
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 7

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: OSMIN EDISON CORTÉS AGUIRRE		NÚCLEO DE FORMACIÓN: COMUNICATIVO	
CLEI: 6	GRUPOS: 602	PERIODO: 2	SEMANA: 14
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	2 de mayo de 2026	8 de mayo de 2026	
TEMAS: COMPRENSIÓN DE LECTURA			

PROPÓSITO

Al finalizar esta guía los estudiantes estarán en capacidad de promover la lectura e interpretar textos argumentativos, ideológicos y propositivos en diversos contextos para asumir una posición crítica frente a ellos.

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Responde:

1. ¿Qué es la felicidad?
2. ¿Soy feliz?
3. ¿De qué forma puedo alcanzar la felicidad?

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Aristóteles fue el primer pensador que afirmó sin rodeos, que la finalidad de la vida es la felicidad. El bienestar primordial no se puede confundir ni con el placer, ni con la riqueza ni con el honor, ya que estos tres elementos, que han llevado de cabeza a todo tipo de personas no son característicos de una vida plena. Aristóteles, según su famosa versión de bienestar, recomienda el dominio de la parte insensata del hombre por la razón, de forma que se ha de encontrar una especie de término medio

para situar la conducta, justo en la frontera que separa los excesos de las carencias. La razón ha de corregir nuestra tendencia al exceso y ayudarnos a encontrar este punto dulce de comportamiento.

Un esquema muy semejante al que ha adoptado la formulación de la inteligencia emocional: El intento de silenciar las pasiones en el hombre puede comportar la indolencia, la falta de sensibilidad pero su expresión desenfrenada nos puede aproximar a situaciones extremas en absoluto agradables o no en las que debemos asumir las consecuencias de nuestros actos. El arte de calmarse uno mismo es determinante para poder gozar de la vida. Sin embargo, El sabio Macedonio también reclamó, contradiciendo que es imposible pensar en la felicidad si no se tiene un estómago lleno, una cierta comodidad y una mínima salud. A Aristóteles como buen experto, le basta recordarnos las cosas que son más evidentes más allá de la sarta de bobadas que se han llegado a decir sobre este tema, el maestro sitúa la felicidad en el espacio de la vida casera, la tranquilidad del hogar, la placidez de los hábitos; decididamente, pese a que no guste a algunos, en un ámbito burgués.

Tampoco es verdad que no sea razonable buscar la felicidad por medio de la ciencia o el arte; más bien al contrario, me atrevería a afirmar que son dos espacios privilegiados para intentar hallar la bienaventuranza. La capacidad de automotivación y optimismo que se necesita para comprender cualquier trabajo intelectual es uno de los mejores ejemplos que se conocen hoy de inteligencia. La alegría espontánea de creador, la pérdida de conciencia del espacio y el tiempo que representa este tipo de tarea son algunas de las experiencias que mejor definen el gozo profundo de vivir: También lo son hacer el amor, cultivar vegetales, subir una montaña cargado o no con piedras, la práctica de la cirugía, jugar baloncesto o incluso rezar.

Una determinación semejante a la que permitió a Akil, en el año 1972, descubrir que estimulando eléctricamente el cerebro de un animal se producía un efecto calmante muy similar al que provoca el consumo de la morfina. Este descubrimiento confirmó la existencia de un producto parecido a los opiáceos que son un grupo de fármacos que actúan sobre el sistema nervioso central estimulando el mismo cerebro. Es por

eso que las endorfinas aquellas sustancias naturales que segregamos transmiten la información a las células nerviosas y hacen aumentar o disminuir la capacidad de comunicación de las neuronas. Que además realizan una función incentivadora del flujo entre estas y que si se interrumpe provoca una sensación de dolor. Se ha podido comprobar que la migraña o el dolor de cabeza corresponden a una disminución de endorfinas; así como también se ha podido constatar que una cosa tan simple como un masaje es capaz de estimular la circulación de esta droga de la felicidad. Es lógico, entonces, que los efectos de las endorfinas son buenos, y nos preguntemos como podemos aprender a segregarnos en lugar de dejarlas al azar.

Se puede incentivar la segregación de las endorfinas de dos formas: relajándonos o estimulando el organismo. La meditación, el desentumecimiento a través del yoga, escuchar música, bañarnos, admirar un paisaje, contemplar una pintura, reír, hacer el amor..., son prácticas que provocan una limpieza de la mente y que incentivan la fabricación de esta sustancia. Así mismo el deporte o la realización de una tarea creativa, que de alguna manera fuerzan nuestro organismo, provocan un efecto muy similar. En cambio, el consumo de drogas desde el tabaco y el alcohol hasta la cocaína y la heroína a la larga bloquea la fabricación de las endorfinas.

Freud el padre del psicoanálisis, encontró vías alternativas para regenerar sus endorfinas. Para él, el hombre no solo se conforma con evitar el displacer mediante el consumo de drogas o buscando actividades creativas, sino que busca apasionadamente la felicidad total en el amor, las relaciones de amistad, el coleccionismo, el arte o la jardinería.

La felicidad que Freud imagina, como la de Aristóteles, es casera: Un buen libro policiaco, un habano y tiempo por delante... La misma que a veces nos atrevemos a experimentar al reencontrar un amigo inesperadamente, gozando de una tarde de lluvia tras los cristales, agotando un domingo por la mañana que se alarga superando las fronteras de la costumbre, sondeando la calidez de una palabra, haciéndonos un regalo por insignificante que sea o celebrando una secreta reunión mágica sin encomendarnos a ningún Dios conocido... Parece también evidente que el campesino silba y canta mientras cultiva la tierra porque tiene alguien que lo espera en casa.

En conclusión: ¿Qué es la felicidad? Una manera confortable de rehuir el aburrimiento. Josep R. Muñoz. El libro de las preguntas desconcertantes. Buenos Aires: Ed. Paidós, 2000.

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Cómo interpretas cada una de las siguientes afirmaciones de Aristóteles:
 - a) “La finalidad de la vida es la felicidad”
 - b) -“El bienestar primordial de la felicidad no se puede confundir ni con el placer, ni con la riqueza ni con el honor, ya que estos tres elementos han llevado de cabeza a todo tipo de personas y no son característicos de una vida plena”.
 - c) -“La razón ha de corregir nuestra tendencia al exceso y ayudarnos a encontrar este punto dulce de comportamiento.

2. Consulta o deduce de la lectura:
 - a) ¿Qué son los opiáceos?
 - b) ¿Cuál es su función de los opiáceos?
 - c) ¿En qué se diferencian los opiáceos de las endorfinas?
 - d) ¿De qué formas se puede incentivar la segregación de endorfinas en el cuerpo humano? Argumenta.

3. Describe de forma breve:
 - a) ¿Cuál es la tesis del texto la felicidad?
 - b) Menciona varios argumentos que sustenten las ideas principales del texto.
 - c) Escribe tres conclusiones

4. Consulta de forma breve la biografía de **Sigmund Freud** y del filósofo **Aristóteles**.

5. Realiza un dibujo que represente tu felicidad en una página del cuaderno, recuerda hacerlo de forma colorida y creativa.

6. Consulta la traducción del siguiente vocabulario en inglés.

-HAPPINESS.....	-PLEASURE.....
-CONDUCT.....	-CELL.....
-EXCESS.....	-NERVES.....
-HABIT.....	-MIGRAINE.....
-SCIENCE.....	-GOD.....
-MORPHINE.....	-CULTIVATION.....
-NEURON.....	-SHUN.....

7. Construye una frase que te lleve a pensar que es posible ser feliz en esta vida, en este momento, en este lugar que habitas.
8. Completa y busca las palabras en la sopa de letras que aparece en la otra página.

FUENTES DE CONSULTA:

<https://www.carlosllanocatedra.org/academia/felicidad-aristoteles#:~:text=Arist%C3%B3teles%20afirma%20que%20la%20felicidad,Ar.>

https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk02cUDaC-M7k_CJ_qVPP0yJ7i0Ev6w%3A1593103759689&ei=j9X0XqvAKZK-

Body Parts Word Search



a _____



e _____



e _____



m _____



t _____



h _____



n _____

N	V	E	W	D	Z	C						
O	H	A	I	M	I	E						
S	A	R	N	H	X	T						
E	I	S	L	U	B	N						
R	K	X	N	Y								
B	O	V	O	A	D	Z	A	E	T	M	G	J
F	C	F	T	N	Y	A	W	P	R	I	T	S
				D	E	G	Y	N	R	W	Z	E
				X	V	K	B	V	E		N	Y
				V	C	D	I	N	J		C	E
				V	K	Q	P	J	B		A	S
				U	V	D	Q	V	A	B	A	X
				K	D	Q	V	L	L	O	X	
				H	E	A	D					
				T	P	Z	D					
				L	E	G	I	M	R			
				A	R	M	O	K	V			
				H	Q	Z	U	T	F			
				P	O	K	T	N	I			
				I	K	L	H	Z	N			
				H	P	F	U	T	G			
				F	H	Q	D	E	E			
				O	X	E	R					
				M	N	O	C	T	N	D	D	
				G	Y	T	I	H	A	N	D	



h _____



f _____



h _____



f _____

