

EL FRASCO DE LA FELICIDAD

DESARROLLANDO EL POSITIVISMO





La **técnica del frasco de la felicidad** es en realidad un juego desarrollada por la filósofa Elsa Punsel que trata de generar en los niños y jóvenes una actitud más **positiva**.

Este juego o técnica puede proponerse en casa o a los alumnos en el colegio. La idea es desarrollarla en grupo.

Se tomará un frasco de cristal y se le colocará una etiqueta que diga "**Frasco de la felicidad**" y se lo dejará en algún lugar visible de la sala/aula.





Cada día todos los integrantes del grupo (padres, hijos, docentes, alumnos, según sea grupo escolar o familiar), tienen que **escribir en un papel** qué es lo mejor que les ha pasado durante las últimas 24 horas y tendrá que ir firmado por quien lo haya escrito.



Hablamos de **cosas sencillas**, como una buena nota en un examen, una comida rica, algo que salió mejor de lo que se pensaba, conocer a alguien nuevo, etc. Luego, este papelito se ha de doblar e introducir en el frasco.





Aunque parezca sorprendente, estas pequeñas frases positivas se **graban** en el cerebro de forma casi inconsciente.



Cada **seis meses**, se abre el frasco, que para entonces estará bastante lleno, y se leen todos los **mensajes positivos** de cuanto ha sucedido al grupo y/o familia durante los últimos tiempos.





OBJETIVOS DE LA TECNICA



Sabemos que una **actitud positiva** sirve para transformar **situaciones adversas en favorables**. No quiere decir que sea sencillo, pero ofrece la posibilidad de convertir **problemas en oportunidades**.



Que los niños aprendan a **reflexionar** sobre todo lo bueno que les sucede al cabo del día. A veces pueden ser muy impulsivos e impacientes, y creen que todo es horrible, por lo que esta técnica les demuestra que esa sensación no es real y que hay **muchas cosas positivas** que suceden a diario.





Permite aprender a **apreciar los pequeños detalles**.

Un beso, una caricia, un comentario agradable... A todos nos suceden cosas buenas en todo momento, pero no siempre tenemos la actitud y predisposición para identificarlas, sentirlas y disfrutarlas.

Con esta técnica, al fijarlas en el cerebro una vez escritas, nuestra actitud cambiará casi sin darnos cuenta.



Todos los miembros aprenderán a diferenciar los **grandes problemas de las minucias**, especialmente los niños. Y les ayudará a ser más **agradecidos** con aquellas cosas positivas que les suceden, por pequeñas que sean.





También es un fantástico modelo
para **mejorar**
la comunicación familiar y del grupo.

