

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



Claves para Lograr la Felicidad

Guión para vivir charla de comunidad

Primera quincena de mayo del año 2026.

I. Oración inicial.

Señor, fuente de toda alegría verdadera, enséñanos a buscar la felicidad no en lo pasajero, sino en la unión contigo y en el amor que compartimos como esposos. Ayúdanos a cultivar la gratitud, la paz y la confianza en medio de nuestras tareas diarias, a reconocer que la plenitud nace de la fe, de las relaciones que cuidamos y del servicio generoso a los demás. Que nuestra vida matrimonial sea reflejo de tu amor y testimonio de una felicidad que se construye día a día contigo. Amén.

Padre Nuestro, Ave María y Gloria.

II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?

Las reglas y qué es compartir debemos leerlas e interiorizarlas en cada Encuentro. Respaldan el respeto que debe existir entre los integrantes de una comunidad de EMM, buscan promover el buen trato y la vida en armonía entre los encontrados para asegurar la permanencia y crecimiento como comunidad.

III. Saludo y Bienvenida.

Saludar con cariño y empatía a los compañeros de comunidad y expresarles los sentimientos que experimentan en ese momento, al saber que este nuevo encuentro significa unidad, alegría y agradecerles por el esfuerzo que han realizado para estar compartiendo juntos.

IV. Canción.

Enlace en YouTube: Mi Gratitud a Dios – Felicidad González

https://www.youtube.com/watch?v=B_5hv7ujVgA&list=RDB_5hv7ujVgA&start_radio=1

V. Objetivo.

Integrar la visión espiritual del catolicismo con aportes de la psicología positiva y la investigación científica para explicarnos, orientarnos y motivarnos como encontrados a cultivar la felicidad como un camino integral, basado en nuestra fe, nuestra relación



Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



matrimonial, de familia y con los que nos rodean, convirtiendo esta experiencia en un propósito vital y adoptar hábitos cotidianos saludables.

VI. Presentación del Tema.

La felicidad como camino integral: fe, ciencia y hábitos cotidianos.

Para el catolicismo, la felicidad no es un sentimiento pasajero, sino un estado profundo del alma llamado bienaventuranza, que nace de la unión con Dios. El Catecismo enseña que el deseo de felicidad es de origen divino y solo Dios puede saciarlo plenamente. Por eso, el vacío interior es lo que todo ser humano experimenta: un deseo de plenitud y felicidad que nada material logra saciar por completo. Es un “espacio” en el corazón que permanece insatisfecho cuando se busca llenarlo solo con bienes, éxito o placer.

Ese vacío de lo divino no es un defecto, sino una huella de nuestra creación. Según la fe católica, fuimos hechos para la comunión con Dios y por eso solo Él puede saciarlo plenamente. Las Bienaventuranzas proclamadas por Jesús en el Sermón de la Montaña muestran que la verdadera alegría surge de la sencillez, la misericordia y la limpieza de corazón; no se trata de ausencia de problemas, sino de confianza y abandono en Dios, que da paz incluso en medio de las dificultades.

Este enfoque espiritual se complementa con prácticas cotidianas que la psicología positiva también respalda: la atención plena, la gratitud diaria y el autocuidado físico. Martin Seligman, con su modelo PERMA¹, nos indica que: la psicología positiva explica el bienestar humano, en un marco integral que busca mostrar cómo las personas pueden cultivar una vida plena y duradera, además nos recuerda que el bienestar duradero se sostiene en emociones positivas, compromiso, relaciones de apoyo, sentido de propósito y logros.

En la misma línea, el Papa Francisco nos ofrecía consejos prácticos de la fe en la

¹ P - Emociones Positivas (Positive Emotions): Experimentar alegría, gratitud, esperanza y serenidad. No se trata de negar lo negativo, sino de cultivar lo positivo para aumentar la resiliencia.
E - Compromiso (Engagement): Lograr un estado de “flujo” (flow) al realizar actividades que nos apasionan y donde perdemos la noción del tiempo, utilizando nuestras fortalezas personales.
R - Relaciones Positivas (Relationships): Sentirse amado, apoyado y valorado por los demás. El ser humano es social y las conexiones sólidas son vitales para la protección emocional.
M - Significado (Meaning): Pertenecer y servir a algo más grande que uno mismo (ej. familia, voluntariado, espiritualidad, trabajo con propósito).
A - Logros/Realización (Accomplishment/Achievement): La búsqueda de metas y el éxito por el placer de alcanzarlos, fomentando la maestría y la autoeficacia.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



vida diaria: vivir y dejar vivir, darse a los demás, cuidar la naturaleza y olvidar lo negativo, estas son actitudes que liberan el corazón y fortalecen la convivencia.

Arthur Brooks, profesor de Harvard y pensador católico, sintetiza la felicidad en cuatro pilares: fe, familia, amigos y trabajo. Estos vínculos y actividades son los que más predicen la satisfacción vital a largo plazo.

La ciencia lo confirma: los estudios de Harvard sobre la felicidad concluyen que no son el dinero ni la suerte los que determinan una vida plena, sino hábitos simples como cultivar relaciones de calidad, cuidar la salud física, practicar gratitud y mantener rutinas positivas. Brooks insiste en que la felicidad no es un destino, sino una dirección; se construye día a día con pequeñas decisiones que acumuladas, generan bienestar futuro.

Las herramientas como las lecturas bíblicas pueden apoyar este camino, también la oración, ayuda a fortalecer nuestra vida espiritual; lo esencial es entender que la felicidad funciona como una habilidad que se entrena. No hace falta aplicar todas las prácticas a la vez; basta con elegir una o dos actividades que más nos agraden, por ejemplo, cinco minutos de gratitud diaria y una actividad semanal con amigos e ir ajustándolas con el tiempo.

En definitiva, la felicidad auténtica surge de la integración de fe, propósito y hábitos saludables, es un equilibrio entre lo espiritual y lo humano, entre la confianza en Dios y la constancia en pequeños gestos cotidianos, así como nos recuerda Arthur C. Brooks: “Usa las cosas, ama a las personas, adora lo divino”. Esa es la clave para transformar la vida en un camino de plenitud y alegría estable.

VII. Lectura Bíblica. Evangelio según San Mateo capítulo 5 versículos del 3 al 12.

Bienaventurados los pobres en espíritu, pues de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados los que lloran, pues ellos serán consolados.

Bienaventurados los humildes, pues ellos heredarán la tierra.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, pues ellos serán saciados.

Bienaventurados los misericordiosos, pues ellos recibirán misericordia.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



Bienaventurados los de limpio corazón, pues ellos verán a Dios.

Bienaventurados los que procuran la paz, pues ellos serán llamados hijos de Dios.

Bienaventurados aquellos que han sido perseguidos por causa de la justicia, pues de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados seréis cuando os insulten y persigan y digan todo género de mal contra vosotros falsamente, por causa de mí.

Regocijaos y alegraos, porque vuestra recompensa en los cielos es grande, porque así persiguieron a los profetas que fueron antes que vosotros.

Palabra del Señor, Gloria a Ti Señor Jesús

VIII. Desarrollo. (el matrimonio comparte de forma alterna)

1. ¿Cómo podemos integrar nuestra fe y hábitos cotidianos (gratitud, autocuidado, atención plena) en nuestra vida matrimonial para fortalecer nuestra felicidad? CMSCMR.
2. ¿Qué papel juegan nuestras relaciones con nuestra familia, amigos y comunidad, en el sostenimiento de nuestra alegría y cómo podemos cuidarlas juntos de manera más consciente? CSMS.
3. ¿De qué manera podemos transformar las dificultades que enfrentamos como pareja, siguiendo la confianza en Dios? CSMS.

IX. 10/10. Pregunta.

¿De qué manera podemos, como matrimonio, integrar la fe, los hábitos cotidianos y nuestras relaciones con los que nos rodean, para construir una felicidad más profunda y duradera en nuestra vida? CMSCMR

X. Compartir Abierto.

¿Qué aspectos del camino hacia la felicidad —ya sea desde la fe, los hábitos cotidianos o las relaciones humanas— están más de acuerdo con nuestra propia experiencia de vida en pareja y cómo podemos compartirlos para enriquecernos mutuamente como comunidad?" Compartir sentimientos.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



XI. Avisos.

- Recordemos vivir la oración de unos por otros como un valor, ya que desconocemos las luchas que puede estar afrontando cada uno y es la oración medio eficaz de remedio y consuelo.
- Hagamos realidad el mandato de vivir en comunidad, invitemos matrimonios a vivir su Fin de Semana. Hagámoslo de forma espontánea y alegre, por ejemplo, a la salida de la Santa Misa al ver algún matrimonio candidato.
- Tengamos presente que podemos encontrar información útil en nuestras redes sociales.

XII. Oración Final.

Permitir que un matrimonio realice de forma espontánea la Oración Final.

Además, incluir la siguiente:

Oración por las vocaciones.

Oh, Jesús, Pastor eterno de las almas, danos muchos y santos sacerdotes, religiosas, religiosos y familias cristianas comprometidas.

Amén.

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.