

## Actitud 16 : Valentía

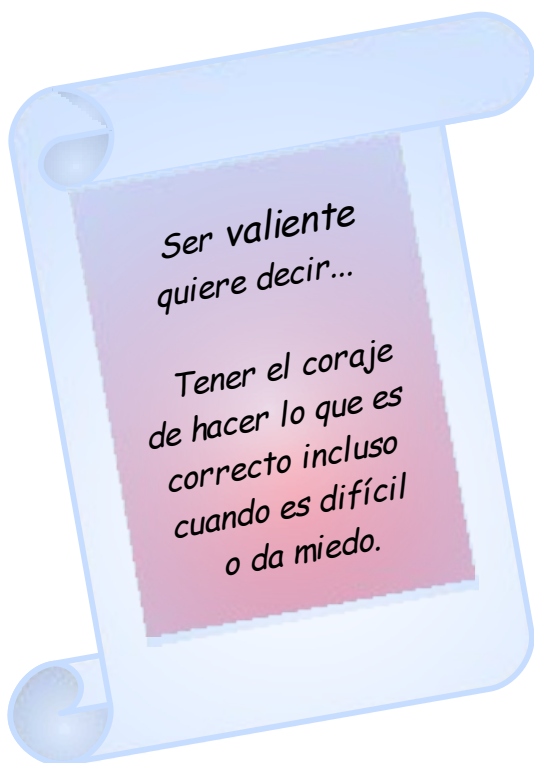


humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
habla positiva	▶ valentía 16

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

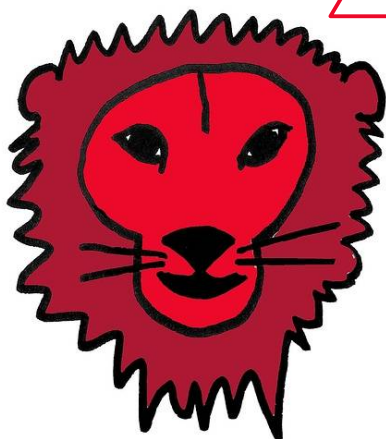
Preparados, listos, ¡felices! IV: Encontrar sentido 16 Valentía p16-1

## Personaje: Vale Valentía



Las canciones positivas te ayudan a recordar las ideas más importantes si las repites muchas veces.

**Vamos ya, valientes, ¡a empezar!**



“El coraje no siempre ruge, a veces es la voz silenciosa que susurra, al acabar el día: “mañana lo volveré a intentar”.

Mary Ann Radmacher, escritora y artista, EE.UU.



## ¡Empieza!

Reúne, de todas partes,  
las ideas que te parezcan mejor.  
Decide qué es lo más importante  
y haz tu plan de valor.

Sé una fuerza de la naturaleza,  
que mueva montañas y mentes también.  
Conviértete en el cambio que quieres ver  
y permite que tu luz irradie por doquier.

Un océano empieza con una sola gota  
y una avalancha con un copo de nieve,  
así que tu viaje, aunque sea muy largo  
empieza cuando TU pie se mueve.

Este es el principio,  
pero no tiene por qué terminar  
si sigues tú cantando:

Vamos ya, valientes, ¡a empezar!  
Vamos ya, Valientes, ¡A Empezar!  
Vamos YA, VALIENTES, ¡A EMPEZAR!

**VAMOS YA, VALIENTES, ¡A EMPEZAR!**

Empieza



### Pruébalo: El tipo de valor correcto

¿Cómo te sientes cuando eres valiente? ¿Y cuando no lo eres? Hay un tipo de valor que es el que te ayuda a superar con calma las situaciones dolorosas, como cuando te haces daño, o te pones enfermo/a, o pierdes a algún ser querido, o te encuentras en peligro. También hay otro tipo de valor que es el que te permite admitir que te has equivocado, que has roto algo sin querer, o pedir perdón cuando has dicho algo de lo que te arrepientes.

Y aún hay otro tipo de valor, que necesitas para emprender una tarea difícil de forma voluntaria o para empezar o probar algo nuevo o desconocido. Esto ocurre tanto con tareas cotidianas como con grandes proyectos, como ayudar a frenar la deforestación, o terminar con el trabajo infantil.



Craig Kielburger tenía 12 años cuando empezó a luchar en favor de los derechos de los niños, y su organización '[Free the Children](#)' que dirigen y forman jóvenes, ayuda en la actualidad a muchos niños y niñas que sufren a causa de la pobreza, la explotación o que están indefensos. Explora cómo te sientes al probar algo nuevo con este experimento.

#### Experimento / Fíjate:

#### El reto de escribir bien

Escribe tu nombre. Ahora, intenta escribirlo con la otra mano, y después con los ojos cerrados. Por último, intenta escribirlo con un pie ¿Cómo te has sentido al probar esta actividad nueva? ¿Te has puesto nervioso/a? ¿Te preocupa lo que puedan pensar los demás? ¿Qué conversación interna está teniendo lugar en tu propia cabeza? Siéntate tranquilamente y respira hondo tres veces para permitir que tu cuerpo se calme y se centre. Ahora, es posible que te puedas concentrar mejor, así que inténtalo de nuevo, ¿qué notas esta vez?



Cuando decides aceptar un nuevo reto, es más fácil conseguirlo si la mente está relajada. Dale un merecido descanso a esa vocecita que siempre está juzgando, criticando o elogiando. Cuando estás haciendo algo difícil e importante es posible que te sientas menos relajado/a, pero justamente es un buen momento para mantener una actitud "suelta", ligera, para estar alegre y disfrutar. Mostrarte decidido/a y ser positivo/a no sólo te ayudará, sino que también hará que quienes te rodean estén tranquilos/as y hagan mejor las cosas. Esfuérzate por mantener la sonrisa, ser amable y, hagas lo que hagas, no te tomes demasiado en serio a ti mismo/a.



## Pruébalo: ¿Valiente o irresponsable?

A veces se confunde ser valiente con hacer alguna cosa demasiado arriesgada. No tiene nada de valiente ponerse en una situación de peligro, para uno mismo o para los demás, sin ninguna razón. Eso es ser irresponsable. Hay muchos retos que tienen un objetivo positivo, así que no tiene ningún sentido hacer cosas arriesgadas porque sí.

Sin embargo, algunos retos interesantes y positivos implican correr riesgos. Por ejemplo, la vida de Wangari Maathai estuvo llena de peligros mientras crecía, ya que pasó de ser una niña que caminaba descalza hasta la escuela a ser la primera mujer de su región en África en obtener un doctorado.



Foto Lindsay Stark

(Uganda)

Durante su largo camino, la profesora Maathai tuvo graves problemas económicos, sufrió amenazas y críticas públicas por sus esfuerzos y sus actividades, fue encarcelada y su marido se divorció de ella.

En 1970, la profesora Maathai empezó el movimiento [cinturón verde](#) que ha logrado plantar 30 millones de árboles para revertir la deforestación, que arruinó la tierra de sus padres y su medio de vida. En 2004 obtuvo el Premio Nóbel de la Paz, y dice que cuando está concentrada en mejorar una situación, no se fija en los peligros que implica ni permite que su mente se centre en el miedo.

“Si entiendes lo que pasa y eso te incomoda, entonces te ves movida a actuar. Eso es exactamente lo que me ocurrió a mí.”

Profesora Wangari Maathai, Kenia.





Cuando mi hija era pequeña, se le ocurrió que los retos positivos eran como estirar una goma elástica: quieres estirarte, crecer, aprender y hacer... pero también hay que estar alerta por si llegas a un punto peligroso donde si te pasas puedes perder la flexibilidad que te permita afrontar retos o situaciones futuras.

### Experimento / Dibujo:

### Estira.

Necesitas una goma elástica tipo pulsera, un lápiz y un papel grande. Para la segunda parte, necesitarás un compañero/a. Marca en el papel la silueta exterior de la goma elástica, e intenta predecir hasta dónde podrás estirla sin que haya peligro de que se rompa. Ahora estira un poquito y vuelve a marcar con el lápiz la silueta. ¿Puedes estirar la goma hasta el doble de su tamaño? ¿Y tres veces su longitud original? Intenta NO romper la goma, para antes de que sea demasiado tarde. Dibuja la silueta de la longitud mayor con que te sientas cómodo/a. Puede que sea distinta de la longitud con la que otras personas se sienten cómodas, no pasa nada. No es un concurso. ¿Cuál es tu propia capacidad de afrontar nuevos retos antes de que estés estirando demasiado y te quedes demasiado finito/a y débil? ¿Tu goma elástica puede estirarse más? ¿Y tú?



**Aprende Crece Intenta Ayuda**





## Pruébalo: Aprender a confiar, a vivir y dejar vivir.

Puedes practicar a ser valiente corriendo riesgos pequeños de forma segura, como por ejemplo, jugando a “sujétame”.

### Juego:

### Sujétame

Pídele a tres personas en quienes confíes que hagan un círculo muy cerrado a tu alrededor, deben estar muy cerca. Cierra los ojos y, muy despacio, empieza a dejarte caer hacia atrás, manteniendo el cuerpo recto y duro. Las tres personas tienen que evitar que te caigas poniendo las palmas de las manos en tu espalda. Podéis turnaros para probar todos a dejaros caer y que los demás os sujeten. Esta confianza te ayudará a ser más fuerte mostrándote cómo superar el miedo. También es un ejemplo de cómo pedir ayuda y ayudar a los demás cuando lo necesitan ¡No les falles!



En la vida, casi todo es como la espuma  
y el azúcar glas,  
Mas dos cosas hay como la piedra,  
que siempre queda,  
Una es la bondad hacia los problemas  
de los demás  
y otra es el valor ante  
los propios problemas.

Adam Lindsay Gordon, poeta, Australia.

### Promesa:

### No me molestas.

¿Te dan miedo las arañas o los insectos? Son tan pequeños, y tú eres tan grande, que ellos tienen muchos más motivos para tener miedo que tú. Fíjate si no te gustan porque te has acostumbrado a ello o si realmente son un peligro. Promete, durante un día, no matar a ningún bicho, por pequeño que sea. Nada de cazar moscas ni aplastar hormigas ¿Eres capaz de fijarte dónde pisas para no aplastar accidentalmente a algún insecto? Habla con algún adulto en quien confíes sobre qué puede suponer un peligro real en el lugar donde vives, y aprende cómo sacar de forma segura a cualquier insecto o bicho que haya entrado en el lugar donde estás.



## Inténtalo de verdad: Atrévete a deshacerte del “deberías”.



¿Qué requiere más valentía, aceptar un reto para hacer algo que sabes que está mal o es peligroso, o negarte a hacerlo? A veces, hay que ser muy valiente para hacer lo correcto. Incluso cuando sabes qué es mejor hacer, puede que no quieras hacerlo porque “deberías” hacerlo. A veces, si haces las cosas que “deberías” hacer, sientes que estás renunciando a tu poder.

Para cambiar tu modo de pensar, intenta que las palabras que usas pasen de “debería hacer eso” a “hacer eso sería una mejor elección”. Cambia tu “debería” crítico por una expresión que te haga sentir capaz de decidir, así será más fácil elegir la opción que sea mejor para ti.

### Fíjate / Cambia:

### Reemplaza para conservar el poder.

Esta semana, fíjate cuando digas o pienses en la palabra “debería” y reemplázala por “sería mejor...” cuando hables con los demás o contigo mismo/a y cuando tomes decisiones. Fíjate en si esto te ayuda a ser más valiente, si así sientes que tienes más fuerza que te permite decir “no” cuando esa es la mejor opción para ti.



DEBER  
MEBER  
MEBER  
MEJER  
MEJOR  
MEJOR



## Inténtalo de verdad: Equivócate y lo harás mejor.



¿A veces te pasa que no haces cosas que te gustaría probar porque tienes miedo de no hacerlas bien? La mayoría de las cosas no son tan importantes como para que las tengas que hacer perfectamente, en especial si estás aprendiendo... cuando aprendiste a caminar o a ir en bicicleta te caíste, y seguro que no te preocupaste ni pensaste en ello nunca más. Todos, desde los científicos hasta los músicos, se equivocan muchas veces cuando aprenden algo nuevo, es algo totalmente normal.

Si solamente pruebas cosas que te salgan bien, te vas a perder muchas cosas que merecen la pena aunque nunca llegues a “ser bueno/a” en ellas.

Cuando mires hacia atrás, las preguntas importantes sobre a qué has dedicado el tiempo serán: ¿Te has divertido? ¿Has aprendido algo? ¿Has ayudado a alguien? Así que, cuando decidas qué cosas probar a hacer, en vez de preguntarte si lo harás bien, pregúntate qué posibilidades hay de pasarlo bien, aprender y ayudar haciendo eso. Si quieres leer más cosas sobre este tema (en inglés) puedes hacerlo [aquí](#) o en la web del [Greater Good Science Center](#).

A veces, ayuda preguntarse: “¿Qué es lo peor que podría pasar?”, porque algunas de las cosas que nos preocupan no son tan importantes, o no durarán mucho, ya que las cosas están cambiando constantemente. Decide si un nuevo reto vale la pena valorando las posibilidades de crecimiento o beneficio que ofrece.

### Observa:

Esta semana, obsérvate... ¿Qué retos se te presentan en el camino? ¿Te apartas de ellos o los aceptas? ¿Tienes miedo de probar cosas nuevas o estás dispuesto/a a equivocarte para aprender? Fíjate en cómo te sientes cuando te apartas o cuando los aceptas.

### Miedo al fracaso



“¿Un genio? ¡Nada de eso! Continuar insistiendo es lo que hace que surja algo genial ¡Yo he fracasado continuamente en mi camino hacia el éxito!

Thomas Edison, inventor, EE.UU.



## Inténtalo de verdad: Vivir el valiente legado de las 16 Actitudes

¿A quién conoces personalmente que haya hecho algo valiente? ¿De quién más has oído hablar que haya tenido coraje? ¿Qué has hecho tú que haya requerido valor por tu parte?

### Fotografía / Dibuja:

### “Te pillé siendo bueno”

Imagínate que hay un concurso de fotografía que tiene como tema “mostrar la valentía en acción”. A ver si esta semana puedes “pillar” a alguien que esté haciendo algo bueno, que requiera valor y demuestre gran responsabilidad o alguna de las 16 Actitudes con las que has trabajado. Utiliza una cámara de fotos para sacarles una foto (las de un sólo uso son muy baratas) o, si lo prefieres, puedes dibujarlo/a. Si quieres enviárnosla, estaremos encantados de recibir una copia o una foto del trabajo que hayas hecho que más te guste.



VALENTÍA



Has estado leyendo **Preparados, listos, ¡felices!** y pensando sobre estas ideas, así que te estás volviendo un experto/a con experiencia personal en las 16 Actitudes. Me pregunto si piensas que estas ideas se pueden aplicar de forma significativa a tu vida actual.



En el mismo instante  
en que sigas las Actitudes,  
tu vida cambiará.



### De verdad de la buena:

### Vive el legado.

Imagínate lo que pasaría si pusieras en práctica estas 16 Actitudes en tu vida, ¿Cómo te sentirías, viviendo toda esta sabiduría? ¿Serías más feliz? ¿Eres lo bastante valiente como para cambiar tu realidad y acercarla a esta visión?, ¿y para evolucionar? ¿Puedes tomar todo lo que has aprendido jugando con las 16 Actitudes y usarlo como parte de tus recursos personales en un viaje para construir una vida más feliz para ti y para los demás?

¿Puedes planear cómo poner todo esto en práctica? Una parte de tu plan podría ser que, a partir de ahora, te acordarás de una actitud cada semana y la mantendrás en tu mente, para no olvidar las ideas más importantes. Al empezar cada semana, puedes revisar la “repetición de la jugada” de esa actitud para ver si aún recuerdas las respuestas...

Las actitudes tienen el potencial para traer paz, no solamente a ti mismo sino a tus padres, tu familia, tu sociedad, tu país y, a largo plazo, al mundo entero.



¡Qué potencial tan maravilloso! Un vaso de agua tiene el potencial para calmar tu sed, pero eres tú quien tiene que beberse.

Las Actitudes son como una bebida deliciosa en un día de mucho calor, pero lo bueno que salga de ellas depende de TI.

**Preparados...  
listos...  
¡Felices!**



## Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre la valentía

