

11.5

Aprender a surfear

*“Atrévete a surfear la vida...
cada ola es diferente”.*
Ana Laura González
(surfista mexicana)

¿Qué haces cuando te equivocas o fallas en algo? ¿Lo vuelves a intentar, lo abandonas o lo metes al cajón del desinterés?

Siempre que empezamos algo nuevo es natural equivocarnos y que nos resulte difícil. Gracias a estos errores podemos mejorar y en ocasiones podemos hacer nuevos descubrimientos sobre nosotros mismos. El único verdadero fracaso es no intentar nada. En esta lección revisaremos la importancia de la perseverancia y los errores para lograr maestría en el manejo emocional.

1. ¿Recuerdas alguna situación en la escuela, en la cual tus emociones te “revolaron”, controlaron o sobrepasaron?
2. Analiza las imágenes: ¿En qué se parece aprender a surfear con aprender a trabajar con nuestras emociones?





GLOSARIO

Perseverancia.

La perseverancia o persistencia es lo que nos permite esforzarnos para alcanzar nuestras metas, a pesar de los inconvenientes. Cualidad del ánimo para “mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en una opinión”.¹

Surf.

Del verbo inglés to surf, o creada por acortamiento del sustantivo inglés surfing, que designa el deporte acuático practicado sobre una tabla que se desliza sobre las olas.²

1. *Diccionario de la lengua española*, 22a ed. (2001), Real Academia Española recuperado de <http://dle.rae.es/?id=SjCGuM3>
2. *Diccionario de la lengua española*, 22a ed. (2005), Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=YnRAwGG>

3. Reflexionen y discutan en grupos de máximo cuatro integrantes:
¿En qué se parece aprender a surfear con aprender a trabajar con nuestras emociones?

Como guía para la reflexión te proponemos las siguientes preguntas.

- I. ¿Qué se sentirá mirar una ola amenazante y no saber cómo surfearla?

Ejemplo: *Sentiría miedo y angustia de estar frente a una ola así de grande sin saber cómo surfearla, como cuando te enfrentas a una emoción fuerte y no sabes qué hacer, puede dar miedo sentirla.*

- II. ¿Con cuáles olas te conviene aprender a surfear, con pequeñas o con grandes? Y si en vez de olas, estuviéramos hablando de emociones, ¿con cuáles comenzarías a trabajar?

- III. ¿Se puede aprender a surfear sin caerse o sin que te revuelquen las olas?

- IV. ¿Se puede llegar a surfear con maestría sin ser perseverante?

- V. ¿Cuál sería tu reacción en un mar picado, cuando ya sabes surfear?

4. Escribe tu conclusión.

Resumen:

A veces las emociones parecen olas que nos revuelcan en un mar picado. Sin embargo, con las técnicas y la actitud apropiadas, gradualmente aprenderás a “surfear” tu mundo interno. En este proceso, primero hay que aprender a lidiar con olas pequeñas, es decir, con emociones que no te abruman, para que, luego y gradualmente, se trabaje con las más complejas. Hay que ser conscientes de que en el proceso de exploración y aprendizaje es normal cometer errores y sufrir algunos “revolcones” emocionales. Pero como los surfistas, lo importante es volverse a levantar y seguir practicando. Si no te dejas vencer y perseveras, gradualmente ganarás tal maestría con tus emociones, que así como el surfista espera con alegría las olas más grandes, tú tendrás las herramientas para enfrentar todos los retos que se te presenten.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

En la siguiente tabla, lee la analogía que se hace del entrenamiento en el surf y el manejo emocional. Completa la siguiente tabla.

| Surf | Manejo Emocional |
|---|--|
| Las olas a veces te revuelcan. | Las emociones a veces nos controlan y nos arrastran. |
| Primero se aprende a surfear olas pequeñas. | |
| | Hay emociones que pueden ser atemorizantes. |
| Aprendes a esperar olas grandes con gusto. | |

¿Quieres saber más?

¿Conoces a alguien muy perseverante? Te invitamos a conocer el caso de Marina Urrutia, quien sigue buscando su sueño de estudiar una carrera y beneficiar a su comunidad. Ella tuvo que surfear varias olas y emociones para lograr que su hija terminara la carrera, pero no se dio por vencida y ahora, ella está estudiando también.

Puedes buscar el video en YouTube como *“El valor de la perseverancia para cumplir nuestros sueños: Marina Urrutia at TEDxUFM”* o darle clic aquí: