

educare

para manifestar todo el potencial de los **Valores Humanos**

Tomo I - Fascículo 11

Adolescencia y Valores Humanos

Experiencias educativas,
reflexiones y
estrategias



Incluye dos pósters



Liderazgo. Recursos para
fortalecerlo en los jóvenes



Hacedores del destino. Compilación de
discursos de Sathya Sai Baba para los jóvenes



educare

Tomo I – Fascículo 11

Editor responsable:
Ricardo Parada

Dirección y asesoramiento pedagógico:
Fernanda Cavalli

Equipo Editorial:
Diana Blumenfeld
Sandra Fernández
Margarita Rodríguez Acero

Colaboradores:
María Daniela Cagrandi
Jesús García Merino
Elisenda Marco Vila
Susana Zurschmitten

Traducción:
Mercedes Wesley

Corrección:
Claudia Menéndez

Ilustración:
La Corporación

Fotografía:
Daniela Raiti

Ventas:
publicaciones@issevha.org

Impresión:
Longseller S.A.
Avda. San Juan 777
Buenos Aires, Argentina
ventas@longseller.com.ar

Publicación sin fines de lucro.
*Las notas de la sección
Proyectos Compartidos
son colaboraciones
y no necesariamente
representan la opinión de los editores.*

Reservados todos los derechos
de reproducción total o parcial.
ISBN de obra completa
987-21467-4-8

Educare: para manifestar todo el potencial de los Valores Humanos / Fernanda Cavalli...[et al.] – 1a ed. – Buenos Aires: Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos, 2005. v. 1, fascículo 11, 36 pp.; 28x22 cm (Educare. Recursos en Valores Humanos)

ISBN 987-21467-0-5

1. Educación-Valores I. Fernanda Cavalli
CDD 370.114

Índice / Adolescencia

A libro abierto

2 --> **Hacedores del destino**
*Compilación de discursos
de Sathya Sai Baba*

7 --> **Líderes como leones**
Por Dr. M. L. Chibber

Grandes Maestros

12 --> **La manera de hacer es ser**
Citas sobre el carácter

Proyectos compartidos

15 --> **Convivir en el Polimodal**
Por Jesús García Merino

20 --> **La emoción del cierre**
Por Elisenda Marco Vila

Actualización

24 --> **El taller de los Valores Humanos para adolescentes**
Por J. Jagadeesan

Reflexión

32 --> **Cenicientos en transformación**
Por Susana Zurschmitten

Baúl de recursos

33 --> **Liderazgo**



Esta edición de 3.000 ejemplares se terminó de imprimir en la Planta Industrial de Longseller S.A., Buenos Aires, República Argentina, en noviembre de 2005.

Editorial

“Los Valores Humanos no se pueden aprender estudiando libros o escuchando conferencias. Tienen que ser cultivados por la práctica constante. Promover los Valores Humanos debe convertirse en parte integral del proceso educativo.”

Sathya Sai Baba

Sathya Sai Educare es un Programa educativo ambicioso: busca ser un aporte para la transformación y el beneficio de toda la humanidad. Es una invitación para el crecimiento personal, institucional y social, en verdad imprescindible si deseamos recuperar nuestra condición humana y vivir como seres auténticos, íntegros y amorosamente solidarios.

El docente que trabaja con jóvenes adolescentes se preguntará cómo lograr tan alto y anhelado objetivo. ¿Por dónde empezar? Hacemos nuestras las palabras de Elie Wiesel*, que nos indican el camino:

“El mundo es tan vasto que empezaré por el país que conozco mejor, el mío. Pero mi país es tan grande que sería mejor que comenzara por mi ciudad. Aunque, en realidad, mi ciudad es también enorme. Será mejor que empiece por mi calle. No, por mi hogar. No, por mi familia. No importa, comenzaré por mí mismo.”

Es por este motivo que la verdadera educación en Valores Humanos será efectiva solo en la medida en que el educador asuma la tarea de empezar por sí mismo y esté dispuesto a reeducarse desde los propios Valores que le son inherentes. Porque solo una lámpara de aceite que está prendida es capaz de encender otras lámparas.



Referencias

* Escritor rumano, sobreviviente de los campos de concentración nazis. Recibió el Premio Nobel de la Paz en 1986 por su trabajo en defensa de los derechos humanos.

Sathya Sai Educare para jóvenes

Hacedores del destino

Conocer la verdadera cualidad humana, utilizar el potencial de la propia mente, realizar servicios solidarios y vivenciar el Amor espiritual son cuatro pilares sobre los cuales la juventud puede transformar la sociedad y contribuir a la seguridad y la armonía del mundo.

Extraído de discursos y escritos de Sathya Sai Baba, compilado y editado por el equipo de educare.

La sección A libro abierto presenta un material en el que se desarrolla la teoría y la práctica del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos "Educare".

Presentamos aquí una compilación de los discursos que Sathya Sai Baba dirigió a los jóvenes que asistieron a la primera Conferencia Mundial de la Juventud en Prashanti Nilayam, durante el mes de julio de 1997.

Jóvenes! El fuego tiene su cualidad, que es la de quemar. El hielo posee la importante cualidad de enfriar. El amor es fundamental para el hombre. Si el fuego no conllevase la capacidad de quemar, sería cualquier otra cosa, mas no sería fuego. Si el hielo no produjera frío, entonces sería otra sustancia, pero no hielo. De igual manera, cuando no hay amor en el corazón humano, este no tiene vida.

Sean seres humanos, desarrollen cualidades humanas. Estas son Verdad, Rectitud, Paz, Amor y No violencia. Si los Valores Humanos no están presentes en el hombre, ¿entonces dónde reside su valor? La base del ser humano son sus Valores.

La verdadera cualidad humana consiste en mantener la armonía entre los pensamientos, las palabras y las acciones. Debe haber unidad de pensamiento, palabra y acción. El hombre no reconoce el valor de esta armonía y considera que la Verdad es declarar lo que vemos, decir lo que experimentamos, manifestar lo que pensamos. Pero esta es solamente la Verdad mundana, relativa, y no la Verdad en su verdadero sentido. Lo que ven puede cambiar. Tal vez no sostengan mañana lo que digan hoy. Por ejemplo, alguien desempeña el papel de rey en una obra de teatro. En el escenario, lleva puesta una corona. A la mañana siguiente, es una persona común y corriente. ¿Cuál de los dos momentos es el verdadero? Lo que vieron en el escenario es verdad, y lo que experimentaron durante el día es verdad, y lo que sienten por la noche también lo es. Una Verdad no se aplica ni excluye a la otra, y viceversa. Estas son verdades temporales y pueden denominarse hechos. La Verdad no cambia en los distintos momentos del día; es la misma en todos los períodos de tiempo, siempre.

Entonces, ¿cómo debemos comportarnos en este mundo? ¿Cómo podemos garantizar la protección y la seguridad de las personas? ¿Cómo salvaguardar esta enorme sociedad? Ustedes, los jóvenes, tienen que tener esto muy claro, porque son la base de lo bueno o lo malo del futuro del mundo. El destino del planeta depende de ustedes: si son buenos, el mundo entero será bueno. Si el individuo es bueno, la comunidad será buena, así como la sociedad y el mundo. Por lo tanto, desarrollen pensamientos divinos. Ustedes pueden ayudar a sus países, deben luchar contra el engaño y la injusticia. La protección y la

Hay tres tipos de amor: “El primero es el amor egoísta, el segundo es el amor mutuo (aquel que da y recibe), y el tercero es el Amor espiritual, el Amor divino”.

Un hombre aspira a ser feliz sin saber de qué se trata la verdadera felicidad. Él dice: “Yo debo estar feliz más allá de todo lo que pase”. Pretende tener siempre resultados positivos, en todos los ámbitos. No se preocupa por lo que les ocurre a los demás, y piensa: “Que a los otros les suceda cualquier cosa, pero yo debo estar cómodo y lleno de paz”. Este es el fin del amor egoísta.

Por otro lado, el amor mutuo piensa que no solo él debe ser feliz, sino también las personas con las cuales se relaciona.

Pero el Amor espiritual, que no es de esa clase, proclama: *Que todos los seres de todos los mundos sean eternamente felices.*

Comprendamos esto mediante ejemplos:

El *amor egoísta es como una lámpara* que ilumina una habitación. La luz está limitada a este cuarto en particular, a un solo individuo, y, por lo tanto, solamente él experimenta este pequeño amor. No podemos llamar a esto amor.

El segundo, *el amor mutuo, es como la luz de la luna*. Sin duda irradia luz en todas direcciones, pero no muy claramente, y así da lugar a la duda y a la inseguridad. A la luz de la luna, uno confunde una soga con una serpiente, y un tronco con un ser humano. Esta clase de amor está lleno de ilusión. Lo bueno es visto como malo, y lo malo, como bueno. Se toma lo sagrado como demoníaco o como locura. Todas estas cosas suceden aun durante la luna llena, lo que significa que hay luz pero no es lo suficientemente intensa.

El Amor espiritual es como la luz del sol. Se extiende en todas direcciones y nos hace percibir o visualizar las cosas con claridad, tal como son, sin engaños ni dudas. Por lo tanto, un hombre debe ir más allá del amor egoísta o del amor mutuo y experimentar el Amor espiritual.

El amor mutuo es el que da lugar a la duda. Es como la luz de la luna y hace que la vida humana sea mal interpretada. Debido a este amor mutuo, uno resulta engañado por las acciones o los sucesos externos. Las palabras de la gente mala se consideran poderosas, mientras que las palabras de la gente buena suenan duras y punzantes. Así, el néctar de su naturaleza interna pasa inadvertido.

Lo mismo ocurre con la lluvia, que también puede dar lugar a una tormenta de granizo y provocar dolor en el momento del impacto contra el cuerpo, pero las gotas de agua nunca causan daño. El granizo también contiene agua. El Amor espiritual es un fenómeno complejo; a veces hiere como aquel granizo que cae sobre la cabeza, pero también está compuesto por el agua del Amor. El ser humano debe hacer todos los esfuerzos posibles para vivir en el Amor. El Amor Divino y el Amor Humano no están separados. Lo que ustedes

AMOR

5

PAZ

consideran amor es el amor del mundo. El Amor Divino es espiritual. Hay una gran diferencia entre los dos.

Por ejemplo: en la actualidad un joven considera su pequeño amor como muy grande. En el momento de terminar sus estudios, empieza a independizarse y quiere comprar su vivienda. Luego se casa. Al principio parece derretirse de amor por su esposa, a quien considera como su vida. Un día deciden ir a pasear por la playa. Debido al intenso amor mundano que siente hacia su esposa, al encontrar algunas espinas en el camino, él se apresura a tomarla de la mano y evita que ella se pinche. Después de tres meses, durante otro paseo por la playa, el esposo ve otras espinas y le dice: "Ahí hay espinas, ten cuidado". El amor que le tenía tres meses antes está ahora disminuyendo. Después de seis meses, caminan un día por un jardín, y el esposo, al ver de nuevo unas espinas, le dice a su mujer con dureza: "¿No ves las espinas? ¡Retrocede!". En esa ocasión, no se lo advierte con anticipación y cariño. En esta época moderna, los jóvenes deben entender la naturaleza del amor. Tanto los extranjeros como la gente del lugar deben desarrollar este sentido de amistad o unidad. ¡Jóvenes!, confíen plenamente en esta amistad espiritual.



Sathya Sai Educare para jóvenes

Líderes como leones

¿Qué vas a ser cuando seas grande? Muchas veces nuestros jóvenes se encuentran ante este interrogante, y a menudo anhelan hallar una respuesta que los satisfaga. Más allá de la decisión que tomen, cada uno puede proponerse ser un auténtico líder en su profesión. La revitalización del liderazgo individual abre las puertas a una profunda transformación de la sociedad. Mediante el fortalecimiento de los Valores espirituales, padres y maestros pueden inspirar esta misión en los jóvenes.

“Quiero que sean líderes para proteger al mundo. Líderes como leones: con confianza en sí mismos, valerosos, majestuosos y justos. El león es el rey de los animales, y quiero que ustedes sean reyes entre los hombres.”

Sathya Sai Baba

Liderazgo. En el mundo moderno predominan la confusión y las áreas nebulosas respecto de esta antigua facultad humana. Hemos llegado a obsesionarnos profundamente con la supremacía del “interés propio”, y, en consecuencia, el verdadero fundamento del liderazgo se ha opacado por completo. Nadie puede llegar a ser realmente un buen líder si no se eleva por encima del “interés propio”; esta es la experiencia universal en la historia del género humano. No obstante, junto con las recetas de “pegamento rápido” y “fácil de hacer”, se desarrollaron teorías y conceptos acerca del liderazgo y se vendieron despreocupadamente en el siglo XX, lo cual hizo que quedara desplazada del todo esta verdad fundamental. Ha llegado el momento de volver a aprender la lección cardinal: la práctica de los Valores Humanos es lo único que puede formar líderes eficaces.

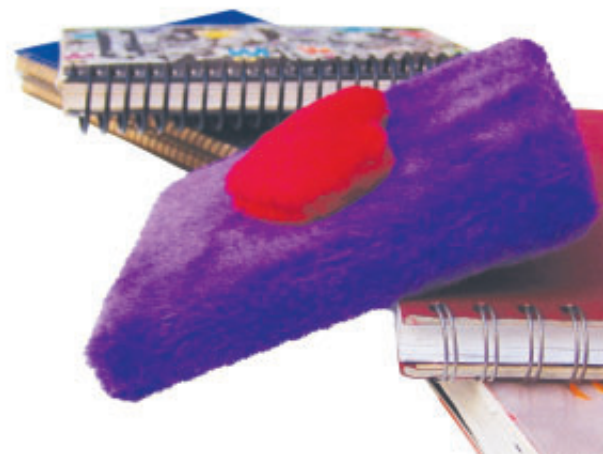
Líderes para un futuro posible

Si los líderes, en todos los ámbitos, tuvieran conciencia de cuál es el verdadero fundamento del liderazgo —y de que un liderazgo real contribuye al bienestar de la sociedad y que es, de hecho, un subproducto de la espiritualidad—, nuestra transición hacia un mundo armonioso sería más rápida, menos dolorosa y, sin duda, más grata.

Muchos racionalistas cuestionan los conceptos de Valores Humanos y liderazgo altruista, y los tildan de fantástico sueño utópico. Argumentan, y no sin lógica pragmática, que la totalidad del enfoque ignora la realidad que predomina en el mundo. Es cierto, la sociedad moderna está enferma, y su dolencia tiene raíces sumamente profundas. Sin embargo, una revolución

Compilado y editado por el equipo de **educare**.

La sección *A libro abierto* presenta un material donde se desarrollan la teoría y la práctica del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos “Educare”. Presentamos hoy una compilación basada en el libro *Liderazgo*, del Dr. M. L. Chibber, Sai Ram, Buenos Aires, 2002.



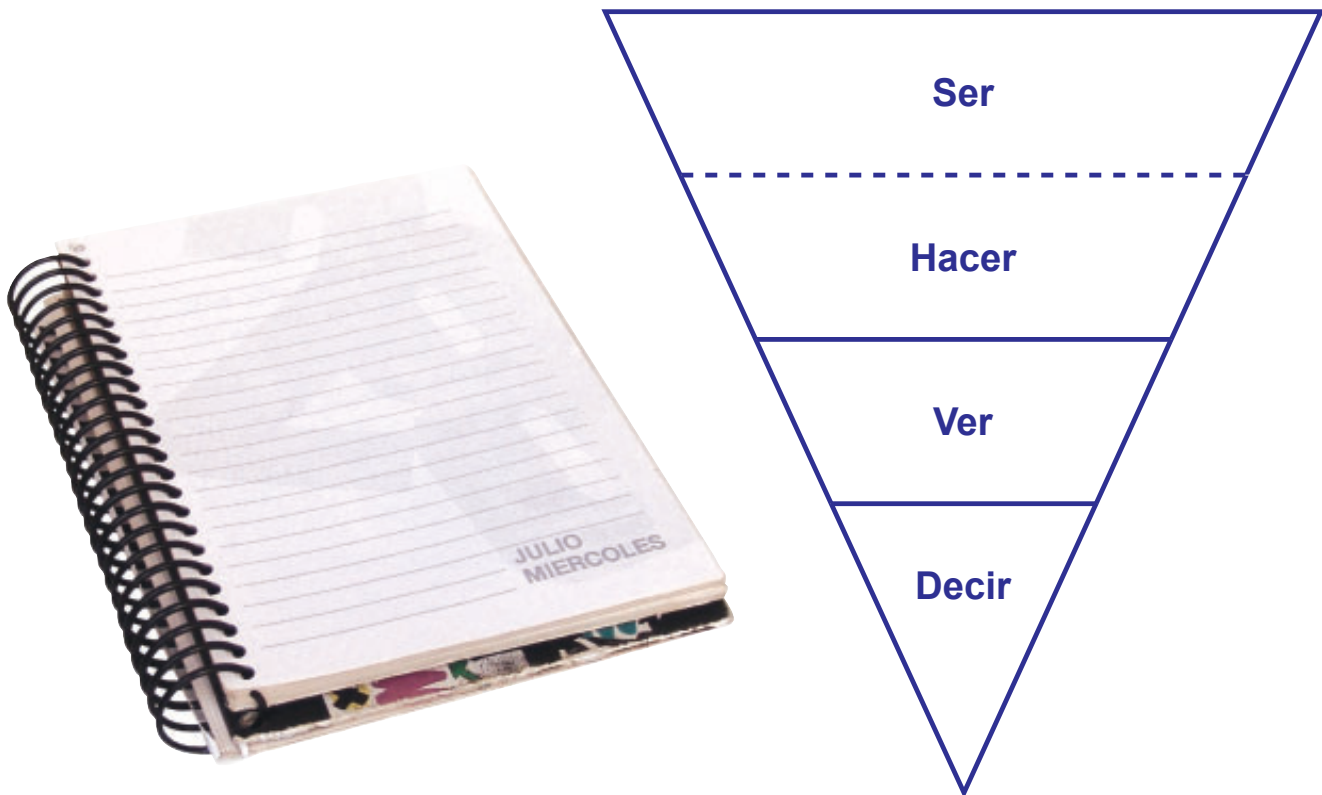
7

espiritual en el corazón y en la mente de los seres humanos es posible y representa la garantía de su sanación. Hay esperanza porque “el hombre es capaz de la autorrevolución”.

El principal factor de esperanza es la juventud. Los jóvenes idealistas de las escuelas de educación general básica, de enseñanza media y de las universidades serán los líderes del mañana.

Definición de liderazgo

Existen cientos de definiciones para la palabra “liderazgo”. Esto explica la confusión general que reina sobre el tema y, también, su complejidad. En la filosofía de Sathya Sai Educare, el proceso del liderazgo tiene un significado específico, que puede resumirse en cuatro palabras:



SER: es la fuente del liderazgo

HACER: es el estilo del liderazgo a través del ejemplo personal

VER Y DECIR: son funciones, instrumentos y técnicas del liderazgo

SER representa la suma de todo lo que hay en una persona. Se compone de sus valores, sus cualidades y sus conocimientos. En otras palabras, su ser total. “SER es el principio y el fin del liderazgo.” Esta simple frase expresa la verdad histórica de que el potencial y la eficacia de un líder se dan en proporción directa a la fuerza de su SER. Por ello, en la figura se muestra al

SER como el mayor de los componentes del proceso de liderazgo. El noventa por ciento del SER de un buen líder es su carácter. HACER indica que la mejor forma de ejercer el liderazgo es dando el ejemplo, es decir, practicando lo que predicamos. De esa manera, se representa el reflejo de la sustancia del hombre: su ser total. El ejemplo personal se puede establecer únicamente si el SER del líder es digno de emulación. A los farsantes que simulan ser lo que no son, se los descubre muy rápidamente. En la figura se grafica esta realidad mediante la línea punteada entre Ser y Hacer. Tanto en la paz como en la guerra, el ejemplo personal es transparente y sumamente contagioso. Constituye la técnica más poderosa para influir en las personas. Con razón se lo llama el método de persuasión silencioso.

VER es aún más importante que la etapa de implementación de un trabajo. Siempre se encuentran obstáculos y dificultades cuando se lleva a cabo una tarea. Por eso resulta esencial contar con la información correcta acerca de los resultados del proceso, así como VER el progreso del trabajo en el lugar mismo. Solo entonces un líder podrá guiar a otros para que solucionen sus problemas, y será capaz de tomar decisiones seguras a fin de modificar un plan, redistribuir recursos o cualquier otra cosa.

DECIR significa informar a otros lo que el líder desea que hagan. Esta acción es eficaz si se entienden claramente las instrucciones del líder. Y ello ocurre cuando el canal de comunicación pasa por los corazones y depende enteramente de la fuerza del SER y el HACER del líder. Si este posee buenas cualidades y sólidos conocimientos, y guía por medio del ejemplo personal, necesitará muy pocas palabras para comunicar cuanto desee que se haga.

Los componentes del proceso de liderazgo se mantienen unidos gracias a una virtud del líder: el amor desinteresado. Siempre es útil recordar las palabras de Sathya Sai Baba acerca de esta virtud:

“El amor vive dando y perdonando,
el Ego vive recibiendo y olvidando.”

La senda del altruismo

El altruismo es el depósito de todo lo que es noble en un ser humano. El hombre altruista no es codicioso ni busca el camino más corto para llegar al éxito. Por ende, su integridad jamás vacila. No busca obtener ventajas comportándose de manera desleal con los demás; de ahí que la honradez surge en él como algo natural. No es egoísta, de modo que su lealtad es inalterable y firme. Cuando un hombre posee estas virtudes, sus pensamientos, palabras y obras están bien integrados: dice lo que piensa y hace lo que dice. En su naturaleza no hay un lenguaje ambiguo. Esto es lo que demuestra su credibilidad. Solamente alguien confiable puede convertirse en un líder.

A pesar de lo que se ha dicho sobre este tema, el altruismo es algo que fluye en sentido absolutamente contrario a la cultura actual de la competencia destructiva y la ciega carrera por llegar a la cima. Hoy la meta es ascender





rápidamente y enriquecerse de la noche a la mañana. Por consiguiente, será necesario que los futuros líderes reflexionen con detenimiento para entender que su eficacia dependerá del altruismo y el desinterés.

El doctor Viktor E. Frankel, un psiquiatra austríaco de ascendencia judía, sobrevivió a la experiencia de los campos de concentración nazis. Como psiquiatra se lo considera a la altura de Sigmund Freud y de Carl Jung. Reflexionemos cuidadosamente sobre sus famosas palabras:

“Una y otra vez les advierto a mis alumnos, tanto en Europa como en América: No apunten al éxito; mientras más corran tras él y lo conviertan en una meta, más fracasarán. Porque el éxito, al igual que la felicidad, no es algo que pueda perseguirse; debe sobrevenir, y sólo surge como el efecto secundario inadvertido de la dedicación personal a una causa superior a uno, o como el producto derivado de la entrega de uno mismo a otra persona. La felicidad ha de darse; otro tanto vale para el éxito. Deben dejar que suceda, sin preocuparse por él. Quiero que escuchen lo que su conciencia les ordena que hagan y que lo lleven a cabo de la mejor forma posible. Entonces, vivirán para ver que, a la larga..., digo a la larga, alcanzarán el éxito, precisamente porque se habían olvidado de pensar en él.”

Si jugamos al tenis con un ojo puesto en el marcador, es muy probable que no le peguemos bien a la pelota. En cambio, si nos concentramos en la pelota, jugaremos el mejor partido que podamos. Las palabras del doctor Frankel acerca del secreto del éxito constituyen virtualmente una paráfrasis de esta verdad.

Padres y maestros con la misión de formar líderes

Los padres y los maestros siempre han desempeñado un papel decisivo en el mejoramiento de la calidad de las personas en diversas partes del mundo. Las civilizaciones alcanzan el apogeo de sus épocas de oro cuando los padres son conscientes del deber fundamental de educar a sus hijos como hombres y mujeres ideales. Y también, cuando los maestros son dignos de esta noble profesión. Ello sucede cuando tanto los padres como los maestros toman conciencia de que “el ideal de la educación y de toda instrucción debiera ser el de “formar seres humanos””.

Abraham Maslow, el padre de la psicología humanista, hizo hincapié en el estudio de las personas bien adaptadas, más que en el de las inadaptadas, para entender la naturaleza humana y presentó el desarrollo del hombre en su “Jerarquía de Necesidades”. Se encontraba en la última etapa de su vida cuando se dio cuenta de que las necesidades de primer orden del hombre eran espirituales. Y que, cuando se las satisfacía, ellas otorgaban una felicidad perdurable. Tanto los padres como los maestros deben guiar a los jóvenes por la senda espiritual. Para satisfacer estas necesidades, el secreto es “partir temprano, conducir lentamente y llegar a salvo”. La base espiritual para los niños, asentada en los Valores Humanos Universales de la Verdad, la Rectitud, el Amor, la Paz y la No violencia, debería establecerse en sus vidas muy

temprano.

Es fundamental educar a los niños para que lleguen a ser personas de carácter. Y solo pueden ser educados y transformados mediante el ejemplo personal de los padres y los maestros. Para cumplir con esta obligación, que es un desafío, ellos deben examinarse a sí mismos a fin de determinar si son dignos de ser emulados. En el caso de que no lo sean, solo podrán contribuir realmente a la educación de los niños si se transforman.

Ahora bien, que ningún padre o maestro dude de su capacidad de transformar su propio carácter. Ello constituye un derecho de todo ser humano. Para alcanzar esta meta, solo se necesita un esfuerzo constante y sincero. La recompensa es enorme: tal vez el beneficio sea una perdurable felicidad personal.

En lugar de desesperarnos y aguardar a que se produzcan cambios importantes, tendríamos que prestar atención al consejo del historiador inglés Arnold Joseph Toynbee: “El amor es el impulso espiritual que trae de vuelta al sí mismo hacia la armonía con el resto del universo, del cual se había apartado debido a su egocentrismo innato pero no insuperable”. Esto representa un desafío individual para cada padre y cada maestro. Si ellos dan el ejemplo correcto, pueden llegar a ejercer un liderazgo bueno y eficiente, sobre todo en el aspecto ético y moral, reflejado en el desinterés. Los hábitos de conducta que se forman durante los años de la infancia pueden ciertamente cambiarse. Mas no es una tarea fácil. Por lo tanto, cuando pensamos en el futuro de nuestros hijos y de sus hijos —en el mundo de este siglo que comienza—, nosotros, los padres y los maestros, tenemos que estar muy atentos. De nada vale maldecir las tinieblas que se vislumbran a nuestro alrededor. Cada uno carga con la gran responsabilidad de disipar esta oscuridad.

Siempre debemos concentrarnos en el objetivo de ir favoreciendo la excelencia del carácter en nuestros niños. Tendremos éxito solo si podemos transformarnos nosotros mismos para mejor, practicando los Valores Humanos. Como reza el adagio: “Un poco de práctica es mejor que cien consejos”.





“La manera de hacer es ser”

Este pensamiento de Lao-Tsé refleja la esencia del significado que se le atribuye al *carácter* en *Educare*. Ofrecemos una serie de pensamientos sobre este tema que pueden utilizarse para inspirar a los jóvenes.

“Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú.
Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú.
Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú.
Sé tú el que aparta la piedra del camino.”

Gabriela Mistral

“Los hombres están siempre dispuestos a curiosear y averiguar sobre las vidas ajenas, pero les da pereza conocerse a sí mismos y corregir su propia vida.”

San Agustín

“De nada sirve al hombre lamentarse de los tiempos en que vive. Lo único bueno que puede hacer es intentar mejorarlos.”

Thomas Carlyle

“Ningún hombre conoce lo malo que es hasta que no ha tratado de esforzarse por ser bueno. Sólo podrás conocer la fuerza de un viento tratando de caminar contra él, no dejándote llevar.”

C. S. Lewis

“La libertad está en ser dueños de la propia vida.”

Platón

“El mayor espectáculo es un hombre esforzado que lucha contra la adversidad; pero hay otro aún más grande: ver a otro hombre lanzarse en su ayuda.”

Oliver Goldsmith

“Muchos habrían sido sabios si no hubieran creído demasiado pronto que ya lo eran.”

Séneca



“No son las malas hierbas
las que ahogan la buena semilla,
sino la negligencia del campesino.”
Confucio

“No se debe juzgar a un hombre por sus cualidades,
sino por el uso que hace de ellas.”
François La Rochefoucauld

“Muchos hombres no se equivocan jamás
porque nunca se proponen hacer nada.”
Johann W. Goethe

“Nunca alcanzarás una meta más elevada
que la que te hayas propuesto.”
Ellen G. White

“El ejemplo noble
hace fáciles
los hechos más difíciles.”
Johann W. Goethe

“La libertad es la adecuada gestión de las ganas,
y unas veces habrá que seguirlas y otras, no.”
José Antonio Marina

“Solo haciendo el bien
se puede realmente ser feliz.”
Aristóteles

“El hombre inteligente
habla con autoridad
cuando dirige su propia vida.”
Platón

“El hombre se autorrealiza
en la misma medida
en que se compromete a cumplir
el sentido de su vida.”
Viktor Frankel

“Trata a un hombre tal como es,
y seguirá siendo lo que es;
trátalo como puede y debe ser,
y se convertirá en lo que puede y debe ser.”
Johann W. Goethe

“El amor sólo se da
entre personas virtuosas.”
Aristóteles





“El carácter es como el acróstico o la estrofa alejandrina: puede leerse desde el principio, desde el final o en cruz: siempre dice lo mismo.”
Ralph W. Emerson

“Nuestro carácter es el resultado de nuestra conducta.”
Aristóteles

“El optimista cree en los demás, y el pesimista sólo cree en sí mismo.”
Gilbert K. Chesterton

“La costumbre es una segunda naturaleza.”
Galeno

“La personalidad es al hombre lo que el perfume es a la flor.”
Charles M. Schwob

“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen.”
Johann W. Goethe

“Nadie tiene tanto poder para persuadirte a ti como el que tienes tú mismo.”
Epicteto

“La vida nos ha sido dada, pero no nos ha sido dada hecha.”
José Ortega y Gasset

Entre las cualidades que hacen intachable a un carácter, el Amor, la paciencia, el autocontrol, la firmeza y la caridad son las más elevadas y tienen que ser reverenciadas.

Sathya Sai Baba



Convivir en el Polimodal

La experiencia de un Taller de Normas de Convivencia que se llevó a cabo con tres grupos de alumnos de entre 15 y 16 años, de un colegio de Santa Rosa, capital de la provincia argentina de La Pampa.

De los diferentes talleres desarrollados en el colegio Manuel Belgrano, presentamos aquí el informe evaluativo de dos de las dinámicas que lograron mayor impacto en los adolescentes, ya que pueden servir de ejemplo para que otros maestros realicen experiencias similares, enriqueciéndolas con aportes propios.

Dinámica 1

Los chicos se sentaron en círculo. Así, desde un principio se logró apartarlos de la rutina diaria del aula y se originó un primer efecto positivo de expectativa.

El coordinador inició su intervención contando un exitoso experimento científico con flores a las que se les da Amor*. La historia logró despertar el interés de los chicos y concentrar su atención. Luego se abrió un espacio para los comentarios:

Alumno 1: Cuando uno viene de mala onda, afecta a toda la clase...

Alumno 2: Fulanito tiene siempre buena onda, y todos nos sentimos bien con él...

Coordinador: ¿Qué significa buena onda, mala onda?

Alumno 3: Buena onda quiere decir que pone buena energía, que todo lo toma a bien (se ríe...).

Alumno 4: Ayudarnos, respetarnos, ser alegres...

Luego el coordinador contó la siguiente historia**:

¿Quién sabe malas palabras?

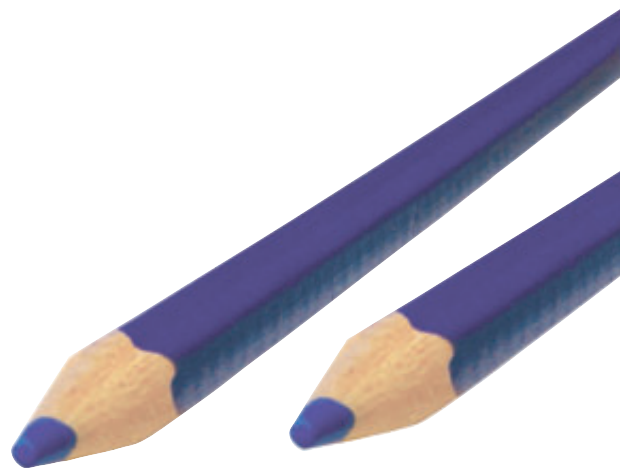
Una vez, una maestra tenía en la clase a un alumno que era muy grosero, le faltaba al respeto y se pasaba el día diciendo o haciendo cosas que

* El experimento demostró que el crecimiento y la floración de las plantas a las que un grupo de estudiantes irradiaba amor eran notoriamente superiores al cultivo de control. Este experimento está detallado en el fascículo de **educare** número 5, del tomo 1.

** Esta historia ya fue publicada en el fascículo de **educare** número 5, del tomo 1. No obstante, la hemos reproducido nuevamente, por considerarla fundamental para el desarrollo de la dinámica descripta.

Por Jesús García Merino

Coordinador del Área de Cursos y Escuelas que adoptan el programa de Educare del ISSEVHA. Reside en Santa Rosa, La Pampa.





molestaban a sus compañeros. Las malas palabras se le escapaban como la cosa más natural. La maestra se enojaba y lo retaba continuamente: "Manuel, tu lenguaje y tu comportamiento son irrespetuosos y nos molestan y ofenden a todos. No lo voy a permitir más en mi clase". Pero Manuel no hacía caso y seguía lanzando palabras ofensivas al aire del aula, del patio y de toda la escuela. Todos se quejaban de él y lo miraban con desagrado. Pasado un tiempo, y después de intentar muchas soluciones sin resultado, la maestra resolvió ayudar al muchacho de una manera original. Un día reunió a todos los alumnos en círculo y les dijo: "No estoy segura de cuántos de ustedes saben malas palabras, de esas palabras o dichos que molestan y ofenden a los demás. ¿Podrían levantar la mano los que conozcan al menos una?". Con timidez levantaron la mano dos chicas y tres varones, entre ellos, Manuel. "¡Qué bien!", dijo la maestra para sorpresa de todos. Entonces, algunos otros chicos levantaron también la mano, hasta que todo el grupo terminó asegurando que conocía malas palabras, y más de una. La maestra parecía feliz. "Yo sabía que eran todos muy capaces, los felicito", dijo la maestra y se sentó con cara de gran admiración. Todos en el aula estaban sorprendidos y no sabían bien si podían bajar la mano. Por fin uno se animó a preguntar: "Señora, ¿qué tiene de bueno que sepamos malas palabras?". "Es bueno porque, pese a conocerlas, no las dicen. Eso es muy difícil de lograr. Se necesita mucho coraje para controlarse y hablar con respeto a los demás y a sí mismo. Ser un grosero y andar por ahí usando un lenguaje que ofende a los demás, es cosa muy fácil. Así que los felicito, ustedes tienen coraje. Díganme, ¿cómo lo logran?"

Con entusiasmo y satisfacción, los chicos fueron contando las estrategias que usaban para no decir malas palabras: "yo la cambio por otra palabra que no es mala", "yo pienso en algo bueno y así no digo lo malo", "yo me acuerdo de mi mamá, que siempre me dice que, para ser respetado, tengo que respetar a los demás", "yo pienso un poquito antes de decirla y así no la dejo salir", "a mí no me gusta hacer o decir a los demás lo que no quiero que me hagan o digan a mí"... Manuel escuchaba admirado. La maestra fue anotando en letras bien grandes esas y muchas otras ideas que fueron diciendo los chicos e hizo un hermoso cartel, que quedó en el aula, al que puso un letrero que decía: "Así actúan los hombres y las mujeres de verdad".

Los felicitó una vez más y luego preguntó a Manuel: "¿Quieres decirnos cuál es tu opinión sobre lo que estamos hablando?". Manuel se quedó callado, estaba serio y pensativo. Luego de un rato se paró y dijo: "Sí, pienso que tienen razón. Escuchando a mis compañeros me he dado cuenta de que se necesita ser más hombre para controlarse y hablar cuidando de no ofender a los demás, que para andar por ahí molestando y haciéndose el macho, cuando en realidad lo que demuestra uno es que no tiene agallas para ser respetuoso y comportarse como la gente". Terminó de hablar y se sentó, serio, en silencio.

A partir de ese día, no solo Manuel, sino todos en el grupo dijeron menos y menos malas palabras. Se cuidaban de no ofender a sus compañeros. Habían aprendido que podían controlarse a sí mismos y se sintieron, con razón, muy capaces de hacerlo. El ambiente en la clase mejoró, el compañerismo creció, y todos se sintieron más a gusto y más contentos en el colegio.

La historia conecta a los chicos con el estereotipo actual de un adolescente (mal hablado, grosero, irrespetuoso) y con la otra posibilidad: la de los chicos con personalidad y carácter, respetuosos con ellos mismos y con los demás.

Trabajo grupal

A partir de la motivación y el interés captados con ambas historias, se dividió a los jóvenes en grupos y se les dieron diferentes consignas:

Consigna 1: Hacer un diploma para la clase en el que aparezcan los nombres de todos los compañeros y, al lado, su principal cualidad o valor. El trabajo grupal resultó muy movilizador para los adolescentes. Comenzaron por mirarse, reír, decir “no sabemos”, “es muy difícil”, “mejor ponemos lo malo de cada uno...”. El coordinador se acercó al grupo y les explicó lo agradable que iba a ser para cada uno ser reconocido por su principal cualidad. Entonces empezaron a trabajar repartíéndose las tareas: uno comenzó a dibujar el diploma, otros hicieron la lista de los compañeros, otros empezaron a buscar las cualidades de cada uno...

Les resultaba difícil encontrar la cualidad de cada chico, y se les escapaba: “este, tonto”; “ese, vago”..., y así jugaron un rato hasta que le tomaron el gusto a buscar lo bueno. En muchos casos, se alejaban del grupo para preguntarle a la profesora o a otro compañero, y así involucraron a muchos chicos en la tarea... De ese modo, como en un juego, fueron completando la lista y la escribieron en un hermoso diploma. Sus nombres y virtudes los dejaron en blanco, y luego le pidieron al grupo que los agregara. Cuando presentaron el trabajo terminado a la clase, hubo curiosas reacciones: risas nerviosas, bromas, silencios emocionados...

El coordinador preguntó al grupo de trabajo cómo se había sentido:

Alumno 1: Nos resultó redifícil encontrar lo bueno de cada compañero..., nos salía más fácil lo negativo...

Coordinador: ¿Qué les dice eso a ustedes?

Alumno 3: Que nos fijamos más en lo malo que en lo bueno...

Alumno 4: Sería lindo que todos nos dijéramos lo bueno; habría mucha mejor onda en la clase...

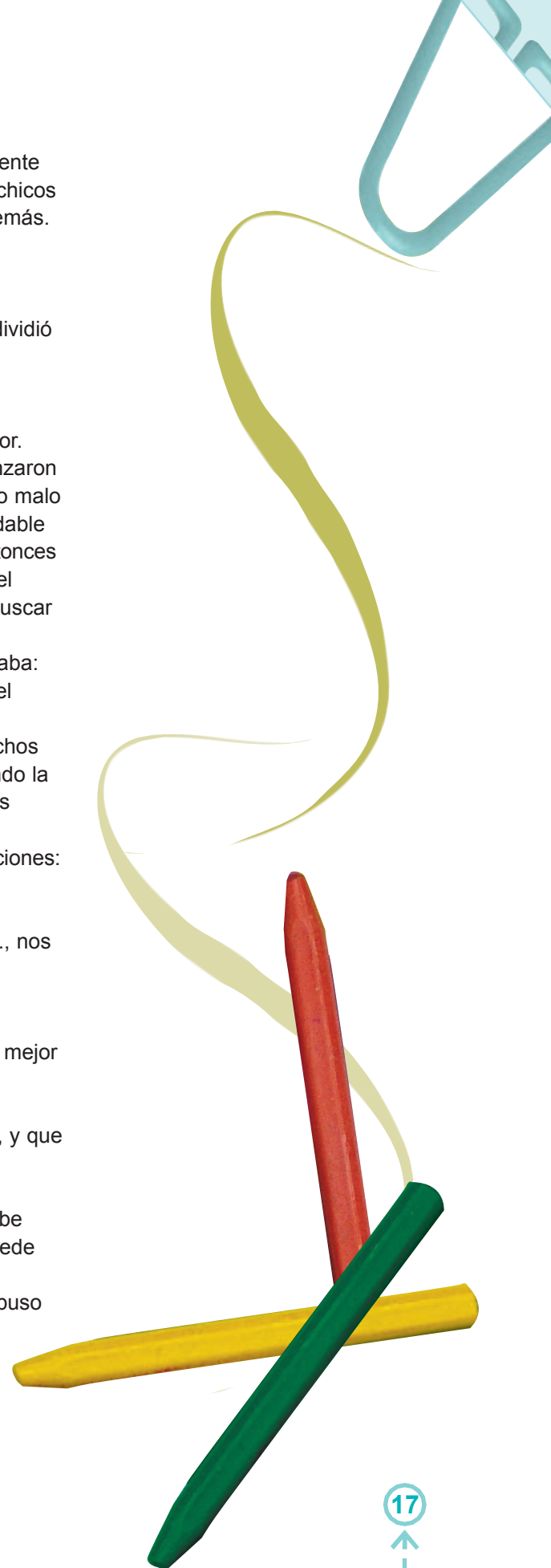
Coordinador: ¿Qué van a hacer con el diploma?

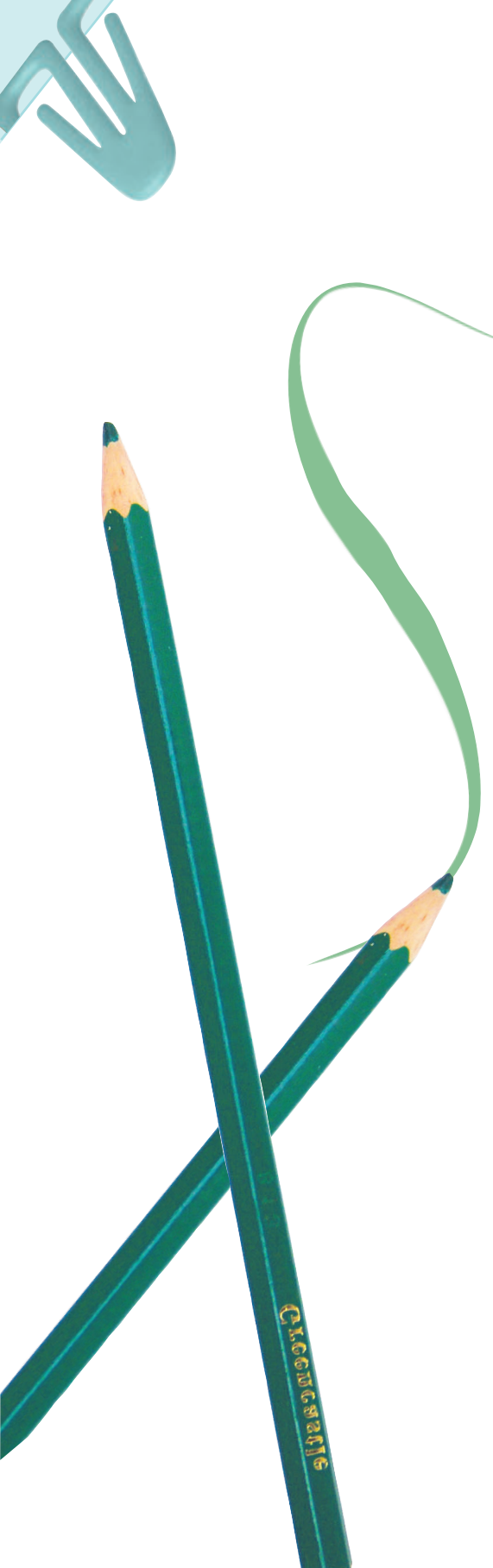
Alumno 5: Yo pido que lo pongamos en el aula, en un lugar bien visible, y que sirva para respetarnos más...

Consigna 2: Componer la letra y la música de una canción. La letra debe expresar un mensaje sobre el compañerismo en el aula, y la música puede ser de algún tema conocido por todos.

El grupo, que mostró gran entusiasmo, rápidamente se organizó y compuso la canción “Buena Onda”.

*¡Buena onda, buena onda! (2)
Somos un grupo de chicos, con buena onda.
Unidos y solidarios, con buena onda.
Lo pasamos recopados, con buena onda.
¡Buena onda, buena onda! (2)*





*Venimos todos al cole, con buena onda.
Trabajamos en las clases, con buena onda.
Jugamos, somos amigos, con buena onda.
¡Buena onda, buena onda! (2)*

Escribieron la canción en un afiche, la cantaron para toda la clase e hicieron que todos la cantaran. Invitaron a bailar... pero no hubo voluntarios. Crearon un ambiente simpático, y todos lo disfrutaron.

Consigna 3: Redactar un decreto ley que contenga las normas de convivencia en la clase.

Al principio les costó encontrar las palabras para expresar lo que querían decir, y usaban frases como “Todos debemos ser respetuosos...”, y otras por el estilo. Cuando les salió la primera que les gustó, rápidamente redactaron todo el decreto:

“Queda prohibido venir con mala onda al colegio.
Se ordena saludar al profesor y no faltarle.
Nadie dirá malas palabras, groserías o expresiones que ofendan.
Se prohíbe burlarse de los compañeros.
Es un mandato ayudarnos entre todos.
REGÍSTRESE, PUBLÍQUESE Y APLÍQUESE.”

Santa Rosa, 4 de octubre de 2003

Escribieron el decreto ley en un afiche y lo leyeron en voz alta para todos. El grupo acordó colocarlo en el aula junto con el diploma y la canción.

Dinámica 2

Asamblea de las herramientas

Se dio inicio al taller con todos los jóvenes sentados en círculo, en el suelo. Se organizaron en grupos que llevaban nombres de herramientas: serrucho, martillo, tornillo, metro, lija. Cada grupo se identificó con su cartel. Luego se desarrolló la dinámica en cinco actos:

Acto 1: El coordinador lee la primera parte del cuento “Asamblea de las herramientas”, que narra cómo en una carpintería cada herramienta toma conciencia de su importancia para que el carpintero pueda realizar su trabajo. Los integrantes de los grupos participan en la narración diciendo las consignas que se les han entregado. Así, por ejemplo, los serruchos dicen: “Somos los más importantes, porque sin nosotros no se puede empezar a trabajar”, etcétera.

Acto 2: Entra el carpintero. El coordinador representa con mímica la parte del carpintero que construye un mueble. Sale el carpintero.

Acto 3: El narrador continúa el relato hasta que dice: “Las herramientas siguen la asamblea interrumpida por la llegada del carpintero”. Entonces, sale del círculo y deja a los chicos solos.

Acto 4: Al principio los participantes se miran sin hablar. Luego empiezan a intervenir aportando reflexiones y comentarios, como: “¡qué bonito mueble!”, “el carpintero se valió de lo bueno de cada herramienta...”.

El coordinador interviene desde fuera del círculo animando, preguntando, criticando, guiando al grupo para que encuentre el significado profundo de lo que allí ha pasado.

Se oyen más opiniones: “tenemos que ver lo bueno en todos”, “debemos decir lo bueno de cada uno”, “hay que sumar lo bueno de todos”, “viendo lo bueno se hacen maravillas”...

El coordinador escribe en un afiche las frases que van surgiendo...

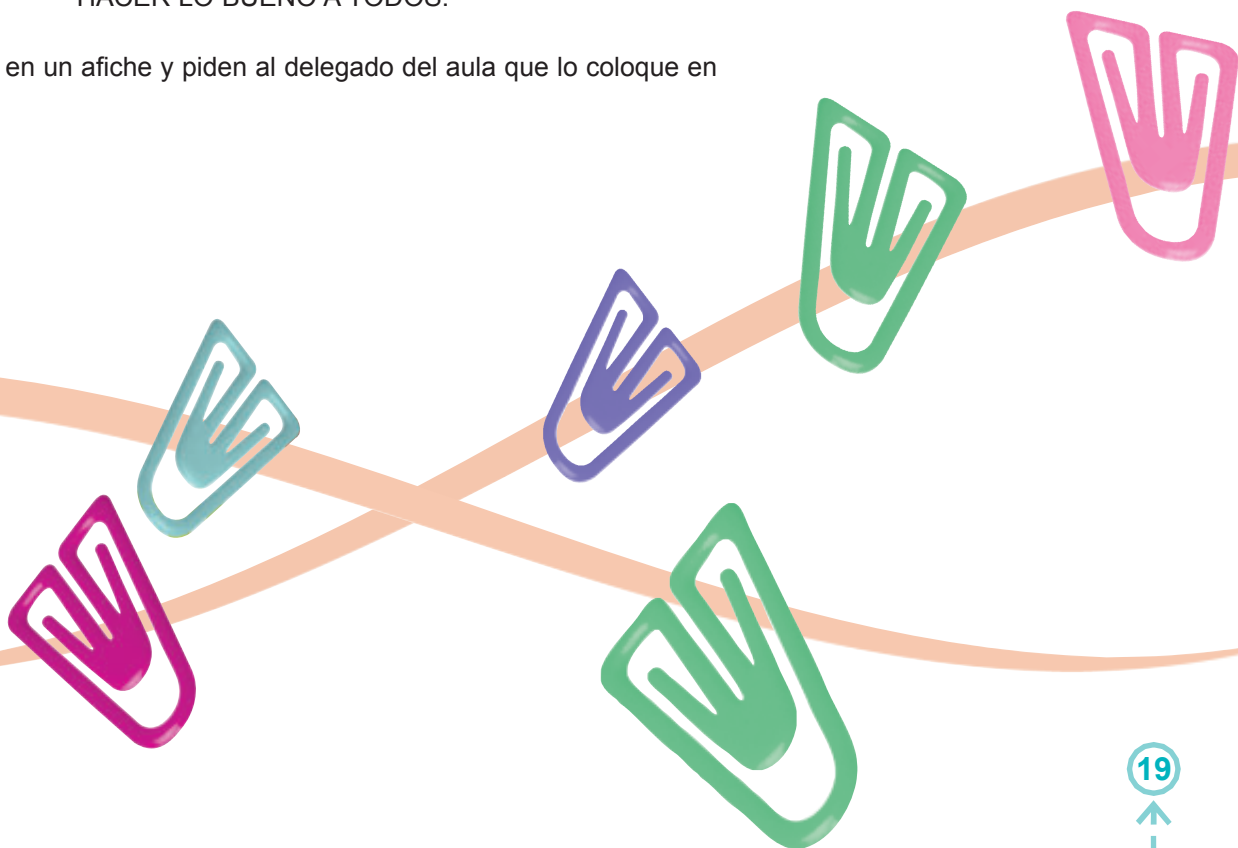
Acto 5: Terminada la asamblea...

- el coordinador lee las reflexiones de los chicos;
- se las hace leer a coro a todo el grupo;
- las recitan con ritmo;
- las van convirtiendo en un *rap*;
- todos bailan...

Al terminar la dinámica, todos están sentados en círculo, y el coordinador invita a los jóvenes a expresar lo que sienten y lo que significa para ellos lo actuado... Y les propone que saquen una conclusión práctica para aplicarla en la clase. Ayudados por el coordinador, el grupo llega a la siguiente frase:

VER LO BUENO EN TODOS,
DECIR LO BUENO DE TODOS,
HACER LO BUENO A TODOS.

Escriben la frase en un afiche y piden al delegado del aula que lo coloque en el salón.



La emoción del cierre

**Por Elisenda
Marco Vila**

Profesora de Educación Física y Psicomotricista. Actualmente coordina, en la localidad de Castelar, provincia de Buenos Aires, la institución **DRAKAR**, donde se practica natación terapéutica.

Al acercarse el fin de una etapa, se aproxima la despedida. A menudo el cansancio, los proyectos futuros y las obligaciones curriculares nos impiden prestar atención a aquellos sutiles mensajes que los jóvenes estudiantes nos prodigan mediante su corporeidad en los cierres del año escolar.

Despedir" hace referencia a "desatar el pedido". O sea, aquello que nos convocó como grupo, esa demanda, afloja y llegará a un fin. En un principio se estableció un contrato, un acuerdo entre partes, que debe cerrarse. Esto afecta emocionalmente a los jóvenes. Por su etimología, la palabra "emoción" refiere a movimiento. La emoción de la despedida se expresará, valga la redundancia, a través del movimiento, a través del hacer de cada sujeto.

Al trabajar como profesora de Educación Física con grupos del último año del nivel secundario, observé en los estudiantes, cuando llegaba el fin del curso, ciertos signos corporales. Los chicos mostraban pocas ganas de ponerse en movimiento, y se hacía muy difícil dar las clases. Al iniciar los encuentros, se sentaban muy cerca unos de otros, en general reunidos en subgrupos, tomados de la mano o abrazados. Junto con mi compañera de trabajo, decidimos atender a esta actitud de los alumnos y convocamos a los dos grupos de quinto año a participar de una "jornada de juegos". Rompiendo la "forma" tradicional de la clase, les propusimos una actividad que se iniciaba con un caldeamiento (ejercicios para ayudarlos a compenetrarse con el trabajo); luego fuimos llevándolos hacia la soledad y la quietud, para poder introducirlos en un viaje imaginario hacia su infancia.

En la segunda parte, les pedimos que buscaran una posición cómoda y que comenzaran a evocar recuerdos del colegio, pasando por los afectos (encontrados y perdidos), hasta llegar a los primeros pasos en la escuela. Como "recordar" se refiere a "volver a pasar por el corazón", tratamos de destacar las emociones vividas en los diferentes momentos evocados.

En esta experiencia participaban alumnos de quinto año de una escuela privada, por lo que la mayoría de ellos se conocía desde la etapa del Jardín de Infantes. Los grupos solo habían sufrido cambios significativos cuando fueron rearmados para el ingreso en el secundario.

En la tercera parte, el grupo volvió a ponerse en movimiento: cada uno debía acercarse a aquellas personas con las que deseaba estar. La idea era juntarse para jugar a los juegos de la infancia. Restringimos la posibilidad de

hablar (permitimos las canciones), dejando que el cuerpo se expresara a través del movimiento, la gestualidad, las actitudes y posturas asumidas en los juegos, la mirada, el tacto y el contacto.

Los alumnos tenían a su disposición sogas, pelotas, aros, tizas. El calor en la sala se volvió intenso. Saltaban, corrían, hacían juegos de manos, cantaban. Se encontraban con viejos amigos, se reagrupaban. Reían, jugaban, revivían. La algarabía hacía difícil dar las consignas para comenzar el cierre de esta experiencia particular.

Al fin llegó el momento de despedirse. Se reunieron en pequeños grupos, y les pedimos que buscaran un lugar cómodo y que trataran de expresar con palabras aquello que habían jugado y vivido. Les dimos un tiempo para que buscaran a aquellas personas a quienes tuvieran algo que decirles, y empezaron a despedirse. Asomaron besos, abrazos, lágrimas, emociones. Luego cerramos la actividad en una gran ronda, donde algunos pudieron expresar su sentir.

A la semana siguiente, cuando nos reencontramos, los chicos pidieron volver a jugar. A nosotras, las docentes, nos quedó el aprendizaje de haber podido "decodificar" una actitud corporal del grupo, que denunciaba las emociones contenidas y no dichas, y obstaculizaba el desarrollo habitual de nuestras clases de Educación Física.

La experiencia nos llevó a reflexionar acerca de que, detrás de lo aparente, circula un proceso que es importante aprender a mirar. Los sentimientos, los afectos, la subjetividad del grupo y de cada integrante favorecen u obstaculizan el desarrollo de los aprendizajes escolares.

Signos corporales

Como dije al inicio, tanto cerrar como despedir se refieren a terminar con un "contrato" entre dos partes que llega a su fin. En los grupos comienza a observarse que desaparecen objetos (una forma de quedarse con algo de lo que uno no quiere separarse; simbólicamente, el objeto remite a un afecto), aumentan las inasistencias, aparecen las enfermedades (somatización, ausencia para evitar la despedida), surgen peleas y agresiones, accidentes y roturas, y se ven los nombres de los alumnos en mesas, puertas, bancos (una forma de "quedarse"). Todos estos signos son expresiones corporales de aquello que requiere un espacio para ser jugado y para ser puesto en palabras.





Algunas actividades planteadas

- Si desaparecen cosas, convendría olvidarse un poco de la "clase del día" y salir a jugar a la escondida... o, más bien, a los "encuentros".
- Cerca del cierre, se puede proponer el juego del amigo invisible o su variante: el amigo fantasma (AF). Todos los días, en ronda, cada integrante del grupo dice cómo ha estado la persona que le tocó de AF, lo bueno y lo no tan "bueno". Al final, en la fecha consensuada entre todos, los chicos se arriesgan a decir quién creen que ha sido su AF y llevan un regalo para él. (Realicé esta experiencia con un grupo de 35 alumnos, y ninguno olvidó su regalo el día estipulado). Es importante pensar en el otro y escuchar lo que cada uno dice, porque nos toca a todos. "Mi amigo fantasma estuvo un poco solitario esta semana." Aunque se refiere a una persona en especial, esta frase también resuena grupalmente. "Mi amigo fantasma ayudó mucho a una persona que lo necesitaba." La mayoría lleva en su bagaje una experiencia solidaria; si no es así, al día siguiente muchos ya lo estarán practicando.
- Otra experiencia consiste en tomarse un tiempo para escuchar a los alumnos y permitirles decir lo que les gusta de cada compañero (mirándose a la cara), y lo que no les gusta (con destinatario anónimo: el coordinador recibe lo que expresó el grupo). Y una vez que todos pudieron decirlo (incluso docentes y ayudantes), se puede jugar, por ejemplo, al "muñeco de trapo" (de a tres, uno se deja sostener por los otros dos).

En estas actividades se manifiesta la confianza, el poder hablar y decir sin ser juzgado, el ser escuchado, el respeto por la opinión del otro. A través de juegos como este, el docente puede observar el nivel de entrega y de confianza que cada alumno ha logrado en relación con el grupo.

Por último, si el docente ha observado a cada uno de sus alumnos a lo largo del proceso, será bueno que le haga una devolución. Por ejemplo, un regalito que destaque los valores de cada chico. Si queremos llamarlo "premio al mejor", todos serán "mejores" en algo, pues todos tenemos algún valor para destacar. No lo dejemos silenciado. Este decir distiende corporalmente, predispone a un cambio de actitud, acerca afectivamente y enriquece a cada estudiante.

Sin cerrar una etapa, es muy difícil abrir otra. Esto vale para cualquier proceso transitado en el año. Pero, al acercarse el final del curso, las señales se exacerban. Sin despedirse de un docente, es complicado establecer fluidamente una nueva relación con otro. Los alumnos deben tener a su alcance la información necesaria sobre la continuidad del grupo*. Lo que no se habla, lo que no se escucha, lo que no se juega, obstaculiza el trabajo diario. Los procesos de aprendizaje cortados en forma abrupta pierden parte de su sentido

* Suele suceder que los repitentes aparecen al año siguiente como integrantes de otro grupo. La pregunta queda interfiriendo dentro de cada uno: ¿qué pasó? Es importante que el niño que repite (o el que se va de la escuela) sepa, junto con los compañeros, de su situación para poder hacer un cierre y despedirse, facilitando así las próximas aperturas. En el caso del que repite, es verdad que no pertenecerá más a ese grupo pedagógico, ¿pero qué sucede en el recreo? Tal vez siga formando parte del grupo de juegos que ha construido hasta ese momento. Esto hay que rescatarlo y posibilitarlo.

El Taller de Valores Humanos para adolescentes

Por J. Jagadeesan

Educador malayo, especialista en el desarrollo de Sathya Sai Educare para adolescentes. Este artículo es un resumen del curso para docentes que dictó, junto con siete maestros del Programa, para los estudiantes del Instituto Sathya Sai de Educación, de Tailandia, en agosto de 1998. Los distintos conferenciantes rotaron durante los tres días del curso e interrelacionaron los temas en un estilo de diálogo. Aquí se ha reorganizado el texto como una unidad, para facilitar la lectura y mantener la coherencia de la información presentada.

Sathya Sai Baba, creador del Programa Educare, afirma que la etapa entre los 16 y los 21 años de edad es crucial, porque en este período la vida incorpora dulzura en sí misma, y es también cuando se acumulan, se subliman y se santifican los talentos, las habilidades y las actitudes. Por lo tanto, es fundamental abordar la educación en Valores Humanos con este grupo etario. Presentamos aquí una experiencia de Malasia, en la que se ofrecen diversas metodologías para emprender esta tarea.

Ante todo, debe comprenderse el terreno en el que los jóvenes se encuentran y en el que se mueven. No se quedan en la casa escuchando solamente a sus padres. Tienen curiosidad por conocer el mundo, y hay muchas influencias que los afectan. Para trabajar como maestros del Programa de Educación Sathya Sai para Adolescentes, deben convertirse en un poderoso imán que atraiga a los jóvenes hacia ustedes; de lo contrario, simplemente no vendrán.

Por un lado, conocemos la importancia del período entre los 16 y los 21 años, y por otro, sabemos que los adolescentes reciben influencias externas y atraviesan debates internos en esta etapa. Desde la perspectiva de Educare, uno de los principales problemas del ser humano es que no tiene alineadas "las tres H" (del inglés, *head, heart, hands*), es decir, le falta coherencia entre la cabeza, el corazón y las manos. A menudo esta dificultad se agrava en los adolescentes. Sienten una cosa pero piensan otra, porque están en una etapa de la vida en la que deciden muchas cosas, ven cómo quieren ser, quiénes son, etcétera. Todo esto suele generar confusión en los jóvenes. Mahatma Gandhi decía: "Estoy listo para abrir las ventanas y las puertas de mi casa a los vientos del cambio. Pero no voy a permitir que esos vientos me arrastren con ellos".

Entonces, el desafío al que nos enfrentamos es el de llevar adelante un Programa de Educación en Valores Humanos para adolescentes que les permita tener herramientas suficientes para estar abiertos al cambio y, a la vez, no ser arrastrados por los vientos de todas las influencias que los rodean.

¿Cómo atraer a los adolescentes a una clase de Valores Humanos?

Los adolescentes asisten a las clases por distintos motivos. En algunos casos, por presión directa de los padres o de amigos, pero la razón más



auténtica que atraerá a los jóvenes y los mantendrá interesados en las clases son los maestros.

Un maestro del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos para adolescentes debe:

- ✓ demostrar compromiso,
- ✓ tener coherencia,
- ✓ mostrarse cuidadoso,
- ✓ no ser prejuicioso,
- ✓ tener discreción.

El *compromiso* se refiere a la responsabilidad del maestro de asistir a todas las clases, de investigar para encontrar materiales útiles o de interés para los jóvenes, de no desanimarse si vienen solamente dos chicos y no pensar, por ejemplo, que es una pérdida de tiempo, "o que podría estar disfrutando del fin de semana con su familia en vez de estar dando la clase" (los talleres se dictan los sábados).

La *coherencia* tiene que ver con la actitud del maestro. Debe haber coherencia entre lo que les dice a los chicos que deben hacer y lo que él hace en realidad. Que no sea "haz lo que digo pero no lo que hago".

El *cuidado* se refiere a la delicadeza al tratar ciertos temas que preocupan a los adolescentes, a ser respetuoso de sus ideas, a estar disponible para conversar o compartir momentos fuera de la clase si los chicos lo necesitan.

No ser prejuicioso es sumamente importante. No hay que tener ideas previas de que cierto tipo de ropa o cierta clase de peinado o una determinada forma de hablar definen a una persona para siempre. Si un alumno es muy tímido y callado, y no participa de las clases activamente, no sean prejuiciosos. No piensen que es incapaz de expresarse, que muestra síntomas de inferioridad, etcétera. Un maestro de adolescentes debe respetar a los chicos y aceptarlos tal como son.

La *discreción* también es fundamental. Si un chico le cuenta a su maestro algo muy personal, algo muy penoso para él, y el maestro se lo dice a los padres sin su consentimiento, perderá la confianza que el joven depositó en él, pues los padres hablarán con su hijo aunque digan que no lo van a hacer, y el chico sabrá que fue su maestro el que lo traicionó porque era la única persona que sabía su secreto. Entonces, de ahí en más, se quebrará la confianza y se levantará una gran muralla entre el alumno y el maestro. Pero si se tratara de una situación que el maestro considerara verdaderamente grave, podría ofrecerse como mediador entre el estudiante y su familia.

Por último, el maestro debe conocer y comprender el terreno en el que el adolescente se mueve: quiénes son sus ídolos, qué equipos de fútbol van punteros, qué canciones están de moda. Esto le da al docente una gran ventaja, porque puede entender el idioma que hablan los jóvenes, aunque no significa que pase a formar parte de todo eso. Es muy importante este punto. Debemos conocer el terreno para saber cómo trabajar mejor.

Básicamente, un maestro del programa para adolescentes debe cumplir un rol múltiple de amigo, de adulto, de ser querido, de maestro.





Metodologías de Educare para jóvenes

El Programa *Educare* para adolescentes y jóvenes que aplicamos en Malasia consta de las siguientes estrategias y metodologías:

Primera estrategia: Dinámica de la mente

La mente es un instrumento sumamente poderoso y puede ser usada para el propio bien y el de los demás. Esto es lo que enseñamos a los jóvenes. A la pregunta de dónde está la mente, el 99% de las personas contestaría que está en el cerebro, pero, cuando los científicos abren el cerebro y lo investigan, no pueden encontrar la mente allí. La actividad de la mente se puede observar en las ondas electroencefalográficas. Por ejemplo, un típico día de una mente humana sería así: un hombre se levanta y está tranquilo, pero cuando se encuentra con un embotellamiento de tránsito, se enfurece y se altera totalmente. Después, llega al trabajo y su jefe le dice que lo van a ascender y que va a ganar diez veces más de lo que gana ahora. Se vuelve a alterar el ritmo de las ondas, pero esta vez por alegría, y así sigue el día, entre períodos de calma y momentos de alteración. Lo interesante es que las ondas cambian de la misma forma, se encuentre la persona en un estado de enojo o de felicidad. Tanto el dolor como la alegría alteran el ritmo del mismo modo. Entonces, las ondas cortas, cuando la mente está serena, responden a la intuición, y es en esta área donde debemos tratar de permanecer. Mientras más tiempo nos quedemos en esta zona, mejor estará nuestra memoria y tendremos más paz, equilibrio y creatividad.

¿Quién necesita meditar? Por cierto no lo precisa el monje que está en el Himalaya, pues nadie lo molesta ahí. Las personas que viven en las ciudades son las que necesitan meditar, debido a que están expuestas a todo tipo de experiencias, problemas y alteraciones. Es esto lo que explicamos a los adolescentes, y lo hacemos de un modo científico, mostrándoles cómo la práctica de la meditación los beneficiará y les dará una gran fuerza en la vida.

Junto con los adolescentes, analizamos el funcionamiento de la mente según distintos aspectos:

- Dividimos la mente en cuatro niveles: la mente superconsciente, la mente superior, la mente inferior y la mente subconsciente. La mente superconsciente es la divinidad o la santidad. La mente subconsciente es la que funciona fuera del conocimiento de nuestra conciencia. Nosotros generalmente actuamos sobre la base de la mente inferior y la mente superior. Por ejemplo: un hombre vuelve a su casa muy tarde porque tenía mucho trabajo y la esposa le dice: "Sabías que teníamos que ir al supermercado y llegaste tarde. ¿Dónde estuviste? ¡Siempre me hacés lo mismo!". El esposo responde: "¿Vos qué pensás, que estaba en una fiesta? Estaba trabajando, para que tuvieras dinero para ir al supermercado, etc.". Aquí tenemos una pelea familiar y una típica reacción desde la mente inferior. En cambio, una respuesta desde la mente superior es: "Disculpame por llegar a esta hora. Sé que hoy era el día del supermercado, pero el jefe tenía un trabajo urgente para mí y no pude llegar antes. Si querés, podemos intentar ir al supermercado ahora, creo que estamos a tiempo". Es decir, la mente inferior reacciona, mientras que la mente superior responde. Si actuamos desde la mente superior, basamos nuestro comportamiento en los Valores Humanos.



- Generalmente, tenemos un parloteo interno constante en la mente, pero debemos trabajar para reducir este diálogo a un único pensamiento.

- Hay dos estados de la mente que pueden compararse con un radiograbador y con una compactera. La mente normal es como un radiograbador, donde tenemos que hacer avanzar y retroceder la cinta del casete muchas veces si queremos llegar a la canción número tres. En cambio, la mente meditativa es como la compactera: simplemente hay que poner el disco compacto, apretar el número tres, y ahí está la canción que queremos escuchar. Esto significa que una mente en estado meditativo alcanza cualquier objetivo de un modo directo y rápido, sin perder tiempo en intentos fallidos. Una mente meditativa nos hace fuertes y nos ayuda a emplear mejor el tiempo.

- Hacemos un ejercicio: les mostramos a los chicos un gran punto rojo y les pedimos que lo observen cuidadosamente durante 10 segundos. Después les pedimos que cierren los ojos y se concentren en seguir visualizando el punto rojo durante 30 segundos. La idea es que se concentren exclusivamente en eso y en nada más. La mayoría de las veces esto les resulta muy difícil a los adolescentes, incluso a nosotros. Este ejercicio sirve para hacerles tomar conciencia de todas las cosas que pensamos al mismo tiempo, para que, a partir de eso, puedan ver en qué estado se encuentra su mente y empiecen a transformarla.

- ¿Cómo hacer que los adolescentes se interesen en un programa de dinámica de la mente?

Explicándoles sus beneficios: fortalece la mente, que se vuelve alerta y aguda; entrena la capacidad de imaginación visual de la mente; aumenta la memoria; desarrolla la intuición; permite enfocar los problemas para resolverlos de manera más efectiva y rápida; promueve la automotivación y la autoconfianza; ayuda a mantener el cuerpo sano; abre un espacio para la energía del Amor; trae Paz y Felicidad. Los ejercicios de visualización de situaciones difíciles los ayudan a sentirse más seguros cuando estas situaciones surgen y, además, les permiten tener ideas sobre la forma de actuar en esos casos.

En el programa de Dinámica de la Mente, usamos diversas técnicas para comprender la importancia de la mente y para aprender a utilizarla como una herramienta que los beneficie. El objetivo es lograr que los adolescentes puedan desarrollar su capacidad mental plenamente y sean observadores de sí mismos, de sus vidas, de lo que han alcanzado y de lo que desean alcanzar. Algunas de estas técnicas son:

1. **Reflexión:** es un ejercicio para reflexionar sobre uno mismo; "en los años que tengo de vida, ¿qué he alcanzado? ¿Estoy feliz con eso? ¿Qué quiero hacer de aquí en adelante?".

2. **Plegaria de agradecimiento:** se agradecen cosas que, por lo general, se dan por descontadas, como los ojos, las piernas, la salud, la familia, etcétera.

3. **Visión de uno mismo:** consiste en concentrarse en un objeto muy bello y convertirse en ese objeto. Nosotros siempre usamos flores.





4. Meditación en la Luz*.

5. **Control de la respiración:** controlar la mente es bastante difícil y, cuando lo logramos, nuestra respiración se vuelve serena, profunda y pausada. Sin embargo, es posible recorrer el camino inverso, es decir, controlar la respiración, tarea más sencilla, para controlar la mente. Si uno se encuentra en un estado de agitación, puede controlar la respiración y eso lo ayudará a controlar la mente.

6. **Presente y futuro:** ¿qué desafíos he enfrentado? ¿Cómo hice para enfrentarlos? ¿Qué desafíos voy a encontrar?

7. **Aspiraciones:** ¿qué es lo que quiero alcanzar?

8. **Aceptación:** los adolescentes no están seguros de cómo quieren ser. Así que, por lo general, tratan de imitar a otros. Esta técnica apunta a que los adolescentes se valoren a sí mismos.

9. **Contemplación en uno mismo:** ¿cómo me afecta el medio ambiente en el que me muevo? ¿Me atrevo a ser los Valores Humanos encarnados en mi vida?

10. **Contemplación en Pensamientos Elevados:** utilizamos citas, poemas o dichos inspiradores para reflexionar sobre las grandes verdades.

No se le puede enseñar a una persona a meditar, porque nadie puede controlar lo que otros hacen con su mente. Un profesor de educación física dice: ¡arriba, abajo, uno, dos, tres...!, y si un alumno no sigue las instrucciones, el profesor le puede decir: "¡Vamos, arriba!". Pero es imposible hacer lo mismo con la meditación en la luz. Solo se puede transmitir la técnica.

En dinámica de la mente también se puede trabajar con juegos de memoria. Por ejemplo, si les leo estas veinte palabras (leyó palabras sueltas), ¿cuántas recuerdan? (Recordamos cerca de diecisiete.) Ustedes forman un grupo especial porque practican meditación. Pero la mayoría de las personas no recuerda más de seis. Ahora les voy a leer treinta palabras y quiero que me digan cuántas recuerdan. (Leyó oraciones, es decir, palabras relacionadas entre sí.) Como verán, es mucho más fácil recordar treinta palabras vinculadas unas con otras que recordar veinte que están sueltas. Así que, si quieren recordar esas veinte, deben lograr relacionarlas de alguna manera, pensando una historia o algo similar.

La mente es capaz de procesar mucho más que 25.000 palabras por minuto, pero nosotros solo leemos 300 palabras por minuto. Pueden mejorar su tiempo de lectura si visualizan el todo en vez de leer parte por parte. De vez en cuando dictamos cursos de lectura rápida, para que los chicos vean que su mente es una gran herramienta y que saber usarla trae muchos beneficios. La lectura rápida es como una lectura de a *flashes*, donde no se leen las palabras una por una, sino que se las reconoce. Se ha demostrado que la comprensión del texto leído aumenta en la medida en que se incrementa la velocidad de lectura. Si leen 300 palabras por minuto, comprenden 65 %. Si leen 2500, comprenden 95 %.

Segunda estrategia: Contacto con la Conciencia

Al hablar del contacto con la Conciencia, nos referimos a la Conciencia Universal, al Ser Elevado. Los dos son en verdad uno. Primero debemos reconocer que existe una Fuerza que va más allá de la ciencia: la Conciencia Superior.

La conciencia de hoy en día está enfrascada en la comida, la moda, el dinero, el entretenimiento, la carrera, la salud, el estatus, el sexo, las películas, la música, etc. Se podría decir que esta es la Conciencia Integrada Constante (en inglés, juego de palabras entre CIA, servicio de seguridad estadounidense, y *Constant Integrated Awareness*). En todo esto, ¿dónde está la Conciencia del Ser Superior inherente a cada uno? Los adolescentes se mueven en este tipo de conciencia mundana porque a ello están expuestos de la mañana a la noche. Lo que nosotros tratamos de decirles es: ¡Escuchen! ¡Hay una Fuerza más allá de todo esto!

Tercera estrategia: Formación del carácter

Esta técnica es correlativa a la de "Contar historias o cuentos", utilizada con niños más pequeños. Una buena historia debe seguir las letras de la palabra *stories* (historias o cuentos, en inglés). Veamos cada una de estas letras.

Subjetiva • Terreno • Oportunidad • Relaciones •
Involucrar • Excitante • Scientific (científica, en inglés)

Subjetiva: la historia debe cumplir tres reglas. Debe ser "sentida" a medida que se la cuenta, debe estar "alimentada" por una serie de detalles y sensaciones, y debe estar "llena" de amor. (Juego de palabras en inglés, regla de las tres F: *feel the story, fuel the story* y *fill the story*). La mejor manera de transmitir ideas o un ideal es, ante todo, hacer que los estudiantes se sientan atraídos hacia el docente. A los adolescentes les gusta ser escuchados, reconocidos y valorados, y el docente debe tener esta capacidad para que los alumnos realmente tengan interés en escuchar lo que aquel les cuenta.

Terreno: el docente debe hablar el mismo idioma. Se pueden encontrar historias muy inspiradoras en internet, videos, revistas para adolescentes, etcétera. Si el maestro conoce el terreno, tendrá la capacidad de transmitir a los jóvenes el núcleo de su enseñanza de una manera que ellos puedan entender.

También se puede tratar el tema del fútbol. Se les puede preguntar, por ejemplo, por qué les gusta ver un partido en vivo, aunque sea muy tarde a la noche, en vez de leer la información al día siguiente en el diario. Es porque quieren estar en el momento, ver cada detalle, vivenciarlo. La vida también debe vivirse con ese interés y esa pasión. Si un estadio de fútbol tiene de todo, los jugadores, la pelota, las luces prendidas, los espectadores que alientan a sus equipos..., pero no hay arcos, ¿qué pasa? No hay juego. Del mismo modo, debemos tener metas por alcanzar, para que la vida sea un juego y tenga sentido.

Oportunidades: se refiere a las chances que los adolescentes tienen de obtener información o conocimientos. Usen los conocimientos de los jóvenes para su propio provecho en la clase. Por ejemplo, tenemos un videoclip de





un cantante hindú que alaba a la madre. Miramos el video y después discutimos qué puede hacer cada uno por sus padres. Hacemos mucho hincapié en la relación con los padres, porque, si es buena, todos los demás conflictos pueden resolverse. Hay que saber solucionar el problema donde este se halla realmente, y no en otra parte, como enseña la historia del chico que había perdido la llave en el bar, pero trataba de encontrarla afuera, en la calle, bajo un farol, porque en el bar no había luz suficiente para buscarla.

Relaciones: esto alude a la relación de los alumnos con el maestro y al modo en que este cuenta la historia y la relaciona con ideales. A veces bautizamos las enseñanzas de las historias con algún nombre divertido, para que los chicos las recuerden. Por ejemplo:

Tecnología de creación de espacio: si tienen un cuarto de dos por dos, al poco tiempo estará lleno de cosas. Si se mudan a un cuarto de cuatro por cuatro, al poco tiempo estará igual de lleno o más. Esto significa que, en la medida en que crean espacio, este tiende a llenarse. Si crean espacio en su corazón para las buenas virtudes, estas lo ocuparán por completo.

El principio opti-pesi: hay dos ratas, una se llama Opti y la otra, Pesi. Las dos se caen en una jarra de leche. La rata Pesi se cansa mucho y no quiere seguir intentando nadar, por lo que se entrega y cae al fondo de la jarra, y se ahoga. Pero la rata Opti decide perseverar y sigue nadando y nadando hasta que se da cuenta de que la leche se volvió más espesa (se hizo crema), y entonces puede saltar y salvarse. Cuando alguien se siente desalentado, le preguntamos cuál de los dos ejemplos del principio opti-pesi quiere para su vida.

La ley del eco: lo que les decís a los otros te vuelve a vos.

El hombre-hombre, el hombre-animal, el hombre-piedra: ¿qué tipo de hombre querés ser? A veces, si los chicos ven que otro reacciona como una piedra, le dicen: "¡Ah! ¡Sos un hombre-piedra!". Y el chico trata de cambiar para mostrar que es un hombre-hombre.

Involucrar: la historia debe atrapar a los que la escuchan, debe hacerlos partícipes de lo que está pasando.

Excitante: el relato debe tener un buen desenlace, algo sorprendente, inesperado, que mantenga a los jóvenes atentos todo el tiempo.

Scientific (científica): la historia puede ser la explicación científica de algún tema breve, por ejemplo, el vegetarianismo. Pero este relato científico tiene que estar lleno de vida, porque la verdadera ciencia debe relacionarse siempre con la vida, ayudando a comprenderla mejor.

Cuarta estrategia: Música y creatividad

A la pregunta: "¿Quién de ustedes disfruta de la música?", todos los presentes levantaron la mano. Por lo general, los adolescentes aman la música, y es importante que el maestro sepa qué melodías escuchan y que pueda entender el lenguaje que usan al referirse a la música.

Los adolescentes y la música

La música es muy importante en la vida de los adolescentes y los condiciona en ciertos aspectos:

1. Influencia: por ejemplo, se visten como los cantantes famosos, al estilo de Madonna, de Prince, etcétera.

2. Impacto penetrante: la música está en todos lados, la llevan en los *walkman*, la escuchan en los negocios, en la calle, en el colectivo, en la casa, en los centros comerciales, en los bares. Está en la televisión, en la radio y en Internet (con información sobre ella). También hay revistas especializadas, que son bastante caras. En las discotecas, el volumen de la música está muy alto durante muchas horas.

3. Impacto audiovisual de la música.

4. Presión de los pares: si un adolescente no conoce a los cantantes de moda, se queda aislado, porque no comparte el lenguaje de sus pares.

5. La música como compañera: los jóvenes llevan la música a todos lados. Pasan más tiempo con la música que con sus amigos.

La pregunta es: ¿Podemos decirles que no escuchen más música? No. Entonces, ¿qué podemos hacer?

1. Presentación creativa: se trata de encontrar canciones que ya existen y en las que aparecen Valores. Para ponerlos de manifiesto y presentar la canción a los compañeros, se pueden usar distintas técnicas, como, por ejemplo, hacer una representación.

2. Componer una canción: se puede crear una nueva versión de una canción que ya existe. Esto también entusiasma a los jóvenes, porque pueden recurrir a sus propias habilidades musicales, inventando la nueva melodía y tocando el teclado o la guitarra, o cualquier otro instrumento. Asimismo, pueden directamente componer sus propias canciones o poemas. Al cambiar la letra de una canción ya existente para incluir Valores, no es conveniente usar canciones de películas o con un contenido negativo, porque inmediatamente los adolescentes traen a la memoria la letra original como un acto reflejo.

3. Escuchar canciones: se escucha la canción con detenimiento, se la puede tocar con los instrumentos que los chicos saben ejecutar, se extrae el significado de la letra y se discute en clase.

4. Analizar las letras: se utilizan las canciones como una herramienta de enseñanza. Se puede usar una canción cuyo sentido no esté tan claro, para iniciar un debate y distinguir si lo que dice es bueno o no. Se emplea el discernimiento para analizar canciones que parecen contener Valores Humanos pero que son interpretadas por personajes cuyas vidas no guardan coherencia con los temas que cantan.

5. Orquesta de Valores Humanos: se crean letras y melodías que promuevan la manifestación de los Valores. Los jóvenes encuentran la oportunidad de descubrir y desarrollar su propio talento como músicos.



Cenicientos en transformación

Por la Lic. Susana Zurschmitten

Nutricionista naturista,
autora de los libros
Sanarnos mediante la alimentación y *Sana y linda*, ambos de la editorial Longseller.

Una reflexión acerca de la adolescencia que invita a romper con el estereotipo social que se les impone a los jóvenes en esta etapa de sus vidas.

Hoy terminé de escribir mi libro sobre adolescencia y nutrición; para relajarme, salí a caminar y a hacer algunas compras. Entré en una zapatería y allí encontré a una mamá con su hija de quince o dieciséis años. La chica tenía ya el cuerpo de una mujer, pero su rostro era aún el de una niña, con una expresión como entre asustada y aburrída de la vida. La madre estaba muy enojada con ella y, delante de los que estábamos ahí, la criticaba porque la niña no podía decidir qué comprar.

Yo la miré un instante nomás y pude ver que la joven no podía resolver qué llevar simplemente porque no se gustaba a sí misma, no estaba cómoda en ese cuerpo y, entonces, todo le quedaba mal. No eran los zapatos ni la ropa, era ella misma la que no se aceptaba. Aún.

Crucé unas palabras con la chica; le dije que no se preocupara, que ya iba a encontrar lo que quería; y con la mamá recordamos que todos alguna vez fuimos iguales, jóvenes, indecisos, sin saber quiénes éramos...

Esta escena, en un negocio cualquiera, me animó a escribir estas palabras para nosotros, los padres de hijos adolescentes. Unas palabras que son en realidad un ayuda memoria para recordar cómo nos sentíamos nosotros a esa edad. Y para tratar de mirar a nuestros hijos con otros ojos, para verlos, para saber qué les pasa, si sufren, si están confundidos, si están intentando algo que no les sale...

Sin enojarnos si tienen el cuarto todo revuelto, porque... ¿cómo van a poder ordenarlo si ellos están como el cuarto, revueltos por dentro?

Sin enojarnos si se chocan con todo, si rompen un plato, si se les cae de las manos todo lo que tocan... Están estrenando un cuerpo nuevo, más grande, un cuerpo que no conocen, que ocupa un lugar diferente en el espacio y que todavía no manejan bien...

No es a nosotros a quienes no desean ver la mayoría de las veces; simplemente no saben cómo asumir tanto mundo que de repente les cayó encima.

Por eso, es nuestra tarea aprender a verlos, a escucharlos cuando quieren hablarnos, a callar cuando no quieren escucharnos y a hablar claro cuando vemos que lo necesitan; en fin, a seguir aprendiendo a amarlos, sin ofendernos ni sentirnos heridos cuando no quieren hablarnos.

Hasta ahora, fueron nuestros hijos, pero hoy comienzan a ser, además, hombres y mujeres que crecen, que se diferencian, que necesitan separarse de nosotros, saber quiénes son y qué quieren...

Y, como esa querida niña que esta mañana me encontré en la zapatería, va a llegar un día en que todo chico, toda chica, nuestros hijos, encuentren su zapatito y no sean más "Cenicientos".



Liderazgo

Ofrecesmos cinco estrategias para educar en liderazgo, basadas en la propuesta del Dr. L. M. Chibber.

1. Propiciar el autoconocimiento
2. Proponerse metas factibles
3. Mantener la motivación
4. Estudiar la vida de grandes líderes
5. Desarrollar actividades de servicio altruista

Algunas actividades están señalizadas con estos íconos:



En un espacio físico amplio o al aire libre.



Edad sugerida.



Se necesitará una preparación previa.



Tiempo estimado de duración.

1. Propiciar el autoconocimiento

El mejor método para conocernos a nosotros mismos es mirarnos en profundo silencio y hacernos preguntas acerca de nosotros. Sin duda, nuestra conciencia nos dará las respuestas correctas. Si analizamos los motivos que están tras nuestros pensamientos, palabras y acciones, comenzaremos a entendernos. Una fórmula es la de plantear preguntas relacionadas con "la estructura interna universal de los buenos líderes". Por ejemplo:

- ¿Son siempre puros mis pensamientos, palabras y acciones? ¿En alguna ocasión reciente no fue así?
- ¿Puedo ser considerado un hombre íntegro?, ¿actúo de acuerdo con lo que se espera de mí en mi posición?
- ¿Soy honesto? ¿Hubo alguna ocasión reciente en que haya mentido, engañado o robado?
- ¿Soy leal? ¿O mi lealtad varía para acomodarse a mi propio interés?
- ¿Tengo fe en Dios o me acuerdo de Él sólo cuando estoy en dificultades?
- ¿Mi motivación para decir y hacer cosas es mi propio interés, o tengo un ideal superior al "yo", "a mí" y a "yo mismo"?
- ¿Tengo el valor de tomar decisiones sabiendo que pueden resultar erradas? ¿O trato de comprometer a mi superior en la toma de decisiones?
- ¿Tengo la paciencia y la perseverancia necesarias para dedicarme a una tarea hasta haberla completado exitosamente? ¿O me rindo cuando me enfrento a una dificultad o por simple pereza?
- ¿Tomo la iniciativa o me gusta seguir la corriente?



14+



anual



33





- ¿Poseo el conocimiento, el talento y la capacidad para alcanzar la excelencia en mi trabajo? ¿He puesto al día mis conocimientos?
- ¿Soy capaz de tratar con las personas para obtener una respuesta positiva de ellas y llevar a cabo cualquier cosa que haya que hacer?
- ¿Conozco mis puntos fuertes y mis puntos débiles? ¿O pienso que soy perfecto, pero que la gente me envidia y no quiere cooperar conmigo?

Los ejercicios relacionados con el autoconocimiento son útiles como indicadores. Al final de estos ejercicios, es necesario que el maestro le dedique un tiempo a cada estudiante, por separado, para identificar con precisión sus puntos fuertes y sus puntos débiles. Este es el papel más difícil que debe desempeñar un maestro, y requiere mucha paciencia, discreción y amor. El conocimiento de uno mismo representa el primer escalón para el propio perfeccionamiento y, por ende, deberá manejarse de modo tal que se pueda desarrollar un programa de acción.

Dado que el liderazgo es ejercido por la mente (reflejada en el carácter), es esta la que deberá ser entrenada para desarrollar aquellas cualidades que, en conjunto, representan todo el potencial de liderazgo.

2. Proponerse metas factibles

14+ 
anual 

Los estudiantes deben ser estimulados para emprender un programa de acción que les sirva para mejorar. No obstante, a menudo es necesario aconsejar, con paciencia y amor, a cada individuo por separado para que se sienta motivado. "¿Qué pasa si fracaso?", es la pregunta que se hacen casi todos cuando les dicen que pueden intentar ser mejores. Si se eligen metas modestas para el primer esfuerzo, serán comparativamente pequeñas las posibilidades de fracasar. Algunos ejemplos de metas simples, que pueden ayudar a que los individuos ganen confianza en sí mismos, provienen de Inglaterra. Allí, en numerosas escuelas públicas, se ha usado con éxito la técnica de llevar un diario para controlar el mejoramiento de uno mismo. Entre los adultos jóvenes, se ha descubierto que son útiles metas tales como dejar de fumar, de comer golosinas, de tomar café u otras bebidas; adelgazar cinco kilos; correr un kilómetro en un tiempo dado; dejar de soñar despierto, etcétera.

Algunos individuos desean eliminar puntos débiles tan personales e íntimos, que no quieren hablar sobre ellos con nadie y, ciertamente, tampoco anotarlos en un diario. A estas personas se les puede aconsejar que utilicen un código.

3. Mantener la motivación

12+ 

El deber más sagrado de un maestro será mantener el estímulo en aquellos estudiantes que desean dar el primer paso. Tendrá que hacerlo en forma discreta, con moderación y sin presiones.

Mantener a los jóvenes motivados a fin de que sigan esforzándose para transformar su carácter, es una de las tareas más estimulantes para un maestro. Nada puede reemplazar el triunfo. Por consiguiente, la clave del éxito en esta difícil labor reside en elegir con mucho cuidado la primera meta

que uno se proponga. Un aspirante debería ser guiado con calma al elegir su primer objetivo de transformación. Este no debe ser muy difícil de lograr. Por lo general, el primer triunfo desata un impulso que va cobrando fuerza con el paso del tiempo.

4. Estudio de la vida de los grandes líderes

Las historias sobre la vida de aquellos líderes que alcanzaron importantes metas con su esfuerzo y que son un ejemplo para otros, motivan en gran medida a los jóvenes. Pueden extraerse de la historia y las tradiciones locales conocidas por los estudiantes, y conviene seleccionarlas cuidadosamente.

Para obtener el mayor beneficio posible de la lectura de grandes vidas y otros clásicos, se forman varios grupos, con un tutor cada uno. Cada tutor se hace cargo de un grupo de hasta nueve miembros (los números impares facilitan el debate y la interrelación, con un individuo que emerge como líder cuando sea necesario). Cada miembro lee por su cuenta el libro asignado, y luego, periódicamente, se reúnen todos para una discusión informal. El estímulo intelectual que tales debates provocan, crea un impacto duradero en la mente de los individuos. La charla también permite que los estudiantes se conozcan mejor unos a otros, aprendan a respetar opiniones diferentes de las propias y absorban la inspiración del libro leído. Y, sobre todo, le da al maestro la oportunidad de conocer más profundamente a sus estudiantes y de generar estrategias apropiadas con el propósito de que lleguen a ser personas de carácter.



5. Desarrollo de actividades de servicio altruista

Pueden realizarse todo tipo de proyectos que sean gestados por la creatividad de los estudiantes y sus docentes. Presentamos la siguiente carta como un testimonio real de la alegría que surge de este tipo de actividades.

Cómo enriquecerse...

Nos invitaron a concurrir a un fin de semana solidario, para atender a un grupo de gente del cual no sabíamos absolutamente nada. Lo único que teníamos claro es que no tenían acceso a la salud, ni a la educación, ni a un montón de cosas más. Me enganché apenas me enteré, realmente no sé por qué, ya que yo, y muchas personas en este país, no creemos en lo solidario por sí solo, ni en lo apolítico, ni en lo "arreligioso". ¡Qué suerte que en ese momento tuve la sensibilidad necesaria para decir que sí!

Ya en San Nicolás, cuando hicimos la primera reunión para conocernos, empecé a disfrutar de lo que estábamos haciendo, al ver trabajar a todo tipo de gente para otra gente, solamente porque sí. Se hacía con un entusiasmo, con un goce que estremecía el alma y así llegó el día del viaje. A las 6 de la mañana llegamos a un centro llamado Noccan Kani, para coordinar tareas. A esta altura, para ser sincera, no entendía demasiado qué tareas teníamos que coordinar. Después de un rato, entendí: había gente de Salta, Tucumán, Córdoba, Rosario, Paraná, y no sé de cuántos lugares más. Éramos alrededor de treinta profesionales (médicos de todas las especialidades, fonoaudiólogos,



farmacéuticos, odontólogos) y alrededor de doscientos voluntarios de todas las edades para hacer la tarea que les pidiesen. Nos trasladaron a la escuelita mocoví, que era el lugar donde íbamos a trabajar. Por fin conocimos a la gente de la comunidad aborígen, que forma una "sociedad organizada", con su cacique y muchísima gente. Solo cuentan con luz eléctrica, con un grupo de gente del pueblo de la localidad de Recreo, que los ayuda, y con algunas maestras que les dan clases. Había muchísimo trabajo por delante. Y así fue. El comedor de la escuela era la sala de odontología para adultos; una cocinita, para los odontopediatras, y de esa forma se fue dividiendo la escuela en distintos consultorios, rodeados de payasos, mimos, para entretener a la gente que esperaba. Había peluqueros, sacapiojos y chicas que dejaban a las nenas como reinas...

¡Qué maravilla! Toda la gente trabajaba codo a codo, de la forma más precaria, pero con tantas ganas de solucionar problemas, que a más de uno se le caían las lágrimas. La lluvia nos acompañó en todo momento, creo que para demostrarnos realmente lo que es vivir en ese lugar, con barro hasta la rodilla, pero nada pudo parar ese entusiasmo. Me preguntarán de odontología, y yo les tengo que decir que se trabajó sin sillones, sin luz, con un asistente que sostenía la cabeza del paciente, pero que los siete odontólogos para adultos y los dos odontopediatras solucionamos todos los problemas que pudimos, que se atendió a más de doscientas personas, que se hizo un promedio de treinta extracciones por profesional y que nos volvimos con el alma llena de satisfacción de ver a esa gente feliz, de ver a un montonazo de gente con ganas de prestar servicio a cambio de nada. No hay cosa material en el planeta que me pague esta experiencia. Uno siente que algo se puede hacer. Yo no soy escritora, pero no quería dejar pasar esto, porque la felicidad me desborda y porque a lo mejor algún colega que lo lea en otra oportunidad tenga la sensibilidad suficiente para decir que sí y me acompañe en algo inolvidable.

Dra. María Daniela Cagrandi

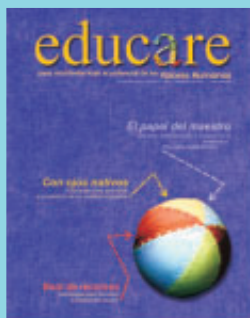


Preguntas que pueden orientar el diálogo:

¿Qué sintió esta doctora al participar de esta experiencia?
¿Es necesario esperar a ser "grande" para ayudar a otros? ¿Qué cosas podrías hacer hoy, ahora, en esta misma semana, para sentir vos también la alegría enorme de realizar un servicio desinteresado para que otros estén mejor? ¿Qué tipos de riquezas conocés, además de la material? ¿En qué te gustaría ser rico? ●

Una invitación abierta

Quien tenga sugerencias, cuentos, ideas, juegos, proyectos, etc., y desee compartirlos, puede enviar su propuesta a educare@issevha.org, o por correo postal a "Baúl de Recursos Educare" - Carlos Casares 1245, (1712) Castelar, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Se incorporarán en futuras ediciones y en nuestra web: www.issevha.org



Nº 1

La filosofía de la educación



Nº 2

La música, el sonido, el silencio



Nº 3

Las materias curriculares y los Valores Humanos



Nº 4

La Paz y la armonización en la escuela



Nº 5

Prevención en Salud y Nutrición infantil



Nº 6

Literatura infantil y Valores



Nº 7

Espiritualidad laica y ecumenismo en la escuela



Nº 8

Las artes plásticas y la expresión del Ser interno



Nº 9

El cuerpo, el movimiento y la escuela



Nº 10

Crianza, familia y escuela



Nº 11

Adolescencia y Valores Humanos



Ventas:
publicaciones@issevha.org

Equipo editorial:
educare@issevha.org

siguiente
educare Incluye un móvil para armar

-> **Medio ambiente y Valores Humanos**
Proyectos, experiencias y notas de actualización docente

-> **Baúl de recursos**
La reverencia. Recursos para fortalecer el despertar de este Valor

-> **La naturaleza, el mejor maestro**
Compilación de discursos de Sathya Sai Baba

*Si te liberas de la arrogancia, serás amado,
si dejas atrás la ira, olvidarás tu pena,
si renuncias a tus deseos, ganarás riqueza,
si te liberas de la codicia, serás feliz.*

Verso sánscrito, Sathya Sai Baba



El Instituto Sathya Sai de Educación en Valores Humanos de la Argentina tiene interés en hacerle conocer su propuesta.

Somos una Fundación sin fines de lucro que trabaja para una sociedad más plena abordando el desafío desde la Educación en Valores Humanos. Desarrollamos cursos de formación docente, trabajo con las familias y planes de acción concretos para escuelas que estén interesadas en la propuesta.

Para mayor información:

*Carlos Casares 1245 (1712) Castelar
secretaria@issevha.org
www.issevha.org*

El programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos Educare ha sido declarado de interés **educativo y cultural** por las provincias de Buenos Aires, Misiones y Mendoza.

Código interno: 3050
ISBN 987-21467-0-5

