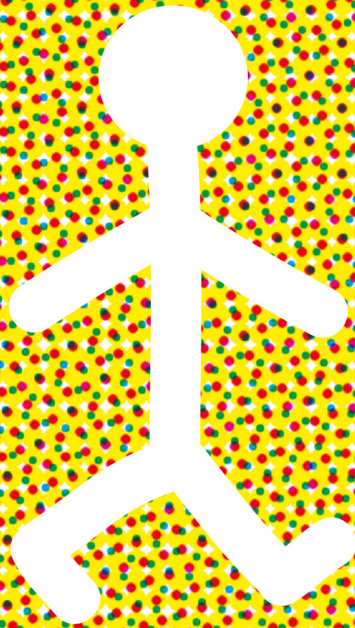


ALBERT ESPINOSA
EL MUNDO AMARILLO
SI CREE EN LOS SUEÑOS, ELLOS SE CREARÁN



DEBOLSILLO

ALBERT ESPINOSA
EL MUNDO AMARILLO

SI CREE EN LOS SUEÑOS,
ELLOS SE CREARÁN

EDICIÓN ILUSTRADA

Grijalbo





Introducción para el docente

No estamos ante un libro al uso; por tanto, no estamos tampoco ante una guía didáctica al uso. *El mundo amarillo* no es una novela con una historia sobre la que se pueda reflexionar, aunque lo que sí tiene esta lectura es reflexión, mucha reflexión. Albert Espinosa, en este libro que él no considera de autoayuda (ni nosotros tampoco), se desnuda, muestra sus reflexiones más íntimas, sus vivencias y todo lo que ha aprendido y se lleva de positivo después de haber pasado por la experiencia del cáncer: operaciones, médicos, quirófanos, tratamientos...

Su lectura es un regalo y como tal debemos acogerlo y ofrecérselo a nuestros estudiantes. Y los regalos no se analizan, ni se diseccionan buscando interpretaciones de por qué o cómo nos lo hicieron. ¡No! Los regalos se disfrutan, así que la propuesta de esta guía es que sea un momento de disfrute que conecte al alumnado con el libro y las enseñanzas que en él se vuelcan y que, a su vez, lo introduzca en un viaje hacia su interior, un viaje que lo lleve a conocerse un poco mejor y a valorar la vida y todo lo que esta conlleva. En definitiva, es un viaje hacia las emociones, hacia el sentir, hacia el sabernos vivos.

¿Te atreves a adentrarte en él con tus alumnos?

Como verás, la guía se divide en los mismos apartados que el libro (Para empezar..., Para seguir..., Para vivir..., Y descansar...), que, a su vez, se basa en el poema «Autobiografía», de Gabriel Celaya, que comienza con el verso *No cojas la cuchara con la mano izquierda...* En cada uno de estos apartados tienes actividades relacionadas con el contenido del libro, un contenido que, como ya hemos mencionado, es vivencial y emocional. Puedes invitar a tu alumnado a hacer todas las actividades o solo algunas, pero lo que sí te recomendamos es no realizarlas a la vez ni ponerlas en común en el mismo momento.

Berta Ocaña

Berta Ocaña es profesora de Lengua castellana y literatura en Secundaria y Bachillerato. Amante de las nuevas metodologías, las redes sociales y la creatividad, intenta transmitir estas pasiones a sus alumnos. Ha publicado artículos en blogs y diversas páginas web sobre actividades creativas que también comparte en sus redes sociales. Recientemente, ha recibido el Premio a la Mejor Experiencia de Educación Emocional en SIMO 2020 con el #Anticuaderno, una de las actividades más singulares que ha puesto en práctica en su aula.

PARA EMPEZAR...

«Me gusta la palabra "cáncer". Hasta me gusta la palabra "tumor". Puede sonar macabro, pero es que mi vida ha estado unida a estas dos palabras».



Empecemos poco a poco y vayamos aumentando progresivamente la intensidad emocional de las actividades. Para Albert Espinosa, las palabras «cáncer» y «tumor» han formado parte de su vida, ha vivido con ellas y ha tenido que pronunciarlas en innumerables ocasiones. «Creo que hasta que no las dices, que no las haces parte de tu vida, difícilmente puedes aceptar lo que tienes». Lo que no se nombra, lo que no se dice, aquello a lo que no le ponemos palabras, no forma parte de nuestra vida, no es parte de nosotros. Somos lo que decimos, somos las palabras que usamos. Las personas somos un pequeño inventario de esas palabras que nos conforman y nos rellenan. Cada uno tiene las suyas. Buenas o malas, quizá es mejor no juzgarlas pues solo son palabras. ¿Cuáles son las mías? ¿Y las tuyas? Escribe las palabras de tu vida como si fueras el dueño de una tienda y tuvieras que hacer inventario de todo el género que hay en ella. Puedes realizar una nube de palabras utilizando la técnica del *lettering* o, si eres más digital, emplear alguna *app* para ello.

INVENTARIO: LAS PALABRAS DE MI VIDA



Entre todas estas palabras seguro que has escrito alguna relacionada con **emociones**.

Si queremos adentrarnos en una lectura que toca las emociones, lo más conveniente es que previamente realicemos una labor de investigación y reflexión sobre estas: **¿qué son las emociones?** ¿Cuáles son las más comunes? ¿Cómo podemos explicarlas? ¿En qué las apreciamos? ¿Cómo podríamos representarlas? Y, cómo no, ya que hacer «listas» es uno de los elementos de los que Espinosa nos habla en su libro, y ensalza debido a su utilidad y practicidad, hagamos una lista con esas emociones que hemos hallado en la que especifiquemos el nombre de la emoción, una breve descripción de esta, las señales a través de las que la podemos apreciar y un último apartado algo más creativo. Seguro que conoces «emojis» que puedes usar para representar estas emociones, pero utilizarlos sería demasiado fácil, así que ¿por qué no intentas crear nuevos «emojis» (iconos o símbolos) que representen esas emociones? Puedes hacerlo de forma individual y después ponerlos todos en común para elegir el que represente mejor a cada emoción y sea más original.

(Te dejamos esta tabla a modo de ejemplo, pero puedes adaptarla a tu antojo o elaborar una nueva en un documento aparte).

LISTA DE EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

EMOCIÓN	DESCRIPCIÓN	SEÑALES	SÍMBOLO
Alegría	Sensación agradable de bienestar manifiesta en signos externos	Cuerpo relajado Sonrisa	

PARA SEGUIR...

«Lista de descubrimientos para convertir tu mundo en amarillo».

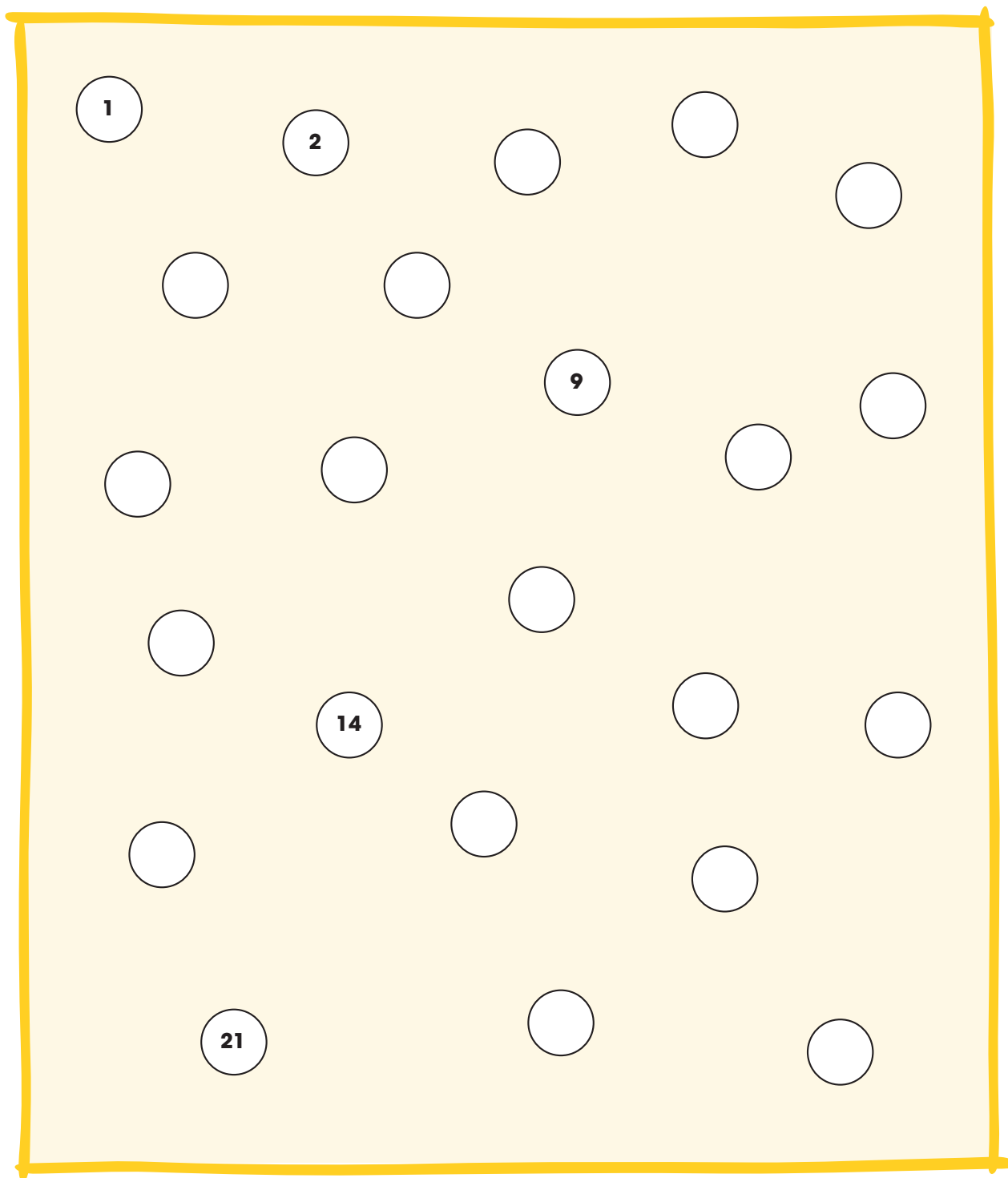


En este apartado te proponemos hacer la lista de las listas. Vamos a trabajar sobre los veintitrés puntos que Albert menciona en su libro, los veintitrés descubrimientos vitales que hizo a partir del cáncer. Aunque encuentres esos puntos ordenados en esta guía, no debes seguir ese orden para irlos completando. Hazlos como te vaya apeteciendo, a tu ritmo, escogiendo los que te gusten más al principio y dejando los que menos para el final, o al revés, o haciendo solo aquellos en los que creas que necesitas reflexionar. Siéntete libre de expresarte y ser tú mismo, pues esa será la base para conocerte y buscar «un poco» dentro de ti. A veces una lectura te transporta hacia otros mundos y conoces a personajes con los que puedes sentirte identificado, pero, en este caso, *El mundo amarillo* te va a transportar a tu mundo interior y te ayudará a conocer al personaje principal de tu vida, que eres tú.

Una forma diferente de ir haciendo las tareas que se te proponen en cada punto es la siguiente: ¿jugaste alguna vez de pequeño a esos pasatiempos en los que al unir unos puntos en un determinado orden encontrabas un dibujo? Ahora puedes hacer lo mismo, solo que el dibujo lo creas tú.

Deja fluir tu imaginación y une los puntos para crear algo, una forma que defina tu vida, sin seguir el orden numérico, sino el orden (o el desorden) que tú quieras. Como si fuera una constelación de estrellas o un mapa sin un camino predeterminado. Muestra el resultado en clase y trata de explicar por qué has dibujado esa forma y no otras.

MI CONSTELACIÓN. LOS 23 PUNTOS QUE DEFINEN LA VISIÓN DE MI VIDA



1. «Las pérdidas son positivas»

He perdido en mi vida _____

Me gustaría desechar _____

2. «No existe la palabra "dolor"»

No es dolor, es _____

3. «Las energías que aparecen a los treinta minutos son las que solucionan el problema»

Te invitamos a que pruebes el hecho de postergar algo que vas a hacer: leer un mensaje o escribirlo; llamar a alguien; realizar alguna actividad que desees... durante treinta minutos o, al menos, diez o quince. ¿Cómo te has sentido?

4. «Haz cinco buenas preguntas al día»

EL PREGUNTÓMETRO Y EL RESPONDÓMETRO

Llena esta parte de todas aquellas preguntas que te haces a diario: fáciles, difíciles... Da igual. Todo lo que te gustaría saber.

Completa esta parte con las respuestas a esas preguntas. Quizá no las sepas (por eso son solo preguntas...), pero dales la oportunidad de que tengan una respuesta, la que sea, la que se te ocurra, aquella que te gustaría que tuvieran, o esa que sabes que tienen, pero no quieres conocer...



5. «Muéstrame cómo andas y te mostraré cómo ríes»

El camino hacia la risa: hay momentos, situaciones, personas... que te producen una risa o una carcajada. ¿Por qué no mostrarlo de una forma visual? De la sonrisa (al principio del camino) a la carcajada (al final), crea un camino metafórico en el que indiques qué te hace sonreír, reír o carcajearte.



6. «Cuando estás enfermo, llevan un control de tu vida, un historial médico. Cuando estás viviendo, deberías tener otro. Un historial vital»

Cuenta una historia que existía un pueblo donde, cuando un niño nacía, se le regalaba un cuadernito, que se ataba a su cuello, con un boli. En este debía ir anotando aquellos momentos en los que había sido feliz o había disfrutado con intensidad de alguien o algo. Al final de sus días, cuando esa persona moría, se sumaba todo el tiempo que había señalado en su cuaderno y ese resultado constituía el tiempo vivido verdaderamente.

HAZ TU PROPIO HISTORIAL VITAL

Acontecimiento	Día/hora	Lugar	Emoción

7. «Hay siete consejos para ser feliz»

El primero de los siete consejos para ser feliz es que en esta vida hay que saber decir que no...

¿A qué quieres decir que no? ¿Qué «noes» de tu vida te gustaría que fueran «síes»?



NO A _____

NO A _____

NO A _____

NO A _____

SÍ A _____

SÍ A _____

SÍ A _____

8. «Lo que más ocultas es lo que muestra más de ti»

La llave de mis secretos

¿Qué secretos guardas dentro de ti? ¿Te gustaría contarlos sin contarlos? ¿A quién te gustaría darle la llave de tus secretos?



9. «Junta los labios y sopla»

Pide un deseo, dos, tres, cien..., cuantos quieras. Los sueños son libres. «Si crees en los sueños, ellos se crearán».

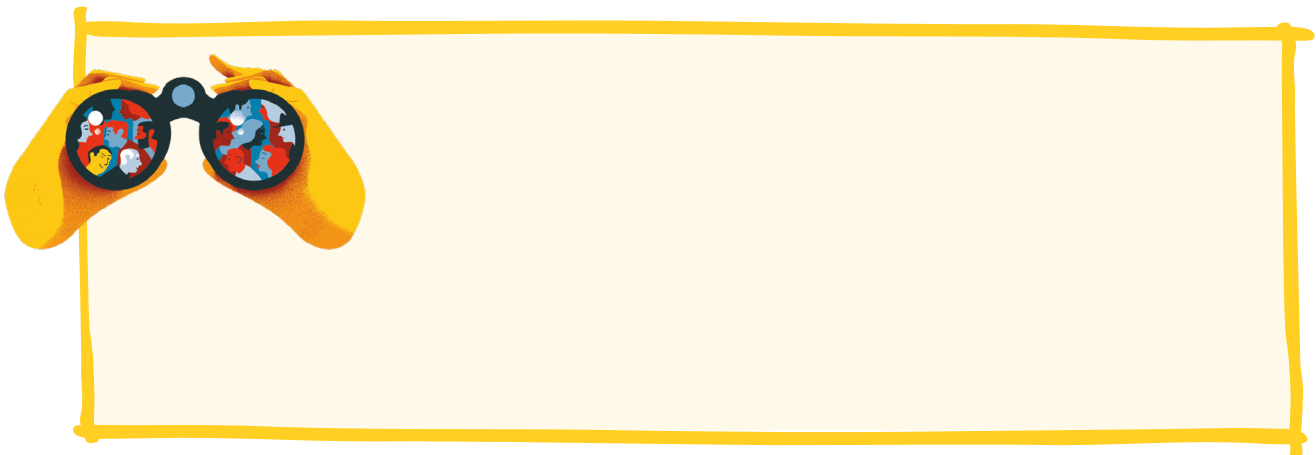


10. «No tengas miedo de ser la persona en la que te has convertido»

Reconozco que me equivoqué en _____
pero de ello aprendí _____

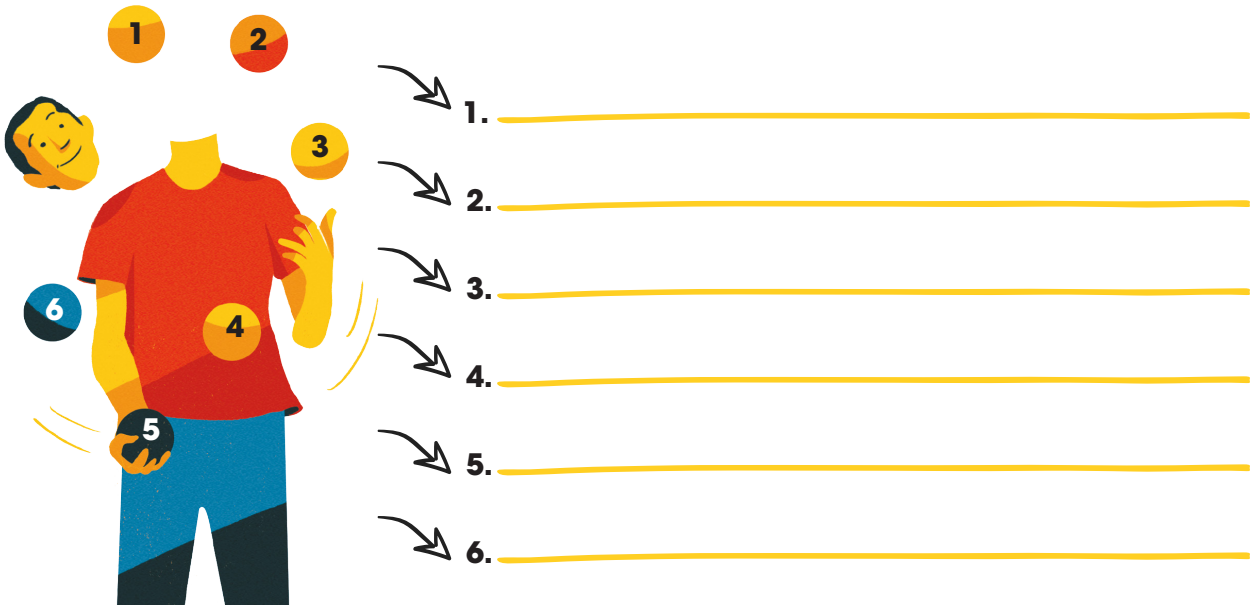
11. «Encuentra lo que te gusta mirar y míralo»

¿Cuáles son las cosas, personas, lugares, actividades... que miras con pasión?



12. «Comienza a contar a partir de seis»

Ayuda a tu cerebro a cambiar. ¿En qué seis cosas podrías modificar aquello que piensas?



1. _____

2. _____

3. _____

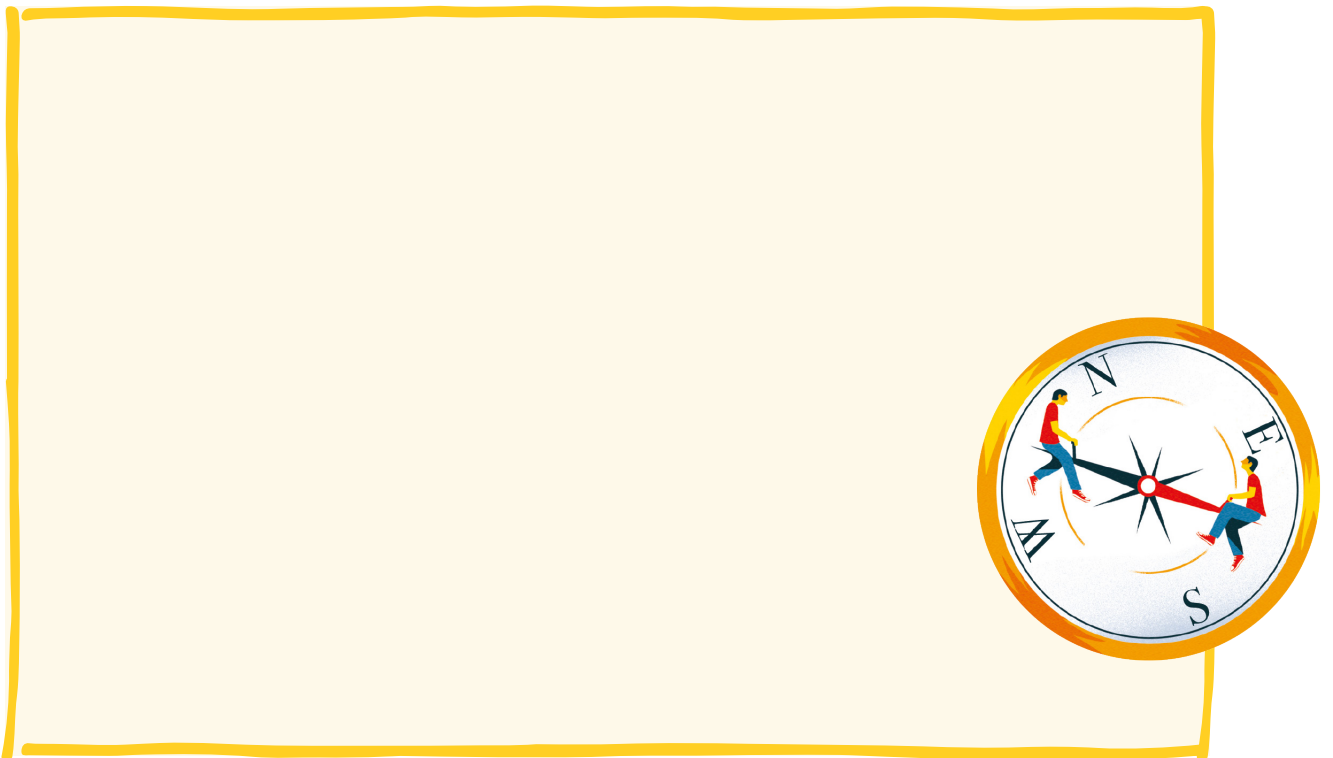
4. _____

5. _____

6. _____

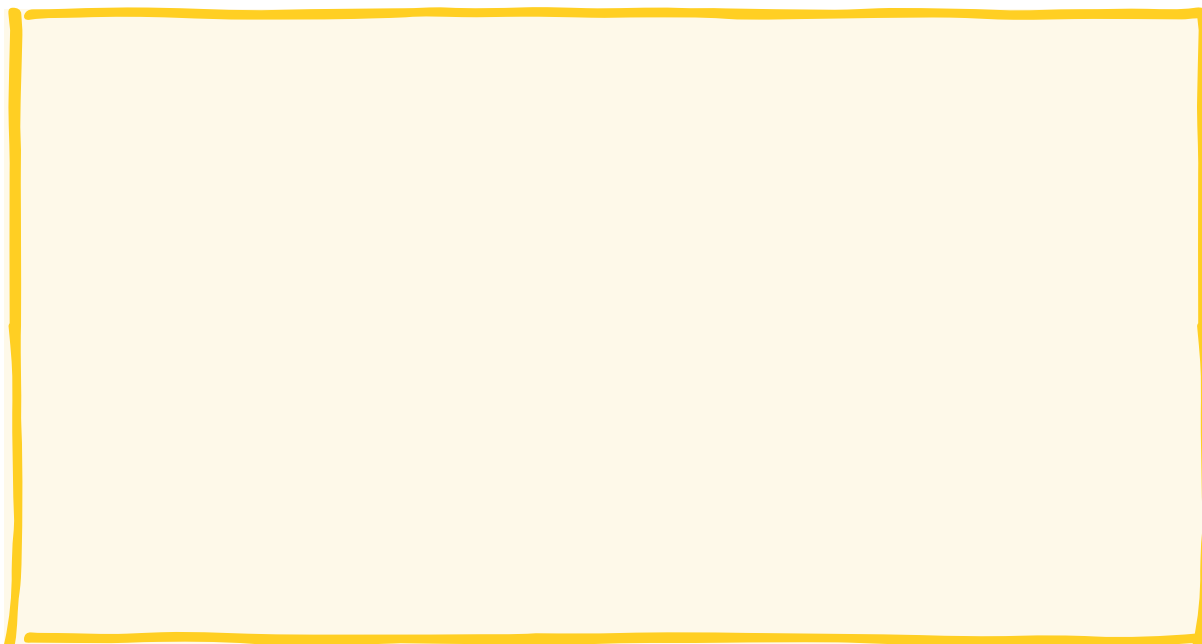
13. «La búsqueda del sur y del norte»

Del norte al sur y del sur al norte, la vida es un constante viaje de ida y vuelta, aunque las vueltas no sean siempre por el camino de ida... ¿Qué sueño o sueños has cumplido? ¿Cuáles tienes por cumplir?



14. «Escúchate enfadado»

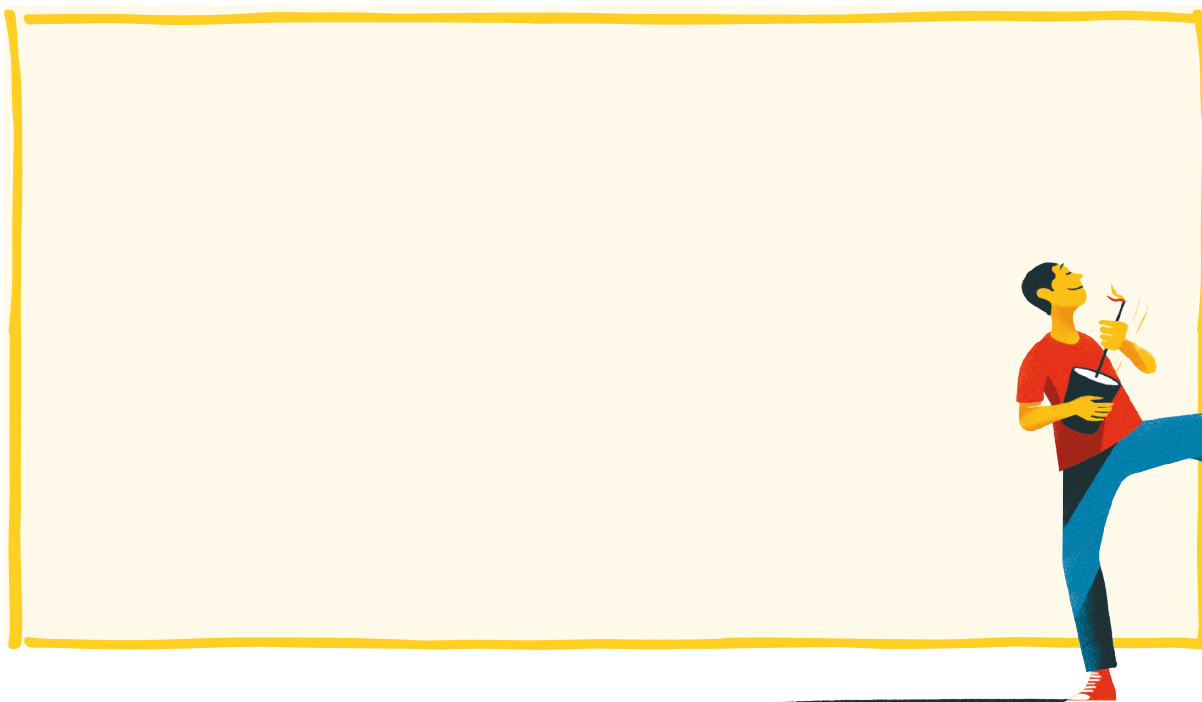
Escribe, grita y tacha.



15. «Hazte pajas positivas»

Sentir placer es algo positivo. Hay muchas formas de sentir placer, además del deseo sexual con otra persona o contigo mismo. Durante mucho tiempo se consideró mal el placer, sentirlo, ofrecerlo...

¿Qué te produce placer? ¿Qué haces para dar placer a los demás?



16. «Lo difícil no es aceptar cómo es uno, sino cómo es el resto de la gente»

Adjetivos que me definan:

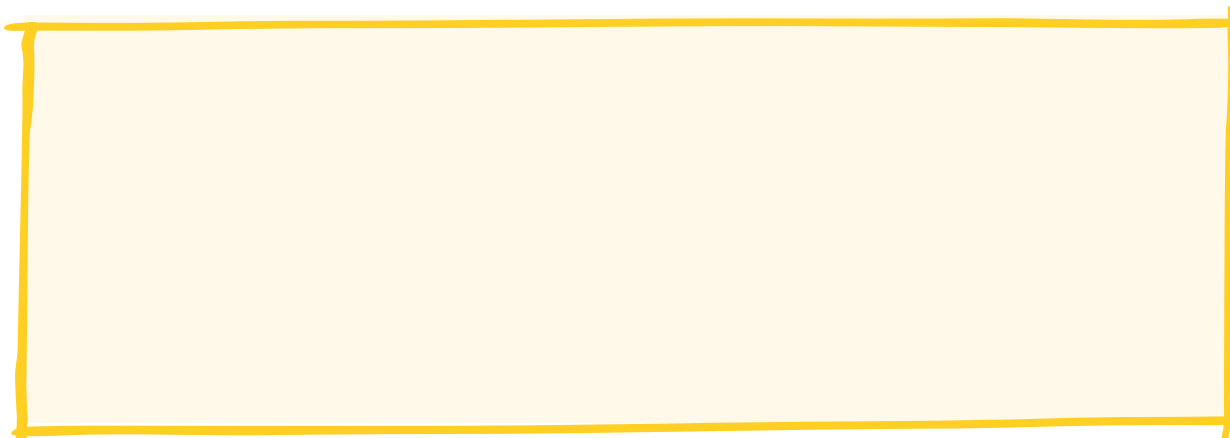
Yo soy _____

Adjetivos que definan a los demás:

_____ es _____
_____ es _____
_____ es _____

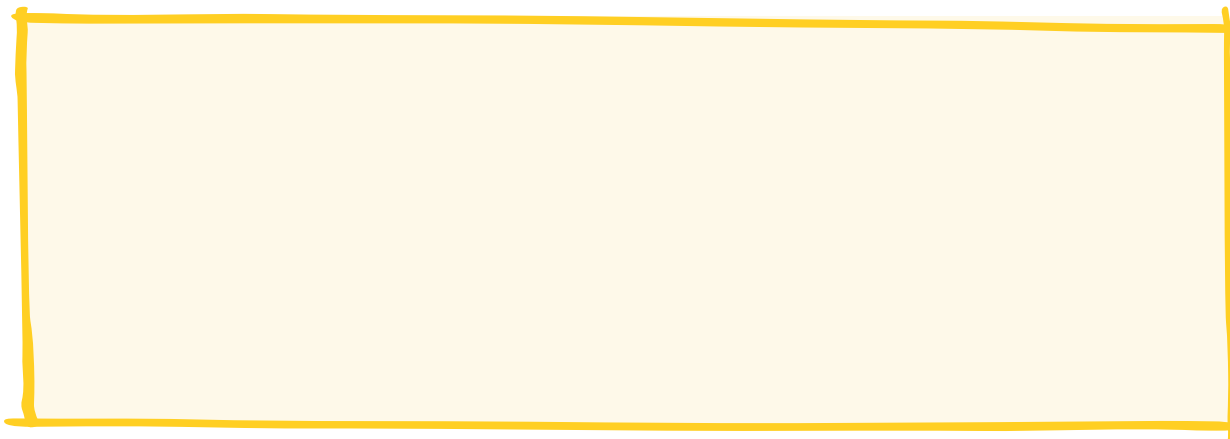
17. «El poder de los contrastes»

El blanco y el negro; el agua y el fuego; la felicidad y la tristeza; el yin y el yang...
¿Qué aspectos contrarios en tu vida te gustaría unir?



18. «Hiberna veinte minutos»

Respira, no respires; respira, no respires; respira, no respires... Deja el móvil a un lado y experimenta el hecho de no moverte y de centrarte en tu respiración durante un buen rato. No pienses en nada, solo respira y no respires. Al acabar este rato, ¿qué has sentido? ¿Ves las cosas de otra manera?





19. «Busca a tus compañeros de habitación del hospital fuera de él»

- Elige a alguien con quien hayas hablado poco. Puede ser de la clase, de tu equipo deportivo, de las actividades extraescolares, de tus vecinos, de tu pandilla...
- Háblale (o piensa qué le dirías).
- Mándale un mensaje de WhatsApp o un audio.
- Intenta mantener contacto continuo con esa persona durante 48 horas.
- ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Qué has descubierto? ¿Qué has sentido? ¿Qué te ha aportado?



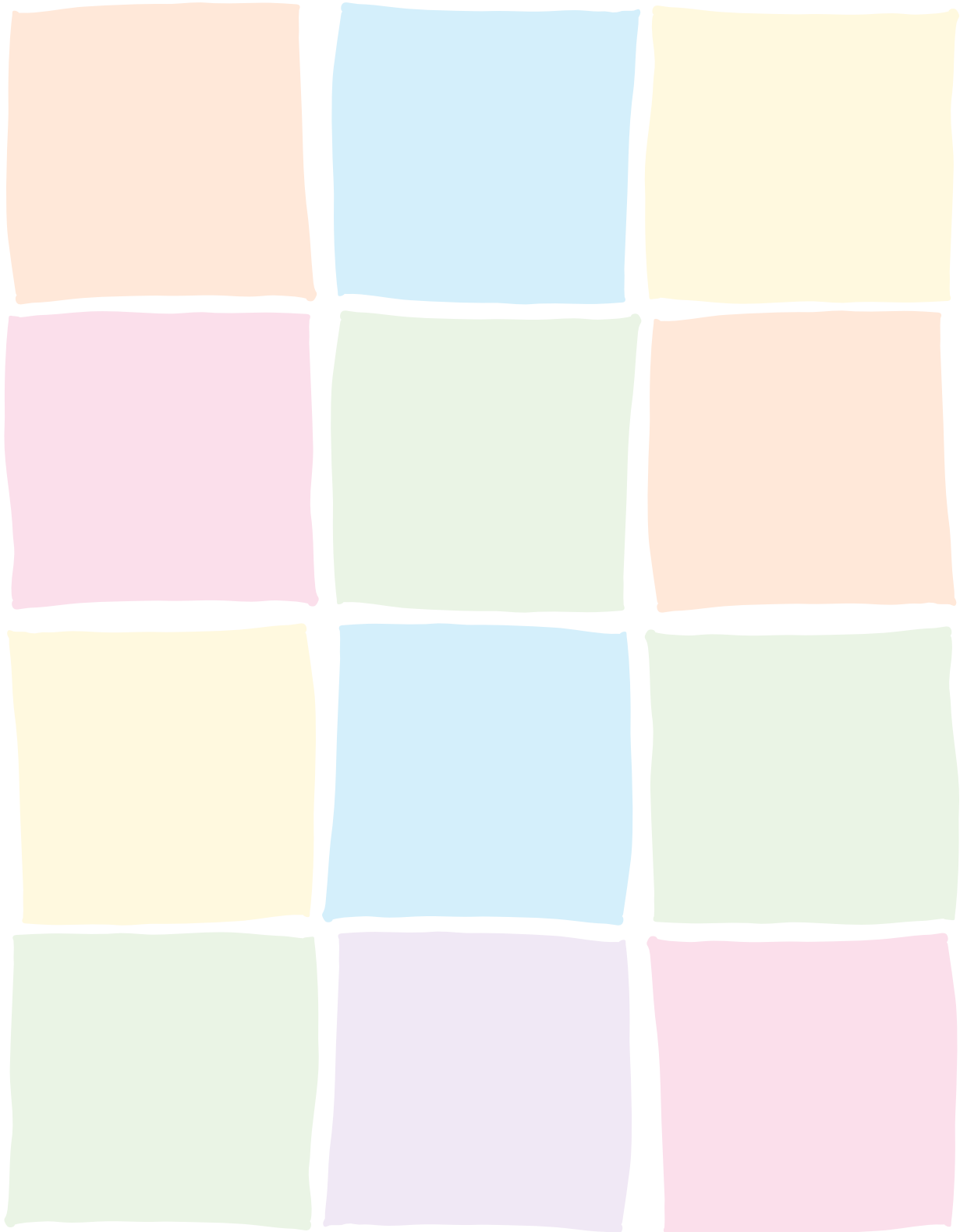
20. «¿Quieres tomarte un REM conmigo?»

¿Eres de día o de noche? ¿Qué actividades prefieres hacer de día y cuáles por la noche?

DÍA	NOCHE

21. «El poder de la primera vez»

Dicen que las personas estamos compuestas de retazos de aquellas experiencias que hemos vivido. ¿Recuerdas las primeras veces de...? Confecciona una manta de *patchwork* con todos los recuerdos que tengas de la primera vez de algo.



22. «Truco para no enfadarse jamás»

El punto de no retorno: ¿qué te hace perder el control? ¿Y qué te ayuda a calmar tu ira? Si tuvieras una palabra clave, ¿cuál sería?

23. «Gran truco para saber si quieres a alguien»

Cierra los ojos... ¿Qué ves?



PARA VIVIR...

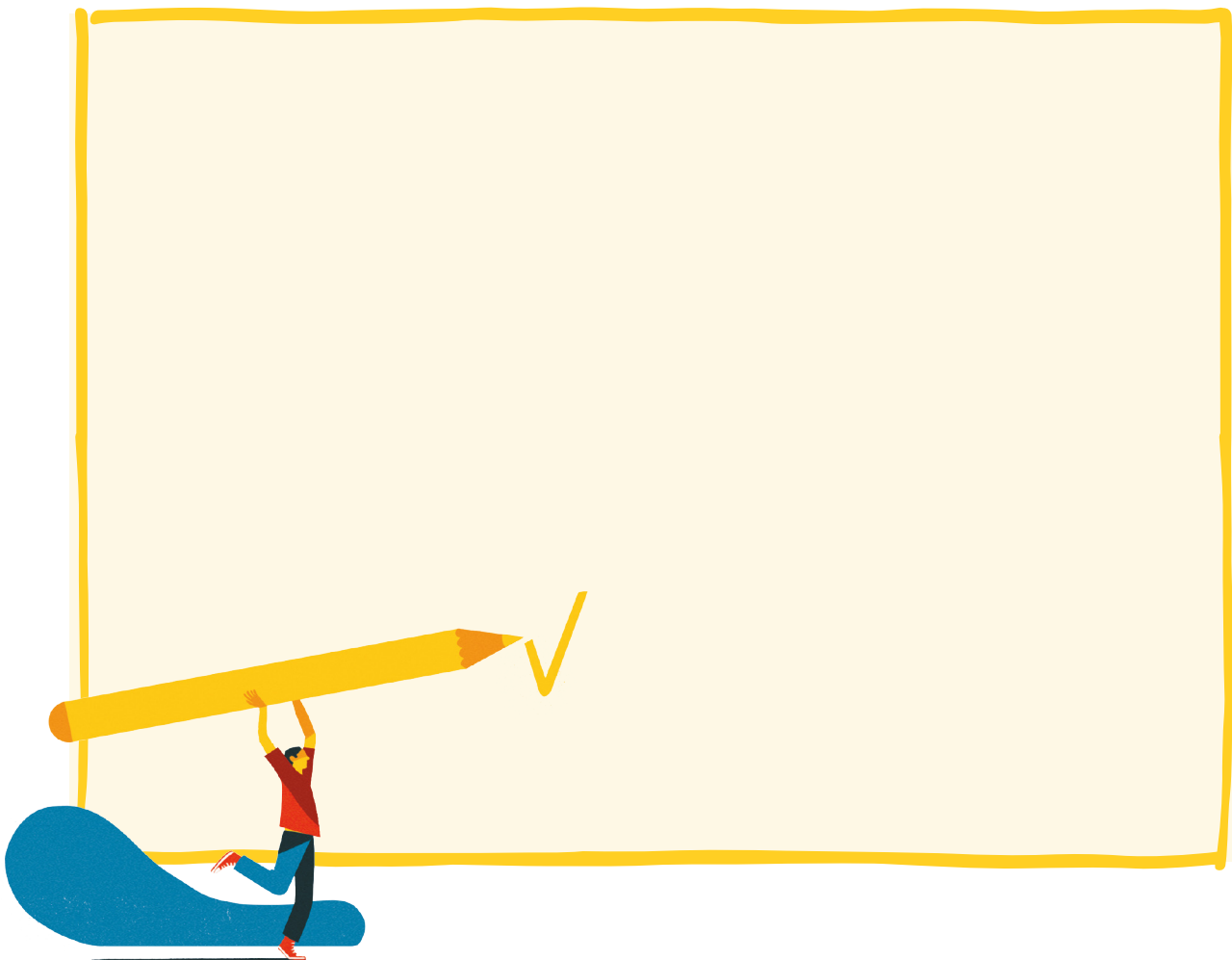
«LOS AMARILLOS»



Mi gente en un «pantone»

¿Sabes lo que es un «pantone»? Hace ya algunos años, un artista desconocido intentó organizar todos los colores (los seres humanos podemos percibir hasta ciento cincuenta distintos) y asignarles un nombre. Esta es la base del «pantone», que es una clasificación de los colores a los que, además, se les asigna un código.

Mi gente en un «pantone» es una manera de ir más allá de «los amarillos» de los que nos habla Albert Espinosa. En tu vida están «los amarillos», pero también «los verdes» (tus mejores amigos, por ejemplo) o «los blancos» (colegas con quienes te echas de vez en cuando unas risas) o... En realidad, lo que te proponemos es que crees un bonito arcoíris con las personas que hay en tu vida y que les asignes un código, unas características... Por ejemplo: los verdes son aquellas personas con las que...



Y DESCANSAR...

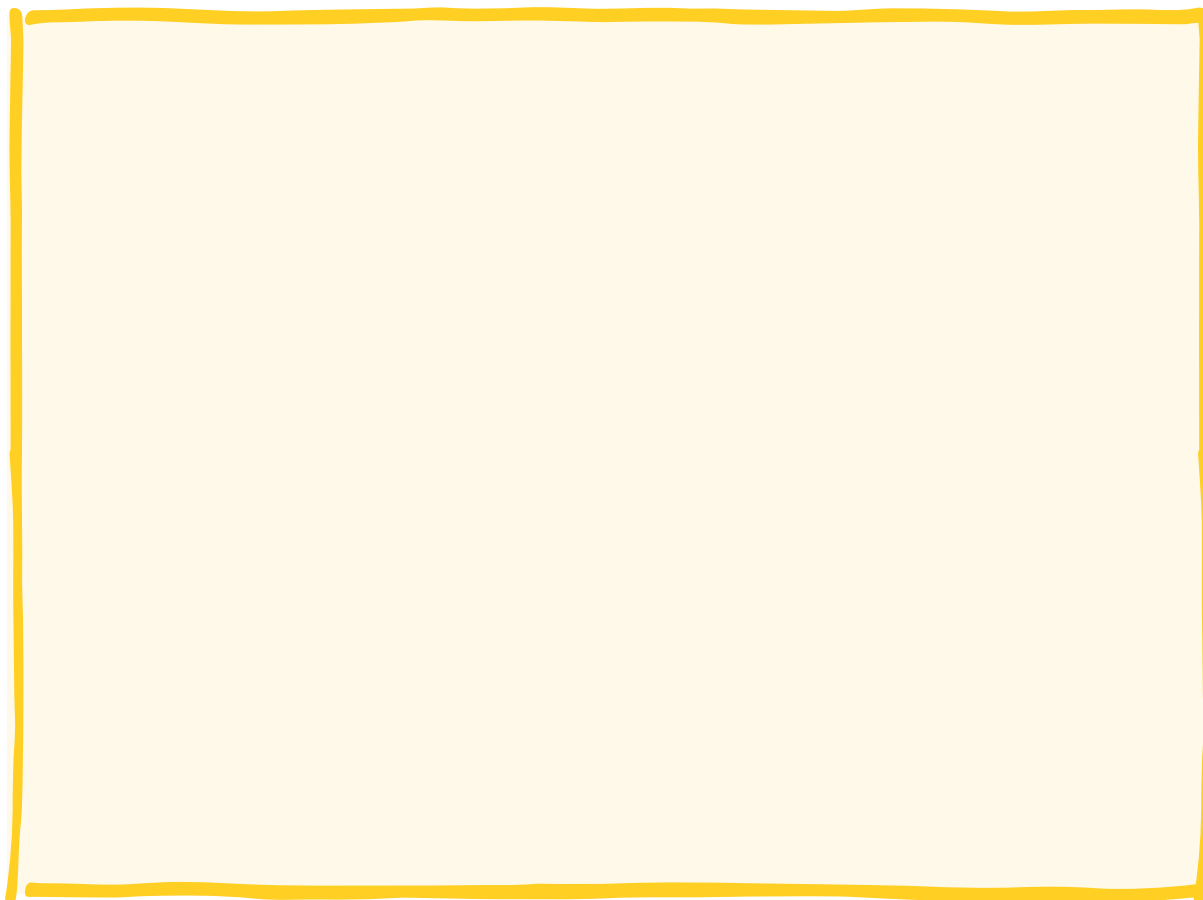
¿Cuáles son tus «deseos de vida»? ¿Sabes cuáles son los deseos de vida de tu familia, de tus amistades? Anímalos a pensar al menos en uno de esos deseos y escríbelo aquí, junto a los tuyos.

MIS DESEOS

LOS DESEOS DE...



Ahora, después de las experiencias que has vivido con esta guía, ¿por qué no emulas a Gabriel Celaya y escribes tu «autobiografía» organizándola como en su poema e, incluso, utilizándolo como base para crear tu propio poema?



Y, para acompañar aquellos deseos y este poema, ¿ponemos un poco de música? ¿Cuáles son las tres canciones que mejores vibraciones te provocan, que te alegran, te elevan, te suben el ánimo?



Playlist de mis tres canciones:

1. _____
2. _____
3. _____

Puedes acabar escuchándolas o empezar, porque esto no es un final...

Si has completado todas las actividades de esta guía (o solo algunas o ninguna), quizá te sentirás algo diferente. ¿Te gustaría contarle tu experiencia a Albert Espinosa? Querrías decirle algo sobre su libro? Lo que has aprendido, lo que te ha gustado y lo que no, si te ha servido o si te has aburrido... Escríbele a: penguin.aula@penguinrandomhouse.com.