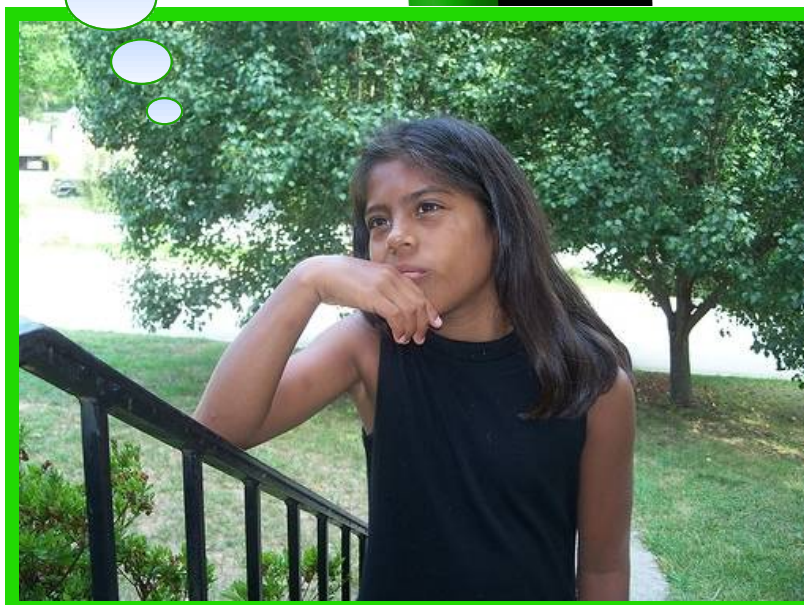


Parte I : Pensar



Cómo pensamos...
influye en cómo nos sentimos por dentro.

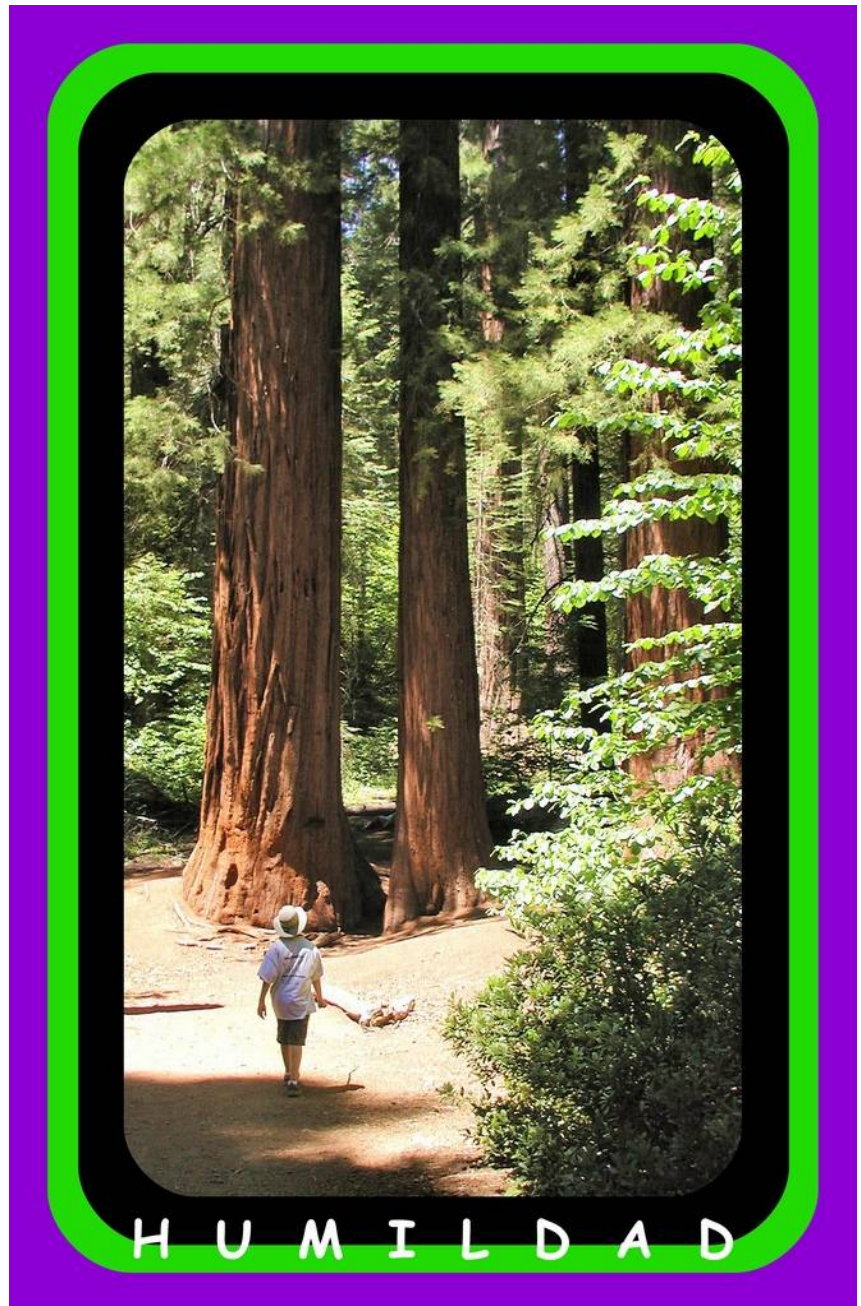


Actitud 1 : Humildad

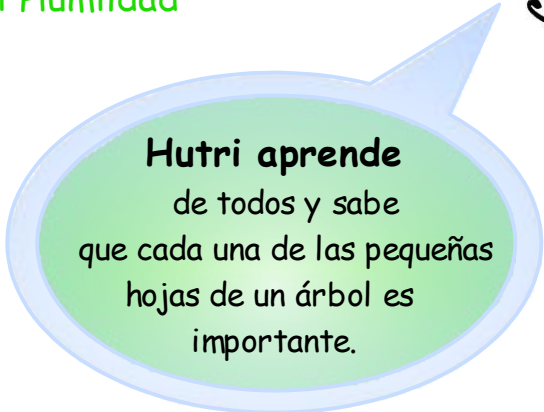
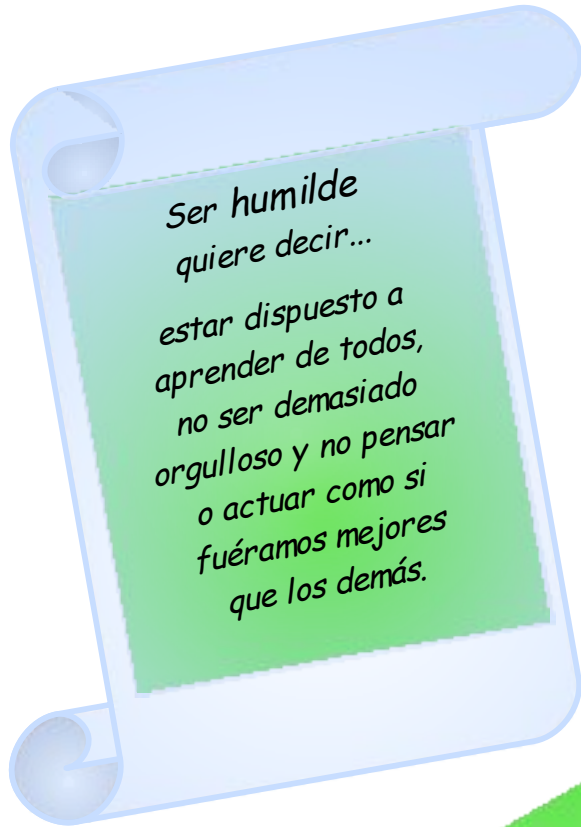


▶ humildad	1
paciencia	
satisfacción	
alegría	
bondad	
honestidad	
generosidad	
habla positiva	
respeto	
perdón	
gratitud	
responsabilidad	
principios	
aspiraciones	
altruismo	
valentía	

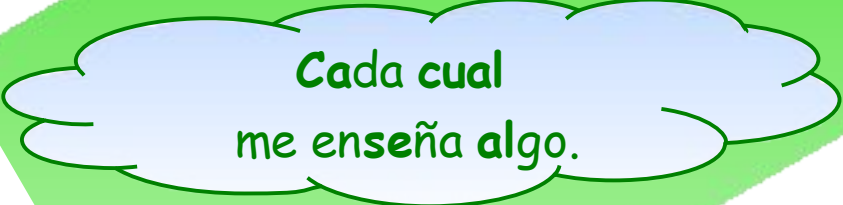
16 Actitudes para ser feliz
www.essential-education.org



Personaje: **Hutri Humildad**



Las canciones positivas de cada actitud te ayudarán a recordar las ideas más importantes. Puedes cantarlas o leerlas en voz alta muchas veces para recordarlas.



Después de tres clases de aprender cosas sobre ser humilde y cantar “Cada cual me enseña algo”, una niña que se llama Lilli me dijo con una gran sonrisa en la boca que se le había quedado “grabado” en la cabeza, y yo le contesté: “me alegro, ahí es donde está mejor, porque desde ahí puede ayudar mucho.”



¡Qué asco!

Breve obra de teatro
sobre dos basureros
para leer en voz alta

Juan:

-Estoy cansado de este trabajo.

-Antes me divertía conduciendo el camión, pero ahora ya no me gusta.

-Sí, cuando no hace calor, o frío, o llueve... y me tengo que levantar tan temprano... y lo peor de todo es que la gente me dice "¡Bah!, eres basurero", como si yo fuera la basura en vez de quien la recoge. Ya estoy harto.

-¿Qué dices?, ¿importante?

(piensa y luego sonrío al decir:)

-¿Qué tiene cuatro ruedas y brazos que vuelan?

Álex:

- ¿Por qué?

- Pues está bien estar todo el día al aire libre...

- A mí me parece que nuestro trabajo es uno de los más importantes de la ciudad.

- Desde luego. Imagínate lo que pasaría si nadie recogiera toda la basura que generamos. La ciudad olería tan mal que habría que irse de aquí. Una vez hubo una tormenta de nieve que bloqueó las calles y no pudimos recoger la basura... y no se aguantaba el olor. Es verdad que no es un trabajo muy divertido, pero es muy importante. Hay gente que se ocupa de otras cosas que también necesitamos, y yo me ocupo de esto. Es mi ciudad y yo ayudo a que esté limpia, y tú también.

-Nuestro supercamión de recogida y reciclaje de basura...



Pruébalo:

Las ilusiones --

¿Las cosas son siempre lo que parecen?

¿Alguna vez has visto una ilusión óptica, como una línea que parece curva pero es recta, o un dibujo que a primera vista parece una cosa pero después resulta ser otra? A lo mejor te ha pasado que en verano, cuando hace mucho calor, te has fijado en que el asfalto de la carretera parecía estar mojado o estar cubierto de agua, pero al acercarte te has dado cuenta de que está seco...



¿Está boca arriba o boca abajo?



Los ojos nos pueden engañar, igual que nuestra mente. A veces pensamos que sabemos algo y después nos damos cuenta de que no es así. Las ilusiones ópticas son divertidas cuando se trata de efectos especiales en una película o en un espectáculo, pero a veces los engaños de nuestra mente resultan dolorosos. Por ejemplo, nos pueden hacer pensar que alguien nos está intentando fastidiar cuando no es verdad, o nos pueden hacer sentir que somos la única persona importante en un momento dado. Te proponemos un experimento para que lo hagas mientras piensas sobre lo que sabes de verdad y sobre cómo estás seguro de que lo sabes:

Experimento:

La pajita rota

Coge un vaso de cristal transparente y llénalo de agua hasta la mitad. Mete dentro algún objeto recto, como una pajita o un palo. Pon el vaso sobre una superficie alta, de manera que tus ojos estén al mismo nivel que el agua.

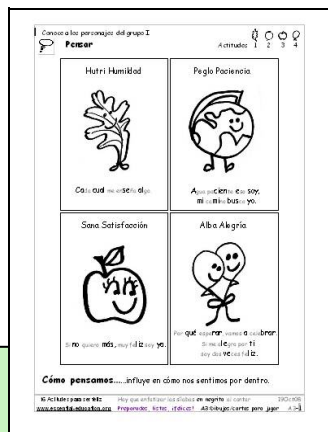
¿Parece que el objeto recto esté doblado o partido? ¿Lo está de verdad? ¿Es posible que el objeto se rompa cuando lo metes en el agua y se vuelva a juntar cuando lo sacas? ¿Estás seguro? ¿Cómo lo sabes?

Pruébalo también con otros líquidos como vinagre o alcohol... ¿pasa lo mismo? ¿Qué lista es más larga, la de cosas que sabes o la de cosas que no sabes?



Pruébalo: Conoce a los personajes de la parte “Pensar”.

Hay 16 personajes que te ayudarán a aprender cosas sobre una actitud que tiene algo que ver con su nombre. Los personajes de la parte “Pensar” son: Hutri Humildad, Peglo Paciencia, Sana Satisfacción y Alba Alegría. La última sílaba de algunos de los nombres tiene que ver con la forma que tienen... ¿sabrías decirnos a qué forma se refieren las últimas sílabas de cada personaje? (la solución está al final de este capítulo “humildad”).



Proyecto de arte:

1234

Imprime la página A3-1 donde aparecen los cuatro personajes de la parte “Pensar” y píntala mientras vas pensando si eres humilde, paciente, si estás satisfecho con lo que tienes y te alegras normalmente... o si podrías practicar estas actitudes un poco más. Si quieres, puedes pegar una cartulina detrás de la hoja para que el papel sea más grueso y después recortar los rectángulos donde están los personajes para tener cuatro cartas y poder jugar al juego que proponemos a continuación...

Lee la fábula que presenta a los 16 personajes, “El regalo del Rey Harmen”, en [este enlace](http://www.16guidelines.org/wiki/index.php/For_Children) o en: http://www.16guidelines.org/wiki/index.php/For_Children

Juego:

Las parejas/ Concentración

Prepara dos cartas de cada de las que aparecen en el proyecto de arte que hay más arriba. Es importante que pegues una cartulina detrás de cada carta para que el papel no se transparente. Cuando tengas las cartas, puedes empezar a jugar a “concentración”, un juego que consiste en poner todas las cartas boca abajo y, por turnos, ir levantándolas de dos en dos hasta encontrar parejas (dos personajes iguales). Quien encuentra una pareja, tiene que decir algo sobre esa actitud antes de quedarse con las cartas. Por ejemplo, puedes contar cómo tú o alguien que conozcas ha mostrado esa cualidad hace poco, o si ha habido alguna situación en que te hubiera gustado mostrarla. Así se van sacando parejas hasta que se acaban las cartas.

A medida que avances con las actividades irás conociendo más personajes y podrás recortar más cartas para añadirlas a este juego. Podéis intentar hacer un equipo conjunto y ver cuántos turnos necesitáis para encontrar todas las parejas. Cuando acabes el juego, puedes colgar cada semana alguna de las cartas en un tablón de corcho o en la nevera con un imán, así te acordarás de ellas.



Pruébalo: Aprende a “mirar” mejor.

Tu mente es la ventana a través de la cual ves el mundo, ya que percibes y experimentas todo a través de la mente: tu enfoque, tu actitud, lo que das por supuesto y lo que sabes. Puedes mejorar tu mente, tu atención y lo que percibes.

Juego:

El observador experto

Estés donde estés, deja de leer y mira a tu alrededor intentando fijarte en todo lo que ves.

Ahora cierra los ojos y haz una lista mental de todo lo que has visto. Tómate el tiempo que necesites. Después abre los ojos y mira qué te has dejado al hacer la lista. Practica todo lo que quieras y verás cómo vas mejorando.

Este juego también puede hacerse de otra forma: una persona se fija en una zona concreta y después cierra los ojos. Entonces, la segunda persona le pregunta algo que sería fácil de contestar si tuviera los ojos abiertos. Y las dos personas van cambiando los papeles por turno. Intenta mejorar tu capacidad de observación cada vez antes de cerrar los ojos.



Inténtalo de verdad: Cada cual me enseña algo.



Esta semana, intenta acordarte de que cada persona que te encuentras, y a lo mejor también algunos de los animales o las plantas que veas, tienen algo que enseñarte, algo especial para ti. Olvídate de lo que crees que sabes de ellos y así podrás ver qué es lo que te pueden enseñar. Puede que pienses que alguien que hace despacio algo que tú quieres que haga muy deprisa no puede enseñarte nada, pero también puedes darte cuenta de que te está enseñando a tener paciencia.

La gente que tiene trabajos normales o simples puede tener tanto para enseñarte como los que tienen trabajos emocionantes o interesantes. Piensa que los árboles más altos viven muchos años porque cada una de sus pequeñas hojas hace su trabajo con humildad. Mira a tu alrededor, escucha, aprende... Puedes llevar encima una libreta para anotar lo que se te ocurre, y a lo mejor te sorprendes de todo lo que has aprendido al final de estas actividades.

Escríbenos y cuéntanos lo que has aprendido, nos encantará saber de ti. Puedes escribir un mensaje a info@essential-education.org o a la dirección que aparece en la introducción del libro.



Inténtalo de verdad: como si tu trabajo fuera noble e importante

Helen Keller, una estadounidense que dedicó muchos años a hacer campañas para ayudar a los discapacitados y a otros colectivos, dijo: “Yo quiero lograr cosas nobles e importantes, pero mi tarea principal es lograr cosas humildes como si fueran nobles e importantes.”

Puede que esta semana tengas alguna tarea o trabajo que hacer ¿Serías capaz de conseguir que tu mente empiece a pensar en lo beneficiosa que es esa tarea y en el honor que supone hacerla? Me pregunto si podrías hacerlo como si el trabajo fuera noble e importante. A lo mejor te ayuda imaginar que llevas corona o unas cuantas medallas que has ganado...

Esto lleva su tiempo, así que no te preocupes si no te sale enseguida; lo importante es ir avanzando poco a poco. Cuando lo intentamos hacer en mi casa no lo conseguimos a la primera, pero nos reímos mucho diciendo “Aquí llega el Rey, aquí está la Reina” mientras íbamos a tirar la basura.



Inténtalo de verdad: muchas versiones de la realidad

Experimento:

20 palabras

¿Sabes quién eres? Puede que esta pregunta te parezca una tontería, pero hagamos una prueba. Pide a 5 personas que te conozcan que escriban quién eres tú en 20 palabras o menos. No les des más información y, antes de leer lo que han escrito, escribe tú también tu propia descripción.



Todos los amigos, maestros y familiares a quienes pedimos que hicieran este experimento escribieron cosas positivas (porque sabían que lo íbamos a leer...) pero cada cual tenía un punto de vista distinto y mencionaron al menos una cosa que el resto no había dicho.

Algunos comentarios parecían decir lo contrario que otros. Por ejemplo, una persona dijo que un niño era un “gran observador”, es decir, que se fijaba en todo, y otra persona dijo que el mismo niño era “despistado”, es decir que se concentraba tanto en sus propios pensamientos que no se daba cuenta de nada...



“No pensaba que dirían esa palabra para describirme.”

A veces, cuando los niños leen lo que han escrito para describirles, dicen: “han acertado, está claro que me conocen”, pero otras veces, dicen: “No pensaba que dirían esa palabra para describirme.”

La mayoría de las descripciones no mencionan características físicas que no se pueden cambiar, sino que se refieren a cómo actuamos. Un niño, dijo: “Así que, si quiero cambiar lo que soy, basta con que cambie lo que hago” y a todos nos pareció muy inspirador.

Cuando hagas este experimento, me pregunto si te darás cuenta de que quien “tú” eres no es algo fijo, ni algo exacto. Es más, depende de a quién preguntes, a lo mejor te dicen justo lo contrario. Así que no tienes por qué defender o presumir de una idea concreta de “ti”, sino que puedes relajarte, porque la idea de “tú” es muy flexible. No te quedes con la idea “vieja” de quién eres, siéntete libre para evolucionar, crecer, mejorar, tener aspiraciones...

Cuento:

Los seis hombres ciegos y el elefante

Si quieres, puedes leer el cuento "Los seis hombres ciegos y el elefante", o "La parábola del elefante" de tu propia biblioteca o en línea, en alguno de estos enlaces:

<http://www.sidar.org/acti/jorna/050224/3/pagina3.html>

<http://acuarela.wordpress.com/2006/08/07/la-historia-de-los-seis-ciegos-y-el-elefante/>



Hay muchas versiones de este cuento, ¿cuántas puedes encontrar? Habla de la historia de seis hombres ciegos que tocaron cada uno una parte distinta de un elefante y cada uno pensó que el elefante era una cosa diferente. Muchas veces nos pasa que entendemos sólo una parte de la realidad pero pensamos o actuamos como si lo entiéramos todo.

A ver si puedes darte cuenta, esta semana, de algún momento en que tú y un amigo/a tengáis un punto de vista distinto sobre algo.

Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre la humildad



Solución a la relación entre los nombres de los personajes y su forma --

- Hutri** Es una hoja, una parte de un árbol, y la sílaba final, "tri", suena como árbol en inglés. Las hojas son muy importantes para ayudar al árbol a crear los frutos que después nos comemos.
- Peglo** Es el **globo** terráqueo, el mundo, que está compuesto en gran parte de agua.. un símbolo de tolerancia y unidad... y las estaciones del año llegan a su tiempo, cuando es el momento.
- Sana** La sílaba final, **na**, es de la palabra "manzana", una fruta natural, sencilla y sana.
- Alba** Son globos, que en inglés se llaman "balloons". Los globos nunca faltan en una fiesta y su único propósito es dar alegría.

El símbolo del grupo de personajes que tienen que ver con "Pensar" es una burbuja que se llama Pensa.