

# EL PROYECTO DE LA FELICIDAD

basado en una historia real

escrito por Olivia Wood  
traducido por Monica McElwee  
ilustrado por Amit Mohanta



ASHOKA



Worldreader

*El proyecto de la felicidad* se inspira en la historia real de una chica de la India que aspira a vivir en un mundo donde la salud mental y corporal sean una prioridad para cada colegio, educador e individuo.

Este libro ilustrado es el resultado de una colaboración entre Ashoka y Worldreader. El objetivo es inspirar a jóvenes de todo el mundo para que se conviertan en agentes de cambio (*changemakers*) y animar a los adultos a que les apoyen en el camino.

A Apoorvi y a su hermana mayor, Riya, siempre les gustaron los mismos juegos.

Se perseguían por el jardín y jugaban a las escondidas. Y cuando crecieron también compartían la misma ropa y los mismos libros.

«Mi hermana es mi mejor amiga», pensaba Apoorvi, sentada a su lado durante la cena.



Pero, un año, Riya cambió. Dejó de querer jugar, hablar y reír. Se pasaba el rato mirando hacia el suelo o sola en su habitación.

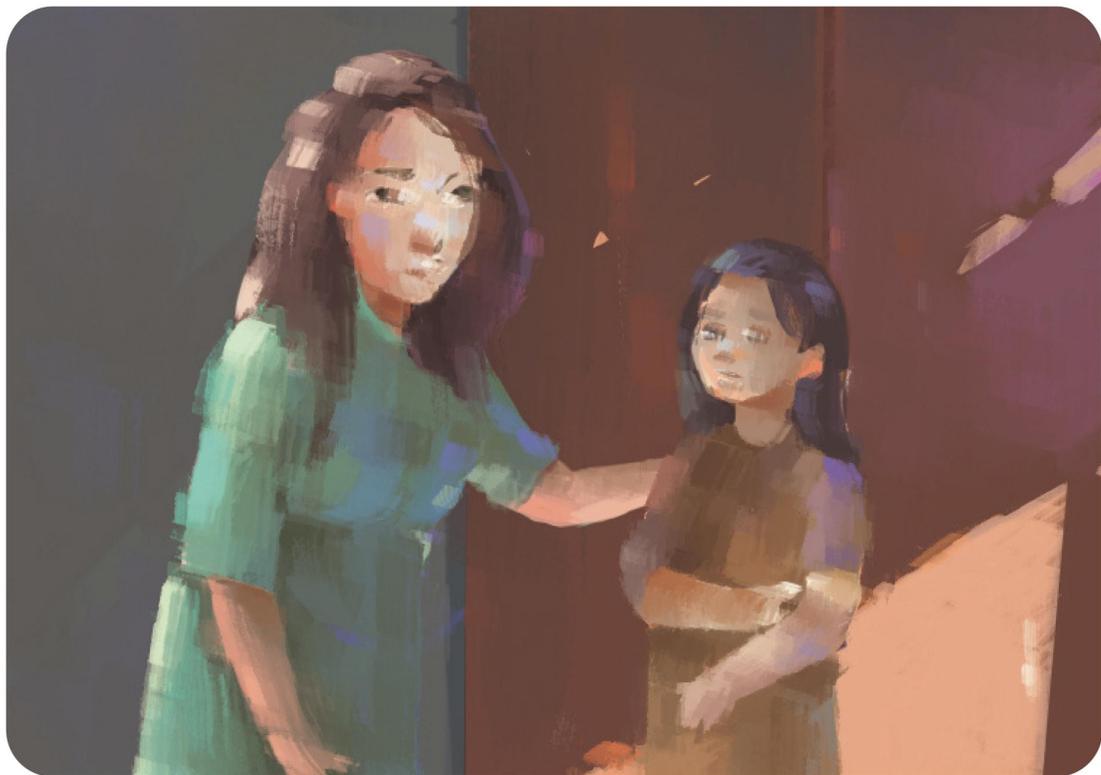


—¿Qué le pasa a Riya? —Apoorvi le preguntó a su madre.

La madre de Apoorvi parecía triste y le dio un gran abrazo.

—Riya tiene depresión. La depresión es una enfermedad que te hace sentir muy triste y cansada. Puede hacerte sentir sola, incluso cuando estás rodeada de familiares y amigos.

—¿Pero qué podemos hacer para ayudarla? —preguntó Apoorvi. Estaba dispuesta a hacer cualquier cosa.



Esa noche, durante la cena, el padre de Apoorvi le pidió a Riya que les contara cómo se sentía. Todos la escucharon y trataron de animarla.

—Te amaremos y te ayudaremos pase lo que pase  
—dijo.



Desde ese momento, Apoorvi empezó a preguntarle a su hermana cómo se sentía. Cuando Riya estaba triste, Apoorvi intentaba mejorar su día.

Le traía golosinas o la llevaba a pasear al sol. A veces esto ayudaba a Riya, pero no siempre era así.



Riya comenzó a ver a la consejera de la escuela, la señora Anika. El trabajo de la señora Anika era ayudar a los estudiantes que estaban pasando por un momento difícil, escucharlos y brindarles apoyo.



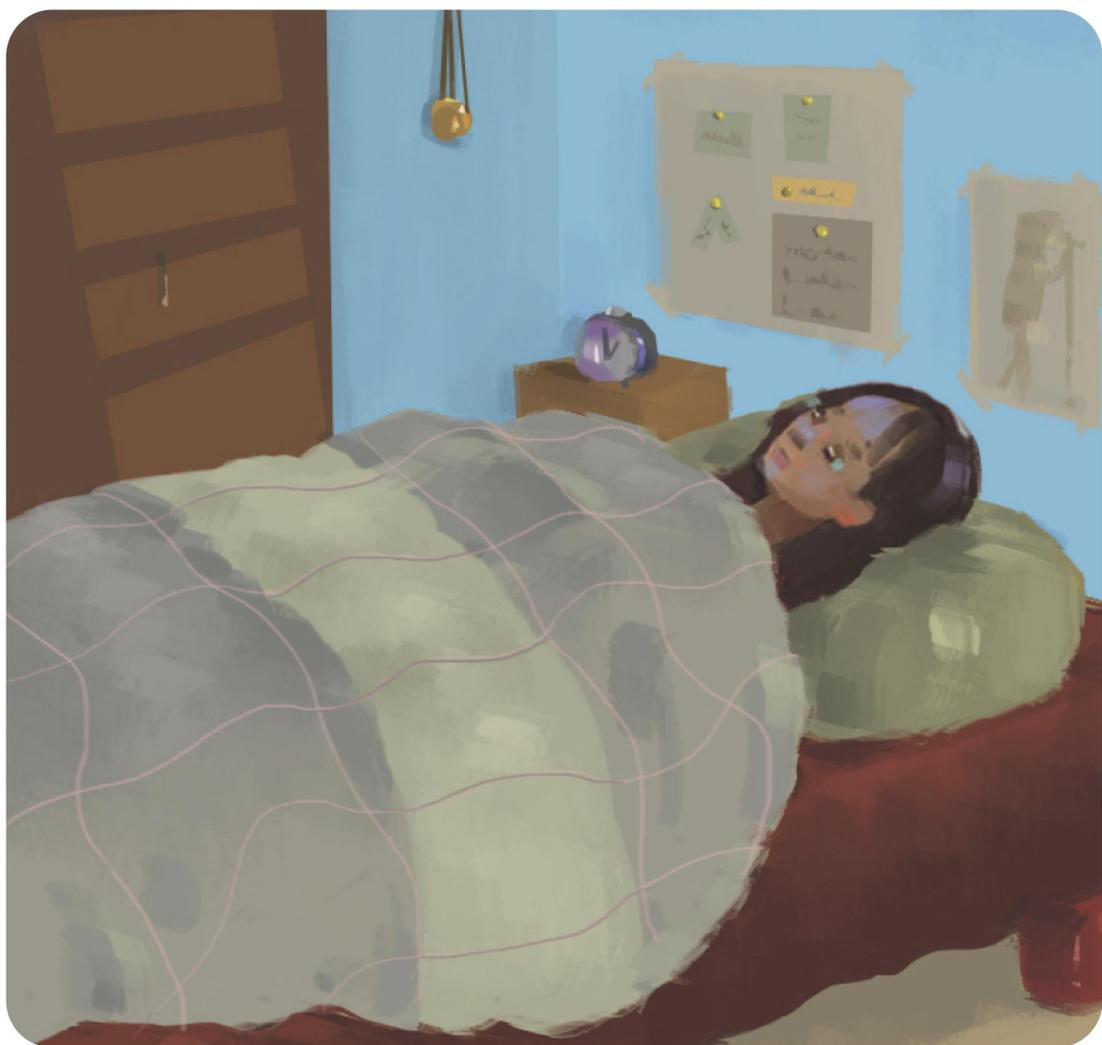
Un día, merendando, Riya le agradeció a Apoorvi toda su ayuda.

—Si no hubiera podido hablar contigo, me habría sentido mucho peor. Muchos niños no tienen con quién hablar. Y muchas escuelas no tienen consejeros. Me siento muy afortunada.



Esa noche Apoorvi apoyó la cabeza en su almohada, pero sus ojos permanecieron abiertos. ¡No podía dormir!

Apoorvi se alegraba de haber podido ayudar a su hermana. Pero, ¿qué pasaría con los demás niños, que no tenían familias que les apoyen ni consejeros en sus escuelas?



Al día siguiente, en la escuela, Apoorvi fue a visitar a la señora Anika.

—Quiero ayudar a difundir información sobre la depresión en otras escuelas. Quiero ayudar a niños como mi hermana Riya.

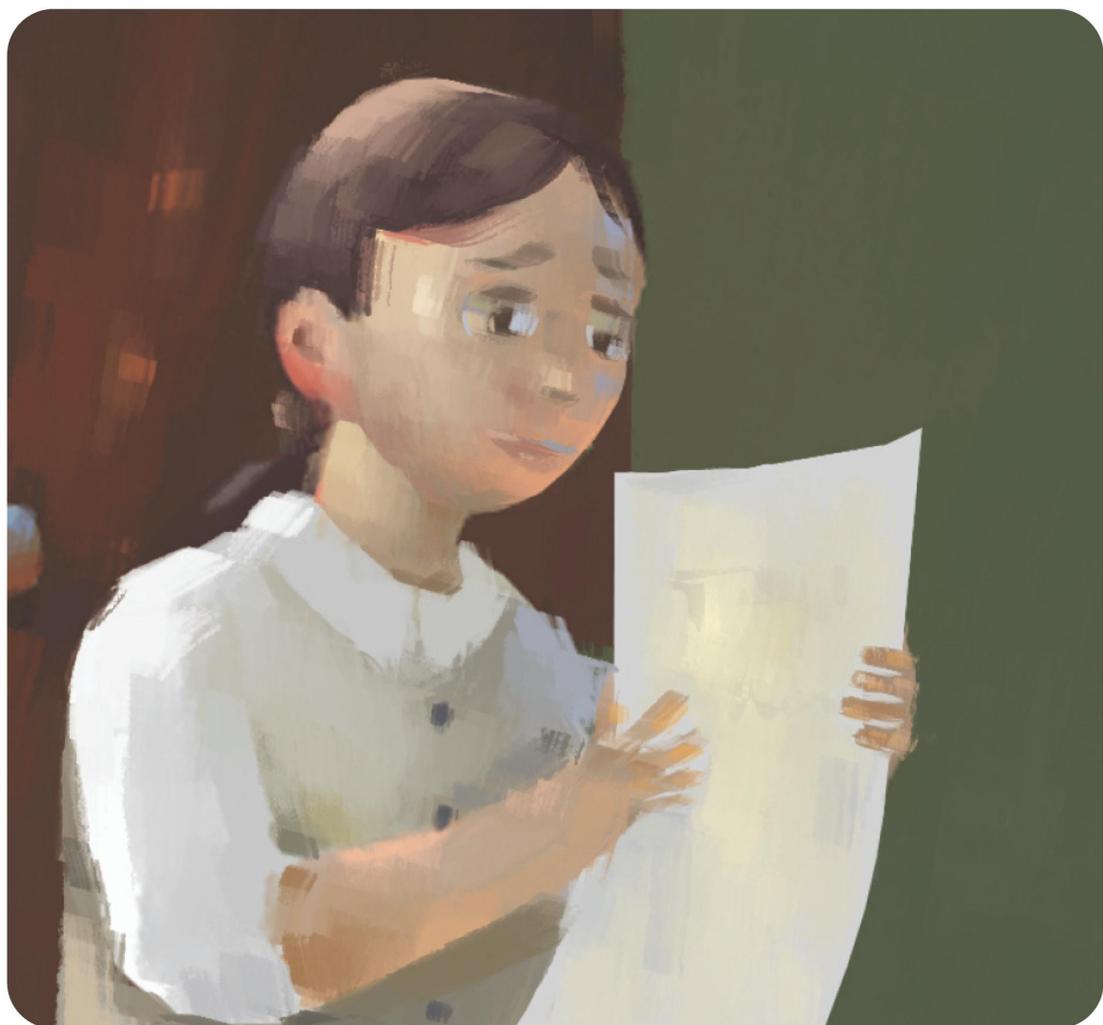
—Será difícil —dijo la Sra. Anika—. La gente tiene miedo de hablar sobre la salud mental en la India. Y muchos no creen que sea un problema importante.

Apoorvi estaba determinada a actuar y ayudar, aunque fuera muy difícil.



Apoorvi y la Sra. Anika se pusieron a pensar en soluciones. ¿Cómo podrían mostrarles a la escuela y al gobierno que la salud mental es un tema importante?

—¡Podemos hacer una encuesta! —gritó Apoorvi, emocionada—. Podemos hacer preguntas a los estudiantes sobre cómo se sienten.



1. ¿Cómo te sientes hoy?

2. ¿Duermes regularmente?

3. ¿Te cuesta prestar atención en clase?

4. ¿Te preocupas a menudo?

Apoorvi y la Sra. Anika fueron a visitar una escuela cercana. Entregaron la encuesta a cientos de estudiantes y los maestros se sorprendieron de las respuestas que recibieron.

Muchos estudiantes se sentían tristes, ansiosos o solos. Muchos necesitaban ayuda.

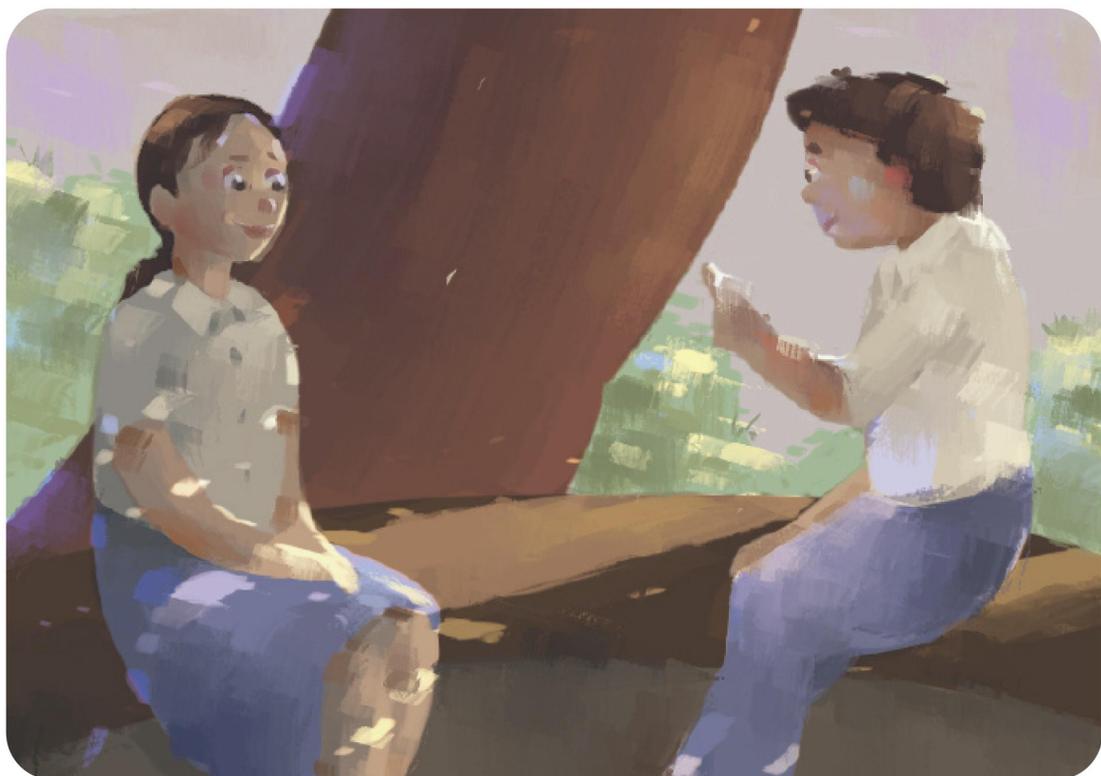
—Debemos apoyar a nuestros estudiantes —dijo un maestro—. Las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera.



Los maestros acordaron informar a los estudiantes y a sus familias sobre salud mental y enfermedades como la depresión y la ansiedad. Decidieron hacer esto después del horario escolar, añadiendo clases adicionales a su día.

Después de terminar una de estas clases, un estudiante llamado Ishaan habló con Apoorvi.

—Creo que lo que estás haciendo es muy importante —dijo—. He visto un cambio en la forma en que los maestros nos apoyan a los estudiantes. ¿Cómo podrían participar más estudiantes de mi escuela en este proyecto?



Pronto había más estudiantes que querían participar en el proyecto. Junto con su equipo de estudiantes voluntarios, Apoorvi llevó la encuesta y las clases de salud mental a siete escuelas más. ¡En total, Apoorvi y su equipo ayudaron a más de 3 000 estudiantes!



«Pero aún queda mucho por hacer», pensó Apoorvi. «Cuando sea mayor, quiero ser consejera. Así podré seguir ayudando y cambiando las cosas».

## La rueda de las emociones:

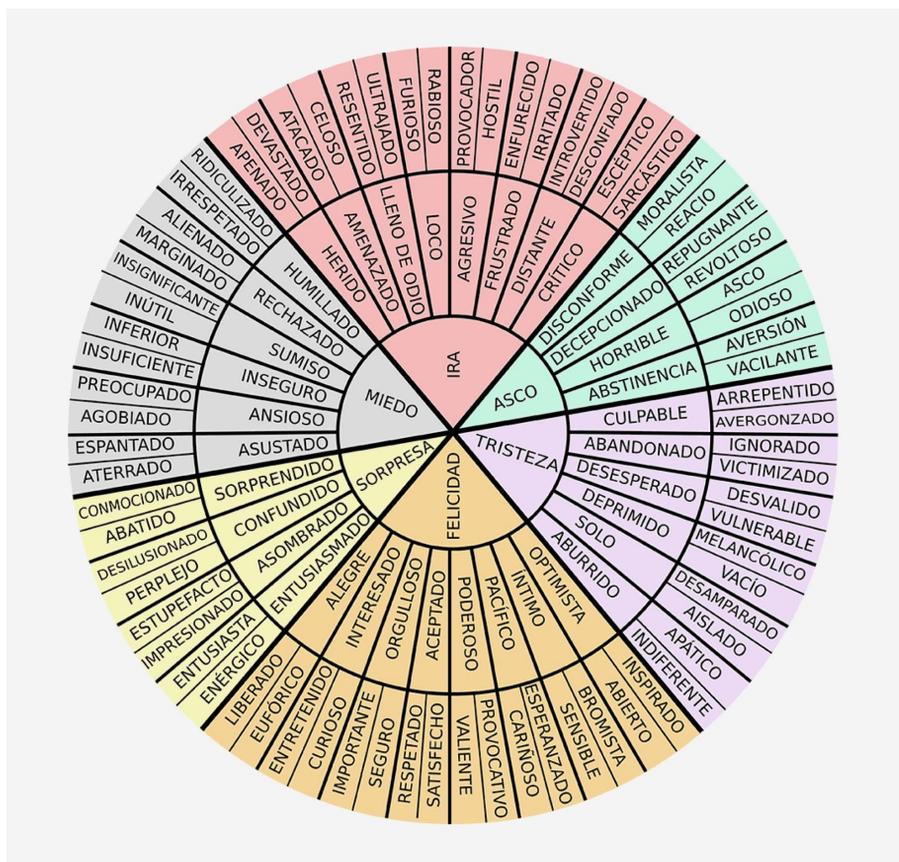


Figura 1

Nota: Gráfico del blog de Adrián Silisque: La rueda de las emociones.

<http://adriansilisque.com/emociones-basicas-y-una-rueda-de-palabras-emocionales/>

Muchos de nosotros tenemos un vocabulario limitado para describir nuestras emociones. Ampliar nuestro léxico aumenta nuestra inteligencia emocional. Para cada actividad, revisa la rueda de las emociones para pensar en tus emociones con más precisión.

# El proyecto de la felicidad Actividades



**Actividad #1:** Reunión matutina

**Edad:** 3-12

**Habilidad:** Empatía, trabajo en grupo

**Materiales:** Un grupo de personas

**¿Por qué?** Al reforzar la idea de que los jóvenes son parte de una comunidad en la que todos se apoyan mutuamente, podemos cultivar la madurez y actuar a través de la empatía. Esta actividad se puede realizar en la escuela, en casa, en una biblioteca pública o con un equipo deportivo, entre otros.

**¿Cómo? Paso #1: Saluda a los demás |** Reúnete en un círculo junto a un grupo de personas. Invita a que todos se saluden por su nombre. En grupo, tomen nota de quién está presente y quién está ausente; si llueve o no; quién está sonriendo y quién está teniendo dificultades para sonreír.

Invita a que todos compartan lo que pase por sus mentes.

**Paso #2: Promueve el intercambio |** Compartan noticias interesantes con el grupo y coméntenlas con entusiasmo.

**Paso #3:** Hazlo único | En grupo, creen un ritual que sea exclusivamente suyo. Practiquen esta acción todos los días cuando estén todos juntos.

Por ejemplo:

- Desarrollen un apretón de manos secreto.
- Háganse una pregunta personal todos los días. Por ejemplo, «¿Cuál es tu fiesta favorita?» o «Si pudieras ser cualquier animal, ¿qué animal serías?».
- Hagan un cumplido a la persona que está al lado.
- Compartan su palabra del día. Por ejemplo, *paz*, *amabilidad* o *risa*.

Repitan esta actividad cada vez que estén juntos en grupo, ya sea todos los fines de semana, por la mañana con su familia, todos los lunes con su clase o todas las tardes con el equipo de fútbol.

**Actividad #2:** Tomando nota de nuestras emociones

**Edad:** 3-15

**Habilidad:** Autoestima y autoconciencia

**Materiales:** Diario, utensilios de escritura (bolígrafos, papel)

**¿Por qué?** Los sentimientos son parte de la experiencia humana. No debemos juzgarnos por cómo nos sentimos. Está bien y es normal sentirse triste, enojado o frustrado a veces. Es por eso que escribir nuestros sentimientos puede ayudarnos a identificar desencadenantes y reacciones que nos están haciendo sentir de cierta manera, lo que nos ayuda a ser más conscientes de nosotros mismos.

**¿Cómo? Paso #1: Presenta el mensaje |** Lee las frases que se encuentran a continuación. Elige una frase y comienza a escribir o dibujar tu respuesta. Repite este ejercicio todos los días hasta que hayas respondido a todas las frases iniciales.

- Me siento poderoso/a cuando ...
- Cuando me siento solo/a, yo ...
- En cinco palabras, me describiría como ...
- Cuando veo a alguien que está herido o triste, yo ...
- ...
- Lo que me hace feliz es ...

**Paso #2: Escribe |** Dedicar 15 minutos a responder al mensaje. Observa a dónde te lleva la mente.

**Paso #3: Reflexiona |** Habla con un amigo o un familiar sobre tu experiencia. ¿Cómo te sientes ahora? ¿En qué recuerdos estás pensando?

### **Actividad #3:** Carta de autoconsciencia

**Edad:** 3-12

**Habilidad:** Inteligencia emocional y autoconsciencia

**Materiales:** Papel, utensilios de escritura (bolígrafos, papel)

**¿Por qué?** La autoconsciencia tiene que ver con la claridad con la que podemos vernos a nosotros mismos: nuestras propias aspiraciones, valores, pasiones, pensamientos, comportamientos, sentimientos y reacciones. También se trata de imaginar cómo nos perciben los demás. La autoconsciencia es fundamental para cultivar la empatía y ser capaz de comprender nuestras emociones y las de los demás. Escribir una carta en la escuela o en casa nos permite nombrar lo que más importa y cómo queremos sentirnos. Estos escritos nos ayudan a establecer límites, ser más conscientes de nuestras propias acciones y reflexionar sobre cómo estas acciones afectan a los demás.

**¿Cómo? Paso #1: Lluvia de ideas |** Escribe un adjetivo que describa cómo te gustaría sentirte cada día. Por ejemplo, podrías escoger palabras como incluido, emocionado y apreciado. Escribe todos los adjetivos que puedas imaginar.

**Paso #2: Comparte y decide |** Comparte tu lista de palabras con los demás. Reúnan todas las palabras en una gran lista. Una vez que todos hayan contribuido, clasifiquen las palabras que se relacionan entre sí. ¿Qué palabras les llaman la atención? ¿En qué palabras están todos de acuerdo?

Ahora, elijan las 5 palabras principales en las que todos están de acuerdo.

**Paso #3: Empareja los sentimientos con los comportamientos |** Comparte las cosas que cada persona puede hacer por los demás para tener ese sentimiento. Piensa, ¿qué puedo hacer para que alguien se sienta así?

Por ejemplo, si la palabra es amable, comparte una idea o una acción que se pueda hacer para mostrar amabilidad a otra persona. Preguntar «¿cómo estuvo tu día?» durante una comida es un comportamiento que alguien puede agradecer.

**Paso #4: Redacta tu carta |** Juntos, enumeren los sentimientos y los comportamientos correspondientes que todos pretenden poner en práctica.

Escriban los 5 sentimientos y una lista de comportamientos que coincidan con los sentimientos elegidos. Pueden escribir los comportamientos debajo de cada sentimiento o unir todas las palabras juntas.

¡Sean creativos/as! Decoren la carta de manera que brille e inspire.

Por ejemplo:

### **Nuestra carta de familia**

Todos queremos sentirnos seguros, apoyados, amados, valorados y respetados.

1. Nos escucharemos activamente unos a otros.
2. Pasaremos momentos de calidad juntos.
3. Tendremos una actitud positiva.
4. Respetaremos el espacio y las pertenencias personales de los demás.
5. Trabajaremos en equipo para solucionar un problema.
6. Sonreiremos y nos saludaremos todas las mañanas.

Muestren su carta en casa o en la escuela. Revísenla de vez en cuando. También pueden modificarla en cualquier momento.

## Conoce a Apoorvi:



Apoorvi es una joven agente de cambio de la India. Cuando era adolescente, creó el Proyecto de la Felicidad para eliminar el estigma que rodea a la salud mental y aumentar el acceso a los recursos de salud mental en las escuelas públicas. Junto a su equipo de compañeros con ideas afines, desarrollaron un cociente de la felicidad para informar sobre el bienestar de los estudiantes y presentar nuevas ideas para crear clases más felices. Al haber aprendido a promover la participación de sus compañeros, a trabajar en equipo y a liderar, Apoorvi ahora puede aspirar a una carrera en salud pública o en psicología, donde podrá poner en práctica sus habilidades de *changemaker*.

## **Sobre Ashoka**

Ashoka cree que la capacidad de adaptarse e impulsar el cambio es esencial para que todos prosperen en un mundo que cambia rápidamente. Ashoka está construyendo una comunidad global que está incitando las bases para un mundo en el que todos sean agentes de cambio. En el corazón del movimiento «Everyone a Changemaker» hay una visión para transformar la forma en que los niños y los jóvenes crecen, para que todos tengan el poder y las habilidades para crear un cambio por el bien de todos.

**[www.ashoka.org](http://www.ashoka.org)**

## **Acerca de Worldreader**

Worldreader cree que los lectores construyen un mundo mejor. Trabajamos con socios a nivel mundial para apoyar a las comunidades vulnerables y desatendidas con soluciones de lectura digital que ayudan a mejorar los resultados de alfabetización y aprendizaje de los niños.

**[www.worldreader.org](http://www.worldreader.org)**



2021 Ashoka y Worldreader

Este trabajo está licenciado bajo la licencia de Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0).

Para consultas, por favor contacten a [publishing@worldreader.org](mailto:publishing@worldreader.org) o [privacy@ashoka.org](mailto:privacy@ashoka.org).