



# SER FELIZ

ES CUESTIÓN DE APRENDIZAJE Y DE PRÁCTICA. LO PROPONE LA ASOCIACIÓN EDUCACIÓN UNIVERSAL. FUIMOS A UNO DE SUS TALLERES Y CONOCIMOS A SIETE NIÑOS FELICES. LES PRESENTAMOS 16 ACTITUDES PARA ENTRENARSE EN CASA. ¿SE ATREVEN?

TEXTO CATALINA GAYÀ FOTOS MATTIA INSOLERA

**T**odos los niños llegan sonrientes al taller. Es domingo y dicen que vienen “a pasárselo bien”. Hoy trabajarán la valentía. Saben que no será un rollo teórico. Durante el taller, jugarán, harán ejercicio físico, pintarán, meditarán y cantarán. Con suerte, hasta bailarán. Todo lo que hagan estará enfocado en aprender a ser valiente en el día a día. Menudo reto. Es que la valentía es una de las 16 actitudes que, según Educación Universal, nos hacen felices.

Educación Universal es una asociación destinada a orientar a niños, pero también a sus padres, sobre las actitudes y principios éticos que ayudan a ser feliz. Mariana Orozco, coordinadora en España, lo tiene claro: “Uno aprende a ser feliz, pero las actitudes que conducen a la felicidad aún no se enseñan en la escuela”. De momento, España se resiste a implantar técnicas para educar las emociones. Aun así, la corriente está calando. En primavera, la asociación publicó un libro: *Preparados, listos... 16 actitudes para ser feliz*, de Edicio-

nes Dharma, que se está vendiendo muy bien y que muestra cómo, a través de ejercicios, se aprenden estas 16 actitudes. Cuando Orozco las enumera parecen sencillas pero, como ella apunta, “son difíciles de poner en práctica en una sociedad de consumo”.

Este curso que empieza, la asociación repetirá la experiencia con niños y probará con adultos. Y piensan llevar su sistema educativo a alguna escuela. El curso pasado se hizo una experiencia piloto en un instituto de secundaria de Barcelona. Sólo un apunte: el día que la profesora explicaba el valor de la generosidad, el instituto entero acabó abrazándose.

Los siete niños que acuden al taller están impacientes. “¿Cuáles son las cosas que nos hacen felices?": “La alegría”, gritan tres. “Valentía”, dice una niña que se llama Lola.

En este reportaje gráfico se detallan las 16 actitudes y se proponen ejercicios para practicar en casa. Algunas se explican a través de la crónica de lo que pasó en el taller. Otras son un resumen de los ejercicios o de las definiciones del libro. ¿Juegan a ser felices? ▶

► **HUMILDAD.** Ser humilde quiere decir estar dispuesto a aprender de todos, no ser demasiado orgulloso y no pensar o actuar como si fuéramos mejores que los demás. Un ejercicio: pide a cinco amigos que te describan en 20 palabras. Cuando las leas, muchas pueden ser contradictorias. No todo el mundo te ve igual. Eso significa que no eres algo fijo.

**PACIENCIA.** El agua siempre busca su camino para seguir fluyendo, siempre está lista para moverse si se dan las condiciones adecuadas, pero espera calmada a que éstas lleguen. Ejercicio: coge un cubito de agua. Anota el tiempo que crees que tardará en retirirse. ¿Cuánto tiempo tarda realmente?

**SATISFACCIÓN.** Es apreciar todo lo que tenemos en vez de pensar en la siguiente cosa que queremos. Experimento: Cierra los ojos mientras te comes un helado. ¿Sientes que es lo mejor que has probado en tu vida?

**ALEGRÍA.** Hay dos tipos de alegría: la que sentimos por las cosas buenas que nos pasan a nosotros y la que sentimos por las cosas buenas que les pasan a los demás.

**BONDAD.** Es ayudar a los demás a ser felices tratándolos bien. Ejercicios en la calle: cede tu asiento en el transporte público o recoge del suelo algo que tú no has tirado.

**HONESTIDAD.** Es decir la verdad, actuar de forma digna, justa y honrada con los demás y con uno mismo. Un juego: explícale a un amigo una cosa de ti mismo y una cosa que sea mentira. Él tiene que adivinar qué es verdad y qué es mentira. Valora el resultado.

**GENEROSIDAD.** Ser generoso es compartir lo que tenemos para beneficiar a los demás. Durante el taller, los niños hacen un corrillo. Escuchan a la monitora. Ona empieza a hacer un masaje a Emma, una de sus compañeras. Nadie se lo había pedido.

**HABLA POSITIVA.** Hay un *haiku* japonés que dice: “Si suenan suaves y sinceras, las palabras en el corazón quedan”. Hablar de forma positiva es decir lo que de verdad queremos decir y no hablar demasiado.

**RESPETO.** Un juego: explícale a un amigo de otro país cómo es tu tierra; luego, pregúntale a él por la suya. Respetar quiere



**BONDAD.** Ismael: “¿Y si les regalo una de mis historias?”



**GRATITUD Y PERDÓN.** Arnau: “¿Qué tal un abrazo?”





 **HUMILDAD.** Aina, María y Carlota.



**GENEROSIDAD.** Aina y María juegan con Laura, una de las monitoras.



**ALEGRÍA.** María: "¿Con qué disfrutas?"



**RESPONSABILIDAD Y PACIENCIA.** Emma: "¿Te ayudo?"

► decir valorar a los demás sean cuales sean sus características y su situación.

**PERDÓN.** Un dicho: “La ostra no se enfada con la arena que la invade. La transforma en algo bello: en una perla”. Perdonar es recobrar la paz mental dejando que se vaya y desaparezca el enfado que sentimos hacia alguien que ha hecho algo que nos ha dañado o molestado.

**GRATITUD.** Intenta hacer una lista de toda la gente que ha intervenido para que puedas comerte el bocadillo de la merienda. Gratitude es apreciar y valorar lo que los demás han hecho por nosotros.

**RESPONSABILIDAD.** Ejercicio: en yoga hay una postura que se llama avión. Hay que jugar con otras personas. Poneros en fila dejando suficiente espacio para estirar una pierna. Pasad el peso del cuerpo a la pierna izquierda y levantad la derecha. Coged la pierna del que tenéis enfrente. Si uno cae, se caen todos. Ser responsable es ser alguien con quien se puede contar.

**PRINCIPIOS.** Imagina que eres el presidente o la presidenta del Gobierno. ¿Qué reglas podrías sugerir a la ciudadanía para que sus vidas fueran más felices? Tener principios quiere decir usar criterios o reglas que ayuden a tomar las decisiones difíciles a lo largo de la vida.

**ASPIRACIONES.** Imagina: si tuvieras superpoderes, ¿qué harías? Emma haría un mundo más verde. Aina querría acabar con la pobreza. Tener aspiraciones es intentar ser mejores de lo que somos, crecer y evolucionar para llegar a ser aquello que queremos ser.

**ALTRUISMO.** Anota en un papel todo lo que haces en un día. ¿Estás contento? Ser altruista quiere decir interesarnos y esforzarnos por el bien de los demás.

**VALENTÍA.** María está acostumbrada a ser una buena alumna. Ahora le piden algo difícil: que escriba su nombre con la mano izquierda. Lo hace. Piensa que ya está, pero Laura, una de las tres monitoras del taller, le dice que lo pruebe con el pie. Ser valiente, explica Laura, es tener el coraje de hacer lo correcto incluso cuando es difícil o da miedo. 



**VALENTÍA.** Lola, a punto de tirarse de espaldas.



**ALTRUISMO.** María y Carlota, bailando.





**SATISFACCIÓN.** Ona: "Soy feliz".



**RESPECTO.** Lola: "Prometo ser respetuosa conmigo misma".



**HONESTIDAD.** El grupo, en el taller.



**PRINCIPIOS, HABLA POSITIVA.** Ona: "Repartiría polvo de alegría".