



# PRODUZCAMOS NUESTRA PROPIA FELICIDAD

**Objetivo:** Los adolescentes experimentarán los cambios físicos que generan pequeñas acciones, activando circuitos de neurotransmisores mediante ejercicios físicos.

**Tiempo:** 7 minutos.

## Materiales:



Bocina



Celular o computadora



**Canción descargada:**

Kesi – Camilo

Bam bam – Camila y Ed

la Bachata – Manuel Turizo

Electrónica: Blah blah blah

Armin (estas son las posibles opciones, elige según veas la personalidad de tu grupo).

## Listado de actividades:

- El agente preventivo comenzará con una reflexión que los transporte a una de las mejores fiestas que han vivido. Forma en que se recomienda guiar la reflexión: Pedir que piensen en una fiesta, un día que la pasaron padrísimo, un día que recuerden que hasta bailaban de tan buena música que había ahí. “¿Con quién estabas? ¿Qué canción estabas bailando? Veamos si le atino o si al menos me acerco un poco”.
- Se le pedirá a los adolescentes que se pongan de pie y cierren los ojos.
- El agente reproducirá la canción descargada y les pedirá que sientan la música y que, si así lo sienten y desean, pueden moverse o bailar. No es necesario poner la canción completa, se puede pausar en el momento en que el agente preventivo considere que se ha cumplido el objetivo de hacerlos bailar y se vean felices.
- Se mencionará que, según la ciencia, la canción más feliz del mundo es la de “Don’t stop me now”, por los acordes, la letra, los vibratos, en general lo que produce en el cerebro. El agente los invitará a que la escuchen cada quien en su casa.
- Se invitará a los alumnos a platicar cómo se sintieron bailando. Después de escuchar sus respuestas, el agente dará la explicación fisiológica de lo que provocó que se sintieran felices; es decir, que en ese momento de baile, se produjo naturalmente un grupo de hormonas llamado “endorfinas” y deberá hacer referencia a lo sencillo que es producirla uno mismo.



- Hacer la relación de que esa misma hormona que pudimos liberar de forma sencilla, es la misma que se libera con las drogas y que el cuerpo pide y pide más cuando se está en un abuso de sustancias; siempre será mejor que pida más de acciones que nos hacen bien a aquellas que nos destruyen.
- Hacer la **reflexión** de “¿a qué costo?”, esta hormona es gratis y buscamos formas agresivas para nuestro cuerpo para producirla, cuando se puede conseguir con una acción muy simple. **Seamos creadores de nuestra propia felicidad.**