



PARÁBOLA DE JESÚS PARA EMPEZAR LA MAÑANA. ANEXO 7

7.1. El Buen Samaritano.

https://www.youtube.com/watch?v=7_sArxpUQho

(Parábola de El Buen Samaritano – Valivan. 1:59)



Hablamos de la parábola.

Reflexionamos acerca de la parábola y describimos lo que es ser un “Buen Samaritano” y si no los hubiera en el mundo qué es lo que ocurriría. Ponemos ejemplos: Nos hacemos heridas y nadie nos cura, no nos podemos levantar y nadie nos ayuda, no sabemos leer y nadie nos enseña, etc. Recordamos lo importante de poner nuestras fortalezas al servicio de los demás para ser todos y todas más felices. Además, hacemos hincapié haciendo referencia a la parábola de lo que pasa cuando nadie nos escucha, no escuchamos o en cómo nos sentimos y en lo importante que es escuchar y sentirse escuchado cuando participamos.

Meditación de la bondad amorosa (fortaleza de humanidad, amor [capacidad de amar y ser amado])

Para llevar a cabo esta actividad en las aulas, hemos realizado una adaptación de esta meditación a partir de la formulación hecha por Thich Nhat Hanh (1997). Comenzamos creando una atmósfera de relajación y concentración, pidiendo a los alumnos y alumnas que adopten una postura cómoda, sentados, con la espalda recta, que cierren los ojos y realicen varias respiraciones tranquilas y profundas, para concentrarse y llenarse de calma. Después, cada uno recitará interiormente los versos que figuran más abajo, procurando además sentir de modo intenso y sincero lo que se recita:

Versos:

Que yo/él/ella sea feliz.

Que yo/él/ella no sufra ningún daño.

Que yo/él/ella no tenga tristeza, miedo ni enfado.





Destinatarios: Yo, mis padres, un amigo o amiga, alguien con quien he discutido recientemente. Podemos haberles dado previamente una copia de los versos escritos, o pueden escribirse en la pizarra o proyectarse en una pantalla.

La secuencia para la recitación es la siguiente:

1. Cada uno piensa en sí mismo y se dedica esos versos (“Que yo sea pacífico y feliz.”).
2. A continuación, pensamos en una persona a la que apreciamos, y recitamos los versos pensando en ella y deseando vivamente aquello que estamos pensando.
3. Posteriormente, hacemos lo mismo pensando en alguien que nos resulte indiferente. Por ejemplo, una persona que hemos visto por la calle y que no conocemos, un vecino con quien no tengamos una especial vinculación.
4. Ahora recitamos los versos pensando en alguien a quien amemos. Por ejemplo, un miembro de nuestra familia, nuestra pareja, una amistad especial.
5. Finalmente, hacemos lo mismo pensando en alguien cuyo solo recuerdo nos cause sufrimiento. Por ejemplo, una persona con quien no nos llevamos bien, alguien con quien estamos atravesando una relación difícil, incluso alguien con quien tengamos una declarada enemistad.

Para acabar, cada uno se visualiza a sí mismo como si de su corazón irradian ondas de amor, de modo semejante a cómo se propagan las ondas de un estanque cuando arrojamamos una piedra en él. Imaginamos que esas ondas irradian hacia quiénes nos son más cercanos y se van extendiendo poco a poco: A nuestra familia y amigos, a nuestros vecinos, a nuestro barrio, a la localidad, a todo el país, a todos los seres animados e inanimados de la Tierra y, finalmente, nuestras ondas de amor llenan todos los confines del universo. Cada profesor o profesora puede realizar otras adaptaciones distintas, en función de la edad y las características de su alumnado.

Observaciones: Además de incrementar el altruismo en quienes la practican, este tipo de meditación ha demostrado otros beneficios: Activación y fortalecimiento del sistema límbico y otras áreas cerebrales implicadas en la empatía y la compasión (Lutz y otros, 2008), aumento de las emociones positivas, que a su vez produce un incremento de recursos personales, atención plena, sentido en la vida, apoyo social y reducción de sintomatología patológica. Todo esto potencia la satisfacción vital y reduce los síntomas depresivos (Fredrickson y otros, 2008; Fredrickson, 2009).





7.2. Al ritmo de Champagnat: Fortaleza de la creatividad. Improvisación teatral

Un alumno o alumna sale a la pizarra para representar delante de los demás la situación que le dice la profesora o el profesor al oído. El alumnado más mayor puede elegir su propia situación. El alumno o alumna realiza la situación que le han dicho y el compañero o compañera que levante la mano tiene que elegir cómo tener y dar la palabra, si al ritmo de Champagnat, desde el amor y el respeto o al ritmo del pasotismo, desde el no escuchar y no dejar hablar. Haremos hincapié en la convivencia, la búsqueda de soluciones positivas; la gratitud, el perdón, optimismo. Después, pensamos en otras soluciones posibles y reflexionamos sobre las consecuencias de nuestros actos.

Situaciones posibles:

- Pide ayuda, te has caído y te duele mucho la pierna.
- Te han quitado el balón, pídelo.
- Da tu opinión.
- Alguien te ha dicho algo que no te ha gustado.
- Grita a alguien.
- Habla y cuenta que estás muy triste.
- Cuenta que no te gustan las zapatillas de la persona que tienes delante.

Posteriormente, trataremos de identificar y nombrar los propios sentimientos y asumir la responsabilidad de los mismos desarrollando la fortaleza Integridad [autenticidad, honestidad].

¿CÓMO TE SIENTES?

Iniciaremos la actividad sentándonos en círculo y preguntando a nuestros chicos y chicas cómo se sienten en el momento presente. Cada uno expresará su situación en ese momento utilizando un adjetivo: Alegre, asustado, contento, enfadado. En esta primera parte de la actividad es importante comprobar y asegurarnos de que todos los niños y niñas reconocen bien las distintas emociones, por la expresión de la cara, sus gestos, actitudes, etc. Otra opción es colocar a





los niños y niñas por parejas y que cada uno haga al otro la pregunta: “¿Cómo te sientes?”. Posteriormente, proponemos a cada uno de los niños y niñas imaginar cómo se sentiría en situaciones concretas: ¿Cómo te sientes cuando...?. Y les colocamos en las siguientes situaciones: Tienes miedo a la oscuridad y se va la luz, alguien te ha empujado en la fila, no te dejan subir al columpio, te dicen que eres muy guapo o guapa.

Se trata de que los niños y niñas expresen la emoción o el sentimiento que les invade en estas situaciones concretas de forma plástica: Pintando con diferentes materiales, dibujando. Posteriormente, explicarán ante el grupo clase el significado de su representación gráfica y expresarán el adjetivo correspondiente a la emoción o el sentimiento, con el que pondrán título al trabajo realizado. Estos trabajos los colocaremos en un lugar visible de la clase y recurriremos a ellos cuando se presenten estas situaciones a lo largo de la vida diaria. Así servirán para habituarnos a identificarlos, nombrarlos e intentar controlarlos.

