

CLiC

Curso de Lectura Inferencial y crítica

TEMA N°2

Formación Integral para la Vida: bienestar, salud mental y felicidad



En el contexto contemporáneo de la educación superior, hablar de formación ya no puede limitarse a la adquisición de conocimientos disciplinares o al cumplimiento de requisitos académicos. Hoy se reconoce que formar implica también cultivar habilidades humanas, éticas, sociales y emocionales que permitan a los estudiantes construir proyectos de vida con sentido y ejercer su profesión con responsabilidad social. En este horizonte, la lectura de libros ocupa un lugar central: leer no solo amplía el horizonte intelectual, sino que fortalece la capacidad de reflexión, el pensamiento crítico, la empatía y la comprensión profunda de la experiencia humana. A través de la lectura, los estudiantes desarrollan una relación más consciente con el lenguaje, el conocimiento y consigo mismos, lo que enriquece de manera decisiva su formación académica y personal.

Desde esta perspectiva, diversos autores como Laurie Santos, Arthur Brooks, Martin Seligman, Tal Ben-Shahar, Marina Garcés, Paulo Freire y Brené Brown han contribuido a replantear el papel de la universidad como un espacio de formación integral. Desde campos como la psicología, la pedagogía y la filosofía, coinciden en resaltar la importancia del bienestar, la educación emocional, la ética del cuidado, la formación del carácter y el florecimiento humano como dimensiones esenciales del proceso educativo. En este marco, promover hábitos de lectura profunda y sostenida se convierte en una estrategia pedagógica clave, pues los libros no solo transmiten información, sino que abren preguntas, despiertan la imaginación moral y ayudan a los estudiantes a comprender mejor el mundo que habitan y el lugar que desean ocupar en él.

Formación Integral para la Vida: bienestar, salud mental y felicidad

Guía de lectura por niveles: comprensión lectora y subcompetencias

Cada libro de la presente colección contiene 35 preguntas, las cuales se distribuyen de la siguiente manera: 9 preguntas de orden local, 14 preguntas de orden global y 12 preguntas de lectura crítica o inferencial. Conceptualmente, la formulación de las preguntas cabe en el marco de las pruebas PISA, particularmente en su enfoque de la comprensión lectora como una competencia que integra procesos de localización de información, comprensión y reflexión sobre los textos.

En este contexto, la competencia lectora definida por las pruebas PISA concibe la lectura como un proceso progresivo que articula la lectura local, orientada a la recuperación y comprensión de información explícita; la lectura global, centrada en la integración e interpretación del sentido general del texto; y la lectura inferencial o crítica, entendida como la capacidad para evaluar la validez de argumentos, identificar supuestos, derivar implicaciones, reconocer estrategias argumentativas y retóricas, y relacionar los contenidos con variables contextuales.

Cada libro tiene un color que lo identifica de acuerdo con el tipo de lectura señalado, así:

● Lectura local

Este nivel se enfoca en la capacidad del lector para identificar información explícita, reconocer datos puntuales, seguir secuencias y comprender significados literales presentes en textos con estructura lineal y lenguaje claro. Corresponde a los procesos básicos de acceso a la información descritos en PISA y constituye el fundamento del desarrollo lector.

● Lectura global

En este nivel, el lector debe comprender el texto como un todo coherente, estableciendo relaciones entre ideas, reconociendo la organización interna, los conectores discursivos y el propósito comunicativo del autor. Se vincula con los procesos de integración e interpretación definidos por PISA y exige una comprensión estructural más compleja.

● Lectura crítica

Este nivel implica la capacidad de evaluar, inferir y reflexionar críticamente sobre los textos. El lector analiza argumentos, identifica supuestos implícitos, reconoce estrategias retóricas y relaciona el contenido con contextos sociales, históricos o teóricos. Se corresponde con los niveles más altos de desempeño en PISA y con el componente crítico.



100 accesos



Actitud Primero: La fuerza interior que impulsa el cambio – Manuel Ríos

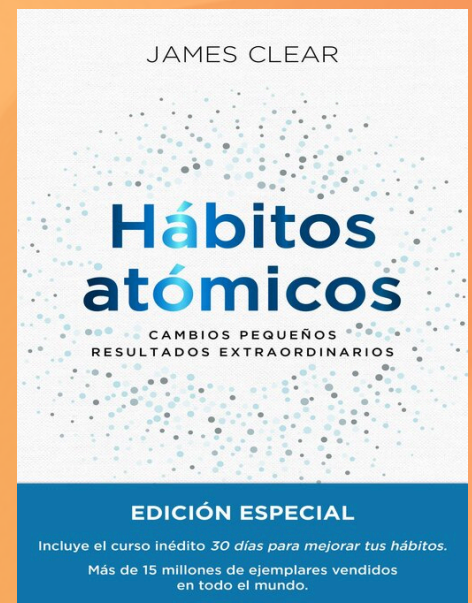
Este libro explora el papel central de la actitud personal como motor del cambio individual y colectivo. A lo largo de sus capítulos, el autor analiza cómo las creencias, la disposición mental y la forma de interpretar las dificultades influyen directamente en la toma de decisiones y en la construcción de proyectos de vida. El texto combina reflexión motivacional con ejemplos cotidianos que muestran cómo pequeños cambios internos pueden generar transformaciones sostenidas.

La importancia de este libro radica en que invita al lector a asumir una postura activa frente a su propia vida. Para los estudiantes, resulta especialmente valioso porque refuerza la idea de que el cambio no depende únicamente de factores externos, sino de la capacidad de asumir decisiones conscientes. Leerlo ayuda a fortalecer la autonomía, la perseverancia y la autorregulación emocional, habilidades fundamentales para la formación académica y personal.

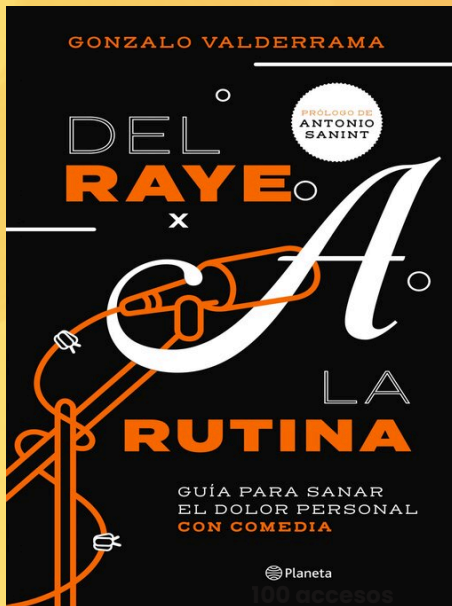
Hábitos atómicos – James Clear

Este libro presenta una explicación clara y estructurada sobre cómo se forman los hábitos y cómo pequeños cambios sostenidos pueden producir transformaciones significativas a largo plazo. El autor explica el funcionamiento de los hábitos a partir de procesos psicológicos y conductuales, mostrando cómo se construyen rutinas positivas y se eliminan comportamientos perjudiciales. El enfoque es práctico, gradual y basado en evidencia.

La obra es importante porque enseña que el cambio personal no requiere acciones radicales, sino constancia y método. Para los estudiantes, el libro resulta especialmente útil para mejorar hábitos de estudio, disciplina personal y manejo del tiempo. Leerlo permite comprender que el éxito académico y personal se construye a partir de decisiones pequeñas, repetidas y conscientes.



100 accesos



100 accesos



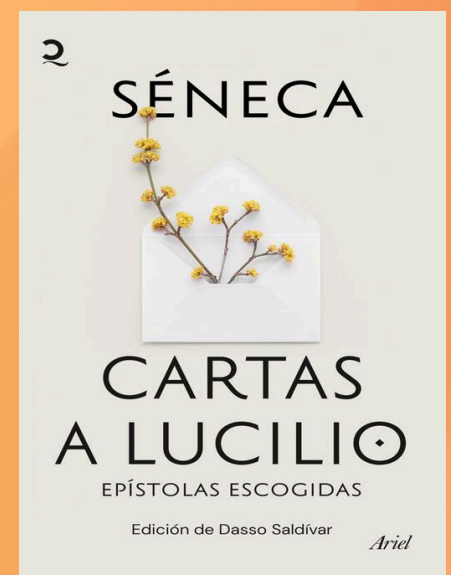
Del raye a la rutina – Gonzalo Valderrama

Este libro aborda el tránsito desde el caos emocional y mental hacia la construcción de rutinas saludables. A través de un lenguaje cercano, el autor describe cómo el desorden interno, la ansiedad y la falta de estructura afectan la vida cotidiana. La obra propone estrategias para recuperar estabilidad emocional mediante hábitos simples y sostenibles.

Leer este libro es relevante porque conecta la salud mental con la organización de la vida diaria. Para los estudiantes, resulta especialmente valioso al mostrar cómo las rutinas pueden convertirse en aliadas del bienestar emocional y académico. La lectura fomenta una relación más consciente con el tiempo, las emociones y las responsabilidades cotidianas.

Cartas a Lucilio: Epístolas escogidas – Séneca

Esta obra reúne una selección de cartas escritas por Séneca en las que reflexiona sobre la vida, el tiempo, la virtud, la serenidad y la relación con los demás. A través de un tono cercano y didáctico, el filósofo aborda preocupaciones humanas universales como el miedo al futuro, la ambición desmedida, la ira y el sufrimiento. Las cartas funcionan como ejercicios de reflexión moral, donde cada tema se desarrolla con ejemplos, argumentos y observaciones de la vida cotidiana. La importancia de esta obra radica en su extraordinaria vigencia. Leer a Séneca permite descubrir que muchas de las inquietudes actuales —la ansiedad, la presión social, la búsqueda de sentido— ya fueron pensadas críticamente en la Antigüedad. El libro fortalece la capacidad de reflexión ética, fomenta el pensamiento autónomo y ofrece criterios para vivir con mayor serenidad y responsabilidad personal en contextos exigentes.

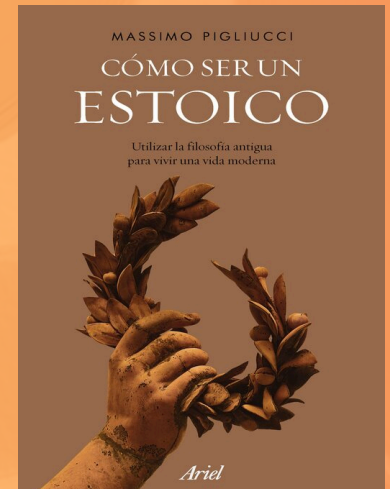


100 accesos

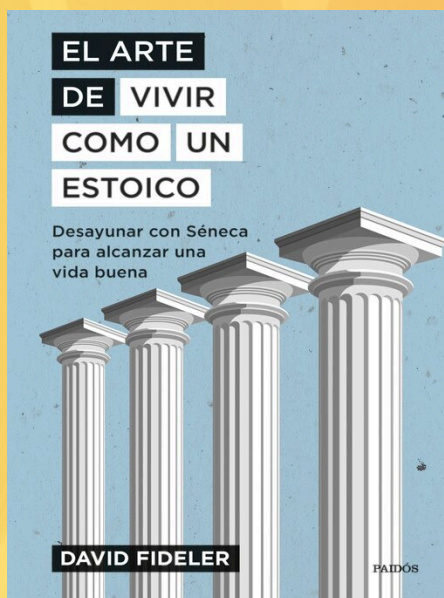
Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna – Massimo Pigliucci

Este libro introduce los principios fundamentales del estoicismo y los adapta a los problemas de la vida contemporánea. El autor explica conceptos como el control de las emociones, la aceptación de lo que no depende de nosotros y la importancia de la virtud como eje de una vida buena. A través de ejemplos actuales, se muestra cómo estas ideas pueden aplicarse a situaciones como el estrés, la frustración, la incertidumbre y la presión social.

La obra es importante porque demuestra que la filosofía no es un saber abstracto ni alejado de la vida cotidiana. Para los estudiantes, este libro facilita el acceso a la filosofía clásica sin requerir conocimientos previos especializados.



100 accesos



100 accesos



El arte de vivir como un estoico – David Fideler

Este libro presenta una introducción profunda y accesible al pensamiento estoico clásico, centrada especialmente en las enseñanzas de Epicteto, Marco Aurelio y Séneca. David Fideler reconstruye los principios fundamentales del estoicismo como una filosofía práctica orientada a la vida cotidiana, no como un sistema abstracto de ideas.

La importancia de este libro radica en que ofrece herramientas filosóficas concretas para enfrentar los desafíos emocionales y existenciales del mundo contemporáneo. Para los estudiantes, la obra resulta especialmente valiosa porque permite desarrollar habilidades como la autorregulación emocional, la resiliencia frente a la frustración y la toma de decisiones racionales.

Meditaciones – Marco Aurelio

Esta obra es una recopilación de reflexiones personales escritas por el emperador Marco Aurelio como ejercicio de autoexamen moral. En ellas se abordan temas como la fugacidad de la vida, el deber, la justicia, la autodisciplina y la relación con los demás. El texto no fue concebido para ser publicado, lo que le otorga un tono íntimo, honesto y profundamente reflexivo.

El valor del libro radica en su profundidad moral y su coherencia filosófica. Para los estudiantes, leer *Meditaciones* permite comprender cómo la reflexión interior puede convivir con grandes responsabilidades externas. La obra fomenta una mirada crítica sobre el ego, el poder y el sentido de la vida, promoviendo una ética del deber, la moderación y la conciencia personal.



100 accesos

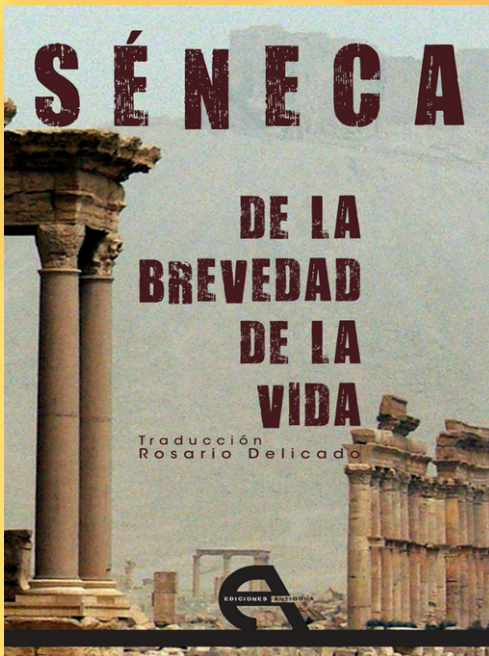
**La trampa de la felicidad – Russ Harris**

Este libro presenta una propuesta basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), un enfoque psicológico contemporáneo que cuestiona la idea tradicional de que la felicidad consiste en eliminar el malestar y alcanzar estados permanentes de bienestar emocional. Russ Harris explica cómo el intento constante de evitar el dolor, controlar los pensamientos negativos o forzar emociones positivas suele generar más sufrimiento.

La importancia de esta obra radica en que redefine el concepto de bienestar desde una perspectiva más realista y saludable. Para los estudiantes, el libro resulta especialmente valioso porque ayuda a comprender que el malestar emocional forma parte natural de la experiencia humana y no debe interpretarse como un fracaso personal. Leerlo fomenta el desarrollo de habilidades de regulación emocional, tolerancia a la frustración y toma de decisiones coherentes con los propios valores.



100 accesos



100 accesos



La brevedad de la vida – Séneca

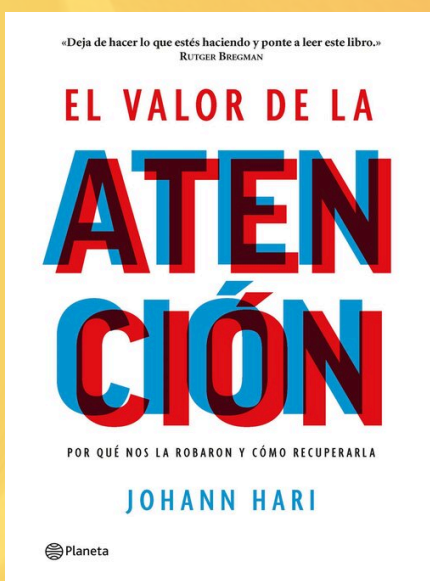
Este ensayo aborda la relación del ser humano con el tiempo y la sensación constante de que la vida no alcanza. Séneca argumenta que no es la vida la que es corta, sino la forma en que se desperdicia en ocupaciones vacías y distracciones constantes. El texto invita a reflexionar sobre la urgencia de vivir de manera consciente y deliberada. Cada argumento apunta a la necesidad de priorizar lo esencial.

Su lectura es fundamental para estudiantes, pues promueve una reflexión profunda sobre la gestión del tiempo y el sentido de las actividades diarias. Leerlo ayuda a cuestionar la procrastinación, el exceso de tareas y la dispersión mental. La obra fomenta una relación más consciente con el tiempo como recurso vital y formativo.

El valor de la atención: Por qué nos la robaron y cómo recuperarla – Johann Hari

Este libro analiza cómo la sociedad contemporánea ha debilitado la capacidad de atención de las personas. El autor examina factores como la hiperconectividad, la presión productiva, el uso constante de dispositivos digitales y el ritmo acelerado de vida. A través de investigaciones y testimonios, se muestra cómo estas condiciones afectan la concentración, la memoria y el bienestar psicológico. El enfoque combina análisis social, científico y cultural.

Leer este libro es importante porque permite comprender que la dificultad para concentrarse no es únicamente un problema individual. Para los estudiantes, ofrece claves para recuperar la atención como herramienta fundamental para el aprendizaje profundo.



100 accesos



Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo – Kristin Neff

Este libro introduce el concepto de autocompasión como una actitud saludable frente al error, el sufrimiento y la imperfección. La autora explica cómo tratarse con amabilidad en momentos difíciles contribuye al bienestar emocional y a la resiliencia. A través de fundamentos psicológicos y ejemplos prácticos, se muestra cómo la autocompasión difiere de la autocomplacencia. La importancia del libro radica en que cuestiona la cultura de la autoexigencia extrema y el perfeccionismo. Para los estudiantes, leerlo ayuda a construir una relación más sana con el fracaso académico y la evaluación constante. Fomenta el autocuidado emocional, la aceptación personal y una mayor estabilidad psicológica en contextos de alta exigencia.

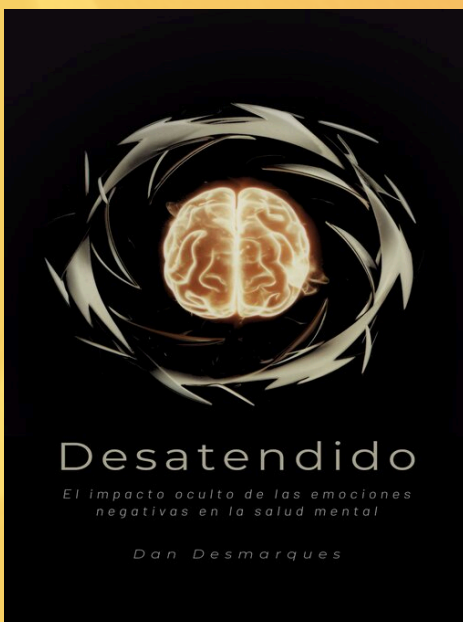


100 accesos

Desatendido: El impacto oculto de las emociones negativas en la salud mental – Dan Desmarques, Sofía Ramírez

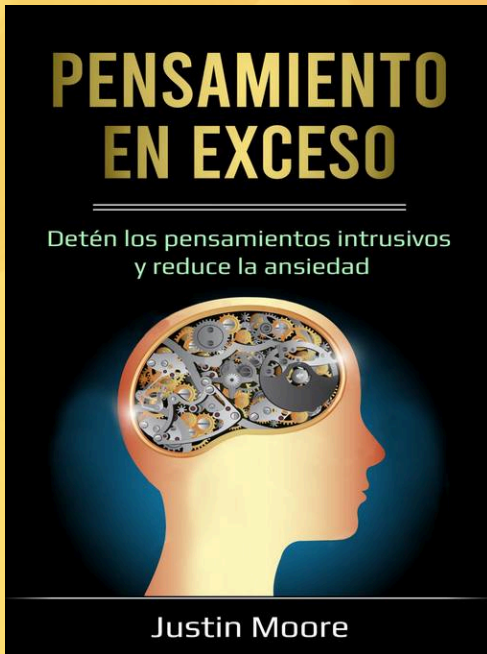
Este libro analiza cómo las emociones negativas que no se reconocen ni se gestionan adecuadamente pueden afectar de manera profunda la salud mental. Los autores explican cómo el descuido emocional cotidiano —estrés acumulado, frustración reprimida, ira no expresada— termina manifestándose en ansiedad, agotamiento y malestar psicológico persistente.

La importancia del libro radica en que visibiliza una dimensión frecuentemente ignorada del bienestar: la atención consciente a las propias emociones. Para los estudiantes, esta lectura resulta especialmente valiosa porque ayuda a reconocer señales tempranas de sobrecarga emocional en contextos académicos exigentes.



100 accesos





100 accesos



Pensamiento en exceso: Detén los pensamientos intrusivos y reduce la ansiedad – Justin Moore

Este libro se centra en el fenómeno del pensamiento excesivo o rumiación mental, caracterizado por la repetición constante de ideas negativas, preocupaciones anticipatorias y pensamientos intrusivos. El autor explica cómo este patrón mental contribuye al desarrollo de ansiedad, insomnio y dificultad para concentrarse. A lo largo del texto, se describen las causas psicológicas de este fenómeno y se analizan sus efectos en la vida cotidiana.

Leer esta obra es relevante porque permite identificar un problema común que suele normalizarse o ignorarse. Para los estudiantes, el libro ofrece herramientas conceptuales para comprender la ansiedad académica y el bloqueo cognitivo.

El secreto de la felicidad diaria – Sandra Collins

Este libro explora la felicidad no como un estado extraordinario o permanente, sino como una práctica cotidiana construida a partir de hábitos mentales, decisiones conscientes y actitudes frente a la vida diaria. La autora analiza cómo pequeñas acciones, rutinas emocionales y formas de interpretar la realidad influyen directamente en el bienestar personal. A lo largo del texto se abordan temas como gratitud, atención plena, manejo del estrés, relaciones interpersonales y equilibrio entre trabajo y vida personal.

La relevancia de esta obra radica en que propone una visión accesible y sostenible del bienestar emocional. Para los estudiantes, el libro resulta especialmente útil porque conecta la felicidad con prácticas realistas aplicables al estudio, la organización del tiempo y el autocuidado mental.



100 accesos



100 accesos



Sobre la felicidad y la brevedad de la vida – Séneca

Esta obra reúne reflexiones fundamentales de Séneca sobre dos cuestiones centrales de la existencia humana: la felicidad y el uso del tiempo. El autor plantea que la vida buena no depende de factores externos como la riqueza o la fama, sino de la virtud y la serenidad interior. Asimismo, sostiene que la sensación de que la vida es corta surge del desperdicio del tiempo en ocupaciones triviales o ajenas a lo esencial.

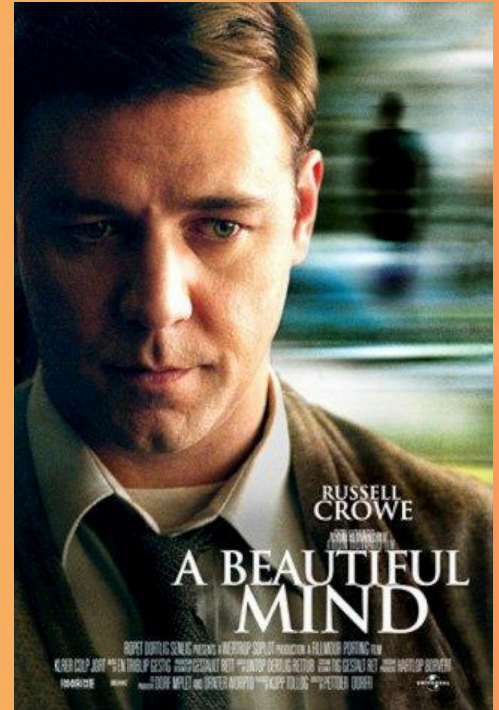
Leer este libro es importante porque invita a repensar las prioridades vitales desde una perspectiva racional y crítica. Para los estudiantes, la obra ofrece criterios sólidos para reflexionar sobre el sentido del estudio, la gestión del tiempo y los objetivos personales. Su lectura fomenta una concepción profunda de la felicidad, entendida como coherencia moral y uso consciente del tiempo, aspectos clave para una formación integral.

CINE

Una mente brillante (A Beautiful Mind, 2001)

Basada en la historia real del matemático John Nash, esta película ofrece un retrato profundo de la mente humana y sus contradicciones. Nash, brillante pero socialmente introvertido, revoluciona el campo de la teoría de juegos mientras lidia con una realidad alterna provocada por la esquizofrenia paranoide. Su lucha no es solo contra una enfermedad devastadora, sino contra el estigma social y la desconfianza que lo rodean. El filme nos muestra cómo la inteligencia no garantiza la estabilidad mental, y cómo el amor, la paciencia y la empatía pueden ser tan poderosas como cualquier tratamiento médico.

Dirigida por Ron Howard y protagonizada por Russell Crowe, esta obra cinematográfica combina rigor científico, dramatismo emocional y sensibilidad humana. Es una ventana abierta a los dilemas éticos de la psiquiatría, a la resiliencia silenciosa de quienes enfrentan una mente fragmentada y a la posibilidad de construir una vida digna más allá del diagnóstico. Una mente brillante no solo es un homenaje a la genialidad, sino también a la vulnerabilidad humana y al poder redentor de las relaciones significativas.



El lado bueno de las cosas (Silver Linings Playbook, 2012)

¿Qué ocurre cuando dos personas emocionalmente rotas se encuentran? Esta comedia dramática, dirigida por David O. Russell, explora el trastorno bipolar desde una mirada cruda y honesta, pero sin renunciar al humor y la ternura. Pat, un profesor que sale de una institución psiquiátrica, intenta reconstruir su vida y recuperar a su esposa. En el proceso, conoce a Tiffany, una joven viuda con su propio historial de dolor y conflictos emocionales. Entre pasos de baile, discusiones caóticas y momentos incómodamente sinceros, ambos descubren que la sanación no siempre viene de la estabilidad, sino de aceptar la imperfección del otro.

La película rompe estereotipos sobre las enfermedades mentales, mostrando que el amor y el cuidado también pueden ser imperfectos, contradictorios y profundamente humanos. Con actuaciones memorables de Bradley Cooper y Jennifer Lawrence, El lado bueno de las cosas propone una idea poderosa: que incluso en medio del caos emocional, podemos encontrar un equilibrio y una belleza inesperada. Una historia ideal para reflexionar sobre las segundas oportunidades, la empatía y la posibilidad de redibujar el propio mapa emocional.

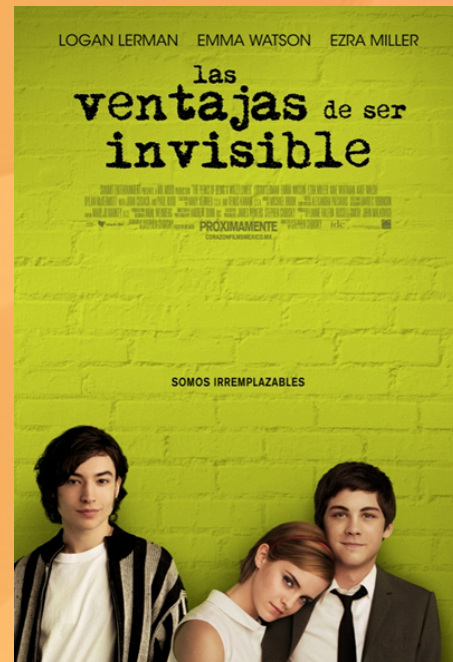


CINE

Las ventajas de ser invisible (The Perks of Being a Wallflower, 2012)

Adolescencia, trauma, silencio, amistad. Esta película, basada en la novela de Stephen Chbosky (quien también la dirige), es una carta abierta a todos los jóvenes que se sienten invisibles, distintos o rotos por dentro. Charlie, un chico introspectivo que arrastra un trauma no verbalizado, comienza el año escolar con miedo y timidez. Pero su mundo cambia al conocer a Patrick y Sam, dos compañeros excéntricos y libres que lo acogen en un universo de música, literatura, fiestas y dolor compartido.

Con una sensibilidad notable, el filme aborda temas como la depresión, los abusos infantiles, la identidad sexual y el suicidio, pero lo hace desde un lugar íntimo y compasivo, sin caer en el dramatismo vacío. Las ventajas de ser invisible es una experiencia emocional que invita al espectador a reconocerse en la fragilidad de los otros, y a validar que incluso los silencios más profundos merecen ser escuchados. Es una película para mirar con el corazón abierto y los prejuicios guardados.



Fragmentado (Split, 2016)

En esta intensa película de suspense psicológico dirigida por M. Night Shyamalan, el espectador se adentra en la mente fragmentada de Kevin, un hombre con trastorno de identidad disociativo que alberga 23 personalidades diferentes. Tras secuestrar a tres adolescentes, el filme se convierte en una carrera entre la razón y el caos interior de su captor, quien está a punto de liberar una temida "24ª personalidad": La Bestia.

Más allá del componente de thriller, Fragmentado plantea preguntas inquietantes sobre los mecanismos de defensa psicológicos, la identidad y el dolor como generador de poder. Aunque presenta una visión extrema y dramatizada de un trastorno real, la película visibiliza una condición mental compleja y con frecuencia estigmatizada, abriendo el debate sobre los límites entre lo humano, lo patológico y lo incontrolable. Ideal para reflexionar sobre la psiquis como campo de batalla entre lo que somos y lo que hemos sobrevivido.

CINE

El castor (The Beaver, 2011)

Dirigida por Jodie Foster y protagonizada por Mel Gibson, esta película aborda la depresión severa desde una propuesta original y conmovedora. Walter Black, un empresario en ruinas emocionales, encuentra una forma inusual de lidiar con su sufrimiento: comienza a comunicarse exclusivamente a través de un títere de castor. Lo que empieza como un escape absurdo se transforma en un canal profundo de expresión emocional y reconstrucción familiar.

El castor logra equilibrar lo trágico y lo esperanzador, sin caer en clichés. Muestra el aislamiento del paciente depresivo, el impacto del trastorno en el núcleo familiar, y las grietas del mundo laboral frente al malestar psíquico. A través del humor negro y el drama íntimo, la película nos recuerda que a veces es necesario hablar con otra voz para poder decir lo que duele. Una historia que humaniza la enfermedad mental y abre espacio para el perdón, la creatividad y la reconstrucción personal.



Comer, rezar, amar (Eat Pray Love, 2010)

¿Qué ocurre cuando una vida aparentemente perfecta ya no tiene sentido? Liz Gilbert, interpretada por Julia Roberts, emprende un viaje transformador por tres países —Italia, India e Indonesia— en busca de placer, espiritualidad y equilibrio. Tras una dolorosa separación y un vacío existencial, Liz se lanza a explorar no solo el mundo, sino también las profundidades de su propia alma. Comer, rezar, amar es una travesía íntima que invita a repensar el éxito, el amor, la culpa y la necesidad de reconectar con uno mismo antes de seguir dando al mundo.

Más que una historia de viajes, esta película ofrece una meditación sobre el valor del silencio, el autoconocimiento y la libertad emocional. A través de paisajes exuberantes y encuentros significativos, la protagonista descubre que la felicidad no se encuentra en lo que se posee, sino en cómo se habita cada experiencia. Ideal para quienes se sienten estancados, confundidos o atrapados en expectativas ajenas. Un recordatorio poderoso de que el viaje más importante es el que nos lleva de regreso a nosotros mismos.



CINE

En busca de la felicidad (The Pursuit of Happyness, 2006)

Basada en la inspiradora historia real de Chris Gardner, esta película es una oda a la resiliencia, la paternidad y la esperanza. Will Smith interpreta a un hombre que enfrenta la pobreza extrema, la inestabilidad laboral y el rechazo sistemático mientras lucha por criar a su hijo pequeño. A pesar de los múltiples fracasos, Chris no se rinde: duerme en refugios, enfrenta humillaciones y se aferra a cada pequeña oportunidad como si fuera la última. Su historia muestra que el éxito no siempre depende del talento, sino de la determinación inquebrantable.

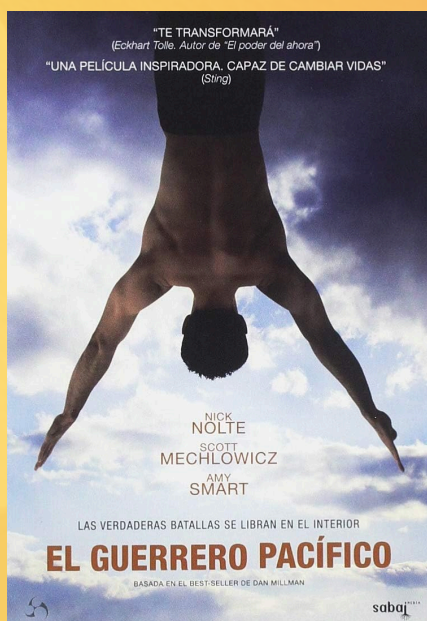
Más allá del drama emocional, la película ofrece una reflexión crítica sobre la meritocracia, el esfuerzo individual y los sacrificios invisibles de quienes intentan salir adelante sin privilegios. En busca de la felicidad no romantiza la pobreza, pero exalta la dignidad humana en su forma más pura. Es una lección de vida para estudiantes que enfrentan adversidades y necesitan recordar que, incluso en los peores momentos, soñar sigue siendo una forma de resistencia.



El guerrero pacífico (Peaceful Warrior, 2006)

Basada en la novela de Dan Millman, esta película narra la historia de un joven atleta universitario talentoso pero arrogante que sufre un accidente que amenaza con truncar su carrera. En ese momento de crisis, conoce a un misterioso mentor —llamado "Socrates"— que lo desafía a repensar su manera de vivir. A través de enseñanzas aparentemente simples, el protagonista empieza a ver la vida desde otra óptica: con presencia, humildad y atención al momento presente.

El guerrero pacífico combina filosofía oriental, sabiduría cotidiana y desarrollo personal en un relato accesible y motivador. No se trata solo de recuperación física, sino de renacimiento espiritual. La película enseña que el verdadero valor no está en ganar, sino en vivir cada instante con conciencia. Ideal para estudiantes que sienten la presión del rendimiento o que están buscando un propósito más profundo. Una historia para entrenar no solo el cuerpo, sino también la mente y el corazón.



CINE

La vida secreta de Walter Mitty (The Secret Life of Walter Mitty, 2013)

Walter Mitty es un hombre gris y rutinario, atrapado en un trabajo mecánico y una existencia anodina. Su única vía de escape es la fantasía: aventuras heroicas e imposibles que vive solo en su mente. Pero todo cambia cuando debe encontrar una fotografía perdida que lo lleva a emprender, por primera vez, un verdadero viaje por el mundo real. De Groenlandia al Himalaya, Walter descubre que la vida extraordinaria que imaginaba puede hacerse realidad... si se atreve a dar el primer paso.

Esta película, dirigida y protagonizada por Ben Stiller, es una metáfora luminosa sobre la valentía, el deseo reprimido y la necesidad de romper con lo predecible. Con una estética visual impecable y una banda sonora inspiradora, invita a salir del piloto automático y a tomar decisiones que revitalicen el sentido de vivir. Especialmente valiosa para jóvenes que se sienten paralizados por la rutina o el miedo al fracaso. Un llamado poético a recuperar la capacidad de soñar... y de actuar.



Héctor y el secreto de la felicidad (Hector and the Search for Happiness, 2014)

Héctor es un psiquiatra británico exitoso pero insatisfecho. Cansado de escuchar las quejas de sus pacientes sin saber si la felicidad es realmente alcanzable, decide hacer algo inusual: emprende una vuelta al mundo para entender qué hace feliz a las personas. En el camino se encuentra con millonarios, monjes, campesinos, niños, y personas que han vivido grandes pérdidas. Cada encuentro le deja una lección vital, muchas veces inesperada.

Con un tono ligero pero reflexivo, esta película logra algo difícil: hablar de la felicidad sin caer en clichés. El viaje de Héctor es también un viaje del espectador hacia sus propias prioridades, frustraciones y deseos más profundos. La película plantea que la felicidad no es una fórmula ni un destino, sino una disposición interior que se construye, se cultiva y se cuida. Una historia entrañable, llena de humanidad, que funciona como antídoto ante la vida acelerada y despersonalizada que muchos enfrentan hoy.

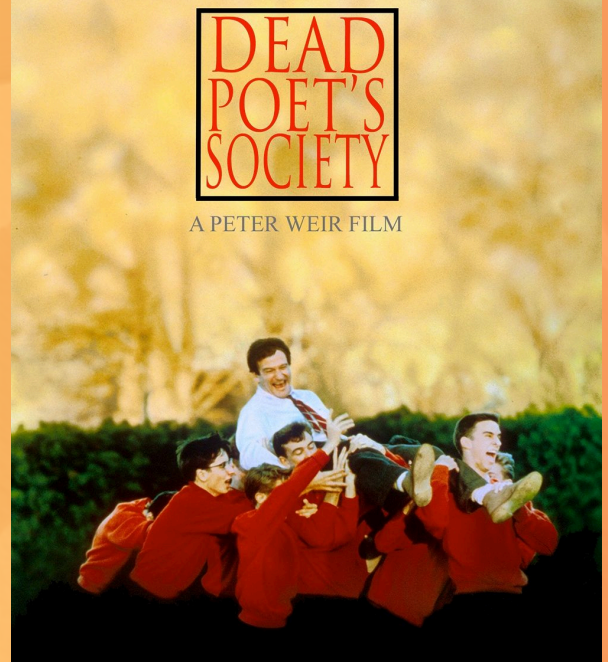


CINE

La sociedad de los poetas muertos (Dead Poets Society, 1989)

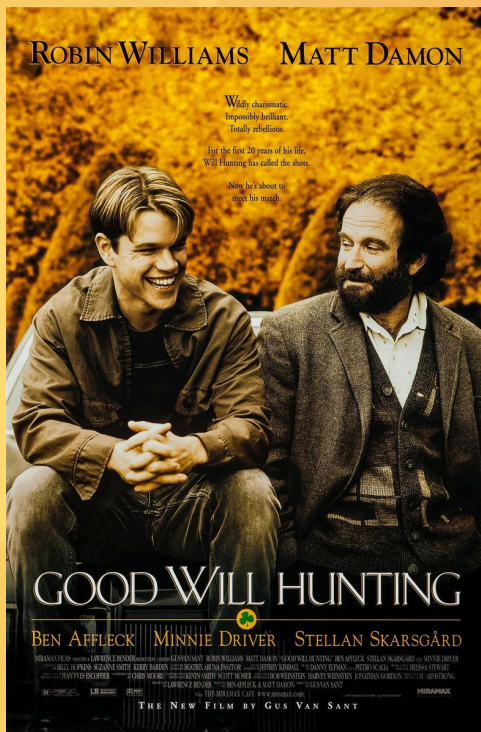
Ambientada en una conservadora academia para varones en los años 50, esta película icónica nos presenta a John Keating, un profesor poco convencional que irrumpe en la vida de sus estudiantes con una propuesta radical: vivir con pasión, pensar por uno mismo y "hacer sonar su verso". A través de la poesía y la filosofía, Keating desafía la rigidez institucional y despierta en sus alumnos una chispa de libertad interior que cambiará para siempre su forma de ver el mundo. Protagonizada por Robin Williams, La sociedad de los poetas muertos es una oda al poder transformador de la educación y al derecho de los jóvenes a construir su propio camino. Es un llamado a resistir la obediencia ciega, a dar voz a las emociones y a desafiar los moldes impuestos. Ideal para cualquier estudiante que necesite recordar por qué vale la pena sentir, arriesgarse y reclamar una vida auténtica. Una película inolvidable que sigue resonando como un grito íntimo: "¡Oh capitán, mi capitán!".

He was their inspiration. He made their lives extraordinary



El indomable Will Hunting (Good Will Hunting, 1997)

Will Hunting es un joven con un talento prodigioso para las matemáticas, pero atrapado en una vida marginal de trabajos temporales, peleas callejeras y miedo al compromiso. Tras ser arrestado, un profesor universitario descubre su potencial y lo obliga a asistir a terapia con Sean Maguire, un psicólogo que también arrastra sus propias heridas. Lo que sigue es un duelo emocional entre dos hombres que se enfrentan a su dolor y aprenden a confiar, perdonar y crecer. Ganadora del Óscar a mejor guion, esta película — protagonizada por Matt Damon y Robin Williams— aborda la inteligencia emocional, el trauma y el valor de ser vulnerable. Es una historia sobre el miedo a brillar, el peso del pasado y la posibilidad de reinventarse cuando alguien cree en ti. Una obra potente que conecta con todos aquellos que han escondido su talento por miedo al fracaso, al abandono o a sí mismos. Una verdadera lección de humanidad, compasión y libertad.



CINE

Una razón para vivir (Breathe, 2017)

Robin Cavendish, un joven británico lleno de vitalidad, queda paralizado del cuello para abajo tras contraer polio. Lo que parecía el fin de su vida se convierte, gracias al amor incondicional de su esposa Diana, en el comienzo de una lucha por la dignidad, la movilidad y la autonomía. Ambientada en los años 60, esta historia real narra cómo la pareja desafía las expectativas médicas y sociales, y termina impulsando una revolución tecnológica y ética para mejorar la vida de personas con discapacidad.

Dirigida por Andy Serkis, Una razón para vivir no es solo un drama sobre la enfermedad, sino una celebración del coraje, el humor y la fuerza del amor en condiciones extremas. Es una película que transforma la lástima en admiración, y el sufrimiento en inspiración. Un recordatorio conmovedor de que la calidad de vida no depende solo del cuerpo, sino del entorno humano, la actitud y la capacidad de seguir soñando incluso desde la adversidad más cruda.



Intensamente (Inside Out, 2015)

¿Cómo funciona nuestra mente emocional? ¿Por qué sentimos tristeza, alegría, ira o miedo? Esta película animada de Pixar, dirigida por Pete Docter, convierte las emociones en personajes entrañables que habitan la mente de Riley, una niña que atraviesa una mudanza difícil y el inicio de la adolescencia. Cuando Alegría y Tristeza se pierden dentro de la memoria de Riley, el resto de las emociones deben aprender a mantener el equilibrio emocional.

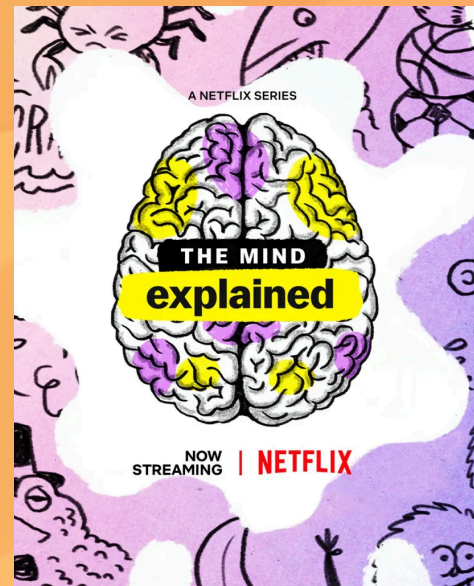
Intensamente es mucho más que una película infantil: es una obra maestra sobre la inteligencia emocional, la salud mental y el valor de aceptar todas las emociones, incluso las incómodas. Enseña que la tristeza tiene una función vital, que no hay que reprimir lo que sentimos y que crecer implica integrar la complejidad del mundo interior. Ideal para todas las edades, esta película abre un diálogo urgente sobre cómo enseñamos a gestionar lo que sentimos. Perfecta para verla en familia, en el aula o como punto de partida para una conversación sobre el bienestar emocional.



DOCUMENTALES

The Mind, Explained (Netflix / YouTube)

- Esta serie documental de Vox Media condensa en episodios de 20 minutos descubrimientos clave de la neurociencia sobre memoria, ansiedad, mindfulness, sueños y psicodélicos. Utiliza animaciones dinámicas, entrevistas con científicos y un lenguaje accesible. Ideal para introducir a los estudiantes en el funcionamiento del cerebro y su impacto en el bienestar emocional.
- Valor formativo: Permite comprender la relación entre hábitos mentales y salud, desmontar mitos sobre emociones y reducir el estigma en torno a la ansiedad y la depresión.



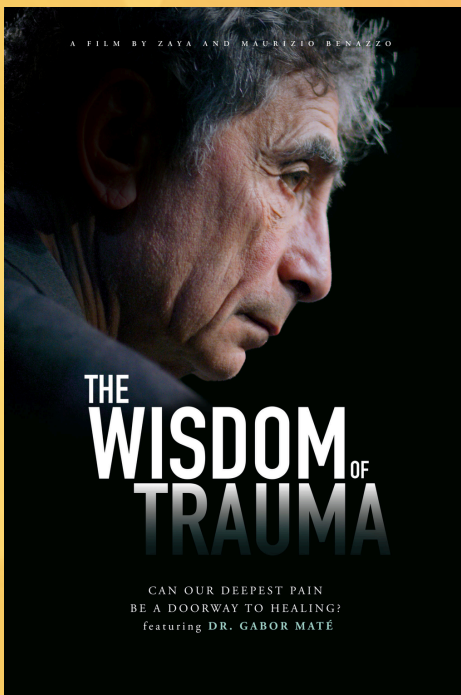
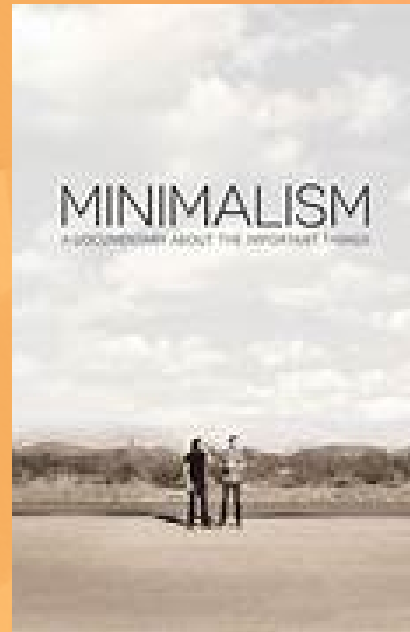
Heal (2017 – YouTube/Web oficial)

- Este documental entrelaza medicina tradicional, ciencia y espiritualidad para mostrar cómo las emociones reprimidas y el estrés crónico pueden afectar la salud física. A través de testimonios reales, se examina el impacto del perdón, la meditación, el propósito y el autoconocimiento en la recuperación.
- Valor formativo: Amplía la visión de salud como equilibrio cuerpo-mente. Promueve la reflexión sobre la responsabilidad emocional y el autocuidado.
-

DOCUMENTALES

Minimalism (2016 – YouTube/Vimeo)

- Protagonizado por “The Minimalists”, este documental examina cómo la sobreabundancia material y el consumismo afectan el bienestar psicológico. Presenta testimonios de personas que, al renunciar al exceso, encuentran más libertad, tiempo y paz interior.
- Valor formativo: Excelente disparador para ejercicios sobre prioridades, dependencia tecnológica, consumo consciente y construcción de una vida con sentido.



The Wisdom of Trauma (2021 – con Gabor Maté)

- Este documental profundo y humanista revela cómo el trauma no resuelto se manifiesta en adicciones, ansiedad, depresión y enfermedades crónicas. Gabor Maté, médico y terapeuta, propone una mirada compasiva que invita a sanar reconectando con uno mismo y con los demás.
- Valor formativo: Genera empatía, conciencia sobre heridas invisibles, y promueve una ética del cuidado y la escucha en contextos educativos.

EJERCICIOS Y TIPS

Reto de microdecisiones conscientes

- Inspirado en: Tal Ben-Shahar
- Cómo hacerlo: Identificar pequeñas decisiones cotidianas (qué como, cómo duermo, a quién escucho) y tomar consciencia de su impacto.
- Objetivo: Cultivar autonomía, responsabilidad y coherencia personal.



Meditaciones guiadas breves

- Inspirado en: Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Mindfulness, Compasión (Neff, Kabat-Zinn)
- Cómo hacerlo: Usar apps como Insight Timer o YouTube ("Mindfulness en español") para practicar entre 5 y 10 minutos diarios.
- Objetivo: Reducir estrés, mejorar enfoque y desarrollar aceptación emocional.
-

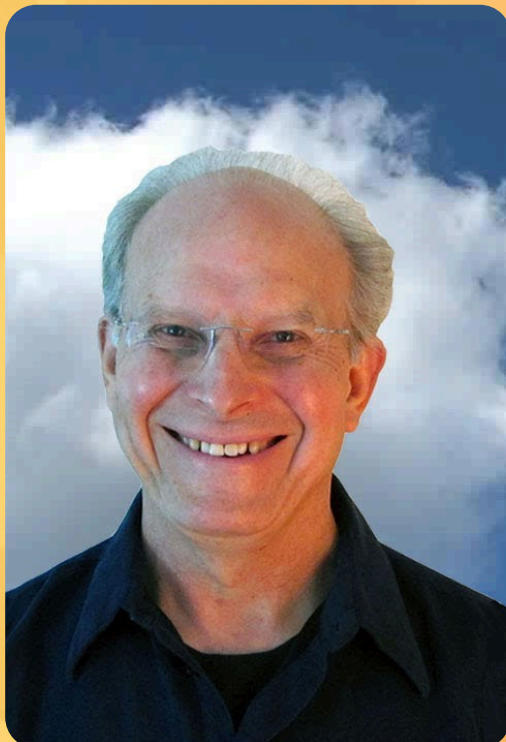
CURSOS CORTOS

The Science of Well-Being – Yale (Coursera)

Con Laurie Santos, este curso enseña cómo cambiar hábitos mentales para aumentar el bienestar. Incluye ejercicios semanales, retos personales y clases dinámicas.

Duración: 8 semanas

Ideal para: Estudiantes universitarios con ansiedad, desmotivación o estrés crónico.



MBSR – Palouse Mindfulness

Curso completo gratuito basado en el programa clínico de Jon Kabat-Zinn. Incluye guías, meditaciones, videos y un cuaderno de trabajo.

Duración: 8 semanas (autogestionado)

Ideal para: Jóvenes con burnout, insomnio o dificultades atencionales.

OTROS LIBROS RECOMENDADOS

- La ciencia del bienestar - Tom Rath Jim Harter
- Construye la vida que anhelas - Arthur C. Brooks
- La auténtica felicidad - Martin E. P. Seligman
- Elige la vida que quieres - Tel Ben-Shahar
- La hipótesis de la felicidad - Jonathan Haidt
- The paradox of choice - Barry Schwartz
- Los dones de la imperfección - Brené Brown
- El poder de la compasión - Dalai Lama
- El alma está en el cerebro - Eduardo Punset
- El cuidado del alma - Thomas Moore
- El espíritu de la esperanza - Byung-Chul Han
- El prozac de Séneca - Cay Newman
- Sobre la vida buena - Emilio Cabrera
- Manual para la vida feliz - Pierre Hadot
- Lecciones de estoicismo - John Sellars
- La conquista de la felicidad - Bertrand Russell
- La inteligencia emocional - Daniel Goleman
- El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos - Daniel Goleman
- Pensar rápido, pensar despacio - Daniel Kahneman
- Conexiones perdidas - Johann Hari
- Fluir - Mihaly Csikszentmihalyi
- Ser feliz en Alaska - Rafael Santandreu
- La generación ansiosa - Jonathan Haidt
- Tus zonas erróneas - Wayne W. Dyer
- Por qué duele el amor - Eva Illouz
- Amad a vuestros enemigos - Arthur C. Brooks
- Sabiduría - Michel Onfray

CLiC 

Curso de Lectura Inferencial y crítica