

# VALORO

PRENSA LIBRE  
COLECCIÓN  
II

Contenido  
elaborado por



APDE

Virtudes para vivir mejor

ALEGRÍA

12/12

Guatemala, 13 de julio de 2013



CON EL APOYO DE:

EXCELENCIA ACADÉMICA CON VALORES  
 Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala



# Valores para la vida

*La educación con valores involucra tanto a padres de familia como a docentes.*

Estimado lector:

Lo invitamos a leer y recopilar la segunda parte de la colección **Valoro**. Los valores son una perfección a la dignidad de las personas. Cuando estos se hacen vida en cada individuo, se transforman en virtudes.

La lectura y estudio de cada uno de los 12 fascículos de esta colección le facilitará:

- ▶ Enseñar valores a sus hijos o estudiantes para que los adopten libremente.
- ▶ Transmitir el respeto y el amor por lo valioso.
- ▶ Cultivar los valores en usted, su familia, su trabajo, su patria y en cualquier lugar donde esté.
- ▶ Analizar sus propios valores y virtudes, y las de los demás.
- ▶ Promover una cultura de paz y convivencia.

**L**as virtudes exigen para su crecimiento la repetición de actos de virtud, es decir, hábitos buenos. El proceso puede ser lento y dificultoso, pero vale la pena.

Una acción virtuosa beneficia a muchas personas y a varias situaciones. Quien actúe bien habitualmente podrá llegar a ser, con el tiempo, una persona virtuosa y feliz.

Practique y promueva en sus hijos las virtudes en todo momento, en circunstancias fáciles o difíciles. Se necesita el esfuerzo personal para practicar diariamente las virtudes hasta conseguir verdaderos hábitos.

Los valores son universales y permanecen siempre.

Directorio

Contenido elaborado por



**APDE**

Asociación para el Desarrollo Educativo  
[www.apde.edu.gt](http://www.apde.edu.gt)

Hilda de Sosa  
José Miguel Díaz  
Juan Carlos Morales  
Francisco Javier Flores  
Sergio Leonel Bances  
Juan Carlos Ruíz

Los derechos y la responsabilidad del contenido son de APDE.

Prensa Libre  
Departamento Desarrollo de Lector

Gerencia: Lucrecia Choy  
Edición general: Olga María Gallegos  
Coordinación educativa: Violeta Velásquez  
Corrección: Alejandro Tejada  
Edición gráfica: Alejandro Sosa  
Diagramación e ilustración:  
Claudia Velásquez  
Mercadeo: Corina Castillo

Derechos reservados para Prensa Libre, S.A.  
13 calle 9-31, zona 1, Guatemala, 2013  
PBX (502) 2412 5000, extensión: 3508

Correo electrónico: [delector@prensalibre.com.gt](mailto:delector@prensalibre.com.gt)

# ALEGRÍA

Es una virtud grata y viva que se manifiesta con signos exteriores: humor, jovialidad, gestos, risas, cantos, juegos y palabras.

Es el sinónimo de buen humor, satisfacción, confianza o seguridad del ánimo; cumplimiento gustoso del bien.

Puede considerarse como el resumen de todas las virtudes. Se encuentra en todas ellas porque todas acercan al hombre a su propósito, a su perfección, a la felicidad posible, a la alegría. Constituye el fin de la educación y el fruto de una vida virtuosa.

La tendencia del hombre a la felicidad y alegría supone la idea de la existencia de algo bueno, valioso, que es posible y conveniente de alcanzar.

La alegría auténtica es la complacencia en el bien y todo bien puede ser fuente de alegría. Se manifiesta en la felicidad de conocer, obrar, contemplar, convivir, compartir y vivir. Se puede decir que la vida misma es generadora constante de alegría.



La alegría se aprende. Este aprendizaje es una de las tareas primordiales de la educación. Para enseñarla es muy importante vivirla. Está relacionada directamente con el servicio, la autenticidad y coherencia de vida, en ser lo que se es y se quiere ser. No radica en aparentar ni en tener cada vez más posesiones, ni mucho menos en risas superficiales.

La genuina alegría produce una satisfacción y paz interior provocadas por el cumplimiento del deber, de las responsabilidades diarias y por tener una conciencia tranquila.

Dedique algunos minutos al día para hablar con Dios. Solo Él llena el corazón humano con la plenitud de la alegría.



## Nuestro compromiso es hacer su vida más fácil

Citi cuenta con diferentes Centros de Atención, en donde encontrará asesoría integral sobre nuestros Productos y Servicios.

Agencias Citi • Super Sencillo • Citiphone 1724 • Cajeros 5B • [www.citi.com.gt](http://www.citi.com.gt)





# ¿Cómo vivir la alegría?

La alegría genuina se caracteriza por tres rasgos: proviene del interior, ilumina y es sencilla. En el interior del ser humano se enfrenta la vida y se eligen las soluciones para dar respuesta a las constantes situaciones difíciles que se viven diariamente. Una vida llena de sentido es entusiasta y positiva. Por ello viva la alegría de la siguiente forma:

- Disfrute de las cosas sencillas y cotidianas: la conversación, el descanso, el trabajo, la naturaleza y la amistad. Sea consciente de que las satisfacciones materiales muchas veces conducen a la pérdida del equilibrio interior.
- Sea positivo ante las personas, los acontecimientos y las contrariedades. Esfuércese por descubrir lo positivo de las situaciones, evite la derrota, las actitudes deprimentes, negativas y desesperanzadoras porque estas solo conducen a la inquietud y al desasosiego.
- Acepte sus propias posibilidades y limitaciones. Viva con alegría lo que tiene, busque mejorar pero sin centrar su atención en lo que le falta. No pierda el tiempo en lamentaciones o quejas sobre lo ocurrido o irremediable: acepte a cada persona como es y por lo que es.

- Disfrute sus ocupaciones habituales. Que su trabajo sea una fuente de alegría porque es la expresión de su capacidad y su aportación a la sociedad. Es uno de los principales ámbitos de la vida y por lo tanto, una de las fuentes de satisfacción y alegría más importantes.
- Muestre buen humor en la convivencia. Reír con frecuencia contagia la alegría y crea oportunidades de “pasarla bien” juntos: comidas especiales, fiestas o excursiones. No se trata de hacer cosas muy difíciles, sino de hacer “especial” cada momento.
- Sirva al prójimo. Ponga sus cualidades al servicio de los demás, se lo agradecerán y, al hacer ellos lo mismo, ambos saldrán beneficiados. Sea simpático, bondadoso, amable y sencillo. Consuele, ayude y escuche a su prójimo.

## Extremos contrarios

- Quienes viven insatisfechos se vuelven tristes y amargados.
- Los que andan de malhumor hacen la vida imposible a los demás.
- Quien no sabe disfrutar de la vida, no aprovecha lo que conquista con su esfuerzo.

# Sugerencias para educadores

- Dé el ejemplo, en la medida de lo posible sea alegre y optimista en las actividades habituales del aula.
- Promueva el diálogo como forma de resolver las diferencias.
- Asigne responsabilidades y encargos dentro del aula para fomentar el servicio.
- Afirme que el servicio es la forma más corta de llegar a la alegría.



“Soñé que la vida era la felicidad. Desperté y vi que la vida era servicio. Me puse a servir y descubrí que en el servicio está la felicidad”. Rabindranath Tagore

## Sea positivo con sus estudiantes:

- Reconozca el esfuerzo y los logros que obtengan.
- Estimule informando lo que han hecho bien y lo que pueden hacer mejor.
- Anímelos a construir una imagen real y positiva de sí mismos y refuérceles los sentimientos de eficacia y seguridad.
- Afiance la estima en sus alumnos, es importante que se sientan queridos y apoyados por sus profesores.
- Valore más lo positivo de cada alumno y respete su individualidad.
- Envíe siempre mensajes positivos.
- Module el tono de su voz y la expresión del rostro porque ayudan a transmitir un mensaje más claro que las mismas palabras. La serenidad es un buen camino de la auténtica alegría.

“Darse sinceramente a los demás es de tal eficacia, que Dios lo premia con una humildad llena de alegría”. San Josemaría Escrivá

LANDÍVAR ES EDUCACIÓN CON VALORES

La alegría es un gozo del espíritu que se funda en el amor y se vuelve servicio

EXCELENCIA ACADÉMICA CON VALORES



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

# Practique la alegría

EDUQUE ESTA VIRTUD

## Casa

Ponga el detalle o el comentario de felicidad en su casa.

Sea positivo y entusiasta ante las situaciones que se presentan.

Sonría ante las dificultades.

Provoque pequeñas situaciones para que los hijos experimenten esfuerzo y logro para sentirse felices.

## Centro educativo

Guarde silencio cuando no tenga cosas agradables que aportar.

Participe con entusiasmo en la clase y tome muy en serio el aprendizaje.

Que lo conozcan por su buen carácter y positivismo.

## Trabajo

Haga la vida agradable a los compañeros de trabajo.

Guarde la calma y sea optimista con los imprevistos en el trabajo, no se alarme.

Trabaje con profesionalismo e ilusión por hacer bien las cosas, con buenas intenciones y espíritu de servicio.

## Actividades de refuerzo

### Para pensar

¿Cómo vivo la alegría?

Autoevalúese. Lea y medite estas preguntas:

- ¿Entiendo lo que significa la alegría?
- ¿Soy una persona alegre, aun ante las dificultades?
- ¿Me sorprende ante las cosas ordinarias? ¿Agradezco con frecuencia mi salud, la vida y las personas que tengo alrededor?
- ¿Ayudo a los demás y las contagio de alegría con mi comportamiento?
- ¿Procuró sonreír siempre?

### Para actuar

- Piense cada mañana que vale la pena vivir ese día. Piense positivo y contagie a los demás con su optimismo.
- Muestre siempre la misma personalidad en privado y en público. Viva con coherencia, esto le dará mucha satisfacción y alegría.
- Acostúmbrese a servir a los demás. Quienes lo hacen son más alegres que aquellas personas que solo buscan su propia satisfacción.
- Propóngase metas, incluso pequeñas, y alcánzalas. Un logro es siempre fuente de satisfacción y alegría.

### Cine foro familiar

Película recomendada:

El pequeño Nicolás

- Es la tierna historia de Nicolás, un niño que lleva una vida tranquila. Tiene unos padres que lo quieren, unos buenos amigos con los que se divierte mucho y no quiere que nada de esto cambie.
- Un día, Nicolás escucha una conversación entre sus padres que le hace pensar que su madre está embarazada. Le da miedo y piensa que pronto llegará un hermanito que ocupará tanto espacio que sus padres ya no podrán ocuparse de él y acabarán incluso abandonándole en el bosque, como a Pulgarcito...
- Es una historia muy divertida que traerá a la mente muchos recuerdos valiosos vividos en la familia.

Para leer

Lea la siguiente historia en compañía de sus hijos o estudiantes y coméntenla.

## La cara perfecta

Pedro Pablo Sacristán

**H**abía un muñeco de papel que no tenía cara pero sí un lápiz en su mano, así que podía elegir qué tipo de cara iba a tener. Pasaba el día preguntándoles a quienes se encontraba:

–¿Cómo es una cara perfecta?

–Una que tenga un gran pico –respondieron los pájaros.

–No –dijeron los árboles–. La cara perfecta está llena de hojas.

–Si quieres una cara perfecta, llénala de colores –interrumpieron las flores.

Y así, animales, ríos, plantas y montañas lo animaron a llenar su cara con sus propias formas y colores. Pero cuando el muñeco se dibujó pico, hojas, colores, pelo, arena y mil cosas más, resultó que a ninguno le gustó aquella cara.

–Yo solo quería una cara que le gustara a todo el mundo –decía–. ¡Y miren qué desastre!

Un día, una nubecilla lo escuchó y le dijo:

–¡Hola! Creo que puedo ayudarte. Como era nube y no tenía forma, hizo muchas caras, pero ninguna fue lo suficientemente perfecta.

–No importa –dijo el muñeco al despedirse y le dio un abrazo tan fuerte, que la nube sonrió de extremo a extremo, feliz por haberlo ayudado. Entonces, el muñeco dijo:

–¡Esa es la cara que quiero! ¡Es perfecta! Esa que pones cuando te doy un abrazo o te hago cosquillas. ¡Mira!

La nube se dio cuenta que se refería a su gran sonrisa. Y juntos dibujaron una sonrisa enorme, más bonita que picos, pelos, colores y hojas de todos los demás seres.

Aquella cara era la única que en verdad le gustaba a todo el mundo, porque tenía el ingrediente secreto de las caras perfectas: una gran sonrisa que no se borraba jamás.

## Enseñanza

Muchos buscan la felicidad en cosas exteriores y no está ahí. Está dentro de nosotros, en nuestra alma.

*“La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz”.*

# Inscripciones abiertas 2014

[www.apde.edu.gt](http://www.apde.edu.gt)



APDE



La Villa



Las Charcas



Las Colinas



Campoalegre



Entrevalles



El Roble



Solalito



# LANDÍVAR ES FORMACIÓN INTEGRAL

Promovemos programas de desarrollo integral en los que el estudiante es el protagonista. Deportes, artes, responsabilidad social, salud, educación, ética, vida espiritual, asociaciones estudiantiles, clubes, son ejes centrales de nuestra formación universitaria.

EXCELENCIA ACADÉMICA CON VALORES



Universidad  
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

**Evaluaciones de Admisión del 5 al 10 de agosto, Campus Central**