

Parte IV : Encontrar sentido



Cómo encontramos sentido a la vida...
nos estabiliza en un mundo cambiante.



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

- 16 Valentía
- 15 Altruismo
- 14 Aspiraciones
- 13 Principios



Preparados, listos, ¡felices! IV: Encontrar sentido

Actitud 13 : Principios



humildad

paciencia

satisfacción

alegría

bondad

honestidad

generosidad

habla positiva

respeto

perdón

gratitud

responsabilidad

▶ principios 13

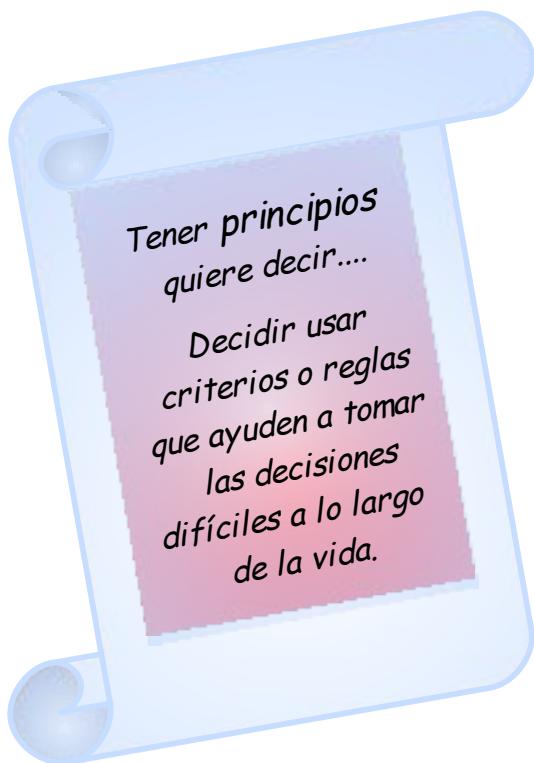
aspiraciones

altruismo

valentía

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

Personaje: Prindi Principios

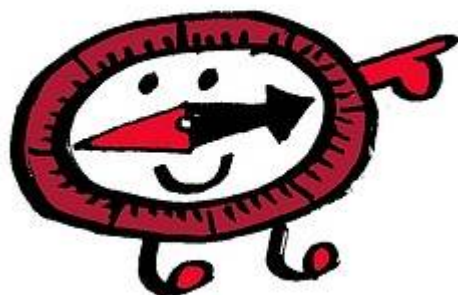


Prindi sabe hacia dónde avanzar porque ha elegido unas reglas que le ayudan a decidir su rumbo.



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

Conozco ya mi camino y allá voy.



Las grandes decisiones de la vida resultan más fáciles si sabes antes qué principios que te guían son importantes para ti.

“Quienes no dan la cara por nada, también se derrumban por nada.”
– Alexander Hamilton, EE.UU.

Versión de las canciones positivas un poema con ritmo para tus manos*



Cada cual me enseña algo.

Agua paciente eso soy,
mi camino busco yo.

Si no quiero más, muy feliz soy ya.

Por qué esperar, vamos a celebrar.
Si me alegro por ti soy dos veces feliz.

Cuida a los otros, sé constante.

Va bien probar la honestidad.

Puedo compartir, tengo mucho ya.

Menos hablar sin antes pensar.

Respeto mucho a quien me enseña.

Perdonar me hace sentir bien.

Gracias doy a quien me cuidó.

Conmigo ya puedes contar.

Conozco ya mi camino y allá voy.

Intento ser un yo mejor.

Ayudo a los demás con tiempo y mucho más.

Vamos ya, valientes ¡a empezar!



Humildad
Paciencia
Satisfacción
Alegría



Bondad
Honestidad
Generosidad
Habla positiva



Respeto
Perdón
Gratitud
Responsabilidad



Principios
Aspiraciones
Altruismo
Valentía

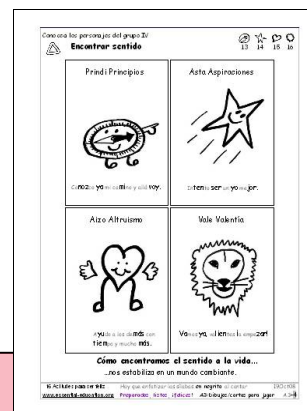
*Da palmas en las sílabas marcadas en negro cuando cantes o recites.
Variación: que uno diga el nombre de la actitud y los demás lo repitan cuando se canta la línea/s de esa actitud. Si haces clic encima de la nota musical, podrás escuchar [la melodía](#) y [las grabaciones](#) de las canciones.

Actividades



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

Los personajes te ayudarán a aprender cosas sobre una actitud que tiene algo que ver con su nombre. Los personajes de la parte “Encontrar sentido” son: Prindi Principios, Asta Aspiraciones, Aizo Altruismo y Vale Valentía. La última sílaba de algunos de los nombres tiene que ver con la forma que tienen... ¿Sabrías decirnos dónde está la conexión? (la solución está al final de este capítulo “Principios”).



Proyecto de arte: 13-14-15-16

Imprime la página A3-4 donde aparecen los cuatro personajes de la parte “Encontrar sentido” y píntala mientras vas pensando qué le da sentido a tu vida. Si ya conoces tus principios y tus aspiraciones, si ya llevas una vida valiente y de servicio... o si podrías mejorar. 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...

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 (incluyendo las que tengas de otros capítulos) y, por turnos, ir levantándolas de dos en dos hasta encontrar parejas. 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. 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 las actitudes.

Pruébalo: Si fueras el máximo mandatario...



Las 16 Actitudes incluyen cualidades que han sido importantes para muchas culturas a lo largo del tiempo. En la página siguiente encontrarás los nombres y una foto de las 16 Actitudes; ¿Estos son los principios por los que te guías en la vida? ¿Cómo decides qué camino elegir?



Imagina/escibe:

Ocho principios personales.

Imagínate que eres el máximo mandatario de tu país y quieres que la gente sea feliz, ¿se te ocurren al menos ocho principios o reglas importantes que les podrías sugerir para que sus vidas fueran felices? ¿Cómo podrías ayudar a la gente a la hora de tomar decisiones cotidianas sobre cómo pensar o actuar, cómo pasar el tiempo...? Escribe las sugerencias y luego ponte en contacto con nosotros para contarnos qué actitudes o reglas has elegido TÚ para tu país.

Si quieres probar si lo que dices funciona realmente, haz un plan para comprobarlo viviendo según las reglas o actitudes de tu lista. Cuando lo pruebes en la realidad, no te distraigas de lo que has considerado más importante en tu lista. Inténtalo durante una semana y después habla con alguien sobre cómo ha ido la experiencia, así podrás revisar o modificar las reglas que quieras y después probarlo de nuevo. Fíjate en si eres más feliz viviendo según esas reglas o actitudes y si te es más fácil tomar decisiones.

16 Actitudes para ser feliz



(v 240e12008)

www.essential-education.org

[Aquí](#) puedes ver una presentación de todas las fotos de gran formato de las actitudes.



Experimento:

¡Escudos preparados!

Necesitarás un bol, agua, polvos de talco, una toalla y un adulto que te ayude. Llena el bol de agua y deja un poco de espacio arriba. Pídele al adulto que eche polvos de talco en la superficie del agua de forma que quede completamente cubierta de talco blanco, que no se vea que hay agua abajo. Ten cuidado de no respirar cerca del talco. Asegúrate de que tienes los dedos bien secos y entonces sumerge un dedo casi hasta el nudillo y sácalo rápido del agua ¿Está mojado? Tendrías que tener el dedo seco, aunque ha estado debajo del agua ¿Por qué crees que ha pasado eso? Si mantienes el dedo en el agua mucho tiempo, ¿crees que seguirá seco después?

Igual que pasa con el polvo de talco, tus principios pueden actuar como un escudo para protegerte de los malos consejos y permitirte ser más capaz de ayudarte a ti mismo/a, a tus amigos/as, tu familia, tu entorno y el mundo entero, porque cuando sigues tus principios en vez de los malos consejos, actúas con sabiduría y sabes cómo manejar las situaciones difíciles. Un símbolo de la sabiduría es el nenúfar blanco, porque a pesar de que crece a través del lodo, cuando se abre está limpio y es puro y hermoso, queda protegido de la suciedad que lo rodea.



Inténtalo de verdad: Refléjalo.



“Lo que eres habla tan alto que no puedo escuchar lo que dices”
– Ralph Waldo Emerson, pensador norteamericano.

Proyecto de arte: Encontrar el rumbo.

Durante una semana, observa a las personas que conoces e intenta darte cuenta de cuándo los principios de alguien le ayudan a tomar una decisión sobre qué hacer o qué no hacer.

Imagínate que hay un concurso de fotografía o de arte que tiene como tema “las personas que usan los principios para ser más felices”. Si quisieras concursar, ¿cuál sería tu contribución? Dibuja, pinta o fotografía a alguien de forma que capture la idea de “tener principios”. Si quieres enviárnosla, estaremos encantados de recibir una copia o una foto de tu trabajo.



Aquí puedes ver algunos proyectos que hemos hecho usando los símbolos de las 16 Actitudes, como puntos de libro, banderitas para colgar y varios adornos. Prueba a hacer algo tú también.



Inténtalo de verdad: Está en mis manos.



¿Has jugado a algún juego de manos por parejas? Es divertido intentar cantar y chocar las palmas con alguien en horizontal, en vertical, de frente... cada vez más rápido, intentando recordar las palabras y los movimientos. Este juego de manos está basado en las canciones positivas de las 16 Actitudes. Hay cuatro estrofas: cada una se refiere a una de las cuatro partes de **Preparados, listos, ¡felices!** y cada línea (o dos) habla de una actitud concreta. Para poder jugar bien, hace falta práctica, pero seguro que te reirás mucho mientras aprendes. Además, irás diciendo y escuchando cosas sobre las actitudes que luego puedes usar en tu propia vida ¿Cómo te sientes mientras aprendes este juego: positivo/a, neutro o negativo/a?

Juego de manos: **Está en mis manos.**

Esta semana, encuentra a alguien que juegue contigo y tómate tiempo para aprender estos movimientos, que van con la canción de la página siguiente.

Palmas: hay siete tipos de palmas, tres que haces **solo/a** y cuatro **con un compañero/a**:

- **cruz**: cruza los brazos de forma que cada palma toque tu propio pecho, justo debajo de los hombros;
- **falda**: haz que tus palmas toquen la parte alta de tus muslos (sin cruzarlas);
- **palma**: da una palmada normal, una mano contra la otra;
- **D**: la palma de tu mano derecha debe chocar de frente y en vertical con la palma derecha de tu compañero/a;
- **I**: lo mismo pero con la palma de la mano izquierda;
- **atrás**: la parte posterior de tus manos debe chocar contra la parte posterior de las manos de tu compañero/a, en vertical (con los dedos pulgares mirando hacia fuera);
- **frente**: tus dos palmas chocan con las dos palmas de tu compañero/a (con los dedos pulgares mirando hacia dentro).

Sólo se usan tres combinaciones de movimientos:
una combinación de tres tiempos que introduce cada estrofa (cruz, falda, palma) y que se hace dos veces, despacio;
una combinación de ocho tiempos para cada línea de la canción (D, palma, I, palma, palma, atrás, frente, palma*);
y una combinación final para acabar el juego (cruz, falda, palma, frente).

* la última palmada se deja para la línea siguiente si no quedan más sílabas en esa línea.



falda risa



palma



D



I



Con esto tienes bastante para aprender los movimientos, pero fíjate que también encajan con las palabras de la canción. Las sílabas marcadas en negro y los archivos de sonido que encontrarás [aquí](#) te ayudarán a que los movimientos encajen con las palabras de cada línea.

Está en mis manos



(primera estrofa) PiENso que...

Cada cual me enseña algo.

Agua paciente eso soy,
mi camino busco yo.

Si no quiero más, muy feliz soy ya.

Por qué esperar, vamos a celebrar.

Si me alegro por ti soy dos veces feliz.

(primera estrofa): cruz falda palma

D palma I palma palma atrás frente palma

D palma I palma palma atrás frente palma

D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

(segunda estrofa) AcTÚo...

Cuida a los otros, sé constante.

Va bien probar la honestidad.

Puedo compartir, tengo mucho ya.

Menos hablar sin antes pensar.

(segunda estrofa): cruz falda palma

D palma I palma palma atrás frente palma

D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

D palma I palma palma atrás frente

(tercera estrofa) RelaCIÓnate

Respeto mucho a quien me enseña.

Perdonar me hace sentir bien.

Gracias doy a quien me cuidó.

Conmigo ya puedes contar.

(tercera estrofa): cruz falda palma

D palma I palma palma atrás frente palma

D palma I palma palma atrás frente palma

D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

(cuarta estrofa) SenTIdo...

Conozco ya mi camino y allá voy.

Intento ser un yo mejor.

Ayudo a los demás con tiempo y
mucho más.

Vamos ya, valientes ¡a empezar!

(cuarta estrofa): cruz falda palma

D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

palma D palma I palma palma atrás frente

D palma I palma palma atrás frente

(final) ¡Está en mis manos!

(final): cruz falda... palma... frente.

Inténtalo de verdad: La ruleta de los modelos de conducta.



“No podemos renunciar a nuestra conciencia por ninguna organización, ni por ningún gobierno.”

Albert Schweitzer, Alemania / Francia.

Puedes elegir tus principios de uno en uno o puedes seguir los principios de alguien a quien admiras, de un modelo de conducta que respetas, pero no te conviene seguir a nadie ciegamente ¿Cómo eliges a las personas a las que admiras? ¿Quién te admira a ti? Esta actividad te ayudará a pensar sobre a quién quieres imitar de verdad y sobre quién te mira a ti en busca de ejemplo.

Imagina / aplica:

Mira hacia arriba, mira más allá

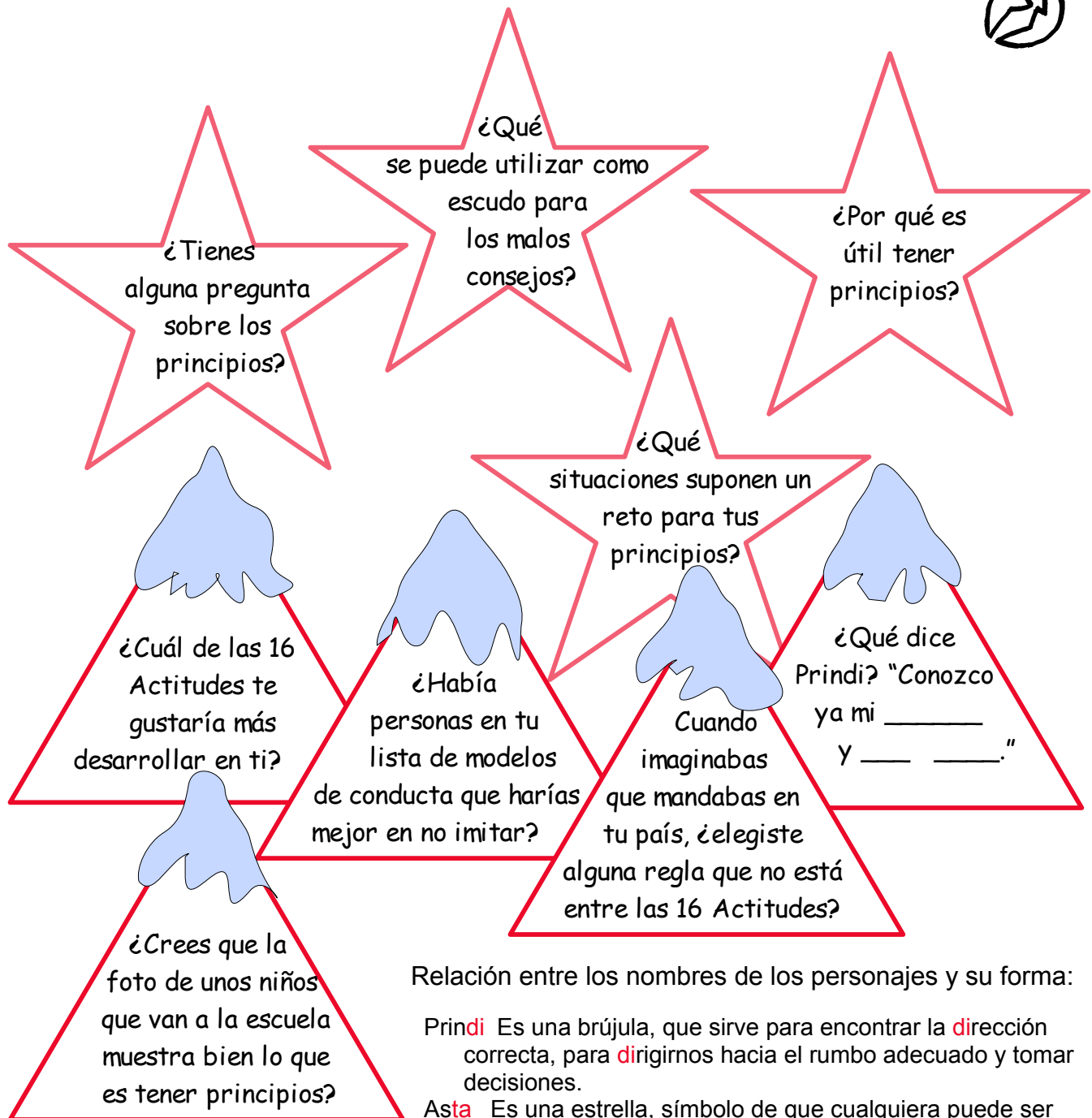
Siéntate tranquilo/a y piensa, por un momento, sobre a quién admiras ¿Son personajes famosos? ¿Maestros/as? ¿Estrellas del deporte? Ahora piensa en a quién respetas ¿Son premios Nóbel? ¿Personajes religiosos? ¿Expertos en temas que te interesan? ¿A quién admiras más? Quizás a otros alumnos de tu escuela... Haz una lista de todas las personas que te han venido a la mente y después, mientras repasas la lista, considera si **de verdad** te gustaría ser como cada uno de ellos ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te puedes imaginar a ti mismo como si fueras la otra persona? Pregúntate cómo sería, si serías feliz, si estarías orgulloso/a de ti mismo/a.

Hay un dicho sobre que nuestros mejores amigos/as son aquellos en cuya compañía somos lo mejores que podemos ser ¿Crees que tu serías lo mejor que puedes ser en compañía de los modelos de conducta de tu lista? ¿En qué cualidad concreta te gustaría mejorar esta semana para parecerte más a tus modelos de conducta? Escríbelo al final de tu lista.

Ahora, piensa en alguien que te admire. Quizás un hermano/a pequeño/a, un amigo/a más joven... ¿Eres un buen ejemplo a seguir? ¿Cómo podrías mejorar para inspirar más a los demás? Durante esta semana, ¿cómo vas a tener presentes las ideas para mejorar, de forma que no olvides los objetivos que te has marcado?

“Cuando estoy intentando decidir qué hacer, pienso ‘¿Qué quiero hacer?, ¿Qué sería bueno para mí que hiciera? ¿Y qué sería bueno para los demás que hiciera?’ Entonces pienso en los demás como si fueran yo, y organizo un debate de “yo” con “mí” y conmigo mismo.” Caeman Toombs, 10 años, EE.UU.

Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre tener principios



Relación entre los nombres de los personajes y su forma:

- Prindi** Es una brújula, que sirve para encontrar la **dirección** correcta, para **dirigirnos** hacia el rumbo adecuado y tomar decisiones.
- Asta** Es una estrella, símbolo de que cualquiera puede ser **protagonista** y llegar a donde se proponga, sin límites.
- Aizo** Es un **corazón**, el símbolo de la compasión.
- Vale** Es un **león**, con una gran **melena**, que simboliza el valor y el coraje, ya que son felinos muy fieros.

El símbolo que representa a todo el grupo de "Encontrar sentido" es la letra griega Delta, que tiene forma de triángulo, una figura estable. La Delta representa el cambio en las notaciones científicas, y cómo encontramos sentido a la vida nos estabiliza en un mundo que siempre está cambiando.

