

RECOPILOCIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

1. CUENTOS PARA REFLEXIONAR

Los cuentos se han usado desde siempre como estrategia para profundizar en nuestro inconsciente, pueden ayudar a abrir las puertas del conocimiento de nosotros mismos a través de la reflexión.

También resultan un poderoso instrumento para transmitir sabiduría siendo un recurso muy motivador para la enseñanza. Los cuentos captan la atención de los alumnos con facilidad, les ayudan a:

- Comprender a un nivel más profundo
- Alcanzar su mayor potencial
- Afrontar diferentes problemas cotidianos
- Favorecer un cambio positivo en nuestra vida.

Aquí he recopilado algunos cuentos populares que invitan a reflexionar sobre la importancia de la “Atención Plena” y el desarrollo de las “Fortalezas Personales” que vamos a ir viendo en nuestro seminario.

Os invito a crear o a buscar otros cuentos que nos puedan servir como material para trabajar con nuestro alumnado de la ESO las diferentes “Fortalezas Personales”.

Pedro y el hilo mágico

“Pedro era un niño muy vivaracho. Todos le querían: su familia, sus amigos y sus maestros. Pero tenía una debilidad. - ¿Cual?

Era incapaz de vivir el momento. No había aprendido a disfrutar el proceso de la vida. Cuando estaba en el colegio, soñaba con estar jugando fuera.

Cuando estaba jugando soñaba con las vacaciones de verano. Pedro estaba todo el día soñando, sin tomarse el tiempo de saborear los momentos especiales de su vida cotidiana.

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

Una mañana, Pedro estaba caminando por un bosque cercano a su casa. Al rato, decidió sentarse a descansar en un trecho de hierba y al final se quedó dormido. Tras unos minutos de sueño profundo, oyó a alguien gritar su nombre con voz aguda.

Al abrir los ojos, se sorprendió de ver una mujer de pie a su lado. Debía de tener unos cien años y sus cabellos blancos como la nieve caían sobre su espalda como una apelmazada manta de lana. En la arrugada mano de la mujer había una pequeña pelota mágica con un agujero en su centro, y del agujero colgaba un largo hilo de oro.

La anciana le dijo: "Pedro, este es el hilo de tu vida. Si tiras un poco de él, una hora pasará en cuestión de segundos. Y si tiras con todas tus fuerzas, pasarán meses o incluso años en cuestión de días" Pedro estaba muy excitado por este descubrimiento. "¿Podría quedarme la pelota?", preguntó. La anciana se la entregó.

Al día siguiente, en clase, Pedro se sentía inquieto y aburrido. De pronto recordó su nuevo juguete. Al tirar un poco del hilo dorado, se encontró en su casa jugando en el jardín. Consciente del poder del hilo mágico, se cansó enseguida de ser un colegial y quiso ser adolescente, pensando en la excitación que esa fase de su vida podía traer consigo. Así que tiró una vez más del hilo dorado.

De pronto, ya era un adolescente y tenía una bonita amiga llamada Elisa. Pero Pedro no estaba contento. No había aprendido a disfrutar el presente y a explorar las maravillas de cada etapa de su vida. Así que sacó la pelota y volvió a tirar del hilo, y muchos años pasaron en un solo instante. Ahora se vio transformado en un hombre adulto. Elisa era su esposa y Pedro estaba rodeado de hijos. Pero Pedro reparó en otra cosa. Su pelo, antes negro como el carbón, había empezado a encanecer. Y su madre, a la que tanto quería, se había vuelto vieja y frágil. Pero él seguía sin poder vivir el momento. De modo que una vez más, tiró del hilo mágico y esperó a que se produjeran cambios.

Pedro comprobó que ahora tenía 90 años. Su mata de pelo negro se había vuelto blanca y su bella esposa, vieja también, había muerto unos años atrás. Sus hijos se habían hecho mayores y habían iniciado sus propias vidas lejos de casa. Por primera vez en su vida, Pedro comprendió que no había sabido disfrutar de las maravillas de la vida. Había pasado por la vida a toda prisa, sin pararse a ver todo lo bueno que había en el camino.

Pedro se puso muy triste y decidió ir al bosque donde solía pasear de muchacho para aclarar sus ideas y templar su espíritu. Al adentrarse en el bosque, advirtió que los arbolitos de

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

su niñez se habían convertido en robles imponentes. El bosque mismo era ahora un paraíso natural. Se tumbó en un trecho de hierba y se durmió profundamente.

Al cabo de un minuto, oyó una voz que le llamaba. Alzó los ojos y vio que se trataba nada menos que de la anciana qu muchos años atrás le había regalado el hilo mágico. "¿Has disfrutado de mi regalo?", preguntó ella.

Pedro no vaciló al responder: "Al principio fue divertido pero ahora odio esa pelota. La vida me ha pasado sin que me enterase, sin poder disfrutarla.

Claro que habría habido momentos tristes y momentos estupendos, pero no he tenido oportunidad de experimentar ninguno de los dos. Me siento vacío por dentro. Me he perdido el don de la vida. "Eres un desagradecido, pero igualmente te concederé un último deseo", dijo la anciana. Pedro pensó unos instantes y luego respondió: "Quisiera volver a ser un niño y vivir otra vez la vida". Dicho esto se quedó otra vez dormido.

Pedro volvió a oír una voz que le llamaba y abrió los ojos. ¿Quién podrá ser ahora?, se preguntó. Cual no sería su sorpresa cuando vio a su madre de pie a su lado. Tenía un aspecto juvenil, saludable y radiante. Pedro comprendió que la extraña mujer del bosque le había concedido el deseo de volver a su niñez.

Ni que decir tiene que Pedro saltó de la cama al momento y empezó a vivir la vida tal como había esperado. Conoció muchos momentos buenos, muchas alegrías y triunfos, pero todo empezó cuando tomó la decisión

de no sacrificar el presente por el futuro y empezar a vivir en el ahora”.

La casa imperfecta

“Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglarían de alguna manera.

El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía.

Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera.

Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal. "Esta es tu casa, querido amigo --- dijo-. Es un regalo para ti".

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente.

¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!”.

El coleccionista de insultos

Cerca de Tokio vivía un gran samurai, ya anciano, que se dedicaba a enseñar el budismo zen a los jóvenes.

A pesar de su edad, corría la leyenda de que era capaz de vencer a cualquier adversario.

Cierto día un guerrero conocido por su total falta de escrúpulos pasó por la casa del viejo. Era famoso por utilizar la técnica de la provocación: esperaba que el adversario hiciera su primer movimiento, y, gracias a su inteligencia privilegiada para captar los errores, contraatacaba con velocidad fulminante.

El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una batalla.

Conociendo la reputación del viejo samurai, estaba allí para derrotarlo y aumentar aún más su fama.

Los estudiantes de zen que se encontraban presentes se manifestaron contra la idea, pero el anciano aceptó el desafío.

Entonces fueron todos a la plaza de la ciudad, donde el joven empezó a provocar al viejo:

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

Arrojó algunas piedras en su dirección, lo escupió en la cara y le gritó todos los insultos conocidos, ofendiendo incluso a sus ancestros.

Durante varias horas hizo todo lo posible para sacarlo de sus casillas, pero el viejo permaneció impasible. Al final de la tarde, ya exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró de la plaza.

Decepcionados por el hecho de que su maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron:

- ¿Cómo ha podido soportar tanta indignidad? ¿Por qué no usó su espada, aun sabiendo que podría perder la lucha, en vez de mostrarse como un cobarde ante todos nosotros?

El viejo samurai repuso:

-Si alguien se acerca a ti con un regalo y no lo aceptas, ¿a quién le pertenece el regalo?

-Por supuesto, a quien intentó entregarlo -respondió uno de los discípulos.

-Pues lo mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos añadió el maestro-. Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien los cargaba consigo.

2. LIBROS y MATERIALES

- Programa “Aulas Felices”
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- “Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes”. Eline Snel. Editorial Kairos. Incluye CD con meditaciones
- “Los educadores felices cambian el mundo” Thich Nhat Hanh, Ed. Kairos
- “Sal de tu mente y entra en tu vida, para adolescentes. Una guía para vivir una vida extraordinaria” Joseph Ciarrochi. Ed. Desclee de Brouwer

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES

- “Educación mindfulness. El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos” Rechtschaffen, Daniel J. Editorial Gaia
- “Mindfulness para enseñar y aprender. Estrategias prácticas para maestros y educadores” Deborah Schoeberlein. Editorial Gaia
- “El mundo de las emociones” Mireia Simó Editorial Kireei
- “El libro de las pequeñas revoluciones” Elsa Punset. Editorial Destino
- “Escuelas que meditan” Editorial Desclée
- “Practica la inteligencia emocional plena Mindfulness para regular nuestras emociones” Natalia Ramos Díaz, Olivia Recondo. Editorial Kairos

3. VIDEOS

- **Jon Kabat Zinn** 7,13 minutos <https://youtu.be/VGtJQNqMXBY>
- **¿Qué es mindfulness? Experiencia presente** 1,38 minutos animado con colores https://www.youtube.com/watch?v=mNojLd_Jbh8
- **¿Para qué sirve la meditación?** niños coo-tips 1,26 minutos https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=VYhP7Q-MtAM
- **Responder versus reaccionar.- Control emociones** 2,43 minutos https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4&list=PLSok1zwZyGcjw7g_8PFS07T2Gsvl2fsFY&index=2
- **Control pensamientos.- el león azul** 3,45 minutos <https://www.youtube.com/watch?v=ny0d20TBc7s>
- **Solo Respira .-** El frasco de la calma 3,41 minutos <https://www.youtube.com/watch?v=csLMKZCpTAA>
- **Estrés en la escuela jóvenes a partir 13 años** 5,39 minutos https://www.youtube.com/watch?v=0wE_msp0VG4
- **El cerebro adolescente** 1,50 minutos <https://www.youtube.com/watch?v=hIMqPN1QzSI>

RECOPIACIÓN de HERRAMIENTAS y MATERIALES