

► = pasa al siguiente paso de la pantalla. Lo que va en cursiva es una indicación para ti.

1 Portada

Buenas. Hoy no vamos a hablar de lectura rápida. Vamos a hablar de ti, de un puente, y lo vamos a dibujar. Al final se lo llevan a casa.

2 La pregunta

¿Cuántas veces has dicho «luego lo hago» y ese luego nunca llegó? (*esperas*) Mañana empiezo, después leo, ahorita no tengo ganas. ►

Ahora piensa en esto: si tu vida fuera un puente, ¿qué estarías dejando atrás? ¿Y qué estarías cruzando para llegar al otro lado? No contestes todavía. Déjala dando vueltas.

3 Lo que no controlas

Hay cosas que no controlas. ► El ruido de afuera, los exámenes, el tiempo, lo que opinan de ti. ►

Y hay una que sí: dónde pones tu atención.

Esta idea es de Epicteto, un filósofo estoico de hace casi 2.000 años. En su Manual de vida, el Enquiridión, lo primero que dice es esto: «Hay ciertas cosas que dependen de nosotros mismos, como la opinión, la inclinación, los deseos, la aversión, y en una palabra, todas nuestras operaciones. Otras hay también que no dependen, como el cuerpo, las riquezas, la reputación, los imperios». Dicho fácil: unas cosas las mandas tú y otras no.

4 ¿Depende de ti?

Vamos a jugar. Yo les muestro una tarjeta y ustedes dicen en voz alta si depende de ti o no, antes de que aparezca la respuesta. Son ocho tarjetas: cada clic muestra una respuesta, y un noveno clic muestra la frase final.

Respuestas, en orden: cuántas páginas tiene el texto, no. Cómo lees ese texto, sí. El ruido del salón, no. Dónde pones tu atención, sí. El tiempo que te dan para estudiar, no. Cómo aprovechas ese tiempo, sí. Lo que opinan de ti, no. Practicar hoy, aunque sea poquito, sí.

► Fíjense: tu energía rinde más cuando va a lo que sí depende de ti. Epicteto lo dice así en el capítulo V: «Considera si es cosa que depende de ti; porque si no depende, dirás que no te toca». Esa es la pregunta que se van a llevar.

5 Soltar peso

Hoy vas a soltar peso. Lo que cargas y no necesitas: ► la pereza, ► el miedo, ► el «luego leo».

Para soltarlo basta con nombrarlo. Sin juzgarte.

6 Lo que te llevas

Y te llevas una mochila nueva. ► Foco, para elegir dónde pones tu atención. ► Calma, para los días difíciles. ► Y un hábito que te sigue fuera del salón: para estudiar, para el deporte, para la música, para tus decisiones. ►

La lectura es tu atajo: entender mejor, estudiar en menos tiempo y tener más libertad. Y las prácticas del programa son ese entrenamiento: cortas, constantes y medibles.

7 Tu puente

Este es tu puente, y estás justo en el medio. ► Atrás queda lo que ya pasó: el cansancio, la distracción, los días que no quisiste leer. ► Adelante está lo nuevo: tu concentración, tu disciplina, tu serenidad. ►

Saquen una hoja en blanco, un lápiz y sus colores.

8 Paso 1 · Dibuja

Vamos a dibujar el puente en cuatro trazos. ► Uno, una línea larga: el piso. ► Dos, dos torres, una en cada lado. ► Tres, cables que bajan desde las torres. ► Cuatro, agua o vacío por debajo.

No tiene que quedar perfecto. Tiene que ser tuyo. Tienen tres minutos. *(inicias el cronómetro con la barra espaciadora)*

9 Paso 2 · Lo que dejas atrás

Ahora, en el lado izquierdo del puente, escribe lo que dejas atrás: hábitos, excusas, emociones o pensamientos que ya no te sirven. Cosas materiales, no. ►

Por ejemplo: la pereza de practicar, decir «no puedo», el miedo a equivocarte, mirar el celular a cada rato. ► Escribe con sinceridad: nadie va a leer tu hoja. Cuatro minutos. *(caminas entre los puestos y animas: «Eso es, sin miedo»)*

10 Paso 3 · Lo que recibes

Ahora, en el lado derecho, escribe lo que estás listo para recibir. ► Disciplina, concentración, paciencia, alegría, ganas de leer, constancia, confianza en ti. Esos son ejemplos: escribe los tuyos. ►

Cada palabra que escribas es una promesa para tu mente. Tres minutos.

11 Paso 4 · Colorea

Ahora vamos a colorear el puente con los colores de tu decisión de avanzar. ► Si hoy te sientes con energía: rojos, naranjas, amarillos. Si estás en calma: azules y verdes. Si estás renaciendo: mezcla los dos. ►

Mientras pintas, repite en silencio la oración de la serenidad: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia». Se le atribuye a Reinhold Niebuhr, un teólogo estadounidense, y su origen exacto se discute. Va en la misma línea de Epicteto.

Y también sirve para leer: no puedes cambiar cuántas páginas tiene un texto, pero sí cómo lo lees. No puedes cambiar el tiempo que te dan para estudiar, pero sí aprovecharlo mejor. Cinco minutos.

12 Paso 5 · Mira tu puente

Mira tu puente completo. ► Lo que dejaste atrás y lo que estás recibiendo. ►

¿Qué necesitas hacer todos los días para seguir cruzando? (*pausa*) ► Díselo a tu compañero de al lado en una frase.

13 Paso 6 · Palabra puente

Última cosa en el dibujo: elige una sola palabra y escríbela grande arriba de tu puente. ► Puede ser constancia, avanzar, yo puedo, leer, crecer. ►

Será tu ancla cuando llegue la pereza, el «no puedo» o las ganas de saltarte la práctica. Un minuto.

14 Cierra los ojos

Cierren los ojos unos segundos y respiren con el círculo: inhalan, exhalan. ►

Imaginen que cruzan el puente. Atrás queda su versión distraída, impaciente o temerosa. ► Adelante les espera una mente con más foco y más serena. ►

Repitan en silencio: «Ya crucé el puente. Ya decidí avanzar».

15 Mira tu hoja

Abran los ojos y miren su hoja. ¿Qué notaron al escribir lo que dejan atrás? (*escuchas*) ► ¿Y al escribir lo que reciben? ►

¿Quién quiere decir su palabra puente en voz alta?

16 Caja de herramientas

Se llevan cinco herramientas. ► Una, la estrella: separa. Pregúntate «¿esto depende de mí o no?», como decía Epicteto. Úsala cuando algo te frustre o te agobie. ►

Dos, nombra y suelta: escribe en una frase lo que pesa, cuando notes pereza o miedo. ► Tres, tu palabra puente: dila en voz baja cuando te oigas decir «no puedo». ► Cuatro, tres respiraciones antes de leer o de estudiar. ► Cinco, un paso pequeño: una práctica corta hoy, cuando creas que no tienes tiempo.

17 Cierre hablado

¿Cuándo van a usar su palabra puente esta semana? ► ¿Con quién la van a compartir? (*escuchas dos o tres respuestas*) ►

Y la próxima vez me cuentan cómo les fue.

18 Conclusión

Cada puente se cruza paso a paso. ► El de ustedes es personal: dejar atrás la pereza, la desmotivación, el miedo a fallar, y cruzar hacia la constancia, la serenidad y el compromiso con ustedes mismos. ►

Epicteto lo resumía así: unas cosas dependen de ti y otras no. Pon tu energía en las primeras. ► En LIRA entrenan la lectura y también la constancia: la de volver a la práctica cuando no quieren.

19 Grito

Para despedirnos: cuando yo diga «¿Ya cruzaste?», ustedes gritan «¡YA DECIDÍ AVANZAR!». ► Tres, dos, uno... ¿Ya cruzaron? (*¡YA DECIDÍ AVANZAR!*) Otra vez, más fuerte. ¿Ya cruzaron? (*¡YA DECIDÍ AVANZAR!*) Gracias.

Por si acaso

- **Si el grupo vio «Orión y la oscuridad»:** al empezar puedes preguntar qué tuvo que soltar Orión para cruzar su noche.
- **Lo que escriben es privado:** nadie junta ni lee las hojas. Si alguien escribe algo pesado y te lo cuenta, una frase para validarlo («Eso que sientes tiene sentido, gracias por decirlo») y sigues. Hablas con esa persona aparte, al final, y avisas a Jorge y, si es menor, a los padres. Si hay señales de riesgo (no quiere estar, llanto que no se calma, nada de ganas de nada desde hace mucho), ICBF o la línea 141.
- **Si alguien dice que no tiene nada que escribir:** que empiece por una cosa pequeña, por ejemplo el celular o el «luego lo hago».
- **La oración de la serenidad** empieza con «Dios». Quien prefiera no decirlo puede repetir las tres ideas: serenidad, valor y sabiduría.
- **Si se acaba el tiempo:** salta «Soltar peso» y «Lo que te llevas». La actividad y el cierre no se tocan.
- **Controles:** flecha derecha o clic avanza, flecha izquierda vuelve, barra espaciadora inicia el cronómetro, F pantalla completa.

Citas de Epicteto: Enquiridión (Manual de vida), capítulo I y capítulo V, edición de textos.info. La oración de la serenidad se atribuye a Reinhold Niebuhr; su origen exacto se discute (Oficina de Servicios Generales de A.A., «Origen de la Oración de la Serenidad»).