

Actitud 2 : Paciencia



humildad	
▶ paciencia	2
satisfacción	
alegría	
bondad	
honestidad	
generosidad	
habla positiva	
respeto	
perdón	
gratitud	
responsabilidad	
principios	
aspiraciones	
altruismo	
valentía	

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

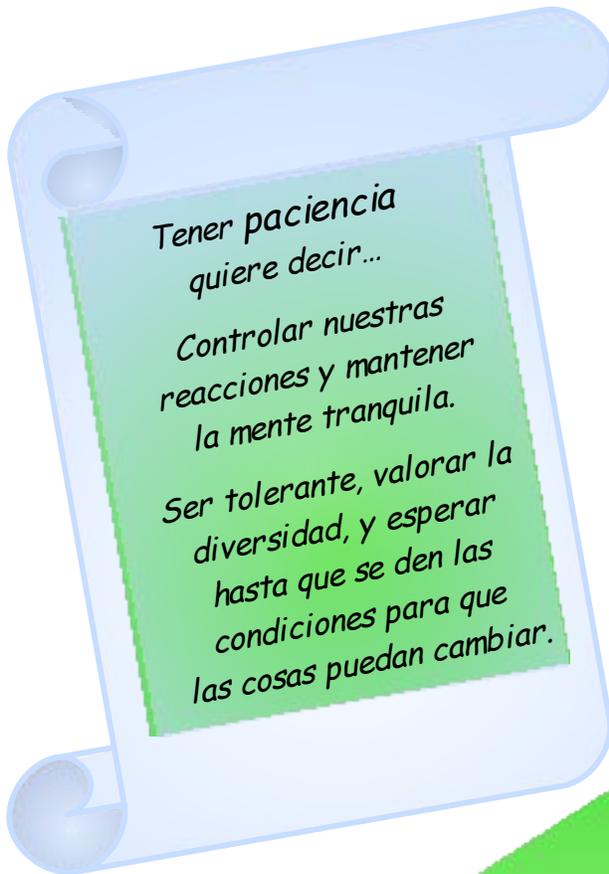


Preparados, listos, ¡felices!

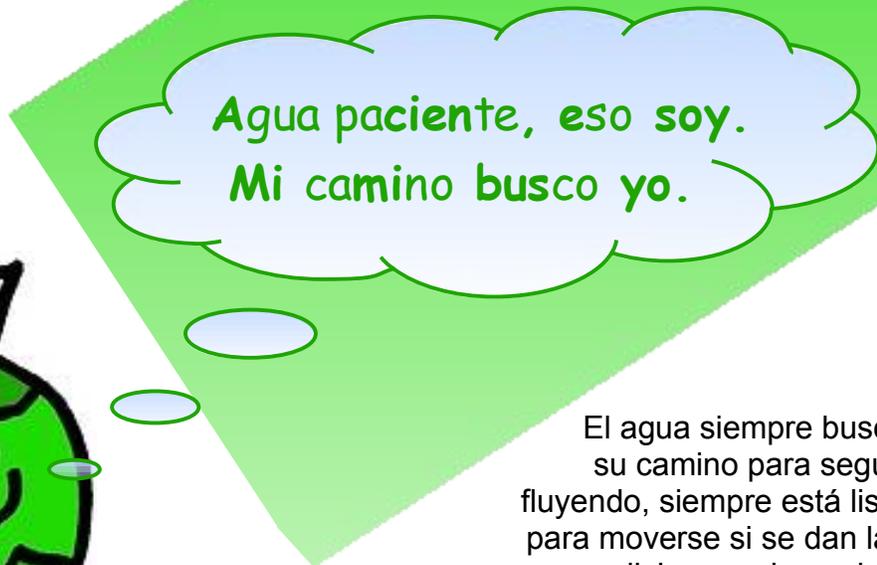
I: Pensar 2 Paciencia

p 2-1

Personaje: Peglo Paciencia



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



El agua siempre busca su camino para seguir fluyendo, siempre está lista para moverse si se dan las condiciones adecuadas, pero espera tranquilamente, con calma, a que lleguen.

La superficie de la Tierra es sobre todo agua, y nuestro cuerpo también tiene casi un 70% de agua, así que ¡sigue la corriente!



Puntos de vista

(cómo pensamos...
sobre un libro de plantas medicinales)

Un libro sobre plantas
a mi lado tengo
si piensas en qué es
seguro que estamos de acuerdo

Pero igual que pasa con otras cosas
no todos vemos lo mismo
así que cada uno describirá el libro
con un nombre que no es el mismo

Una hormiga lo llamará "montaña"
mientras que al doctor Murida
esta "medicina" le dará la clave
para curarte la herida

Un gusano se lo comería
yo en cambio, lo leería
Mi padre diría que lo use
para secar una flor que me guste

Mi hermano diría que imagine
el árbol que fue el libro un día
luego puedo verlo como es hoy
y al fin imaginar lo que será algún día

Si arrancamos unas cuantas páginas
y lo rompemos por la mitad
¿dónde ha ido su condición de libro?
y...¿qué se la devolverá?

¿Puede ser un árbol y curar y ser comida?
¿Qué es este libro en realidad?
Quizás deba ver todos los puntos de vista
y no quedarme sólo con "mi" realidad.



El puzzle de la paciencia

(reunir las piezas de la Verdad)

¿Soy el único que puede decidir
lo que es real y lo que no?
¿O puedo descansar
un rato y respirar?

Porque si tengo paciencia
y escucho a los demás
puede que descubra otras opiniones
que también son verdad

Cuéntame cómo es el mundo
tal como lo ves hoy,
yo te contaré lo que veo
y así los dos aprenderemos

Cuanta más gente aparezca
a quien pidamos su opinión
reuniremos más piezas
del puzzle de la verdad, sí señor

Prepárate a tener paciencia
cuando digas lo que ves
porque la verdad es un gran puzzle
que viene sin hacer.





Pruébalo: ¡Me derrito!

Esta actividad te ayudará a conocerte mejor.

Experimento: Derretir la mente

Pon un cubito de hielo en una bandeja y obsérvalo ¿Cuánto crees que tardará en derretirse? Intenta adivinarlo y anótalo. Si lo haces con uno o más amigos, podéis comprobar quién se ha acercado más. Si no tienes un cubito de hielo, puedes poner un poco de arena en una bolsa de plástico y hacer un agujero pequeño en la bolsa para que salga la arena poco a poco ¿Adivinas cuánto tardará en vaciarse?

Utiliza un reloj o cuenta los segundos en voz alta y comprueba cuánto tarda en realidad.



Al hacerlo, no estás observando solamente el cubito de hielo o la arena, sino que también estás observando tu propia mente... ¿te pones nervioso?, ¿te cuesta concentrarte? A lo mejor te resulta fácil. Me pregunto si te das cuenta de los pensamientos que pasan por tu cabeza, hay tantas cosas que pasan ahí dentro... ¿te sorprende ver cómo tu mente salta de una cosa a otra a toda velocidad? ¿Has acertado el tiempo que ha tardado el hielo en derretirse o la arena en caer? Seguro que si lo vuelves a probar esta vez te acercará más y seguramente también te concentrarás mejor, pero eso lleva su tiempo y requiere práctica...

Pruébalo: Control mental

18 ... 19 ... 20 !

Puedes hacer este juego con un amigo o bien solo, intentando batir tu propio récord.



Juego: 20 respiraciones

Siéntate en el suelo o en una silla de manera que estés cómodo (pero no te tumbes, porque podrías relajarte demasiado y dormirte...) Intenta respirar con normalidad y contar las respiraciones: inspiro, exhalo, uno; inspiro, exhalo, dos. Intenta contar hasta 20 ¿Cuántas respiraciones eres capaz de contar antes de perder la concentración y olvidarte de por dónde ibas? ¡Es más difícil de lo que parece!



Pruébalo: El jardín de la variedad

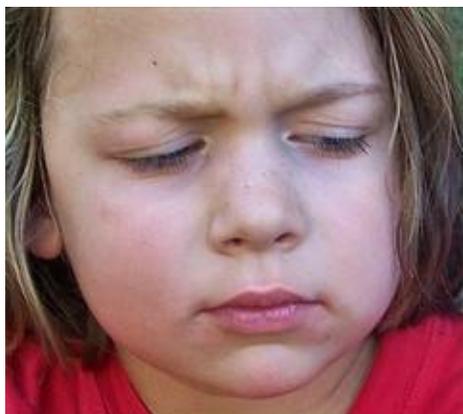
A veces no tenemos paciencia con la gente que es distinta a nosotros, o los juzgamos antes incluso de conocerles, así que te proponemos una actividad para entender el valor de la diferencia.

Proyecto de arte: La diversidad

Busca rotuladores, ceras, lápices de colores o algo para pintar y haz tres dibujos de un jardín con flores: en el primero utiliza solamente un color, en el segundo dos colores y en el tercero puedes usar todos los colores que quieras ¿Qué observas en cada uno de los tres dibujos?



Inténtalo de verdad: Obsérvate.



Esta semana, me pregunto si serías capaz de darte cuenta de algún momento en que te sientas impaciente. Si tienes que esperar a algo o a alguien, por ejemplo, puedes utilizar el “control mental” para que te ayude a esperar con paciencia. Si estás impaciente cuando alguien dice algo con lo que no estás de acuerdo, recuerda el “jardín de la variedad” y lo aburrido que sería si todos fuéramos iguales. También puedes recordar el poema “Puntos de vista” de este capítulo y la canción “Cada cual me enseña algo” del capítulo sobre la humildad. Piensa, ¿qué me puede enseñar el punto de vista de esta persona?

Escucha de verdad y con actitud abierta. Si empiezas a darte cuenta de cuándo estás impaciente, verás como poco a poco empezarás a tener más paciencia.

El Dalai Lama, un conocido líder del budismo que vive en el exilio, dijo lo siguiente: “Muchas personas creen que tener paciencia es un signo de debilidad, pero yo pienso que eso es un error, lo que realmente es un signo de debilidad es el enfado.” Los momentos de impaciencia vienen y se van, igual que las estaciones del año. Así que si, por ejemplo, estás discutiendo con alguien y notas que estás impaciente, sonríete a ti mismo, porque estás mejorando, acabas de dar un paso en una buena dirección.

Inténtalo de verdad: Por una vez, pisa flojo..



La Tierra lleva aquí miles de millones de años, girando con paciencia, sosteniéndonos. Mucha de la vida que hay en nuestro planeta depende del cambio de las estaciones. Si no queremos perder esta diversidad de vida y todo lo que nos rodea, debemos intentar, por una vez, pisar “flojo” a nuestro paso por la Tierra, y no cambiarla demasiado.

Esta semana, piensa en cómo puedes reducir los residuos y basura que generamos, cómo puedes reciclar y reutilizar en vez de usar y tirar. Por ejemplo, quizás podrías comprar cosas que no lleven tanto embalaje, o apagar las luces y cerrar el agua siempre que no las usas, o utilizar la cara de detrás de las hojas ya escritas para imprimir en el ordenador o para anotar cosas... Piénsalo, ¿puedes reciclar algo que normalmente tiras a la basura?, ¿puedes ir andando o en bici a algún lugar donde normalmente vas en coche?, ¿puedes recoger restos de basura que pueda ser peligrosa para los animales, como bolsas o botellas de plástico?



Piensa en algo que puedas hacer en el lugar donde vives... ¡y hazlo! Si ya llevas una vida sencilla y no se te ocurren más cosas que puedas hacer, entonces ten paciencia con todos los demás, porque ya sabes que los cambios llevan su tiempo.

Inténtalo de verdad: Sé como el agua.



Experimento:

Si puedes, fíjate en cómo sale el agua de una manguera en un patio o un jardín. Si pones la mano delante del agua, verás que saltan gotas en todas direcciones. Observa cómo se juntan allí donde caen, cómo se mueven después... ¿Van calle arriba o calle abajo? ¿Rodean los objetos que encuentran en su camino, o les pasan por encima? ¿Avanzan en línea recta o curva? También puedes hacer este experimento en el fregadero o en un recipiente grande para ahorrar agua.

Déjate llevar

Esta semana, si te das cuenta de que te sientes frustrado porque quieres hacer algo pero no puedes (como llegar a una nota muy aguda con el trombón, o hacer la voltereta en el aire cuando te tiras a la piscina) no te agobies, permítete tener paciencia contigo mismo. Quizás todavía no se dan las condiciones para poder hacerlo; intenta ir por otro camino, sigue avanzando pero prueba otras cosas para lograr tu objetivo. Por ejemplo, puedes continuar fortaleciendo los músculos o aprendiendo, puede pedir ayuda a tus padres, a un maestro, a un amigo, a un experto... No te rindas y seguro que mejorarás, ¡déjate llevar por la corriente!

