

Palabras mágicas

para momentos difíciles

Guía de lectura





© Texto: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

Primera edición: 2021

Palabras Aladas, S. L.

33423 • Asturias

www.palabrasaladas.com

Se autoriza la descarga de este material de la página web de Palabras Aladas (www.palabrasaladas.com), así como su reproducción siempre y cuando esta se realice de manera íntegra y quede manifiesta la pertenencia de la guía a la editorial Palabras Aladas, S. L.

Índice

● En la vida hay momentos difíciles...	4
● ... que pueden ser muy valiosos	7
● Educar personas capaces de superar las dificultades	9
● Palabras mágicas para momentos difíciles	11
● Objetivos	11
● Estructura	12
● Cómo leer PALABRAS MÁGICAS PARA TIEMPOS DIFÍCILES	13
● Las fichas de actividades	14
● Las propuestas de lectura	14

EN LA VIDA HAY MOMENTOS DIFÍCILES...

2020 será un año difícil de olvidar. La enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19, se convirtió enseguida en una pandemia que afectó la salud de muchísimas personas y acabó causando casi dos millones de muertes. Adheridas al virus, surgieron complicaciones y dificultades en todos los ámbitos de la vida, que nos han forzado a vivir de otra manera. Por ejemplo:

- En el ámbito laboral, muchas personas han tenido que trabajar desde sus hogares. Otras se han visto sometidas a una presión casi insostenible (como todo el personal vinculado a la sanidad). Otras han visto que sus puestos de trabajo o sus negocios peligraban o desaparecían.
- En el ámbito educativo, durante los confinamientos más estrictos, los y las escolares se han visto forzados a quedarse en casa y han recibido (en el mejor de los casos) una formación online que, pese a todo, no puede cumplir con todos los papeles que la educación presencial representa (además del aprendizaje de contenidos curriculares, en la escuela se socializa y se aprende a convivir con iguales, se cambia de aires —lo que permite sanear las relaciones familiares—, se hace ejercicio físico, se puede abordar el aprendizaje de otras competencias en actividades extraescolares...).
- En el ámbito familiar, hemos necesitado limitar nuestras relaciones, nuestra forma de expresar el afecto, e incluso ha sido necesario que dejemos de ver a algunos de nuestros seres queridos (para protegerlos y protegernos).
- En el ámbito social, se han restringido múltiples actividades de ocio y otras han tenido que reinventarse para seguir siendo viables.
- Las implicaciones económicas que la pandemia trae consigo tampoco son desdeñables: apuros para llegar a fin de mes o para pagar el alquiler, necesidad de ayudas...

Durante todo este tiempo se han repetido mensajes alentadores como «Todo va a salir bien» o «Saldremos más fuertes», que apelan a nuestros arrestos, a nuestros redaños, para seguir luchando por nuestras vidas y por nuestra forma de vida. Todos hemos deseado creerlos. Pero el camino no ha sido (no está siendo) fácil.

Dos cosas parecen claras:

- Por un lado, **la pandemia nos ha sacado de nuestra zona de confort**. La aparición de tantas complicaciones y dificultades trae consigo sentimientos y emociones que a veces nos pueden embargar. Es importante que consigamos encauzarlos para lograr que, lejos de entorpecer nuestro deseo de salir adelante, nos ayuden a sobreponernos a la situación (y, en ocasiones, extraer lo mejor de ella).
- Por otra parte, **la pandemia nos ha obligado a muchos cambios**. Sin embargo, poco margen hemos tenido para reflexionar sobre la mejor manera de afrontar esos cambios o de emprenderlos. A la hora de hacer frente a las dificultades, es importante poder contar con algo de tiempo y perspectiva para tomar las mejores decisiones. Sin embargo, durante este tiempo, las olas se precipitan unas sobre otras, día a día surge nueva información, se decretan nuevas restricciones o se permiten excepciones... en una vorágine tal que dificulta en gran medida que cada persona se adapte a la situación de la manera que considere más adecuada, tras haber sopesado todos los aspectos.

De toda vivencia se puede aprender. De toda vivencia se puede salir con un maletín de herramientas, con un compendio de actitudes, procedimientos, puntos de vista y conocimientos, que nos permitan hacer frente a las nuevas vivencias con más tino, de tal manera que podamos expresar sus aspectos positivos y minimizar, eludir o aprender a convivir con sus aspectos negativos.

La pandemia por COVID es una vivencia compleja que nos lleva al límite. Es una situación que nos impone una necesidad y nos brinda una

oportunidad. Ambos aspectos se resumen en aquellos mensajes a los que aludíamos antes:

- **La pandemia nos pone ante la necesidad de salir adelante en circunstancias adversas**, no quedarnos en la estacada, desarrollar actitudes, rutinas, formas de pensamiento... que nos permitan sobrevivir en todos los aspectos (desde el económico hasta el emocional). Esa necesidad que hemos resumido (con tono desiderativo) en «Todo saldrá bien».
- Asimismo, **la pandemia nos brinda la oportunidad de crecer y mejorar como personas** (aguzar nuestro ingenio, aumentar nuestra solidaridad, cultivar la resiliencia..., en definitiva, atesorar actitudes, valores y formas de actuar que nos hagan mejores y más capaces de afrontar circunstancias parecidas —o incluso peores—). Esa oportunidad la hemos resumido en «Saldremos más fuertes».

La pandemia por COVID nos ha puesto ante el reto de fortalecernos como personas para conseguir «que todo salga bien». Qué duda cabe de que, a lo largo de nuestras vidas, toparemos con nuevas situaciones en las que esa fortaleza (ese aprendizaje) será de nuevo necesaria.

Porque en la vida hay momentos difíciles, que pueden ser muy valiosos.

... QUE PUEDEN SER MUY VALIOSOS

La vida no es un camino de rosas, dice la frase proverbial, para indicar que es habitual que nos encontremos dificultades y obstáculos en la vida.

Ahora bien, también es cierto que la humanidad progresa en muchos aspectos y la vida actual es, en general, más grata y menos espinosa de lo que lo era hace cien años (no digamos ya quinientos, mil o cien mil). Los seres humanos, en líneas generales, progresamos, avanzamos: aprendemos constantemente y somos capaces de aplicar esos aprendizajes para prolongar la vida o mejorarla.

Se estima que, en 1918, murieron entre cincuenta y cien millones de personas (de los algo más de mil ochocientos millones de personas que vivían en el mundo entonces) a consecuencia de la pandemia de gripe. La primera vacuna de la gripe (influenzavirus) no llegó hasta 1945, 27 años después.

En cambio, apenas un año después de haber comenzado la pandemia por el nuevo coronavirus, ya están aplicándose al menos dos vacunas y varias más están en proceso de ensayo clínico.

Probablemente, la humanidad progresa y avanza precisamente porque la vida no es un camino de rosas: porque ante las dificultades no nos rendimos, sino que buscamos maneras de superarlas. Cuando las dificultades tienen un gran calado para toda la humanidad, las soluciones también lo tendrán (como hallar una vacuna para una enfermedad mundial). Pero cada persona atraviesa, a lo largo de su vida, sus propias dificultades, que pueden incumbirle solo a ella, a ella y a sus seres más cercanos, o a ella y a toda la comunidad en la que vive...

La muerte de una persona cercana, la incapacidad para comprender el contenido teórico de una asignatura, la necesidad de aprender a manejar una herramienta informática desconocida, la imposibilidad de caminar sin bastón, una desavenencia con alguien a quien amamos, una inundación en el hogar, haber sido engañados con algún bulo o timo de

los que circulan por las redes sociales, la imposibilidad de llegar a fin de mes con el salario que se recibe, el acoso al que nos puede someter alguien con quien compartimos ámbito escolar o laboral, tener que cubrir una gran distancia para llegar al puesto de trabajo cada día... Las dificultades están ahí. Todos los días. Poniéndonos a prueba. Para muchas ya hemos desarrollado respuestas, especialmente para aquellas que son repetitivas. Otras, las hemos incorporado a nuestra vida como molestias menores. Y otras nos dan la lata día a día instándonos a encontrar una solución.

La vida no es un camino de rosas. Por eso debemos hacernos con herramientas que nos permitan desbrozar el camino y hacer frente a las dificultades con soltura y con solvencia:

- Con **soltura**, para evitar que las dificultades nos dejen estancados en puntos vitales no deseados.
- Con **solvencia**, para que los resultados satisfactorios sean tan efectivos como duraderos.

PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES es una invitación a explorar el camino de nuestra vida, detectar nuestras dificultades y problemas y aprender a domeñarlos y superarlos.

EDUCAR PERSONAS CAPACES DE SUPERAR LAS DIFICULTADES

Hemos dicho que el ser humano progresa. Y que las dificultades son un acicate para dicho progreso. Ahora bien, el ser humano también se equivoca: toma decisiones inadecuadas, o las toma demasiado tarde; comete el mismo error más de una vez; persiste en comportamientos que le resultan nocivos... Hay margen para mejorar.

Además, cada circunstancia y cada época nos ponen frente a dificultades distintas:

Así, igual que durante una dictadura uno de los problemas a los que la sociedad tiene que hacer frente es la falta de información objetiva o la censura, actualmente es el exceso de información lo que parece problemático.

El cambio climático, por ejemplo, pone en jaque nuestro modo de vida desde muchos aspectos diferentes: nos obliga a reflexionar sobre nuestras formas de consumo, de transporte e incluso de ocio; nos somete a eventos climáticos cada vez más extremos; y, finalmente, terminará por cambiar nuestra forma de vida en múltiples aspectos (acabará con el lugar de residencia de muchas personas, para empezar).

Nuestra capacidad para afrontar las dificultades y resolver los problemas con soltura y con solvencia será una gran aliada a lo largo de toda nuestra vida. Nos permitirá seguir al timón de nuestro barco. Seguir dirigiendo nuestros pasos, en vez de dejar que las circunstancias nos arrastren sin remedio.

Esa capacidad se puede cultivar. Es más, es importante cultivarla. Para que podamos afrontar las dificultades y no ser embestidos por ellas.

Resolver problemas con resultados que impliquen el bien para uno mismo y para los demás... ¿Qué madre, qué padre no desea que sus hijos e hijas sean capaces de eso? ¿Quién no desea un compañero o compañera de trabajo con tal capacidad? ¿Quién no la quiere para sí?

Educar personas capaces de superar dificultades y resolver problemas es un granito de arena que, como padres y madres, como profesoras y profesores, podemos aportar a la sociedad y al progreso futuros. Y es, sobre todo, un yacimiento de bienestar que inscribimos en nuestros hijos e hijas, en nuestras alumnas y alumnos, una fuente de felicidad interior inagotable: la de quien se sabe capaz.

PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES repasa problemas y posibles soluciones de tal modo que ayudará a lectores y lectoras a detectar sus propios problemas y dificultades, los invitará a reflexionar sobre ellos y ampliará sus perspectivas respecto a las posibles soluciones que cabe darles.

PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES



PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES describe y profundiza en diecinueve problemas que están siendo comunes en estos tiempos de pandemia y que pueden asaltarnos a lo largo de nuestra vida en cualquier momento. Para cada problema se propone una solución.

Conocer este abanico de problemas permitirá a los lectores y lectoras aprender más sobre las dificultades que han vivido, sobre las que están viviendo y sobre las que es posible que vivan en el futuro. Ahondar en posibles soluciones para ellos enriquecerá su capacidad de respuesta ante las dificultades al tiempo que les ayudará a fortalecerse.

El contenido del libro se distribuye, por lo tanto, en parejas de problema-solución.

OBJETIVOS DEL LIBRO

- Dar a conocer diecinueve problemas comunes en tiempos de pandemia (y en muchas otras circunstancias de la vida).
- Dar a conocer diecinueve soluciones posibles a dichos problemas.
- Promover la reflexión sobre las dificultades de la vida como un paso necesario previo a la elección de soluciones.
- Enriquecer el punto de vista de lectores y lectoras a la hora de sopesar, elegir y aplicar soluciones a sus dificultades.
- Favorecer el interés de los lectores y lectoras por conocerse mejor a sí mismos y a su entorno.
- Estimular la reflexión sobre la propia vida y las formas de gobernarla.

ESTRUCTURA

El libro se estructura en diecinueve parejas, presentadas como sigue:

1. Una doble página describe y profundiza en el problema, y lo ejemplifica a través de una ilustración:



Agobio

¿Alguna vez has sentido que el espacio se te quedaba pequeño? ¿O que no tenías suficiente aire para respirar? Eso es el agobio: una sensación de estrechez, de opresión.

También puedes sentir agobio cuando recibes demasiada información: «Recoge los calcetines; y luego ya hay que ir a bañarse, pero antes descuelga la toalla; y no olvides la ropa limpia!». Un momento, ¿qué era lo segundo que tenía que hacer?

¿Dónde aparece el agobio?

A veces sentimos agobio dentro de un lugar: por ejemplo, porque no debemos movernos mucho (en el cine) o porque el sitio es pequeño (un ascensor). En otras ocasiones, lo que nos produce agobio es una situación: tienes que saludar a tus ciento tres parientes con un beso y un abrazo, mientras todos hablan a la vez.

Para atajar el agobio, es bueno **relajarse**.

2. La siguiente doble página describe y profundiza en una posible solución para ese problema, ejemplificada a través de una ilustración que retoma los personajes y ambientes de la primera:

Relajación

La relajación es la ausencia de tensión, de agobio. Cuando una persona está relajada, se siente a sus anchas, física y mentalmente. Es como si flotaras.

Si aún no has hecho las paces por una pequeña discusión, el recuerdo tira de ti y ocupa tu mente. Igual sucede si estás en un lugar que te desagrada y del que estás deseando salir. En cambio, cuando te relajas, no hay nada de eso. Todo es calma y armonía. Entonces, puedes ver las cosas tal y como son: ni más coloridas ni más grises, ni mejores ni peores, ni más difíciles o más fáciles.


La relajación te acerca a la verdad. Aunque para relajarte venga bien fantasear.

Así, si sientes que el espacio te agobia, necesitas relajarte para poder ver sus características reales y su potencial.

Formas de relajarse

Respirar lentamente, tomar un baño templado, colorear... Cada persona tiene su técnica favorita. Lo importante es que sepas cuándo necesitas aplicarla.

¿Dónde y cuándo sientes normalmente agobio? ¿Cómo puedes relajarte en esas circunstancias?



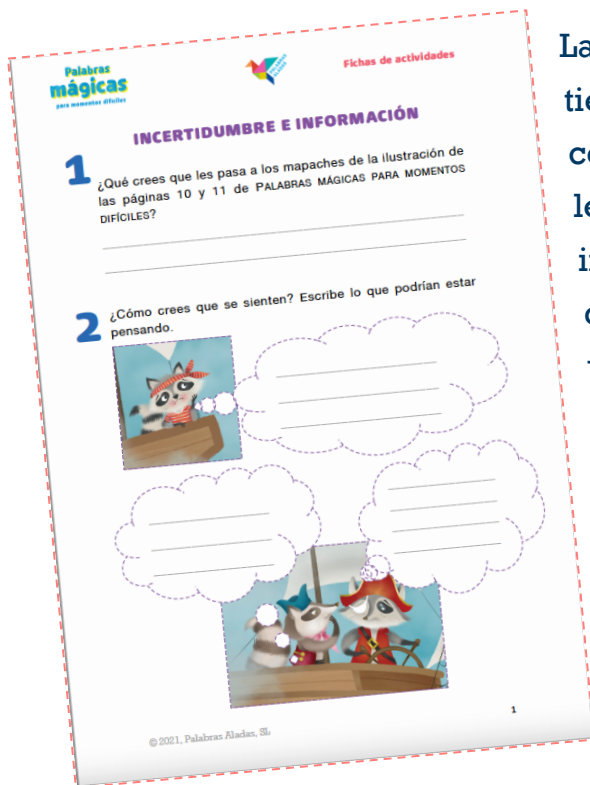
3. Como culminación, se proponen algunas preguntas que permiten vincular el problema y las formas de solucionarlo con la experiencia personal de cada lector o lectora.

CÓMO LEER PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES

PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES se puede leer de muchas maneras, en función de las necesidades, gustos y deseos de cada persona. Aquí damos algunos apuntes:

- Lo recomendable es leer dos páginas por sesión, en compañía de otra persona. Así, se compartirán las inquietudes, dudas, temores... que el problema abordado puede suscitar y se intercambiarán opiniones, puntos de vista, reticencias o sugerencias en lo que respecta a las soluciones que se proponen.
- No es necesario seguir el orden planteado en el libro. Se pueden elegir los problemas a partir del índice, en función de las necesidades de cada lector o lectora.
- Como herramienta de exploración interior que promueve el autoconocimiento, se pueden leer todos los problemas y soluciones en sesiones sucesivas, llevando un registro de lo reflexionado en cada sesión.
- Con los lectores y lectoras más jóvenes es útil explorar primero la ilustración para intentar acotar y detectar el problema en ella. Tras leer el texto relativo al problema, se puede hacer lo mismo con la solución.
- Es importante dejar un espacio en la sesión de lectura para el diálogo respecto a lo leído. Las preguntas que aparecen al final de cada página dedicada a la solución dan pie a ello.
- El libro cuenta con multitud de ejemplos relativos a situaciones adversas comunes en la vida. Algunos tienen que ver con la situación de pandemia actual. Muchos otros, no. Es interesante que los adultos a cargo de la sesión de lectura con niños y niñas seleccionen los que consideren más relevantes o incluso los modifiquen para aproximar la lectura a la experiencia de las personas con las que están compartiendo la lectura en esos momentos.
- Tras la lectura del problema también es posible entablar un diálogo en el que los lectores y las lectoras ofrezcan y argumenten soluciones posibles a dicho problema.

LAS FICHAS DE ACTIVIDADES



Las fichas de actividades vinculadas al libro tienen por objetivo interiorizar el contenido del libro, de tal manera que lectores y lectoras de todas las edades incorporen la dinámica de afrontar dificultades y aportar soluciones a sus vidas. Se trata de ejercicios de reflexión, creatividad, juego de roles y elaboración de documentos (listas de preferencias, planes, horarios, mapas...) relacionados con la experiencia propia. De esta manera, se aumenta el acervo de herramientas para solucionar conflictos de los lectores y lectoras.

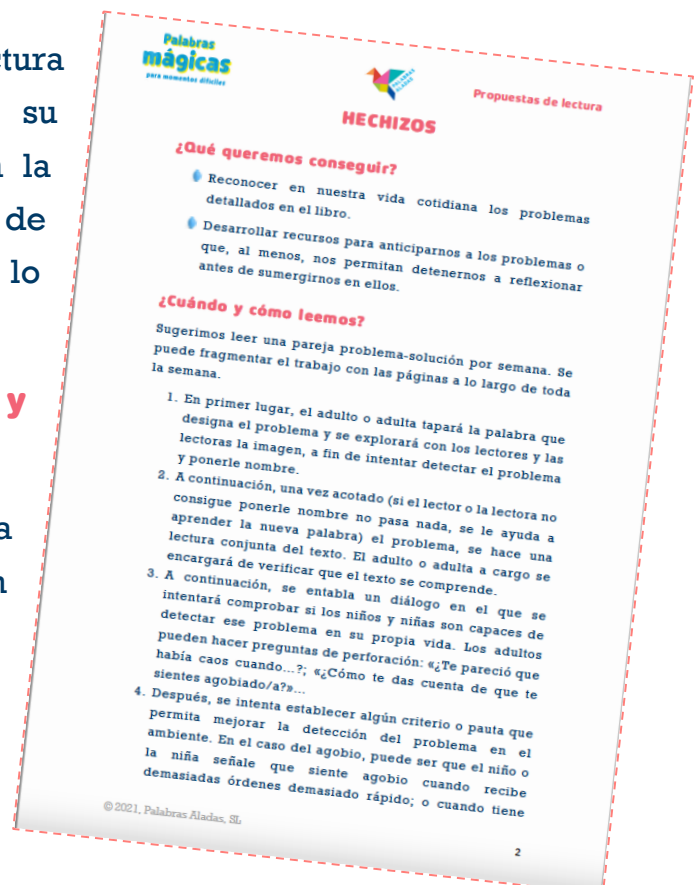
LAS PROPUESTAS DE LECTURA

Son sugerencias para afrontar la lectura de diversas maneras y mejorar su utilidad tanto en familia como en la escuela. También proponen vías de exploración personal a partir de lo leído.

Propuestas para lectores y lectoras de 6 a 9 años:

Son las siguientes (quien tenga interés puede descargar un pdf con cada propuesta en la página web de la editorial):

- Hechizos
- ¡Problemas a mí!



Propuestas para lectores y lectoras de 10 a 12 años:

Son las siguientes (quien tenga interés puede descargar un pdf con cada propuesta en la página web de la editorial):

- El árbol de las soluciones
- Álbum de problemas

Propuestas para lectores y lectoras de más de 12 años:

Son las siguientes (quien tenga interés puede descargar un pdf con cada propuesta en la página web de la editorial):

- Problemas en mi entorno
- Soluciones ¿disparatadas?

LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y RECREATIVAS

Son actividades relacionadas con la inquietud artística (crear poemas, canciones) o con promover nuevas formas de pensar, divertidas y que, a menudo, intentan que los niños y las niñas que las lleven a cabo se sientan partícipes de la vida social y del entorno.

