

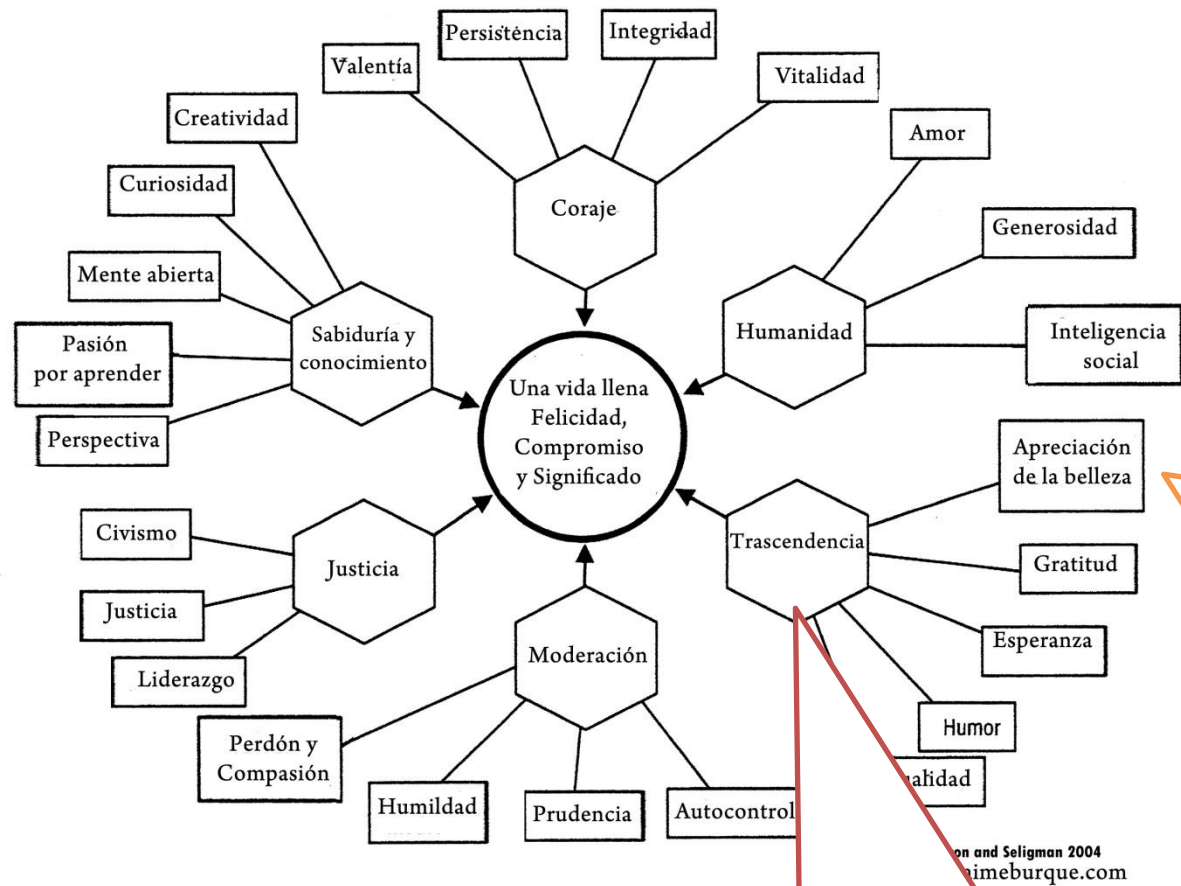
APRECIACIÓN DE LA BELLEZA



Begoña Aitana López García

PSICOLOGÍA POSITIVA. ÁRBOL DE FORTALEZAS





VIRTUD. TRANSCENDENCIA
 Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

FORTALEZA
 Apreciación de la belleza y la excelencia [admiración, asombro]. Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas...

La apreciación de la belleza está muy relacionada con la **elevación**, el **asombro**, la **admiración**, la **sorpresa** o el **maravillarse**.



Se convierte en una fortaleza cuando las personas descubren la belleza y la excelencia a su alrededor y esta experiencia les deja una maravillosa mezcla de relajación, sobrecogimiento y ganas de reaccionar de manera positiva.



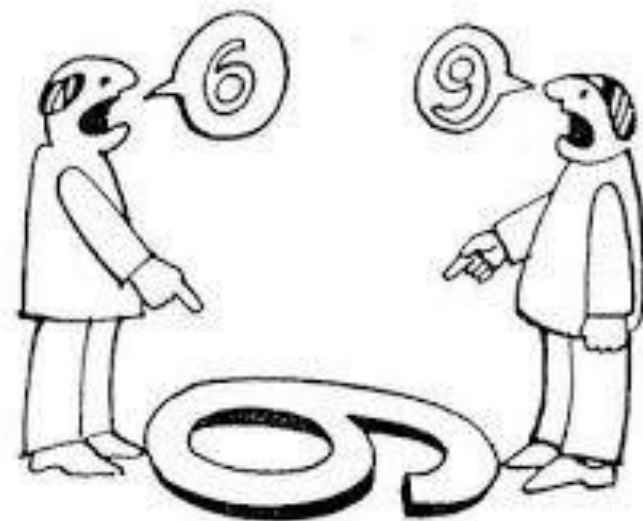
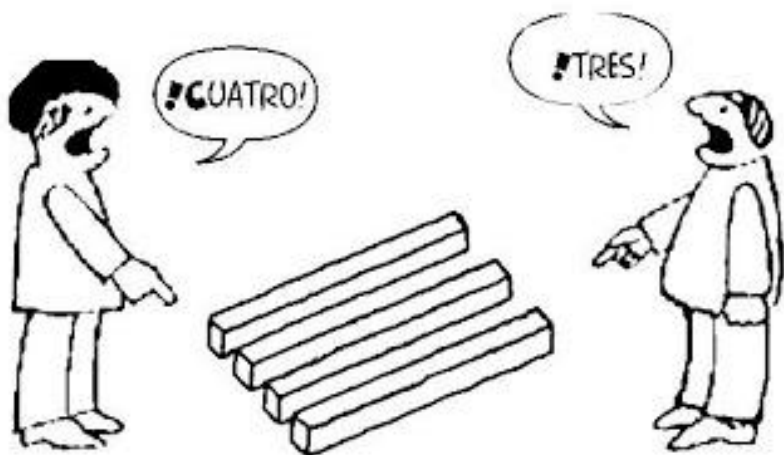


<https://www.youtube.com/watch?v=3GhpmaH27Xg>

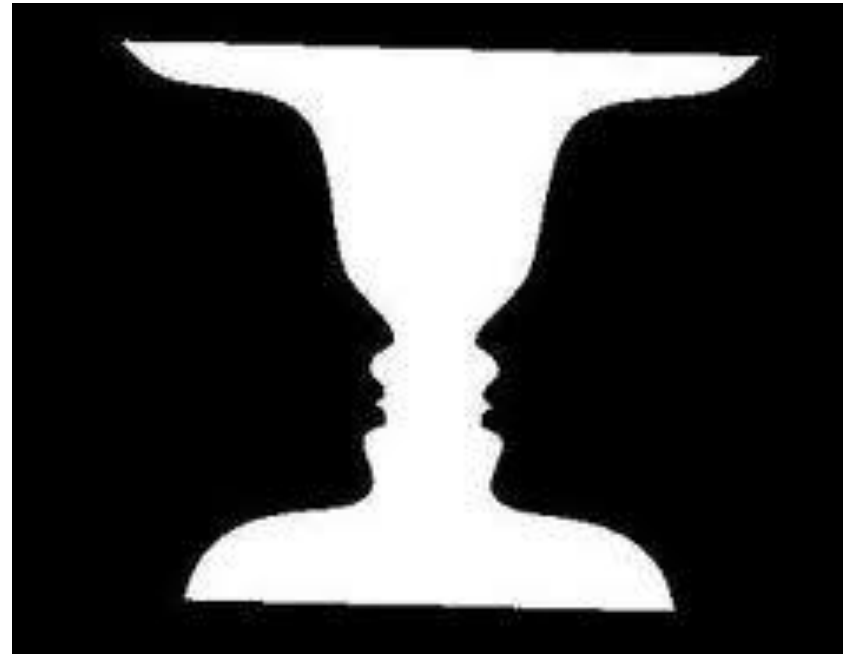
Entrar en la definición de la belleza es siempre controvertido, hay todo tipo de ideas, opiniones y de corrientes acerca de lo que constituye la verdadera belleza.

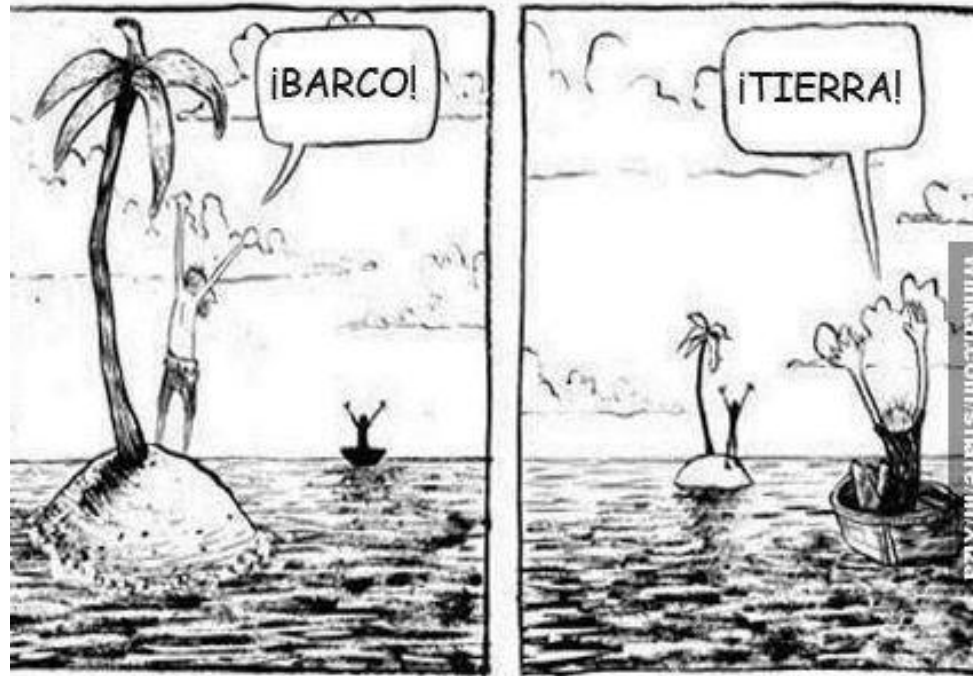
La belleza puede ser difícil de identificar porque depende siempre de los ojos del espectador, alguien puede encontrar la belleza en un bosque mientras que otra persona lo encontrará en un acto de bondad. Cualquiera que sea el caso, no podemos dejar que el hecho de que la belleza sea diferente para cada persona no nos permita sentirla, sólo porque tengamos una opinión sobre la belleza no significa que la apreciemos.

DEPENDIENDO DE DÓNDE VEAS LAS COSAS,
LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD PUEDE SER MUY DISTINTA.

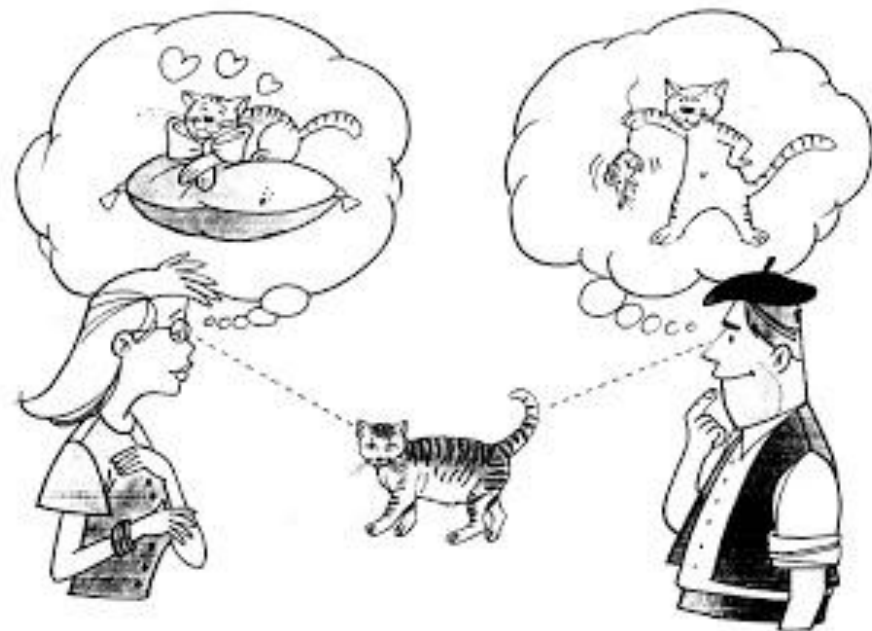


¿QUÉ VES PRIMERO?





CUESTIÓN DE PERSPECTIVAS



¿QUÉ ES PARA TI LA BELLEZA?



Absorber al máximo este hermoso mundo que vivimos es una fuente importante para fluir, llenarnos de emociones positivas y encontrar el significado de la vida, no importa si lo encuentras en la naturaleza o en el mundo creado por el hombre, lo importante es no dejarlo pasarlo e impregnarse de ella.



Una forma de encontrar sentido a la vida cotidiana, de aumentar nuestras emociones positivas y mejorar nuestra salud mental es apreciar la belleza que está a nuestro alrededor.

La naturaleza es una de las mayores fuentes de belleza para el ser humano pero en realidad la belleza se puede encontrar donde quiera que uno vaya, la belleza depende mucho de la actitud que tengamos y del tiempo que tomemos para observar el mundo a nuestro alrededor.

Por ejemplo, esta virtud incluye también el reconocimiento de “excelencia” de las artes, la literatura, las ciencias, el cine o la arquitectura.

Conocer todos los elementos maravillosos y artísticos que la humanidad ha expresado a lo largo de la historia puede dar un entendimiento más profundo de lo que significa ser humano y por qué uno y la especie humana es algo hermoso.





photo by Elena Kameeva

OBSERVA

A

TU

ALREDEDOR



ACTIVIDAD 1: ESCUCHANDO MÚSICA CON EL CORAZÓN Y LA MENTE

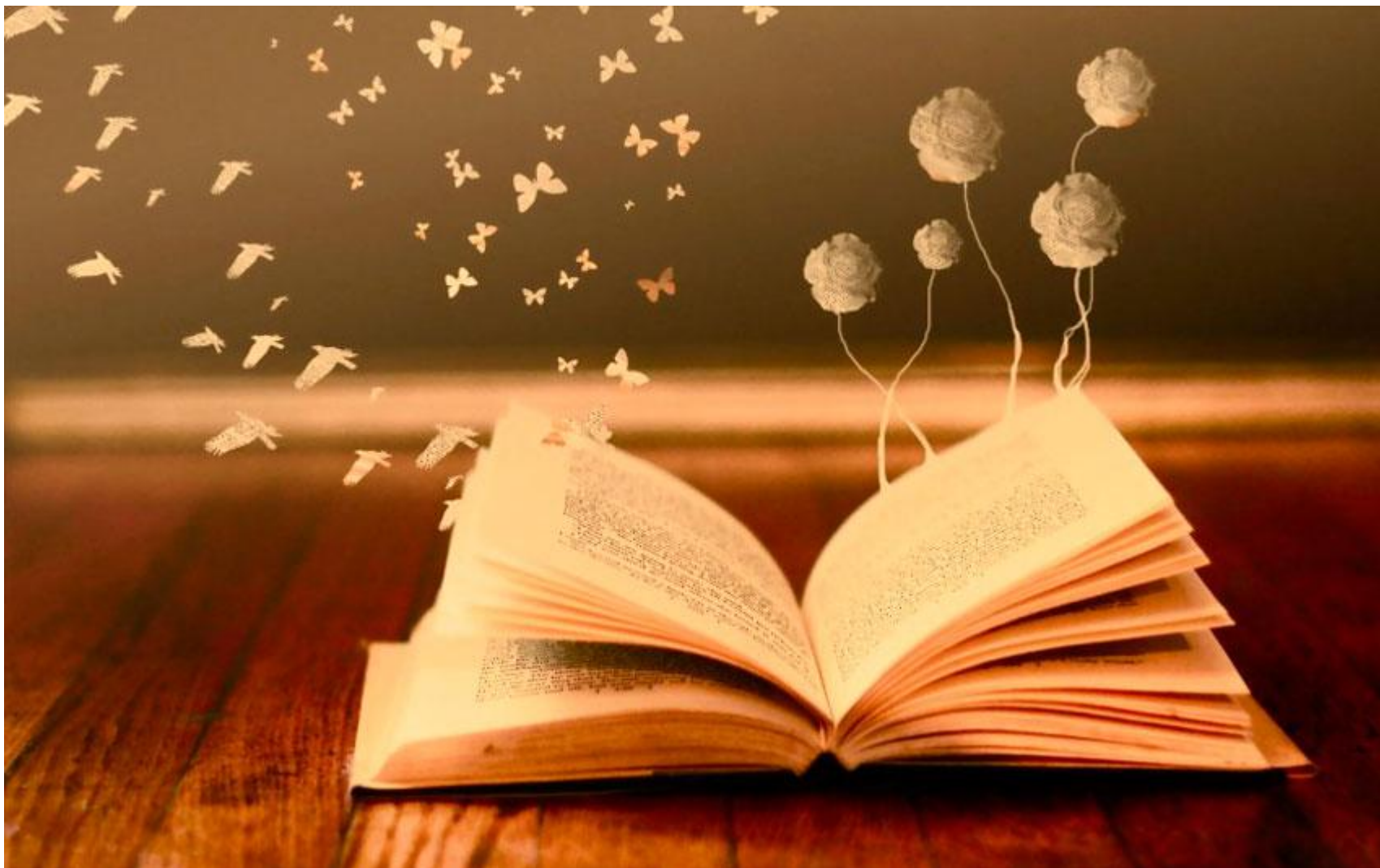


<https://www.youtube.com/watch?v=yGw5t0O2STY&spfreload=10>

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?



ACTIVIDAD 2: QUÉ BELLA ES ESTA FRASE!



<https://www.youtube.com/watch?v=CihiVdF9LhI&index=14&list=PLIEnKfyn0hf1ciXJHYcAyrIzXxzE2v6AZ>





EJEMPLOS DE FOTOGRAFÍAS











































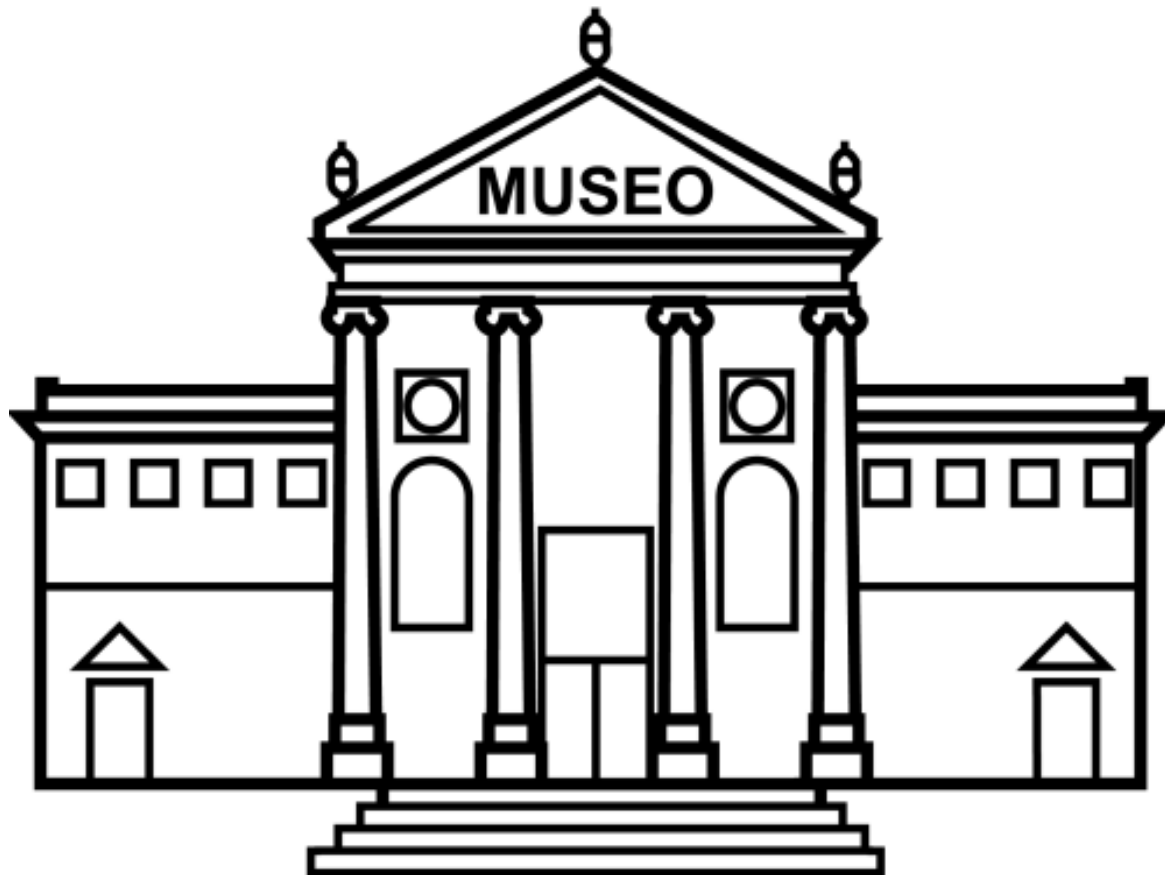








ACTIVIDAD 3: EL MUSEO DE MI CLASE





¿QUÉ ES PARA TI LA BELLEZA?



Emile Hirsch
Marcia Gay Harden
William Hurt
Jena Malone
Catherine Keener
Brian Dierker
Vince Vaughn
Zach Galifianakis
Kristen Stewart
, Hal Holbrook

HACIA RUTAS SALVAJES

escrita y dirigida por Sean Penn



<https://www.youtube.com/watch?v=ZYNxPhIb734>