

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Amabilidad hacia los demás



# GUÍA 9





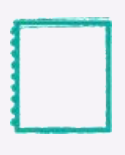

## Amabilidad hacia los demás

El **objetivo** de esta guía es practicar la habilidad de generar amabilidad y bondad hacia las demás personas.

### Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Malala y la educación en Pakistán

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de poner en práctica la habilidad de generar amabilidad y bondad hacia las demás personas.

Primero te invitamos a leer la siguiente **historia**<sup>1</sup>.

### La historia de Malala

Pakistán, en el continente asiático, es el lugar de nacimiento de Malala Yousafzai, mujer activista que hoy con 24 años continúa defendiendo el derecho a la educación de las niñas y las mujeres, en el mundo. Malala sobrevivió a un atentado que sufrió en su adolescencia por defender la lucha de la educación en su país, especialmente para las mujeres, pues aún en algunos lugares es prohibido que vayan a estudiar, y muchas de ellas se ven obligadas a dejar de asistir a su escuela para ayudar a sus familias en casa o para casarse en matrimonios concertados.

Malala buscó cerrar la brecha de acceso a educación de las mujeres y niñas de su comunidad y posteriormente de su país. Al darse cuenta de lo anterior, escribió artículos cortos de la situación que vivía. Luego empezó a dar conferencias en las que hablaba de la importancia de la educación para todos. Ahora con el apoyo de otras organizaciones viaja por el mundo implementando formaciones en liderazgo a niñas y mujeres. Personas como ella han logrado que en muchos lugares ya no se desaliente a las niñas a ir a la escuela, ya no se les prohíba recibir educación y no se les obligue a casarse a temprana edad.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno

- 1) ¿Qué sensaciones y emociones te genera la historia de Malala?
- 2) ¿Cuál crees que es la principal motivación de Malala para defender el derecho a la educación de las niñas de su país?

<sup>1</sup>Malala Fund. (2021). *Malala's story*. Recuperado de <https://malala.org/malalas-story?sc=header>



## Ampliando el círculo de amabilidad

A continuación te invitamos a realizar una práctica de **amabilidad y bondad hacia los demás**, en la cual podrás contar con un espacio seguro para conectar con los otros.



Busca un lugar cómodo y tranquilo donde puedas leer el paso a paso, en lo posible sin ser interrumpido. Requerirás de aproximadamente diez minutos para terminar la práctica. Recuerda detenerte un momento en cada paso antes de ir al siguiente.

1

Siéntate en una postura agradable para ti, pero donde puedas tener la columna recta. Respira profundamente tres veces, inhala por la nariz y exhala por la boca.

2

Centra tu atención en la zona alrededor del corazón, observando cómo se expande o se llena suavemente cuando inhalas y se relaja cuando exhalas. Imagina que puedes exhalar directamente desde el centro del pecho.

3

Imagínate a ti mismo como una **niña o niño más pequeño**, a una edad que puedas recordar de tu infancia. Como todos los niños y niñas, deseabas amor. Imagina que tienes delante de ti a ese niño, ¿qué le desearías? ¿Desearías naturalmente que fuese feliz, que estuviese seguro, que le quisieran y se sintiera contento? Deja que el corazón sienta cualquier sentimiento de ternura y aprecio por ese niño que eres tú. Repite en silencio estas aspiraciones: “que seas feliz... que seas amado... que tengas paz y alegría”. Descansa respirando con suavidad.

4

Ahora, trae a tu mente a un **ser querido**, como un familiar o amigo, alguien cuyo recuerdo traiga una leve sonrisa a tu rostro. Imagina que lo ves desde el corazón. ¿Qué le deseas? Repite en silencio estas aspiraciones: “que seas feliz... que puedas dar y recibir todo el amor que necesites... que encuentres paz y alegría”. Descansa un momento respirando con suavidad.

5

Ahora piensa en **alguien conocido aunque no tan cercano** para ti. Alguien con quien no tengas conflictos pero tampoco un lazo fuerte. Considera el hecho que tal como tú, tiene altos y bajos en su vida y es objeto de gran cariño por parte de otras personas. Repite en silencio: “de corazón te deseo que seas feliz... que puedas dar y recibir todo el amor que necesitas... que conozcas toda la paz y la alegría”.

6

Inhala y exhala con suavidad. Ahora piensa en **alguien con quien tengas problemas** o no te sientas cómodo. Tal vez una persona con quien no te llevas bien o compites por algo. No es necesario que elijas a la persona más difícil de tu vida. De hecho, puede ser muy efectivo iniciar con enfados de poca importancia y poco a poco ir a gente que realmente te irrite. Observa cómo te sientes al pensar en esa persona. Es persona tal y como tú, tiene sueños y es el ser querido de alguien.

Recuerda que es posible desear el bien a otra persona sin tener que perdonar sus acciones o reconciliarse con ella. Teniendo esto en mente, repite en silencio las frases siguientes: “te deseo que seas feliz... que puedas dar y recibir todo el amor que necesites... que encuentres paz y alegría”.

7

Reflexiona sobre esta idea: “mi vida está apoyada por innumerables personas que me ayudan de muchas formas, grandes y pequeñas, entre ellas, quienes tengo por amigos o extraños, e incluso aquellas con quienes tengo problemas. Todos recibimos la ayuda de muchísimas personas”. Ahora piensa que también tú y, de un modo que quizás no comprendas del todo, desempeñas una función de apoyo similar en la vida de otras incontables personas.

8

Piensa en todos los que te rodean, imaginando que tu corazón es como un campo de energía que se expande en todas direcciones, cada vez más amplio, hasta incluir a los habitantes de tu región, tu país, tu continente y este planeta. Deja que un sentimiento de cariño y amabilidad se exprese y en silencio extiende las siguientes frases: “que todos los seres en todas partes puedan ser felices... que den y reciban todo el amor que necesitan... que conozcan la paz y la alegría.

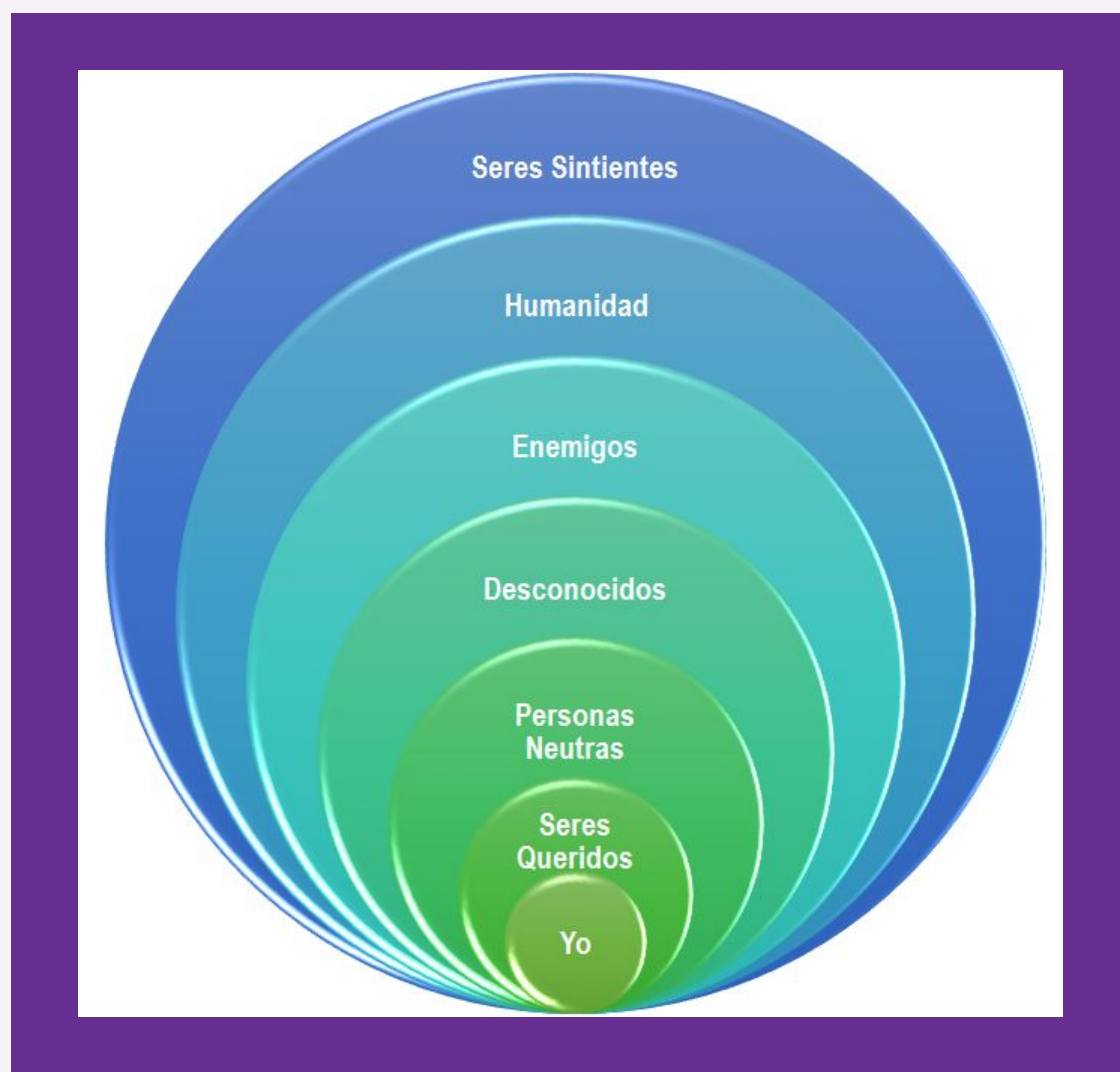
9

Descansa un momento en este estado de apertura, amabilidad y consideración con los demás. Nota cualquier sensación de paz y felicidad que este ejercicio produjo en tu cuerpo y mente. Para finalizar puedes dedicar tu esfuerzo positivo a la paz y bienestar de todos los seres del mundo, incluido tú mismo/a. Considera que mientras realizas esta práctica muchas otras personas en el mundo están ampliando su amabilidad y buena voluntad para que te lleguen también a ti.





Observa la **imagen**<sup>1</sup> y recordando la práctica de bondad y amabilidad contesta las preguntas que siguen en tu cuaderno.



- 1) ¿A quiénes incluirías en el nivel de los seres sintientes?
- 2) ¿Crees que podrías llevar deseos de bondad y amabilidad hacia cada nivel de la imagen?
- 3) ¿Qué obstáculos o dificultades encuentras para lo anterior?



Recuerda no forzar este tipo de sentimientos de bondad y amabilidad. Te recomendamos ir a tu propio ritmo, siempre comenzando por personas cercanas y a las cuales se te facilite enviar estos deseos.


La **amabilidad** es una cualidad que trae felicidad cuando es recibida de los otros y quizás mucho más cuando la ofrecemos. Cada vez que brindamos nuestra amabilidad nos estamos enviando el mensaje de que ya poseemos esta cualidad en nuestro interior, en un grado tal que tenemos para compartir.

<sup>1</sup>HUCI. (2018). *Formación Internacional de Instructores del programa Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión*. Recuperado de <https://proyectoहुci.com/wp-content/uploads/2018/01/ampliando-el-c%C3%ADrculo2.png>



## Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de generar **amabilidad y bondad** hacia las demás personas y seres sintientes.



Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas acompañado de un familiar o amigo. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué actos parecidos al de Malala reconoces en tu **comunidad**?

¿Qué **otras formas** de llevar amabilidad y bondad a los demás conoces o te puedes imaginar?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad de la **conciencia social**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

