

## Actitud 14 : Aspiraciones

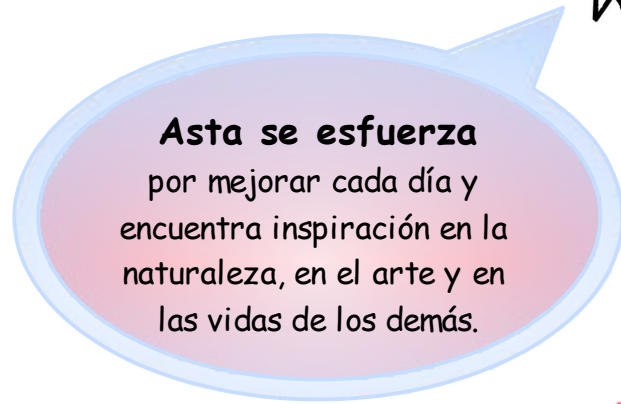


humildad	respeto
paciencia	perdón
satisfacción	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	▶ aspiraciones 14
generosidad	altruismo
habla positiva	valentía

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

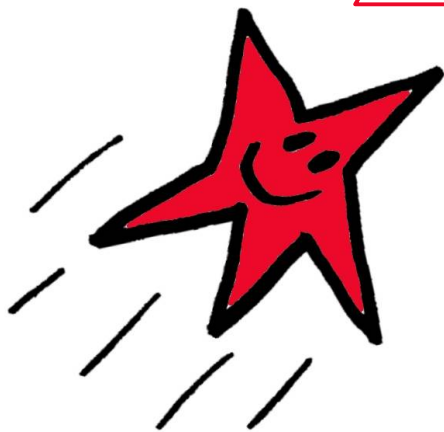
Preparado, listos, ¡felices! IV: Encontrar sentido 14 Aspiraciones p14-1

Personaje: Asta Aspiraciones



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

**Intento ser  
un yo mejor.**



“Si no cambias de rumbo,  
puede que termines exactamente  
donde te diriges”

Lao Tzu, filósofo chino.



## Una carrera hacia Rampal

Breve obra de teatro sobre dos hermanas para leer en voz alta. Ocurre en el campo, en verano.

Jenny: (es una niña pequeña, está tumbada boca arriba mirando las nubes mientras escucha a su hermana que toca la flauta) ¡Mira esa! Parece un gato. Como el gato que teníamos en la antigua granja. ¡Oh! Se va... quería dibujarla.

Sonja: (dejando la flauta) Pero no pasa nada; mira, ahora parece un cisne ¿Echas de menos al gato que teníamos?

Jenny: Sí, las cosas están cambiando siempre, como las nubes, y a veces no me gusta.

Sonja: Pero a veces sí que te gusta, como cuando empezó el verano, que te crecieron los pies y ya no te iban tus zapatos y te enfadaste al principio...

Jenny: ...pero después me puse contenta porque al crecer ya me cabían esos zapatos tuyos tan bonitos y puedo llevarlos... y también me gustó que llegara el verano y ya no estuviera oscuro tanto tiempo.

Sonja: En la escuela me dijeron que hasta nuestra piel está cambiando todo el tiempo, siempre hay células nuevas que sustituyen a las viejas.

Jenny: ¿Y cuando sea mayor ya no me pareceré a como soy ahora?

Sonja: Claro que te parecerás, porque sólo son cambios pequeñitos cada vez. Te vuelves un poco más alta, un poco más fuerte...

Jenny: ¡Bien! Porque quiero ser la corredora más rápida y ganar carreras, ¿y tú, que quieres hacer?

Sonja: Yo quiero tocar canciones que suenen hermosas con la flauta, como Rampal. Cuando escucho la música que tocaba me hace sentir muy bien, así que quiero poder hacer lo mismo. Y también iré a animarte cuando corras en las carreras, claro.

Jenny: ¡Sí, sí! Y podremos hacerlo porque todo está cambiando.

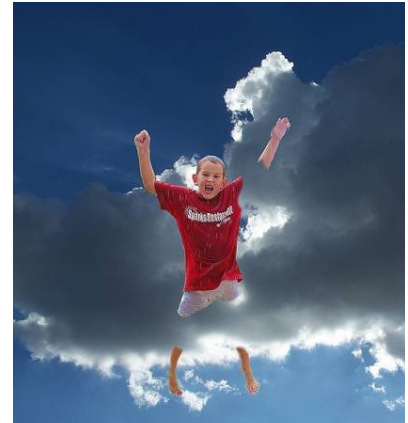
Sonja: Si todo cambia, ¡todo es posible!



## Actividades



“No aspire a tener más,  
sino a ser más.”  
Arzobispo Óscar Romero,  
El Salvador.



### Pruébalo: Superpoderes secretos

¿Alguna vez has deseado tener superpoderes? ¿Los usarías para ti o para ayudar a tu familia, tus amigos/as o las personas que te rodean? ¿Quién serías y qué harías? Todo es posible, así que tómate el tiempo que necesites y elige algo realmente maravilloso.

#### Imagínate / proyecto de arte:

#### Visualiza las posibilidades.

Siéntate tranquilamente con los ojos cerrados e imagínate que estás dormido/a en tu propia cama. Imagínate que es muy temprano por la mañana y todavía está oscuro, el sol empieza a asomarse por la ventana de tu habitación. Un rayo de luz que ilumina el suelo cruza muy despacio la habitación y finalmente aterriza suavemente sobre tu cara, que siente el agradable calor. Esa luz es muy poderosa y contiene la energía y las habilidades de los supertalentos humanos. Lo único que tienes que hacer para conseguir todos esos talentos es respirar profundamente con mucha esperanza y confianza en esa primera respiración matutina, y fijar tu intención de aprovechar el día. Disfruta de esta sensación tan poderosa cuando inspiras y después imagínate lo que vas a hacer en este día como superhéroe (o heroína). Cuando estés listo/a, abre los ojos.

#### Experimento:

#### Tienes poder.

Prueba estos experimentos para “sentir el poder”.

1. Pon de pie fichas muchas de dominó o piezas verticales que sean estrechas haciendo una larga fila, unas muy cerca de las otras. Imagínate que cada una es una acción positiva. Tira la primera ficha y mira el efecto de lo que tú has empezado.
2. Infla un globo, frótalo contra tu pelo y explora la fuerza estática invisible pegándolo contra la pared. Le has dado al globo el poder y la fuerza necesaria para hacer algo que antes no podía hacer...





## Pruébalo: Ya sabes que no me tienes que tomar la palabra...



Hay seis citas sobre las aspiraciones, cortadas por la mitad, que proceden de todo el mundo. Puedes elegir el nivel de dificultad para jugar. Si llegas al nivel 3 o a otro superior, avísanos. Las respuestas están en la página de la “repetición de la jugada”.



### Juego:

### Parejas y niveles 3

Imprime la página siguiente en una cartulina o bien imprime en papel normal y después pégalo a una cartulina; recorta las doce tarjetas por las líneas y reúne las dos mitades de cada cita.

Nivel 1: Poned todas las tarjetas boca arriba y encontrad las parejas de cada mitad entre todos.

Nivel 2: Poned todas las tarjetas boca abajo y por turnos levantad las tarjetas (dos cada vez) intentando encontrar las parejas de cada mitad. Jugad hasta que hayáis encontrado todas las parejas.

Nivel 3: Haced el juego más grande añadiendo tarjetas de los otros dos capítulos donde hay citas de este tipo (Generosidad y Responsabilidad).

Nivel 4: Encontrad o escribid más citas sobre las aspiraciones u otras actitudes y haced más tarjetas vosotros mismos/as.

Nivel 5: Estudiad las citas y preguntaos los unos a los otros, diciendo solamente la primera mitad de la cita, a ver si la otra persona es capaz de recordar la segunda mitad.





<p>A14 – 1 <b>Los objetivos que te hacen sentir que puedes conseguirlos son magnéticos: atraen las energías de tu vida que ayudan a lograrlos...</b></p>	<p>A14 – 2 Si esperáramos a poder hacer las cosas tan bien que nadie pudiera encontrar ningún error en ellas...</p>	<p>A14 – 3 Somos la generación...</p>
<p>A14 – 4 Cuando apuntas hacia algo tan alto tan alto como las estrellas, puede que no llegues hasta ellas...</p>	<p>A14 – 5 Fracasar no es caerse...</p>	<p>A14 – 6 Debemos convertirnos en el cambio...</p>
<p>A14 – A ...que queremos para el mundo. – Mahatma Gandhi, India.</p>	<p>A14 – B ...pero tampoco terminarás con las manos vacías. -- Leo Burnett, EE.UU.</p>	<p>A14 – C ..que hemos estado esperando. -- Craig Kielburger, Canadá.</p>
<p>A14 – D ..entonces nadie haría nunca nada. – John Henry Newman, RU.</p>	<p>A14 – E ...sino no levantarse de nuevo. Mary Pickford, Canadá.</p>	<p>A14 – F ...y repelen las cosas que te podrían distraer... -- Master Jou Tsung Hwa, <u>Dao of Taijiquan</u></p>

## Pruébalo: ¡Recuerda que esto no es un examen!



¿Qué te inspira para mejorar o para lograr alguna cosa? Cuando ves una obra de arte hermosa o contemplas la naturaleza, cuando escuchas palabras sabias o cuando ves de lo que son capaces otras personas en sus vidas, puede que te sientas inspirado/a. Mantén vivo ese fuego, marca una diferencia en tu vida y en la de los demás actuando según tu inspiración e inspirando a los demás. Este momento es tu oportunidad, tu vida real, no es un simulacro...



¿Zapatillas de ballet?



Sabes que puedes afectar a otras personas (si no, prueba a bostezar en una habitación llena de gente, y verás qué pasa). Si pudieras inspirar a los demás para que fueran más felices, ¿te gustaría hacerlo? ¿Cómo les explicarías a tus amigos/as o a tu abuela qué son las 16 Actitudes de forma rápida? Puedes ayudar a los demás a ser felices si encuentras la manera de ayudarles (y ayudarte) a recordar la lista de las actitudes.

### 16 Actitudes para ser feliz

Humildad  
Paciencia  
Satisfacción  
Alegría

Bondad  
Honestidad  
Generosidad  
Habla positiva

Respeto  
Perdón  
Gratitud  
Responsabilidad

Principios  
Aspiraciones  
Altruismo  
Valentía

### Juego de palabras: Frases para recordar

Haz una frase o dos donde cada palabra empiece con la primera letra de cada una de las actitudes. Las primeras letras de las actitudes 1 a 16 son las siguientes: HPSA BHGH RPGR PAAV.

Por ejemplo: "Hormigas Picudas Salen A Buscar Helicópteros Grandes con Hélices para Regresar Pronto a su Guarida y Recuperar Precipitadamente Algún Alimento Vital."

O, "Hombres Parados Sobre Aviones Buscan Hélices Giratorias de Hierro para Reparar Pronto el Gran Resquicio y Poder Abrir las Alas Voladoras".

Las frases un poco alocadas son más fáciles de recordar... practica a descifrar tus propias frases para volver a la lista de 16.

También puedes escribir un poema, un verso, una canción o una historia para acordarte de las actitudes. Lee el cuento "El regalo del Rey Harmen", donde encontrarás a los 16 personajes y así recordarás su orden. La puedes encontrar [aquí](#) y [aquí](#).



Cuando quiero acordarme de las actitudes de memoria, acabo usando los nombres de los personajes, así que canto:

¡Alcánzalo!

Hutri, Peglo, Sana, Alba.

Bopo, Horo, Genca, Habu.

Resco, Perla, Graca, Riche.

Prindi, Asta, Aizo, Vale.

Ojalá que te inspires para crear alguna cosa que te ayude a recordar y que puedas compartir con los demás.



### Juego de dibujo:

### ¡A ver esa memoria!

Crea un dibujo, una foto, una pintura, un cómic o un póster para acordarte de las actitudes. Podrías dibujar una historia sencilla, como una tira de cómic en la que aparezca una actitud en cada una de las 16 viñetas. En la página siguiente os mostramos “Círculos en la arena”, una historia de este tipo. Podrías contar tu propia historia mediante dibujos o un cuento de arena, como hemos hecho, o quizás se te ocurra otra forma creativa para recordar las actitudes ¡Nos encantaría ver vuestras creaciones!



### Inténtalo de verdad: Cuéntame un cuento

Aprende la historia de la página siguiente y cuéntasela a alguien mientras dibujas las figuras en la arena mojada, en la tierra, o en un papel. Empieza dibujando los símbolos de cada actitud (con la hoja de Hutri Humildad) y sigue, en la dirección de las agujas del reloj, hasta que llegues otra vez arriba del todo ¡Ojalá que tu público se sienta inspirado!







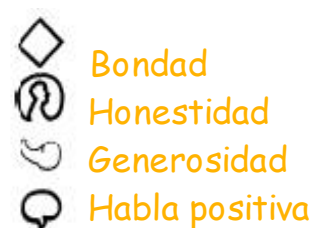
## Círculos en la arena

un cuento de 16 símbolos en la arena para dibujar mientras se cuenta.

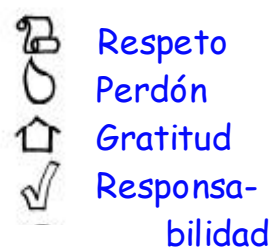
En frente de una casita blanca había una **hoja** que estaba en lo más alto de un árbol y, como si quisiera aprender, se deslizó por el aire y se coló por la ventana de una clase de la escuela. La hoja se posó sobre un **globo terráqueo** que había encima de la mesa del profesor, rodeado de **manzanas** verdes, que esperaban a ser repartidas entre los alumnos para celebrar un cumpleaños. Entonces, un niño que tenía dos **globos** en la mano, tomó una manzana, caminó hasta la ventana y dejó que uno de los globos se escapara y volara lejos.



El globo flotó y voló hasta que chocó contra una cometa con forma de **diamante** que brillaba al sol, haciendo que algunas **monedas** cayeran de la cometa y fueran a parar a una **cesta** que estaba llena de comida para la gente sin recursos. La cesta estaba en un escenario desde donde el Alcalde estaba dando un discurso, y ahí adentro también había regalos para la gente de la ciudad y muchas **burbujas** para los niños.



Cuando el Alcalde terminó de leer en voz alta el texto que había escrito en un **pergamino** antiguo, la gente se puso a aplaudir y gritar alegremente. El ruido asustó a una niña pequeña que se puso a llorar. Mientras secaba sus **lágrimas**, el Alcalde le dio una **casita** que tenía algo adentro para su familia...era un sobre con una **marca** especial que contenía un cheque con dinero. Así cuando la niña fuera mayor, podría recibir una buena formación.



La niña, que tenía sueño, señaló con el dedo en **dirección** a su casa, así que la familia caminó bajo la luz crepuscular, mientras por el cielo cruzaban **estrellas** fugaces. En el suelo un manto de tréboles con forma de **corazón** les servía de camino. Ya de vuelta a casa, tranquila, la niña tomó un diente de **león** solitario que había en el jardín y sopló las semillas en todas las direcciones. La brisa levantó las semillas y las llevó por encima de las copas de los árboles, mientras las **hojas** continuaban cayendo.



## Inténtalo de verdad: 100 días o menos



¿Hay alguna cosa concreta que te gustaría conseguir o en la que te gustaría mejorar? Empieza con un objetivo general y después ve especificando cada vez más. Por ejemplo, “estar más sano” o “ser mejor jugando al baloncesto” que son objetivos generales, podrían concretarse en “hacer 50 flexiones seguidas” o “encestar el 60 % de los tiros libres”. Por otro lado, “tocar bien la guitarra” puede lograrse “practicando 20 minutos cada día”. O quizás lo que quieras es enfadarte menos o mantener limpia tu habitación o hacer tres amigos nuevos. Tu objetivo puede ser cualquier cosa positiva relacionada contigo que puedas imaginar. Una vez ya tengas claro el objetivo, prueba este proyecto de grupo.

### Proyecto de grupo:

Elige tu objetivo y pídele a dos amigos/as que elijan ellos también un objetivo, de modo que os podáis ayudar unos a otros. Haced un plan para trabajar juntos en mejorar durante 100 días. Si 100 días os parece demasiado, acordad algo más corto, como 50 días o 20 días. Adelante... puede que consigáis cosas que antes considerabais imposibles.

### Visualízalo y consíguelo.

Esto funciona de verdad. En la escuela [Magic Tortoise Taijiquan School](#) todos logran objetivos que se marcan ellos mismos cada año utilizando un programa de 100 días (que podéis ver [aquí](#) en inglés) y los cuatro principios esenciales para mejorar del maestro Jou, Tsung Hwa (que podéis ver más abajo) ¿Crees que es posible tocar con la barbilla el dedo gordo del pie sin doblar la pierna? Utilizando estas sugerencias, yo lo conseguí en menos de 100 días... En otra ocasión, mis alumnos de música y yo logramos nuestra meta de grabar nuestro propio CD de música. Desde entonces, ya no uso la palabra “imposible” de la misma forma ¡Ojalá que vuestros logros e inspiración sean mucho mayores de lo que pensabais que era posible!



Foto: Tim Toombs

### Conócete a ti mismo/a

Yao you zi zhi

### Hazlo lo mejor que puedas

Jin li er wei

### No te excedas

Guo you bu ji

### Avanza un poquito cada día

Ri jin cun gong

日過盡要  
進猶力有  
寸不而自  
功及爲知

Caligrafía:

[Almanzo Lamoureux](#)

## Inténtalo de verdad: Escucha tu voz interior... y toma notas.



“Todo esto no va a estar acabado en los próximos 100 años, ni en los próximos 1.000 años, quizás ni siquiera en el tiempo en que permanezcamos en este planeta; pero empezemos.” John F. Kennedy, Jr., EE.UU.

Cuando tenía 12 años, Craig Kielburger, de Canadá, se sintió inspirado para ayudar a los niños que eran explotados en todo el mundo. Hoy en día, su organización, [Free the Children](#), en la que trabajan solamente niños y jóvenes, como quienes la fundaron, ha construido más de 450 escuelas y ha inspirado a más de un millón de jóvenes que se han implicado en el proyecto. Tú tienes la habilidad única y singular de poder ayudar a una persona a ver cuál es su propósito, a llevar a la acción y convertir en realidad algo que puede ser de gran ayuda, algo maravilloso. Esa persona eres tú ¿Cuál es tu pasión, algo en lo que tengas talento o en lo que te sientas seguro? ¿Cuáles son tus puntos fuertes? Si escuchas a tu voz interior, puedes convertirla en algo real y ayudar así a que la humanidad evolucione.

### Atención:

¿Qué te gustaría impulsar o poner en marcha? Esta semana, escucha tu voz interior. Toma notas siempre que tengas una idea o sientas que hay algo importante que empezar o cuando te des cuenta de alguno de tus puntos fuertes. Cuando acabe la semana, habla con un adulto sobre cómo podrías dar un primer paso para transformar ese potencial en acciones concretas.

### Nota para mí mismo/a



“Encuentra tu don.  
Encuentra tu pasión.  
Únelos y cambiarás el mundo.”

Craig Kielburger,  
Canadá



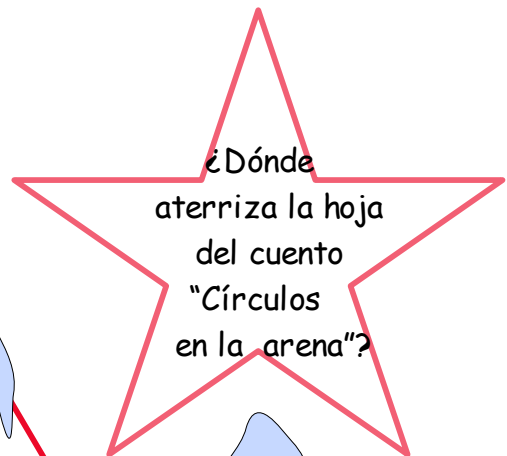
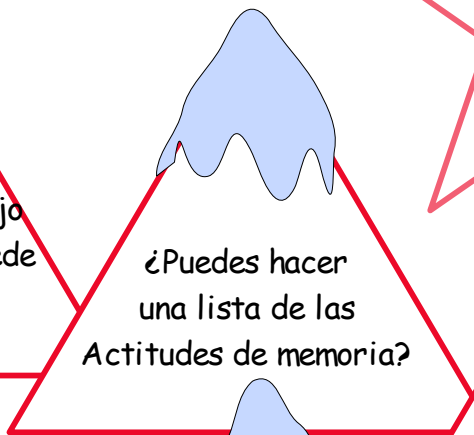
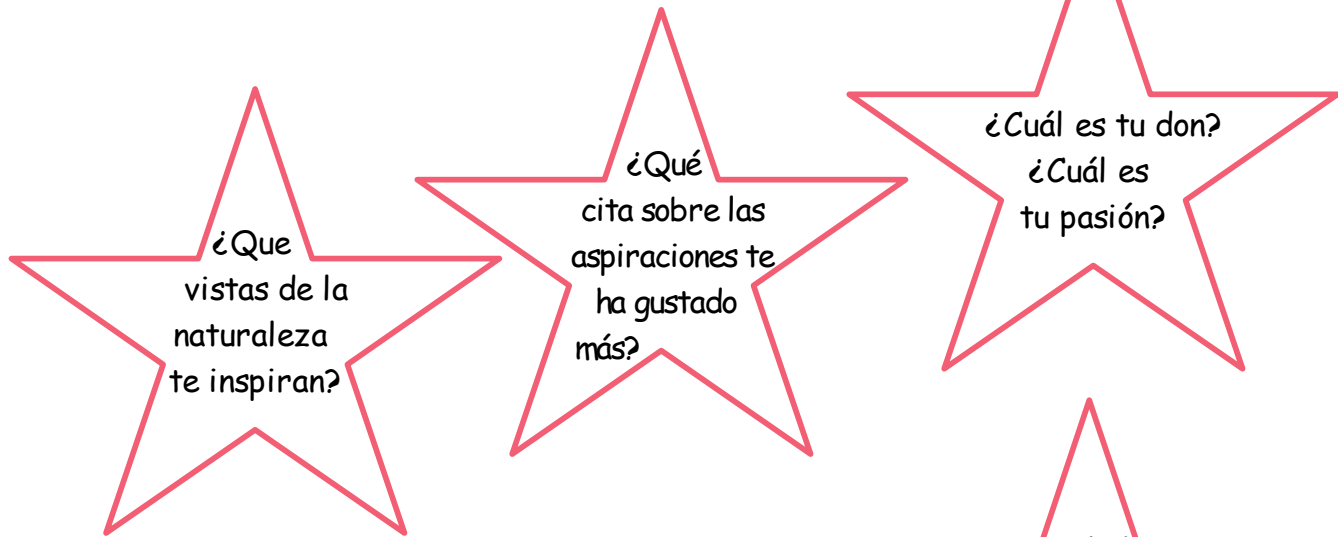
Hutri aprende,  
Peglo espera tranquilamente,  
Sana valora,  
Alba se lo pasa bien.

Bopo es bondadoso,  
Horo negocia de forma justa,  
Genca comparte,  
Habu elige las palabras con cuidado.

Resco respeta,  
Perla perdona,  
Graca da las gracias,  
Riche da un paso adelante.

Prindi sabe hacia dónde,  
Asta se esfuerza,  
Aizo ayuda,  
Vale se enfrenta con valor.

Repetición de la jugada:  
preguntas rápidas sobre tener aspiraciones



Solución a las parejas de citas:  
1F 2D 3C 4B 5E 6A

