



CANCIÓN



John contagia su sencillez y su alegría. Creo que sonreír siempre ayuda a ver lo positivo, a no hundirse, a valorar a tus amigos... Yo también querría sonreír y disfrutar aunque haya dificultades.

Escucha esta canción en YouTube: <https://bit.ly/37WUDM1>

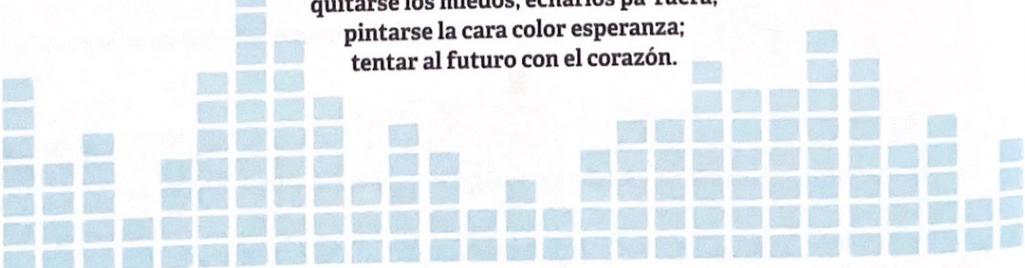
COLOR ESPERANZA, DIEGO TORRES

Sé qué hay en tus ojos con solo mirar,
que estás cansado de andar y de andar,
y caminar girando siempre en un lugar.
Sé que las ventanas se pueden abrir;
cambiar el aire depende de ti,
te ayudará, vale la pena una vez más.

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarnos los miedos, sacarlos afuera;
pintarse la cara color esperanza;
tentar al futuro con el corazón.

Vale más el presente que el futuro.
Dale suave que aquí no hay apuro.
Ya salimos adelante, ya no le des mente,
y abrazos pa' toda mi gente.
É melhor perder-se que nunca embarcar,
('es mejor perderse que nunca embarcar')
mejor tentarse a dejar de intentar,
E assim será, e a vida muda e mudará
('y así será: la vida cambia y cambiará').
Sé que lo imposible se puede lograr,
que la tristeza algún día se irá
y así será: la vida cambia y cambiará.
Sentirás que el alma vuela
por cantar una vez más.

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarse los miedos, echarlos pa' fuera;
pintarse la cara color esperanza;
tentar al futuro con el corazón.



Fuente: Various Artists. (2020). Color esperanza. Sony Music Latin.


TEORÍA

Esperanza. Alegría

La situación de John Hudson es muy concreta y delicada, pero, al fin y al cabo, cada uno vive sus propias dificultades. Algunas circunstancias no las podemos cambiar, pero sí podemos **elegir cómo las afrontamos**. En esos momentos, nos enfrentamos a un dilema: «vivir con tristeza o vivir con una sonrisa».

1. ACTITUD POSITIVA

Una opción es el optimismo, la actitud positiva. Nos centramos en lo bueno y en lo que sí tenemos, como explica John Hudson. «Cambiar el aire depende de ti» nos dice la canción. En la vida llegarán dificultades, baches, complicaciones. Podemos ignorarlas, intentar eliminarlas y soñar con un mundo ideal y utópico. O podemos construir nuestro camino sobre la **realidad, con lo bueno y con lo malo**.

Esta es quizás la opción más costosa al principio. Porque a veces no nos gusta nuestra realidad, no queremos sufrir, nos cuesta esperar... y nos sentimos tentados ante la idea de dejarnos llevar por la tristeza y el desánimo. Pero si asumimos lo que vivimos y nos aceptamos como somos, conseguimos **afianzarnos sobre lo real**, aunque sea pequeño, molesto o no lo entendamos.

Precisamente, la actitud positiva nos abrirá a la felicidad. Podremos **estar alegres con lo que tenemos**, sin entristercemos por lo que no tenemos. De alguna manera, lo que tenemos es lo bueno, lo real, de lo que nos podemos agarrar. No encontraremos nuestra felicidad en lo que no tenemos.

2. ESPERANZA

Cuando asumimos que las **dificultades formarán parte de nuestra vida** al igual que lo bueno, estamos preparados para dar el siguiente paso: vivir con esperanza. Podemos destacar tres características de la esperanza:

- 1. Creemos que el futuro será mejor.** En esto consiste la esperanza, en confiar en que llegarán cosas buenas y también en que sabremos enfrentar mejor los problemas: «Sé... que la tristeza algún día se irá». Si nuestra actitud es positiva y esperanzada, disfrutaremos lo bueno y estaremos cada vez más preparados para afrontar las dificultades sin dejarnos llevar por la tristeza.

2. Damos sentido al dolor. Tener esperanza o ser positivos no elimina el sufrimiento. No podemos hacer desaparecer el dolor de nuestras vidas, pero sí podemos intentar darle un sentido.

Una persona con una actitud positiva y esperanza descubre aprendizajes en el dolor y sabe que forma parte del camino.

3. Encontramos un propósito para nuestra vida. La esperanza nos permite mirar más allá del futuro inmediato. Nos ayuda a confiar en nuestra capacidad para alcanzar lo que nos propongamos y a vivir el camino con alegría.

En el caso de John Hudson, él busca aliviar el sufrimiento de los demás e inspirarlos en las situaciones difíciles. Ese impacto que quiere dejar en los que lo rodean da sentido a su vida, le ayuda a entender que vale la pena y le permite disfrutarla con más intensidad.

En definitiva, se trata de una elección. Lo que siempre podemos **escoger es nuestra actitud ante lo que nos sucede**. Y fijarnos en lo que tenemos en lugar de en lo que no, para estar alegres y preparados para lo que venga.



Actitud positiva

Alegría

Propósito

Sentido

Esperanza



ANÁLISIS



Me encanta escuchar a gente como John y aprender de ellos. Porque al repasar mi vida, veo lo que me hace estar triste, por qué me cuesta a veces sonreír, y descubro que siempre hay motivos para dar gracias, para estar tranquilo, para ayudar a los demás...

- 1.** Seguro que en tu vida también hay dificultades o sufrimientos. Completa esta tabla contraponiendo lo que extrañas o echas de menos (o tus problemas) y lo que tienes (o tus ventajas). Fíjate en el ejemplo.

MI PROBLEMA ES...

Me gustaría sacar mejores calificaciones.

SIN EMBARGO, SÍ...

Tengo la oportunidad de ir al colegio y cursar mis estudios.

J4
¿Soy positivo ante las dificultades?

36

¿Qué columna suma más? ¿Cómo puedes mejorar tu actitud?



PARA PROFUNDIZAR

1. Explica con tus palabras en qué consiste tener una actitud positiva.
2. ¿Ser positivo es lo mismo que pensar que no pasará nada malo? Razona tu respuesta.
3. Define qué es la esperanza.
4. ¿Cómo ayuda tener esperanza en la vida?
5. ¿Qué relación puede existir entre el dolor y el sentido de la vida?

MENSAJE

2. Despues de todo lo reflexionado, escribele un mensaje a John Hudson (para darle las gracias, explicarle que te sorprende de su experiencia, hacerle una pregunta, etc.). Finalmente, puedes leerlo en voz alta, elaborar con tus compañeros un mensaje con todas las ideas y enviárselo!

Borrador: qué aprendí y en qué me ayudó el testimonio.

Mensaje a John Hudson:

**La vida tiene un sentido,
y, para mí, es inspirar a
otros para superar los
momentos difíciles**



Escribe un lema que te motive para vivir con esperanza.