

# **SATHYA SAI EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS**



**INTRODUCCIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS**  
**LIBRO I - Para niños de 6 a 9 años**

# **Curriculum para el desarrollo del carácter**

por Carole Alderman

QUEREMOS ADVERTIR QUE ESTE LIBRO DEBERÍA USARSE DESPUES DE REALIZAR EL CURSO CORRESPONDIENTE. LA INTRODUCCIÓN ES SÓLO UN BREVE RESUMEN DEL PROGRAMA Y NO CUBRE EN PROFUNDIDAD TODOS LOS ASPECTOS ESTUDIADOS TALES COMO EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, Y LAS DESTREZAS NECESARIAS PARA OCUPARSE DE ELLOS.

**LOS PLANES DE LAS LECCIONES TIENEN UNA ORIENTACIÓN POSITIVA Y SE BASAN EN VALORES INHERENTES AL SER HUMANO.**

Copyright © 1995, Sathya Sai Education in Human Values Trust, UK

Título del original inglés:

Sathya Sai Education in Human Values

An Introduction and Lesson Plans

Book 1 -Ages 6 to 9 Years

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en sistemas de recuperación ni transmitida en manera alguna o por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, de fotocopia, de grabación. Tampoco podrá ser reproducido en cualquier otro modo sin previa autorización de los titulares del copyright, a excepción de las páginas para uso de los niños en clase y que podrán ser fotocopias por el profesor en pequeñas cantidades.

Traducido de la segunda edición en inglés (1998)

por M<sup>a</sup> Dolores Rubio-Fernández

Primera Edición publicada en 1996

ISBN: 0 9530241 05

Segunda Edición reimprimida con algunas correcciones en 1998

Publicado por EHV Promotions Limited

The Glen, Cuckoo Hill, Pinner HA5 2BE, Middx., England

Editada por Print park: Tel: 0181 8460784

[www.SathyaSaiEHV.org.uk](http://www.SathyaSaiEHV.org.uk)

*Nota del traductor:*

Sathya Sai Education in Human Values ha sido abreviado a lo largo de la publicación como SSEVH

## AGRADECIMIENTOS

---

Quisiera expresar mi sincero agradecimiento a tantas personas que han contribuido de forma gratuita con su tiempo y talentos; ellos han hecho posible que pudiera escribir estos libros.

En especial a los artistas cuyos dibujos han animado los planes de las lecciones, a Anne Callaghan por el diseño de la portada y a Nina O'Connell por las ilustraciones de los 'Valores Relacionados'.

Mi agradecimiento a  
Trudy Rood por la planificación de las lecciones;  
Louise Bagg por los juegos teatrales;  
muchas personas que me enviaron historias;  
Ken Davenport y Alison Ross por la revisión;  
Bharat Handa por el uso ilimitado de la fotocopidora;  
Roy Creek, John Ralph, Kiran Mistry,  
por ayudarme cuando no sabía usar el ordenador  
y aquellos que me dieron consejo y apoyo cuando lo necesité.

Estoy especialmente agradecida a Robert, mi marido,  
por su ayuda, consejo, paciencia y entusiasmo.

\*\*\*\*\*

Mi sincero agradecimiento por permitirnos reproducir el siguiente material:

Extractos de 'Sathya Sai Education in Human Values Handbook for Teachers'  
de Dr. Art-ong Jumsai Na Ayudhya y Mrs. Loraine Burrows.

'Enos Mythos' Circle Dance de Dancing Circle, Wesley Cottage,  
New Road, East Huntspill, Somerset TA9 3TT.

'Close to Home', juegos de 'The Green Activity Book' de Meryl Doney  
publicado por Lion Publishing plc., Peter's Way,  
Sandy Lane West, Oxford OX4 5HG

# CONTENIDOS

---

## PARTE 1: EL PROGRAMA

¿Qué es el Programa?	8
¿Por qué este Programa en Valores Humanos?	9
Propósitos y Objetivos	11
Una triple cooperación	13
Bases para el Programa de Educación en Valores Humanos	14

## PARTE 2: "DEJA AL ÁRBOL DE LA VIDA PRODUCIR EL FRUTO..."

Los cinco valores y sus logos	16
Los cinco valores humanos y los cinco componentes didácticos	18
Acción Correcta	
Ilustración de 'Valores relacionados con Acción Correcta'	19
Paz	20
Ilustración de 'Valores relacionados con Paz'	21
Verdad	22
Ilustración de 'Valores relacionados con Verdad'	23
Amor	24
Ilustración de 'Valores relacionados con Amor'	25
No-Violencia	26
Ilustración de 'Valores relacionados con No-Violencia'	27
Cuadro de los Valores relacionados	28
Relación de los Cinco Valores con la personalidad	30
Resumen del Programa de Valores Humanos	38

## PARTE 3: "PARA QUE NAZCA UN ROBLE TENEMOS QUE PLANTAR ..."

Los cinco componentes didácticos	40
Desarrollo psicológico de los jóvenes	46
Interrelación de los Cinco Componentes	48
Enseñar los Cinco Componentes	
Cita de la semana/Oración/Tema de la semana	50
Sentarse en silencio	51
Contar historias	54
Canto en grupo	55
Actividades en grupo	57
Planteamientos didácticos	62
Sistema Educativo Español	65
Mi vida es mi mensaje	66
Referencia rápida de las lecciones	68
26 Unidades	73

## ¿QUÉ ES EL PROGRAMA?

---

Este Programa es un método simple y estructurado para fomentar valores positivos en los jóvenes. Los valores en los que se basa el programa han hecho posible los nobles pensamientos y logros de la humanidad a lo largo de la historia, al tiempo que constituyen una parte inherente de la personalidad humana. También se incluyen otros aspectos educacionales que contribuyen a la educación social, moral, espiritual y cultural de niños entre 6 y 16 años.

El Programa es internacional y ha sido desarrollado y adaptado para su uso en culturas tan distantes como Estados Unidos, Canadá, Europa, India, Malasia y Australia. Su popularidad se extiende rápidamente por todo el mundo. En el verano de 1995, el señor Federico Mayor Zaragoza, director general de UNESCO, visitó a Sathya Sai en Bangalore y deseó al Sathya Sai Institute mucho éxito en la puesta en práctica del Programa que promueve la paz mundial a través de la educación. El señor Zaragoza mostró su entusiasmo por el establecimiento de estrechos lazos con dicho instituto.

Este manual ha sido compilado como una breve guía de la filosofía y metodología del Programa Sathya Sai de Educación en Valores Humanos e incluye actividades para su uso en la clase. El manual no es el trabajo de una sola persona; muchos profesionales y no-profesionales del Reino Unido han contribuido voluntariamente a este regalo para los niños del Reino Unido y para todos aquellos por todo el mundo que puedan beneficiarse con este programa.

Según la experiencia de profesores de todo el mundo que han utilizado este sistema durante años, este método de enseñanza ayuda a los niños a desarrollar sus personalidades y potencial en su totalidad. Las actividades se pueden utilizar como parte integral de varias áreas del curriculum escolar, en programas de estudios sociales y personales o como actividades extraescolares.

Para el mejor uso de este material se aconseja un cursillo -totalmente gratuito- de un día sobre este Programa con el fin de familiarizarse con los elementos necesarios para la efectividad del Programa. Por ejemplo:

- ☐ los profesores analizaran sus propias actitudes sobre temas y cuestiones que los niños plantean
- ☐ personas que han utilizado este método pueden compartir sus experiencias
- ☐ se analizará el concepto del profesor como alguien que no juzga y que proporciona apoyo en su papel de facilitador

Este manual es en realidad un punto de partida y presupone una actitud positiva en el profesor y una predisposición a enseñar estos antiguos valores a través del *ejemplo personal* lo cual inspirará y cultivará valores humanos en los jóvenes.

El Programa es en esencia un programa de autoayuda, un viaje a veces estimulante, a menudo emocionante y en cualquier caso, un viaje que vale la pena hacer.

## ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA EN VALORES HUMANOS?

---

*De todas la profesiones, la del profesor es la más noble, la más difícil y la más importante*

A medida que nos acercamos al siglo XXI con sus grandes avances tecnológicos, no podemos sino ser conscientes de los rápidos cambios que tienen lugar en casa y el trabajo, y de los retos morales que dichos avances presentan.

¿Cuál es el papel de la educación para ayudarnos a superar esos retos tanto en los centros educativos como en la sociedad en general?

La mayoría de los profesores se han preguntado en algún momento cuál es el propósito de la educación. La respuesta está cada vez más sepultada por la tensión del trabajo atrasado y un ambiente dominado por las presiones financieras y sociales. Además tenemos la preocupación del incremento en los índices de criminalidad en la sociedad y su reflejo en la vida escolar a través de peleas, drogas, hurtos y vandalismo. Todo esto hace que muchos profesores encuentren su trabajo cada vez más difícil y su nivel de satisfacción disminuya.

### Preparar para la Vida no sólo para ganarse el sustento

La raíz del problema se encuentra en el hecho de que los sistemas educativos de hoy en día se centran en el desarrollo intelectual y físico mientras descuidan el desarrollo total de la personalidad y el fomento de cualidades humanas innatas. La verdadera educación prepara a un niño para la vida, no sólo para ganarse un sustento.

El Programa tiene como objetivo enseñar a niños y jóvenes ideales de servicio a la comunidad, aceptar y disfrutar de las diferencias entre las personas y ellos mismos. También les enseña a traer amor y paz a sus familias y a la comunidad, a respetarse a sí mismos, a sus padres, profesores y compañeros.

Además de asuntos prácticos como costumbres de buena salud y buen comportamiento, el Programa se ocupa del crecimiento académico, emocional y espiritual. En este mundo de decadencia de la moralidad y los valores humanos, donde la ciencia y la tecnología han avanzado hasta el punto que la humanidad es capaz de destruir el mundo entero, este Programa supone un rayo de esperanza para el futuro. Su relevancia es universal ya que se basa en valores que trascienden todas las culturas. Ayuda al individuo a hacerse una idea sobre la naturaleza de la sociedad en la que viven y a trabajar y vivir en ella de un modo eficaz. Cada niño es un ser único y creativo y cuando se le trata como tal aprende a reconocer su propio valor y el de los demás.

## **Ambiente que favorece el Crecimiento y la Creatividad**

El Programa, con su análisis y completo desarrollo de todos los aspectos de la personalidad global, proporciona un contexto para el crecimiento y expansión de la creatividad de los niños. Ayuda al entendimiento animando a los niños a estudiar lo que hacen y porqué lo hacen. Para eliminar la infelicidad causada por los efectos destructivos de una conducta egoísta, lo primero es identificar lo que constituye un comportamiento egoísta. Al dar a los niños esta oportunidad, les hacemos desarrollar una mayor conciencia de las consecuencias de sus acciones, y ello les dará la libertad de comportarse de un modo menos egoísta.

Se necesita una gran valentía para enfrentarse a uno mismo y observar nuestras acciones y actitudes hacia los demás. Se trata de un acto creativo y se necesita práctica constante. Esperamos que la guía de esta Introducción al Programa junto con las veintiséis unidades didácticas para cada uno de los tres ciclos, de 6 a 9 años, de 9 a 12 años y de 12 a 16 años, faciliten al profesor su tarea de ayudar a los jóvenes a crecer y confiar en sí mismos, aprender a construir su propio futuro de manera positiva para ellos mismos y para el mundo en su conjunto.

Veamos pues cómo se puede conseguir todo esto y por qué este programa en concreto ha triunfado en los centros donde ha sido adoptado con entusiasmo y totalmente integrado en el curriculum.

***Políticas sin principios,  
Educación sin carácter,  
Ciencia sin humanidad,  
Comercio sin moralidad,  
no son sólo inútiles  
sino muy peligrosas.***



# PROPÓSITOS Y OBJETIVOS

---

## El Propósito de la Educación

A pesar de que la mayoría de las cosas aprendidas en el colegio se olvidan incluso antes de abandonar los estudios, con nuestra educación esperamos obtener los conocimientos y destrezas necesarias para ganarnos un sustento. Sin embargo, es igualmente importante aprender a desenvolverse en la vida. Para ello lo más importante es la actitud y el carácter que se han formado en los primeros años de nuestras vidas.

## El Propósito del Programa de Educación en Valores Humanos

El Programa de Educación en Valores Humanos ha sido diseñado como instrumento para el desarrollo del carácter de acuerdo con la siguiente premisa:

*El Propósito de la Educación es el Carácter*

El Programa va dirigido a ayudar a los jóvenes a ponerse en contacto con sus propios sentimientos y hacerles conscientes de las cualidades que poseen para formar un buen carácter. De este modo aprenderán a entenderse a sí mismos mucho mejor y, una vez informados, podrán elegir su comportamiento.

## El objetivo del Programa de Educación en Valores Humanos

En la sociedad multicultural y multiracial de hoy, con sus constantes cambios en las normas sociales y expectativas, puede resultar difícil para un joven saber lo que es correcto. Este programa no tiene como finalidad dictar las acciones de los individuos, sino más bien ofrecerles una base segura desde la cual ellos mismos puedan tomar decisiones una vez bien informados.

Este proceso de desarrollo se fundamenta en los valores humanos unificadores: **Acción correcta, Paz, Verdad, Amor y No-violencia.** Puede que no sea muy evidente a primera vista, sin embargo, éstos son de hecho los valores eternos más importantes compartidos y reconocidos en todo el mundo.

Los cada vez más abundantes problemas con los que nos enfrentamos en nuestra sociedad hoy en día, problemas tales como el incremento de la delincuencia juvenil, el racismo, la violencia, las drogas, falta de respeto a sí mismo o a los demás y a sus propiedades; todo ello puede superarse si desarrollamos los cinco valores. Estos valores son una parte inherente de la constitución de las personas pero precisan ser estimulados del mismo modo que otros talentos individuales. El objetivo del Programa de Educación en Valores Humanos es desarrollar valores humanos en los jóvenes para que puedan vivir sus vidas utilizando todo su potencial, compartir y contribuir al bienestar general de su comunidad local y global.

## ¿Cómo se integra el Programa dentro del Curriculum?

El Programa ofrece una guía a aquellos con la responsabilidad de enseñar a jóvenes. Los objetivos específicos son contribuir a la educación física, mental, emocional, moral y espiritual por medio del desarrollo de cualidades y características tales como:

- Confianza en sí mismo, autoestima y autodisciplina
- Destrezas de comunicación y pensamiento analítico
- Destrezas académicas y sociales
- Consideración positiva de los derechos, la vida y la dignidad de todas las personas
- Vida armónica en su ambiente - en casa, la comunidad, la nación y el mundo
- Mayor congruencia entre pensamientos positivos, palabras y acciones
- Reconocimiento de la interdependencia de la familia humana y su participación en ella a nivel global
- Respeto por la unidad de la vida

## ¿Cómo se aplica el Programa?

El Programa se puede enseñar como una serie de unidades didácticas separadas en clases de educación personal o social, o puede integrarse en otras áreas del curriculum. Lo más importante, sin embargo, es que se transmite por medio de la experiencia y el ejemplo más que de forma académica. Los acontecimientos diarios de la clase pueden ser utilizados directamente para ilustrar los valores. Por ejemplo, se pueden analizar los distintos tipos de conducta dentro de un grupo y el efecto que una persona tiene sobre otra. El ejercicio se puede extender y considerar la interacción de los países en todo el mundo.

El éxito está asegurado cuando no sólo los profesores han participado en un curso de preparación, sino *toda la plantilla* de un centro, ya que el niño está rodeado de adultos conscientes de estos valores y todo el centro participa en el Programa. Algunos centros han integrado el Programa en el curriculum eligiendo un tema para la semana, por ejemplo, Paz y todas las clases se orientan en torno a dicho tema (en una clase de matemáticas se puede demostrar que el orden y el equilibrio son conceptos relacionados con la Paz).

# UNA TRIPLE COOPERACIÓN

---

## El Niño

*Los niños, en general, son buenos por naturaleza y deseosos de hacer su trabajo y lucirse en sus estudios. Una causa de su desobediencia y ocasional indisciplina, reside en el hecho de que los mayores constituyen mediocres ejemplos de verdad y autocontrol.*

Los niños que crecen en el mundo de hoy están expuestos a innumerables influencias. No son sólo les afectan profesores y padres, sino todo lo que les rodea, incluyendo televisión, películas, vídeos, etc. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes están sujetos a una gran presión para 'triunfar' y aprobar los exámenes. Una educación que no estimula el desarrollo del carácter o no se basa en valores, deja a los niños que crezcan sin saber cómo vivir consigo mismos y en el mundo que les rodea lleno de prioridades y valores falsos. Normalmente los niños aprenden que tener éxito significa desear conseguir un buen trabajo y ganar mucho dinero, en lugar de desear una sociedad y un mundo mejor.

## El Profesor

*El profesor tiene el papel más importante para moldear el futuro del país. De todas las profesiones ésta es la más noble, la más difícil y la más importante.*

Los buenos profesores son aquellos que reconocen el valor y la importancia de su trabajo y quieren a sus alumnos como a sus propios hijos. Para que los niños absorban buenos valores los profesores deben practicarlos y ser ejemplos para sus alumnos. Esto es de una importancia capital. Un profesor que es cariñoso y amable, paciente y lleno de humildad desempeñará un papel decisivo en la formación de un buen carácter en sus alumnos.

*Un profesor con dedicación a su trabajo e intenciones puras, conseguirá que miles de niños mejoren y la nación se beneficiará al contar con hombres y mujeres de carácter instruido.*

## Los Padres

*La influencia de los padres en las mentes de los niños es muy significativa. Se trata de la primera y más predominante influencia en la personalidad de los niños y en su modelo de comportamiento.*

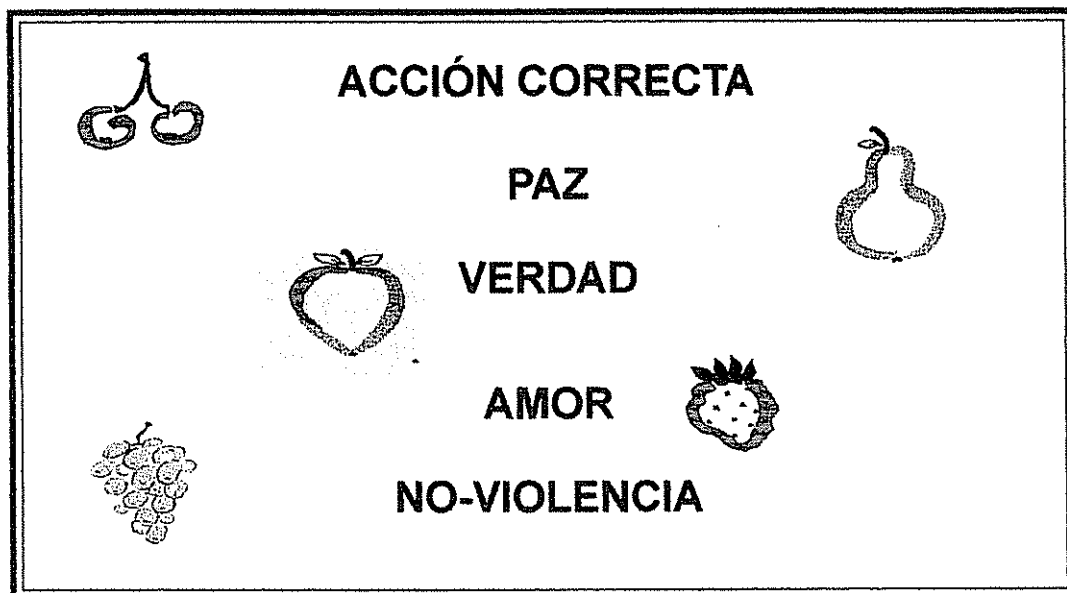
Los primeros años de la vida del niño son los más importantes para la formación del carácter. Así pues el papel de los padres es fundamental ya que ellos son los primeros profesores. Ellos tienen la responsabilidad de ser buenos modelos para sus hijos y eso significa poner en práctica el modelo que sus hijos habrán de seguir.

*Si padres y profesores dan el ejemplo adecuado, los niños automáticamente se convertirán en modelos de excelencia y aportarán gloria a la nación.*

# **BASES PARA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN VALORES HUMANOS**

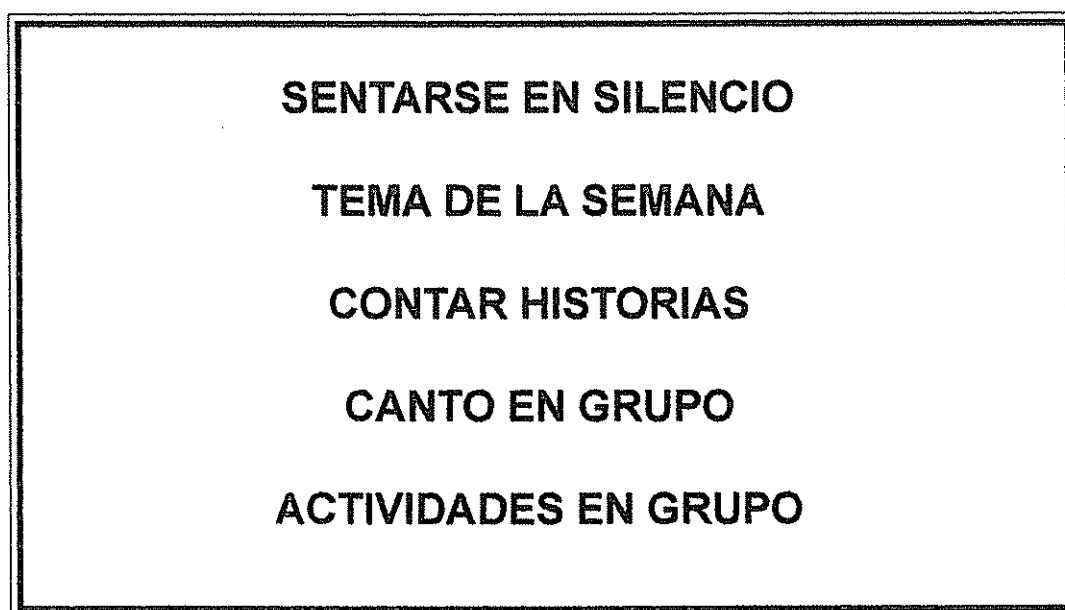
---

El Programa de Valores Humanos se basa en los siguientes cinco valores de:



Estos valores están *interrelacionados*,  
son *inherentes* al ser humano y  
lo elevan por encima del reino animal.

Se enseñan por medio de cinco componentes didácticos:



Cuando los niños tienen la oportunidad de tener en cuenta y practicar estos valores, y de ver esas cualidades dentro de ellos mismos, sólo entonces desarrollarán un carácter y una personalidad completa.

## PARTE 2

DEJA AL ÁRBOL  
DE LA VIDA  
PRODUCIR EL FRUTO  
DE LOS VALORES



VERDAD    AMOR    PAZ  
ACCIÓN CORRECTA  
NO-VIOLENCIA

# LOS CINCO VALORES Y SUS LOGOS

En este programa los Valores han sido ilustrados  
con cinco frutas para facilitar su referencia.

Hemos elegido un par de cerezas como símbolo de Acción Correcta  
*(porque nos recuerdan a un par de brazos y piernas)*

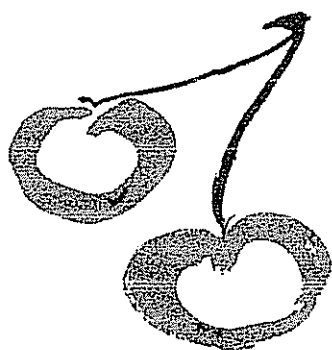
una pera como símbolo de Paz  
*(las dos palabras empiezan por 'p')*

una manzana como símbolo de Verdad  
*(nos recuerda la historia de Adán y Eva)*

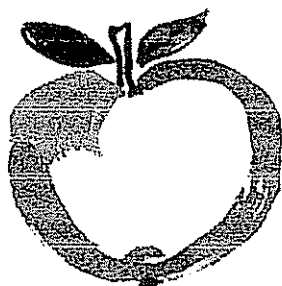
una fresa como símbolo de Amor  
*(porque tiene forma de corazón y es dulce)*

un racimo de uvas simboliza No-violencia  
*(y representa un valor de unidad ya que  
la práctica de los cuatro valores,  
Acción Correcta, Paz, Verdad y Amor,  
resulta en No-violencia)*

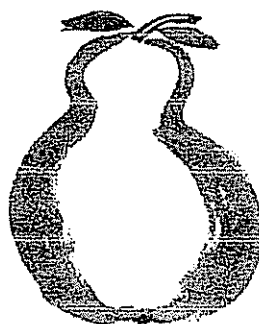
## LOS CINCO VALORES Y SUS LOGOS



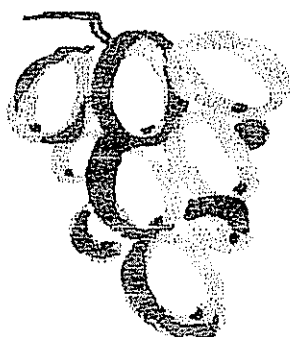
ACCIÓN CORRECTA



VERDAD



PAZ



NO-VIOLENCIA

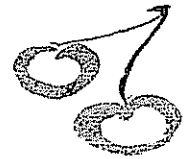


AMOR

# LOS CINCO VALORES HUMANOS Y LOS CINCO COMPONENTES DIDÁCTICOS

---

## ACCIÓN CORRECTA



*La Verdad en acción es Acción Correcta*

La información se recibe a través de los cinco sentidos: olfato, gusto, vista, tacto y oído. Cuando esta información se remite a la conciencia, la acción resultante será beneficiosa. Un pensamiento precede a cada acción. Si el pensamiento es registrado de forma consciente, su propósito es ayudar sin ser egoísta, por lo tanto la acción será buena tanto para uno mismo como para los demás. Si nuestra mente está ocupada y soñamos despiertos, la acción puede ser inútil, sin tacto o perjudicial para nosotros y los demás.

El Programa, por medio del desarrollo del discernimiento y un mayor estado de alerta, ayuda al niño a ser más proactivo, a tomar decisiones profundas en lugar de actuar simplemente según los hábitos o costumbres familiares que nunca se ha cuestionado.

Se han identificado tres destrezas necesarias para la vida:

- i) Destrezas de autoayuda, como por ejemplo cuidar de uno mismo
- ii) Destrezas sociales, como hablar con educación, ser servicial y ayudar en la comunidad
- iii) Destrezas éticas, como ser valiente y responsable

La Acción Correcta conduce a la paz y a la felicidad en la vida.

La Acción Correcta se relaciona con el uso que damos a los Cinco Sentidos/al Cuerpo

*La Felicidad no consiste en hacer lo que nos gusta, sino en que nos guste lo que tenemos que hacer*

Carl Jung

*La Felicidad no es tener lo que quieres, sino querer lo que tienes*

Schachtel

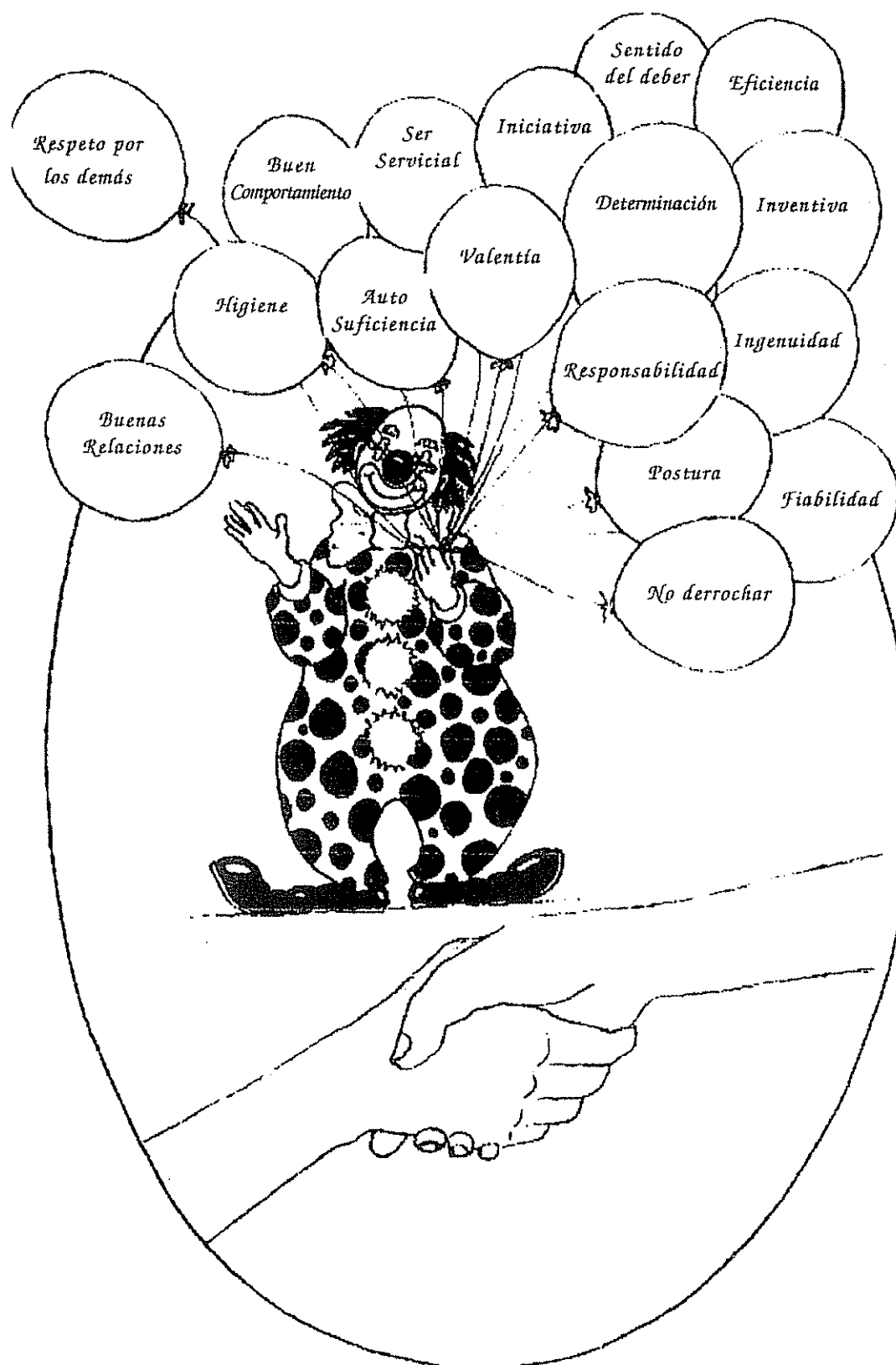
*No siempre puedes hacer lo que quieres, pero puedes hacer que te guste lo que tienes que hacer*

Sathya Sai

La Acción Correcta atañe al modo en que cuidamos y utilizamos nuestros cuerpos. El cuerpo necesita cuidado y mantenimiento; al estar fuerte, sano y bien coordinado nos ayuda a realizar las tareas de la vida. Los niños necesitan entender la importancia de una alimentación moderada y equilibrada y los efectos que algunos alimentos producen en el cuerpo y en la mente. También necesitan entender la importancia del ejercicio físico, como la gimnasia, el yoga y los deportes, todo ello combinado con un adecuado descanso. Buenos pensamientos y buena compañía (que incluye todo lo absorbido por los cinco sentidos) es algo esencial para un desarrollo sano y bien equilibrado. La Acción Correcta se enseña por medio de sentarse en silencio, contar historias y actividades en grupo.



## VALORES RELACIONADOS CON ACCIÓN CORRECTA





*La Paz empieza por una sonrisa*  
Madre Teresa

Cuando estamos felices y contentos sonreímos. El contentamiento viene cuando dejamos de desear para nosotros lo que, según nuestros cinco sentidos, parecen ser cosas 'buenas'.

Cuando nuestra fuerza de voluntad es lo suficientemente grande para permitirnos discernir la diferencia entre las necesidades reales y los deseos superfluos, sólo entonces dejamos de ser impulsados por la urgencia de poseer más y más cosas. La agitación interior desaparece y nos sentimos en paz.

*Cuando haya paz en el individuo, habrá paz en la familia.  
Cuando haya paz en la familia, habrá paz en la comunidad.  
Cuando haya paz en la comunidad, habrá paz en la nación.  
Cuando haya paz en la nación, habrá paz en el mundo.*

Para aprender necesitamos autoestima, calma y estar libre de ansiedad. Estas cualidades se fomentan a través de dos componentes del Programa: sentarse en silencio y los ejercicios de auto-reflexión de algunas actividades en grupo.

#### La Paz está relacionada con la Mente Subconsciente/Emociones

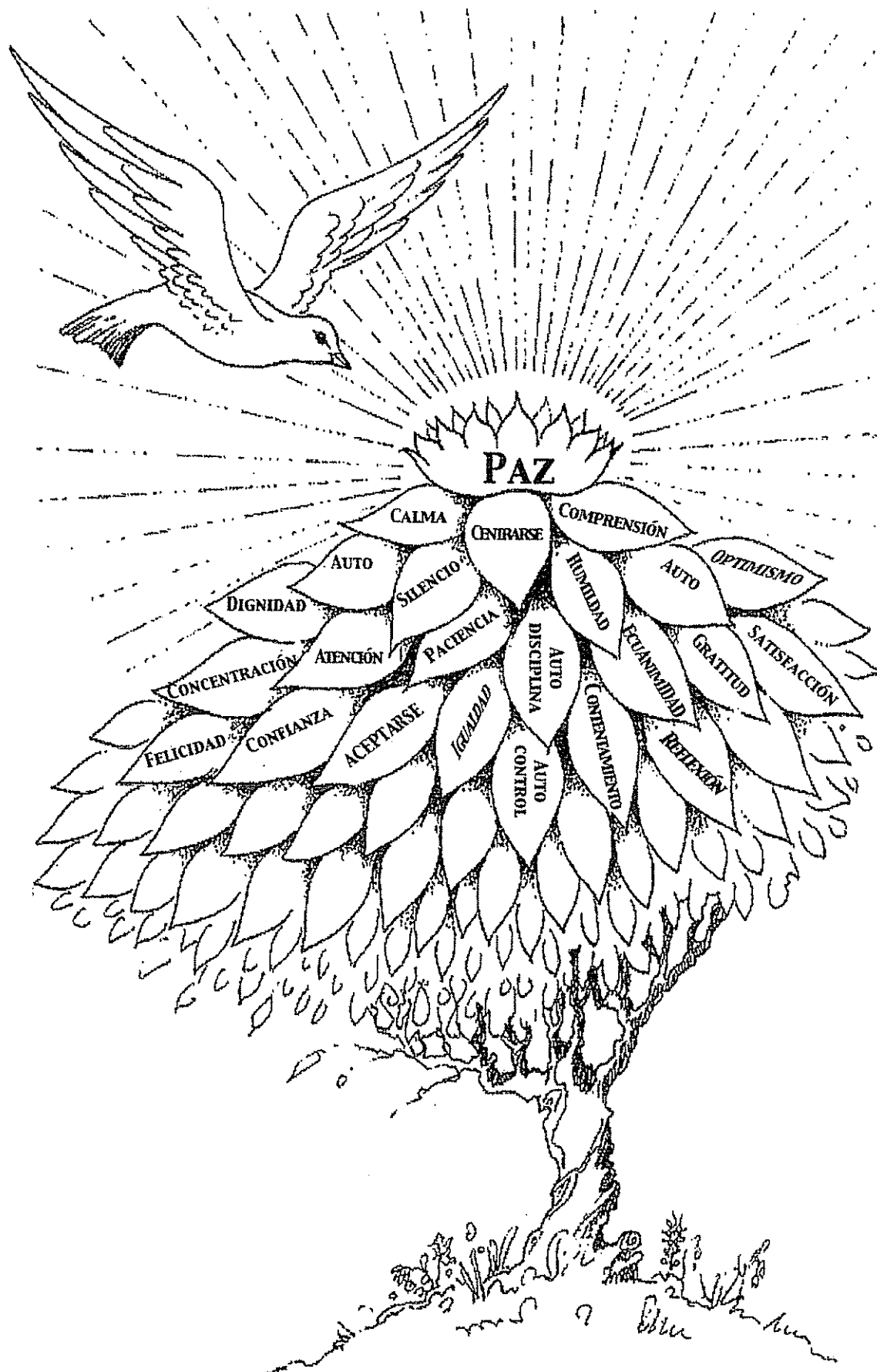
La Paz es un estado emocional equilibrado. Esto se consigue cuando nos damos cuenta de que la satisfacción se encuentra dentro de nosotros mismos y no depende de estímulos externos. La mente es un instrumento que controla y dirige los sentidos (olfato, gusto, vista, tacto, oído). Los sentidos recogen información acerca de los objetos que nos rodean y la mente es afectada por estos objetos, los cuales nos atraen o repelen según las impresiones dejadas en nuestra memoria subconsciente. De este modo esos objetos perturban la ecuanimidad de la mente y nos hacen perder la tranquilidad. Estas emociones que habitan en nosotros tienen que ser reconocidas, aceptadas y controladas. De este modo podremos convertir una experiencia desagradable en una que fortalece nuestros músculos mentales.

*...si odias y haces daño a los demás con tus pensamientos y sentimientos hacia ellos, eso envenenará de manera inevitable todo tu estado emocional... Si observas tu mundo interior con cuidado, veras que si permites un simple sentimiento intenso de odio o de violenta autocompasión, y mucho más aún si lo alimentas, algunas veces jeso puede contaminar tu estado de ánimo interno para el resto del día!*

Robin Skynner 'La vida y cómo sobrevivirla'

La mente puede ser controlada por medio de un sincero servicio a los demás y eso se enseña con actividades en grupo. Si ocupamos la mente con buenos pensamientos y actos, no habrá lugar para pensamientos inútiles y fortuitos. El ejercicio de sentarse en silencio constituye una gran ayuda en este sentido. La limitación de los deseos y la práctica de la autodisciplina de pensamiento y acción conducen a la salud y la paz.

## VALORES RELACIONADOS CON LA PAZ



# VERDAD



*La Verdad no cambia ni deja de existir*

La verdad fundamental no cambia ni deja de existir. Ha sido el deseo de conocer la verdad lo que ha impulsado a la humanidad a hacerse las preguntas más importantes:

¿Quién soy yo?

¿Qué objeto tiene la vida?

¿Cómo puedo conocerme a mí mismo / a Dios / al Creador del universo?

¿Cómo puedo vivir el momento presente en plenitud?

Aprender a decir la verdad es el primer e imprescindible paso en la formación de un carácter sólido. Expresar algo que no es cierto es mostrar un comportamiento anti-social que causa confusión tanto en la mente del que habla como del que escucha. Decir una mentira nos daña a nosotros mismos de un modo sutil pero no menos real.

## La Verdad está relacionada con la Mente Supraconsciente

Una de las diferencias fundamentales entre los humanos y el resto del reino animal es la capacidad de *elegir* cómo comportarse, en lugar de simplemente dejarse llevar por los instintos más bajos (la ley de la jungla). Un ser humano también es capaz de reconocer el pasado, el presente y el futuro y tomar nota de los cambios ocurridos con el transcurso del tiempo.

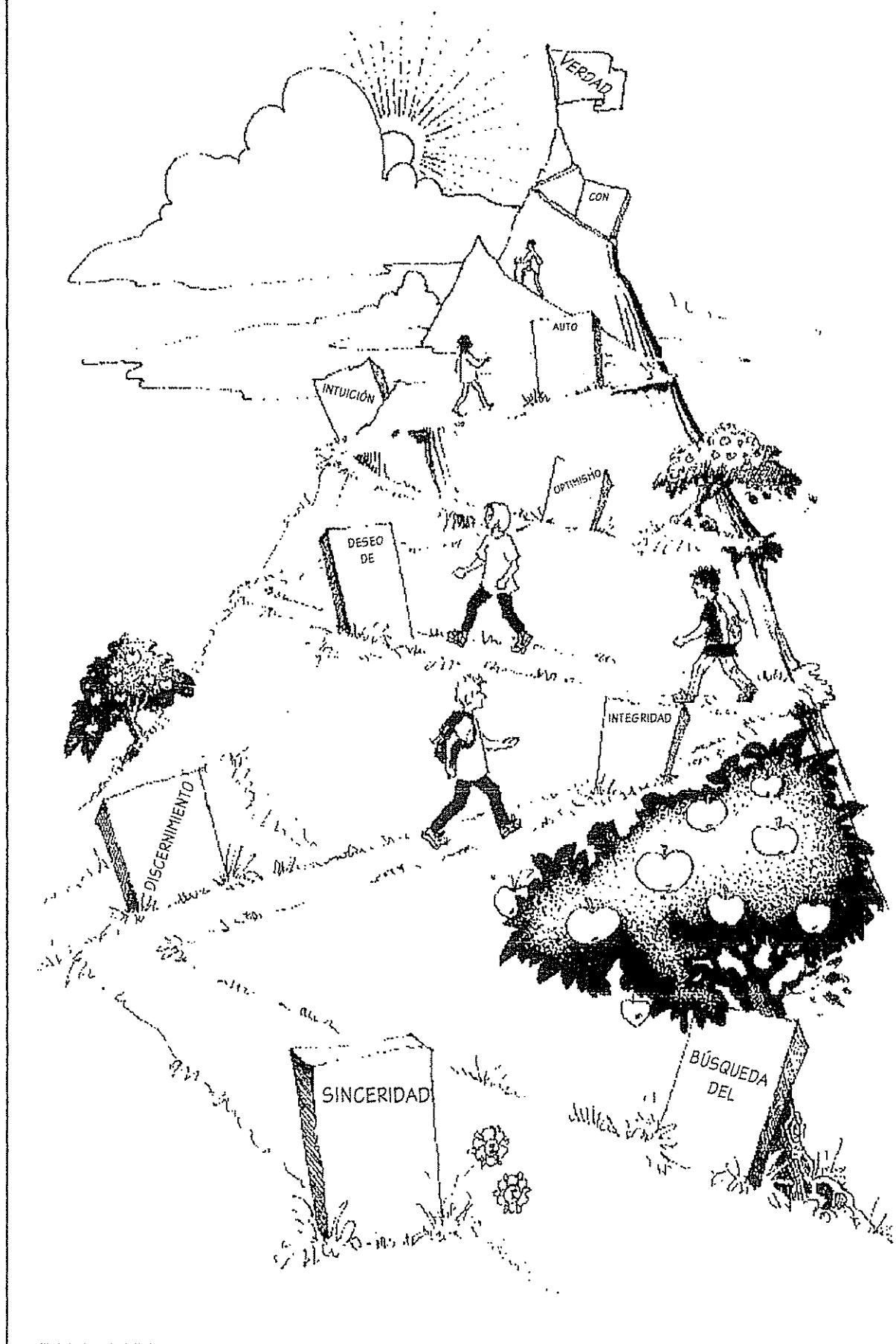
La Mente Supraconsciente permite al ser humano *distinguir* o *discernir* entre lo que está bien y lo que está mal, entre lo real y la fantasía, entre la evidencia y los prejuicios. También le permite evaluar la verdad de una situación. Una cita utilizada durante la clase para estimular pensamientos y preguntas, puede venir bien más adelante como guía ante una situación de la vida donde es preciso *elegir*.

*Las molestias a corto plazo proporcionan ganancias a largo plazo:* Si elegimos guiarnos por nuestro alto nivel de conciencia y moderar nuestro comportamiento de forma consciente, ello conducirá a una mejor salud y un mayor grado de contentamiento.

La Mente Supraconsciente también propicia la *creatividad* y la *intuición* -esa imprevista sensación de comprensión que puede presentarse como un destello de genio cuando los pensamientos y las emociones están en reposo. Grandes científicos del pasado y de nuestros días han sido testigos de ello al descubrir una nueva ley física o inventar algo nuevo. La verdad es reconocida por medio de la intuición y ésta puede desarrollarse con el componente del Programa sentarse en silencio.

El valor de la verdad también se puede enseñar con historias que estimulan la curiosidad, el optimismo, la justicia para todos, las ideas nobles y ayudan a entender el valor de hablar con honestidad y el autoanálisis.

## VALORES RELACIONADOS CON LA VERDAD



# AMOR



*Amor  
no es el amor que se altera  
cuando alteraciones encuentra*  
Shakespeare

El Amor es una reacción espontánea.

Es el Amor lo que hace que una persona le desee felicidad a otra persona y que se alegre de su bienestar.

Los pensamientos dirigen una energía benéfica (Amor) hacia otras personas, y cuando esa energía fluye por nuestro cuerpo, también mejora nuestra propia salud.

El Amor es incondicional, es una consideración positiva por el bien del otro. Es generoso y falto de egoísmo.

Se han realizado experimentos científicos con plantas que demuestran cómo los pensamientos amorosos hacia ellas afectan de manera considerable a su crecimiento y floración.

El Amor es esencial si queremos que los niños crezcan con una mente y cuerpo sanos.

El Amor es la base de todos los valores.

*Acción con amor es Acción correcta.  
Hablar con amor, se convierte en Verdad.  
Pensar con amor tiene por resultado Paz.  
Comprensión con amor conduce a No-violencia.*

Como la verdad, el amor no cambia.

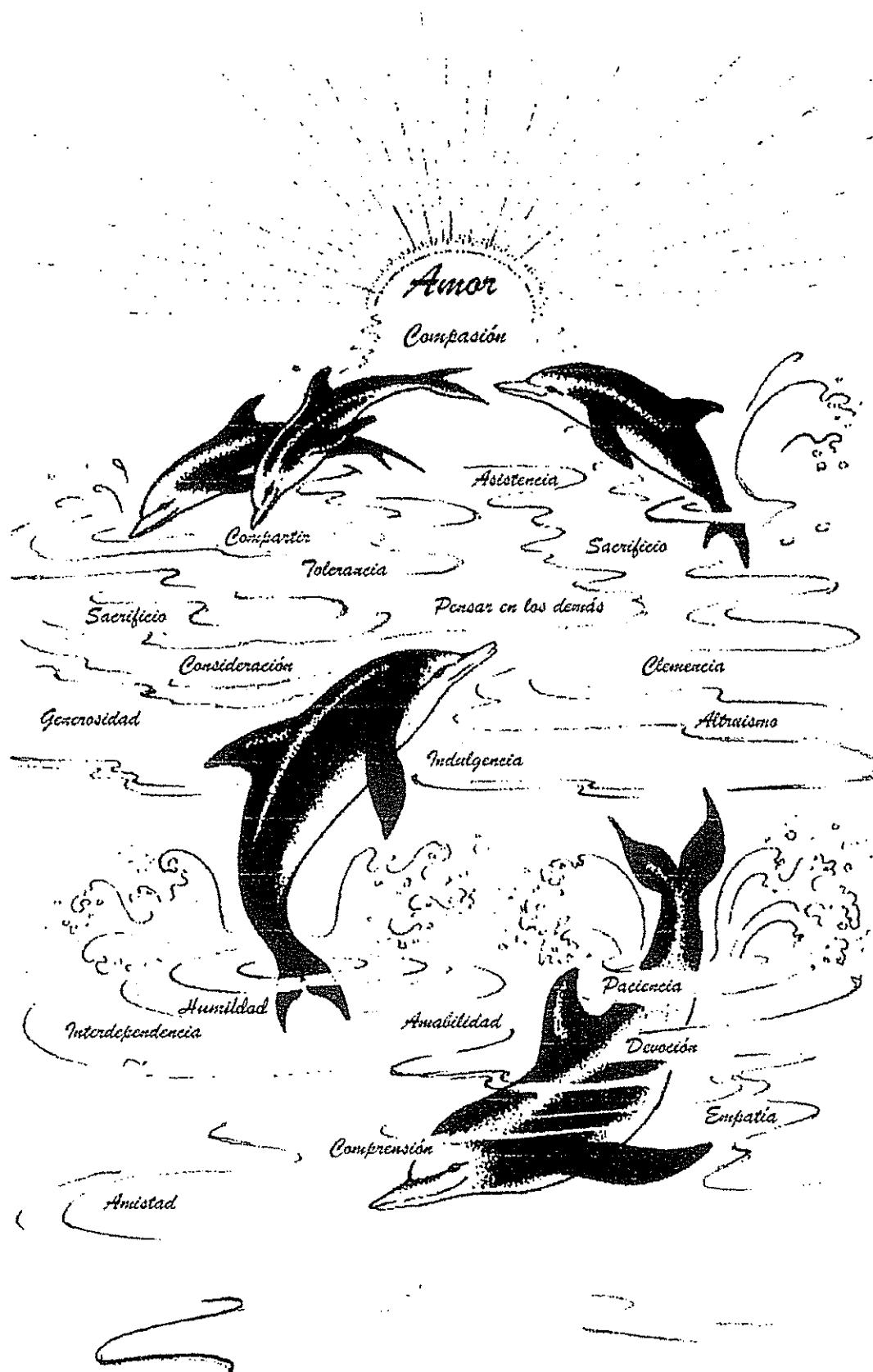
## El Amor es la Energía de la Mente

*Había un hombre al que algunos consideraban loco;  
cuanto más abandonaba más tenía.*  
John Bunyan

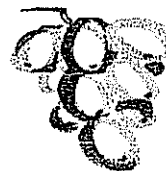
Cuando la mente se aleja del egoísmo, el 'corazón' se abre, y el amor fluye. El Amor es una energía, no una emoción, y es algo intrínseco a la respiración. Es la fuerza que anima al cuerpo físico y se incrementa por medio de ejercicios de respiración. El componente de canto en grupo del Programa fomenta la armonía, la cooperación y la alegría. El niño puede experimentar la dulzura del amor cuando canta.

El Amor también se puede fomentar con el componente de contar historias y las actividades en grupo que ofrecen a los jóvenes la oportunidad de cuidar a otras personas, animales, plantas y objetos.

## VALORES RELACIONADOS CON EL AMOR



# NO-VIOLENCIA



*Para la persona no violenta,  
el mundo entero es su familia*

Cuando se practican los cuatro valores anteriores (i.e. la mente consciente está profundamente alerta, el amor fluye, hay paz y las acciones son correctas) se vive una vida sin dañar ni violar nada. El mayor logro del ser humano es vivir respetando toda la vida a su alrededor -viviendo en armonía con la naturaleza, no haciendo daño ni con el pensamiento, la palabra o los hechos.

El Programa distingue dos aspectos en la No-violencia:

- i) psicológico: la compasión por todos
- ii) social: el reconocimiento de todas las culturas y religiones, y el cuidado por el medio ambiente.

La No-violencia puede describirse como Amor universal. Cuando se vislumbra la verdad por medio de la intuición, el Amor se activa. El Amor es dar más que tomar. Al dejar que el flujo de nuestros deseos se hunda, la paz interior crece y se adoptan acciones correctas. El resultado de todo ello es la No-violencia, i.e. no violación de las leyes naturales que crean armonía en el medio ambiente.

La No-violencia se relaciona con el aspecto Espiritual/Universal del Ser.

*El verdadero conocimiento es aquel que establece  
la armonía y la síntesis entre la ciencia por una parte,  
y la espiritualidad y la ética por otra.*

Vivir de un modo que cause el menor daño posible a uno mismo, a otra gente, a los animales, a las plantas y al planeta, es indicio de tener una personalidad bien integrada y bien equilibrada. Esa persona está bien sintonizada con el aspecto espiritual de la humanidad y está en contacto con una felicidad interior que es permanente y parte de la verdadera naturaleza de nuestro ser.

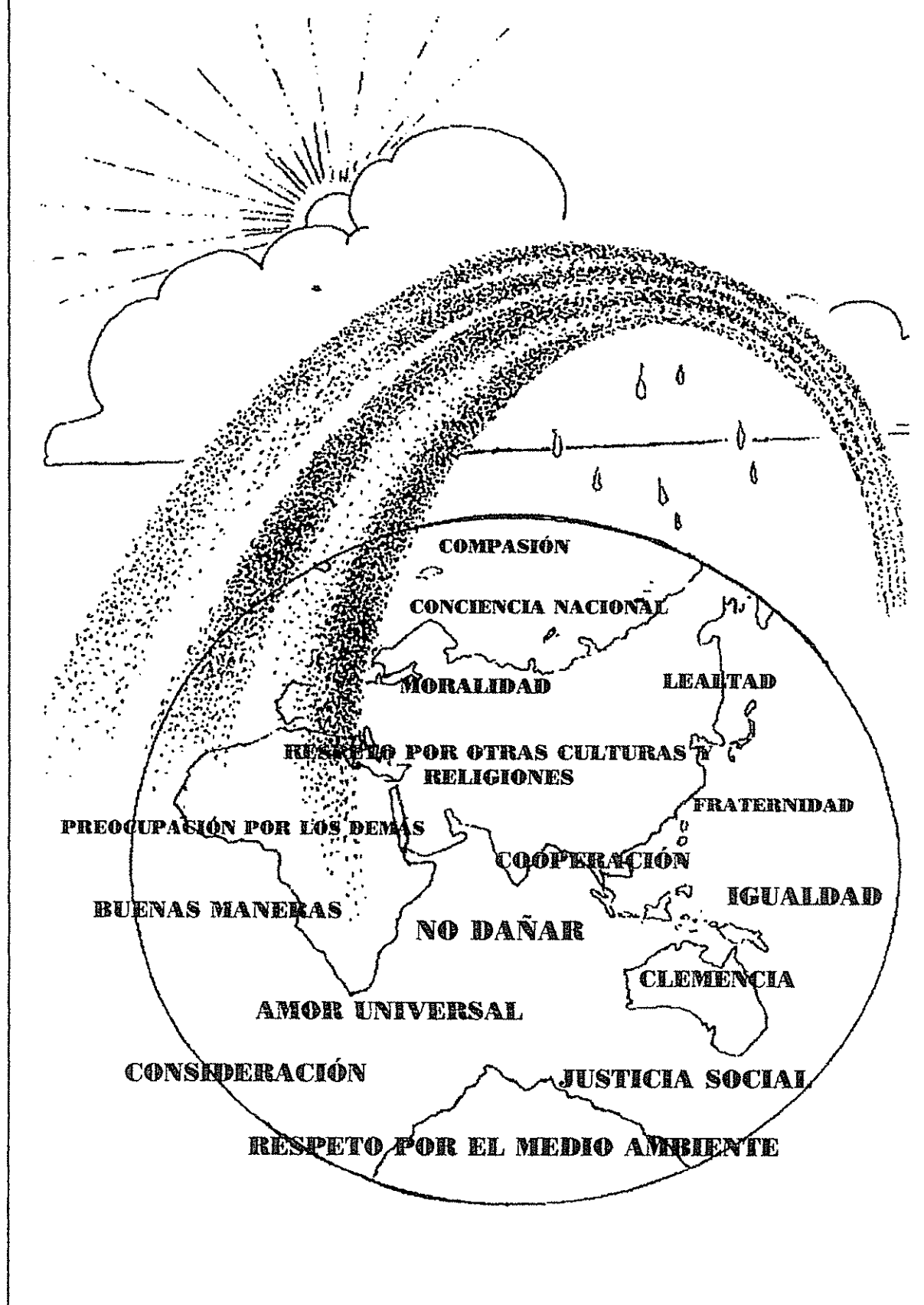
A través de nuestro aspecto universal o espiritual podemos experimentar:

- un sentimiento de respeto y maravilla por el universo
- un sentimiento de unidad en todo
- el deseo de mejorar la calidad de vida de todos
- la sensación de ser parte de un todo mayor
- identidad con el planeta y de amor por todo lo que hay en él
- creencia en un orden fundamental en la Creación
- amor y respeto por la diversidad de la familia humana

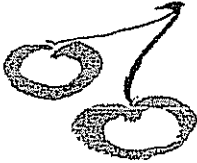

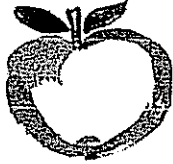
No-violencia se enseña por medio de citas, contar historias y actividades en grupo.



## VALORES RELACIONADOS CON LA NO-VIOLENCIA



## Valores Relacionados

 <p><b>ACCIÓN CORRECTA</b></p> <p><b>Destrezas de autoayuda:</b></p> <p>Cuidar las pertenencias Dieta Higiene</p> <p>Modestia Postura Seguridad en sí mismo Buena presentación</p> <p><b>Destrezas sociales:</b></p> <p>Buen comportamiento Buena educación Buenas relaciones Amabilidad No derrochar</p> <p><b>Destrezas éticas:</b></p> <p>Normas de conducta Valentía Formalidad Sentido del deber</p> <p>Eficacia Ingenuidad Iniciativa Perseverancia Puntualidad</p> <p>Inventiva Respeto por todos Responsabilidad</p>	 <p><b>PAZ</b></p> <p>Atención Calma Concentración Contentamiento Dignidad</p> <p>Disciplina Igualdad Ecuanimidad Lealtad Enfoque</p> <p>Gratitud Felicidad Armonía Humildad Silencio Interior</p> <p>Optimismo Paciencia Reflexión Satisfacción Autoaceptación</p> <p>Confianza en sí mismo Autocontrol Autodisciplina Autoestima Respeto por uno mismo Control sobre los sentidos Entrega Comprensión Virtud</p>	 <p><b>VERDAD</b></p> <p>Precisión Curiosidad Discernimiento Imparcialidad Intrepidez</p> <p>Honestidad Integridad Intuición Justicia Optimismo</p> <p>Pureza Búsqueda de conocimiento Razonar Autoanálisis Conciencia de uno mismo</p> <p>Sinceridad Deseo de aprender Síntesis Confianza Veracidad</p> <p>Determinación Unidad de pensamiento, palabra y hecho</p>
---	---	---

## Valores Relacionados



### AMOR

Aceptación  
 Afecto  
 Asistencia  
 Compasión  
 Consideración  
  
 Dedicación  
 Devoción  
 Empatía  
 Indulgencia  
 Clemencia  
  
 Amistad  
 Generosidad  
 Amabilidad  
 Humanidad  
 Interdependencia  
  
 Bondad  
 Paciencia  
 Patriotismo  
 Respeto  
 Sacrificio  
  
 Desinterés  
 Servicio  
 Compartir  
 Comprensión  
 Meditación  
  
 Tolerancia  
 Confianza



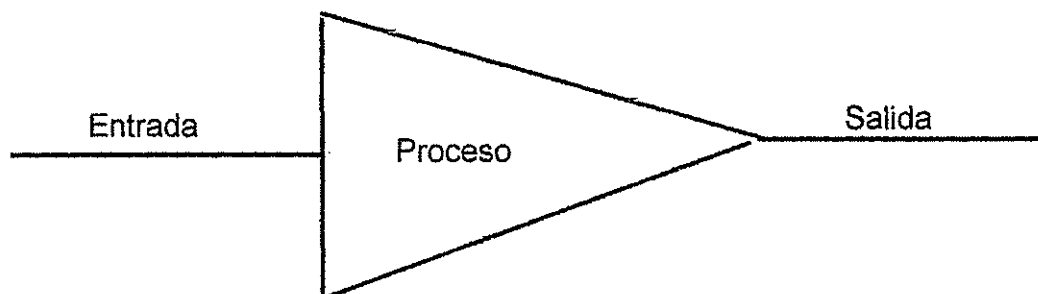
### NO - VIOLENCIA

Destrezas psicológicas:  
 Benevolencia  
 Compasión  
 Preocupación por los demás  
 Consideración  
  
 Cooperación  
 Consideración  
 Indulgencia  
 Clemencia  
 Buena educación  
  
 Felicidad  
 Lealtad  
 Moralidad  
 Amor Universal  
  
**Destrezas Sociales:**  
 Respeto por otras culturas y religiones  
 Fraternidad  
 Respeto por el medio ambiente  
  
 Ciudadanía  
 Igualdad  
 No dañar  
 Conciencia nacional  
 Perseverancia  
  
 Respeto por la propiedad  
 Justicia Social

## RELACIÓN DE LOS CINCO VALORES CON LA PERSONALIDAD

---

En la primera parte del libro nos centramos en el objetivo de la educación y a propósito de ello presentamos el siguiente gráfico:

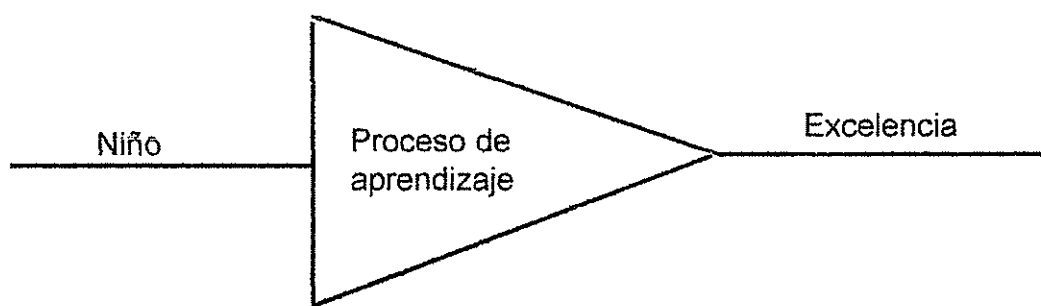


Se trata de un simple organigrama para cualquier tipo de procesos, ya sea de fabricación o educación. En ambos casos siempre tendremos que tener en cuenta la entrada y la salida que se quiere obtener antes de sacar ninguna conclusión sobre el proceso.

La ENTRADA en el proceso educativo es el NIÑO.

La SALIDA es en lo que queremos que se convierta el niño. ¿Cuál debería ser la salida que deseamos?

Por supuesto queremos que el niño adquiera conocimientos, pero los conocimientos sin inteligencia no valen para nada. Por otro lado, si la inteligencia se utiliza para aprovecharse de los demás, entonces ésta tampoco es aceptable. Lo que necesitamos son *conocimientos e inteligencia con amor, honestidad e integridad*. También deseamos *paz y felicidad* en la vida, porque sin paz la vida no tiene sentido. Todas estas cualidades se pueden resumir en una sola palabra -*excelencia*-. Así pues nuestro simple organigrama queda del siguiente modo:



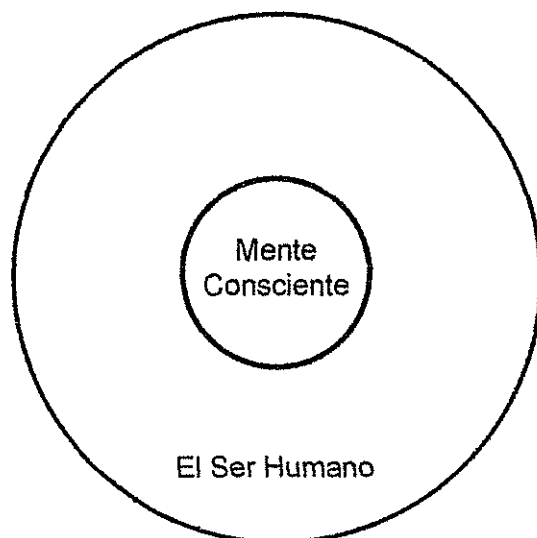
El niño tiene que pasar por un proceso de aprendizaje para alcanzar la *excelencia*. Esta es la finalidad de la educación: *excelencia de carácter*.

### El Proceso de Aprendizaje

Si queremos encontrar el proceso de aprendizaje con el que podamos transformar a un niño en un ser humano modelo de excelencia, antes tenemos que considerar cómo nuestra Mente Consciente se ve afectada por varias influencias.

## La Mente Humana

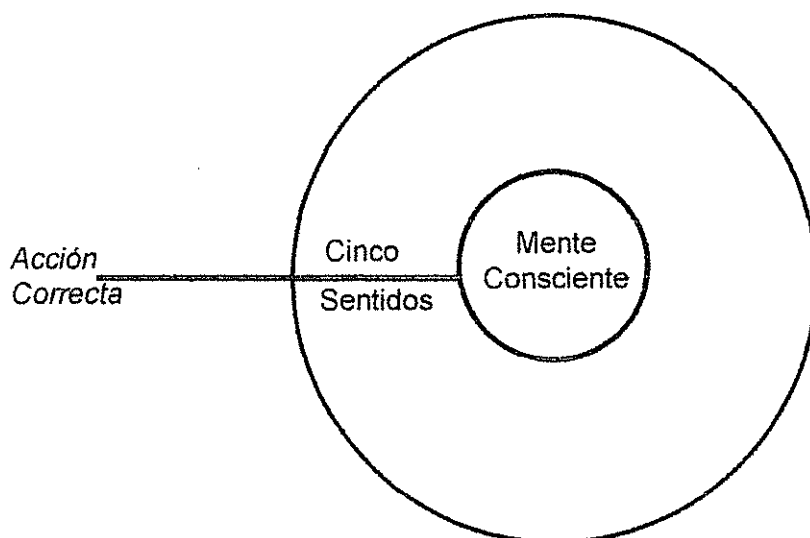
Supongamos que podemos representar al ser humano con un gran círculo. En el centro de este gran círculo hay otro círculo interior que representa la Mente Consciente.



El proceso de aprendizaje, la conciencia, el pensamiento y la comprensión, todo tiene lugar en la Mente Consciente.

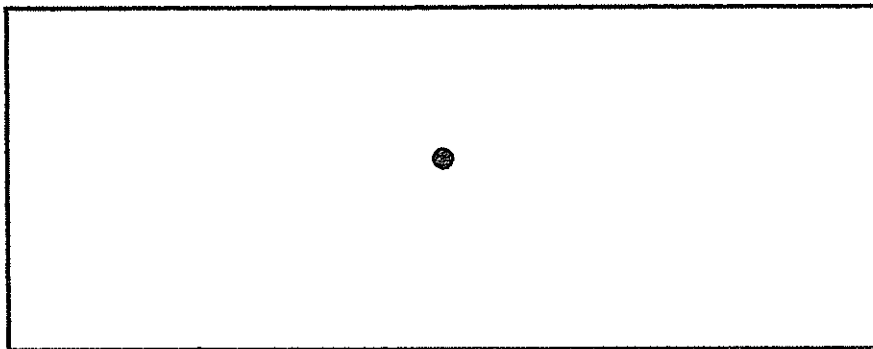
### **i) Los Cinco Sentidos**

La más fundamental de las influencias en la mente consciente viene a través de los cinco sentidos. Dos de ellos, la vista y el oído, son los medios más importantes para recibir información siendo así que constituyen una parte importante del proceso de aprendizaje.



Si nuestra mente consciente está en total contacto con estos sentidos, cuando se recibe la información, puede tener lugar una elección a la hora de actuar en lugar de reaccionar de manera automática. Para que esto suceda se necesita cierta preparación. Pongamos como ejemplo los ojos. La luz es una onda electromagnética que penetra nuestros ojos y se transforma en impulsos que viajan a través del sistema nervioso hasta el cerebro y la mente consciente reconoce la imagen que entra por los ojos.

Observemos ahora la figura siguiente:



¿Qué es lo que vemos?

Casi todo el mundo dirá “un punto negro”. Esta respuesta muestra la razón por la que mucha gente se encuentra confundida e infeliz. La auténtica imagen que estamos viendo es una superficie blanca con un pequeño punto en el medio. Nos percatamos del punto negro, o de los defectos de los demás, los periódicos están llenos de ejemplos. Sin embargo, hay mucha bondad por todas partes que simplemente no vemos, o nos nos llama la atención.

Es importante aprender a ver lo bueno que existe en todo, por todas partes, en todo momento. Los psicólogos afirman categóricamente que *nos convertimos en aquello que pensamos*. Lo que somos hoy es el resultado de lo que hemos pensado hasta ahora. De manera que cuando vemos algo malo y pensamos algo malo, nos hacemos malos.

Estudiemos el sentido de la vista desde un punto de vista científico. La luz es una energía consistente en un campo magnético y eléctrico que vibra a alta frecuencia. Cuando preguntamos a un científico si la vibración de los campos magnéticos y eléctricos contiene maldad, la respuesta es un claro: “No, ya que se trata simplemente de energía”.

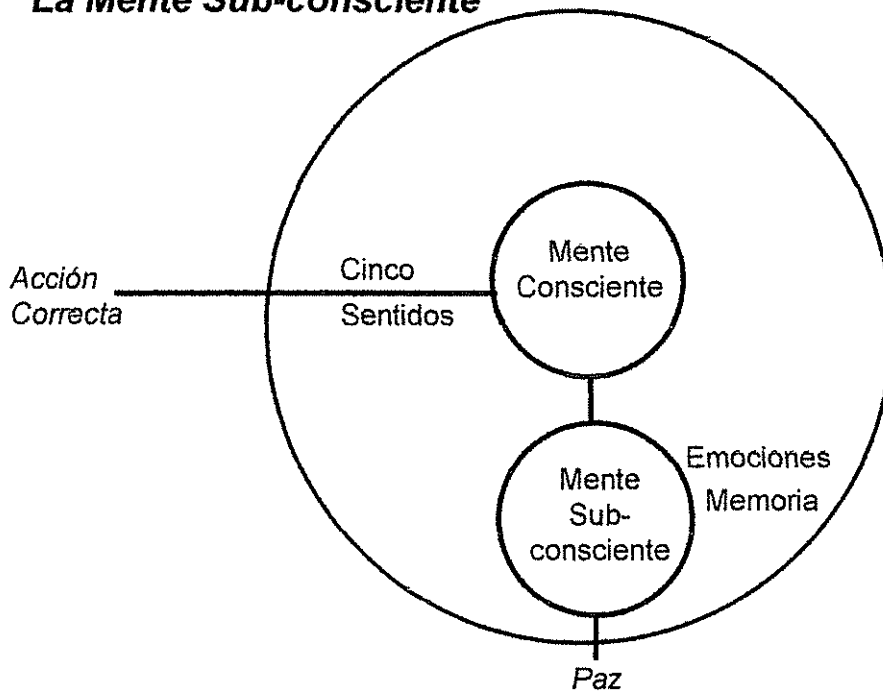
Entonces, ¿por qué vemos maldad, si la maldad no entra por nuestros ojos? La razón, como dice el refrán, es que esta maldad se halla en el ojo del que mira. Cuando miramos a través de unas gafas de color, todo parece ser del mismo color que las gafas.

El mundo es una universidad y todo lo que existe en la naturaleza puede enseñarnos algo -las nubes, la lluvia, el sol, las montañas, el océano, los animales, el viento, los árboles... Todo ello son profesores en potencia si lo miramos de forma positiva y no levantamos un dedo para censurar.

Una situación parecida tenemos con el sentido del oído.

El sonido no es otra cosa que ondas de presión y por lo tanto no contiene maldad como tal. Si alguien utiliza un lenguaje grosero o nos insulta, no debemos dejar que eso perturbe nuestra paz. Si lo hace, es porque nosotros mismos despertamos las emociones que llevamos dentro. Son éstas emociones las que hay que estudiar, aceptar y controlar. De este modo podemos convertir una experiencia desagradable en una experiencia que fortalece nuestros músculos mentales.

## ii) La Mente Sub-consciente



Cuando el cuerpo, a través de los ojos, oídos, etc. recibe la información, ésta se transmite al cerebro en forma de corrientes por medio del sistema nervioso. La Mente Consciente reconoce la información, pero hasta ahora no hay participación emocional. Una vez que la Mente Consciente ha sido informada, ésta envía una señal para que dicha información sea almacenada en la memoria, que se encuentra en la Mente Sub-consciente. Cuando la señal enviada por la Mente Consciente es recibida, ésta es comparada automáticamente con previas experiencias sobre el mismo tema.

Si el Sub-consciente encuentra asociaciones negativas unidas al tema, enviará una respuesta emocional a la Mente Consciente. En esos casos y si la Mente Consciente no tiene el control, tendrá lugar una respuesta emocional de cólera, odio, miedo, envidia, avaricia o depresión. Si por el contrario, el Sub-consciente encuentra asociaciones positivas, la respuesta emocional enviada a la Mente Consciente será de felicidad, entusiasmo, regocijo, cariño, afecto. Dichas reacciones emocionales producen nuevas señales para el Sub-consciente y un refuerzo de anteriores impresiones. Cada vez que mostramos sentimentalismo, estamos reforzando futuras reacciones emocionales.

Como podemos ver, es muy necesario aprender a controlar la Mente Consciente para evitar que reaccione ante las respuestas emocionales del subconsciente y prevenir así el refuerzo de las anteriores impresiones emocionales.

Parece estar claro que emociones tales como cólera, odio, miedo, envidia etc. se encuentran dentro de nosotros todo el tiempo. Son parte de nuestro pasado. Como no pueden ser eliminadas, lo mejor es que aprendamos a vivir con ellas. Las emociones se podrían comparar con la oscuridad, por ejemplo:

Cuando hay luz, la oscuridad desaparece; pero en realidad la oscuridad no ha sido eliminada, simplemente *parece* haber desaparecido. Y a la inversa, si la luz disminuye, la oscuridad vuelve. Así mismo, nuestra vida debería ser como una luz que resplandece con los rayos de una buena conducta, paz, verdad, amor y no-violencia. Tenemos que estar en alerta constante y mantener la Mente Consciente disciplinada, consciente del acecho de las emociones provenientes del Sub-consciente. Dichas emociones siempre están dispuestas a aparecer en el momento en que nuestras luces bajan o cuando perdemos el control sobre nosotros mismos.

El modo de conseguir controlar las emociones que hay dentro de nosotros mismos es buscar la paz. La paz sólo se obtiene cuando hemos aprendido autocontrol y conseguimos calmar la mente. Cuando nuestras mentes están en calma, las respuestas emocionales procedentes del subconsciente no pueden tener ningún impacto en la mente consciente.

Las emociones son como un columpio. En un momento dado la mente está entusiasmada y al momento siguiente está deprimida. Así pues, tenemos felicidad y sufrimiento en constante alternancia. El secreto está en reducir los puntos de mayor apogeo en ambas situaciones hasta conseguir el equilibrio y tener paz.

La manera de superar las emociones no es reprimir la cólera, envidia, celos etc. ya que si se reprimen las emociones, éstas ejercen una mayor presión y terminan por explotar. Las personas que reprimen sus emociones se vuelven depresivas y confundidas; sus mentes se desequilibran tanto que pueden terminar en un sanatorio con un ataque de nervios. Así pues, nunca reprimiremos las emociones. Ahora bien, cuando el Sub-consciente envía una respuesta emocional, la anotaremos y reconoceremos que viene de muy dentro. Siempre en calma, veremos cuál es la acción apropiada para esa situación.

*Formas de ayudar a cultivar la paz interior:*

1. Practicar a diario el ejercicio de sentarse en silencio. Este es un método directo de calmarse, controlar la mente y experimentar paz.
2. Practicar el ejercicio de enviar pensamientos amorosos a todas las personas a lo largo de todo el día.
3. Antes de irse a dormir por la noche, revisar durante unos minutos el progreso conseguido durante el día y tomar la decisión de mejorar.
4. Controlar la ira y recordar que cuando una persona se aprovecha de nosotros en algún modo, en realidad nos está ayudando a aprender por medio de la experiencia a controlar nuestra ira.

Cuando empezamos a sentirnos furiosos:

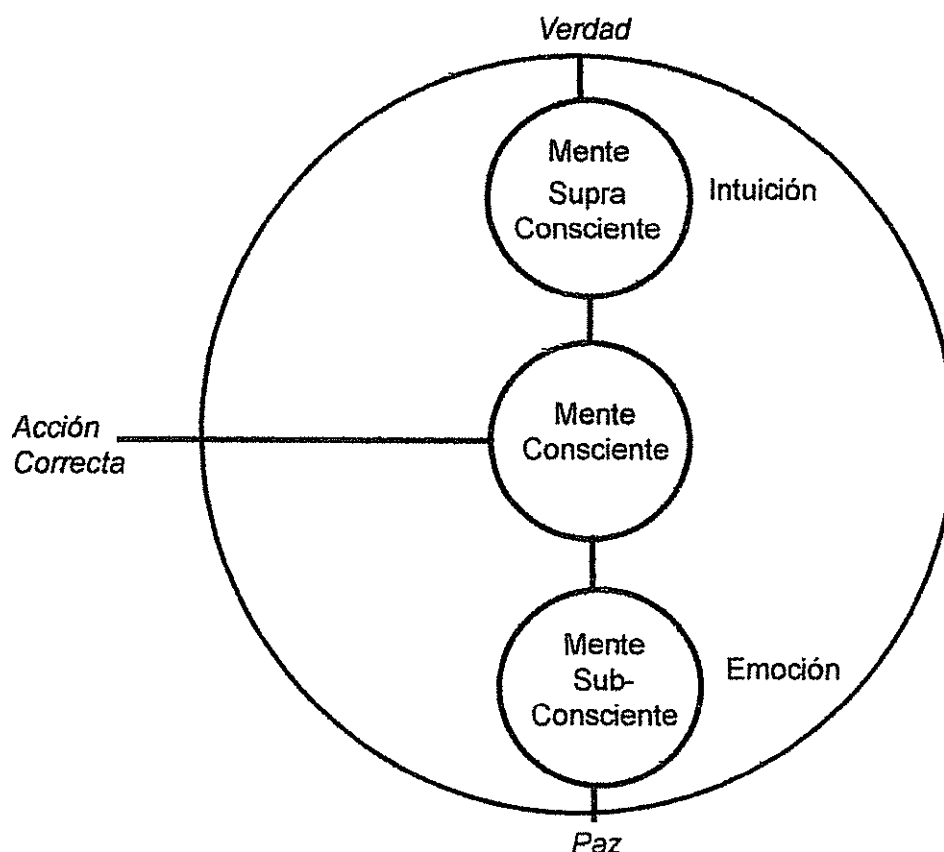
- Bebe un vaso de agua
- Mira tu cara en un espejo
- Abandona el lugar donde se inició la ira
- Tiéndete en silencio

5. Cantar canciones que inspiren y regocijen
6. Ayudar a los demás
7. Buscar buena compañía
8. Hablar menos y cuando se hable hacerlo con amabilidad y dulzura. Si no se va a decir nada útil, mejor permanecer callados.
9. Ser consciente de la respiración. Respirar profundamente y con ritmo ayuda al autocontrol, la serenidad y la paz.
10. Cultivar los valores humanos en la vida cotidiana.

Estos son sólo algunos de los métodos para obtener paz. Es conveniente analizarnos y hacer una lista de los que son apropiados para cada uno. Si queremos tener paz en el mundo, debemos empezar por nosotros mismos.



### iii) La Mente Supraconsciente



Este es otro factor importante que afecta nuestra personalidad y tiene que desarrollarse durante la infancia. Todos tenemos algo dentro de nosotros mismos que nos ayuda, nos guía, que nos impulsa a saber lo que está bien y lo que está mal. Este 'algo' también proporciona conocimiento y sabiduría. Cuando no se nos ocurre una solución para un problema, si nos sentamos tranquilos y dejamos nuestra mente en calma, con frecuencia la respuesta viene en un momento de inspiración.

El señor Isaac Newton no conseguía resolver el problema del efecto de la gravedad a pesar de llevar algún tiempo pensando sobre ello. Un día se fue a dar un paseo para relajarse y se sentó en silencio a la sombra de un manzano de donde vio caer una manzana. En unos segundos de inspiración Newton entendió la ley de la gravedad que gobierna tanto el movimiento de diminutas partículas como el de las estrellas y planetas.

Muchos descubrimientos científicos se han llevado a cabo no durante serias reflexiones o haciendo muchos cálculos, sino mientras la mente está relajada. Es entonces cuando la intuición se pone en marcha.

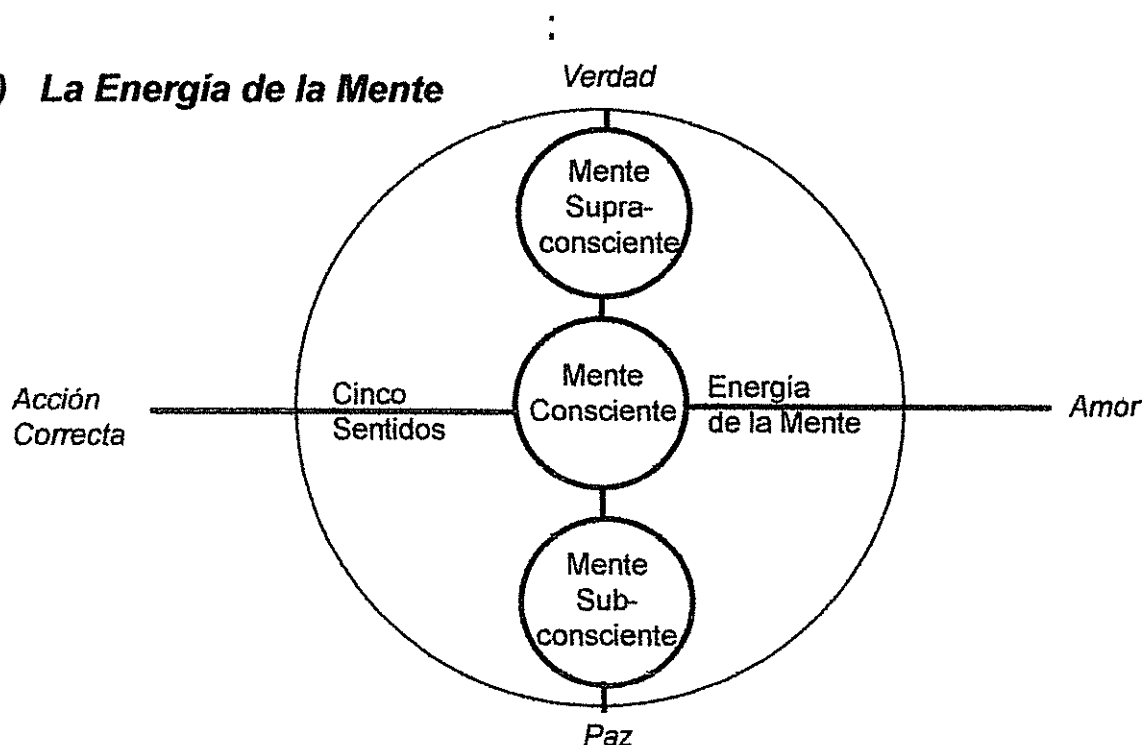
Así pues, es muy importante buscar el origen de esta fuente intuitiva de conocimiento y sabiduría.

A lo largo de ese proceso de búsqueda, encontraremos la *verdad*

...sobre nosotros mismos

...sobre el universo.

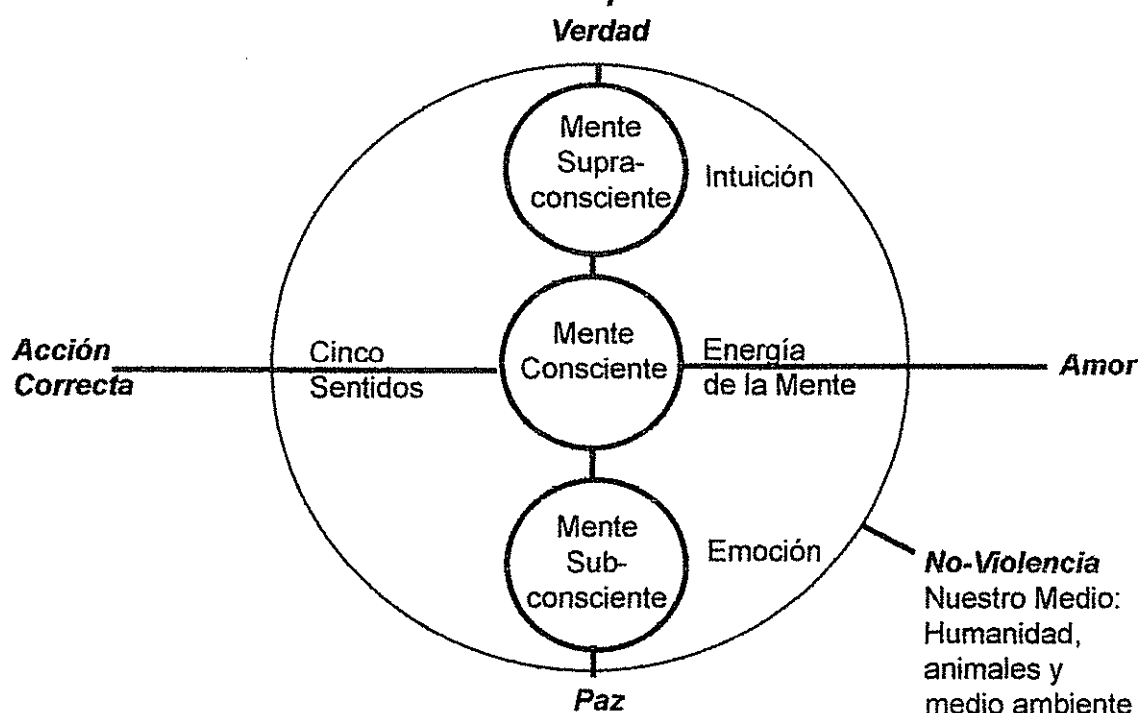
#### iv) La Energía de la Mente



El estar con personas equilibradas y benevolentes, nos proporciona paz, felicidad e inspiración. Sin embargo, las personas descontentas, avariciosas, enfadadas o con cualquier otro tipo de sentimientos negativos, también nos hacen sentirnos inquietos y empezamos a tener pensamientos negativos.

Así es cómo influimos unos en otros todo el tiempo con nuestros pensamientos y sentimientos. Si aprendemos a recibir sólo pensamientos y sentimientos elevados, podremos elevar aún más nuestra conciencia hasta el reino de la Supra-consciencia. Ésto se consigue por medio de la energía del amor, el respeto incondicional y positivo que sentimos cuando nuestros motivos no son egoístas. Dicha actitud atrae la energía más alta de la mente y ésta, a su vez, eleva la conciencia todavía más. Todo esto nos ayudará a encontrar paz, convertir nuestras acciones en acciones correctas y por último, alcanzar la verdad y la sabiduría.

#### v) Influencias Externas - El medio que nos rodea



Tenemos que aprender a estar en paz en nuestro medio, es decir, con otras personas, animales, plantas, naturaleza y medio ambiente. Si somos violentos con los demás, los demás serán violentos con nosotros. Si violamos las leyes de la naturaleza, la naturaleza también será violenta con nosotros. Como vemos la no-violencia es necesaria para crear un estado de armonía dentro y fuera.

Para conseguir este objetivo de no-violencia, tendremos que utilizar todos los procesos de aprendizaje vistos hasta el momento. En primer lugar tenemos que actuar correctamente viendo lo bueno en todas las cosas, oyendo cosas positivas, hablando con dulzura y llevando a cabo actos de servicio para el beneficio de todos. Actuar por los demás y dar sin esperar nada a cambio fomenta la no-violencia.

En segundo lugar, debemos entender la verdad de que todos somos uno. Cualquier cosa que hacemos a los demás, nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, ya que la fuerza de la vida se halla en todas las cosas. Así pues es nuestra obligación ayudar y proteger todo lo que nos rodea como si nos protegiéramos a nosotros mismos.

En tercer lugar, para fomentar la no-violencia debemos trabajar por la paz. Paz es lo contrario de ira, odio, envidia, celos y apego. Todas estas emociones sólo causan desarmonía, desunión y violencia.

Por último, y esto es lo más importante de todo, debemos desarrollar el Amor porque el Amor se encuentra en todos los valores humanos. El Amor puro creará Paz dentro y fuera, el Amor en acción es Acción correcta, el Amor en el corazón fomenta la No-violencia. La No-violencia es la culminación de todos los valores humanos y tiene como resultado la excelencia del carácter. La práctica de la No-violencia produce el desarrollo de una personalidad total.

Si las personas aspiran a vivir en armonía con su medio, deben aprender a no violar las leyes de la naturaleza. Debemos aprender a conservar y proteger el medio ambiente. Debemos pues respetar todas las formas de vida, árboles, plantas y animales; de otro modo, estaremos perturbando el delicado equilibrio de la naturaleza y los resultados serán desastrosos para la raza humana. Del mismo modo debemos aprender a conservar los recursos naturales que tenemos ya que son limitados.

*(Este capítulo ha sido tomado del 'Sathya Sai Education In Human Values Handbook for Teachers' escrito por Dr. Art-ong Jumsai Na Ayudhya and Loraine Burrows, con su autorización.)*

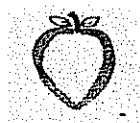
## **RESUMEN DEL PROGRAMA DE VALORES HUMANOS**

---

El Programa de Valores Humanos incluye los siguientes cinco Valores:

**ACCIÓN CORRECTA** relacionado con la **MENTE CONSCIENTE**  
(Cinco Sentidos)

**PAZ** relacionado con la **MENTE SUB-CONSCIENTE**  
(Emociones y Memoria)



**VERDAD** relacionado con la **MENTE SUPRA-CONSCIENTE**  
(Discernimiento e Intuición)

**AMOR** relacionado con la **ENERGÍA** de la **MENTE**



**NO-VIOLENCIA** relacionado con el **TODO UNIVERSAL**  
**o ESPIRITUAL**  
(Conciencia global y del Medio Ambiente)

Se enseñan por medio de cinco Componentes Didácticos:

**TEMA/ORACIÓN/CITA DE LA SEMANA**

**SENTARSE EN SILENCIO**

**CONTAR HISTORIAS**

**CANTO EN GRUPO**

**ACTIVIDADES EN GRUPO**

## **PARTE 3**

**PARA QUE NAZCA UN ROBLE  
DEBEMOS PLANTAR UNA BELLOTA**



**POR UNA SOCIEDAD FUTURA  
EN PAZ Y FELICIDAD,  
LOS NIÑOS DEBEN DESARROLLAR  
UN SISTEMA DE VALORES**

## LOS CINCO COMPONENTES DIDÁCTICOS

---

Los siguientes componentes didácticos se utilizan en cada lección.

### ☐ EL TEMA/ORACIÓN/CITA DE LA SEMANA

*Según sean tus pensamientos, así serás tú*

Para entender la importancia de estos componentes, debemos recordar una vez más cómo funciona la mente. Según lo visto en Parte 2, los mensajes recibidos por la Mente Consciente, a través de los cinco sentidos, son enviados y almacenados en la Mente Sub-consciente. Cuando los sentidos reciben un estímulo por medio de los ojos, los oídos, la lengua, la piel etc., aquél se convierte en una corriente nerviosa enviada al cerebro. El cerebro por sí mismo no puede descifrar este mensaje. Para eso, se precisa de la Mente Consciente. Durante un estado de inconsciencia, el sueño por ejemplo, no somos conscientes de la luz y el sonido que puedan llegar a nuestros ojos y oídos. En cambio, cuando los estímulos son reconocidos por la Mente consciente, y la señal es enviada a la Mente Sub-consciente, sólo entonces la información será almacenada allí. La Mente Sub-consciente es como el más sofisticado de los ordenadores, capaz de almacenar una cantidad ilimitada de información.

Las investigaciones demuestran que, por métodos como la hipnosis o las técnicas de 'regresión', los psiquiatras pueden conseguir que sus pacientes recuerden escenas olvidadas de su infancia e incluso su propio nacimiento. Esto demuestra que toda la información es almacenada en la memoria. Recoger y almacenar información no es ningún problema, la dificultad está en intentar extraerla. El subconsciente está tan sobrecargado de pensamientos que resulta casi imposible sacar los datos que se requieren. Si se practica el silencio con regularidad, eso ayuda a calmar la mente y ponerla en claro facilitando así la obtención de la información que hay dentro de ella.

La Mente Sub-consciente funciona las veinticuatro horas del día. Una de sus importantes funciones es controlar los movimientos involuntarios del cuerpo. Las cosas que hacemos, decimos y pensamos constantemente, se convierten en hábitos. Si tenemos pensamientos positivos y elevados, éstos producirán efectos positivos y estimulantes en nosotros. Del mismo modo los pensamientos negativos nos arrastran produciendo los consiguientes efectos negativos. Muchos médicos creen que un gran porcentaje de enfermedades son causadas por esquemas de pensamiento negativos. El caso más típico es el del hipocondríaco que se convence a sí mismo de no estar bien. Su subconsciente empezará a crear los síntomas imaginados y al final consigue ponerse enfermo de verdad.

*(Sacado de 'Sathya Sai Education In Human Values Handbook for Teachers'  
por Dr. Art-ong Jumsai Na Ayudhya and Loraine Burrows)*

Una cita que exprese el valor o valores relacionados con el valor que intentamos enseñar es un instrumento muy útil que puede recordarse más tarde en una situación donde se necesita su sabiduría. Aprender citas, poemas cortos u oraciones universales, desarrolla el poder de la memoria y la concentración. Además se fomentan los pensamientos nobles e inculca admiración por la creación y comprensión de la fraternidad humana. Es muy útil centrarse en un mismo tema, oración o cita durante toda una semana.

## □ SENTARSE EN SILENCIO

*Haya paz en la tierra y que empiece dentro de mí*

Todo el mundo en esta vida busca la felicidad, desde un niño que pide un helado, una persona mayor que quiere vivir en paz y tranquilidad o una persona ambiciosa que quiere ser más rico. El problema es, en la mayoría de los casos, que una vez que conseguimos lo que queríamos, nuestra felicidad no durará mucho. Muy pronto la insatisfacción nos tienta de nuevo y empezamos a imaginar aquello que realmente nos haría felices.

Una de las paradojas del mundo de hoy es que resulta más fácil aventurarse en el espacio exterior que penetrar nuestro 'espacio interior'. Sin embargo, el mejor regalo que podemos hacer a nuestros niños, y a nosotros mismos, es la habilidad de encontrar felicidad y paz interior.

En la búsqueda de paz interior se tendrán en cuenta tres elementos:

### i) Pensamiento

Tenemos pensamientos todo el tiempo, incluso cuando dormimos, ya que el proceso de creación de pensamientos ¡no se detiene nunca! Se nos ha dicho que los pensamientos se formulan en la mente. Pero ¿qué es la mente?

*La mente es un manojo de deseos*

Según la afirmación anterior podemos decir que el pensamiento o bien es sinónimo de deseo, o bien nuestros pensamientos se convierten en deseos. En cualquier caso, pensamientos y deseos nos invaden y nos impiden encontrar la felicidad duradera. Eso que llamamos 'mente' se puede comparar con un mono loco que salta de un lado para otro completamente fuera de control. Lo que tenemos que hacer es encontrar la manera de domesticar a este 'mono' y transformarlo de forma que en lugar de ser una amenaza, sea una herramienta útil y valiosa. Si lo conseguimos, seremos capaces de conectar con nuestra intuición - ese inmenso y latente poder o conocimiento que todos y cada uno tenemos dentro.

### ii) Respiración

Todos sabemos que para vivir hay que respirar. Sin embargo con frecuencia no apreciamos el valor de nuestra respiración. No sólo es esencial para la vida, sino que es también de gran utilidad para medir el estado de ánimo. Cuando estamos felices y en paz nuestra respiración es rítmica. En cuanto nos enfadamos, se hace más rápida e irregular y perdemos nuestro estado de bienestar. El clásico consejo de que cuando estamos furiosos debemos 'respirar profundamente' tiene cierta base científica. Al enfadarse, el cuerpo produce una sustancia química, la adrenalina, que entra en el sistema sanguíneo haciéndonos sentirnos incómodos y aumentando nuestra agitación. Cuando respiramos profundamente, hacemos entrar más oxígeno en la sangre y ayudamos a diluir el efecto de la adrenalina. Aprender a ser consciente de nuestra respiración es muy útil en nuestra búsqueda de la felicidad interior. Volveremos sobre este tema más adelante cuando expliquemos los ejercicios de sentarse en silencio.

### iii) Tiempo

El tiempo es algo que todos tenemos en la misma medida y es una mercancía muy valiosa. El tiempo que se pierde no se puede recuperar. Se puede tratar con los niños la idea de que parte de nuestro tiempo se puede emplear en el bienestar y servicio a los demás, aparte de en nuestras propias necesidades y divertimento.

También necesitamos algún tiempo para sentarnos en silencio ya que esto proporciona inmensos beneficios.

### iv) Sentarse en Silencio:

- regula los latidos del corazón y la respiración, lo cual calma, relaja, reduce el estrés y la tensión del cuerpo fomentando de este modo la buena salud;
- pone a los niños en contacto con sus propios sentimientos facilitando el crecimiento emocional;
- centra la atención y aumenta la capacidad de atención ayudando a concentrarse en lo que viene a continuación;
- aviva el intelecto y ayuda a desarrollar la intuición dando perspicacia y una mayor habilidad para resolver problemas;
- mejora la memoria;
- es un instrumento de auto-análisis que ayuda a comprender el comportamiento y los problemas que de éste se derivan, resultando en una mejora en las relaciones personales;
- reduce los niveles generales de ruido durante la duración de la clase.

Las dificultades y esfuerzo inicial de conseguir que los niños se sienten en silencio durante dos o tres minutos están bien recompensados por los resultados beneficiosos del ejercicio a medida que se van calmando y trabajan con mayor efectividad.

*En el plan de la lección, el ejercicio de Sentarse en Silencio tiene lugar al principio antes de la historia, pero se puede practicar en cualquier momento durante la clase según el criterio del profesor y teniendo en cuenta la edad y capacidad de los niños.*

Más adelante, en la sección titulada 'Enseñar los Cinco Componentes', se explica cómo se practica el componente de sentarse en silencio.



## □ **CONTAR HISTORIAS**

A todos los niños les gusta escuchar historias. Los cuentos han sido siempre un importante medio para enseñar a los jóvenes cosas sobre

- i) la vida,
- ii) su propia identidad y
- ii) sus relaciones con el mundo.

Las historias tienen que ser inspiradas y divertidas. Normalmente son el centro sobre el que los otros componentes giran; aunque debemos enfatizar que todos los componentes son necesarios en cada lección.

Los objetivos de contar historias en una clase de EVH son:

- enfatizar el valor en concreto que se esté enseñando
- introducir el mensaje que servirá de tema de charla y debate más adelante
- despertar el interés, estimular la imaginación
- encender el deseo de aprender
- hacer resaltar los valores
- fomentar ideas nobles
- encender el amor y la compasión por todos
- promocionar la unidad
- fortalecer la fe en la justicia
- ayudar a entender la necesidad de la legalidad

Las historias se elegirán o adaptarán para que sean apropiadas a la edad y circunstancias de los niños.

## □ CANTO EN GRUPO

*La vida es una canción, cántala*

Durante los últimos cuarenta años se han llevado a cabo muchas investigaciones sobre los efectos producidos por la música. En Estados Unidos, a finales de los años 50 Arthur Locker descubrió que si les ponía música a las plantas de su invernadero, éstas crecían mucho más rectas, germinaban mucho antes y florecían de forma más abundante.

Dorothy Retallak realizó, bajo control científico, cientos de experimentos con plantas utilizando distintos tipos de música; los resultados obtenidos se publicaron en un folleto. Para dichos experimentos se utilizaron tres habitaciones y en dos de ellas se instalaron altavoces por los que se escuchaba música a ciertas horas del día. En la primera habitación había música clásica, tanto occidental como oriental; en la segunda no había música y en la tercera se escuchaba música rock, '*heavy metal*'. Algunos días después notaron que las plantas de la primera habitación se inclinaban en dirección a los altavoces, mientras que en la tercera sucedía justo lo contrario. Una semana o así más tarde, las plantas en la habitación de la música clásica parecían mucho más sanas, altas y tenían más flores que las de la habitación en silencio. Las plantas de la habitación con música rock habían visto su crecimiento atrofiado y tenían tallos larguiruchos creciendo al azar en todas direcciones. Algunas se habían secado y muerto. Dorothy Retallak describió esa habitación como un 'caos'.

La música también afecta a los animales. Se han realizado experimentos que demuestran la atracción que aquéllos sienten por ciertos tipos de música. Lo mismo sucede con las personas: la música se utiliza para relajarse o estimular, dependiendo del estado de ánimo que se tenga.

A través del canto los jóvenes tienen la oportunidad de expresar sus sentimientos. Cuando se armonizan los ritmos naturales del cuerpo, nos sentimos bien ya que proporciona equilibrio, serenidad y felicidad. A los más pequeños en particular, les gusta expresarse por medio de canciones con letras inventadas por ellos mismos. Muchas de las canciones utilizadas en las lecciones de EVH son cortas con el fin de que se aprendan fácilmente y puedan ser utilizadas de forma improvisada por los niños cada vez que ellos quieran.

Se ha comprobado que en los colegios con tradición musical, el comportamiento de los alumnos no ocasiona tantos trastornos como en los centros donde la música no es tan importante.

Beneficios que resultan del canto en grupo:

- ◆ ayuda al auto-control
- ◆ aumenta la cooperación y la confianza
- ◆ mejora la memoria
- ◆ crea un sentido de equilibrio y armonía
- ◆ proporciona un sentimiento de paz y bienestar

## □ ACTIVIDADES EN GRUPO

Las personas son seres sociales que viven, estudian, trabajan y juegan en comunidades. Su interdependencia significa que se necesita cooperación y aprender a vivir juntos en paz y en armonía. Las actividades en grupo han sido diseñadas para ayudar a los niños a entender y confiar unos en otros, lo cual es una parte esencial del programa. Otra razón para estas actividades es que el aprendizaje por medio de una experiencia práctica tiene más probabilidades de ser asimilado y recordado que el aprendizaje puramente teórico en el que la capacidad de atención es limitada. Así el aprendizaje se convierte en algo divertido.

Las cinco áreas principales de actividades en grupo son:

- i) Representar papeles
- ii) Pruebas de actitud
- iii) Juegos
- iv) Trabajo en grupo
- v) Trabajo creativo

Las actividades en grupo dependerán de las edades y preferencias de los jóvenes y pueden llevarse a cabo al final de la lección, o como actividades separadas incluidas en el plan de la lección. Puede tratarse de proyectos sobre el medio ambiente para los mayores, o excursiones didácticas donde el comportamiento de los más pequeños recibirá especial atención. Cuando los jóvenes conviven unos con otros experimentan los valores y se refuerza lo aprendido en clase.

Beneficios que resultan de las actividades en grupo:

- ◆ Fomentan la disciplina y el espíritu de equipo
- ◆ Aumentan la adaptabilidad, la conciencia social y la responsabilidad
- ◆ Son un medio de practicar los buenos modales y el buen comportamiento, sobre todo durante las excursiones
- ◆ Fomentan la creatividad
- ◆ Dan autoridad a los niños, por ejemplo para decidir normas más eficaces para el funcionamiento de la clase
- ◆ Promueven la confianza

Esperamos que las actividades en grupo sean un modo eficaz de aprender la importancia de la unidad de pensamiento, palabra y hecho.

# DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES

---

Estos elementos fundamentales del desarrollo se relacionan en las páginas siguientes con elementos concretos del Programa con el fin de apreciar los beneficios que éstos proporcionan.

## Niños de 4 - 5 años

- intensa actividad mental
- viva imaginación
- períodos cortos de concentración
- empiezan a saber la diferencia entre lo real y lo imaginario
- son muy activos
- aceptan lo que se les da
- quieren ser gratificados

## Niños de 6 - 8 años

- empiezan a aprender lo que se espera de ellos
- aceptan las rutinas diarias
- desarrollan nuevas relaciones
- quieren aprobación y atención
- les gusta el trabajo en grupo
- prefieren sus propias decisiones a las de los padres

## Niños de 9 - 10 años

- menos centrados en sí mismos
- entienden los puntos de vista de los demás
- hablan sobre el futuro
- favorecen a los amigos del mismo sexo
- quieren comportarse como adultos y como niños

## **EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS JÓVENES**

---

### **Niños de 11 - 12 años**

- comportamiento desafiante
- toman más decisiones
- disfrutan con los desafíos y la búsqueda de soluciones
- tienen lugar cambios físicos en el cuerpo
- quieren independencia, libertad y dirigirse a sí mismos, pero no siempre son responsables
- actitud crítica con respecto a padres y profesores
- pueden desarrollar su propio código de valores morales y éticos

### **Niños de 13 - 15 años**

- desean tener confianza en sí mismos
- búsqueda consciente de su verdadero ser
- poca preocupación por sus acciones
- a veces se sienten solos y abandonados
- son maduros e inmaduros al mismo tiempo
- quieren que se les oiga y escuche
- buscan amigos del sexo opuesto

## INTERRELACIÓN DE LOS CINCO COMPONENTES

<b>CITAS</b>  <b>SENTARSE EN SILENCIO</b>  <b>CANTO EN GRUPO</b>  <b>CONTAR HISTORIAS</b>  <b>ACTIVIDADES EN GRUPO</b>	<b>Grupo 1: Niños 6-8 años</b> <b>Formar y Actuar</b>  Empiezan a aprender lo que se espera de ellos; aceptan las rutinas diarias; desarrollan nuevas relaciones; quieren aprobación y atención; les gusta el trabajo en grupo; prefieren sus propias decisiones a las de los padres.
	Provocan pensamientos nobles Verdad, Amor, Paz, No-violencia Mejoran la memoria (Paz)
	Aumenta la capacidad de concentración por medio del control de los sentidos exteriores (Verdad, Acción correcta) Ayuda a traer calma (Paz)
	Fomenta el afecto, la felicidad, el sentimiento de solidaridad y el respeto (Amor)
	Estimula el interés y la imaginación a la vez que alimenta el deseo de aprender (Verdad)
	Promueven la disciplina y desarrollan la imaginación (Acción Correcta)

## DEL PROGRAMA DE VALORES HUMANOS

<p style="text-align: center;"><b>Grupo 2: Niños 9-12 años</b> <b>Formar y Planificar</b></p> <p>Menos centrados en sí mismos; entienden otros puntos de vista; hablan sobre el futuro; prefieren amigos del mismo sexo; comportamientos adultos e infantiles. Luego se hacen más desafiantes e independientes; toman decisiones no siempre responsables; les gustan los desafíos; desarrollan un código de valores morales; cambios físicos en el cuerpo.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Grupo 3: Niños 13-16 años</b> <b>Formar y Lograr</b></p> <p>Desean tener confianza en sí mismos; comportamientos maduros/inmaduros; búsqueda consciente de su verdadero ser; poca preocupación por las acciones; se encuentran solos y abandonados en ocasiones; quieren que se les oiga y escuche; buscan amigos del sexo opuesto.</p>
<p>Mejoran la concentración y el discernimiento (Verdad)</p> <p>Fomenta el auto-análisis Mejora la concienciación y concentración (Verdad) Promueve la calma interior (Paz)</p> <p>Desarrolla el sentido musical y fomenta la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu (Amor, Paz, Acción Correcta)</p> <p>Fomentan ideales abstractos y nobles. Refuerzan la fe en la justicia (Verdad) Bondad y amor por la naturaleza (Amor, Acción Correcta, No-violencia)</p> <p>Provocan pensamientos abstractos. Desarrollan el discernimiento (Verdad) Aumentan la adaptabilidad y el respeto por el medio ambiente (Acción Correcta, No-violencia)</p>	<p>Inculcan respeto y admiración por la creación y unidad fraternal (Amor, No-violencia)</p> <p>Aviva el intelecto y desarrolla la intuición (Verdad). Pone a los jóvenes en contacto con sus sentimientos fomentando serenidad y calma interior (Paz)</p> <p>Desarrolla el control de los sentidos exteriores. Favorece la concentración y la calma interior (Verdad, Paz, Acción Correcta)</p> <p>Fomenta la unidad (Amor, No-Violencia) Ayuda a distinguir la legalidad (Verdad) Amplía los horizontes del conocimiento y la comprensión (Todos)</p> <p>Aumenta la concienciación social y la responsabilidad (Acción Correcta, No-violencia)</p>

# ENSEÑAR LOS CINCO COMPONENTES

---

Los cinco componentes utilizados en el programa son:

CITA/ORACIÓN/TEMA DE LA SEMANA  
SENTARSE EN SILENCIO  
CONTAR HISTORIAS  
CANTO EN GRUPO  
ACTIVIDADES EN GRUPO

Estos cinco componentes deberían aparecer en cada lección para ilustrar el valor que se intenta enseñar.

## CITA/ORACIÓN/TEMA DE LA SEMANA

Como ya hemos visto, enseñar a un niño a tener pensamientos positivos es muy beneficioso. La clase de Educación en Valores Humanos (EVH), puede empezar con un Tema para la Semana relacionado con el objetivo de la unidad. Podemos utilizar una cita, un poema corto o una oración universal. La repetición, recitación y memorización de elevados ideales, citas o poemas, graba en el subconsciente buenos pensamientos y la costumbre de decir la verdad, al tiempo que crea otros hábitos saludables en la vida diaria del niño.

Es muy útil que los niños tomen nota del Tema de la Semana, quizás en un cuadernillo especial para las citas al que puedan recurrir cuando las necesiten. Se necesita algo de tiempo para analizar el significado de la cita. En ocasiones pueden utilizarse más de una cita para enfatizar el interés universal del valor en cuestión, sobre todo si las citas proceden de distintas fuentes. También es útil animar a los niños a que comenten estas citas con sus familiares en casa.

El profesor puede anotarla en un poster para usarla como referencia si ocurre algún incidente en la clase o en el patio que pueda relacionarse con dicha cita.

El Tema de la Semana también puede utilizarse como una actividad en grupo, por ejemplo para hacer un poster o usarla como el tema de proyectos de libre creación. Los niños pueden sugerir o inventar otras citas con significados parecidos.

Las oraciones son beneficiosas porque promueven pensamientos positivos y también suponen la existencia de una fuerza superior o Ser al que podemos dirigirnos en busca de ayuda o guía para convertirnos en mejor persona. Las oraciones ayudan a eliminar el miedo, desarrollar la confianza en uno mismo, la sabiduría, la salud y la felicidad. Sobre todo, es bueno utilizar oraciones de varias religiones y que expresen el mismo concepto ya que esto ayuda a promover la unidad de la fe y desarrolla la tolerancia y el respeto por aquellos que tienen otra fe u otra cultura. Si se utilizan oraciones en la clase de EVH, éstas deben ser de carácter universal tales como:

Paz, paz, paz, en la tierra paz,  
Paz, paz, paz, en todo el universo.



## SENTARSE EN SILENCIO

El ejercicio de sentarse en silencio se lleva a cabo en la forma de una Visualización guiada que se puede hacer en cualquier clase cuando se considere apropiado. Deberíamos animar a los niños a que lo practiquen en casa durante unos minutos cada día para aumentar los beneficios obtenidos con este ejercicio.

Estos ejercicios tranquilizan las mentes de los niños, ayudan a desarrollar la intuición y les hacen ser conscientes de las facultades de los sentidos. Todo ello hace que aumenten el grado de paz, contentamiento y felicidad. Sentarse en silencio es en parte un ejercicio de relajación importante para reducir el estrés tanto en los niños como en el profesor. Algunos estudios demuestran que después de practicar este ejercicio durante un cierto período de tiempo, se aumenta la percepción, haciéndose más detallada, y el desarrollo verbal, escrito y artístico se hace mucho más expresivo. Una importante mejoría a todos los niveles se aprecia en las actividades creativas de las clases de arte.

Las investigaciones demuestran que la fuerza más destructiva que afecta las clases son los niveles de ruido y movimiento. Dicha fuerza puede ser reducida dando a los niños la oportunidad de disminuir la agitación de sus mentes por medio del ejercicio de Sentarse en Silencio. También favorece la disciplina en la clase.

El ejercicio de sentarse en silencio debe considerarse como un tiempo especial para disfrutar y relajarse y que favorece la concentración y la solución de conflictos. El ejemplo del profesor es esencial. La participación y el compromiso de practicarlo por parte de los profesores animará a los niños a practicarlo también todos los días.

Los ejercicios de la página siguiente han sido organizados en diferentes pasos para facilitar su referencia. Se han variado los pasos utilizados en las distintas lecciones con el motivo de evitar la repetición monótona e incrementar la concienciación interior. El Paso 5 es diferente en cada lección ya que se ha adaptado al valor particular o tema de la lección correspondiente.

*(Después del ejercicio se animará a los alumnos compartir sus experiencias, en concreto preguntando cómo se sienten. Este es un buen momento para hacer trabajos creativos como un dibujo de sus experiencias).*

### Un minuto de silencio

Cuando los niños ya están acostumbrados a este ejercicio en las clases de SSEVH, los profesores pueden empezar y terminar otras clases con un minuto de silencio. Empezar la clase de este modo ayuda, por un lado a establecer el ritmo de la clase, y por otro a que los alumnos centren sus pensamientos y se concentren mejor. El minuto de silencio al final sirve para dar unidad a la clase en su conjunto y da al profesor la oportunidad de mencionar lo más importante a tener en cuenta en esa lección.

## GUÍA PARA EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN

*En el siguiente ejercicio son importantes la postura, la respiración y la relajación ya que todo ello ayuda a combatir el estrés. Los Pasos 1, 5 y 6 junto con uno o más de los Pasos 2, 3, y 4, son utilizados en cada lección, aunque pueden variar. El ejercicio se lee a la clase despacio y con tono amable, deteniéndose al final de cada frase. Durante la lectura, se puede poner música suave de fondo para facilitar la relajación.*

Paso 1. "En primer lugar te sientas en una posición cómoda en la silla, o con las piernas cruzadas en el suelo. La espalda estará recta y la cabeza en alto. Respira hondo y relájate a media que expulsas el aire. Respira hondo otra vez... y una vez más..."

Paso 2. "Ahora relaja todas las tensiones del cuerpo. Estira los dedos de los pies, y relájalos. Tensa los músculos de las piernas y luego relájalos. Tensa los músculos de los muslos y luego relájalos. Contrae los músculos del estómago, luego relájalos. Echa los hombros hacia atrás y relájalos. Encoge los hombros varias veces. Mira hacia la izquierda, al frente, a la derecha, al frente. Tensa los músculos de la cara y luego relájalos. Siente todo tu cuerpo relajado. Todas las tensiones han desaparecido y te encuentras muy bien"

Paso 3. "Presta atención a tus cinco sentidos: el olor del aire en la habitación, el gusto del agua en tu boca, la firmeza del suelo que pisas y el tacto del aire en tu piel. Ahora cierra los ojos, para evitar distracciones al ver las cosas que te rodean, y escucha los sonidos dentro de la habitación. *(Pausa de un minuto o dos)*. Escucha los ruidos fuera de la habitación. Deja que tu sentido del oído se extienda todo lo que pueda".

Paso 4. "Ahora presta atención a tu respiración. Respira hondo llenando los pulmones. Cuando quieras puedes expirar lentamente. Tus ojos están cómodamente cerrados. Al inspirar, imagina que una pura energía curativa entra por tu cuerpo y te llena de felicidad, amor y paz. Al expirar, imagina que todos los sentimientos incómodos como tristeza, cansancio, enfado, fastidio, miedo, aburrimiento, celos o cualquier otro... todos están siendo expulsados con el aire, así que te dejan libre de preocupaciones y sintiéndote feliz".

Paso 5. *Esta parte será distinta para cada una de las lecciones. Como alternativa o acompañamiento de las imágenes, se puede utilizar música suave como el sonido de una flauta, sonidos marinos, cantos de pájaros, la canción de la ballena, etc.*

*Cuando los niños están completamente tranquilos, se aconseja permanecer en silencio dos o tres minutos. La capacidad de estar en silencio aumentará a media que todos se sientan más cómodos practicando el silencio.*

Paso 6. "Devuelve tu atención a la clase, abre los ojos y estírate si lo deseas, el ejercicio ha terminado. Dile a la persona que tienes al lado el día y la hora que es hoy y sé totalmente consciente de ti mismo en este momento".

## GUÍA PARA LA VISUALIZACIÓN DE LUZ UNIVERSAL

La meditación de la Luz Universal puede utilizarse como alternativa a los ejercicios de Sentarse en Silencio, o si el plan de la lección ocupa más de una sesión. Este seguro y fácil ejercicio ha sido utilizado con mucho éxito. Utilice el Paso 1 de la página anterior y luego continúe:

Imagina que tienes una luz enfrente de ti. *(Si la clase encuentra esto difícil de imaginar, se puede encender una lámpara o una vela y colocarla en un lugar donde todos puedan verla durante algunos minutos; después se les pide que cierren los ojos y traten de visualizar esa luz.)* Utilizando tu imaginación acerca esa luz a tu frente y luego imagínala dentro de la cabeza. Deja que la cabeza se llene de luz. Luego piensa "Cuando hay luz, la oscuridad no puede estar presente. Sólo tendré pensamientos positivos".

Ahora lleva la luz a tus ojos y deja que se llenen de luz. Siempre concentrándote en la luz piensa "Quiero ver lo bueno que hay en todas las cosas".

Muy despacio mueve la luz hacia tus oídos. Deja que tus oídos se llenen de luz y piensa, "Quiero oír sólo cosas buenas".

Desde los oídos mueve la luz a la boca y la lengua y piensa "Quiero decir sólo la verdad y sólo lo que es útil y necesario".

Deja que la luz se desplace por los brazos hasta llegar a las manos y deja que se llenen de luz. Piensa "Quiero hacer sólo cosas buenas y que sirvan a todos".

Ahora deja que la luz se mueva a través del cuerpo y se desplace hasta las piernas y los pies. Piensa "Quiero caminar derecho a mi destino. Quiero ir sólo a lugares buenos y encontrarme con buenas personas".

Ahora trae la luz una vez más a la zona cerca del corazón e imagina que allí hay un capullo de rosa. Cuando la luz se acerca al capullo de rosa, imagina que se convierte en una preciosa flor, fresca y pura. Piensa "Mi mente también es pura y está llena de amor".

Lleva la luz hasta la cabeza otra vez y déjala allí durante unos segundos.

Imagina que la luz se extiende fuera de tu ser y envuelve a tu padre y a tu madre. Ellos están ahora llenos de luz. Piensa "Que mi madre y mi padre se llenen de paz".

Ahora extiende la luz a tus profesores, envíala a tus parientes y amigos. Deja que se extienda por todo el mundo y a todos los seres vivos, animales y plantas en todas partes. Piensa "Que el mundo se llene de luz. Que el mundo se llene de amor. Que el mundo se llene de paz".

Permanece inmerso en esta luz y envíala a todos los rincones del universo. Piensa "Yo estoy en la luz. La luz está en mí. Yo soy la luz".

## CONTAR HISTORIAS

A mucha gente le gusta que le cuenten historias y éste es precisamente un método muy antiguo y eficaz de enseñar a las personas cómo comportarse. La historia debe generar interés y capturar la atención al tiempo que estimula e inspira a los oyentes. Con frecuencia las historias presentan situaciones de la vida y sugieren maneras de afrontar dichas situaciones. El profesor debería familiarizarse con la historia ya que será mucho más efectiva e interesante si es contada en lugar de ser leída. El poder de la interacción entre profesor y alumnos así como la gesticulación y el movimiento del cuerpo harán que parezca más real.

Las historias se pueden sacar de fuentes tradicionales, mitología o de la historia. Muchas de las historias utilizadas en las lecciones de EVH han sido escritas para este propósito, pero se basan en temas tradicionales de todo el mundo.

### Preparación:

- Familiarizarse con la historia para que no sea simplemente leída
- Analizar el significado profundo de la historia
- Adaptar el lenguaje a la edad y el desarrollo mental de los niños
- Traer algunos objetos que contribuyan a hacer la historia más real

### Presentación:

- Mantener contacto visual con los niños al contar la historia
- El lenguaje utilizado deberá ser apropiado al nivel de la clase
- Se intentará contar la historia más que leerla y representar a los diferentes personajes para que parezca más real
- Para crear ambientación se pueden utilizar imágenes, gráficos, muñecos, efectos sonoros...

### Preguntas al final de la historia

Es importante contestar todas preguntas después de contar o leer la historia. De este modo los niños reflexionan sobre el significado de la historia y ciertos aspectos de la misma. También ayudan a asimilar la relación existente entre la historia y el valor humano que se les intenta enseñar.

Las preguntas pueden servir como base para iniciar una charla. Cuantos más niños participen, mayores serán los beneficios para todos. Dejemos a los niños reaccionar ante las preguntas/ideas de otros niños, siempre en tono amigable y cortés. En lugar de respuestas como 'Sí' o 'No', es preferible una explicación más profunda de lo que significa para ellos. Acercarnos al significado profundo que hay detrás de la historia ayudará a los niños a entender e identificar tanto los valores principales como otros valores relacionados con ellos.

Animaremos a los niños a pensar en otras situaciones parecidas en sus vidas y participar en una charla sobre la significación que tuvo para ellos. Es útil terminar con una nota de optimismo que muestre cómo hacer frente a una situación difícil y cómo los errores del pasado nos enseñan a hacer las cosas mejor en el futuro.

Preguntas que es conveniente hacer después de la historia:

- i ¿Qué título podemos poner a la historia?
- ii ¿Qué sentiste cuando escuchabas la historia?
- iii ¿Te recuerda a algo de tu propia vida?
- ivv ¿Qué significa esta historia para ti?

## CANTO EN GRUPO

Existen cuatro modos de utilizar la música en las lecciones de EVH

- ◆ Acompañando la canción con cualquier instrumento que los niños estén aprendiendo a tocar, o animando a los niños a improvisar e inventar su propia música para nuevas canciones de EVH.
- ◆ Simplemente disfrutando de la música. Se aconseja música clásica para que los niños la escuchen sentados en silencio y después digan cómo se sienten. Podrían decir lo que esa música significa para ellos, o quizás 'explicarla' con colores.
- ◆ Utilizando música durante los ejercicios de Sentarse en Silencio
- ◆ Utilizando música de fondo cuando se realiza trabajos de creación.

### Objetivos del Canto en Grupo

La música ha sido una parte integrante de la vida humana desde los principios de la historia. Se ha utilizado para celebrar ocasiones felices o momentos de dolor, en el trabajo y en el juego; es decir, para celebrar la vida en sí misma.

El sistema humano tiene su propio ritmo. Cuando una persona se encuentra bien, el corazón palpita con moderación y ritmo regular. Cuando uno está enfadado o preocupado, el latido se hace irregular. De hecho existe una correlación directa entre la serenidad y el equilibrio de los humanos y el ritmo del cuerpo. El canto en grupo sirve para calmar, estimular y ayudar a los niños a liberarse de la ansiedad, el miedo y la tristeza. Hace descender los sentimientos de agitación y emoción. Retira las barreras y es el medio más poderoso de devolver al sistema humano la armonía y el ritmo. El canto en grupo también inculca la idea de cooperación. Cualquier cosa que se aprende por medio de canciones permanece durante mucho más tiempo en la memoria y es más fácil de recordar. Así pues, el canto en grupo es un poderoso instrumento para impartir el valor enseñado en cada lección.

Los profesores que no se sienten cómodos trabajando con música, o que no tienen habilidad para cantar pueden utilizar las cintas que acompañan este libro.

## Melodía, Ritmo y Acompañamiento

Las voces de los niños en la preadolescencia tienen un registro vocal femenino medio y normalmente no pueden cantar ni muy alto ni muy bajo. Así pues, se deben escoger canciones con el adecuado registro vocal y, si es posible, cambiar a un tono más alto o más bajo según convenga. El ritmo tiene que ser constante, tanto si la canción es rápida o lenta. El ritmo es algo natural para la mayoría de los niños, y se les debería animar a acompañar con las palmas cuando canten. El acompañamiento intensifica el canto y crea mayor interés en los niños. La guitarra, la armónica, el armonio o el teclado resultan muy eficaces. A los niños les encanta sumarse al grupo tocando instrumentos como palillos, panderetas, pequeños tambores o platillos para los dedos. Muchos instrumentos sencillos pueden ser fabricados por los propios niños.

## La Canción

El tiempo dedicado al canto en grupo puede ser de diez o quince minutos. En ese tiempo se puede enseñar una canción nueva y cantar una o dos conocidas. Los niños deberían sentarse derechos con el fin de controlar mejor la respiración.

La mayoría de las canciones elegidas serán en el idioma y cultura de los niños y ocasionalmente se les enseñará una que potencie la conciencia global y el sentido de unidad. Es muy importante que los niños entiendan la letra de la canción que están cantando. Las canciones se pueden reforzar con imágenes de colores u otros elementos visuales.

## Enseñar una nueva canción

Primero se lee en voz alta y despacio la letra, respetando el ritmo de la canción. El profesor lee una frase y los niños la repiten. Tras analizar el significado, se canta cada frase lentamente, los niños repiten después del profesor. Por último se canta la canción en el compás adecuado. Las nuevas canciones se repetirán durante varias semanas para que los niños se familiaricen con ellas.

Se animará a los niños a traer la música que les guste o a utilizar instrumentos musicales, no importa lo simples que sean, con el fin de introducir diferentes tipos de música. Se pueden inventar otras letras que enfatizen el valor estudiado y utilizarlas con música muy conocida; al animarlos a escribir sus propias letras y música, se estimula el talento creativo de los niños.

## El profesor

El profesor es un instrumento clave a la hora de conseguir que el canto en grupo sea una experiencia alegre. El entusiasmo y cariño del profesor inspirará a los niños y despertará en ellos el deseo de participar.

Si se conoce bien las canciones, el profesor puede dirigir con confianza y conseguir que los niños canten la canción para que participen felices y experimenten la sencilla felicidad de ese modo de expresión.

## ACTIVIDADES EN GRUPO

*El mundo es un escenario y los hombres y mujeres son meros actores  
Shakespeare*

Las actividades en grupo incluyen cinco categorías principales:

- A. Actividades teatrales y Juegos teatrales
- B. Pruebas de actitud, concursos y charlas
- C. Juegos
- D. Arte y manualidades
- E. Trabajos en equipo

Proyectos como plantar flores, proyectos de servicio a la comunidad y visitas a parques naturales, lugares de especial belleza o de interés histórico, son todas actividades útiles para enseñar los valores.

### A.1 Actividades teatrales

Con este método los niños aprenden a reflexionar sobre determinadas situaciones y luego representarlas. Les enseña a experimentar cómo se siente uno al colocarse en la situación de otra persona y a comprender a los demás. Fomenta la reflexión creativa y desarrolla la confianza en uno mismo y la valentía.

Si los niños no saben cómo representar un papel, pueden empezar haciendo el papel de algún personaje de la historia. Cuando empiecen a sentirse más seguros, podrán improvisar o cambiar el final de la historia según sus propias ideas, explicando al final el punto de vista que intentan presentar.

Sugerencias para hacer papeles que ilustran un valor determinado:

1. El profesor proporciona el argumento para que cada grupo lo represente
2. El profesor proporciona el tema y los niños deciden el argumento
3. Cada grupo elige un valor determinado y luego deciden el tema y el argumento para el mismo.

Beneficios que se obtienen al representar distintos papeles:

- ◆ Aumenta la confianza en uno mismo
- ◆ Fomenta la reflexión creativa
- ◆ Habilidad para elegir bien/distinguir
- ◆ Enseña a cooperar

### A.2 Juegos teatrales

Como profesores de EVH, nuestro objetivo principal es enseñar a los niños a entender y utilizar la información sobre los valores. La combinación de todas las actividades en la clase de EVH dará la oportunidad de poner en práctica cada uno de los valores. El teatro como estrategia ofrece un medio ideal para la integración y exploración ya que requiere la presencia 'total' del niño.

Los juegos teatrales en las clases de EVH constituyen un modo divertido y creativo de desarrollar una serie de destrezas interpersonales como dar y recibir, escuchar, demostrar y expresarse; habilidades todas ellas que contribuyen a hacer al niño un ser equilibrado, feliz y con confianza en sí mismo.

Cada juego ha sido cuidadosamente diseñado para enfatizar un valor humano en particular. El teatro es por naturaleza una forma de arte integradora en cuyas actividades se incluyen muchos valores humanos. Esto permite a los niños tener presente el programa completo en sus vidas cotidianas.

Para una máxima creatividad y aprendizaje, es preciso una estructura:

**Introducción:** El profesor y los niños establecen las normas básicas necesarias para llevar a cabo el drama y luego se analiza la relación con un determinado valor.

**Representación:** La actividad tiene lugar incluyendo elementos divertidos.

**Reflexión:** Debe basarse en el contenido de la actividad, en su relación con un valor humano, en el modo en que los niños se relacionan unos con otros y finalmente en lo aprendido con las actividades.

Las actividades pueden ser adaptadas fácilmente permitiendo gran variedad e improvisación para que los niños creen sus propias situaciones. Las posibilidades de ampliación son ilimitadas. También han sido diseñadas pensando en los muchos/pocos recursos de que los centros puedan disponer para los profesores. Cualquier cosa sirve, un recipiente de helado, un sombrero o una sofisticada cámara de vídeo para filmar las representaciones.

Lo más importante y que no debe faltar es la diversión; será como una extensión más de los juegos infantiles. El espíritu de la alegría que existe en los juegos es el que engendra la justicia que hay en todos los buenos juegos y de ese espíritu aprenden los niños a equiparse para el juego de la vida.

*La vida es un juego, juégalo*

## **B Pruebas de actitud, concursos y charlas**

Esta es una de las actividades más útiles, no sólo para determinar el progreso de los niños, sino para comprobar nuestra eficacia como profesores. Uno de los objetivos principales de EVH es ayudar a los niños a desarrollar actitudes sanas y positivas sobre ellos mismos y sobre el mundo en su conjunto.

*Se puede ayudar a un arbolito a crecer derecho,  
pero una vez convertido en árbol, su crecimiento no se podrá guiar*

Resulta mucho más fácil cambiar hábitos y valores cuando somos jóvenes, pero se hace cada vez más difícil a medida que nos hacemos mayores. El principal objetivo de las pruebas de actitud es comprobar que las actitudes y valores de los niños están cambiando.



Si los resultados no son muy positivos, esos valores en concreto tienen que revisarse de nuevo desde otro punto de vista. El ambiente del hogar es de suma importancia en el desarrollo del carácter y puede ser que los niños tengan dificultades y problemas en casa. Por medio de paciencia, comprensión y amor, el profesor puede ayudar al niño a superar cualquier obstáculo emocional que tenga.

Beneficios obtenidos con las Pruebas de actitud:

- ◆ Autoanálisis
- ◆ Honestidad con uno mismo
- ◆ Diferenciación
- ◆ Valoración del profesor

## C Juegos

Los profesores hoy en día encuentran una competencia muy dura a la hora de mantener el interés y la atención de los niños. Tienen que competir contra la televisión, los vídeos y los juegos de ordenador. Sobre todo cuando las clases de EVH son optativas y fuera del recinto escolar, los profesores deben hacer sus clases muy interesantes para que los niños quieran asistir. Así pues, cada lección debería incluir al menos un juego. Muchos juegos tradicionales pueden adaptarse para que tengan un 'valor' como tema fundamental.

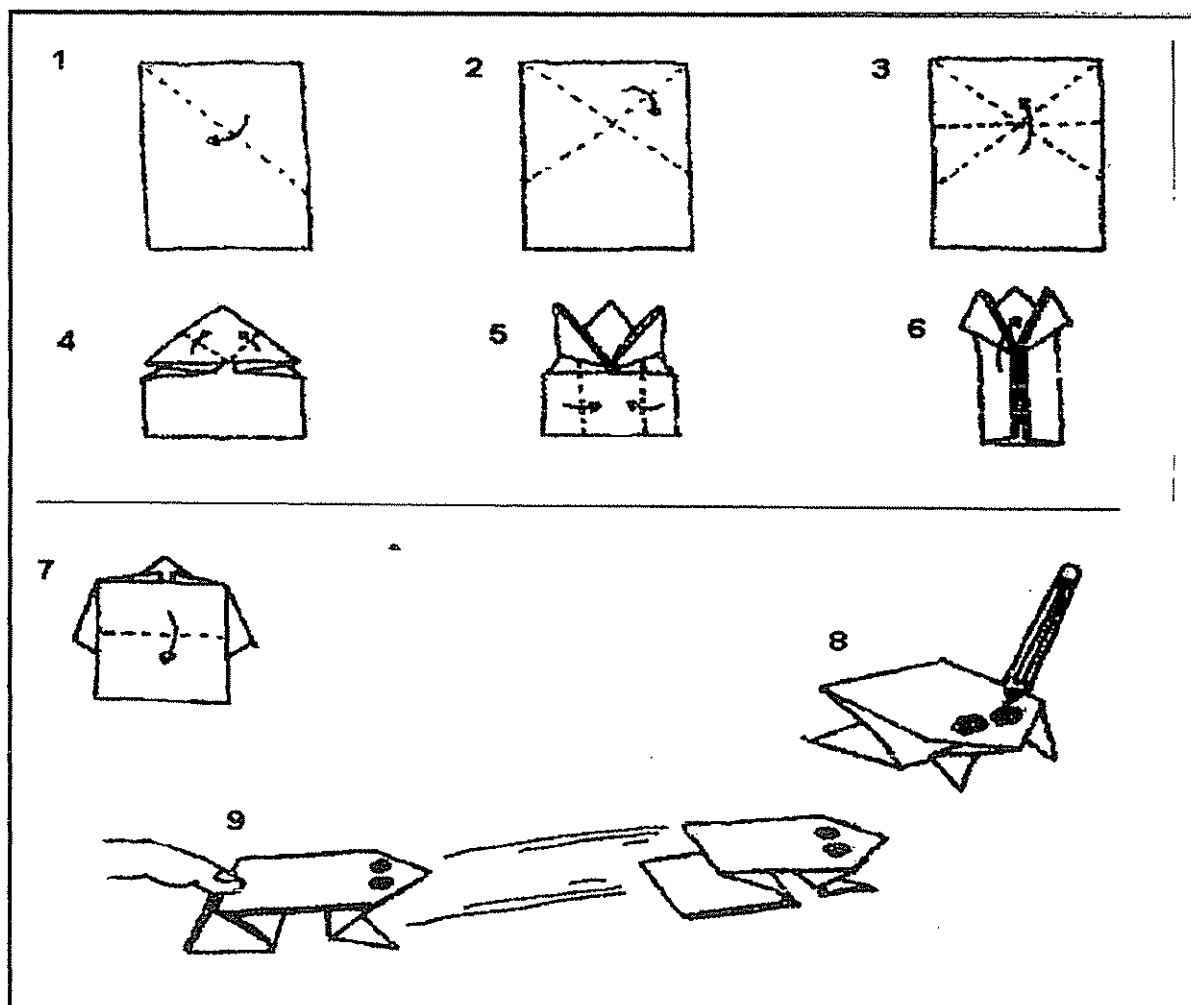
'Sillas Valiosas': Las sillas se colocan en círculo con un valor en cada una de ellas. Cuando suena la música todos bailan frente a las sillas e intentan sentarse cuando la música se detiene. Antes de seguir se retira una silla y alguien explica cómo sería la vida sin ese valor en particular.

Pasa el paquete: Se prepara un pequeño regalo y se envuelve con muchas capas de papel de periódico o cualquier otro material. Entre las capas se ponen papelitos con instrucciones relacionados con los valores, cosas como: contar una historia, cantar una canción, inventar y dirigir un ejercicio de sentarse en silencio... Cuando los niños han realizado lo que el papelito dice, pasan el paquete hasta que al final uno de los niños recibe el regalo escondido.

Pasar Amor: Sentados en círculo y cogidos de las manos, uno de los niños pasará amor al que se sienta junto a él por medio de un suave apretón de manos. El niño que recibe el amor sonríe y lo vuelve a pasar. Cuando el círculo se haya completado el profesor puede explicar que cuando se regala amor, éste siempre vuelve a nosotros.

Sai dice: Un niño se dirige a la clase con la frase "Sai dice...y pide a los niños que representen una acción positiva que ilustre el valor que queremos ver imitado por los alumnos. Si el que habla no utiliza la frase "Sai dice..." al comienzo y no se trata de una acción correcta, los niños que la imiten quedarán eliminados.

Salta cabrillas: Se dibujan y recortan en cartulina unos nenúfares y en ellos se escriben nombres de valores. También recortaremos las hojas de la flor y en ellas se escriben cosas que debemos evitar, por ejemplo, ira, odio, egoísmo, envidia, celos, rencor, etc. Entonces se preparan una especie de ranitas saltarinas hechas de papel (ver instrucciones en la página siguiente) y se juega en grupos de cuatro. Los niños dirigen las ranitas para caer sobre las flores y evitando las hojas.



Beneficios obtenidos con los juegos:

- son interesantes y divertidos
- aumentan la capacidad de concentración
- enseñan a los niños a cooperar
- proporcionan un contexto para desarrollar destrezas personales
- son relajantes
- requieren autocuestionarse
- refuerzan la memoria

#### D Arte y Manualidades

Es importante que animemos a los niños a dibujar, pintar, modelar y utilizar sus manos en trabajos creativos con el fin de desarrollar la creatividad desde una temprana edad.

Beneficios obtenidos con los trabajos de creación:

- activan la creatividad
- son un medio de expresión
- desarrollan la confianza en uno mismo
- fomentan la responsabilidad y la perseverancia
- estimulan la imaginación
- relajan y divierten
- enseñan a distinguir
- desarrollan destrezas

## E. Trabajo en grupo

En una clase de EVH el trabajo en grupo es un método muy valioso para que los niños encuentren sus propias soluciones a los problemas con poca ayuda del profesor. A medida que los niños crecen, es bueno ante todo para explorar sentimientos e ideas sobre temas de especial sensibilidad. En las lecciones para jóvenes entre 13 y 16 años, las actividades fomentan la iniciativa, la cooperación, la responsabilidad y las expectativas personales y de grupo.

Los beneficios obtenidos con el trabajo en grupo son el fomento de:

- cooperación
- creatividad
- confianza en uno mismo
- compartir
- coordinación
- escuchar los sentimientos y opiniones de los demás
- unidad
- armonía
- trabajo en equipo
- iniciativa

### Formar grupos de trabajo

La mayoría de las actividades requieren que los alumnos cooperen y trabajen juntos en pequeños grupos. El tamaño de los grupos dependerá de la actividad; de tres a cinco en un grupo es lo ideal para asegurarnos de que todos los alumnos participan de forma activa y motivados. Un número mayor propicia el que sólo algunos alumnos trabajen y se produzcan divisiones dentro de los grupos.

En general, lo mejor es mantener los mismos grupos durante varias semanas. En clases donde los alumnos no se conocen todavía muy bien, y para hablar de cosas personales, los jóvenes se sienten más seguros con gente de su mismo sexo y si al menos tienen un buen amigo en el grupo. Más adelante, formar los grupos al azar es más interesante. El profesor puede organizar los grupos para evitar que ciertos alumnos trabajen o no trabajen juntos, dependiendo de lo que más beneficioso sea para el crecimiento personal. Como norma general y para evitar discriminación sexual, a no ser que se trabaje con niños muy pequeños, no se debería poner a una niña sola en un grupo de niños, ni a un niño solo en un grupo de niñas.

Durante las actividades en grupo, los niños pueden manifestar los valores de amor, tolerancia, cooperación, buena conducta y respeto por uno mismo y por los demás. La interacción entre ellos debe ser divertida y cooperativa en lugar de competitiva.

El objetivo es que los niños desarrollen buenas actitudes unos con otros, una conducta sociable, confianza en sí mismos, habilidades sociales y éticas como espíritu de equipo, tolerancia, tener inventiva o valentía...

Trabajando en grupos con un propósito determinado, los niños aprenden el valor de los sinceros esfuerzos de cada uno, la contribución de los demás a un propósito común y la alegría de poner lo mejor de uno mismo para el bien del grupo. Además, el trabajo en grupo facilita la valiosa contribución al conjunto de los alumnos más tímidos.

## PLANTAMIENTOS DIDÁCTICOS

---

Los cinco componentes, Tema de la Semana, Sentarse en Silencio, Contar historias, Canto en grupo y Actividades en grupo, requieren al menos una hora de clase por semana y pueden ser incorporados en las clase de Religión/Actividades alternativas.

Ahora bien, el Programa de Educación en Valores Humanos es más efectivo cuando toda la plantilla del colegio está al corriente del valor de la semana y dicho valor es incorporado en todos los aspectos de la vida escolar. Se puede incluir en actividades croscurriculares. Por ejemplo, una visita/excursión puede incluir objetivos relacionados con el valor de acción correcta, valores como buen comportamiento, respeto por la propiedad de los demás, puntualidad etc.

Las habilidades sociales se desarrollan a base de mucha práctica. Así pues, el compromiso de fomentar el desarrollo moral de nuestros alumnos, implica la responsabilidad de proporcionar a los alumnos oportunidades de aprendizaje y experiencias a través del curriculum con el fin de apoyar los valores que se promueven en las lecciones.

### Clases de Educación Religión/Ética

Tanto si estas lecciones se utilizan en las clases de Educación Religiosa/Ética o como parte de otras actividades alternativas, los profesores tendrán que planificar algunas clases adicionales que se centrarán en:

- enseñar destrezas personales y estrategias
- proporcionar información objetiva sobre ciertos temas

### Establecer las reglas básicas

Un buen método para establecer un clima de cooperación y respeto mutuo en la clase es pedir a los alumnos que reflexionen juntos sobre el modo en el que se tratarán unos a otros. Los profesores pueden y de hecho establecen ciertas reglas básicas, pero a menudo cuando las reglas han sido creadas por los propios alumnos, éstos se muestran más proclives a utilizarlas de forma eficaz y responsable.

Al principio del programa o al comienzo del año escolar, los alumnos pueden decidir en pequeños grupos los comportamientos y estrategias que ayudarán a conseguir armonía y un aprendizaje efectivo. La clase establece un número reducido de prioridades que todo el mundo está dispuesto a respetar. La lista definitiva será expuesta en un lugar visible, o incluso firmada por cada individuo a modo de contrato.

Los profesores insistirán en que el acuerdo se consiga por consenso, no por mayoría, y que a todo el mundo le parezcan bien las decisiones, con el fin de evitar 'vencedores' y 'vencidos'. También nos aseguraremos de que las reglas básicas incluyen algunas del tipo de las siguientes:

- sólo una persona habla en un momento determinado
- todos escuchan con respeto a la persona que habla
- no se aceptan humillaciones ni insultos
- todo el mundo tiene derecho a permanecer en silencio

Los profesores pueden preparar una guía para ayudar a los alumnos a centrarse en unos valores determinados, o en ciertos aspectos de las relaciones con sus compañeros que encuentran especialmente difíciles. He aquí algunas sugerencias:

<i>Para hacer de esta clase un buen lugar para vivir y aprender</i>	
<i>todos tenemos derecho a...</i>	<i>todos tenemos la responsabilidad de...</i>

<i>Para que todos nos beneficiemos de esta clase, nos comprometemos a</i>	
<i>siempre...</i>	<i>nunca ...</i>

Cuando el curso está ya más avanzado, este modo de expresarse viene muy bien para profundizar en el significado y en el compromiso realizado al aceptar las reglas básicas originales, (aunque no se debe levantar el dedo acusador o señalar al que no las cumpla). Dichas frases u otras similares se utilizarán con pequeños grupos de trabajo antes de participar todos juntos en una tarea común.

En los grupos se intentará que todo el mundo:

- se sienta valorado
- sea animado a participar de forma activa
- utilice el humor sin denigrar a nadie

### Enseñar destrezas personales y estrategias

Los alumnos no pueden practicar los cinco valores en sus propias vidas si no aprenden a relacionarse con los demás. La eficacia de este programa se ve incrementada cuando los profesores enseñan de forma explícita destrezas y estrategias tales como:

- escuchar con atención
- utilizar frases en primera persona
- hablar de manera asertiva
- afirmarse uno mismo y a los demás
- dar y recibir valoraciones
- conseguir acuerdos por consenso
- negociar para obtener soluciones
- solucionar conflictos
- proponerse objetivos personales

Las actividades en grupo proporcionan muchas oportunidades de practicar estas destrezas. Los alumnos valoran más estas oportunidades y las usan de forma más eficaz cuando son conscientes de las destrezas que están usando y cuando la lección incluye medios para revisar el progreso conseguido. Por ejemplo, se pueden emplear unos minutos al final de una actividad para que cada grupo de trabajo responda a afirmaciones incompletas del tipo:

*Hoy tal persona ha contribuido de forma importante a nuestro trabajo con...*  
*Hoy hemos trabajado bien cuando...*  
*Para la próxima vez yo cambiaría ...*  
*Cuando trabajemos juntos la próxima vez, creo que deberíamos ...*  
*Lo que he aprendido hoy sobre escuchar con atención (u otra destreza) es...*

Resulta también muy útil acostumbrar a los alumnos mayores a reflexionar continuamente sobre lo que han aprendido en cada actividad. Por ejemplo, de vez en cuando pueden disponer de unos minutos para hablar con su compañero o en pequeños grupos sobre...

*Una cosa muy buena que he aprendido hoy es...*  
*Ya he empezado a practicar esto en mi vida cuando...*  
*Me gustaría practicar más (o menos)...*  
*Para que esto se produzca, tendré que cambiar...*

Se puede iniciar en este tipo de reflexiones incluso a los más pequeños y aquellos con problemas de aprendizaje, aunque habría que cambiar el texto para adaptarlo al nivel de desarrollo. He aquí algunas sugerencias:

*Me gustó cuando yo...*  
*Me gustaría tener (poder)...*  
*Funcionó bien cuando nosotros (tú, yo)...*  
*Fue justo (no fue justo) cuando...*  
*Fue mejor (peor, más fácil, más difícil) cuando...porque...*

Estas reflexiones son un aspecto importante del desarrollo moral ya que enseñan a los jóvenes a pensar eficazmente sobre lo que está bien y lo que está mal en todos los aspectos de sus vidas. Lo ideal es utilizarlo de manera rutinaria porque así los jóvenes terminan por pensar de esta forma todo el tiempo.

### Proporcionar información objetiva sobre ciertos temas

Los alumnos mayores necesitan estar bien informados sobre temas importantes con el fin de obtener el mayor beneficio posible de algunas actividades. Los profesores pueden proporcionar la información necesaria en la clase anterior, como parte de la actividad, o puede planificar la lección para que coincida con las clases de otras áreas del curriculum donde se esté estudiado ese mismo tema.

### Directrices para el comportamiento

Los profesores que participan en el programa deberían establecer unas normas para estas clases que estén en consonancia con los valores que se promueven. En concreto, deberían pensar cómo responder a observaciones molestas y de menosprecio, casos de intimidación, racismo o discriminación sexual o de cualquier otro tipo; las respuestas deben reflejar los cinco valores con el fin de producir un cambio en el comportamiento, pero sin culpar ni condenar.

## SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL

---

En el preámbulo a la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo aparecida en el Boletín Oficial del Estado del 31 de diciembre de 1993, el rey de España, Don Juan Carlos I, habla de los sistemas educativos en los siguientes términos:

“El objetivo primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los niños y a las niñas, a los jóvenes de uno y otro sexo, una formación plena que les permita conformar su propia y esencial identidad, así como construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma. Tal formación plena ha de ir dirigida al desarrollo de su capacidad para ejercer, de manera crítica y en una sociedad axiológicamente plural, la libertad, la tolerancia y la solidaridad.

En la educación se transmiten y ejercitan los valores que hacen posible la vida en sociedad, singularmente el respeto a todos los derechos y libertades fundamentales, se adquieren los hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo, se prepara para la participación responsable en las distintas actividades e instancias sociales. La madurez de las sociedades se deriva, en muy buena medida, de su capacidad de integrar, a partir de la educación y con el concurso de la misma, las dimensiones individual y comunitaria”.

Del **Artículo 1** del actual sistema educativo español, donde se presentan los fines previstos en la ley, hemos entresacado los que muestran un paralelismo con el programa de Sathya Sai Educación en Valores Humanos:

- a) El pleno desarrollo de la personalidad del alumno.
- b) La formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia.
- f) La preparación para participar activamente en la vida social y cultural.
- g) La formación para la paz, la cooperación y la solidaridad entre los pueblos.

El Capítulo II de la ley se ocupa de la **Enseñanza Primaria**, desde los seis a los doce años. El **Artículo 13** en concreto, expone las capacidades que se desarrollarán en los niños durante dicha etapa. Una vez más, ciertos paralelismos pueden verse con el programa de Sathya Sai Educación en Valores Humanos:

- d) Adquirir las habilidades que permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- e) Apreciar los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y obrar de acuerdo con ellos.
- g) Conocer las características fundamentales de su medio físico social y cultural, y las posibilidades de acción en el mismo.
- h) Valorar la higiene y salud de su propio cuerpo, así como la conservación de

**ESTE PROGRAMA HA SIDO DISEÑADO PARA CUBRIR ESTOS REQUISITOS**

## MI VIDA ES MI MENSAJE

Sathya Sai Baba es un instructor mundial que enseña por medio del ejemplo. Trabaja sin descanso por el bienestar de la humanidad desde sus diversas funciones como educador, sanador, líder espiritual y asistente social. Su biografía constituye una lectura apasionante y es fácil de verificar. Miles de personas de todos los países del mundo han experimentado el amor universal de Sathya Sai a través de su vida y su trabajo. Sus seguidores no son miembros de una secta o culto, sino gente de toda condición, razas, religiones y culturas.

Sus enseñanzas pertenecen a toda la humanidad. Según sus propias palabras: *"No he venido a representar una filosofía hindú ni ninguna práctica espiritual en concreto. No tengo la misión de dar publicidad a ninguna secta, credo o causa; tampoco he venido a atraer seguidores para una doctrina. He venido a hablaros de esta fe universal, esta divina conciencia, este sendero de amor, esta filosofía de amor, este deber de amor, este compromiso de amor"*.

Sathya Sai nos anima a buscar la unidad última en todo y la divinidad que hay en nosotros mismos, en los demás y en nuestras vidas. *"Sólo existe una religión, la religión del amor; sólo existe un idioma, el idioma del corazón; sólo existe una casta, la casta de la humanidad; sólo existe un Dios y es omnipresente"*.

La suya es una vida austera de constante servicio a los que le rodean y está disponible, cada día, para miles de visitantes. Además mantiene un incansable programa de conferencias, administración, correspondencia y visitas a los colegios y universidades gratuitos que él fundó para animar a los estudiantes. No tiene secretarios, se limpia su propia habitación y no acepta dinero de nadie. (De hecho, recaudar dinero fuera de la organización está prohibido). Gasta bromas con frecuencia, y siempre se comporta con paciencia, amabilidad y elegancia. Aunque ha sido invitado a visitar otros países en incontables ocasiones, Sathya Sai hasta ahora ha permanecido siempre en la India (sin contar una visita a África) fiel a su máxima de que uno tiene que arreglar sus asuntos antes de aconsejar a los demás.

Nació en 1926 en un pequeño pueblo de India, hoy una bonita ciudad universitaria, y allí vive y trabaja. Los centros de enseñanza, laicos y gratuitos, ofrecen tanto estudios de educación primaria hasta cursos de postgrado. Aunque equipados con las tecnologías más modernas, se hace especial énfasis en el buen desarrollo del carácter. Se enseñan valores espirituales con ejemplos de todas las religiones y los alumnos tienen que realizar cuatro horas de voluntariado por semana.

Esta reforma social no tiene precedentes modernos en la India. Cientos de pueblecitos en los alrededores han sido adoptados por los trabajadores voluntarios de Sathya Sai. Se han construido carreteras, puentes, colegios y se han abierto fuentes. También tienen campamentos médicos con regularidad velan por la salud de miles de habitantes en estos pueblecitos.

En Noviembre de 1990 Sathya Sai anunció su deseo de construir un hospital super especializado. Justo un año más tarde se inauguraba la unidad de cardiología y tenían lugar las primeras operaciones de corazón. Miles de operaciones totalmente gratuitas se realizan ahora cada año. En 1995, Sathya Sai apoyó un proyecto que llevaría agua potable a 1.8 millones de personas en 700 pueblos y para el que se necesitaron 2.000 kilómetros de tuberías. El proyecto se llevó a cabo en un año.

No es sólo el ejemplo de Sathya Sai lo que inspira, sino el hecho de que es un ser de extraordinario nivel, cuyo resplandor nos llega por medio de sus enseñanzas y que impresiona a todos aquellos que se acercan a Él.