



Aprender a andar, saber guiar

Esta es una poderosa imagen con la que podemos trabajar en múltiples sentidos: traer a nuestra mente los recuerdos de nuestro aprendizaje, ver el nivel de nuestra confianza, descubrir cómo nos movemos ahora y qué objetivos tenemos en nuestra vida, ver cómo los desarrollamos...

La bicicleta

Antes de ver la imagen, podemos preguntar:

- ▶ ¿Cuál es nuestra relación con la bicicleta?
- ▶ ¿Qué recuerdos tenemos de ella?
- ▶ ¿Qué pensamos de ella?

Tenemos en cuenta todo lo que ha salido para retomarlo posteriormente...

La imagen

Y ofrecemos la imagen. La observamos y vamos comentando lo que salga. Podemos ayudar con alguna pregunta, pero se pueden decir solo al final:

- ▶ ¿Qué pasa ahí?
- ▶ ¿Qué nos recuerda la imagen?
- ▶ ¿Qué sentimientos me provoca?
- ▶ ¿Cuándo comencé a andar en bici?
- ▶ ¿Quién me enseñó?
- ▶ ¿Qué anécdotas tengo de cuando aprendí a andar en bici?
- ▶ ¿Qué consecuencia saqué de esa experiencia?

Los personajes

En la imagen hay dos personajes. Nos centramos en ellos.

Comenzamos por el niño (o niña):

- ▶ ¿Qué le pasa en ese momento? ¿Qué siente?
- ▶ ¿Qué piensa? ¿Qué le gustaría decir?
- ▶ ¿Podría caminar solo? ¿Por qué no lo hace?
- ▶ ¿En qué se parece a mí?

Y seguimos con el adulto:

- ▶ ¿Quién fue en nuestro caso?
- ▶ ¿Qué le pasa en este momento? ¿Qué siente?
- ▶ ¿Qué piensa? ¿Qué le gustaría decir?
- ▶ ¿Qué está diciendo?
- ▶ ¿Podría dejarle solo solo? ¿Por qué?
- ▶ ¿En qué se parece a mí?

Los personajes hablan.

- ▶ Nos imaginamos ese diálogo. ¿Cuál puede ser el diálogo entre el niño y el adulto?
- ▶ Lo representamos. Puede haber muchas variantes: El niño manifiesta lo que le pasa (tiene miedo, necesita apoyo, quiere que le dejen libre porque, si no, no

puede aprender nunca...) y el adulto cuenta lo que él ve y siente (qué miedos tiene, por qué actúa así...)

La bicicleta ahora

Nos centramos en otros aspectos usando la bicicleta como símbolo. Por ejemplo:

Nuestra relación con los adultos:

- ▶ Como jóvenes o adolescentes, ¿cómo es nuestra relación con los adultos (padres, profesores, otras personas)?
- ▶ ¿Aceptamos su guía? ¿Por qué sí o por qué no?
- ▶ ¿Cómo tendría que ser esa guía para que la aceptáramos y fuera eficaz?

Nuestra confianza en nosotros mismos y en los demás:

- ▶ ¿En qué nos parecemos ahora al niño que aprende a andar en bici?

Nuestra manera de andar por la vida:

- ▶ La bicicleta es símbolo de libertad, pero, para que se mantenga estable, ha de estar en movimiento. ¿Qué nos mueve en la vida?
- ▶ Para ir en bici, hay que mirar hacia adelante, no hacia la rueda, y confiar en lo que hemos visto. ¿Cómo somos capaces de superar los obstáculos cercanos? ¿Qué objetivos nos guían en nuestras vidas?
- ▶ Para andar en bici, hay que pedalear: ¿Cuál es nuestro nivel de esfuerzo? ¿Cómo disfrutamos con lo que hacemos, aunque nos cueste?
- ▶ A veces el viento viene en contra y nos impide avanzar: ¿Cuáles son nuestros vientos en contra?
- ▶ A veces "nos volvemos bicicletas estáticas: mucho activismo pero la bicicleta no avanza." ¿En qué se parece la bicicleta estática a nuestra vida?

Ir en bici

La bicicleta es un elemento integrador y de cohesión... Y nos permite sentirnos libres, movernos con facilidad, disfrutar de la naturaleza y de la compañía, reducir el ritmo frenético de nuestro día a día...

- ▶ ¿Y por qué no organizamos un paseo o marcha en bici?

Hermínio Otero

