MASVIDANIÑOS®

COLECCIÓN de 6 LIBROS: UNO por VIRTUD

MATERIAL PARA DOCENTES

Este primer libro contiene las cinco fortalezas (una por capítulo) de la virtud SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO. Compartimos con ustedes algunas ideas para trabajar estas temáticas en el aula con los chicos.

Santiago y Marisol
LOS GENIOS DE LA FELICIDAD

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO

ele. B. contenidos&gráfica

Fortaleza del Capítulo UNO

Creatividad

La creatividad propicia la producción de ideas innovadoras que son útiles para diversos ámbitos. Las emociones y pensamientos se ponen en juego para crear, algo de nuestro interior se puede materializar en el exterior gracias a nuestra imaginación. Es una forma original de encontrar soluciones a problemas diarios, más allá de sus conocidas connotaciones artísticas.

Actividad UNO

Los alumnos pueden escribir su versión del cuento que Marisol y Santiago escribieron, “Las aventuras de Super Santi”.

Actividad DOS

Atrapasueños. La actividad consta de tres partes: **1.** Explicación de la leyenda del “atrapasueños”. **2 .** Narración de sueños. **3 .** Confección del “atrapasueños”.

Leyenda del atrapasueños

Hace mucho tiempo cuando el mundo era aún joven, un viejo líder espiritual lakota estaba en una montaña alta y tuvo una visión. En esta visión, Iktomi -el gran maestro bromista de la sabiduría- se le aparecía en forma de una araña. Iktomi hablaba con él en un lenguaje secreto, que sólo los líderes espirituales de los Lakotas sabían entender.

Mientras le hablaba, la araña (Iktomi en forma de araña) tomó un trozo de rama del sauce más viejo. Le dio forma redonda y con plumas, pelo de caballo, cuentas y adornos, empezó a tejer una telaraña. Hablaron de los círculos de la vida, de cómo empezamos la existencia como bebés y crecemos a la niñez y después a la edad adulta, para llegar finalmente a la vejez, cuando debemos volver a cuidar de los bebés, completando así el círculo.

Pero Iktomi dijo -mientras continuaba tejiendo su red- “en todo momento de la vida hay muchas fuerzas, algunas buenas otras malas. Si te encuentras en las buenas, ellas te guiarán en la dirección correcta. Pero si escuchas a las fuerzas malas, ellas te lastimarán y te guiarán en la dirección equivocada”. Y continuó: “Hay muchas fuerzas y diferentes 286 direcciones y pueden interferir con la armonía de la naturaleza. También con el gran espíritu y sus maravillosas enseñanzas.”

Mientras la araña hablaba continuaba entretejiendo su telaraña, empezando de afuera y trabajando hacia el centro. Cuando Iktomi terminó de hablar, le dio al anciano Lakota la red y le dijo: “Mira la telaraña, es un círculo perfecto, pero en el centro hay un agujero, úsala para ayudarte a ti mismo y a tu gente, para alcanzar tus metas y hacer buen uso de las ideas de la gente, sus sueños y sus visiones. Si crees en el Gran Espíritu, la telaraña retendrá tus buenas ideas que descenderán por las plumas hasta ti y las malas desaparecerán al amanecer”.

El anciano lakota, le pasó su visión a su gente y ahora los indios usan el “atrapasueños” como la red de su vida. Se cuelgan encima de las camas, en su casa para escudriñar sus sueños y visiones. Lo bueno de los sueños queda capturado en la telaraña de la vida y vive con ellos. Lo malo escapa a través del agujero del centro y no será nunca más parte de ellos. El “atrapasueños” funciona como un filtro de sueños y visiones, que protege contra las pesadillas. Los lakotas particularmente, llegaron a creer que el “atrapasueños” sostiene el destino de su futuro, y es propicio para la buena fortuna y la armonía familiar.

Narración de sueños

Realizamos una lluvia de ideas sobre la leyenda que acabamos de leer, luego hablaremos sobre los sueños en general y sobre los nuestros. Se dividirá la clase en grupos de 4 o 5 personas, en las que debe haber un portavoz. Cada grupo puede contar, como mínimo, un sueño, y cuatro o cinco como máximo, al menos uno por cada miembro del grupo.

Para la redacción del sueño se seguirá el siguiente guión: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Por qué? Finalmente…

A continuación cada uno de los portavoces los describirá en el pizarrón. En común se pueden ir perfilando cómo se imaginan el “atrapasueños”.

Actividad TRES

Confección del “atrapasueños”. En Youtube hay muchas ideas de cómo confeccionarlo, a modo de ejemplo https://www.youtube.com/watch?v=bEheXyEOctw

Fortaleza del Capítulo DOS

Curiosidad

Fomentar la curiosidad e interés por el conocimiento supone una tarea básica en la educación. De acuerdo a Seligman la fortaleza de la curiosidad conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. Las personas curiosas les gusta y les intriga la ambigüedad. La curiosidad puede ser concreta, solo por una temática, o global, cuando se despierta por distintos temas variados. Implica participar de las novedades de forma activa.

Actividad UNO

Minho es de Corea, podemos investigar acerca de la cultura y costumbres del país".

Actividad DOS

Alika ama el medio ambiente, como tarea podemos pedir a los alumnos que investiguen acerca del calentamiento global y que busquen formas diferentes de reciclar.

Actividad TRES

Marisol y Santiago fueron al mercado, podemos averiguar qué beneficios nos traen las frutas y verduras para la salud y cómo podemos combinarlas.

Fortaleza del Capítulo TRES

Amor por el aprendizaje

Quienes poseen esta fortaleza disfrutan de aprender cosas nuevas, estudiar, leer, visitar museos, y consideran que, en cualquier lugar, existen oportunidades de aprender. La emoción de aprender algo nuevo es positiva. Son personas a quienes les llama la atención lo desconocido y novedoso. Podemos aprender sobre nosotros mismos y nuestro entorno.

Actividad UNO

¿Dónde se esconde la felicidad?

Primero daremos lectura al cuento de Bucay:

Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:
-Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades. Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.
El más anciano de los duendes dijo:
-Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso solo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea, les haga vivir cada día un desafío.
-¡Qué divertido!- dijeron todos.
Un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:
-Deberíamos quitarles algo que sea importante... ¿pero qué?
Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:
-¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.
-¡Maravilloso...fantástico...excelente idea! - gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.
El viejo duende siguió:
-El problema va a ser dónde esconderla para que no puedan encontrarla.
El primero de ellos volvió a tomar la palabra:
-Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo. A lo que inmediatamente

MASVIDANIÑOS

otro miembro repuso: - No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces; fácilmente, algunos podrán escalarlo y el desafío terminará.
Un tercer duende propuso: -Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.
Un cuarto todavía tomó la palabra y contestó: -No, recuerda que tienen curiosidad; en determinado momento algunos construirán un aparato para poder bajar y entonces la encontrarán fácilmente.

El tercero dijo: -Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra. A lo cual otros dijeron: -No, recuerda su inteligencia, un día alguno va a construir una nave en la que puedan viajar a otros planetas y la van a descubrir.
Un duende viejo, que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás, se puso de pie en el centro y dijo: -Creo saber dónde ponerla para que realmente no la descubran. Debemos esconderla donde nunca la buscarían.
Todos voltearon asombrados y preguntaron al unísono: -¿Dónde?
El duende respondió: -La esconderemos dentro de ellos mismos… muy cerca de su corazón…
Las risas y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes reían:
-¡Ja…ja…ja…! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la traen consigo todo el tiempo.
El joven escéptico acotó: -Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrir dónde está la llave y se lo dirá a todos.
-Quizá suceda así- dijo el más anciano de los duendes-, pero los hombres también poseen una innata desconfianza de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno…nadie le creerá.

Reflexiones

Tras la lectura los estudiantes reflexionan sobre el significado del cuento y la felicidad. Se piensan las virtudes de los seres humanos, como la tenacidad, la curiosidad y la inteligencia. También se señalan los defectos como la desconfianza de las personas.
Por último se reflexiona sobre la búsqueda de la felicidad en nuestro interior. Recogiendo este último aspecto se realiza un torbellino de ideas.
Podemos pensar también cuando sentimos emociones positivas y negativas y qué pensamos acerca de las cosas que nos suceden en la vida.

Role playing

Se invita a los niños a que se conviertan en duendes del bosque. Algunos representarán cosas negativas como pereza, envidia, miedo, enojo, aburrimiento, poca autoestima, desconfianza. Para ello, deben escribir algunas frases y representar algunos gestos que las identifiquen.
Otros duendes escenificarán las actitudes y emociones que ayudan al conocimiento propio, de los otros y del entorno: creatividad, empatía, valor, autocontrol emocional, estima y confianza, fuerza, coraje e inteligencia. También escribirán alguna frase y representarán algunos gestos que las identifiquen.
De forma individual o en parejas, actuarán una de estas actitudes negativas y/o positivas, delante de los demás, leyendo la frase y gesticulando. La actividad finaliza con una exposición de cada integrante del grupo sobre cómo se han sentido y que piensan sobre las emociones negativas y positivas.

MÁSVIDANIÑOS

Fortaleza del Capítulo CUATRO

Pensamiento crítico

Pensar críticamente significa pensar con un propósito, fortaleza que implica habilidades cognitivas y afectivas. La persona con un buen nivel de pensamiento crítico podrá manejar adecuadamente problemas complejos. Este clase de pensamiento exige superar nuestro egocentrismo, ser más objetivos y razonables, utilizando nuestra imaginación y autocrítica. Se trata de buscar otros puntos de vista, superar nuestros esquemas de pensamiento y los límites de nuestra cultura. También podremos intercambiar puntos de vista, asumir posturas intelectuales y llegar a conclusiones basadas en evidencias.

Actividad UNO

Adivinanzas. Los alumnos se dividen en grupos y crean al menos 3 adivinanzas para compartir con sus compañeros.

Actividad DOS

La búsqueda de la verdad. Se dividen en grupos, uno debe trabajar sobre la felicidad y plantear ciertas verdades y mentiras sobre la misma. El segundo grupo debe adivinar las mentiras. Pueden visitar www.psicologiapositiva.com.uy para obtener ideas para conversar.

Fortaleza del Capítulo CINCO

Perspectiva

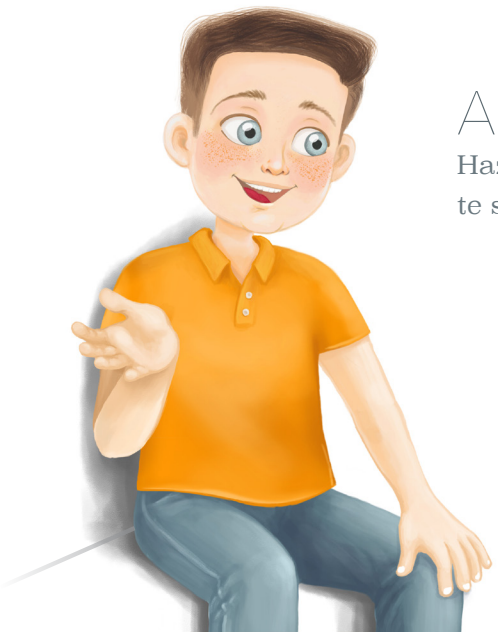
Es la habilidad de poder ver la vida de una forma global y positiva, no quedarse enredados en los problemas o meros detalles cotidianos. Es una fortaleza que ayuda a comprender mejor a los demás y a uno mismo, a pensar en cuáles son los mejores pasos a seguir ante una situación. Poder pensar en términos más amplios ayuda a despertar tu sabiduría. Si posees esta fortaleza serás bueno brindando consejos y podrás interpretar una situación o problemática desde diversas aristas. Ayuda a las personas a preguntarse sobre el significado de la vida y a concentrarse en las cosas que sí funcionan.

Actividad UNO

Maia es muy buena escuchando a los demás, juguemos a ser como ella y en pares nos contamos historias que luego podemos compartir con el resto de la clase. La idea es escuchar tan atentamente que pueda repetir la historia con el mayor detalle posible.

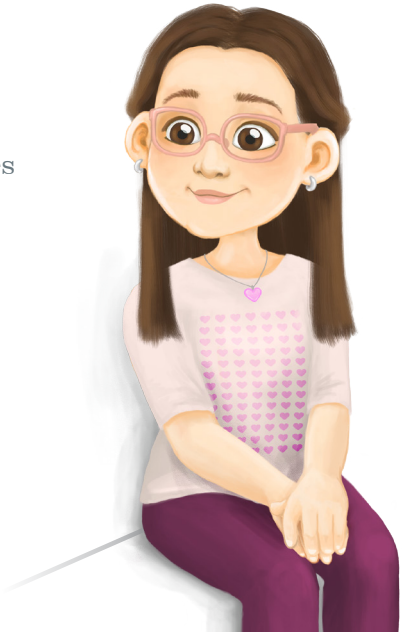
Actividad DOS

Peter está triste porque en cuarentena no pudo ver a sus amigos personalmente. ¿Qué consejos le darías para que se sintiera mejor?



Actividad TRES

Haz una lista de 10 cosas por las cuales te sientes agradecido.



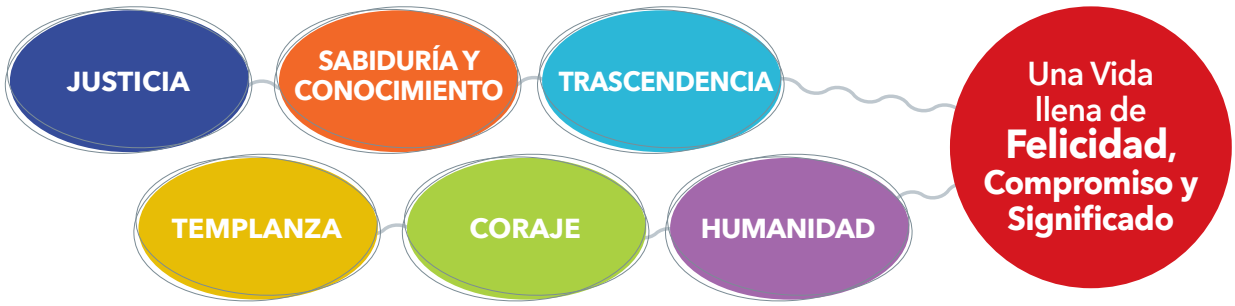
MASVIDANIÑOS

La Psicología Positiva

Es una corriente nacida en 1998 e impulsada por Martin Seligman. La meta de esta corriente es centrarse en las FORTALEZAS DEL SER HUMANO en lugar de las patologías, en cómo podemos potenciar y sostener nuestro bienestar gracias al cuidado en nuestras emociones y relaciones positivas. Su objetivo es conectar con la felicidad y bienestar, a través de sencillas prácticas para cambiar el estilo de pensamiento pesimista.

Historia de las 24 Fortalezas personales y las 6 Virtudes humanas

En 1999 se realizó un estudio exhaustivo que tomó en cuenta diversas culturas, tradiciones religiosas y filosóficas tales como el confucionismo, taoísmo, budismo, hinduismo, filosofía ateniense, judaísmo y cristianismo. Se concluyó que SEIS VIRTUDES se solían repetir en todas estas visiones. Ellas luego engloban las 24 fortalezas de carácter, las que impulsan nuestro potencial y motivación humana.



Programa Aulas Felices

La felicidad es una actitud y tiene que ver con nuestra posibilidad de cambiar la interpretación que hacemos de la realidad, por una más positiva y enriquecedora. Esto es educable e implica un proceso de desarrollo personal y psicológico.