

## Dinámica

La canción que acabamos de escuchar nos invita a ver siempre el lado bueno de las cosas y el autor la define como su filosofía para ser feliz cada día. Eso puede recordarnos a la película Cuestión de tiempo, en la que un joven que puede viajar en el tiempo recibe el secreto de la felicidad. Este secreto consiste en vivir cada día con sus alegrías y dificultades, al llegar la noche aprovechar sus poderes para viajar en el tiempo y volver a vivir el mismo día, esta vez poniendo atención en las cosas insignificantes que hacen de nuestro día un día extraordinario, como un buen paisaje, la buena música o el trato con los otros. Puedes mirar el ejemplo en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=63HHZLmSYes>

Es evidente que nosotros no podemos viajar en el tiempo, pero sí puedes revivir tu día. Te invito a que ahora hagas un alto, en un clima de silencio y reflexión ve adentrándote en tu interior; puedes acostarte en el piso y cerrar los ojos si lo deseas. Después recuerda cada momento de tu día, desde que te levantaste hasta el momento presente y ve fijándote en aquellos detalles que pasaron desapercibidos: olores, sabores, sonidos, risas, abrazos, respiraciones, etc. Intenta ser detallado al recordar y no dejes de lado tus emociones, recuerda cómo has vivido el día y si de repente hubo alguna dificultad. Para finalizar sitúate nuevamente en el presente y reproduce la canción, si te dan ganas puedes pararte a bailar. Al final, si es conveniente, puedes comentar con tu grupo la experiencia de revivir el día. Es recomendable que puedas realizar este ejercicio diariamente en casa, eso te ayudará a disfrutar más tus días y reconocer lo bello de la vida.



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

# Fichero de Música

## Ficha 5 Optimista



## Acerca de

Álbum: Bálsamo

Publicación: 2017

Género: Alternativa/Indie Rock

Duración: 3:32

Escritor (es): Óscar Alfonso Castro

Interprete (es): Óscar Alfonso Castro – Caloncho

## Letra

Fortuna es lo que siento	El sueño de experimentar
Soy feliz con lo que tengo	Todo bien al 100
La dicha está en el universo	Calma en mí para poder ver
Amanecí pa' disfrutar	Y reconocer bendiciones en mi poder
Y es que el sol me pone bien	En mi poder
Me gusta que me pegue el viento	Todo bien al 100
Serotonina al nivel natural	Calma en mí para poder ver
Y el té me encanta respirar	Y reconocer bendiciones en mi poder
Todo bien al 100	En mi poder
Calma en mí para poder ver	Todo bien al 100
Y reconocer bendiciones en mi poder	Calma en mí para poder ver
En mi poder	Y reconocer bendiciones en mi poder
Despierto y agradezco	Todo bien al 100
Todos los días son perfectos	Calma en mí para poder ver
Uno decide cómo verlos	Y reconocer bendiciones en mi poder
Hay que saber seleccionar	Todo bien al 100
Somos polvo cósmico	Calma en mí para poder ver
Tratando de entender al tiempo	
Y pronto poner en mi realidad	

## Escucha con atención

Reproduce la canción y escúchala con atención, después reproducela por segunda vez y apóyate de la letra escrita. Si lo necesitas puedes subrayar, encerrar o hacer anotaciones en la ficha.

A continuación, comparte con tus compañeros las siguientes preguntas:

- ¿Habías escuchado esta canción?
- ¿Qué te pareció la canción?
- ¿Cuál fue tu frase o estrofa favorita?
- ¿De qué crees que trata la canción?
- ¿Hay algún personaje o situación que te haya impactado?

## Letras que hablan

Una vez escuchada y comentada la canción te dejamos aquí algunos datos sobre la canción y lo que pensaba su autor al escribirla para que puedas reflexionar nuevamente en la letra y comentar con tu grupo:

1. El autor de la canción, Óscar Alfonso Castro Valenzuela (Caloncho), no sólo escribió una canción, sino también un libro llamado Optimista. La historia de un ser feliz en el que da recomendaciones con una serie de aforismos para afrontar la vida y que tienen su origen en la filosofía budista.
2. "Con el sólo hecho de agradecer un día más encontrarás una fuente de felicidad... Necesitaba proyectarlo, poner en práctica la historia de ser feliz" -Caloncho.
3. Es una canción que nos invita a tomar la actitud del Optimista, es decir, disfrutar de los pequeños regalos de cada día, el sol, el viento, el respirar y todas esas pequeñas cosas que a veces pasan desapercibidas en nuestra vida.
4. Al escuchar esta canción es imposible no ponerse de buenas, pues el mensaje justo nos invita a disfrutar la vida, a saber gozar de lo que somos y tenemos y a poder mirar la vida con una mirada más amplia en la que nos demos cuenta que cada quien decide como ver su día y que la vida se disfruta más cuando nos enfocamos en lo bueno.
5. El autor dice en el coro que tenemos bendiciones en mi poder y es que cuando somos optimistas y vemos el lado alegre de la vida, cuando vivimos al 100 tenemos la bendición de contagiar esa alegría que es misionera a los que van a nuestro lado, pues una sonrisa siempre se contagia.