

¡A descomprimir!

Nuestros sueños pueden conllevar, cuando nos los tomamos muy en serio, un alto nivel de estrés e implicación. Sobre todo cuando implican mucho esfuerzo y van orientados a logros y a éxito en una sociedad competitiva como la nuestra, es fácil entrar en una rueda de agobio, trabajo y casi, casi, obsesión por conseguir aquello que queremos.

- *¿Podrías poner, en algunas palabras, algunos de tus sueños?*
- *¿Cuáles de ellos ven fáciles de cumplir?*
- *¿Cuáles requerirán de ti más esfuerzo?*
- *¿Estás trabajando ya en alguno de ellos?*
- *¿Te resulta fácil parar y oxigenarte de vez en cuando para tomar fuerzas cuando quieres algo con mucha intensidad, o sueles caer en el estrés y el agobio, por falta de descompresión?*

Una vida que realmente merece la pena siempre ha de incluir un equilibrio entre trabajo-desafíos y ocio-tiempo libre. La falta de lo primero puede suponernos vidas insulsas e improductivas, en las que simplemente nos dejamos llevar y eso siempre se produce a costa de otras personas que trabajan en nuestro lugar. La falta de lo segundo nos puede llevar a infelicidad constante y profunda insatisfacción y estrés. Quizá ni lo uno ni lo otro son una buena opción. ¿Tú qué piensas?

¿Qué podemos trabajar sobre este tema?

Cora está pasando una mala etapa en su vida y se ha ido a pasar una temporada fuera de la

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

ciudad. Aunque está apartada del escenario en el que, normalmente, tienen lugar sus preocupaciones, no termina de poder relajarse y las personas que tiene alrededor lo notan.

- *¿Te ha sucedido a ti que estés alguna vez tan preocupado o preocupada por algo que quienes están alrededor de ti se den cuenta de que algo te pasa?*
- *¿En alguna ocasión los demás se han dado cuenta incluso antes que tú?*
- *¿Te ha sorprendido que se te haya pasado desapercibido y sin darte cuenta?*
- *¿Cuántas veces tus sueños o lo que te gustaría conseguir en la vida generan ese alto nivel de preocupación que requeriría una “Operación Coco” o algo similar?*

Quizás te haya sorprendido la simplicidad, pero también la profundidad de la “Operación Coco”.

- *¿Por qué crees que hablamos de simplicidad y profundidad a la vez?*
- *¿Qué aspectos sencillos y positivos trae una actividad como ésta a la situación que vive Cora?*
- *¿Qué cosas consigue a través de este juego que no son tan fáciles de lograr de otras maneras?*
- *¿Te llama la atención que jóvenes y gente adulta puedan estar disfrutando en la misma actividad y a la vez?*

Cuando el juego empieza, no se ve a Cora demasiado entusiasmada con la idea de jugar a algo raro y desconocido. De hecho, por varias razones, esta chica parece no encajar en la escena.

- *¿Cuáles son esos elementos que la hacen parecer y sentirse fuera de lugar?*
- *¿Son impedimentos reales para que participe del juego?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Cuáles son los principales y más serios impedimentos que tiene Cora para poder divertirse y descomprimir en esa situación que tiene delante? (P.e. clichés, un personaje, la ropa y zapatos que lleva, que no son los más adecuados, una actitud demasiado crítica...).*
- *¿Cuáles han sido, para ti, en el pasado o incluso en el presente, cuestiones o actitudes que te impiden divertirte?*

Proponemos hacer una lista de “venenos y antídotos” desde las respuestas que cada cual haya ido dando a esta última pregunta. Consideraremos cada uno de esos obstáculos (sean de indumentaria, emocionales o de actitudes, de entorno o de habilidades, por ejemplo) como un “veneno”. La actividad en gran grupo se orientará, durante unos minutos, a proponer soluciones o “antídotos” para esos obstáculos, de manera que no dejemos que nada nos impida una sana diversión.

Algunas personas, como la amiga de Cora, parecen tener una habilidad especial para no dejarse impregnar ni contaminar por esos venenos que recogíamos en el punto anterior. A algunas personas, gente como esta chica les pueden parecer “*too much*” (es decir, “demasiado infantiles”, “demasiado inocentes”, “demasiado tontas”, “demasiado *happy*”..., llegando a tratarles despectivamente, mientras quien lo critica tiene una actitud amargada, distante y bien alejada de la diversión que tanto busca y parece valorar).

- *¿Cuál ha sido la opinión que, honestamente, te han producido cada uno de los personajes en la escena?*
- *¿Reconoces haber hecho alguna clase de juicio sobre ellos antes de haber terminado de ver la escena?*
- *¿Quién de las dos chicas jóvenes te parece que es más libre para divertirse como quiera?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Sería fácilmente aceptada esa chica entre tu grupo de amigos y amigas? ¿Por qué?*
- *¿Cuáles son los planes habituales de diversión que suelen proponerse y llevarse a cabo en tu grupo de amistades?*
- *¿Se parecen en algo al estilo de la “Operación Coco”?*
- *¿Te hubiera resultado fácil proponer o participar de la “Operación Coco”, si hubieras sido Cora? ¿Y siendo tú mismo o tú misma?*

Proponemos terminar distribuyendo al aula en tres equipos cuya misión será crear su propia “Operación Coco”, es decir, una actividad creativa, diferente, que rompa esquemas, en la que es muy fácil empaparse de diversión si se decide dejarse llevar y que puede, por medios sencillos, pero profundos a la vez, ayudarnos a descomprimir.

Hacer una puesta en común y retornos a llevar esas actividades a un plano más público del centro educativo (por ejemplo, a una clase de valores, de educación física, o al recreo, sin tabúes, ni prejuicios como los que veíamos que a Cora podían impedirle esa básica y necesaria dosis de diversión saludable).

Desgraciadamente, hay muchas cosas que no nos resultan divertidas porque no nos hemos dado la oportunidad de probarlas. Los palos que nos ponemos en nuestras propias ruedas, los obstáculos que ponemos en nuestra cabeza para ampliar nuestros horizontes en el tiempo libre, hacen que nuestras experiencias sean, a menudo, limitadas y limitantes. A Cora le prometen que, si se sumerge en la actividad, se sentirá mejor y así sucede. Y es exactamente lo que nos muestran las escenas finales del baño, incluso con ropa, cuando desde niña no había vuelto a sumergirse en el mar, ni tampoco a disfrutar como lo ha hecho hoy.

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

¿Qué cosas buenas y sanas te estás perdiendo por una visión limitada y cliché de la diversión?

Quizá merece la pena arriesgarse a cambiar eso... ¿Tú qué piensas?