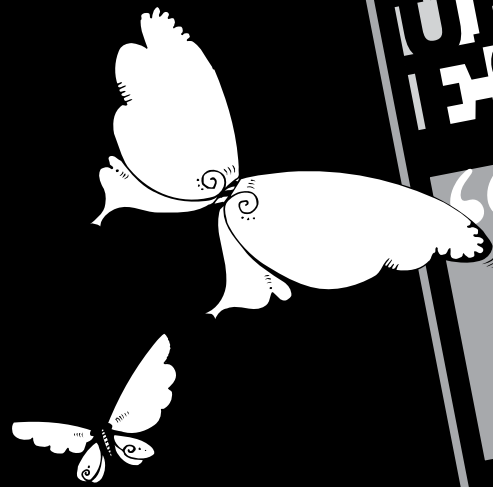




Mes del Patricio
Juan Pablo Duarte
Mes de la Salud
Personal y Ambiental
Mes del Trabajo
Comunitario

06 Día de los Santos Reyes
21 Día de Nuestra Señora de la Altagracia
26 Natalicio de Juan Pablo Duarte
31 Día de la Juventud



UNA ESPERANZA

“vivir para servir, es servir para vivir”



Al comenzar cada año, solemos arrastrar el estado de FELICIDAD producido por las celebraciones navideñas y el compartir con la familia y los amigos. Por eso damos la bienvenida a enero, puerta de un nuevo ciclo de existencia, dedicándolo a la reflexión sobre este tema tan importante.

La felicidad, que es junto a la salud (física, emocional, mental y espiritual), el estado natural del ser humano, nos habla de armonía, sin la cual no puede producirse; como tampoco se da si faltan la ilusión y la alegría. Les invitamos a leer los estupendos trabajos presentados por nuestras colaboradoras Mercedes Beras-Goico (Pag. 1) y Fernanda Langa (Pag. 8), así como el interesante contenido de las páginas centrales, que les facilitará poner “la casa en orden” y comenzar el año con buen pie.

Recomendamos calurosamente a nuestros estudiantes la lectura de la página 2, que trae “Cómo superar los altibajos cotidianos de la amistad”, selecciones del interesantísimo libro “Las 6 decisiones más importantes de tu vida” por Sean Covey. No se lo pierdan...

Deseamos a todos los miembros de nuestra gran familia St. Michael's un esplendoroso 2009, arropado por las bendiciones de Dios.

(ygg)

COMPRENDIENDO LOS VALORES

Por: Mercedes Beras-Goico 12A

LA FELICIDAD

Cuando pensamos en felicidad, pensamos en familia, en amigos, en amor. Nos trasportamos a momentos en donde sentimos esas mariposas en el estómago y hasta algunas cuantas lágrimas corriendo por nuestras mejillas. La felicidad es un valor hermoso que debe estar presente en cada uno de nosotros, porque sin ella la vida no tiene sentido alguno. Asimismo, Helen Keller una vez narró sobre un hombre que oyó decir que la felicidad era un tesoro y que desde ese entonces se dedicó a buscarla: “Primero se aventuró por el placer y por todo lo sensual, luego por el poder y la riqueza, después por la fama y la gloria, y así fue recorriendo el mundo del orgullo, del saber, de los viajes, del trabajo, del ocio y de todo cuanto estaba al alcance de su mano.

En un recodo del camino vio un letrero que decía: “Le quedan dos meses de vida.” Aquel hombre, cansado y desgastado por los sinsabores de la vida se dijo: “Estos dos meses los dedicaré a compartir todo lo que tengo de experiencia, de saber y de vida con las personas que me rodean.”

Y aquel buscador infatigable de la felicidad, solo al final de sus días, encontró que en su interior, en lo que podía compartir, en el tiempo que le dedicaba a los demás, en la renuncia que hacia de sí mismo por servir esta-ba el tesoro que tanto había deseado.

Cuando una de las puertas de la felicidad se cierra, otra se abre, pero, a menudo, miramos tanto la puerta que se ha cerrado que no vemos aquella que se ha abierto para nosotros.”

Mi madre siempre me dice: “Mercedes Marie, recuerda que no siempre se hace lo que se quiere, pero siempre se debe querer lo que uno hace.” Esto me ha servido de guía por muchos años de mi vida y he concluido que la felicidad es esencial. Sólo esto garantizará el éxito, es increíble las grandes cosas que puede hacer una pequeña sonrisa. También, no debemos de creer que la felicidad está en hacer cosas que nos hagan felices a nosotros nada más, porque no hay satisfacción más grande que ponerle una sonrisa en la cara a alguien más.

Escrito en papel, todo esto suena perfecto, pero ¿Cuál es el verdadero secreto de la felicidad? Bueno, yo no les puedo decir, porque ese está dentro de cada uno de ustedes.

Enero

FELICIDAD

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

(Henry Van Dyke -1852-1933- Escritor estadounidense)



CÓMO SUPERAR LOS ALTIBAJOS COTIDIANOS DE LA AMISTAD

Selecciones de: Las 6 decisiones más importantes de tu vida. Autor, Sean Covey)

Tarde o temprano los amigos muestran su CALIDAD MORAL, es decir, qué clase de amigos son en realidad.

Casi todas las personas a las que conozco han tenido un "gran" amigo que enseña el cobre y los cambia por alguien más popular. Si alguna vez te ha pasado, consuélate sabiendo que también les ha pasado a muchos otros.

Lidiar con amigos volubles o inconsecuentes parece ser un desafío común de la amistad. Otras pruebas frecuentes son superar el juego de la popularidad, aguantar las pequeñas rarezas de los amigos, sobrellevar los chismes y a los bravucones, y padecer comparaciones y competencia.

Consejo Salvavidas



Elige amigos constantes que te quieran por lo que eres, y no amigos volubles que te quieran por lo que tienes.

¿En qué centras Tu Vida?

¿Cómo puedes lidiar con los amigos inconstantes?

La clave es no hacer de los amigos el centro de tu vida.

El centro de tu vida es lo que más importa.

Sea lo que sea, acaba por convertirse en un esquema, en los lentes por los cuales ves al mundo.



Los jóvenes tienen un sinnúmero de centros de vida posibles, pero los más comunes son las novias y los novios, los deportes, la popularidad y, por supuesto, los amigos. Hacer de ellos el centro de tu vida puede parecer buena idea, pero no lo es, porque los amigos son imperfectos, inestables y humanos. Se mueven, cambian y, a veces, se vuelven en tu contra. Si tu vida se centra en ellos, puede venirse abajo: tu bienestar emocional dependerá de cuántos amigos tienes o de cómo te han tratado últimamente, cederás a la presión negativa de tus compañeros o permitirás que los amigos se interpongan entre tus padres y tú.

A nadie le gusta que un amigo se vuelva posesivo y nos quiera sólo para él, pero eso es lo que ocurre cuando centramos nuestra vida en los amigos. Si quieres perder a tus amigos, centra tu vida en ellos. Como lo expresó el joven escocés Paul Jones:

"Da espacio a tus amigos y NO TE AFERRES a ellos; si vale la pena conservarlos, siempre contarás con su apoyo."

Si los amigos no son buenos centros ¿qué lo es? Los principios, esas leyes naturales duraderas e invariables, como la honestidad, el respeto y la responsabilidad. A diferencia de los amigos, los principios nunca fallan; no chismorrear sobre ti ni te dan la espalda. No te dejan con la palabra en la boca. Y lo mejor de todo: haz de los principios el centro de tu vida y lo demás se acomodará solo, incluidos los amigos. Más aún, si pones en primer lugar los principios, harás más amistades y serás mejor amigo. Irónico, pero cierto, porque tu seguridad no vendrá de fuera, sino de dentro. Serás estable y a todo el mundo le gusta estar con gente estable.



PENSANDO EN LOS PADRES

Selecciones de: LOS 7 HABITOS DE LAS FAMILIAS ALTAMENTE EFECTIVAS

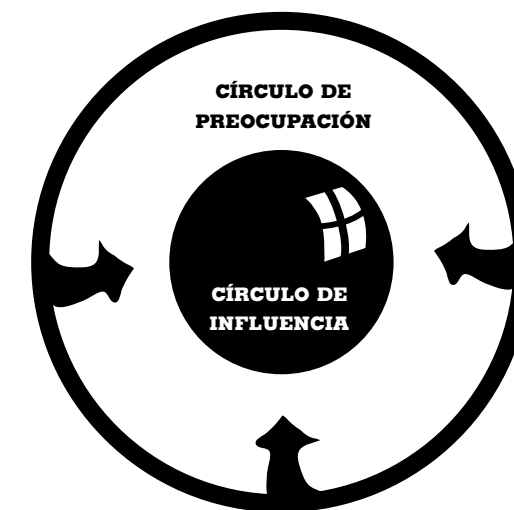
EL CÍRCULO DE INFLUENCIA Y EL CÍRCULO DE PREOCUPACIÓN

Autor: Stephen R. Covey

La esencia de la proactividad y el uso de esos cuatro regalos únicos (Auto-conciencia, conciencia, imaginación y voluntad independiente -publicados en la edición de diciembre, 2008), descansa en asumir la responsabilidad y la iniciativa de enfocarnos en las cosas de nuestra vida sobre las que podemos hacer algo actualmente. Como escribió San Francisco en su bien conocida Oración de la Serenidad "Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia".

Una forma de lograr esta diferencia con mayor claridad en nuestras mentes, es mirar nuestras vidas en términos de lo que llamo el Círculo de Influencia y el Círculo de preocupación. El Círculo de Preocupación es un círculo grande que contiene todo lo que puede preocuparte en tu vida. El Círculo de Influencia es un círculo más pequeño dentro del Círculo de Preocupación que contiene las cosas sobre las que puedes hacer algo.

La tendencia reactiva es enfocarse en el Círculo de Preocupación, pero esto sólo consigue que el Círculo de Influencia interior disminuya. La naturaleza de la energía enfocada en el Círculo de Preocupación exterior es negativa. Y cuando combinas esta energía negativa con el descuido por el Círculo de Influencia, inevitablemente el Círculo de influencia empequeñece.

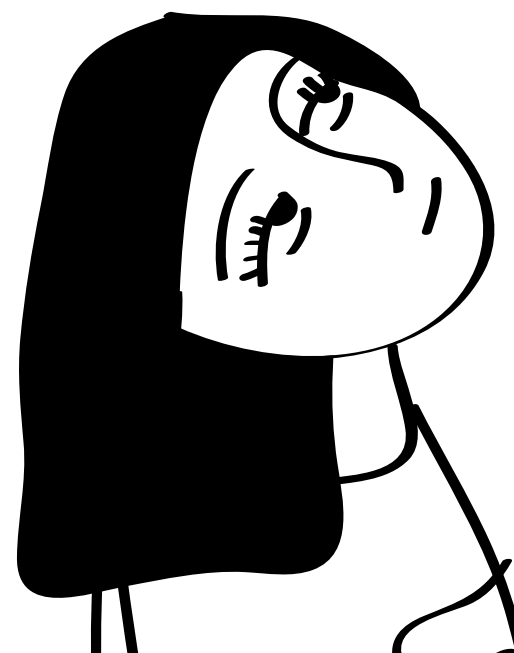


Pero la gente proactiva se enfoca en su Círculo de Influencia. Como resultado, ese círculo aumenta.

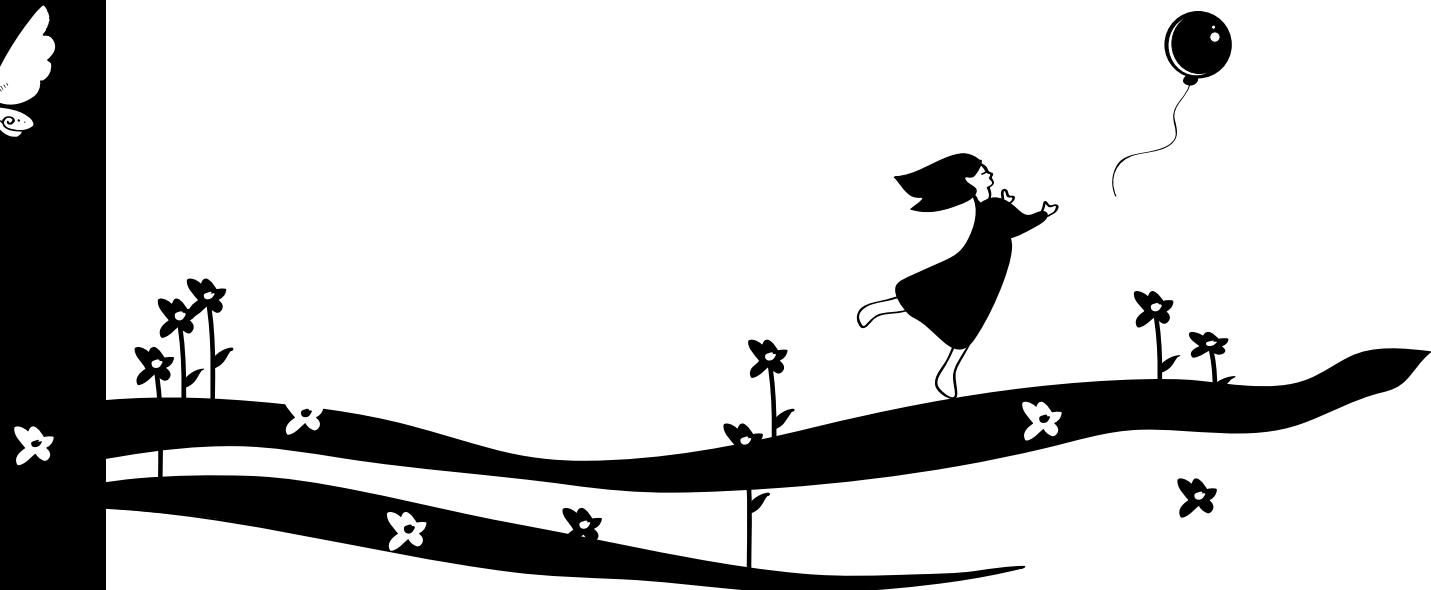


Considere el impacto de la decisión de un individuo de trabajar en su Círculo de Influencia.

(Traducción libre del inglés: Yvonne G. de Ripoll)



FELICIDAD



Felicidad es el estado de ánimo de la persona que está satisfecha y disfruta con lo que tiene, con lo que hace y con lo que es. Como puede verse, hay mucho de coherencia en la felicidad. La felicidad es algo subjetivo porque la vida puede ofrecer lo mismo a distintas personas y cada cual lo aceptará de manera diferente, dependiendo de su actitud. Habrá personas que se sentirán satisfechas y agradecidas y otras que se mostrarán insatisfechas e infelices frente a las mismas cosas. Podría decirse entonces que la felicidad es una decisión individual que depende en gran manera de si se tiene una actitud positiva o negativa frente a la vida. Positivas son la alegría, la felicidad, el gozo. Negativas son la tristeza, la infelicidad, la insatisfacción.

En verdad, nacemos para ser felices y todos queremos alcanzar la felicidad en nuestro trayecto terrenal. Son muchos, sin embargo, los que la buscan como si esta se encontrara en algún lugar: van cambiando de colegios, de trabajos, de espacios, de sitios para diversión, de amigos y hasta de religión, como si la felicidad se encontrará en parajes, escuelas o en las manos de terceros... realmente el encuentro con la felicidad se produce en el interior de cada cual cuando se alcanza el auto conocimiento y la apreciación del sí mismo, así como la expansión de la mente a través de cultivar el contacto con el alma individual, como parte integrante del alma universal. Entonces se expande la comprensión, se ama incondicionalmente, se vive en agradecimiento continuo... se reconoce a Dios en toda manifestación, positiva o aparentemente negativa (realmente todo sucede para bien), se alcanza la unidad y, con ella... la felicidad. (ygg)

La felicidad en relación con otros valores

¿Somos felices?

La felicidad no se puede pesar ni medir. Pero, ¿cómo saber si somos o no felices? Tal vez la felicidad sea una suma de distintos factores. Veámoslos:

- Controlamos nuestra conducta: somos capaces de esforzarnos para alcanzar nuestro objetivo.
- Controlamos nuestras emociones: nuestro estado de ánimo acostumbra a ser positivo y estable.
- Nos relacionamos de un modo positivo: percibimos el aprecio de las personas que nos rodean.
- Tenemos éxito (en los estudios, en nuestra profesión): seguimos bien el curso; no tenemos problemas profesionales.
- Tenemos la autoestima alta: tenemos confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades.
- Tenemos pensamientos positivos: creemos que el futuro nos será favorable y que nos adaptamos bien al ámbito familiar y profesional

Donde hay FELICIDAD hay...



No es posible la FELICIDAD si hay...



La felicidad está herida cuando...

En relación con los demás

1. Tan sólo valoramos el ámbito de la productividad.
2. Hay egoísmo.
3. Basamos nuestra relación con los demás en la consecución del poder.
4. No valoramos los logros de las demás personas.
5. No somos capaces de procurarnos momentos de descanso ni de mantener relaciones afectivas con los demás.
6. Las relaciones personales están deterioradas.
7. Existen más diferencias que avenencias.

En relación con nosotros mismos

1. Tenemos la autoestima baja.
2. Esperamos lo peor constantemente.
3. Somos insensibles a los estímulos externos.
4. Nuestro estado de ánimo es muy variable.
5. Sólo nos preocupa el aquí y ahora.
6. No valoramos los momentos de felicidad cotidianos.
7. Esperamos "ser felices" cuando tengamos "algo" en un futuro y no valoramos el presente (el aquí y ahora).

(Selecciones de "Cómo educar además de enseñar"-OCEANO)

ACTIVIDADES SOBRE

LA FELICIDAD

Mercedes Beras-Goico 12-A

“Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos, un instante en el paraíso”. Jorge Luis Borges



1. ¿CREES QUÉ LA FELICIDAD ES UN VALOR NECESARIO PARA PODER TRIUNFAR EN LA VIDA? CREA TU PROPIA DEFINICIÓN DE LA FELICIDAD.

3. HAZ UNA LISTA DE TUS SUEÑOS O METAS. ¿INVOLUCRAS LA FELICIDAD EN ELLOS? ¿CREES QUE ES ESENCIAL PARA PODER ALCANZARLOS?

2. ¿CÓMO CREES QUÉ LAS DIFERENTES PERSONAS MUESTRAN SU FELICIDAD? ¿CÓMO LA MUESTRAS TÚ?

4. PARA TI, ¿QUÉ SERÍA LA FELICIDAD MÁS GRANDE QUE EXISTE? COMPÁRTELA CON TUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS.

5. ¿POR QUÉ RAZÓN CREES QUE LAS SIGUIENTES PERSONAS MUESTRAN SU FELICIDAD? ¿CREES QUÉ LA FELICIDAD SOLO SE MUESTRA A TRAVÉS DE UNA SONRISA EN LA CARA? SI NO ¿DE CUÁL OTRA MANERA SE PODRÍA REPRESENTAR?



**¡Al mal tiempo buena cara!
una historia real**

Fernando era alto, atlético y brillante, y daba clases de matemáticas en un centro educativo. Fernando era un profesor excepcional: sabía meterse a los alumnos en el bolsillo y ganarse sus simpatías y apoyo. También sabía como sacar a cada alumno lo mejor de sí mismo.

Deportista consumado, en los momentos de recreo jugaba con los alumnos y demostraba, sin ostentación, sus habilidades. Pero Fernando destacaba sobre todo su carácter jovial y por la plácida felicidad que manifestaba. Sin duda, era el vivo retrato de “la persona feliz”.

Lógicamente, como le ocurre a todo el mundo, también tenía días en los que las cosas no le salían bien o momentos en que se sentía triste, pero su talante positivo y su capacidad de superación le permitían sortear las situaciones adversas con éxito.

Nadie había visto nunca a Fernando enfurruñado, malhumorado o decaído. Sus compañeros de trabajo sabían, en cambio, que con Fernando habían pasado momentos entrañables riendo con sus bromas, chanzas y chistes.

Un día, durante el recreo, el cielo se llenó de nubarrones amenazadores y varios de los profesores que se encontraban en el patio vigilando a los alumnos temieron que acabaría lloviendo a mares.

–¿Qué haremos con los doscientos niños si empieza a diluviar?– insinuó la profesora de inglés.

–¡Tranquila, Mercedes! No llames al mal tiempo. Lo tengo todo controlado– terció Fernando con una sonrisa divertida. Pero, apenas acabó de hablar Fernando, retumbó un trueno y empezó a diluviar.

Mercedes, la profesora de inglés, empezó a desternillarse de risa. Carlos, el profesor de geografía, se carcajeaba y a Fernando, de tanto reír, se le saltaron las lágrimas.

–¡Al mal tiempo buena cara!– exclamó Fernando. Y los tres profesores se apresuraron a conducir a los doscientos alumnos al gimnasio de la escuela para que allí, ya bajo techo, reanudaran sus juegos.

(De “Cómo educar además de enseñar” – OCEANO)



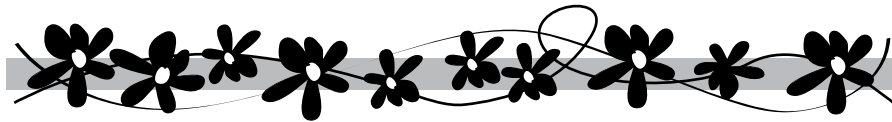
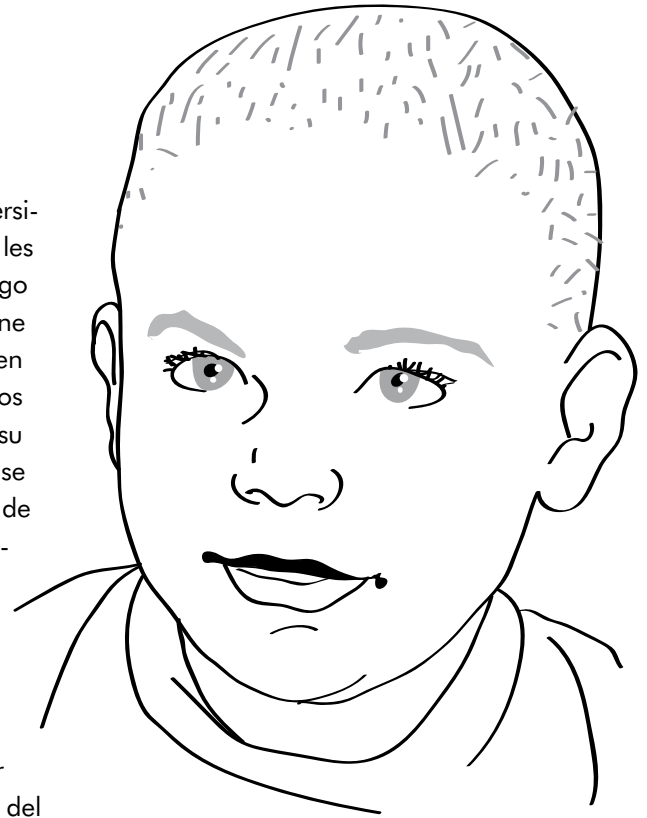
«Que es santuario de amor
 cada pecho
 do la Patria se siente vivir»
 Emilio Prud'Homme

Felicidad

Por: *Fernanda Langa 11-B*

Muchas personas andan en búsqueda de la felicidad persiguiendo un estado de euforia permanente donde nada les puede causar mal humor. Estas personas están tras algo inexistente, ya que la vida de todos los seres humanos tiene problemas o momentos difíciles. Sin embargo, sí pueden perseguir un estado de felicidad encontrado en pequeños momentos y detalles mínimos que hacen la diferencia en su día. Estos momentos y detalles causan que los problemas se vean de una manera más positiva, haciéndolos más fáciles de resolver. Sabemos que somos felices cuando nuestra felicidad no depende de las circunstancias, pero en nuestra mente.

Nosotros los jóvenes a veces tenemos una errónea idea de lo que es la felicidad, pues la confundimos con momentos de emoción creados por ilusiones falsas. En nuestro mundo estas falsas ilusiones son compuestas por unos jeans o carteras, o tener el celular más moderno del mundo. Estas son cosas materiales que fácilmente pueden desaparecer, dejándonos vacíos si solo dependemos de ellas. Sin embargo, si nuestra felicidad dependiera de lo que pensemos nosotros mismos, nunca se viera interrumpida y estuviera siempre plena. Ahora respóndete esta pregunta, ¿qué puedes hacer para no quedar vacío y sin felicidad? Recuerda lo que dijo el escritor estadounidense Henry Van Dyke, "La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos".



Citas sobre la FELICIDAD

- La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días. (*Benjamin Franklin (1706-1790) Estadista y científico estadounidense*)
- La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar (*Thomas Chalmers (1780-1847) Ministro presbiteriano, teólogo y escritor*)
- Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace. (*Jean Paul Sartre (1905-1980) Filósofo y escritor francés*)
- Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y ésa, sólo ésa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas. (*Pablo Neruda (1904-1973) Poeta chileno*)
- El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y muy poco de los otros (*Albert Guinon (1863-1923) Dramaturgo francés*)
- Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo. (*Leon Tolstoi (1828-1910) Escritor ruso*)