

Actitud 15 : Altruismo



humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	▶ altruismo 15
habla positiva	valentía

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

Preparados, listos, ¡felices! IV: Encontrar sentido 15 Altruismo p 15-1

Personaje: Aizo Altruismo

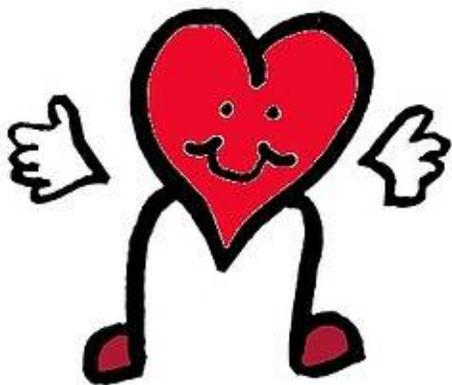


Aizo ayuda
a los demás, ofrece
su tiempo y su
energía creativa.



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

**Ayudo a
los demás
con tiempo y
mucho más.**



“Si el día te está yendo muy mal,
va bien pensar que quizás tu
'buen día' ha ido a parar a
otra persona para ayudarle.”

Caeman Toombs, 10 años, EE.UU.

El tercer bol



Hace tiempo, en nuestro pueblo, había una mujer que vivió una larga vida, que se dedicaba a hacer utensilios de cerámica. Ella hizo las tazas y vasos con que brindábamos diciendo "salud", los platos en que comíamos juntos para celebrar algo o para mostrar nuestro apoyo en los malos momentos, y también los boles donde ofrecíamos comida a los monjes que nos ayudaban a alimentar nuestras almas. Un día, esta mujer se dio cuenta de que pronto iba a morir, así que decidió hacer sus tres últimos boles de cerámica. Los hizo con mucho amor, exactamente iguales y muy hermosos.

Durante su último día de vida, mientras yacía ya sin posibilidad de hablar, hubo tres amigos que fueron a su casa y permanecieron a su lado. Los boles estaban junto a ella y al lado había una nota que decía: "Por favor, llevaos uno de estos boles cada uno". En cada bol, había dibujado unos símbolos que significaban: "ojalá que este trabajo continúe siendo útil después de que yo me haya ido", y ahí empiezan las tres historias de cada uno de los tres boles.

La persona que se llevó el primer bol pensó que era demasiado bonito para usarlo y lo puso en un estante alto de su casa, junto a otros objetos bonitos. Prácticamente nadie advirtió que estaba ahí hasta que, muchos años después, se rompió accidentalmente mientras alguien limpiaba el polvo y ahí terminó su historia.

La segunda visitante de la ceramista era una maestra que se llevó el bol a la escuela. A los niños les gustó mucho, lo dibujaron, les inspiró para hacer sus propios boles, e incluso hubo varios niños que de mayores terminaron dedicándose a hacer cerámica. Sus dibujos y sus boles sirvieron a mucha gente, es decir que este segundo bol cumplió su cometido y también dio pie a muchas otras historias antes de romperse.

Yo fui el tercer visitante, y entonces era un joven con poca idea de qué podría hacer con el tercer bol para que fuera útil. No tenía ningún estante en casa donde lucir objetos bonitos, ni alumnos con quienes compartirlo y ni siquiera necesitaba un bol. Pero el bol se puede usar de muchas formas, así que les pedí a los vecinos y amigos que escribieran en un trozo de papel lo que necesitaban y pusieran los papeles en el bol.

Cuando leí los papeles, tuve la gran sorpresa de que algunos de ellos en vez de pedir cosas las ofrecían, porque no las necesitaban, así que me dediqué a "unir" las necesidades con las ofertas de una en una. Con el tiempo, ya no cabían más papeles en el bol, porque la gente había aprendido a pedir la ayuda que necesitaban y a ofrecer las cosas de las que tenían más que suficiente, así que empezamos a reunirnos todos para hablar y dirigir la ayuda de todos hacia todos. Esta actitud se ha convertido ahora en parte de la vida cotidiana del pueblo y ahora ya no hacen falta ni el bol ni las reuniones.

En este momento, yo mismo he vivido una larga vida, así que es hora de enviar el bol a seguir su camino. He decidido darle el bol a mi próximo visitante para que encuentre su nueva utilidad. El primer bol fue únicamente una visión, el segundo bol logró todo lo que podía ser, y el tercer bol nos cambió a todos. Gracias por tu visita, tú decidirás lo que ocurre a partir de ahora en la historia del tercer bol."



Pruébalo: El arte de ayudar

“Una persona no empieza a vivir hasta que es capaz de superar los estrechos confines de sus preocupaciones individualistas y abrirse a las amplias preocupaciones de toda la humanidad”.
Martin Luther King Jr., EE.UU

Proyecto de arte:

Un tributo

Lee la historia de “El tercer bol” en la página anterior e imagínate que tú estabas en la clase de arte de la maestra que aparece. Dibuja el bol que hizo la ceramista como tributo a su vida de servicio y ayuda a los demás. Si puedes trabajar con arcilla o barro, haz un bol para regalarlo, piensa en a quién se lo darás y en qué tipo de bol le serviría mejor. Piensa si les contarás la historia cuando les regales el bol...



Como ser humano, tú has recibido regalos como la salud, las habilidades o el tiempo que tienes por delante y puedes usarlos para ayudar a los demás, ¿Vas a usar esos regalos o se van a quedar en un estante llenándose de polvo? Recuerda que la ayuda no es una ciencia exacta, y no tienes que ser perfecto para empezar, es decir que incluso como niño/a o joven puedes ser de mucha ayuda si empiezas con una motivación clara y te acuerdas de que tu objetivo es ayudar a los demás.

Esto también funciona con el lenguaje. Por ejemplo, puedes leer una palabra aunque la mayoría de las letras no estén en el lugar correcto, si la primera y la última letras están bien puestas, es decir que puedes avanzar aunque no todos los detalles estén en su sitio todavía.

Juego de palabras: Descifrar a Einstein

Todas las palabras de este párrafo tienen la primera y la última letra bien, pero el resto de letras están desordenadas... ¿Puedes descifrar este mensaje que escribió en 1950 Albert Einstein?

“El ser humano es parte del todo, al que llamamos “Universo”, es una parte limitada en el tiempo y el espacio. Tiene la experiencia de que él mismo, sus pensamientos y sus sensaciones están separados de lo demás, es como una ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una cárcel para nosotros porque nos restringe a nosotros mismos y a sentir afecto solamente por los seres más próximos. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión abriendo nuestro círculo de compasión hasta que incluya a todos los seres vivos y a la naturaleza al completo, con toda su belleza. Nada puede lograr esto completamente, pero la lucha por lograrlo es ya de por sí una parte de la liberación y una base sólida para la seguridad interior.



Pruébalo: Qué grano de arena tan especial.



Puede que te preguntes: “¿Qué puedo hacer?, sólo soy una persona...” Pues bien, una sola persona puede marcar una gran diferencia, de hecho se dice que “todos tenemos una oportunidad única y preciosa para producir un impacto positivo”. Hay siempre un último copo de nieve que empieza la avalancha, igual que un último grano de arena que inicia un desprendimiento de tierras.

Experimento:

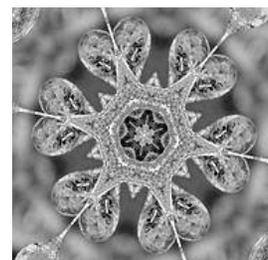
Arena que produce cambios

Busca un cubo de arena, un bol pequeño y un lugar donde puedas hacer una montaña de arena. Con ayuda del bol, toma un poco de arena y déjala caer lentamente y con cuidado en un mismo lugar, en el suelo. Sigue llenando el bol y tirando arena en el mismo lugar, mirando atentamente las laderas de la montaña de arena. En algún momento, un grano concreto causará un gran cambio ¿Podrías actuar tú como ese grano de arena y constituir un cambio positivo para tu familia, tu escuela o tu entorno social?

Pruébalo: Daría mi vida por...

¿Una futura avalancha?

¿Por qué algunas personas dedican sus vidas a ayudar a los demás? Suele empezar como una simple actitud, un deseo de hacer algo por los demás que trae como resultado una gran satisfacción. Te sientes bien, es como si se rellenara un hueco que estaba vacío. Quejarse hace que crezca la sensación de impotencia, mientras que hacer algo útil, ser parte de la solución, hace que nos sintamos bien.



Puzzle:

El banco ayuda a rellenar las palabras en blanco

Utiliza el “banco de palabras” para rellenar las palabras que están en blanco en las siguientes frases. La solución está en la última página del capítulo.

- 1 El sol no _____ para unos cuantos árboles y flores, sino para la alegría del _____ mundo.
Henry Ward Beecher, EE.UU.
- 2 La _____ constante más urgente de la vida es: “¿Qué estás haciendo tú por los _____?”
Martin Luther King, Jr., EE.UU.
- 3 Haz todo el bien que puedas, por todos los medios a tu alcance, de todas las _____ posibles, en _____ los lugares que puedas, _____ que puedas, a toda la gente que puedas y durante tanto tiempo como puedas.
John Wesley, Reino Unido.
- 4 Quienes _____ el brillo del sol a las vidas de los demás no pueden _____ de sí mismos.
Sir James Barrie, Escocia, Autor de Peter Pan.
- 5 Tómate esto en serio. Aprovecha este preciso _____. Cualquier cosa que puedas hacer o que _____ que puedes hacer, hazla.
Johann Wolfgang von Goethe, Alemania.
- 6 Es mejor encender una _____ que maldecir la _____.
Proverbio tradicional chino.
- 7 La auténtica alegría de la _____, consiste en servir para un _____ que consideras importante y poderoso; en ser una fuerza de la naturaleza en vez de un febril y egoísta montón de achaques y quejas, que protesta porque el mundo no se dedica en cuerpo y alma a hacerte _____.
George Bernard Shaw, Irlanda.

Banco de palabras: siempre pienses vida feliz brilla demás llevan pregunta
propósito instante oscuridad todos maneras inmenso esconderlo vela



Inténtalo de verdad: Cómo usar el tiempo, que es oro

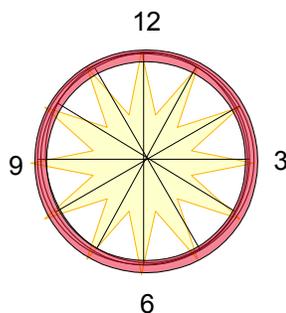
Hagas lo que hagas durante el día de hoy, piensa que estás pagando el precio de gastar un día de tu vida para hacerlo, así que haz que valga la pena. Quizás no puedas elegir mucho sobre los lugares a donde vas, pero tienes un gran control sobre cómo haces lo que haces. Prueba la siguiente actividad para saber mejor cómo estás usando el tiempo.

Anota:

Como un reloj de arena

Anota cómo pasas el tiempo de un día o de una semana. Escribe las principales actividades que ocupan tu tiempo, y después mira el papel donde lo has anotado y fíjate en cuánto tiempo pasas en la escuela, ayudando a tu familia, bañándote o comiendo, jugando, etc.

¿Estas contento/a con lo que ves? Quizás no echarías de mucho menos alguna hora menos de televisión, de juegos o de cualquier otra cosa que hagas en tu tiempo libre y en cambio podrías aprovechar para ayudar a los demás de alguna forma.



Hazte voluntario:

A su servicio

Prueba a hacer de voluntario/a durante algunas horas y fíjate en si esto es más satisfactorio que las otras actividades que haces habitualmente. Por ejemplo, podrías ayudar a algún anciano/a con su jardín, a llevarles la compra, a cocinar... o por ejemplo, si conoces a alguien que tiene problemas de vista, podrías ofrecerte a leer para él/ella. Quizás podrías ir con tu familia a ayudar en la biblioteca pública, limpiar o plantar flores en tu escuela o buscar algún proyecto solidario que haya en tu zona. Pregunta a tu maestro/a qué podrías hacer para ayudar en la escuela. Pregunta a tus padres qué podrías hacer para ayudar en tu vecindario.



Inténtalo de verdad: Una tempestad de corazones que ayudan



Estar sano/a y fuerte para poder ayudar es un gran regalo.

“Ayuda cuando puedas, de forma que cuando no puedas los demás te puedan ayudar.”

Caeman Toombs, EE.UU.

Proyecto de grupo: ¡Qué gran ayuda! Planéalo, hazlo y alégrate.

Recorta muchas formas de corazón de papeles de varios colores. Con algunos amigos/as o compañeros de clase, pensad en ideas para ayudar que puedan llevar a cabo personas de vuestra edad en el lugar donde vivís. Escribid una idea en cada corazón y colgadlos todos en un tablón de corcho o en una pared, así cuando alguien haga alguna de esas actividades, aunque no seáis vosotros, podéis darle la vuelta al corazón y dibujar una gran sonrisa dentro. Si oís que alguien está haciendo alguna otra actividad para ayudar, poned más corazones en la pared. Piensa en lo maravilloso que es que la gente se ofrezca a ayudar.



Corazón hecho con fieltro y pelusa de la secadora, haz clic encima de la foto para ver las instrucciones (están en inglés).



La búsqueda del tesoro: ¡Ayuda, ayuda, lean más sobre la ayuda!

Lee algún diario del lugar donde vives o consulta en internet para encontrar un artículo sobre alguien que haya sido reconocido por algún acto de ayuda. Habla con alguien sobre qué hizo que su acción fuera considerada como un servicio ¿Quién se benefició de ese esfuerzo? Añade el artículo a la pared donde tengas colgados los corazones de la actividad anterior.



Unos voluntarios ayudan a pintar un edificio público y aprenden mucho mientras lo hacen.



Unos estudiantes de secundaria se ofrecen a tocar música en el cumpleaños de una anciana de 80 años que ha sido evacuada a causa de un huracán.



Imagínate:

Si esta semana sucede algo negativo, por ejemplo, si tienes un mal día, o te duele la cabeza, o se pincha la rueda de la bicicleta, en ese momento, imagínate que como eso te ha ocurrido a ti, ya no le ocurre a otras personas. Imagínate que has elegido tomar para ti toda la sensación desagradable de modo que nadie más que viva esa misma experiencia tenga que sentirse mal. Respira hondo y despacio mientras piensas: “estoy inspirando su sensación desagradable, la destruyo y exhalo paz”. Fíjate si te sientes mejor y lee el poema que hay en la página siguiente.

Exhalar paz.

A lo largo de un día, ¿cuántas personas te ayudan o hacen algo por ti personalmente? ¿Tus padres o quienes te cuidan trabajan para ganar dinero y mantener la casa donde vives? ¿Van a comprar, cocinan, sirven la comida y limpian? ¿Tus amigos/as te ayudan con los deberes o te cuentan las cosas que pasan y tú no sabías? ¿Alguien que ni siquiera conoces te ayuda a veces si te caes o cuando cruzas la calle o si hay alguna urgencia o accidente? Es maravilloso que tengas alrededor tantos ejemplos de ayuda y servicio.

¿La ayuda o servicio que te prestan, lo hacen alegremente, con una sonrisa, o transmiten una sensación de obligación, de carga? ¿Crees que importa, la actitud?

Date cuenta/ Actúa: Ayuda con una sonrisa

Elige un día y dedícate a fijarte en cada persona que hace algo por ti. Observa su actitud mientras te ayudan o hacen algo por ti y cómo te hace sentir.

Otro día, fijate en qué cosas haces tú para devolver la ayuda de los demás o para ayudarles ¿Estás contento/a mientras ayudas? ¿Es más fácil hacer algo por los amigos, por los enemigos o por las personas que no pondrías en ninguno de estos dos grupos? En un día normal, ¿pasas más tiempo haciendo cosas por los demás o esperando a que te ellos hagan algo por ti?

Un tercer día, busca oportunidades para hacer algo por los demás. Tengas la edad que tengas, siempre hay algo que puedes hacer para ayudar: escuchar a alguien, tener paciencia, ser amable, limpiar lo que ensucias, decirle a la gente que aprecias lo que hacen por ti, prestar atención a las personas de tu grupo que puede que necesiten un poco de ayuda... sonríe mientras ayudas en cualquier cosa que puedas, esta es una buena manera de empezar.





¿A dónde va mi "día bueno"?

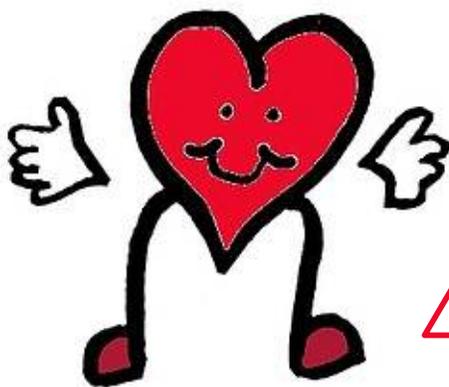
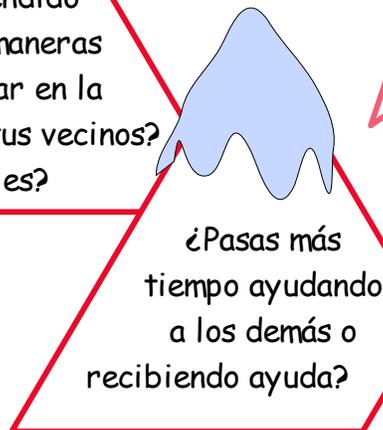
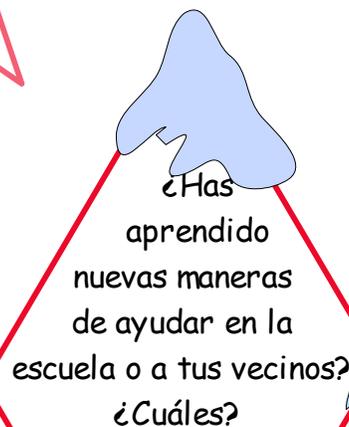
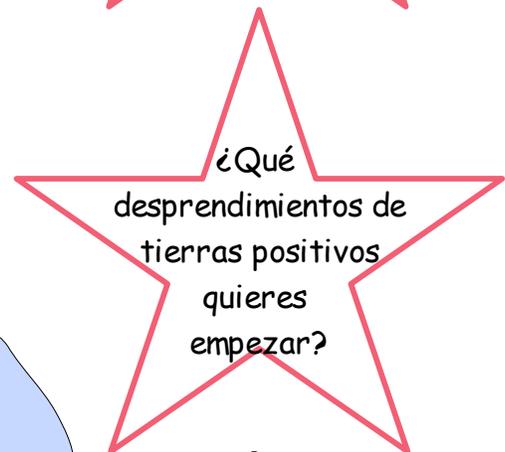
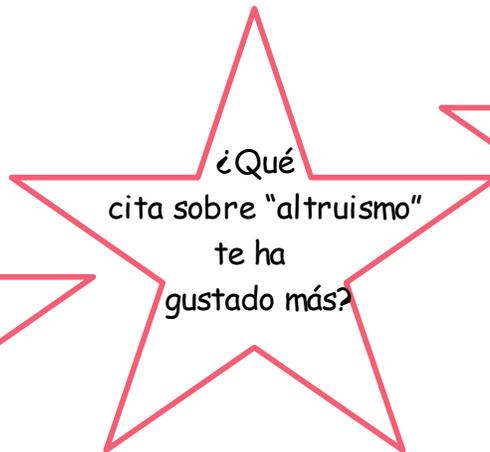
Anoche algo sucedió,
Mi "día bueno" se perdió.
Me había acostumbrado a verlo tanto
que al no tenerlo casi rompo en llanto.
Y entonces me empecé a preguntar
¿A dónde habrá ido a parar?

¿Acaso a unos gatitos habrá ido a ayudar
porque de un árbol no sabían bajar?
¿O habrá volado al Yucatán
a deshacer un huracán?
O quizás corrió a la escuela
a ayudar a leer a mi amiga Manuela.

Al volver a casa, por fin la respuesta llegaba:
llamó el señor Fernando que con mamá trabajaba
y contó que después de mucho tiempo
de pronto hoy ya no estaba enfermo.
En seguida pensé que mi "día bueno"
se había ido con él, y me quedé sereno.

Parece que mi "día bueno" se tomó un descanso
y se fue a ayudar a la familia del señor Fernando.
Sus hijos, que hacía tanto que no sonreían
al fin pudieron celebrar algo con algarabía
Así que la próxima vez que no esté, no voy a sufrir,
porque ya sé a qué lugares mi "día bueno" puede ir.

Repetición de la jugada: preguntas rápidas sobre el altruismo



Respuestas al banco de palabras:

- 1 brilla inmenso
- 2 pregunta demás
- 3 maneras todos siempre
- 4 llevan esconderlo
- 5 instante pienses
- 6 vela oscuridad
- 7 vida propósito feliz.