



Formación en valores



ACTITUD POSITIVA



Contenido:

| | |
|-------------------------------|----|
| Un desastre maravilloso | 4 |
| La máscara mágica | 7 |
| ¿Quién tiene más? | 10 |
| Los dos bolsillos | 12 |
| Ejercita la memoria | 15 |
| Salir del hoyo | 16 |
| ¡Saca el lápiz! | 17 |
| Piensa... .. | 19 |



Siempre recuerda olvidar
las palabras que te lastiman
pero nunca olvides recordar
aquellas que te reaniman.

Diseño: Amber Darley y Agnes Lemaire

Un desastre maravilloso

Cierta vez le preguntaron a un científico famoso a qué se debía el hecho de que fuese bastante más creativo que el común de las personas. Por lo visto, a él se le atribuían varios descubrimientos importantes en el campo de la medicina. ¿Qué lo distinguía tanto de los demás –de otros que también habían dedicado largas y penosas horas a estudiar e investigar– quienes, a diferencia de él, no habían dado con las respuestas que buscaban?

El hombre respondió que lo relacionaba con una experiencia que había tenido a los dos o tres años de edad. Al parecer, intentaba sacar una botella de leche del refrigerador, cuando de pronto esta se le resbaló de las manos y cayó al suelo. Aunque no se rompió, ¡todo su contenido se derramó sobre el piso de la cocina formando un auténtico mar de leche!

Al oír el estruendo su madre corrió a la cocina, ¡y al llegar se encontró a su pequeñín con cara de desconcierto en medio de un descomunal charco de leche! Lo extraordinario fue que, en lugar de enojarse con él, increparlo o castigarlo, le dijo, entusiasmada:

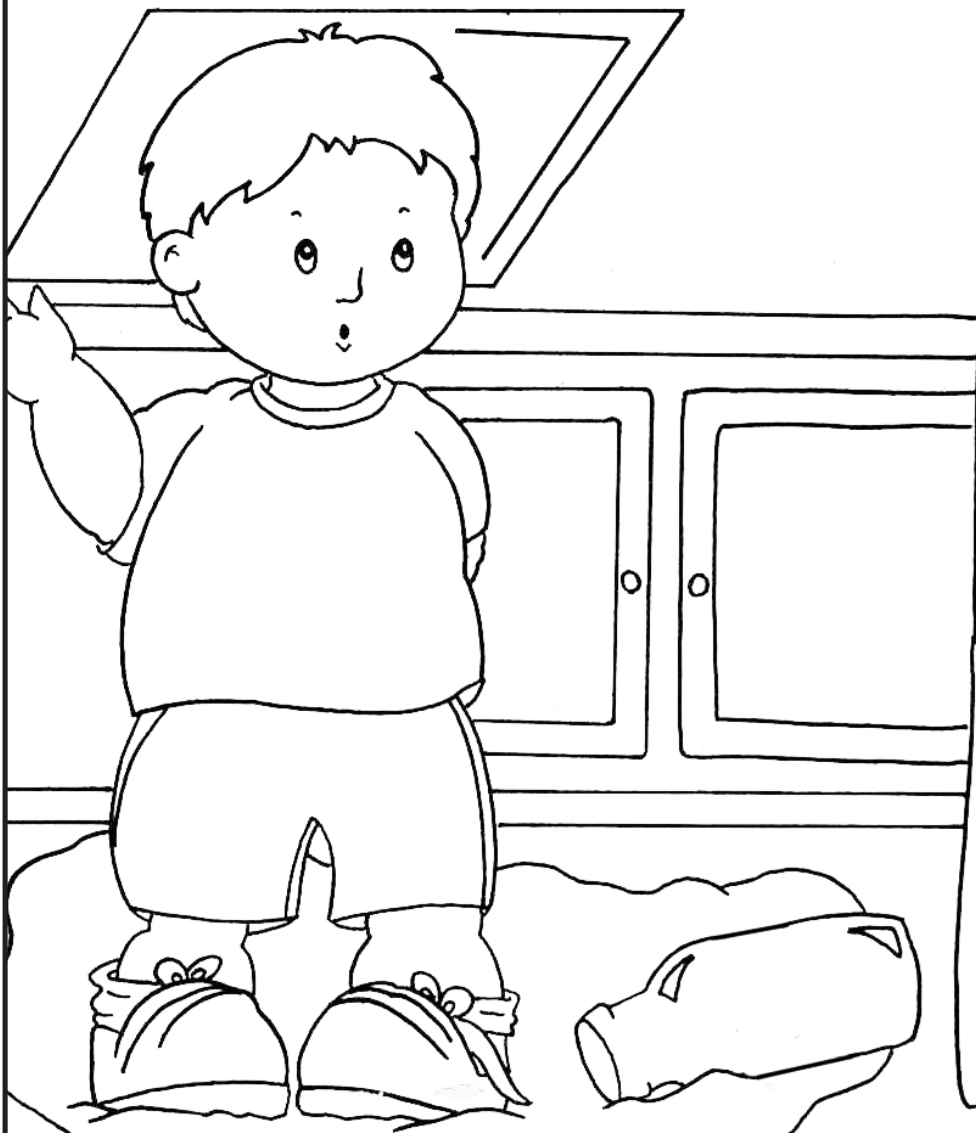
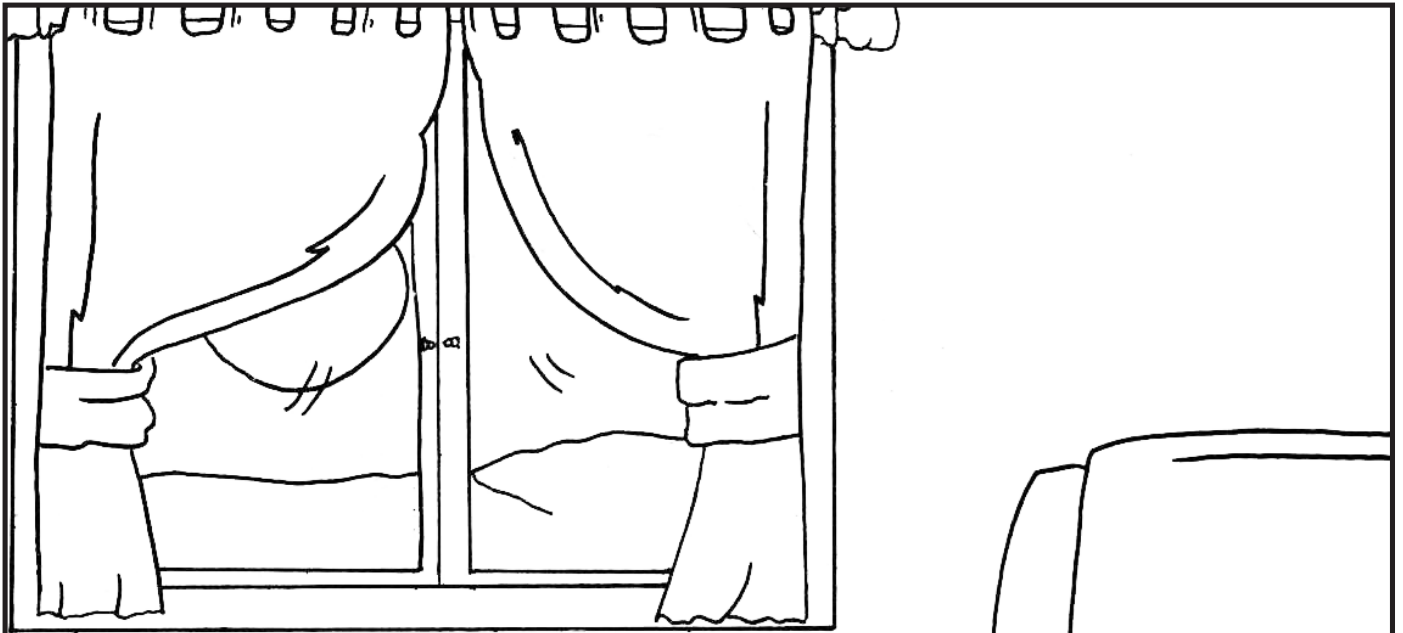
–¡Pero qué desastre más impresionante y maravilloso has hecho, Roberto! Pocas veces había visto semejante charco de leche. Y bueno, ya que el charco está hecho, ¿no te gustaría jugar un rato en la leche antes de que lo limpiemos?

Como supondrán, a Roberto aquello le encantó. Al cabo de unos minutos, su madre añadió:

–¿Sabes una cosa, Robertito? Cada vez que armamos un desastre como éste, no debemos olvidar limpiarlo y ponerlo todo de vuelta en su lugar. ¿Qué te parece si lo hacemos juntos? Nos harán falta una esponja y una toalla, o un trapo grande. ¿Cuál prefieres tú?

Roberto escogió la esponja y juntos limpiaron la leche que se había derramado. Concluida la limpieza, su madre declaró con aire solemne:

–Lo que estamos presenciando en este momento es un experimento fallido que nos enseña cómo se debe cargar una botella grande cuando



se tiene un par de manos pequeñas. Salgamos al patio de atrás y llenemos una botella con agua para ver si descubres la forma de cargarla sin que se te caiga.

El niño aprendió que si tomaba la botella con las dos manos de la parte superior, donde era más angosta, podía cargarla de lo más bien, sin que se le cayera. ¡Qué magnífica lección!

El destacado científico comentó también que en ese preciso momento entendió que no había que temerle a los errores. Concluyó que, por el contrario, los errores no eran sino oportunidades para aprender algo nuevo. Y ese es, precisamente, el propósito de los experimentos científicos. Incluso cuando el ensayo no funciona, por lo general se puede extraer valiosa información al realizarlo.

A lo largo de la vida todos cometemos errores y en ocasiones echamos a perder las cosas. Sin embargo, si estamos dispuestos a analizar lo ocurrido con la intención de sacarle provecho a la experiencia, podremos aprender incluso de nuestros fracasos. Solo así nos percataremos de conceptos en los que no habíamos reparado antes y se nos ocurrirán ideas que nos habrían eludido si no hubiésemos experimentado el fracaso.



-
- ¿Cómo crees que se sintió el niño cuando dejó caer la leche por primera vez y se dio cuenta del tremendo desastre que había provocado?
 - ¿Cómo hizo su madre para convertir ese aparente fracaso en una experiencia positiva?
 - ¿Has hecho algún desastre maravilloso en tu vida? Piensa en cómo podrías convertirlo en algo positivo y en lo que puedes aprender de esa situación.



La máscara mágica

Hubo una vez un hombre muy rico y poderoso que tenía a su cargo miles de soldados. Conquistaba vastos territorios y así se volvía cada vez más rico y poderoso. Era astuto y valiente, y todos lo respetaban y le temían... pero nadie lo amaba. Cada año se ponía más cascarrabias, y cada vez se quedaba más solo. En su rostro se reflejaba claramente la amargura que había hecho morada en su alma: tenía surcos profundos alrededor de una boca fina y dura que denotaba crueldad. Jamás sonreía y de tanto fruncir el ceño, la frente se le había arrugado permanentemente.

En una de las ciudades que gobernaba aquel rey vivía una hermosa doncella que había conquistado su corazón. Cada vez que la veía, más se convencía de que sería feliz el día que se casase con ella. Así fue que decidió ir a verla y declararle su amor. Se puso las prendas más elegantes que tenía y una fastuosa corona de oro en la cabeza. Luego se miró en el espejo pues quería cerciorarse de lucir atractivo para la ocasión. Sin embargo, no le quedó más remedio que reconocer que lo único que provocaría en la bella muchacha era temor y rechazo: su mirada oscura reflejaba crueldad, y para colmo, cuando intentaba sonreír la dura expresión de su rostro se acentuaba aún más.

De pronto, se le ocurrió una idea y mandó a llamar a un mago.

–Hazme una máscara con la cera más fina que puedas conseguir. Quiero que imite a la perfección mis rasgos pero, eso sí: embellécela con tus pinturas mágicas para que tenga una expresión agradable y compasiva. Ajústala bien a mi cara para que no se me vaya a salir nunca. Hazla hermosa, muy atractiva. Usa todos tus conocimientos y te pagaré lo que me pidas por ella.

–Lo haré, pero con una condición –respondió el mago.

–¿Qué condición? ¿Cuánto oro quieres?

–No es eso, mi señor. La condición para usar la máscara es que quien la porte deberá imitar permanentemente la expresión que le daré, pues de lo contrario se echará a perder. Una sola mueca de enfado y la máscara se arruinará para siempre, y ya no podré sustituirla.

–Haré todo lo que me indiques –respondió el gobernante, arrebatado–. Lo que sea, con tal de ganarme la admiración y el amor de mi señora. Dime qué más debo hacer para evitar que la máscara se haga pedazos.

–Deberás albergar buenos pensamientos –añadió el mago–. Y la manera de lograrlo es haciendo buenas obras. Debes convertir tu reino en un lugar feliz, no tan solo próspero y poderoso. Tendrás que reemplazar el enfado por la comprensión y el amor; construir escuelas y hospitales para tus súbditos, no solo cárceles y barcos de guerra. Ser amable y cortés con todos los hombres.

Así fue que el mago elaboró la extraordinaria máscara. Nadie hubiese sido capaz de adivinar que en realidad no se trataba de la verdadera cara del rey. Pasaron los



meses, y aunque a menudo la máscara corría peligro de echarse a perder, el hombre libraba una implacable batalla consigo mismo para preservarla. Se esforzaba por no dar cabida a nada que fuese negativo. La bella joven, encantada con él, se convirtió en su esposa, y todos sus súbditos, maravillados, se preguntaban a qué se debía el cambio tan súbito y milagroso que se había producido en él. Se lo atribuían a su hermosa mujer, que según ellos, lo había transformado por completo. Pero nadie sospechaba de la máscara.

Poco a poco el hombre fue incorporando a su vida la amabilidad y la cortesía, y al poco tiempo comenzó inclusive a sentir deseos de obrar con honestidad. A ello le siguieron los buenos sentimientos y pronto comenzó a lamentarse de haber engañado a su preciada esposa con la máscara mágica. Tanto le pesaba el engaño, que llegó al punto en que no pudo soportarlo más y mandó a llamar nuevamente al mago.


–¡Te ruego que me quites esta cara falsa que llevo puesta! –le suplicó, desesperado–. ¡Quítamela! ¡Esta máscara no soy yo!

–Si os la quito –le dijo el mago– nunca más podré hacerle otra, y tendrá que lucir su verdadero rostro el resto de sus días.

–Al menos eso será mejor –respondió él– que engañar a la mujer cuyo amor y confianza me he ganado en forma deshonesta. Prefiero que me odie a seguir haciéndole algo que no se merece. ¡Quítamela, te lo ruego! ¡Quítamela ya!

El mago le retiró cuidadosamente la máscara. Profundamente angustiado y con mucho miedo, el hombre fue a mirarse en el espejo. Al ver su reflejo, no daba crédito a sus ojos: ¡se veía esplendoroso! Los finos labios ya no estaban fruncidos en expresión amarga sino que se abrían en una sonrisa radiante, porque las viejas arrugas habían desaparecido. Ya no tenía el ceño fruncido, ¡y lo más prodigioso era que la expresión de su cara era idéntica a la de la máscara que había llevado puesta durante todo ese tiempo! Al regresar junto a su amada esposa, ella solo vio los conocidos rasgos del hombre que amaba.

Efectivamente, la moraleja de esta antigua leyenda no tiene nada de nuevo: nos enseña que la expresión de una persona revela lo que hay en su alma, lo que piensa y lo que siente en lo más profundo, las intenciones de su corazón.

-
- 
- ¿Qué debía hacer el rey para evitar que se arruinara la máscara?
 - ¿Qué sucedió cuando se la quitó?
 - ¿Qué fue lo que transformó a aquel hombre en una persona amable y de semblante hermoso?
 - ¿Alguna vez te has sentido triste, pero al esforzarte por manifestar alegría para no desanimar a los demás, al final tú mismo acabaste por sentirte más alegre? Intenta, un día de estos, sonreír aun si no estás de muy buen ánimo, y fíjate qué te sucede. ¿Te ayuda a sentirte más alegre?
-



¿Quién tiene más?

Cierto día, un hombre de una familia muy adinerada decidió viajar con su hijo al campo, para mostrarle cómo vivía la gente pobre. Se hospedaron un día y una noche en la granja de una familia muy humilde.

Al regresar del viaje, el padre preguntó a su hijo:

–¿Qué tal? ¿Te gustó el viaje?

–¡Mucho, papá! –respondió el niño–. Lo pasé de maravillas.

–¿Ya sabes ahora cómo vive la gente pobre? –insistió su papá.

–Sí.

–Muy bien. Pues, cuéntame, ¿qué aprendiste?

El hijo le contestó:

Lo primero que advertí fue que nosotros tenemos un perro en casa, y los pobres tienen como cuatro. La piscina que hay en nuestra mansión apenas ocupa la mitad del jardín mientras que ellos tienen un riachuelo que no termina nunca. También tenemos en nuestro jardín esas lámparas importadas que compraste cuando vinimos a vivir a esta ciudad; ellos tienen un cielo lleno de estrellas. Nuestro patio llega solo hasta el muro, pero el de ellos se extiende hasta el horizonte.

Cuando el niño terminó de relatar lo que había observado, su padre se quedó sin palabras.

¿Verdad que todo depende de cómo se miran las cosas? Si tienes una actitud positiva ante la vida, ¡lo tienes todo!



- ¿Qué hizo por el niño su actitud positiva?
- ¿Qué es más importante que las riquezas materiales?
- Analiza algunas situaciones que podrían interpretarse de manera completamente diferente si se asumiera una actitud positiva en lugar de una negativa.





Los dos bolsillos

Anita le estaba lavando los pantalones a su papá cuando se dio cuenta de que uno de los bolsillos tenía un agujero muy grande. No volvió a pensar en el asunto hasta el día siguiente, cuando lo comentó con su papá.

–Ayer –dijo–, cuando te lavaba los pantalones, me di cuenta que uno de los bolsillos de adelante tiene un agujero bastante grande. Si me los das te remendaré el bolsillo.

–Pues, te lo agradezco mucho, Anita. Pero sucede que ese bolsillo roto tiene su propósito.

La niña no se esperaba esa respuesta y pensó que había entendido mal.

–Discúlpame papá, pero creo que no te he entendido.

–Te lo explicaré, mi niña –siguió el papá–. Mi pantalón tiene dos bolsillos. Sé que uno está roto, pero siempre me aseguro de que el otro no tenga agujeros.

Aún confundida, la niña siguió indagando.

–Pero ¿para qué?

–Cada vez que escucho a alguien hablar mal sobre otra persona –prosiguió–, ya se trate de un insulto o un comentario hiriente, de un chisme, una idea cruel u otras cosas por el estilo, lo anoto todo en un papelito y me lo meto en el bolsillo roto.

Anita seguía intrigada.

–Pero ¿y no te preocupa que se te pueda perder?

El padre, divertido, veía que Anita se trataba de comprender por qué quería dejar intacto el agujero de su bolsillo, y seguía estirando la conversación.

–Pues justamente de eso se trata.

–¿Y qué del otro bolsillo, el que está en buenas condiciones? –insistió ella, con curiosidad.

Entonces su papá le explicó, con una sonrisa:

–Ah, ese es mi bolsillo preferido. Cada vez que alguien dice algo



amable, verdadero y positivo sobre otra persona, lo apunto en un papelito y me lo meto en el bolsillo que no tiene agujero. Por la noche, saco todos los papeles del bolsillo y los leo. Así, disfruto nuevamente de todas las palabras buenas que he escuchado durante el día.

Anita seguía confundida.


–¿Y qué haces con el otro bolsillo?

–Meto la mano hasta el fondo y como el agujero es bastante grande, nunca encuentro nada. Así que me río contento y doy gracias por no tener que pensar en nada malo de ese día –remató, con una sonrisa.

Los dos se rieron mucho de tan divertida ocurrencia. Anita abrazó a su padre y le dijo:

–Qué buena idea, papá. Creo que yo también lo intentaré.

Siempre recuerda olvidar
las palabras que te lastiman
pero nunca olvides recordar
aquellas que te reaniman.

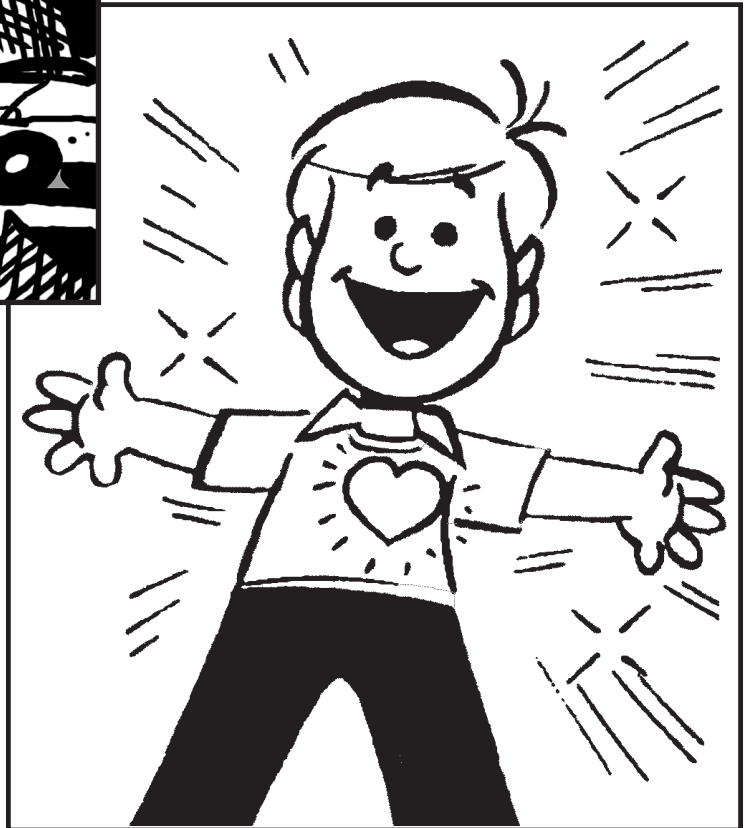
-
- 
- ¿De qué manera servía el agujero en el bolsillo para ayudar al papá de Anita a tener una actitud positiva durante el día?
 - Cuando tenemos malos pensamientos, ¿nos sentimos tristes o contentos?
 - ¿Qué podrías hacer tú para ayudar a los demás a ver las cosas desde una óptica positiva?
 - ¿Qué significa para ti el siguiente poema?

Dos prisioneros
miraban hacia el horizonte.
Uno veía las estrellas,
el otro, solo barrotes.

Ejercita la memoria



¡Sé alegre! De todas las cosas que llevas puestas,

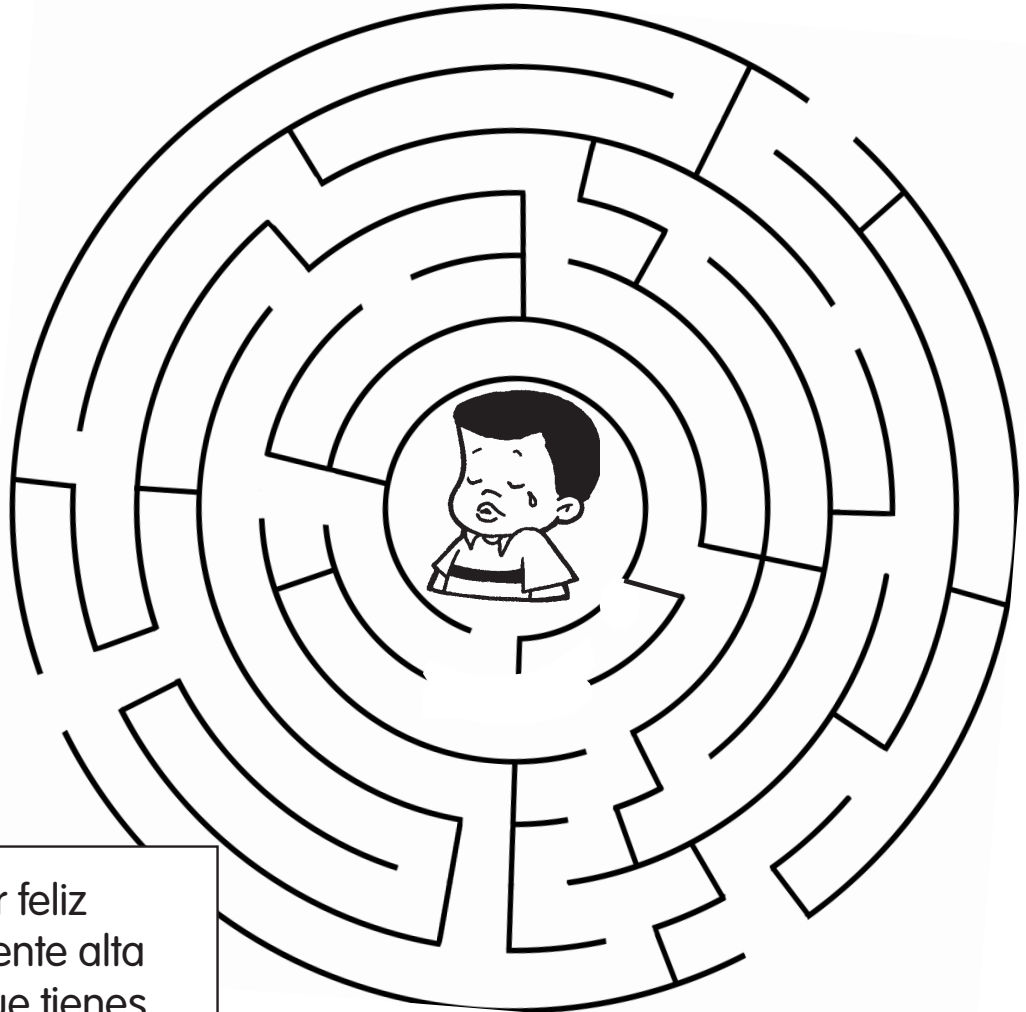


tu expresión es la más importante.

¡Saca el lápiz!

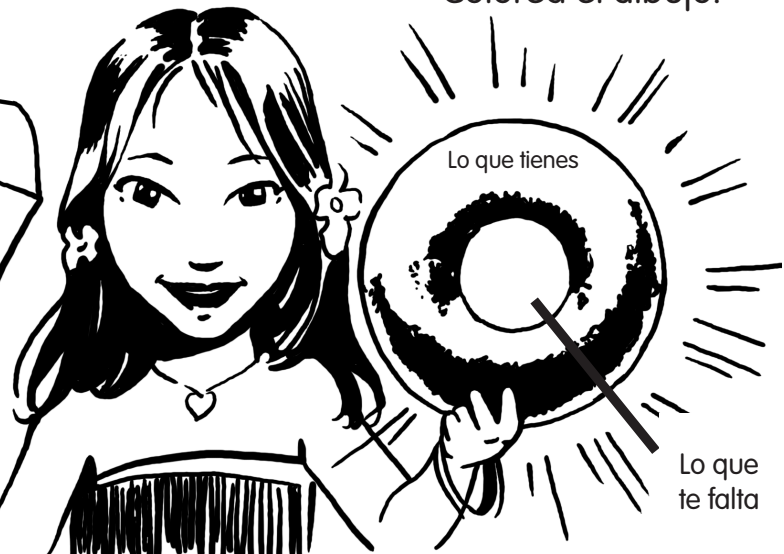
Salir del hoyo

Ayuda al niño a salir del agujero y atravesar el laberinto. Cuando piensas en todo lo que tienes, en lugar de sentirte triste por aquello que no tienes, ¡sales del hoyo de la tristeza! Agradece tres cosas que tienes y que te ponen muy contento.



Si quieres vivir feliz y andar con la frente alta enfócate en lo que tienes y olvida lo que te falta.

Colorea el dibujo.



¡Saca el lápiz!



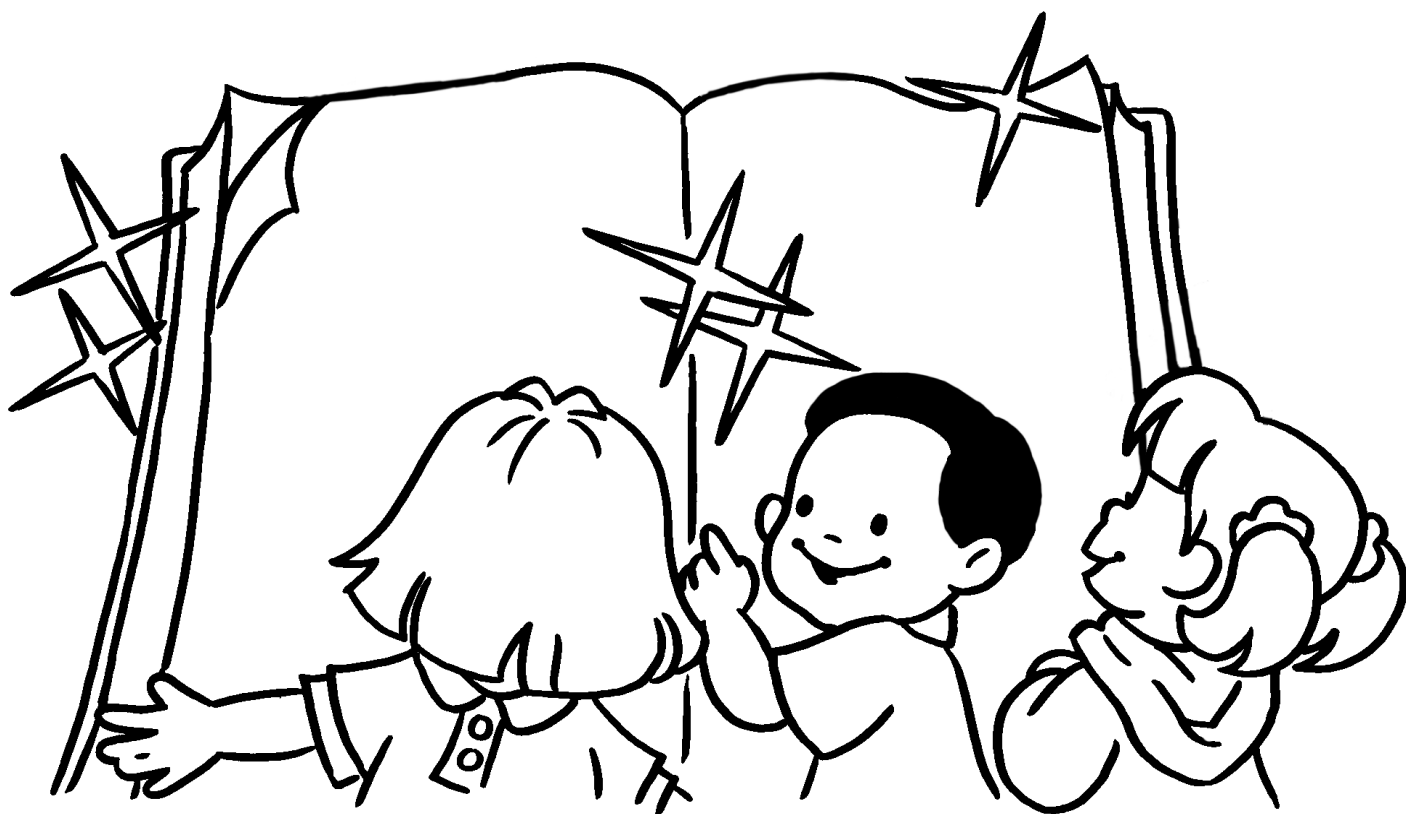
Colorea el dibujo. Busca pistas en el dibujo para averiguar las palabras que faltan.



Podemos quejarnos de que los rosales tengan _____
o bien alegrarnos de que los espinos tenan _____.

Piensa...

¿Sabías que la gente optimista lo pasa mejor que la pesimista? Si te quejas de la lluvia, te pierdes la oportunidad de disfrutarla. Se pueden hacer muchas cosas divertidas cuando llueve. Además, la lluvia es tan necesaria como el sol porque ayuda a las plantas a crecer y todo lo limpia. ¿Por qué no juegas a ser alegre? ¡Es fácil! Lo único que tienes que hacer es tratar de convertir todos los pensamientos malos o negativos que se te crucen por la cabeza en pensamientos alegres o divertidos y verás que te sentirás mucho mejor. Cuando tienes pensamientos alegres se te dibuja una sonrisa en el rostro y llevas una vida mucho más alegre. Así que, ¡a ser optimistas!





Formación en valores

Curso para la formación de valores y el desarrollo de la inteligencia emocional y social de los niños, en 20 módulos.

Enseña habilidades para encarar eficazmente las exigencias y desafíos de la vida diaria. Pueden impartirlo indistintamente padres de familia, orientadores, monitores y maestros, en casa, en el aula, en campamentos educativos, colonias de vacaciones, etc. Cada módulo se centra en una virtud, cualidad personal, habilidad social o destreza comunicacional de gran



importancia para adquirir una sana autoestima y disfrutar de una vida gratificante en paz y armonía con los demás.

SBA-KS-S14 - Actitud Positiva

Hecho en México



Distribuido por Prodidsa
Tel. (52-81) 8123-0605 ó 01-800-714-4790
E-mail: prodidsa@prodidsa.com
www.prodidsa.com

Pasito  a  Paso

