción que puede ser expresada por los seres humanos, siendo una manera de socializar con los demás y de poder integrarse a un grupo. Cuando se aprende a compartir y disfrutar de esta emoción, se puede interiorizar convirtiéndola en valor. Es uno de los principales valores de nuestra vida que se produce por un estado de ánimo debido a un acontecimiento favorable y se manifiesta con signos exteriores como la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal.

La *alegría*, como valor, surge de nuestro interior, desde el centro de nuestra mente, de nuestra alma. Se expresa por sensaciones de bienestar, de paz que se reflejan en todo nuestro ser: sonreímos, cantamos, silbamos. Se opera en nosotros un cambio que puede llegar a contagiar a quienes están a nuestro alrededor.

La alegría como un valor, considera que este sentimiento debe ser asumido como una actitud para enfrentar la vida cotidiana, a fin de que sean el entusiasmo y el júbilo los sentimientos que estén por delante, en el momento de asumir responsabilidades en el hogar, la escuela o el trabajo, promoviendo entonces los sentimientos positivos de parte de todos los individuos relacionados en una comunidad. Cultivar la alegría es una hermosa cualidad en toda persona. Nace de la firme voluntad interior de querer estar contento y de entregar ese goce a los demás. Es estar "vivo y animado".

Con alegría podemos ver el lado positivo y buscar lo bueno en cualquier situación, pase lo que pase, así tengamos algunos obstáculos en nuestro camino. La alegría nos hace mantener una actitud de vida positiva, de optimismo y de confianza de que todo va a estar mejor o que va a mejorar. Nos permite vivir sin complicaciones y disfrutar de las cosas sencillas estando siempre abiertos y disponibles para los demás.

La alegría se cultiva en el interior de la familia, donde se procura que sus miembros se ayuden unos a otros en sus necesidades, en la superación de obstáculos y dificultades, así como el compartir los logros y éxitos de los demás. En el fondo lo que se fomenta es dejar el egoísmo a un lado, buscando el bien y compartir con el otro.

Vivimos la alegría cuando:

- Elevamos nuestro nivel de autoestima, haciendo que nos sintamos importantes y necesarios en la familia, en el colegio, en el grupo de trabajo y, en definitiva, que seamos apreciados y tomados en cuenta por los demás.
- Llevamos una vida ordenada y sencilla, disfrutando de las cosas pequeñas y cotidianas que están al alcance de cualquiera.
- Pensamos siempre en positivo, no permitiendo la entrada a nuestra mente de derrotismos y actitudes deprimentes o desesperanzadoras.
- Convertimos la alegría en fiel compañera de la vida, ya que es, sin duda, el ingrediente principal de la salud física, mental y psíquica.
- Fomentamos cada día los sentimientos de aceptación, de conformidad y hasta de complacencia y alegría de la realidad cotidiana, sea cual fuere.
- Además de sentir la alegría dentro de uno, la hacemos aflorar al exterior y la contagiamos a quienes nos rodean. Siendo la Alegría es un sentimiento innato e inherente al humano, se debe fomentar e inculcar, desde las primeras etapas de la infancia, a fin de que el niño o la niña reconozca este sentimiento como un valor, y parte importante de su repertorio de emociones, así como la necesidad de fomentarlo en él y en los otros, como un aporte de él hacia su comunidad.

Para formar personas alegres en nuestras familias debemos:

- Enseñar a los niños a valorar lo que tienen, desde los amigos con los que puedan jugar hasta las pequeñas cosas materiales.
- Ser personas alegres, porque la alegría se contagia a los demás.
- Cultivar el buen humor en la casa.
- Enseñar a los y las hijos/as a gozar con los pequeños triunfos de cada día. Si aprendió a leer, si hizo las tareas bien hechas, esas son razones para estar alegres.
- Corregir con cariño, sin usar la ironía.
- Ser nosotros mismos, madres y padres, personas alegres mostrándola en todo momento y lugar.
- Sonreír cuando saludamos o nos despedimos, manteniendo pensamientos positivos y buena actitud en todas las actividades que emprendemos.
- Enseñarle a los hijos y a las hijas a disfrutar de todas las cosas que realice sean o no de su agrado, como por ejemplo colaborar con la organización de la casa, levantarse temprano, sentarse a comer, etc.

**“Dormía y soñaba que la vida era alegría,
desperté y vi que la vida era servicio,
serví y vi que el servicio era alegría.”**

Rabindranath Tagore