

GUÍA

DIDÁCTICA

Bajo las olas



Guía desarrollada por Meritxell Martí

© Editorial Flamboyant

 **Flamboyant**

En la aparente simplicidad de un encuentro en el mar, surge el conflicto interior en cada uno de los personajes. Vergüenza, miedos, rechazo... Para resolverlo solo se puede hacer una cosa: bajar a las profundidades, buscar los tesoros escondidos, abrir bien los ojos y observar atentamente. Quizás así descubriremos de lo que somos capaces, lo maravillosa que es la vida y lo que es realmente importante.



Una historia íntima y emotiva que esconde muchas lecturas y transporta a niños y adultos a afrontar los conflictos interiores con amor y confianza.

LA CAPACIDAD

Todos somos capaces de alguna cosa, por pequeña que sea. Nadie es completamente incapaz. Por muchos límites a los que te enfrentes, siempre hay algo que puedes hacer. Por ejemplo, una persona en coma, o que ya no puede hablar ni hacer movimiento alguno con el cuerpo, aún es capaz de transmitir amor con su sola presencia.

La mayoría de las veces, la incapacidad nace en nuestra mente. Es un límite irreal que responde a nuestro miedo o nuestra pereza. O porque nos hemos creído un mensaje limitador del tipo: «¡Uy, eso es imposible!» o «Esto no vas a poder hacerlo. Tú no».

Quizá sí, o quizá no.



Haz una prueba:

- ▶ **Obsérvate.** ¿De qué te sientes incapaz? Evalúa hasta qué punto esos límites son reales.
- ▶ **Si son reales,** piensa si puedes plantearte una alternativa. Por ejemplo: no puedo hacer submarinismo porque me duelen los oídos, pero puedo probar con el *snorkel*.
- ▶ **Si son irreales,** ¿crees que puedes anotar en la agenda qué día lo intentarás?

Propuesta: ¡Pulmones llenos!

Toma aire y reténlo dos segundos. Déjalo ir en otros dos segundos. ¿Ha sido fácil? Prueba con tres segundos. Después con cuatro. Poco a poco, puedes ampliar algún segundo más. Cuando encuentres tu límite, respétalo. Puedes practicar de vez en cuando. Siempre escuchando el propio cuerpo y su ritmo natural.



Beneficios: Amplía la capacidad pulmonar, proporciona relajación.

Propuesta: Natarajasana

Observa la postura. ¿Te parece fácil? No hace falta abordarla toda al mismo tiempo. Ve paso a paso. Encontrarás tutoriales en Internet de cómo hacerla; puedes ir practicando aproximaciones hasta llegar al punto de «comodidad esforzada». ¡Cuando ya tengas un poco de práctica, verás qué es más difícil pronunciar el nombre de la postura que hacerla!



Beneficios: Elastifica la columna y las ingles, proporciona equilibrio y concentración.

LA AUTONOMÍA

Muy vinculada a la capacidad está la autonomía. Una dice: «Yo lo puedo hacer», la otra: «Puedo hacerlo sin ayuda». Cuando nacemos, necesitamos acompañamiento y supervisión constante. Aun así, siempre nos queda un poquito de autonomía: para dormir, para observar, para sonreír... Poco a poco, adquirimos más. Poco a poco, cada uno va encontrando sus límites.

“¡No puedo atarme los zapatos!», protesta un niño de tres años. Poco después, el mismo niño, con un fósforo en la mano, dice: “¡Quiero hacerlo solo!», con la intención de encender la chimenea. Hay cosas que no podemos hacer solos y otras que sí.

Leyendo **Bajo las olas**, algunos lectores se preguntan: ¿qué hace un niño que no puede caminar solo en el agua? Es una buena pregunta. **¿Cómo responderías tú?**

Te proponemos algunas opciones, para que le vayas dando vueltas:

- ▷ Está cerca de la playa y la madre lo vigila.
- ▷ Lleva flotador y el mar está tranquilo.
- ▷ El niño quiere estar solo y disfrutar tranquilamente del agua.
- ▷ Todos necesitamos que nos dejen a nuestro aire un rato.

Una posible lectura de la escena sería:

La madre y el niño han entrado en el agua juntos. Luego, la madre ha dicho: «¿Salimos?», y el niño ha pedido: «Cinco minutos más, mamá». Ella ha accedido. Este permiso para estar a su aire le da al niño una sensación de autonomía que hace que se sienta bien. Y eso es importante para todo el mundo; en especial, para las personas que tienen una discapacidad y que ven limitada su autonomía por alguna razón.



Propuesta: Puedo hacerlo

Piensa en estas situaciones y en el nivel de autonomía que tienes en cada una. Cuando lo hayas anotado, añade dos o tres actividades más de cada nivel.

	Mucha autonomía	Un poco de autonomía	Muy poca autonomía
Desplazarte por la ciudad			
Tareas del hogar sencillas: ordenar la ropa, poner la mesa, hacer la cama...			
Tareas difíciles: coser, montar un mueble, hacer una reparación...			
Exprimir un zumo de naranja o una limonada			
Preparar un bizcocho			
Prepararte un baño en la bañera			
Nadar en el mar			
Quedarte solo o sola en casa			
Tomar un avión			
...	X		
...		X	
...			X

LA AUTOESTIMA

Si sumamos capacidad y autonomía, vamos añadiendo puntos para mejorar la autoestima.

Recordemos qué es la autoestima: una profunda sensación de bienestar, al margen de las circunstancias. Si la autoestima hablara, diría: «¡Cómo me gusta la vida!».

Y para que la vida se exprese así en nuestro interior, latiendo incansable, brille el sol o haya tormenta, hay que alimentarla con varios nutrientes:

- ▷ La motivación
- ▷ El esfuerzo
- ▷ La confianza

- ▷ La aceptación
- ▷ El agradecimiento
- ▷ La actitud de servicio



Estos nutrientes, bien combinados, garantizan la buena salud de la autoestima. Por ejemplo, es bueno tener confianza en que todo irá bien, pero, si añadimos cucharadas de esfuerzo, la confianza se reforzará, porque obtendremos **resultados**. La actitud de servicio, si se combina con motivación, será más eficaz. Aceptar nuestros límites es más fácil si los recubrimos de agradecimiento por todo lo bueno que tenemos, etc.

Martín, uno de los tres personajes del álbum, sufre un trastorno: acaba de hacer un amigo y, acto seguido, lo pierde. No se ha atrevido a decirle que no lo puede seguir hasta la playa, que no puede nadar solo. Aún no tiene suficiente madurez o seguridad para compartir su dificultad. ¿Cuál de los seis nutrientes necesita Martín en esta situación?

La autoestima es también una cuestión de autoimagen. Pero, ¡cuidado!, es fácil caer en la trampa de la «imagen». O sea, hacer valoraciones sobre nosotros mismos a partir de aspectos superficiales, de lo que creemos que es nuestra identidad. Nos decimos cosas como «estoy demasiado gordo», «tengo un cabello precioso», «soy muy tímida», «tengo la mejor voz del mundo», etc. Todas estas frases van acompañadas de emociones que nos hacen sentir bien o mal. Esta no sería una buena alimentación para la autoestima, sino una especie de *fast-food* que a veces causa indigestión.

Propuesta: Me miro y siento...

Toma papel y lápiz.

Busca diez fotos en las que salgas tú. Míralas con atención, de una en una.

¿Qué sensaciones has tenido? Anótalas.

Escoge una de las diez fotos. Si es posible, imprímela.

Obsérvate en la foto durante un minuto.

Libera los pensamientos que te vengan a la cabeza y céntrate en la emoción. Escribe qué sientes cuando te miras.

CINCO A UNO

Ahora, céntrate en la parte de **transformar**.

Escribe alrededor de tu foto cinco palabras o frases positivas.

Debajo, redacta una frase que exprese un deseo de cambio, también formulado en positivo.



LA INTERIORIDAD



Si mirásemos nuestro historial de búsquedas de Internet a lo largo de un día, se nos pondrían los ojos como platos. Pero eso no es nada si lo comparamos con el historial de todos los impactos mentales que tenemos en una jornada.

Se estima que tenemos entre quince mil y cincuenta mil pensamientos o impactos mentales diarios. ¿Es posible? Sí, porque, en realidad, solo somos **conscientes** de una parte muy pequeña, tan pequeña que da risa: entre diez y veinte pensamientos.

Buena parte de lo que creemos y sentimos proviene de impactos que entran en nuestro cerebro sin que nos demos cuenta y sin ton ni son.

Reconocer nuestra interioridad es un ejercicio necesario y liberador. Consiste en «entrar dentro de uno mismo» y **observar**. Técnicamente, se llama *entrenar la neutralidad* o el *no juicio*. La metáfora más utilizada es la de la persona que mira pasar las nubes. Con técnicas meditativas se puede entrenar la mente en la observación de los pensamientos.

Cuando lo hacemos, nos damos cuenta de cosas que nos sorprenden: «¿y ahora por qué pienso en el viaje de fin de curso de hace treinta años?», «¿me estoy preocupando por si nevará el mes que viene?», «esta voz que va diciendo cosas sin parar... ¿soy yo?!»... Son cosas que los meditadores nos explican.

No nos aislemos

La psicología transpersonal nos dice que la interiorización facilita las relaciones armoniosas y el compromiso social.

Interiorizar no nos debería aislar, sino al contrario: hacernos más empáticos y compasivos, dado que un conocimiento profundo puede indicarnos los obstáculos y resistencias que tenemos hacia los demás y los recursos para fortalecer la inteligencia interpersonal.

Esta práctica diaria acaba redundando en una higiene mental y en una herramienta eficaz y potente de bienestar.

Y como diría una aficionada al *paddle surf*: «A veces surfeamos, a veces nos sumergimos». No hace falta estar siempre pendientes de nuestro interior, ¡resultaría muy agotador! De hecho, con diez minutos al día hay suficiente; unos pocos más que para cepillarse los dientes.

Propuesta: Las muñecas rusas

Imagina que eres una *matrioska*, uno de esos juegos de muñecas rusas de madera y de colores llamativos.

Fíjate en la muñeca más grande, la de fuera.

- ▷ ¿Qué ves en ella?
- ▷ ¿Qué muestras al mundo, en tu superficie?
- ▷ ¿Qué puede ver de ti la gente que pasa por la calle?
- ▷ ¿Cuál es la primera impresión que crees que das?

Abre la muñeca y saca la segunda, un poquito más pequeña.

- ▶ ¿Qué ves en esta muñeca?
- ▶ ¿Qué es lo que ven las personas cuando te conocen un poco más?
- ▶ ¿Qué saben de ti tus amistades? Ya sabes, esas cosas que ignoran tus vecinos...

Abre la segunda muñeca y saca la tercera. Mírala detenidamente:

- ▶ ¿Qué ves en ella?
- ▶ ¿Qué saben de ti tan solo las personas más cercanas?
- ▶ ¿Por qué no se lo dejas ver al resto?

¿Te atreves a seguir? ¿Quieres descubrir la cuarta muñeca? Y así hasta que no encuentres ninguna más.



LA ATRACCIÓN

Este álbum también habla de atracción. De cómo gustamos a los demás. De cómo los demás nos gustan. Es interesante fijarnos en ello, porque es precisamente la atracción lo que desencadena esta historia.

El diccionario define *atracción* como un sentimiento **de interés y de admiración** entre personas que las lleva a aproximarse y conocerse.

En concreto, en ***Bajo las olas***, tenemos tres momentos de atracción.

El primer momento es cuando el niño rubio se fija en el niño del flotador. Se siente inmediatamente atraído por él. Quiere establecer contacto y jugar con él. Nada hacia él.

El segundo momento es cuando el niño del flotador es interpelado por el otro. La atracción que le despierta el niño rubio no es tan obvia, porque choca con su conflicto interno: «Yo no puedo». Esta atracción inicial, pues, se diluye y se transforma en desilusión. Pero, acto seguido, vemos una secuencia que narra la búsqueda interior del tesoro: la afirmación del propio valor, de lo que somos en esencia, de lo que hace que nos quieran los demás, independientemente de que tengamos una discapacidad o el récord de los cien metros lisos.



Es en la culminación de esta búsqueda cuando aparece el tercer momento de atracción: madre-hijo e hijo-madre. No hay que confundirla con el amor —que damos por descontado—, sino sino que es el deseo de ir al otro, de encontrarlo y fusionarse momentáneamente en la expresión de gozo y de juego compartido.



¡Mira, mamá!

La atracción es una emoción y un **impulso** que nos lleva hacia el otro. Nos mueve por dentro y, a menudo, por fuera, haciéndonos pasar a la acción (¿es casualidad que la palabra *atracción* incluya la palabra *acción*?).

Propuesta: ¿Qué te atrae? ¿Qué te mueve?

Relee las dos preguntas. Como ya hemos dicho, atracción y acción están dentro de una misma palabra, pero eso no significa que siempre vayan de la mano.



Escribe una breve lista de cosas que te atraen: de los demás, de la vida.

Cada cosa será un ítem. Deja un espacio justo al lado y debajo de cada uno, siguiendo el ejemplo:

Ítem 1: Las noches de luna llena

.....

Ítem 2: Los grupos excursionistas

.....

Etc.

Cuando tengas tu lista, escribe al lado de cada ítem SIEMPRE, A VECES, NUNCA, según la frecuencia con que realizas esa actividad.

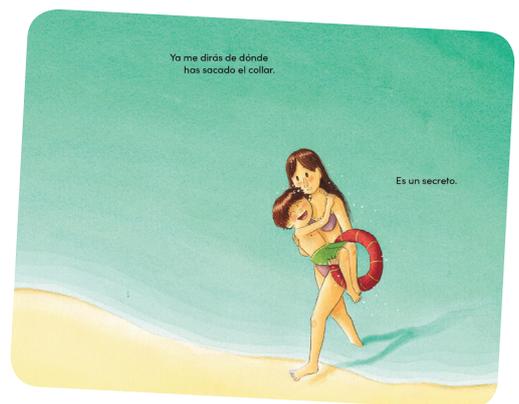
Si la respuesta es negativa, escribe debajo los motivos que te impiden pasar a la acción.

Por ejemplo: “Me gusta la luna llena, pero si no la veo cuando voy por la calle, me olvido de mirarla.”

LOS LÍMITES

Todos somos capaces, dijimos al inicio de esta guía. Hemos explorado la autonomía, la motivación, el poder hacer. Ahora toca equilibrar el mensaje para no caer en la máxima del «todo es posible». Porque, a veces, los límites que encontramos son muy reales y hay que darles el espacio que se merecen.

El bebé que a pesar de su dependencia puede hacer cosas de forma autónoma (dormir, observar, reír) se enfrenta a límites clarísimos que sus cuidadores tienen muy cuenta. A medida que crecemos y algunos límites desaparecen, vamos encontrando otros: «ya puedo vestirme sola, y ahora resulta que no pudo ir sola a la escuela», «ya puedo abrir la nevera, pero aún no llego al mueble de los vasos», «oigo bien, pero necesito gafas», etc.



Bajo las olas explica que algunos límites son mentales, como pensar que un niño no será tu amigo porque tienes una discapacidad motora. Pero hay límites reales: la madre tiene que ir a buscar a Martín para ayudarlo a salir del agua y volver a la playa.

Aquí surge un dilema: **¿cómo acompañamos a las personas en sus límites?**

Leamos este resumen de la situación que presenta **Bajo las olas**:

Hace un buen día, claro y cálido. Es un día normal de vacaciones de verano. Lo único que la madre ha de tener en cuenta es que debe llevar al niño hasta la arena en una silla de ruedas. Una vez allí, hará como los demás niños: jugar en la arena, notar el sol en la piel, sentir las olas, reír, hablar con la madre...

—Me quiero bañar, mamá.

A diferencia de la mayoría de los niños de su edad, Martín no puede entrar solo en el agua. Aunque eso tiene solución: la madre, flotador en mano, toma en brazos a Martín y entran unos metros en el agua. Le pone el flotador y se quedan un rato en el agua, flotando, salpicándose, bailando con el movimiento de las olas. Cuando la madre sugiere volver a la arena, Martín responde:

—Ve tú, mamá. Yo me quedo.

—Solo, no, Martín.

—¡Que sí!

La madre conoce a su hijo. Sabe que necesita explorar su autonomía para sentirse bien consigo mismo. Están cerca de la toalla, lo tendrá a la vista. Así que lo deja un rato a su aire.

¿Qué habrías hecho tú?

A menudo, lo que nos limita en exceso es el miedo. «Y si...»: estas dos palabras tienen mucho poder, para crear y para limitar. Una de las propuestas ocultas de este álbum es la de permitir al otro asumir retos razonables, poniendo freno al miedo.

Una buena receta para enfrentarnos a los límites es abrir la mirada a la posibilidad, buscando alternativas. Y cuando, a pesar de todo, es que no, trabajar la aceptación desde el agradecimiento a todo aquello que sí que podemos hacer.



Propuesta: Volar o no volar



▷ Piensa en dos cosas que querrías hacer y no puedes. Escríbelas.

▷ Piensa en cada una y anota si lo que te limita es real o mental.

Por ejemplo:

«No voy en avión porque tengo miedo a volar».

- ▶ Trabaja la aceptación de tu límite, si obedece a una pérdida de capacidades sensoriales o motoras debidas a la edad, a un accidente o a una enfermedad. O bien piensa en la superación del límite, si es mental (miedos, perezas, creencias irracionales).
- ▶ En el primer caso, piensa en alternativas: «No puedo ir en avión porque tengo un problema grave de oídos; miraré cómo hacer el viaje en tren».
- ▶ En el segundo caso, ¿quién te podría ayudar a vencer el miedo irracional? Anota tres nombres y ponte en contacto con esas personas. Pídeles consejo.

EL TESORO

Quien busca halla. Este es un lema generalmente aceptado y raramente discutido. Pero ¿qué es lo que hallamos cuando buscamos? ¿Lo que buscamos? No necesariamente. No es una regla matemática: busco X, hallo X. Puede pasar que busque X y halle Z.

Y eso puede provocar desilusión y dejarnos con la idea de que no vale la pena buscar, porque, al fin y al cabo, no depende de uno mismo obtener el resultado deseado.

Esta conclusión habría que matizarla:

No depende *solo* de uno mismo obtener el resultado deseado.

Esto *solo* implica que los factores que intervienen en los procesos vitales son muchos y no siempre visibles. Hay una causalidad, eso es seguro. Las cosas obedecen a causas, tanto si las vemos como si no. Pero que todo tenga una causa no significa que podamos llegar a controlar todas las causas. Por eso nuestras acciones pueden tener resultados diferentes a los que esperamos.

En ***Bajo las olas***, Martín busca algo. En el nivel más literal, busca cosas bajo el mar, para llevárselas a su madre. En el plano metafórico, se busca a sí mismo, busca su valor como persona. Tanto en un nivel como en el otro, el resultado es inesperado: ha hallado un tesoro, ha encontrado la alegría de ser y ha dado con un amigo.

Queremos insistir en la idea de que «quien busca, halla», para estimular la **motivación**, el **esfuerzo**, la **voluntad** y la **continuidad** en nuestra acción hacia un objetivo. Sin dejar de lado que también hace falta, educar la **flexibilidad** y la **capacidad de aceptación**.



Cuando el resultado no es el esperado, igualmente podemos celebrar el hecho de haber llegado. Hemos actuado y hemos obtenido un resultado. Eso es mucho mejor que no haber hecho nada. Hemos aprendido un principio básico para la vida: si perseveramos, seguiremos obteniendo resultados, hallando tesoros.

Y descubriremos que las buenas búsquedas conducen, a veces, a resultados inesperados. Te dejan pasmado. Superan las expectativas.

Propuesta: ¿Y antes?, ¿y antes?, ¿y antes?



- ▶ Piensa y escribe una cosa que hayas conseguido que te hiciera ilusión: una buena nota, un regalo, una victoria deportiva, ir a algún sitio especial, etc.
- ▶ Ahora piensa qué pasó justo antes de conseguirlo. Justo en el momento antes. Escríbelo debajo.
- ▶ Y ahora piensa qué pasó antes de eso. Escríbelo debajo.
- ▶ ¿Y antes? Haz lo mismo y escribe toda la cadena de causas hasta donde recuerdes.

Ejemplo:

- ▶ Actué en una obra de teatro y me salió muy bien.
- ▶ Justo antes de la función: había practicado unos ejercicios de relajación.
- ▶ El día antes: había repasado mi papel una última vez.
- ▶ La semana anterior: había ido a ensayar cada día.
- ▶ El mes anterior: había ido a los ensayos y había repasado bien mi papel.
- ▶ El curso anterior: había visto una obra en la escuela. Decidí que yo también quería actuar, y se lo dije a la maestra.

