

Lo que hay dentro

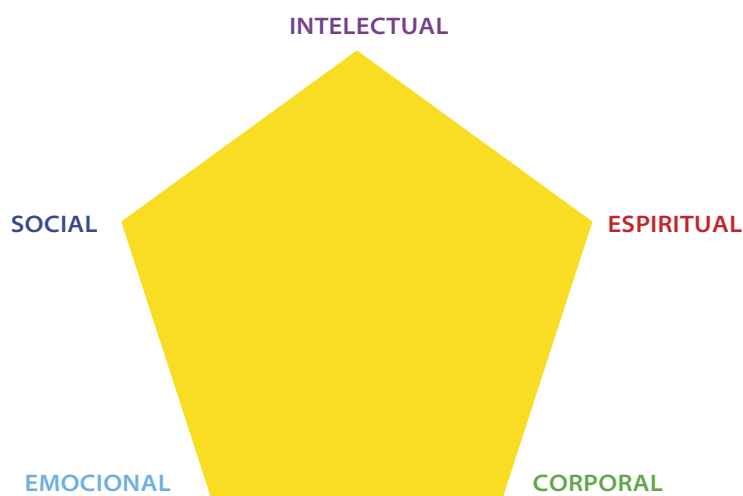
Los seres humanos, como ya hemos visto, tenemos cinco dimensiones que se relacionan entre sí. Todo lo que sucede en alguna de ellas afecta al resto.

Lo exterior, lo que se ve de nosotros, está relacionado con lo que nos sucede en nuestro interior, con lo que estamos viviendo, con lo que somos.

Hoy reflexionaremos sobre esto. **El cuidado y el cultivo de lo que somos, desde dentro, se manifiesta en nuestras actitudes y comportamientos hacia fuera, en el exterior. Todo está conectado y es interdependiente.**

¿Cómo me siento?

Recuerda que tú eres como un pentágono con cinco lados que tienes que cuidar todos los días para estar bien.



En esta actividad, tú vas a ser el médico de tu pentágono. Para saber cómo estás, hazte primero unas preguntas. Marca la respuesta con la que te identifiques en cada pregunta o añade tus propias reflexiones.



Intelectual

Pregunto a mi lado **intelectual**: ¿Quiénes son las personas que más riesgos tienen en esta situación?

- El personal sanitario, y el de mantenimiento y limpieza de hospitales.
- Los enfermos de edad avanzada.
- Las personas que están trabajando estos días al servicio de otros (cajeras, reponedoras, policías, cuidadores, etc.). Los llamados héroes invisibles.



Social

Pregunto a mi lado **social**: ¿Cómo es la relación con mis amigos?

- No me relaciono con ellos estos días.
- Me conecto con ellos para jugar y reírnos juntos.
- Me conecto por redes para compartir ratos y me intereso por ellos.

.....



Emocional

Pregunto a mi lado **emocional**: ¿Qué sentimientos me produce que se prolongue esta situación?

- Me rebelo, protesto, me siento mal. Estoy de mal humor.
- Intento llevar la situación lo mejor que puedo, me he acostumbrado y procuro no pensarlo mucho.
- Vivo cosas con mi familia y con los vecinos que no había experimentado antes.

.....



Corporal

Pregunto a mi **cuerpo**: ¿Cómo es la relación con mi cuerpo?

- Lo cuido por obligación: mantengo los hábitos mínimos de higiene.
- Lo cuido y eso me hace sentir bien.
- Me cuesta no salir, busco maneras creativas de ejercitarme: baile, deporte, juegos, etc.

.....



Espiritual

Pregunto a mi lado **espiritual**: La situación se prolonga, ¿cómo me influye por dentro?

- Me basta con escuchar música. Lo mejor es no pensar mucho.
- Tengo conversaciones muy interesantes con mis amigos de más confianza.
- Dedico un tiempo diario de silencio y reflexión. Lo considero importante.

.....

Comparte con tus padres o con alguno de tus amigos lo que creas más interesante de esta reflexión. ¿Qué puedes hacer para cuidar el lado que tienes más debilitado?

¿Qué puedes aprender

Te proponemos un cuento para reflexionar sobre lo que hay dentro de nosotros. Hay un principio filosófico que dice: “Nadie da lo que no tiene”, traducido en la cultura popular como: “Donde no hay mata, no hay patata”. De cualquier forma, el mensaje que se nos transmite es claro: **cada uno de nosotros manifestamos al exterior lo que hay dentro de nosotros.**

La naranja exprimida

Un día decidí llevar una naranja a mi clase. Inicé la conversación con un joven brillante que estaba sentado en la primera fila, y le dije:
—Si yo exprimiera esta naranja ¿qué podría salir?

Él me miró y dijo:

—Jugo, ¡por supuesto!

—¿Crees que jugo de manzana podría salir de ella?

—¡No! (él se reía).

—¿Y jugo de limón?

—¡Tampoco!

—¿Qué saldría de ella?

—Jugo de naranja, obviamente.

—¿Por qué?

—Bueno, es una naranja y eso es lo que hay dentro.

Asentí con la cabeza y le dije:

—Cierto. Vamos a suponer que esta naranja no es una naranja, sino que eres tú y alguien te aprieta, pone presión sobre ti, y te dice algo que a ti no te gusta; te ofende y fuera de ti sale ira, odio, amargura, miedo. ¿Por qué sale esto?

El joven respondió rápidamente:

—Porque eso es lo que hay dentro.



Aplicáte el cuento

Reflexiona con calma las respuestas de las siguientes preguntas. Puedes comentarlas con otras personas o escribir algunos de tus pensamientos en un papel o en tu cuaderno.

- En la vida siempre hay situaciones difíciles (así podemos considerar lo que ahora vivimos). Ante alguna situación vital que te inquieta o preocupa, ¿cómo reaccionas? ¿Respondes con actitudes violentas o te tomas las cosas con tranquilidad?
- Cada vez te conoces más. ¿Has identificado qué tipo de situaciones son las que te producen más angustia o enfado? Si tus reacciones ante ellas no te gustan, ¿has buscado alternativas?
- Cuando alguien te ofende, ¿reaccionas con ira o rabia? ¿Devuelves la ofensa? ¿Tienes capacidad de autocontrol?
- Recuerda la historia de la naranja, lo que sale fuera es lo que hay dentro. ¿Qué crees que hay en tu interior? ¿Eres, en general, una persona cariñosa? ¿Sueles reír? ¿Te consideras buen amigo? ¿Y buena persona?
- Lo que hay dentro de ti depende de ti. Tú eres el responsable de las actitudes que guardas en tu corazón. Eres, en definitiva, lo que quieres ser. ¿Te gusta cómo eres? ¿Qué te gustaría mejorar? ¿Intentas cambiarlo? ¿Cómo podrías hacerlo?

Principios para la vida

En estos principios se resumen algunos de los aprendizajes que hemos compartido. Copia en un cuaderno o una hoja con los que más te identificas y añade tus propias reflexiones.

- Almacenaré en mi interior actitudes positivas para reaccionar con optimismo cuando lleguen las dificultades.
- Trataré de que abunde en mi interior el amor y la comprensión para compartirlas con otros.
- Seré consciente de que lo que hay en mi interior depende de mí.

Otras fuentes de inspiración y sabiduría

“Es fácil ver las faltas de los demás, pero qué difícil es ver las nuestras propias. Exhibimos las faltas de los demás como el viento esparce la paja, mientras ocultamos las nuestras como el jugador tramposo esconde sus dados”.

Buda

“En la vida algunas veces se gana, otras veces se aprende”.

John Maxwell

¿Qué pued hacer?

Decíamos antes que lo que hay dentro de nosotros depende de nosotros. Cada uno tenemos la capacidad de cultivar en nuestro interior actitudes y valores que nos dan un “jugo” especial, auténtico, personal, propio, nuestro. Para tener dentro el “jugo” del agradecimiento es importante que seamos personas agradecidas. Por eso te proponemos que hagas tu propio **“Diario de agradecimientos”**.

Diario de agradecimientos

Cada día está lleno de detalles por los que dar gracias. Gestos sencillos, llenos de encanto y de ternura que tienen un inmenso poder para tocar nuestro corazón. Ser capaz de saborear y de apreciar las pequeñas cosas, es una muestra de un espíritu delicado y sensible. Cultivar el interior es una de las grandes tareas que las personas tenemos a lo largo de nuestra vida. Eso que tenemos dentro es lo que después mostraremos a los demás.

Elabora en un cuaderno (o en digital) un diario de agradecimientos.

- Escribe la fecha de cada día y decóralo. Copia o inventa tus propios dibujos, pega algo representativo de la jornada ... ¡pon en marcha tu creatividad!
- Marca un momento del día, por ejemplo al final de la jornada, para completar tu diario.
 - ¿Por qué puedo dar hoy las gracias?
 - ¿A quién puedo dar hoy las gracias?
 - ¿Qué me ha hecho hoy sentir gratitud?
- Con una palabra o una frase puedes expresar mucho.

Los grandes corazones siempre están agradecidos. “Gracias a la vida que me ha dado tanto”, dice una canción. Gracias a la vida que me ha dado a tantos y que me ha dado tantas cosas.

No lo olvides: lo que cultivas en tu interior es lo que después podrás compartir hacia fuera.

