Agency for International Programs for Youth Republic of Latvia

Co-funded by the European Union

MoPYL
Mobile Program for Youth Learners

UNIDAD 25 LA RUEDA DE LA ALEGRÍA	
PARTE A: METODOLOGÍA DE LA LECCIÓN	
CUALIDAD	**Alegría**
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUALIDAD	**Según los psicólogos, la alegría implica:** • **Un estado placentero,** • **alegría,** • **euforia,** • **deleite,** • **satisfacción,** • **paz interior.** **¿Qué es entonces la alegría? De acuerdo a diccionario de Oxford definición de alegría del** • **un sentimiento de gran placer y felicidad;** • **la emoción evocada por el bienestar, el éxito o la buena fortuna o por la perspectiva; de poseer lo que se desea;** • **deleitar;** • **la expresión o exhibición de tal emoción: alegría.** **Sentimientos como la alegría, el dolor, la ira y el miedo existen todo el tiempo, pero ¿cómo se puede saber qué emoción está sintiendo una persona? El mayor testimonio es la expresión de su rostro. Las emociones positivas como la alegría o la felicidad se expresan con una sonrisa o una carcajada, que a menudo es un tremendo obsequio.** **Alegría en la juventud La** **alegría y la felicidad a menudo están unidas por los jóvenes, lo cual es bastante comprensible. Sin embargo, menos adultos jóvenes admiten que son felices hoy, lo que está fuertemente relacionado con los últimos años de pandemia llenos de restricciones. Sin embargo, la alegría es una de las cualidades más importantes de los jóvenes, como también lo demuestra la investigación del proyecto MoPYL.**

Agency for International Programs for Youth Republic of Latvia

Co-funded by the European Union

MoPYL
Mobile Program for Youth Learners

	Vea lo que los propios jóvenes según la investigación realizada por el equipo del proyecto MoPYL tienen que decir sobre la alegría a continuación en el capítulo de "Dilema".
DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA LECCIÓN	**La lección consta de tres partes: parte introductoria (~ 10% del tiempo), parte principal (~ 75% del tiempo), parte final (~ 15% del tiempo). La parte introductoria consta de: a) enlaces con otras lecciones; b) introducción. La parte principal consta de partes teóricas y prácticas (individual, en pareja, en grupo). La parte final consta de un resumen de la lección y conclusiones, comentarios, preguntas y respuestas.**
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN	1. **aprender las características positivas de la alegría;** 2. **aprender a practicar la alegría;** 3. **reflexionar sobre sus experiencias que implican alegría.**
EDUCACIÓN NO FORMAL MÉTODOS DE LA LECCIÓN	**1) formación teórica,** **2) discusiones, debates, aprender a aprender, simulación, observación, retroalimentación, preguntas y respuestas, etc.**
GRUPO DE EDAD	**13-15 años**
RESULTADOS ESPERADOS DE LA LECCIÓN	1. **los estudiantes aprenden lo positivo rasgos de alegría;** 2. **los estudiantes aprenden que la alegría es una elección;**
PARTE B: DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN	
LEMA	**No podemos curar el mundo de las penas, pero podemos elegir vivir en alegría.** Joseph Campbell

DILEMA La	**alegría fue seleccionada como uno de los 13 valores. Dentro del tiempo de vida del proyecto, se preguntó a 305 jóvenes de 14 a 15 años sobre los trece valores promovidos por el proyecto MoPYL, lo que ayudó a ver el enfoque de los jóvenes y desarrollar planes de lecciones teniendo en cuenta las necesidades y expectativas de los jóvenes. .** **El hexágono de la figura 6 refleja la posición promedio para cada uno de los seis valores principales y el país. Se pudo ver que los participantes letones están más cerca del centro de valores fundamentales, lo que significa que todos los valores son igualmente iguales, mientras que los rumanos están bastante cerca en Alegría, Amor y Paz. Los participantes españoles son más similares a los rumanos, con una diferencia ligeramente mayor en Amor, Alegría y Paz. Así, la Figura 6 muestra claramente cuán importante es la alegría para los jóvenes (página 18).** **Con respecto a las cosas importantes en la vida de los jóvenes dentro de los Grupos de Enfoque, el participante RO03 del Grupo de Enfoque Rumano dijo: 'En cuanto a los valores cristianos, como otras cosas en la vida, estos pueden variar mucho con el tiempo y fluctuar. En este caso ya esta edad Joy es bastante normal estar en lo más alto. Necesitamos asegurarnos de que, con el tiempo, todos estén bien equilibrados'. Además, el participante LV04 del Grupo de Enfoque de Letonia dijo: 'Lo más importante que noté es que los jóvenes no han perdido su capacidad de disfrutar y sentir alegría, a pesar de que los últimos años los han llevado a la soledad' (primera página de los resultados de los Grupos Focales).** **Además, con respecto a los valores cristianos y el posicionamiento de los jóvenes, el participante del Grupo Focal LV01 de Letonia mencionó que '***Muy loable es que consideren la alegría, el amor y la fidelidad como muy importantes***', LV03 agregó 'La***alegría enfatiza que, desde las diferentes perspectivas que los participantes en el grupos focales traen a la mesa, esto también es muy positivo***'. Sin embargo, un participante rumano, RO01, destacó que 'la***alegría está marcada en el 1er lugar, mientras que la amabilidad está en el 9no y esto refleja una tendencia a centrarse en el placer propio en lugar del bienestar de la comunidad***'. Sin embargo, la declaración más grande la hizo el participante de LV06, quien dijo '***Fue un gran placer para mí leer que aunque no sean conscientes de que, por ejemplo, la alegría es un valor cristiano, los principales valores importantes de los jóvenes la vida de las personas se basa en estos 9 valores cristianos***' (página 3 de la parte de Resultados).**

	En la parte de conclusiones dentro de los valores destacados se mencionó que se debe prestar especial atención a cualidades como la alegría, el amor, la fidelidad como categorías importantes para los jóvenes ya la responsabilidad como cualidad a desarrollar. La alegría se destacó entre todos los valores del proyecto, por lo que se tuvo muy en cuenta al decidir el número de planes de lecciones relacionados con la promoción de la alegría (página 6 de la parte de Resultados). **Los resultados del informe de investigación de MoPYL ayudaron al consorcio del proyecto a decidir la cantidad de valores de alegría que deben promover los planes del proyecto.** **Vea el informe completo de investigación de MoPYL del proyecto en la página de inicio del proyecto www.mopyl.eu.**		
MATERIALES NECESARIOS PARA LA LECCIÓN	**Proyector, pantalla, computadora, acceso a Wi-Fi o Internet móvil, rotafolio, papel blanco, rotuladores, colores, lápices**		
DURACIÓN DE LA LECCIÓN	**1 hora de aprendizaje, es decir, 45 minutos**		
PARTE INTRODUCTORIA	**Conjunto anticipatorio**	**3 minutos**	• **saludar y** • **conectar concon aprendizaje previo sobre el tema** • **explicación del material de la lección actual** • **explicación de tareas para los estudiantes** • **conexión con el aprendizaje futuro**
	Introducción del nuevo material	**2 minutos**	• **instrucciones directas del contenido** • **modelado de nuevos valores – alegría** • **verificación de la comprensión de los estudiantes**
PARTE PRINCIPAL	**Práctica guiada**	**30 minutos**	**TÍTULO:** **La Rueda de la Alegría**

	El maestro presenta la Rueda de la Vida a los estudiantes como una herramienta de autoevaluación de cuán satisfechos están en sus diferentes áreas de la vida. Sin embargo, el maestro explica que la Rueda se usará ahora como una herramienta de autoevaluación ajustada sobre qué tan cerca están de las áreas que les brindan alegría, qué pueden hacer para sentir esa alegría con más frecuencia. La Rueda de la Vida es la herramienta adecuada para que ustedes, los estudiantes, comprendan su viaje hacia la alegría de vivir. Puede reflexionar y obtener una idea de lo que le brinda satisfacción y alegría. La rueda se divide en categorías principales de la vida, que incluyen: negocios/carrera, finanzas, salud, familia y amigos, romance, crecimiento personal, diversión y recreación y entorno físico. Es posible que algunas áreas aún no se apliquen a usted, por lo tanto, puede dejarlas vacías si lo desea. Hay un sistema de puntuación detrás del uso de la Rueda, donde simplemente reflexionas y calificas tu nivel de alegría de 10, donde 1 es lo más cercano al centro del círculo y 10 está en el borde del círculo.
PRÁCTICA EN GRUPO	**10 minutos**
	Al principio, el docente pregunta si hay dudas relacionadas con la Rueda de la Vida, cómo usarla. El profesor entrega a cada alumno la rueda de la vida impresa en hojas A4. El maestro les pide a los estudiantes que califiquen estas áreas en la vida como aquellas que les traen más alegría, cuánta alegría les traen. **Como ejemplo, la maestra les muestra un ejemplo de su rueda de la vida.**

Agency for International Programs for Youth Republic of Latvia

Co-funded by the European Union

MoPYL
Mobile Program for Youth Learners

SITUACIÓN	**Situación: ahora que los jóvenes han completado la rueda de la vida, el profesor les plantea la siguiente situación. Ahora estás viviendo el presente y tienes todas estas categorías al frente. Imagina que has ignorado algunas de las categorías que, aunque te traen alegría, no tienes suficiente tiempo para dedicarles y has obtenido una puntuación bastante baja en ellas.** **Tarea: proyéctese hacia el futuro, hacia el día de mañana y piense qué puede hacer más sobre estas áreas de la vida que le brindan alegría pero no invierte tanto tiempo. El profesor se ayudará con las siguientes preguntas orientadoras:** a. **Estudios: ¿vas en la dirección correcta con tus estudios?** b. **Salud: ¿hacer ejercicio te da alegría?** c. **Social Friends: ¿cuándo fue la última vez que jugaste con tus amigos, te reíste y te divertiste?** d. **Familia: ¿cuándo fue la última vez que pasaste tiempo de calidad con tu familia?** e. **Amor: ¿Has estado practicando pequeños actos de amor hacia los demás?** **Reflexiona sobre la rueda de la vida como la rueda de la alegría que quieres tener a disposición para tu futuro. Si hay áreas en las que obtuvo un puntaje bajo, pero le brindan una inmensa alegría, entonces dedique más tiempo, más esfuerzo y más acciones para traer esa alegría a su vida.**	
MORALEJA	***La rueda de la alegría está en constante movimiento y depende de usted cuán alto obtenga su puntaje en las áreas de la vida que le brindan alegría.***	
PARTE FINAL	**12 minutos**	**Breve resumen de la lección, discusión de las lecciones aprendidas, debates si los alumnos plantean cuestiones poco claras y discutibles.** **Comentarios de los alumnos sobre las mejores prácticas que se aplicarán en el futuro.**
REFERENCIAS	1. **Proyecto Erasmus+**. 2022. *Programa móvil para jóvenes estudiantes. Informe de investigación de MoPYL*. Disponible en: www.mopyl.eu. 2. **Diccionarios de aprendizaje de Oxford**. *alegría_* Consultado: 22.08.2022. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/joy.	

Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia

Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners