# CUENTOS PARA EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Clara Peñalver
Sara Sánchez

# CUENTOS para EDUCAR con INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Los niños de colores

Clara Peñalver
Sara Sánchez

Beascoa

www.megustaleerebooks.com

# SOÑAR…
# PROYECTAR…
# REALIZAR…

Quiero darte la bienvenida a este pequeño mundo de papel en el que campan a sus anchas la imaginación, el sentimiento y el color.

Mi nombre es Clara Peñalver, escritora de profesión, soñadora de condición y creadora del método Habitación Sellada, una forma fácil e intuitiva de abordar la creatividad jugando a la vez con la lógica y la emoción.

Fruto de mi aprendizaje en distintas disciplinas, Habitación Sellada nació hace algo más de tres años como un método de trabajo personal. Sin embargo, muy pronto y casi sin darme cuenta, tuve un sueño y me propuse hacerlo realidad: me imaginé desarrollando una herramienta creativa multiusos que cualquier persona pudiera utilizar.

He de reconocer que en el sueño influyeron bastante Diana Orero y su libro *Inspiritismo*. Entre sus páginas encontré muchísimos detalles que acabaron siendo determinantes y, entre esos detalles, una frase de Einstein: «Si no sabes explicar algo de forma sencilla es que no lo entiendes del todo».

¡Toma ya! Si es que Einstein tenía razón: a nadie le gusta complicarse la vida, y menos que se la compliquen. Adoramos la sencillez hasta tal punto que, regresando a Diana Orero: «Si nos dieran la oportunidad de diseñar nuestra propia realidad en términos de simplicidad, la burocracia sería muy distinta o directamente no existiría».

Fue por eso por lo que, cuando me propusieron escribir el libro *Cuentos para educar con inteligencia emocional*, soñé con algo más. Me puse un reto: convertir el método Habitación Sellada en una fábrica de cuentos; un espacio con todas las herramientas necesarias para que cualquier papá o mamá pudiera crear historias adaptadas a las necesidades de sus hijos y cargadas de emoción.

De ese modo, la teoría Disc de William Marston y las tipologías de Jung, que utilizo desde hace tiempo para crear personajes de colores en mis novelas, en este libro pasarían a estar a disposición de los constructores de cuentos. Lo mismo ocurriría con mis conocimientos de PNL (programación neurolingüística) y sistemas representacionales, de *coaching* e interrogación creativa, de técnicas de relajación en imaginación y, por supuesto, de lo que considero más importante a la hora de crear: la inteligencia emocional.

Así que te doy de nuevo la bienvenida a este pequeño mundo de papel, diseñado con todo el cariño que llevo dentro y gracias a dos apoyos sin los que, probablemente, no sería tan especial. Paco Rodríguez, psicólogo especializado en hipnosis y programación neurolingüística, me ha sido de gran ayuda a la hora de simplificar y hacer mucho más cercanos los conceptos psicológicos de los que bebe el método Habitación Sellada, y Sara Sánchez, artista y hacedora de magia en general, es la culpable de que esta fábrica de cuentos esté tan llena de vida y de color.

# LA LÓGICA Y LA EMOCIÓN NO TIENEN POR QUÉ ESTAR SIEMPRE EN GUERRA

Nuestro cerebro tiene dos hemisferios, separados entre sí y con distintos funcionamientos.

El hemisferio izquierdo es ordenado, lógico y lineal; piensa en palabras y números; conoce el tiempo y su transcurso. Es nuestro cerebro racional, amante del análisis secuencial, de lo objetivo y lo literal.

El hemisferio derecho, en cambio, adora flotar entre combinaciones de ideas, sueños y metáforas. Es nuestro cerebro emocional, con su pensamiento holístico e intuitivo, amante de todo lo lúdico, del color y la creatividad.

Y, si tenemos dos hemisferios, ¿por qué no usar ambos? ¿Por qué vivir ahogados por el caos absoluto o constreñidos por la rigidez extrema?

El autor Daniel J. Siegel utiliza en su libro *El cerebro del niño* una metáfora que me encanta:

«Emplear únicamente el cerebro derecho o el izquierdo sería como intentar nadar usando un solo brazo. Es posible que pudiéramos hacerlo, pero ¿no nos iría mucho mejor si empleáramos los dos brazos a la vez?»

Aprender a «nadar» con ambos hemisferios es lo que los psicólogos llaman estar «horizontalmente integrados», algo que parece complicado pero que, en realidad, no lo es tanto.

Nuestros hemisferios actúan de forma conjunta gracias al cuerpo calloso, un haz de fibras nerviosas cuya función es el trasvase de información entre el cerebro racional y el

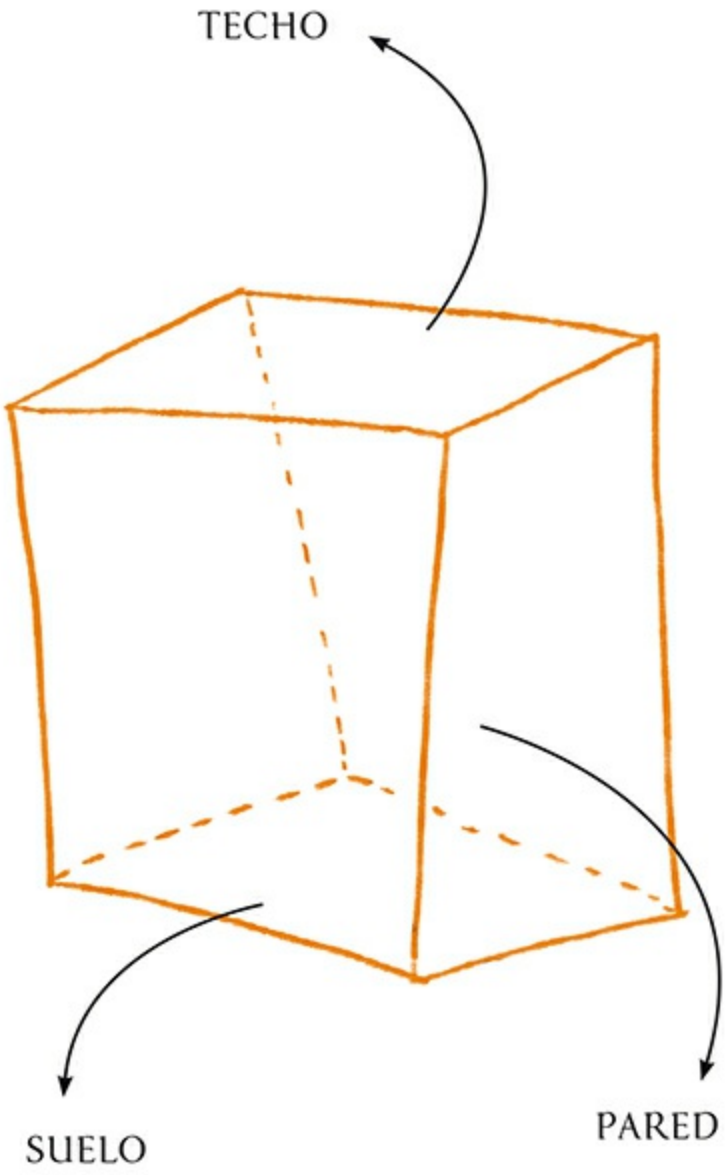
emocional. El cuerpo calloso es como un arroyo que, en su discurrir, acaricia la orilla de la emoción para movilizar parte de su sentimiento hacia la orilla de la razón, y viceversa.

Este es uno de los principios de los que bebe el libro que tienes entre manos. La «habitación sellada» es un símil de nuestro cerebro. El suelo es nuestra realidad; es el lugar en el que manejamos la información que necesitamos para construir los cuentos. Es decir, el suelo es nuestro hemisferio racional, nuestro orden y nuestro concierto.

El techo, en cambio, es emoción pura, color y creatividad. En él convertimos la realidad en metáforas, y esas metáforas, en historias cargadas de inteligencia emocional.

Y en nuestra Habitación Sellada, ¿cuál es el cuerpo calloso?

Tal y como habrás imaginado, son las cuatro paredes de nuestra habitación las encargadas de conectar el suelo racional con el techo emocional. Cuatro paredes diferentes; cada una con una función.


TECHO
SUELO
PARED

# ALEGRÍA, DIVERSIÓN, TRISTEZA, MIEDO, VERGÜENZA, CULPA, AMOR

Quizá no necesitemos que un experto en el tema nos diga que el primer paso para ser inteligentes a nivel emocional es conocer las emociones. Sin embargo, ¿sabemos qué son las emociones? ¿Tenemos idea de por qué emoción y sentimiento no son sinónimos? Y, yendo aún más allá, ahora que se ha puesto tan de moda y que le damos tantísima importancia: ¿somos realmente conscientes del significado de inteligencia emocional?

En realidad, la inteligencia emocional como concepto es algo relativamente reciente y nació a partir de una importante semilla: los trabajos de Howard Gardner en torno a la inteligencia. Este psicólogo norteamericano llegó a la conclusión de que la inteligencia no era única, sino múltiple. Gracias a Gardner podemos hablar de siete inteligencias: lingüística, lógico-matemática, musical, corporal-cinestésica, visual-espacial, intrapersonal e interpersonal.

Probablemente, ni el mismísimo Howard Gardner se imaginó la trascendencia que llegaría a tener su teoría de las inteligencias múltiples. Por lo visto, en el mundo de la psicología, los especialistas llevaban tiempo planteándose una duda importante: ¿por qué el éxito académico y las elevadas puntuaciones en los test de inteligencia no eran suficientes para asegurar el éxito en la vida? ¿Qué otros factores marcaban la diferencia?

Las inteligencias intrapersonal e interpersonal, encargadas de las capacidades de conocimiento individual y social, acabaron dando la clave. Ellas, juntas, marcaban la diferencia.

Fueron los psicólogos Peter Salovey y John Mayer quienes comenzaron a hablar de algo nuevo llamado «inteligencia emocional» a principios de los años noventa. Sin embargo, esta nueva forma de abordar la inteligencia humana no logró calar en la sociedad hasta pasados unos años. En 1995, Daniel Goleman y su obra *La inteligencia*

*emocional*, salieron a la palestra para revolucionar el mundo. Emociones, sentimientos, estados de ánimo y de humor, afectos…

Gracias a Goleman y a todos aquellos que trabajaron en el tema, somos cada día más conscientes de lo importante que es encontrar el equilibrio entre razón y emoción.

Gracias a la inteligencia emocional, la empatía ha dejado de ser un poder sobrenatural exclusivo de brujas y demás seres de los relatos de fantasía y se ha convertido en un valor añadido en nuestra sociedad real; hemos aprendido a conocernos a nosotros mismos y a meternos en la piel de los demás.

Si tuviera que responder a la pregunta: ¿por qué una fábrica de cuentos emocionales para papás y mamás? La respuesta sería triple.

Fue Goleman quien decía que las emociones y los sentimientos son esas partes de nuestra vida que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades. Así que, en primer lugar, este libro ha sido soñado, proyectado y realizado como una fábrica de cuentos emocionales porque estoy totalmente convencida de que mi felicidad… de que *la* felicidad depende, en gran medida, del aprendizaje en inteligencia emocional.

En segundo lugar, el objeto final de este libro que tienes entre manos son los niños gracias a unas palabras de Linda Lantieri, experta en aprendizaje social y emocional y autora del libro *Inteligencia emocional infantil y juvenil*:

«La manera más eficaz de que todos los niños obtengan las mejores lecciones del corazón es que formen parte de la jornada escolar y de la vida familiar»

Y, en tercer y último lugar, esta obra ha sido pensada como herramienta para papás y mamás gracias a Isabel Allende. En una de sus numerosas entrevistas en televisión, un periodista le preguntó sobre el hábito de lectura en el público infantil, y su respuesta me encantó. Esta autora opinaba que había dos grandes secretos para acercar a los más peques a la lectura:

Uno: no obligarlos jamás a leer libros no deseados.

Dos: utilizar la lectura como vínculo emocional entre papás, mamás y peques. Se trata

de leer con los niños, abrazarlos y hacerles sentir tan cerca de la historia como de ellos mismos.

Puede que sea esta tercera razón la más poderosa de todas, porque, ¿no son los papás y las mamás los guías emocionales de las pequeñas mentes en sus primeros años? ¿No son los papás y las mamás los mayores conocedores del corazón de sus peques? Yo creo que sí y, por eso mismo, la principal materia prima de nuestra fábrica de cuentos son las emociones básicas.

# ¿EMOCIÓN O SENTIMIENTO?

Antes de entrar en la sala de las emociones de nuestra fábrica de cuentos, creo que es importante que diferenciemos entre sensación, emoción y sentimiento.

La sensación es lo que percibimos a través de los sentidos; es lo que vemos, oímos, olemos, escuchamos, tocamos… Fruto de las sensaciones nacen las emociones, como respuesta a eso que hemos experimentado previamente. Por ejemplo, la presión de un abrazo sobre nuestro cuerpo o el olor de quien nos abraza pueden generarnos sensación de bienestar o, por el contrario, de asco, según nos esté dando ese abrazo alguien a quien queremos o alguien a quien rechazamos. La sensación (contacto u olor) nos genera, de manera abrupta, la emoción.

Lo más curioso de todo es que en las emociones no interviene nuestra parte racional. Nuestro psicólogo en la sombra habla de ellas como sucesos internos que nos señalan necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etc.

Cuando atendemos a esos sucesos afectivos, cuando se prolongan en el tiempo, es cuando aparecen los sentimientos.

Podríamos decir que los sentimientos son el tercer peldaño de la escalera que conecta el mundo exterior con el interior a nivel emocional.

Vamos a regresar al ejemplo del abrazo y a suponer que, en este caso, nos abraza alguien de quien estamos enamorados. El sentimiento llegaría en el momento en que somos conscientes del revoloteo de mariposas en nuestro estómago. Justo en ese instante, nuestra razón puede ponerle una etiqueta a lo que estamos sintiendo: placer, satisfacción, bienestar...

Pero, con todo esto que he contado, ¿qué son la alegría, la tristeza, el miedo y la ira? ¿Son emoción o sentimiento? La respuesta es…

## ¡AMBAS COSAS!

Porque no es lo mismo sentir alegría que estar alegre. Del mismo modo que no es lo mismo estar alegre que ser alegre.

Uno de los grandes estudiosos de las emociones, Richard. S. Lazarus, habla de sentimiento y emoción como conceptos interrelacionados. La emoción englobaría al sentimiento en tanto que el sentimiento sería el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir, la etiqueta que la persona pone a la emoción.

Podemos simplificarlo con una metáfora: «La escalera de la alegría». Supongamos que nos ocurre algo que deseamos que suceda y que es muy bueno para nosotros: ¡Nos toca la lotería! En el instante en que ocurre, sentimos de pronto alegría gracias a esos opiáceos endógenos que actúan sin que se lo ordenemos. Esa alegría instantánea y casi automática comienza siendo una emoción en el segundo peldaño de nuestra escalera.

Pasamos al tercer peldaño cuando, al fin, somos conscientes de lo que acaba de pasar: «Nos ha tocado la lotería y vamos a poder pagar todas esas deudas; vamos a poder hacer con nuestra vida lo que queramos». En ese momento nuestra alegría pasa a ser un sentimiento, consciente y duradero.

**PRIMER ESCALÓN**

PERCIBIMOS QUE NOS HA TOCADO LA LOTERÍA.

**SEGUNDO ESCALÓN**

SENTIMOS EL EFECTO DE NUESTRA PERCEPCIÓN: UNA ALEGRÍA SÚBITA.

**TERCER ESCALÓN**

LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD DE LA «EMOCIÓN ALEGRÍA» NOS HACE DARNOS CUENTA DE QUE NOS INUNDA UN «SENTIMIENTO DE ALEGRÍA».

Aclaraciones hechas, la mayoría de los autores coinciden en diferenciar ocho emociones básicas: cuatro primarias y cuatro secundarias. Las emociones primarias (alegría, ira, miedo y tristeza) son innatas y nos acompañan desde el nacimiento, mientras que las emociones secundarias (amor, asco, sorpresa y vergüenza) dependen de la cultura en la que nos desarrollemos y van apareciendo fruto de nuestra socialización y de nuestra experiencia.

Por supuesto, todas estas emociones (primarias y secundarias) estarán a tu disposición en la fábrica de cuentos, porque, ¿cómo íbamos a construir historias emocionales sin tener como materia prima la emoción?

# PROGRAMACIÓN NEURO… ¿QUÉ?

De todo lo que he aprendido en estos años, me quedo sin duda con la programación neurolingüística (PNL) como herramienta de comunicación. Pero…

## ¿Qué es y para qué sirve?

La PNL sirve para programar (PROGRAMACIÓN) nuestro cerebro (NEURO) por medio del lenguaje (LINGÜÍSTICA). Simplificándolo un poco, podríamos decir que es como un manual de instrucciones del cerebro al que podemos acudir para realizar cambios en nuestra vida, para motivarnos, para sentirnos más seguros… En definitiva, para entender cómo somos interiormente y para aprender a conocer a los demás.

Como casi todos los grandes avances, este nuevo modo de abordar la comunicación intra e interpersonal surgió de una pregunta:

**¿Por qué hay personas tan rematadamente buenas a la hora de interactuar con los demás?**

Richard Bandler y John Grinder se propusieron dar una respuesta a este interrogante a mediados de los setenta. Estos jóvenes investigadores (uno, informático; el otro, psicólogo y lingüista) identificaron a cuatro terapeutas estadounidenses cuyo éxito estaba muy por encima de los demás: Fritz Pearls (creador de la terapia gestalt), Virginia Satir (terapia sistémica familiar), Gregory Bateson (antropólogo y científico social) y Milton Erickson (fundador de la Sociedad Estadounidense de Hipnosis Clínica) eran, en aquel momento, personas muy sobresalientes en sus respectivos campos.

Imagina la sorpresa de Bandler y Grinder cuando, después de un concienzudo trabajo

de observación, llegaron a la conclusión de que existía un patrón de conducta común en todos estos genios.

De ese patrón de conducta nace la programación neurolingüística, un nuevo modelo de comunicación que tiene muy presente que cuerpo y mente forman una unidad inseparable.

Claro que, como este libro no pretende ser un ensayo sobre PNL, sino una herramienta útil y fácil de usar, se me ocurre que abordemos la programación neurolingüística desde el prisma que a nosotros nos interesa.

Pero… ¿qué quiere decir esto? Pues muy sencillo.

Una de las primeras propuestas que nos hace la programación neurolingüística es APRENDER A COMPRENDER; algo parecido a la empatía en inteligencia emocional.

Si queremos utilizar este libro como una fábrica de cuentos, si queremos adaptar los cuentos a los más peques, lo ideal es que salgamos de nuestras cabezas para introducirnos en las cabezas de los verdaderos protagonistas de los cuentos. Es algo así como «meternos en sus zapatos».

Otro de los supuestos básicos de la PNL que tendríamos que tener en cuenta a la hora de manejar esta curiosa fábrica creativa es:

EL FRACASO NO EXISTE

Lo único que existen son los intentos fallidos, así que, si algo no funciona, vamos a probar a cambiarlo. Eso sí, también es interesante recordar que…

CUANDO ALGO FUNCIONA…

¡¡¡NO LO CAMBIES!!!

# «Y ESTO ME RECUERDA UNA HISTORIA…» LAS METÁFORAS

Los entendidos dicen que las metáforas son las llaves que abren la puerta del inconsciente, y debe de ser verdad porque, ¿en qué piensas si digo que te va a crecer la nariz?

Pinocho y la importancia de la sinceridad, el gran valor de Pulgarcito, la amistad entre el zorro y el Principito, la envidia de las reinas malas de los hermanos Grimm, la imaginación desbordada de Alicia y su País de las Maravillas… Hemos aprendido grandes cosas gracias a los cuentos… Gracias a sus metáforas. Pero… ¿sabemos cómo funcionan las metáforas? ¿Sabemos qué es lo que las convierte en armas de aprendizaje tan poderosas? La respuesta es muy sencilla:

LA EMOCIÓN

Vuelve a tu infancia, a ese momento en el que viste, escuchaste o sentiste por primera vez la historia de Pinocho. Aquel día, en aquellos momentos, las aventuras del niño de madera consiguieron distraer a tu parte consciente (tu hemisferio racional) y activar tu parte inconsciente (tu hemisferio emocional). Las mentiras de Pinocho, sus arrepentimientos, los sabios consejos de Pepito Grillo y el amor de Gepetto impregnaron con tanta fuerza tu cerebro que han permanecido, y permanecerán, imborrables en tus recuerdos.

Ese es el efecto de una metáfora y eso mismo te propongo que hagas en tu fábrica de cuentos.

Nuestro psicólogo de cabecera podría hablarnos de la existencia de dos tipos fundamentales de metáforas:

En primer lugar, tenemos las METÁFORAS PARA EL CAMBIO, que son las que se

utilizan para, como su propio nombre indica, inducir un cambio. Si regresamos al cuento de Pinocho, podríamos decir que el efecto que tuvo sobre nosotros fue el darnos cuenta de que las mentiras tienen consecuencias.

En segundo lugar, nos encontramos con las METÁFORAS DE ACOMPAÑAMIENTO. Podríamos decir que estas metáforas son un poderoso aliado a la hora de inducir un cambio. Se trata de provocar con ellas cercanía o empatía hacia el cuento. De nuevo, en el caso de Pinocho, ¿quién no tiene en su vida a alguien que represente a la voz de su conciencia? Gracias a los consejos sabios y coherentes de Pepito Grillo, a la bondad del hada que le da la vida y que finalmente convierte en niño a Pinocho y al amor de su papá, Gepetto, aprendimos en nuestra infancia la importancia de la sinceridad… ¡Y muchas cosas más!

En esta fábrica de cuentos vamos a jugar con ambos tipos de metáforas. Unos sencillos pasos nos ayudarán a crear las metáforas para el cambio y, como metáforas de acompañamiento, nos valdremos de las pequeñas mentes y sus colores, una forma fácil e intuitiva de crear personajes adaptados a lo que necesitan nuestras historias.

# ¿CÓMO CONSTRUIMOS METÁFORAS PARA EL CAMBIO UTILIZANDO LA HABITACIÓN SELLADA?

*Proceso basado en los pasos propuestos por José Carlos Mazilli en su libro *Manual de Programación Neurolingüística*.

**1** En el SUELO se encuentra la realidad que quiero trabajar con la pequeña mente (es el equivalente a mi hemisferio racional). Como la metáfora va a ser un viaje de un punto a otro, **en el suelo identifico el estado actual (punto de partida) y el estado deseado (adónde quiero llegar).**

Ej. Supongamos que vamos a escribir un cuento sobre el miedo. El punto de partida sería «mi hijo no sabe identificar el miedo» y el punto de llegada, «mi hijo identifica el miedo».

**2** En el TECHO se encuentran la creatividad y la inteligencia emocional. En este lugar de mi habitación sellada **voy a transformar la realidad de mi hijo en algo atractivo para él**. Yo sé que a mi pequeño le encantan las historias de fantasmas, así que voy a escribir un cuento sobre una casa encantada.

Ej. El clásico cuento de Juan Sin Miedo nos narra la historia de un joven que jamás ha sentido tal emoción y que decide enfrentarse a los peligros del mundo para saber qué se siente al estar asustado. En el cuento de los hermanos Grimm, ni brujas, ni ogros, ni fantasmas llegan a atemorizar. Conoce el miedo una noche en que su mujer lo despierta derramando sobre él un cubo de agua.

**3** Una vez que tengo construida mi metáfora para el cambio, **utilizo las PAREDES de mi habitación sellada para desarrollar la historia adaptada a la pequeña mente**.

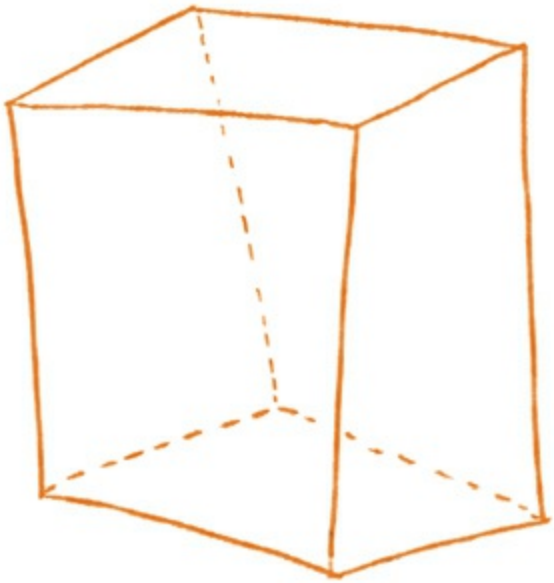
1) PARED PERSONAJES: el personaje principal debe parecerse, en esencia, al niño o niña a quien va dirigido el cuento. Lo ideal es crear, como mínimo, un personaje de apoyo que equilibre al principal y que sea el catalizador del cambio.

2) PARED ENTORNO: los escenarios elegidos deben ser atractivos para el niño. Ej. Si le gustan las historias de fantasmas, usaré un castillo encantado.

3) PARED TRAMA: en ella establezco los principales puntos de la historia. Es como una guía para poder desarrollar oral o de forma escrita el cuento.

4) PARED DESENLACE: en esta pared, **la metáfora acaba siendo la equivalencia simbólica del estado deseado.** Ej. Juan

por fin sabe lo que es el miedo.



# Los niños de COLORES

La psicología lleva muchísimo tiempo estudiando el comportamiento humano y utilizando las metáforas para explicarlo. Según nos cuenta nuestro psicólogo en la sombra, las metáforas más útiles son las que más fácilmente podemos asimilar. Y, ¿sabes qué es lo que más fácilmente asimilamos?

LO QUE CONOCEMOS

Por eso me gusta tantísimo la teoría DISC de William Marston, porque asocia los modelos de comportamiento y de emoción de la gente normal a una paleta básica de colores: rojo, amarillo, verde y azul.

Resumiéndolo mucho, DISC es un lenguaje universal que se basa en la observación del comportamiento de la gente y cuyo objetivo es generar una comunicación eficaz y favorecer las relaciones de calidad. Sería algo como:

MUÉSTRAME TU COLOR Y SABRÉ CÓMO ACERCARME A TI

Precisamente, esta es una de las bases del método Habitación Sellada por una razón muy sencilla: como escritora de novelas siempre me ha obsesionado que mis personajes

fuesen coherentes, lo más cercanos a la realidad posible, porque una historia, por muy buena que sea, no va a llegar a nadie si sus personajes no están bien construidos.

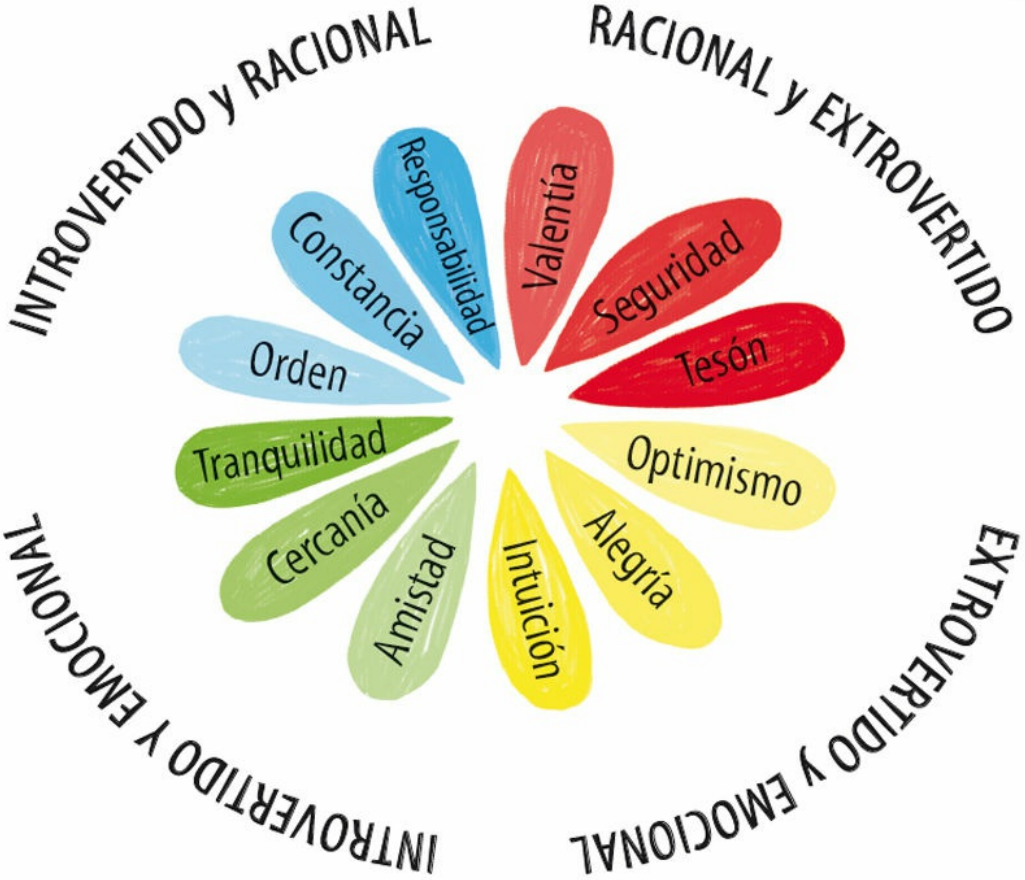
Actualmente utilizo en mis novelas una adaptación propia de la teoría DISC y de las tipologías de Jung. Se ha convertido en algo tan sencillo como ir identificando colores en la gente que me rodea y construyendo a mis personajes y mis entornos usando islas de color.

Esto mismo es lo que te propongo que hagas en tu fábrica de cuentos. Los niños de colores, o PEQUEÑAS MENTES DE COLORES, como yo las llamo, son la base para la creación de tus personajes de cuento. Las pequeñas mentes de colores serán tus metáforas de acompañamiento, las que te permitan empatizar con el receptor de tus cuentos y canalizar esa emoción que deseas que aprenda.

## ASÍ QUE, SIN MÁS NI MÁS, TE PRESENTO A...
## ¡¡LAS PEQUEÑAS MENTES DE COLORES!!

Orden
Cuidar el detalle

Carácter
Energía Pura




Paciencia
Amabilidad

Entusiasmo
Vitalidad

# PEQUEÑAS MENTES ENERGÉTICAS

## Mi color es el ROJO porque soy una personita EXTROVERTIDA, DECIDIDA y CARGADA de ENERGÍA.

Soy una pequeña mente valiente y obstinada, así que cuando me pongo una nueva meta, siempre la alcanzo.

No me asustan ni el trabajo ni el esfuerzo. Podríamos decir que mis mayores virtudes son la seguridad y la fuerza de voluntad.

La aventura es mi mejor compañera y siempre estoy dispuesta a enfrentarme a nuevos retos. Con ímpetu y con tesón nada se me resistirá jamás.

Cuando tengo un problema, no le doy demasiadas vueltas al tema; voy al grano y lo soluciono a mi manera.

Suelo decir todo lo que pienso y, a veces, lo hago de una forma tan directa y sincera que puedo llegar a herir los sentimientos de otras pequeñas mentes sin darme cuenta.

¿Paciencia? No sé qué significa la palabra paciencia. Lo que sí sé es que, cuando tengo un día tontorrón, tiendo a enfadarme con facilidad y puedo querer controlarlo todo.

TÚ
HAZ LO QUE
TE DIGO, QUE
VERÁS COMO LO
HACES BIEN
¡¡¡QUE
TIEMBLE
EL MUNDO!!!
¡¡¡HA NACIDO UNA
PEQUEÑA MENTE
ENERGÉTICA!!!
Valentía
Asertividad
Seguridad
Competición
Autoestima
Osadía
EL
JUEGO NO
HA ACABADO...
¡QUIERO LA
REVANCHA!
¡AHÍ VOY!
¡A COMERME
EL MUNDO!

# PEQUEÑAS MENTES RADIANTES

## Mi color es el AMARILLO porque soy una personita AMIGABLE, OPTIMISTA y CARGADA de BUEN ROLLITO.

Si algo me caracteriza, es la capacidad de contagiar mi entusiasmo y mi alegría. Me encanta pasar el rato jugando y conversando con la gente. De hecho, me gusta tanto estar relacionándome con los demás que, a veces, pierdo la noción del tiempo.

Al ser tan optimista, soy una pequeña mente casi experta a la hora de ver lo bueno de la mayoría de las personas y de las situaciones. Me arrimo a lo que me gusta y evito lo que no me gusta.

Dicen que otra de mis cualidades es la intuición, porque suelo llegar a conclusiones correctas sin tener toda la información. Claro que, a veces, esa intuición me lleva a valorarme por encima de mis capacidades.

Cuando tengo un problema… Bueno, en realidad, yo nunca tengo problemas.

¿Vergüenza? No sé lo que significa la palabra vergüenza. Si tengo que hacer o decir algo, directamente me lanzo.

En un día tontorrón puedo ser impaciente y tener demasiado nervio. ¡Ah! Y casi se me olvida, el orden no es uno de mis puntos fuertes.

¡¡¡YA HA LLEGADO EL ALMA DE LA FIESTA!!!
ESTO ES UN DESORDEN PERFECTAMENTE PLANIFICADO. ¿DÓNDE ESTÁN MIS GAFAS?
Alegría
Sensación
Libertad
Comunicación
Despapajo
Carisma
YO NO TENGO PROBLEMAS DE ATENCIÓN PORQUE... ¡UY! ¡UNA MARIPOSA!
¿TRAMPAS? ¿YO HACIENDO TRAMPAS?

# PEQUEÑAS MENTES COMPRENSIVAS

## Mi color es el VERDE porque soy una personita CERCANA, AGRADABLE y TRANQUILA.

Lo más importante para mí es que la gente a la que quiero esté contenta y feliz. Si me necesitan, siempre voy a estar para escuchar y para ayudar. Es más, jamás se me ocurriría juzgar a los demás.

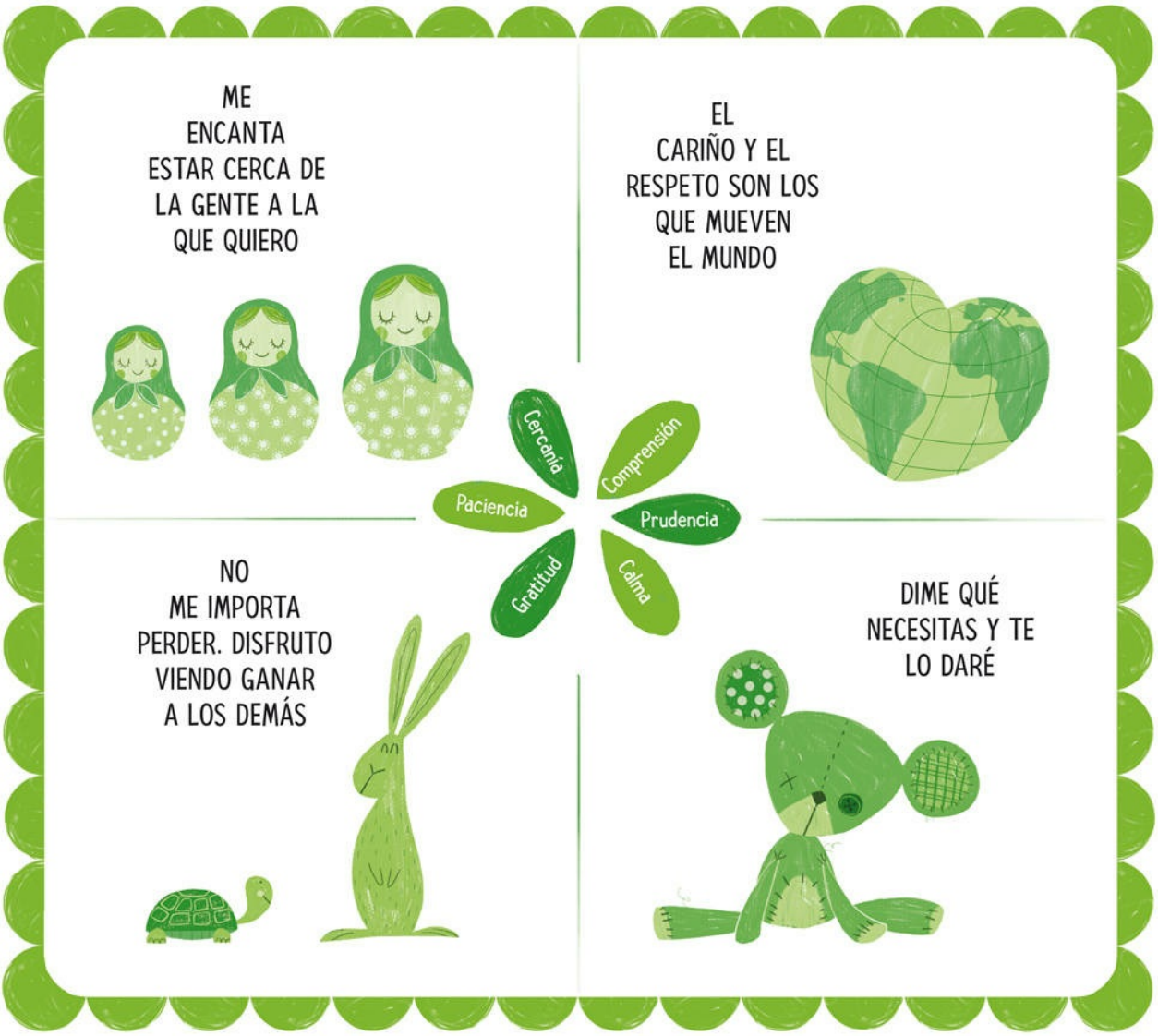
Después de mucho pensar, creo que la paciencia es mi virtud. Nunca tengo prisa y siempre estoy en disposición de esperar.

Si eres alguien cercano a mí, por favor tenme en cuenta y no te olvides de que estoy aquí. No necesito demasiado, me basta con una mirada de complicidad o con una sonrisa cercana. ¡Ah! Y si te has comprometido a algo conmigo, cumple tu compromiso. Yo nunca te voy a fallar, así que no me falles tú porque no lo olvidaría jamás.

Me cuesta muchísimo trabajo enfrentarme a los problemas; suelen estar tan cargados de emoción que no me dejan pensar.

¿Negarme a hacer algo? Eso nunca. Me es muy difícil decir «no»; tanto que, a veces, acabo olvidándome de mi propio bienestar.

En un día tontorrón me cuesta confiar en los demás y puedo sentir mucha inseguridad.


ME
ENCANTA
ESTAR CERCA DE
LA GENTE A LA
QUE QUIERO
EL
CARIÑO Y EL
RESPETO SON LOS
QUE MUEVEN
EL MUNDO
Cercanía
Comprensión
Paciencia
Prudencia
Gratitud
Calma
NO
ME IMPORTA
PERDER. DISFRUTO
VIENDO GANAR
A LOS DEMÁS
DIME QUÉ
NECESITAS Y TE
LO DARÉ

# PEQUEÑAS MENTES PENSANTES

## Mi color es el AZUL porque soy una personita CUIDADOSA, ORDENADA y MUY RESPONSABLE.

Soy una pequeña mente inquieta a nivel intelectual, siempre dispuesta a aprender cosas nuevas y a entender el mundo que me rodea.

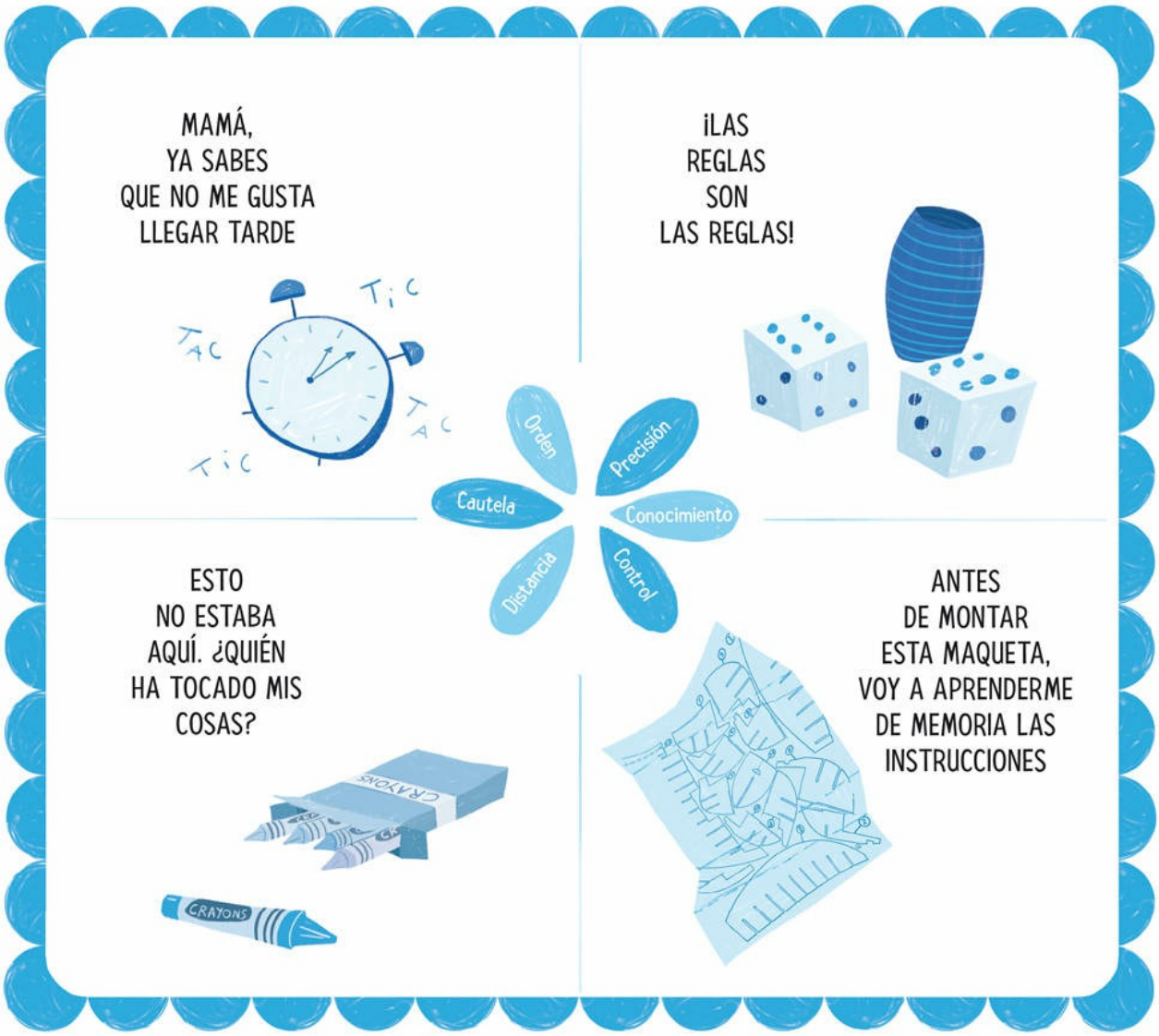
Cuando tengo que hacer una tarea, me enfrento a ella de forma meticulosa y trabajo con esfuerzo y constancia hasta haberla terminado.

Me gusta rodearme de pequeñas mentes como yo porque disfruto compartiendo con ellas todo lo que he aprendido. Aunque, si puedo elegir, prefiero estar a solas conmigo misma.

Cuando tengo un problema, me enfrento a él de forma objetiva y racional, manteniendo en todo momento la calma.

¿Improvisar? No sé lo que significa la palabra «improvisar». En mi vida todo está perfectamente controlado.

En un día tontorrón puedo parecer una pequeña mente demasiado fría y distante. ¡Ah! Y si necesitas un abrazo, no me lo pidas a mí, por favor.


MAMÁ,
YA SABES
QUE NO ME GUSTA
LLEGAR TARDE
TIC
TAC
TAC
TIC
¡LAS
REGLAS
SON
LAS REGLAS!
Orden
Precisión
Cautela
Conocimiento
Distancia
Control
ESTO
NO ESTABA
AQUÍ. ¿QUIÉN
HA TOCADO MIS
COSAS?
CRAYONS
CRAYONS
ANTES
DE MONTAR
ESTA MAQUETA,
VOY A APRENDERME
DE MEMORIA LAS
INSTRUCCIONES

# Los CUENTOS de las PEQUEÑAS MENTES de COLORES

# ELENA y EL DRAGÓN MELANCÓLICO

Aquel día, Elena llegó a casa enfadada, enfurecida, rabiosa, encolerizada, iracunda… ¡Y totalmente indignada!

El mundo, de pronto y sin venir a cuento, se había convertido en un lugar injusto y traicionero.

−¿Te pasa algo, Elena? –le preguntó su madre al verla llegar así a casa.

−¡Que Alba es tonta, mamá! ¡Eso me pasa! –respondió ella nada más entrar.

Tras aquellas palabras, dio un tremendo portazo y subió las escaleras corriendo hacia su cuarto.

−¡Es tonta! ¡Tonta! ¡Tonta! ¡Más que tonta! ¡La más tonta del planeta!

Y pasados unos minutos…

−Alba es tan tonta que… ¡Es tonta hasta la eternidad!

Después de un buen rato de escandaloso desahogo, parecía que Elena estaba algo más calmada.

Y digo «parecía», porque cuando vio sobre la mesa el regalo que su ya-no-

mejor-amiga Alba le había hecho por su cumpleaños, todo el mal humor reapareció. Se levantó de la cama como un torbellino, dispuesta a coger aquella muñeca de trapo y hacerla pedazos.

Por suerte, el Hada de las Emociones llegó en el momento adecuado. Con un golpe de varita, detuvo el tiempo y se quedó un rato mirando a la niña enfadada.

−¿Y esto? ¿A qué viene esta rabieta? Pero si Elena y Alba son las mejores amigas. Al menos, ayer lo eran.

El Hada de las Emociones, que conoce a todos los niños del mundo, solo aparece cuando alguno de ellos tiene una emoción que no le corresponde. Por supuesto, ella supo enseguida que aquello que sentía Elena hacia su amiga Alba no eran ni ira ni rabia, sino algo mucho más profundo; una emoción que, casi sin darte cuenta, puede hacer brotar las lágrimas de los ojos.

−Me parece a mí que a esta niña le hace falta un paseo por la Esfera de las Emociones –concluyó el hada−. Pero ¿a qué rinconcito mágico la podría mandar? El Manantial de las Lágrimas no sería un buen lugar. Con lo enfadadísima que está, podría asustar a todas las pequeñas mentes del lugar.

El Hada de las Emociones no se dio ninguna prisa en pensar. Después de todo, el tiempo seguiría congelado hasta que ella decidiera, con un golpe de varita, hacerlo andar de nuevo.

−¡Ya lo tengo! –exclamó el hada muy contenta−. ¡Tengo el sitio perfecto para ella!

Con un «Ejem, ejem», el Hada de las Emociones se aclaró la garganta y comenzó a agitar la varita mágica.

−Ejem, ejem –se aclaró la garganta de nuevo−. A la de una, mi varita mágica te hará flotar; a la de dos, mi varita mágica te hará volar; a la de tres… Ejem, ejem… ¡Al temible Dragón Melancólico visitarás!

Y de ese modo, como por arte de magia, Elena desapareció de su dormitorio.

−¿Dónde estoy? –preguntó la niña en voz alta al verse, de repente, en aquel extraño lugar−. Vaya sitio más raro −observó.

Árboles descansando plácidamente sobre la hierba y remojando sus raíces en el agua fresquita del río, alegres flores con pétalos de mil colores disfrutando del buen tiempo, nubes volando felizmente por el cielo…

Aquel lugar era realmente peculiar.

−Debo de estar soñando –concluyó Elena.

De pronto se dio cuenta de que aún llevaba la muñeca que su ya-no-mejor-amiga le había regalado. Y, claro, aquello le recordó lo enfadada, enfurecida, rabiosa, encolerizada, iracunda y totalmente indignada que estaba.

−¡Pienso romperte, muñeca tonta!

Estaba dispuesta a arrancarle la cabeza a la pobre muñeca cuando...

−¡Buaaaaaaa! ¡Buaaaaaaa!

... Unos llantos lastimeros llegaron hasta sus oídos y la distrajeron.

−Alguien está llorando –dijo la niña−. Pero ¿por qué? En este mundo de sueños todos parecen realmente contentos.

−¡Buaaaaaaa! ¡Buaaaaaaa!

Elena se olvidó de la muñeca por un momento y decidió ir a buscar el origen del llanto.

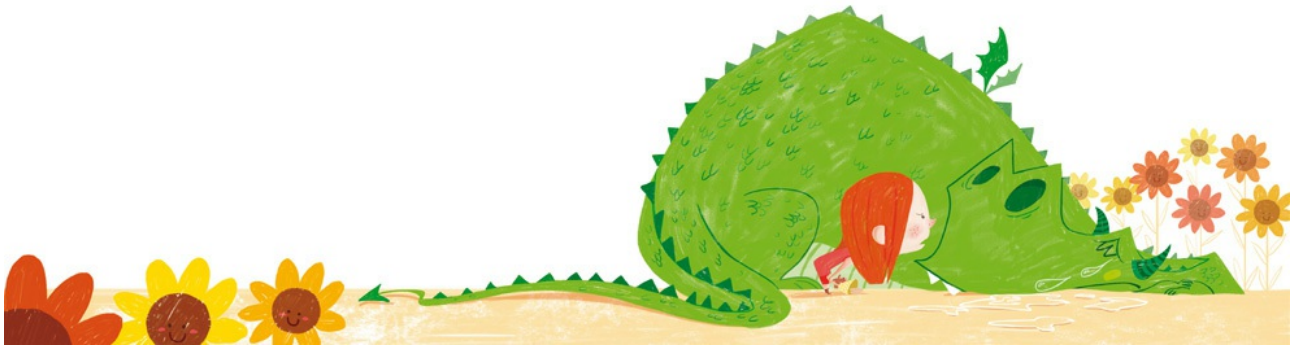
−¡Buaaaaaaa! ¡Buaaaaaaa!

No tuvo que explorar demasiado. Unos cuantos pasos y, detrás de unos girasoles sonrientes, descubrió algo que la dejó sin aliento.

−¿Un dragón? ¡¿Un dragón llorando?! –exclamó al ver a aquel inmenso

dragón verde, con sus escamas y sus puntiagudos dientes, llorando a moco tendido en el suelo−. Está claro, esto es un sueño.

Puede que por eso, por creerse dentro de un sueño, Elena se acercara sin una pizca de miedo al dragón.



−¿Por qué lloras, dragón? –preguntó.

El enorme reptil la miró con lágrimas en los ojos y contestó:

−Porque estoy triste, ¿por qué iba a llorar si no?

−Pues no sé –contestó la niña−. Eres grande y fuerte, ¿por qué ibas tú a estar triste?

−¡Precisamente por eso! –exclamó el dragón, y continuó con su llanto–. ¡Buaaaaaaaaa! ¡Buaaaaaaaaa!

La niña no daba crédito. Si aquel dragón quisiera, podría ser el amo del lugar.

−Pues no lo entiendo –le dijo ella con sinceridad−. ¿Lloras por ser fuerte y poderoso? Pero ¿no te das cuenta de que, siendo como eres, podrías tener lo que quisieras?

El Dragón Melancólico se levantó de repente con cara de enfadado.

−Sí –afirmó el dragón−. Soy fuerte y poderoso, enérgico y vigoroso, por la boca escupo fuego y con mis alas conquisto todo el cielo. Escamas verdes y duras, ojos rojos y dientes grandes y puntiagudos. ¡Todo lo que soy da miedo! –le explicó el reptil a Elena mostrando cada parte de su cuerpo−. Tú dices que

podría tenerlo todo si quisiera, pero solo quiero una cosa y no la tengo.

Ahogado en su tristeza, el dragón se sentó en el suelo de nuevo. Estaba a punto de echarse a llorar cuando Elena le dijo algo que él no esperaba:

−Yo puedo ser tu amiga si quieres. A mí no me das ningún miedo.

Al oír aquello, el Dragón Melancólico abrió su boca y sus ojos rojos de par en par. ¿Había oído bien o se lo estaba imaginando?

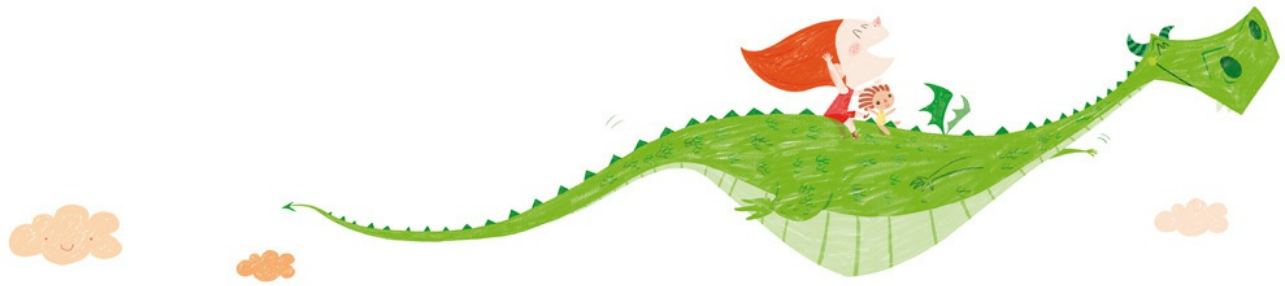
¡Una niña quería ser su amiga!

Por supuesto, él aceptó con ilusión aquella inusual oferta y, como nuevos amigos que eran, pasaron largo rato hablando y jugando. Estaban tan a gusto juntos que Elena casi había logrado olvidar por completo aquella muñeca de trapo, y el Dragón Melancólico parecía estar dejando atrás su pesada melancolía.

−Creo que esto que siento es alegría, querida amiga –le dijo el enorme reptil a Elena−. Tengo en la panza una especie de torbellino retozón y lo único que me apetece ahora es jugar, saltar y reír.

«Jajajajajaja…»

Las carcajadas del dragón llegaron a todos los rincones de aquel mundo de colores.



Al cabo de un rato, el Hada de las Emociones reapareció. Algo le decía que el momento había llegado; la niña había ayudado al dragón a descubrir la felicidad y el dragón estaba a punto de ayudar a la niña a entender qué era la tristeza.

−Es muy bonita tu muñeca. ¿Quién te la ha regalado? –le preguntó el Dragón Melancólico a Elena.

La niña, de repente, reparó en la muñeca de trapo. Después de tanto rato jugando, aún la sujetaba fuertemente con la mano.

−Me la ha regalado Alba, pero ella ya no es mi amiga –respondió muy enfadada.

−¿Qué ha pasado? ¿Le dabas miedo? –quiso saber el dragón.

Elena se quedó mirando la muñeca. Quiso arrojarla al río, pero no lo hizo. Ya no tenía tantas ganas de romperla.

−Alba se marcha –le confesó la niña a su nuevo amigo−. Se va y no va a volver nunca más. Su padre ha encontrado trabajo en otro país, muy lejos de aquí.

−¿Y por eso ya no sois amigas? –El dragón no lo entendía.

−¡No somos amigas porque es tonta! ¡Porque no se puede ir! –gritó entre enfadada y...−. No somos amigas porque la voy a echar de menos.

El Dragón Melancólico nunca había tenido un amigo hasta aquel momento y no sabía demasiadas cosas sobre la amistad, pero lo que sí tenía muy claro era que si Elena alguna vez se marchaba para no volver jamás, antes de separarse de ella le diría lo mucho que la iba a extrañar.

−¿Y no habría sido más fácil decirle que la vas a echar de menos y que no se olvide de escribir? –le preguntó el dragón−. Si yo fuera tú, estaría ahora mismo llorando.

−En realidad no sé qué me pasa. Me he portado mal con mi amiga y le he dicho cosas muy feas. Ojalá pudiera pedirle perdón y despedirme de ella –admitió Elena mientras dos lagrimones resbalaban por sus mejillas.

−¿No será que estás triste?

Al oír aquello, Elena miró a su nuevo amigo el dragón con los ojos muy abiertos. ¡Por fin comprendía lo que le pasaba! Solo era tristeza. Una profunda pena por la marcha de su amiga.

En ese mismo instante, el Hada de las Emociones detuvo el tiempo de nuevo. Si Elena se daba prisa, aún podría llegar a la fiesta de despedida de Alba. Ya tendría tiempo de visitar a su amigo el dragón cuando todo aquello hubiera pasado.

−Ejem, ejem –se aclaró la garganta el hada−. A la de una, mi varita mágica te hará flotar; a la de dos, mi varita mágica te hará volar; a la de tres... Ejem, ejem... ¡A tu mundo regresarás!

Y así fue como, gracias al Hada de las Emociones y al feliz Dragón Melancólico, Elena recuperó a su amiga Alba y aprendió que, por muy fuerte y valiente que seas, siempre es bueno dejar un huequecillo para la tristeza. A veces, llorar un poquito es bueno, nos ayuda a pensar, a seguir adelante y nos hace más fuertes.

# MARÍA y EL HADA DE LA ALEGRÍA

María era una niña pizpireta, divertida e imaginativa que, desde muy pequeña, siempre había soñado con dejar de ser una niña para convertirse en un hada. Pero, como ya sabes, para cumplir los sueños hay que tenerlos muy claros y concentrar todos los esfuerzos en hacerlos realidad.

La cosa no fue nada sencilla. Primero tuvo que convencer a sus padres de que su verdadera vocación era repartir felicidad y ayudar a todos los niños y niñas del mundo. Después de eso tuvo que prometerles que regresaría a casa, al menos por Navidad, y que escribiría postales desde cualquier lugar en el que se encontrara. Y, por último, tuvo que enfrentarse a la tarea más difícil de todas: conseguir que su deseo de convertirse en un hada fuese escuchado en el Mundo de la Fantasía.

Por suerte, después de mucho repetirlo, aquel deseo fue atendido el día de su séptimo cumpleaños. Justo cuando iba a soplar las velas del pastel, cerró con fuerza los ojos y dijo mentalmente: «Quiero ser un hada».

En aquel momento no ocurrió nada, pero, cuando se metió en la cama aquella misma noche, algo en su interior le dijo que debía despedirse de sus padres con un fuerte abrazo porque tardaría tiempo en volverlos a ver.

Y así fue. Cuando María abrió los ojos después de unas horas de sueño, se encontró en un lugar muy diferente a su dormitorio.

–¡Halaaaaaaa! –exclamó la niña, sorprendida.

Duendes, gnomos, elfos, sirenas, unicornios... ¡Estaba en el Mundo de la Fantasía!

−¡Bien! ¡Por fin! –La niña tenía el pecho lleno hasta los topes de emoción−. ¡Soy un…!

María se detuvo un instante y observó su reflejo en las brillantes aguas de un lago. Algo fallaba...

−¿Soy una niña? –preguntó palpándose sus redondas orejas con las manos.

Una oleada de desilusión le recorrió el cuerpo. No comprendía nada. Si no se había convertido en un hada, ¿qué hacía en el Mundo de la Fantasía? Se sentó en la orilla del lago algo confundida.

−Pues no lo entiendo –dijo en voz alta.

−¿Qué es lo que no entiendes?

Aquella voz aguda la sobresaltó. De pronto, sin saber por dónde había llegado, se encontró a una extraña señora sentada junto a ella. Su aspecto era cercano y bonachón, tenía alas y orejas puntiagudas. ¡No cabía duda alguna! ¡Aquel ser era un hada!

−Hola –dijo la niña tímidamente.

−Hola –contestó el hada con una enorme sonrisa−. ¿Sabes quién soy?

La niña no supo qué contestar. Tan solo podía repetir en su cabeza la misma frase una y otra vez: «Es un hada».

−¡En efecto! Soy un hada. Para ser más exacta, soy el Hada de las Emociones, la jefa de las hadas «loquenospasapordentro» –dijo aquel ser sobrenatural como si hubiera escuchado los pensamientos de María−. Y estoy aquí porque me ha mandado la Reina de las Hadas.

El Hada de las Emociones le contó a María que su deseo había sido escuchado

y que, después de haber estado observándola, pensaba que podía cubrir la plaza de Hada de la Alegría.

Según le explicó, las hadas «loquenospasapordentro» cumplían una importante misión: cuidar de las emociones y los sentimientos tanto en el Mundo de la Fantasía como en el Mundo Real.

−Por eso es muy importante que pases una prueba –le dijo el Hada de las Emociones a María.

−¿Qué clase de prueba? –quiso saber la niña.

−Ahora mismo lo sabrás.

El Hada de las Emociones se puso en pie y, con un golpe de varita, mandó a la niña a otro lugar.

De repente estaba sobre el escenario de un gran auditorio. Frente a ella, cientos de sillas vacías. Detrás de ella, una gran mesa con un montón de vasos colocados boca abajo.

−¿Señora hada? –María se sentía sola y sin saber qué hacer−. Señora hada, ¿qué debo hacer?

Su pregunta obtuvo una curiosa respuesta. Una flecha luminosa apareció en el suelo señalando en dirección a la mesa, así que la niña decidió acercarse hasta allí. Sobre la mesa encontró un cartel que decía: «Estos vasos esconden tus recuerdos, levántalos uno a uno y háblanos de cada emoción».

María no entendió el mensaje del cartel hasta que levantó el primer vaso. Al ponerlo boca arriba, salió de él uno de sus recuerdos y, como si estuviera en un cine, se proyectó sobre una pared.

−¡Anda! –exclamó la niña.

María estaba viendo uno de los momentos más felices de su vida: el día que sus padres la llevaron al parque de atracciones. Para ella fue fabuloso.

−¡Alegría! –exclamó María con entusiasmo−. Aquel día sentí muchísima alegría. Era como si tuviera en la barriga un torbellino de mariposas que me hacían sentir bien. ¡Qué bien me lo pasé!

Con cada vaso que levantaba, la niña se encontraba con nuevos recuerdos, algunos malos y otros buenos. Reconoció la tristeza, la sorpresa, la ira, la vergüenza... Todas eran emociones que la niña conocía muy bien.

Y, cuando creía que estaba casi todo ganado, cuando tan solo quedaba por levantar un vaso, aparecieron los problemas.

Del último vaso salió un recuerdo que María hubiera preferido no ver de nuevo: el día que subió a aquel ascensor con las paredes de cristal. Al principio parecía divertido, pero luego, conforme fueron alejándose del suelo, una risa nerviosa se apoderó de la niña. María se aferró a la pierna de su madre y cerró los ojos con fuerza, esforzándose por mantener aquella sonrisa que siempre la acompañaba.

La niña retrocedió un paso y no supo qué decir ante aquel recuerdo. Para disimular un poco, sonrió y dijo:

−Pues alegría –su voz no tenía mucha seguridad−. Se ve claramente como sonrío. Todo el mundo sabe que esos ascensores son divertidos.

Tras su respuesta, el auditorio se mantuvo en silencio unos instantes hasta que, de nuevo, María escuchó la voz chillona del Hada de las Emociones.

−¡Se acabó!

Un golpe de varita y, de nuevo, se encontraron junto al lago.

−No lo he hecho bien, ¿verdad? –preguntó la niña, preocupada al ver la cara del hada.

−Lo estabas haciendo muy bien, María. Hasta que has negado una de tus emociones más básicas –le explicó el hada.

−Entonces…

Justo cuando el Hada de las Emociones iba a decirle a María que no podía

hacer realidad su deseo, la tierra comenzó a temblar con fuerza bajo sus pies.

−¡Oh, no! –exclamó el hada−. Otra vez está roncando el Gigante Samuel y no estamos preparados. ¡María, ponte a cubierto! ¡Yo voy a...!

Antes de que pudiera terminar su frase, un gran caldero cayó sobre el Hada de las Emociones. María levantó la cabeza y observó como se resquebrajaban las nubes y comenzaban a caer del cielo miles de cosas.

−¡Socorro! –escuchó en medio del alboroto−. ¡Socorro!

Un duendecillo colgaba de un fragmento de nube y no había nadie cerca para ayudarlo.

−¡Señora hada! ¡Señora hada, despierte! –María comenzó a zarandear el cuerpo del Hada de las Emociones−. ¡El duende se va a caer!

El hada recobró el conocimiento e intentó echar a volar, pero se había hecho daño en una de sus alas y no logró levantarse ni un palmo del suelo.

−María, yo no puedo, tendrás que hacerlo tú.

Con un golpe de varita, el Hada de las Emociones le dio unas alas a María.

−¡Vuela, María! ¡Sálvalo tú!

El pobre duende estaba desesperado. Las nubes se desvanecían mientras seguían cayendo cosas del cielo.

La niña quiso echar a volar, pero, por mucho que lo intentó, no pudo.

−¡Lo siento, señora Hada, pero no puedo! –gritó la niña−. No puedo porque... ¡Me dan miedo las alturas! –confesó María en voz alta.

Un torbellino de emociones envolvió a la niña. Se sentía avergonzada por tener

miedo y de repente tuvo muchas ganas de llorar. Recordó aquel ascensor, su nerviosismo y su sonrisa de mentira. Quiso salir corriendo y dejar todo aquello atrás, pero...

−¡María! –La aguda voz del Hada de las Emociones sobresaltó a la niña−. ¡La única forma de vencer el miedo es reconocerlo y enfrentarse a él! –dijo con la cara dolorida−. ¡Vuela, María! ¡Vuela o el duendecillo se caerá!

La niña se limpió las lágrimas con una mano y miró al pobre duende que parecía desesperado. Ya solo se aferraba a la nube con un solo dedo.

−¡No puedo más! –gritó.

El duende se precipitó hacia el suelo ante la mirada perpleja de María.

−¡Para vencer el miedo tengo que enfrentarme a él! –gritó la niña.

María comenzó a batir las alas con todas sus energías y, antes de haberse dado cuenta, ya se había elevado varios metros. Avanzó lo más rápido que pudo y, en el último momento, logró agarrar por un pie al duendecillo y evitar así que acabara hecho papilla contra el suelo.

Por suerte, todos salieron vivos de aquello. El gigante dejó de roncar, las nubes volvieron a agruparse en el cielo y María, cómoda con aquellas alas provisionales, llevó al duende de vuelta a su casa en las alturas.

El Hada de las Emociones pasó una semana en cama hasta que su ala se recuperó por completo y, pasado ese tiempo, convocó a todas las hadas «loquemepasapordentro» para celebrar algo muy especial: el nombramiento de María, la nueva Hada de la Alegría.

# AGUSTÍN y LA MARGARITA VALIENTE

La noche, con su luna y sus estrellas, había llevado la tranquilidad al barrio por fin. Ya no se oía el ruido de los motores de los coches, ni los timbres de los móviles, ni las voces en los televisores... Ya no se oía nada. El vecindario, con sus casas adosadas y su gente, se había sumido en el más completo de los...

−¡Mamáááááááááááá...! −gritó Agustín a pleno pulmón−. ¡Mamáááááááááááá...! ¡Sube a encenderme la luz del pasillo, que tengo miedo!

El asustado niño permaneció en silencio, con las sábanas cubriendo todo su cuerpo, aguardando la llegada de Olivia, su madre.

−¡Ma...!

Estaba empezando de nuevo a gritar cuando...

−Ya estoy, ya estoy –le dijo su madre para tranquilizarlo−. ¡Ay, Agustín! Ojalá no hubieras visto nunca aquella película.

Olivia se acercó a la cama y se sentó al lado de su hijo. Se sentía fatal por haberle dejado ver una peli de miedo hacía ya dos semanas. Desde entonces, Agustín se despertaba cada noche asustado, pidiendo compañía y una luz hasta lograr dormirse de nuevo.

«¿Qué puedo hacer para ayudarlo?», se preguntó Olivia, preocupada.

De pronto, y sin haberlo pensado demasiado, le pidió a Agustín que se pusiera las zapatillas de estar por casa y que cogiera la linterna del armario.

−¿Adónde vamos, mamá? –preguntó Agustín muy extrañado.

−Al jardín, vamos al jardín.

A oscuras, guiados únicamente por el haz luminoso de la linterna para no despertar a sus hermanos, Agustín y su madre salieron al jardín por la puerta de la cocina.

La noche sonaba a noche... y a oscuridad. El ulular de las lechuzas en un campo cercano, el crujir de las ramas de los árboles en el jardín, el zumbido de los aspersores en la casa del vecino... Agustín avanzaba muy pegado a su madre y pensando que, por la noche, el mundo entero daba miedo.

−Aquí la tienes.

La voz de su madre lo sobresaltó. Hasta ese instante había estado demasiado preocupado por toda aquella oscuridad que amenazaba con engullirlos para siempre.

−Esta es la Margarita Valiente –dijo Olivia señalando con la luz de la linterna una flor diminuta y solitaria en medio del jardín.

−¿La Margarita Valiente? −repitió el niño, asombrado.

Agustín miró atentamente la pequeña flor: su tallo era esbelto, y sus pétalos rojos, muy tiesos y delgados, formaban una graciosa corona alrededor de un pequeño disco amarillo. Era una margarita muy bonita y, pese a su aspecto delicado, parecía orgullosa y segura de sí misma.

−La Margarita Valiente llegó a nuestro jardín después de vivir grandes aventuras –le explicó su madre−. Vive aquí sola, disfrutando del sol durante el día, y de la luna y las estrellas por las noches.

−¿Y no tiene miedo? –quiso saber Agustín.

−A veces tiene miedo, pero solo cuando se siente realmente en peligro. Por ejemplo, no le gusta nada la máquina de cortar el césped, y esa solo funciona durante el día.

Agustín y su madre permanecieron un rato en el jardín, admirando a aquella pequeña y solitaria flor. Inventaron más de una aventura y, cuando aparecieron los primeros bostezos, madre e hijo regresaron dentro.

−¿Crees que estará bien ahí, mamá? Realmente está muy sola –preguntó el niño muy preocupado cuando acababa de meterse en la cama.

−No te preocupes, por algo la llaman la Margarita Valiente –quiso tranquilizarlo su madre.

Pero, por muchas razones que le diera Olivia, una vez descubierta la pequeña margarita, tan delicada y chiquitita, Agustín no podía soportar la idea de que viviera sola en el jardín. Incluso llegó a proponerle a su madre trasplantarla a una maceta. Así, niño y margarita se harían compañía cada noche.

−¿Le quitarías la libertad a la Margarita Valiente solo porque necesitas protegerla? Yo creo que sería un poco egoísta, porque ella es feliz viviendo sola en el jardín.

Por un momento, la madre de Agustín pensó que lo de salir a conocer a la margarita no había sido buena idea. Ahora el niño parecía tener el miedo multiplicado por dos. Sin embargo, la conversación no duró demasiado: unas cosquillitas en la nuca y Agustín pronto cayó presa del sueño.

−¡Fuera! ¡Fuera de aquí!

Agustín se despertó sobresaltado al escuchar aquellas voces y, cuando quiso darse cuenta, estaba muy lejos de su cama. ¡Había estado durmiendo en el jardín!

−¡Fuera de aquí! –se oyó de nuevo aquella voz aguda y chillona−. ¡Vuelve al

lugar de donde has venido, gigante!

El niño buscó el origen de aquellas voces y, cuando lo encontró, no se lo podía creer. ¡Era la margarita! La pequeña y delicada margarita estaba allí plantada, frente a él, pidiéndole de malos modos que se fuera.

−¡Oye! ¿Por qué me hablas así? Yo no soy ningún gigante y este es el jardín de mi casa. Vivo ahí con mi familia –dijo Agustín señalando la vivienda−. Además, ni siquiera sé cómo he llegado aquí afuera. Yo estaba durmiendo en mi cama hace tan solo un momento.

−¿Tú vives dentro de esa casa? Entonces tengo que darte las gracias. Tienes el jardín muy limpio y cuidado. Aunque cada vez que pasa esa máquina que corta el césped...

Agustín recordó lo que su madre le había contado, lo de que la margarita solo tenía miedo cuando había razones para tenerlo.

−¿Por qué vives aquí sola? ¿No temes a la oscuridad?

−¿Miedo? ¿A la oscuridad? Pero ¿qué tonterías dices? –le soltó la margarita−. La oscuridad trae muchísimas cosas buenas. Gracias a ella, los árboles recargan el mundo de oxígeno, las abejas descansan después de un largo día haciendo miel y los duendecillos del sol se llenan de energía para mantener la belleza de la naturaleza cada día.

−¿Los duendecillos del sol? –preguntó Agustín.

−Sí, los duendecillos del sol. Yo soy su guardiana por las noches y ellos

cuidan de mí y del resto de la naturaleza durante el día.

La Margarita Valiente le contó a Agustín cómo había acabado viviendo en su jardín. Ella había nacido en una familia de margaritas blancas y amarillas que solo se preocupaban de estar bonitas y divertidas para jugar con el sol y embellecer los paisajes en los que vivían. Ella, en cambio, con sus pétalos rojos y su poderoso corazón, supo enseguida que quería hacer algo diferente con su vida. ¡Quería vivir grandes aventuras!

Así que un día cogió su mochila, desenterró las raíces del suelo y echó a andar en busca de aventuras. Perdió algún pétalo por el camino pero, después de cada nueva hazaña, siempre acababa encontrando un buen suelo, bien húmedo y con sales minerales suficientes para alimentarse y recuperarse. Llegó al jardín de Agustín después de mucho caminar y allí conoció a los duendecillos del sol. Ellos le contaron lo que hacían durante el día para cuidar de la naturaleza y le dijeron que estaban buscando a alguien que los protegiera en su descanso por las noches.

Cuando la Margarita Valiente comprendió lo importante que era la labor de los duendecillos del sol, decidió quedarse a vivir en aquel jardín, para procurar que nadie los molestara en su descanso y, así, poder disfrutar por mucho tiempo de una naturaleza sana y hermosa.

−Es muy importante que los duendecillos descansen bien para que todo siga funcionando a su alrededor –decía la flor muy seria.

Agustín quedó impresionado ante la enorme valentía de aquella diminuta y

delicada margarita. Hablaron largo rato y ella le contó algunas de sus más increíbles aventuras.

A la mañana siguiente, el niño despertó bien arropado en su cama. Nunca supo si lo que había vivido con la margarita era real o, simplemente, había sido un sueño. Lo cierto es que, después de aquello, Agustín volvió a dormir del tirón cada noche y no necesitó nunca más que su madre le encendiera la luz del pasillo.

# CHEMA y EL DUENDE DEL PUZLE

Chema era un niño de nueve años con una bonita relación con la música. Desde muy pequeño, cuando apenas sabía hablar, ya tocaba sus primeros acordes con la guitarra y, pocos años después, sería uno de los alumnos más aventajados del conservatorio.

Sin lugar a dudas, aquel niño tenía cualidades suficientes para convertirse en un músico excepcional y eso era lo que él quería. Chema deseaba ser uno de los mejores guitarristas de todos los tiempos. Y no cualquier tipo de guitarrista; él soñaba con convertirse en el guitarrista de un gran grupo de heavy metal.

Pero, claro, para cumplir un sueño de esas características, lo primero que necesitaba era paciencia.

Cada semana, Chema acudía al conservatorio para aprender los secretos de la guitarra. La tocaba tan bien que su profesor lo incluyó aquel año en el concierto de Navidad, y no le dio una pieza cualquiera, sino un solo de guitarra del *Concierto de Aranjuez*.

Justo antes de que presentaran su actuación, Chema asomó la cabeza desde detrás del telón.

–Hay un montón de gente –dijo en voz baja.

Al principio se puso muy nervioso y temió no ser capaz de tocar delante de tanta gente. Sin embargo, cuando se sentó en la silla con la guitarra, se olvidó

de la gente. Pensó en Paco de Lucía y en aquel tema. Y se emocionó.

Se emocionó tanto que, lo que había comenzado siendo una tranquila pieza del *Concierto de Aranjuez*, acabó convirtiéndose en algo de lo más cañero. Chema se levantó de golpe de la silla y terminó haciendo un punteo de guitarra al más puro estilo metalero.

Al final de su interpretación, se tiró de rodillas al suelo y gritó a pleno pulmón: «¡Que viva el heavy metal!».

Al abrir los ojos, vio a todo el mundo en silencio en el auditorio. Chema pensó que lo había hecho fatal y se sintió tremendamente avergonzado. Salió corriendo del escenario antes de que el público pudiera reaccionar.

Cuando llegó a casa, cogió su guitarra y la llevó al sótano. Dijo a sus padres que se había cansado de ella y que ya no le apetecía volver a tocar.

Solo fue sincero con Dicky, su inseparable compañero.

−No me mires así, no pienso volver a tocar la guitarra –le dijo al gato nada más entrar en su dormitorio−. No sabes lo mal que lo he pasado. Me ha dado muchísima vergüenza estar delante de tanta gente mirándome así y no quiero que me vuelva a pasar. ¡No quiero, Dicky!

Aquel gato conocía muy bien a su dueño. Chema era tan cabezota que, si había decidido dejar la guitarra, no volvería a tocarla por muchas ganas que tuviera.

A no ser que…

Los ojos redondos y marrones de Dicky se iluminaron de repente.

−¡Miau-miau-miau-miau! –maulló el gato, y salió corriendo.

Chema pensó que le habían entrado ganas de hacer pis, pero nada más lejos de la realidad. Dicky fue hasta la cocina y salió por la trampilla de la puerta. Una vez en la calle, echó a correr en busca del único ser capaz de hacer reaccionar a su querido dueño.

Cuando llegó al parque de atracciones, buscó el carrito del algodón de azúcar. El Duende del Puzle era muy goloso y Dicky sabía que estaría allí a esas horas.

−¡Miau-miau-miau! ¡Miau-miau! ¡Miau-miau-ramiau! ¡Ramiau-miau! –comenzó a maullar el gato en cuanto vio al duende zampándose una manzana caramelizada.

−¡Espera, gato, espera! –le pidió el duende−. Ahora estoy comiendo y, además, hablas demasiado rápido. Hace siglos que no hablo el idioma gatuno y no es fácil entenderos. A ver, un poquito más despacio y respetando los momentos en que estoy masticando, que tampoco te escucho con el crujir del caramelo –le pidió el duende y, después, le dio a la manzana otro mordisco.

Con mucha paciencia, Dicky explicó al Duende del Puzle lo que le había pasado a su dueño.

−Mmmmmm… Interesante –dijo al fin el duende−. ¿Y dices que no va a volver a tocar? Puede que sea eso lo que tiene que pasar.

Dicky se negaba a creerlo. Él sabía muy bien que Chema podía llegar a ser el mejor guitarrista de todos los tiempos y, por eso, no dejó tranquilo al duende hasta que le hizo caso.

−Está bien, echaré un vistazo al rompecabezas de tu dueño –aceptó finalmente el duende.

Después de chuparse bien los dedos para no dejar rastro alguno del dulce sabor de la manzana caramelizada, el Duende del Puzzle chasqueó los dedos e hizo aparecer un pequeño saco de color azul.

−A ver, gato, piensa en tu dueño con todas tus fuerzas y toca con una de tus patas el saco mágico.

Cuando Dicky tocó el saco, el duende lo abrió inmediatamente y miró en su interior.

−Mmmmmm… Interesante –concluyó el pequeño ser después de un rato−. ¡Muy interesante!

El gato quiso saber por qué, pero no obtuvo respuesta.

−¡Vamos! ¡No hay tiempo que perder! Este niño debe enfrentarse esta misma noche a su pasado, su futuro y su presente. Si no lo conseguimos, amigo mío, será demasiado tarde para él y para su sueño.

Y… ¡Flop! El duende desapareció de repente, dejando a Dicky solo en el parque de atracciones.

−Miau –maulló indignado.

Cuando el pobre gato llegó a casa con la lengua fuera, el Duende del Puzle ya estaba hablando con Chema.

−No lo entiendes, niño –dijo el pequeño ser al borde del ataque de nervios−. Si no vienes conmigo, ¡¡vas a echar por tierra uno de los mejores rompecabezas

que he visto jamás!!

Aquella era la reacción que Dicky había esperado. ¡Si es que nadie ganaba a Chema en lo referente a cabezonería!

−Si voy contigo y hago lo que me dices, ¿me dejarás dormir en paz? –preguntó el niño, para sorpresa de su gato.

¡Pues sí que era cabezota el duende!

−¡Por supuesto que sí! –exclamó el pequeño ser.

Después chasqueó los dedos y… ¡Flop! Duende y niño desaparecieron, dejando al gato solo de nuevo.

−Miau –maulló otra vez, indignado.

Viajaron a través de un alocado torbellino de piezas de puzle de miles de colores y formas. Chema no entendía nada y se estaba poniendo algo nervioso con tanto desorden. ¿Es que nadie iba a unir aquellas piezas?

De repente se quedaron quietos, como flotando en el aire.

−¡Primera parada! El pasado de tu rompecabezas. Míralo bien, porque hay demasiada ilusión en estas piezas como para olvidarte para siempre de ellas.

Chema se vio a sí mismo, con apenas tres años, tocando algunos acordes con la guitarra de su padre. También vio sus primeros días en el conservatorio, los amigos con los que tocaba cada semana y alguien que siempre lo había animado: su profesor.

Un lagrimón resbaló por la cara del niño, pero, por más que quiso disimularlo…

−Si lloras ahora, no te quiero contar cómo te vas a poner cuando lleguemos a la siguiente parada –dijo el duende.

Antes de que Chema pudiera reaccionar, estaban de nuevo viajando por aquel torbellino sin sentido.

−¡Segunda parada! El futuro de tu rompecabezas. Aquí puedes ver lo que te pasará si renuncias a tu sueño.

En aquellas piezas, Chema se iba haciendo mayor. Superaba con buenas notas el instituto y se licenciaba en Ingeniería Aeronáutica. Acababa consiguiendo un buen trabajo y una buena casa, pero, pese a tener muchas cosas, su sonrisa ya no estaba y, además…

−¡No puede ser! ¿Me voy a quedar calvo por no cumplir mi sueño? –preguntó el niño anonadado.

−No, Chema, te quedarás calvo igual que se quedaron calvos tu padre y tu abuelo. ¡Pero eso no es lo importante! Lo importante de verdad es que, a pesar de tenerlo todo en el futuro, en tu cara se ve claramente que no has conseguido lo que siempre habías querido.

El niño volvió a mirar atentamente aquellas piezas. ¿Sería infeliz por haber renunciado a su sueño?

No estaba seguro de si aquello se haría o no realidad, pero lo que sí tenía muy claro era que llevaba tres horas lejos de su guitarra y la echaba mucho de menos.

−No quiero volver a pasarlo tan mal. He sentido muchísima vergüenza y tengo miedo a hacerlo mal de nuevo –le confesó el niño al duende.

−Mmmmmm… Interesante –dijo el duende−. ¿Abandonas tu sueño solo porque te has sentido avergonzado y porque tienes miedo? Pues a ver si te vas enterando de que la vergüenza desaparecerá cuando vuelvas a confiar en ti mismo y de que el mayor fracaso para tus sueños es no haber intentado cumplirlos. Imagina por un momento: ¿y si tu rompecabezas se hiciera realidad?

Chema pensó en aquellas palabras y decidió que ya no necesitaba ver más piezas. El Duende del Puzle tenía razón, no podía rendirse a la primera de cambio.

¡Constancia e ilusión a partes iguales! ¡Ese era el secreto!

−Llévame a casa, por favor, que quiero bajar al sótano a por mi guitarra.

El duende hizo caso a la petición del niño y lo llevó de vuelta a su dormitorio sin haber pasado antes por la tercera y última parada: el presente de su rompecabezas.

Como regalo de despedida, el pequeño ser le regaló aquel trocito de presente al mejor amigo del niño, y cuando Dicky lo vio, ronroneó de gusto un buen rato.

Curiosamente, Chema había decidido recuperar su guitarra sin ver aquellas últimas piezas en las que aparecían sus compañeros de conservatorio , y todos los asistentes al concierto, comentando lo maravillosa y sorprendente que había sido la actuación de aquel niño de tan solo nueve años.

# DESCUBRE cómo se han CONSTRUIDO los CUENTOS

# ELENA y EL DRAGÓN MELANCÓLICO

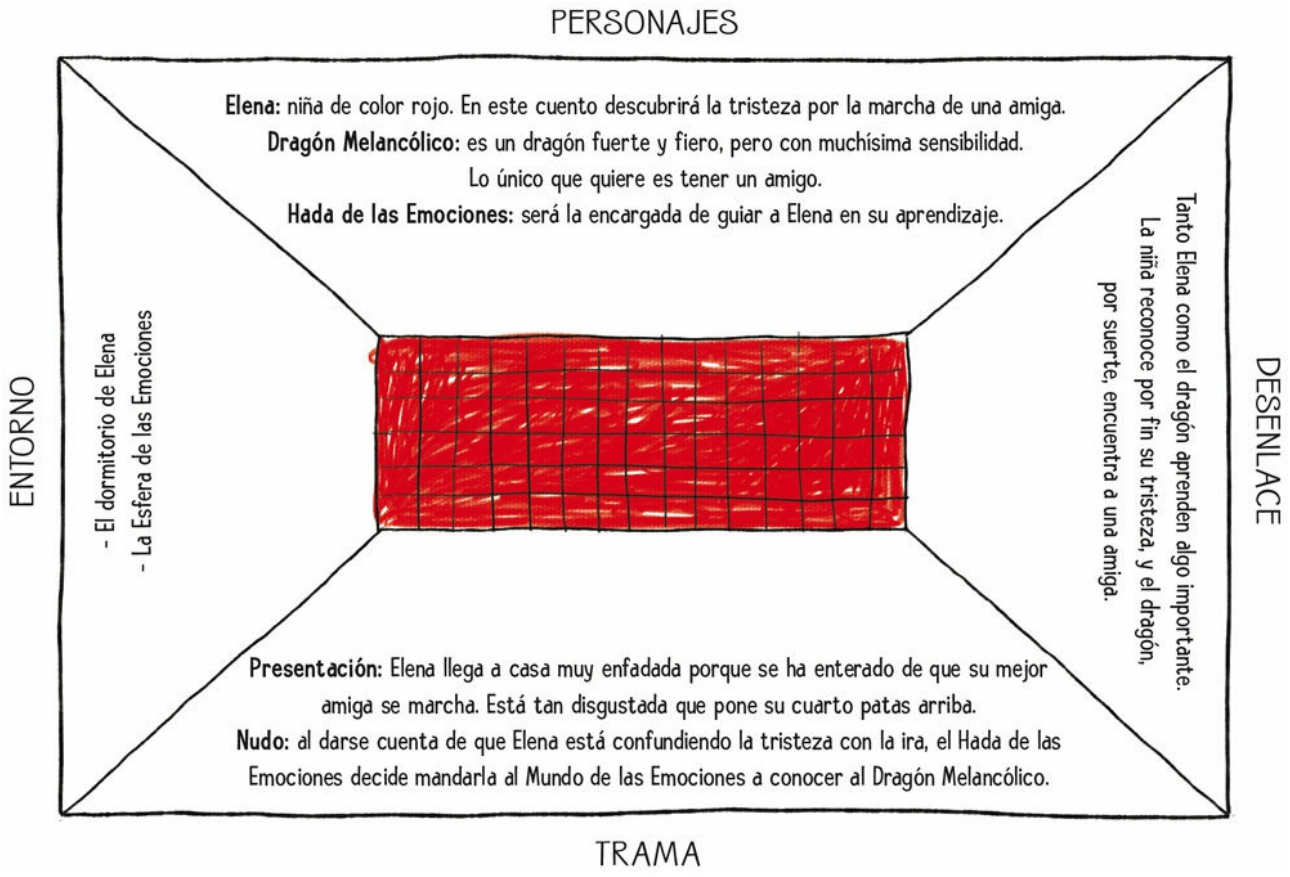
Cuento dirigido a una niña con energía ROJA

Aprendizaje emocional: la tristeza es una emoción natural.

Metáfora de acompañamiento: el perfil del personaje principal (Elena) será el de una pequeña mente energética que reacciona con ira ante la tristeza.

Metáfora para el cambio: Elena se adentrará en la Esfera de las Emociones, donde conocerá a un personaje secundario de aspecto poderoso (Dragón Melancólico), que le enseñará que la fuerza y la sensibilidad son compatibles.

Esquema del cuento:



# MARÍA y EL HADA DE LA ALEGRÍA

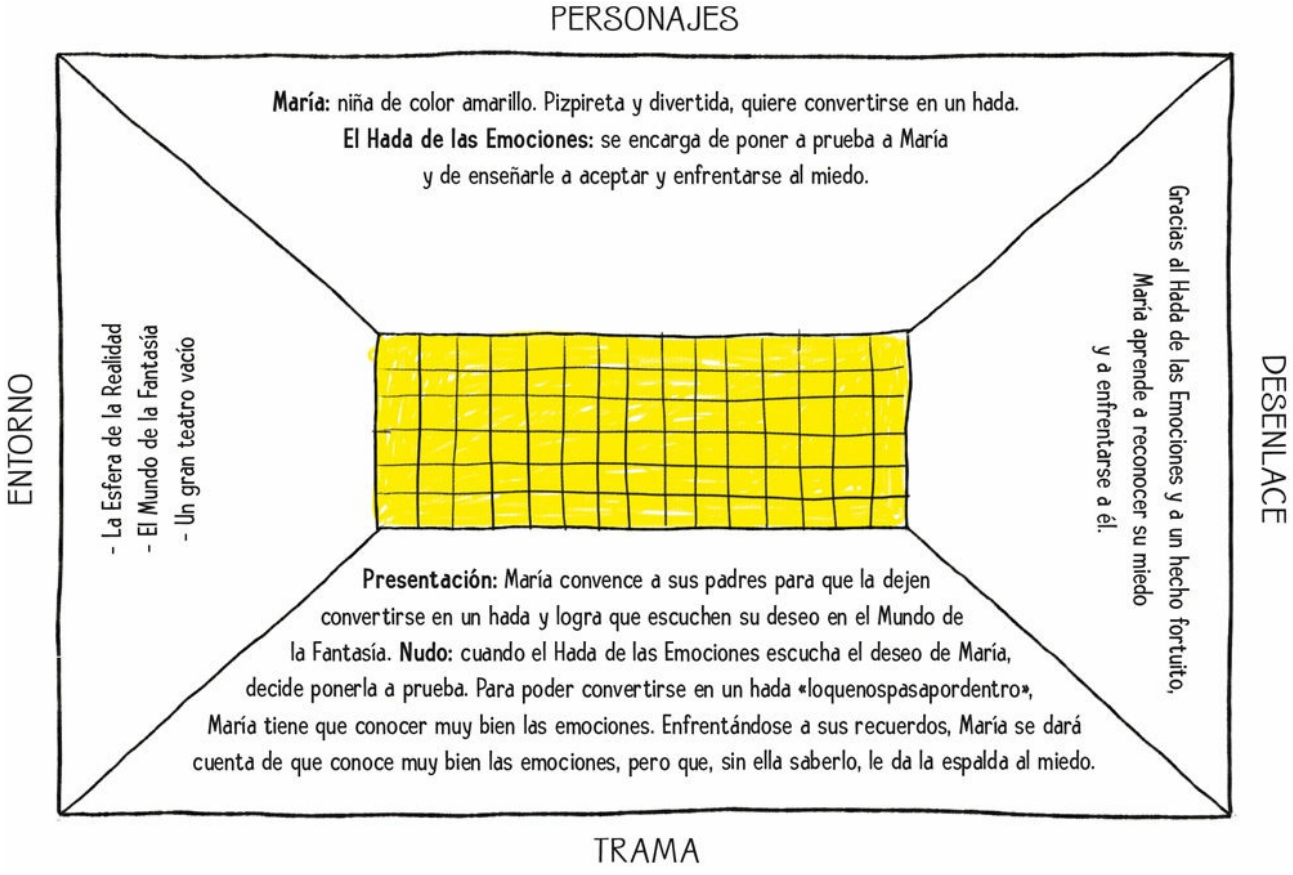
Cuento dirigido a una niña con energía AMARILLA

Aprendizaje emocional: para vencer el miedo, hay que reconocerlo y enfrentarse a él.

Metáfora de acompañamiento: el perfil del personaje principal (María) será el de una pequeña mente radiante que reacciona ante el miedo evitándolo.

Metáfora para el cambio: María se adentrará en el Mundo de la Fantasía buscando cumplir un deseo y, allí, un personaje secundario de referencia (Hada de las Emociones) le enseñará a reconocer y enfrentarse a su miedo.

Esquema del cuento:



# AGUSTÍN y LA MARGARITA VALIENTE

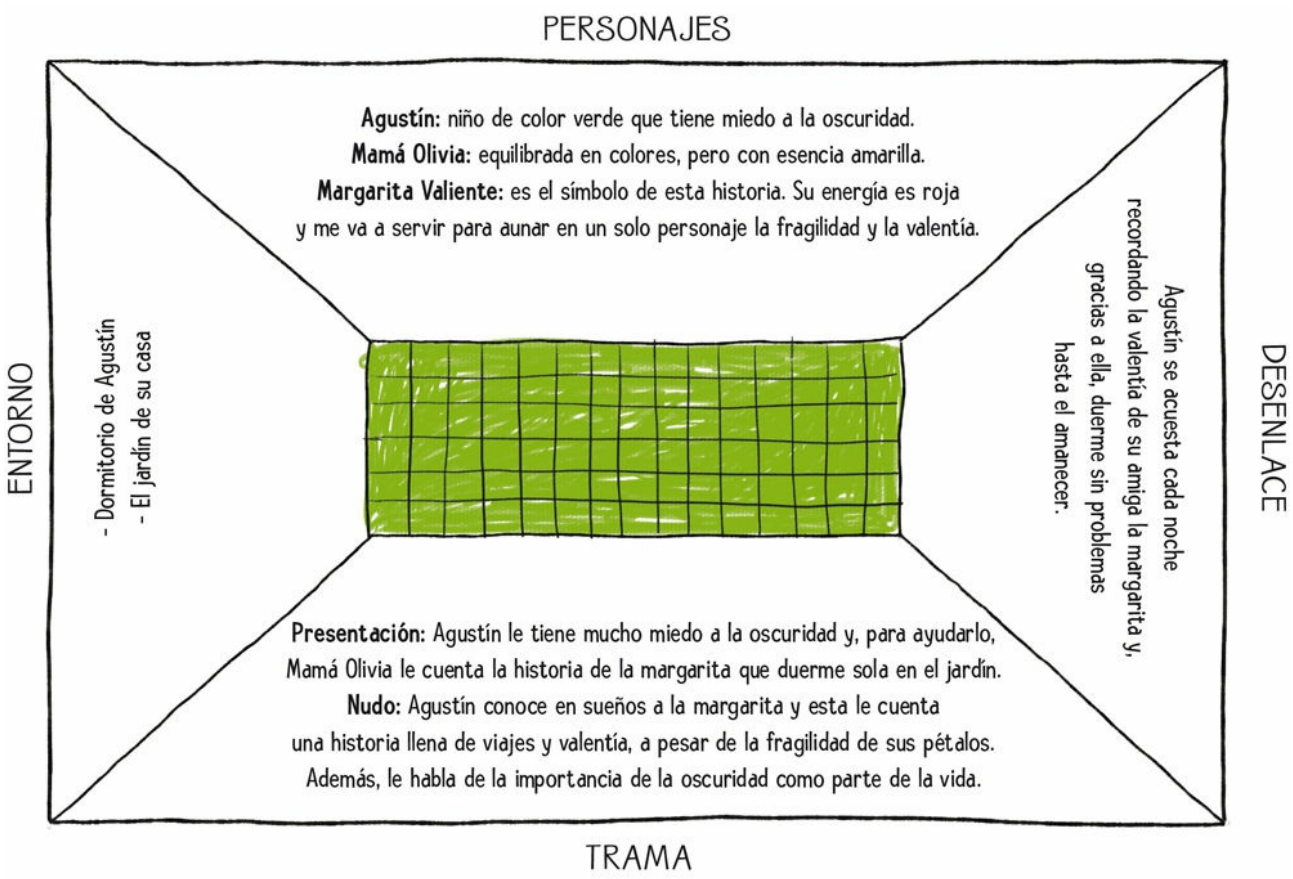
Cuento dirigido a un niño con energía VERDE

Aprendizaje emocional: la noche y la oscuridad no tienen por qué dar miedo.

Metáfora de acompañamiento: el perfil del personaje principal (Agustín) será el de una pequeña mente comprensiva con un miedo reciente a la oscuridad.

Metáfora para el cambio: Agustín aprenderá, gracias a dos personajes de referencia (Mamá Olivia y la Margarita
Valiente), que la noche es tan necesaria como el día y que, a veces, el miedo solo sirve para estorbar.

Esquema del cuento:



# CHEMA y EL DUENDE DEL PUZLE

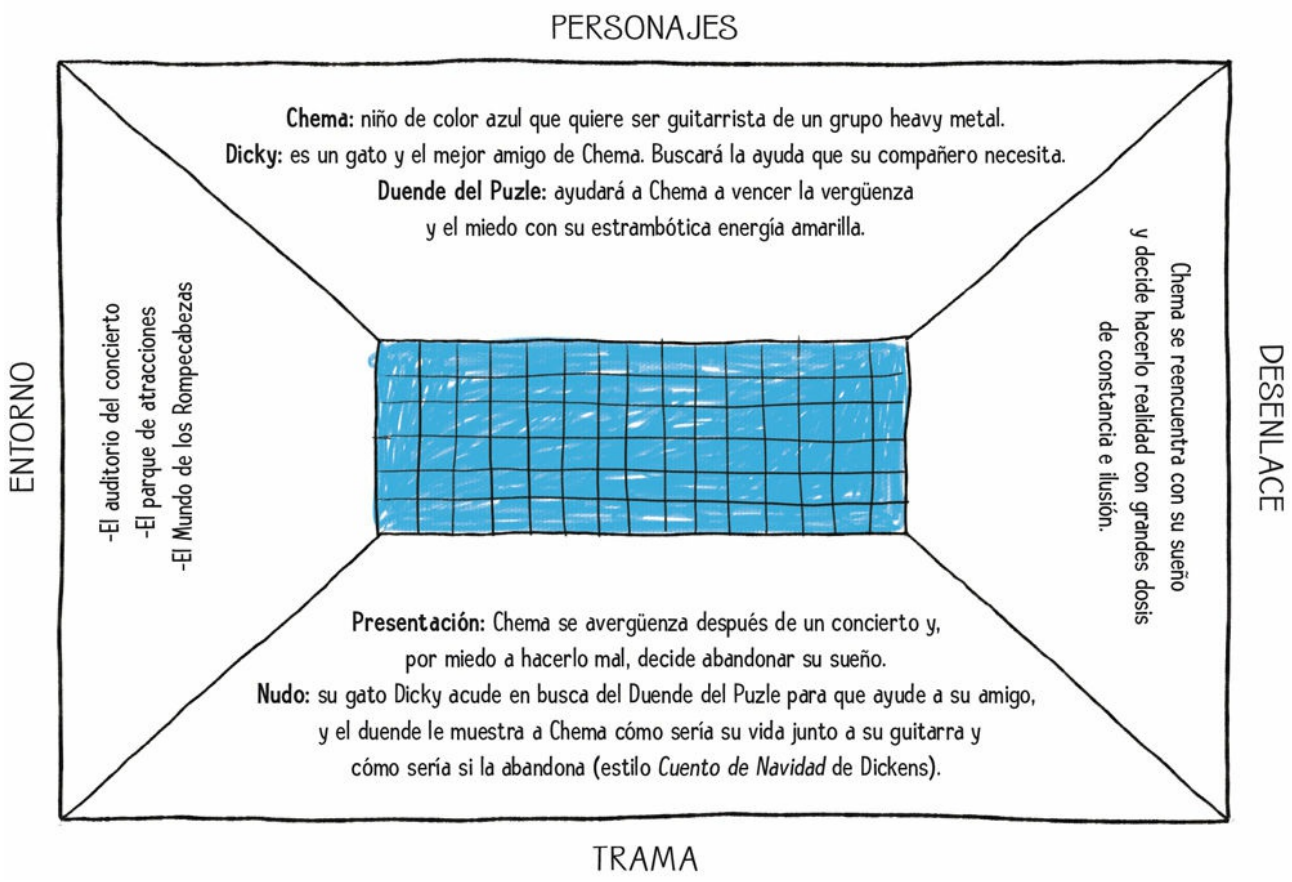
Cuento dirigido a un niño con energía AZUL

Aprendizaje emocional: para cumplir los sueños hay que vencer la vergüenza y el miedo.

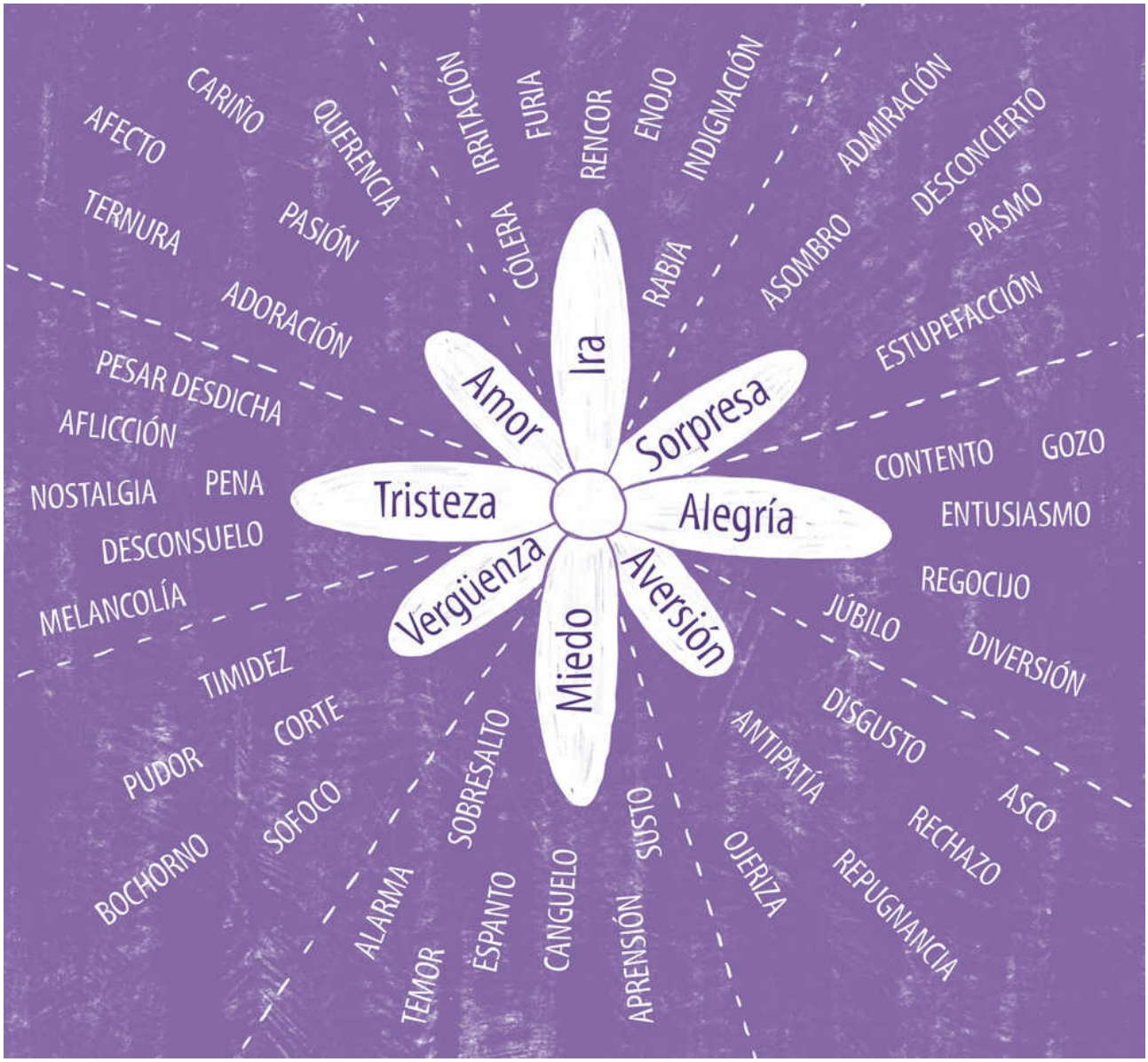
Metáfora de acompañamiento: el perfil del personaje principal (Chema) será el de una pequeña mente pensante que abandona su guitarra por creer erróneamente que ha quedado en ridículo en un concierto.

Metáfora para el cambio: Chema aprenderá, en su viaje por el Mundo de los Rompecabezas y gracias a dos personajes de referencia (el gato Dicky y el Duende del Puzle), que los sueños se hacen realidad superando los miedos y la vergüenza con ilusión y constancia.

Esquema del cuento:



# La FÁBRICA de los CUENTOS EMOCIONALES


Amor
Ira
Sorpresa
Alegría
Aversión
Miedo
Vergüenza
Tristeza
AFECTO
CARIÑO
QUERENCIA
TERNURA
PASIÓN
ADORACIÓN
IRRITACIÓN
FURIA
RENCOR
ENOJO
INDIGNACIÓN
CÓLERA
RABIA
ADMIRACIÓN
DESCONCIERTO
ASOMBRO
PASMO
ESTUPEFACCIÓN
PESAR DESDICHA
AFLICCIÓN
NOSTALGIA
PENA
DESCONSUELO
MELANCOLÍA
CONTENTO
GOZO
ENTUSIASMO
REGOCIJO
JÚBILO
DIVERSIÓN
TIMIDEZ
CORTE
PUDOR
SOFOCO
BOCHORNO
SOBRESALTO
ALARMA
TEMOR
ESPANTO
CANGUELO
SUSTO
APRENSIÓN
ANTIPATÍA
DISGUSTO
ASCO
RECHAZO
OJERIZA
REPUGNANCIA

# Las PEQUEÑAS MENTES de los COLORES y las EMOCIONES

A las pequeñas mentes pensantes
se nos escapan algunas emociones.
Solemos comprenderlas bien,
pero nos cuesta un poco enfrentarnos
a ellas y manejarlas.

A las pequeñas mentes energéticas
nos cuesta aceptar emociones
como el miedo o la tristeza y,
cuando las sentimos, podemos llegar
a enfadarnos un poco.

Las pequeñas mentes comprensivas
somos expertas en emociones.
Ninguna se nos escapa, aunque,
si nos dejamos llevar, puede que las
sintamos demasiado.

Las pequeñas mentes radiantes
somos tan positivas que evitamos
las emociones negativas
enmascarándolas con alegría
y sonrisas de mentira.

# ALEGRÍA

Esta emoción aparece cuando nos ocurren cosas buenas y positivas. Gracias a ella, nuestro estado de ánimo mejora y la satisfacción se apodera de nosotros. La alegría es bastante juguetona porque le encanta hacernos reír y sonreír. Produce una subida de estado de ánimo general. Nos carga las pilas de energía y nos ayuda a ver el lado bueno de las cosas.

Aunque no todas las pequeñas mentes reaccionan del mismo modo frente a ella.

Para las pequeñas mentes introvertidas (las verdes comprensivas y las azules pensantes), la alegría es muchísimo más intensa dentro de ellas que fuera. Sería algo parecido a gritar tapándonos la boca con una almohada: quienes estén cerca van a oír nuestro grito, aunque ahogado por la almohada, claro está.

En cambio, en el caso de las pequeñas mentes extrovertidas (las rojas energéticas y las amarillas radiantes), sería tremendamente raro que esta emoción pasara desapercibida; la alegría, en su caso, es algo muy cercano a la diversión y la euforia. A veces, incluso, puede ser demasiado escandalosa.

Hasta para la alegría soy una pequeña mente prudente. La vivo como una emoción muy intensa y gratificante, pero no suelo dejarla salir; me la quedo para mí. A veces quisiera tener la espontaneidad de las pequeñas mentes radiantes… pero solo a veces.

Cuando estoy alegre, me convierto en un huracán de energía positiva.

Cuando siento alegría, mi boca y mis ojos sonríen, mi carita se ilumina y mi pecho se llena enterito de gozo.

La alegría es para mí como un pequeño torbellino. Sonrío con todo el cuerpo, me río libremente y comparto mi júbilo con toda la gente.

# TRISTEZA

La tristeza aparece cuando nos ocurre algo malo, cuando perdemos una cosa que es realmente importante para nosotros o cuando nos falla alguien a quien queremos. Con esta emoción perdemos la energía y el entusiasmo, desaparecen nuestras ganas de actividad y la sonrisa se borra de nuestra cara.

Cuando estamos tristes, solo somos capaces de ver la parte negativa de la realidad. Por eso es importante superarla contando cómo nos sentimos y sacando siempre un aprendizaje positivo de lo que nos ha ocurrido.

El optimismo de las mentes radiantes y la tendencia a la acción de las mentes energéticas provoca que la tristeza se aleje bastante de sus estados emocionales. Sin embargo, cuando ya no pueden huir de ella, su efecto puede ser algo exagerado: tristeza extrema en el caso de las energías amarillas; ira y rabia en el caso de las energías rojas.

Azul

No entiendo esta emoción. Para mí, es como un nudo insoportable en la garganta que no quiere dejarme en paz. Después de mucho analizarlo, intento olvidarme de ella haciendo otras cosas que sí soy capaz de controlar, pero quizá debería dejarme llevar. Es lo que hacen las pequeñas mentes comprensivas y parece que no les va nada mal.

Rojo

Como soy una pequeña mente fuerte y poderosa, nunca me dejo atacar por la tristeza. Cuando aparece, me enfado con ella y no la dejo avanzar. Por eso no estaría nada mal aprender la forma de ver la tristeza que tienen las pequeñas mentes de color verde; para ellas esta emoción es algo sano y natural.

Verde

Mi color es el que mejor entiende esta emoción, aunque a veces puedo sentirla tanto que acabo cayendo en la

melancolía. En esas ocasiones no me vendría nada mal tener un rayito de energía amarilla para ver las cosas de una forma más positiva.

Siempre hago todo lo posible para escapar de la tristeza. La ignoro todo lo que puedo, pero, cuando no lo consigo, me convierto en la pequeña mente más triste del Universo. A veces me gustaría tener un poquito de energía azul para analizar mi problema y tranquilizarme.

# MIEDO

El miedo es una emoción primitiva y poderosa, capaz de controlarnos por completo. Con él, nuestro corazón se revoluciona, nos ponemos tensos y temblorosos, y nos sentimos tremendamente inseguros y vulnerables.

Es la emoción encargada de ponernos alerta frente a una posible amenaza. Su función principal es la de preservar nuestro bienestar físico y mental.

Lo malo del miedo es que solo es útil cuando hay una amenaza real. Si imaginamos una situación que nos asusta (como el miedo a la oscuridad), nuestro cerebro va a entender, igualmente, que estamos en peligro y va a provocar que lo pasemos mal.

A veces, cuando se prolonga mucho en el tiempo, esta emoción puede producir ansiedad y, en otras ocasiones, puede llegar a crecer tanto y a ser tan incontrolable que acaba transformándose en terror.

Cuando siento miedo me bloqueo. Me esfuerzo por comprenderlo y por controlarlo, pero casi siempre se me olvida que lo mejor para superar el miedo es atravesarlo.

¿Miedo yo? ¡Yo no tengo miedo a nada! Si el miedo llama a mi puerta… ¡Lo echo a gritos y a patadas! Claro que… quizá sería más natural para mí aprender de las pequeñas mentes comprensivas; ellas mantienen la calma y, cuando tienen miedo, piden ayuda. Puede que así me ahorre unos cuantos escalofríos y sobresaltos.

Cuando tengo miedo pido ayuda porque pienso que es una emoción natural. Aunque admito que me asustan demasiadas cosas. Creo que todo me iría mucho mejor si aprendiese un poquito de las pequeñas mentes energéticas. A ellas nada les da miedo, se enfrentan a todo y, a veces, eso es lo que yo quiero.

## Amarillo

No es miedo, es solo que algunas cosas no me gustan. Pero no es miedo…, no es miedo… de verdad. Aunque, pensándolo bien, ¿por qué no admitir que tengo miedo? ¿Por qué no aprender de las pequeñas mentes comprensivas? Ellas son las que mejor entienden las emociones y, a lo mejor, sentir miedo no es malo.

# IRA

La ira es como una especie de explosión en nuestro interior. Suele aparecer cuando consideramos que algo es injusto y no podemos hacer nada para remediarlo.

El gran problema de la ira es que nos lleva a perder el control y nos impide pararnos a buscar soluciones. Por eso, cuando la ira nos ataca, lo mejor que podemos hacer es respirar hondo y aguardar a que todo ese torrente furioso haya pasado. De esa forma podremos reaccionar mejor y evitaremos tener que arrepentirnos luego por cosas que, en realidad, no queríamos hacer.

Hay pequeñas mentes, como las comprensivas, que controlan demasiado esta emoción. A veces, de tanto reprimirla, pueden acabar sintiendo rencor.

Azul

Me cuesta mucho enfadarme, pero, cuando lo hago, me irrito con el mundo entero y se apodera de mí un intenso malhumor. Quizá me fuese mucho mejor si aprendiera a quitarle importancia a algunas cosas, como hacen las pequeñas mentes radiantes, o si dijera lo que pienso a tiempo, como las pequeñas mentes energéticas.

Rojo

Cuando entro en cólera, soy capaz de herir con mis palabras los sentimientos de los demás y, a veces, puedo llegar hasta a insultar. Puede que no me viniera mal respirar hondo, calmarme y pensar antes de hablar, justo como harían las pequeñas mentes pensantes.

Verde

Es muy difícil que me enfade, pero, cuando lo hago, puedo llegar a atacar donde más duele: los sentimientos. Lo malo es que, cuando todo ha pasado, me siento fatal porque no me gusta tratar mal a los demás. Creo que me iría muchísimo mejor si dijera lo que pienso antes de no poder aguantar más.

La ira es una emoción bastante extraña en mí. Siempre intento evitar el conflicto, pero, cuando ya no puedo más, mi cólera puede ser monumental. Probablemente, podría evitar explotar si me enfrentara al problema antes de que fuera demasiado tarde, tal y como haría una pequeña mente pensante.

# EMOCIONES BÁSICAS SECUNDARIAS

## Vergüenza

La vergüenza es la más chivata de las emociones porque, por mucho que queramos hacer que no se note, acaba delatándonos al ponernos la cara colorada. Aparece cuando pensamos que hemos hecho algo mal, cuando creemos que se van a reír de nosotros o que hemos hecho el ridículo. Cuando la vergüenza se apodera de nosotros, nuestro cuerpo se encoje y solo podemos pensar en escondernos y desaparecer.

Todas las pequeñas mentes pueden ser vergonzosas, aunque, si tuviéramos que escoger a dos pequeñas mentes a las que esta emoción les afecta especialmente, elegiríamos a las verdes comprensivas y a las azules pensantes. Para las primeras, la vergüenza es algo más generalizado, cercano a la timidez, mientras que para las pequeñas mentes pensantes, la vergüenza está directamente relacionada con el miedo a cometer un error en público. Las pequeñas mentes pensantes tienen mucho sentido del ridículo.

## Aversión

Esta emoción surge ante el rechazo o la repugnancia que nos produce algo o alguien. Cuando sentimos asco, una fuerza en nuestro interior nos pide que nos alejemos del objeto de nuestra aversión. No queremos estar cerca de él y nos cuesta muchísimo trabajo disimularlo. Aunque parezca un poco desagradable, esta emoción tuvo en el pasado una importante función: cuando vivíamos al aire libre y nos alimentábamos de lo

que íbamos encontrando, el asco nos avisaba de que la comida podría estar mala y hacernos enfermar.

No todas las pequeñas mentes reaccionan de igual forma ante esta emoción. Las mentes extrovertidas (energéticas y radiantes) son las que menos capacidad o esfuerzo hacen para disimular su repulsión. Las pequeñas mentes introvertidas, en cambio, son mucho más discretas.

## Sorpresa

La sorpresa es una reacción emocional causada por algo imprevisto, novedoso o extraño, ya sea una fiesta inesperada y feliz o el más aterrador de los sustos. Cuando nos sorprenden, nuestra mente se queda momentáneamente en blanco para, a continuación, dejar paso a una emoción diferente (alegría, tristeza, ira…).

Es una emoción indeterminada, es decir, que a veces no se sabe muy bien si es positiva o negativa, porque sus efectos son tremendamente contradictorios.

Como con el resto de emociones, cada pequeña mente reacciona de una forma diferente. Está claro que las sorpresas negativas no son plato de buen gusto para nadie, pero ¿y las positivas? Pues hay un caso curioso en el que ningún tipo de sorpresa suele ser bienvenida: a las pequeñas mentes pensantes no les gustan las sorpresas, ni negativas ni positivas.

## Amor

El amor es la más contradictoria de las emociones. Tan pronto nos hace sentir la más

dulce de las felicidades como nos hace sumirnos en la más profunda de las tristezas. Es la emoción del apego, como del cariño y del compromiso.

Cuando queremos a alguien siempre tenemos ganas de estar a su lado y de compartir nuestras cosas con esa persona. Nuestro mayor deseo es que se encuentre bien y sea feliz.

Todas las pequeñas mentes tienen la capacidad de amar, lo único que las diferencia es su forma de hacer patente ese amor. Mientras que las pequeñas mentes más emocionales (las verdes comprensivas y las amarillas radiantes) van cantando su amor a los cuatro vientos, a las pequeñas mentes más racionales (las rojas energéticas y las azules pensantes) les cuesta bastante decir un simple «te quiero».

# PERSONAJES
# de COLORES para
# tus CUENTOS

Ana es una niña tan curiosa que siempre anda desmontando sus juguetes para comprender su funcionamiento.

Le encanta jugar con otros niños, aunque no le importa nada en absoluto pasar ratos jugando ella sola.

Adora leer y de mayor quiere ser escritora.

Alba, tanto en casa como en el colegio, es una niña muy buena, cercana y amiga de sus amigos. Paciente y generosa, siempre está dispuesta a ayudar a los demás.

Le encanta ir con su padre a las colonias de boyscouts, hacer senderismo y pintar.

De mayor quiere ser ilustradora.

Elena es una niña extrovertida y decidida.
Si se lo propone de verdad, no hay nada que se le resista.
Es la capitana de su equipo de baloncesto y, aunque casi siempre ganan, si alguna vez pierde algún partido no se lo toma demasiado bien.

Le encantan las asignaturas de lengua y literatura, y de mayor quiere ser profesora de lengua.

María es una niña alegre, pizpireta y divertida.

También es un poco traviesa.

Tiene una gran capacidad para contagiar su alegría y su optimismo.

Siempre anda contando historias de duendes, hadas, brujas y gigantes. Le encanta la danza y de mayor quiere ser bailarina.

Chema es un niño introvertido, tranquilo y de aspecto serio.

Suele permanecer largos ratos en silencio escuchando música y jugando a algún juego de ingenio.

Le encanta tocar la guitarra y de mayor quiere ser guitarrista de un grupo de heavy metal.

Agustín es un niño muy sociable y cercano. Para él, la familia y los amigos son muy importantes, y se esmera por cuidarlos y ayudar siempre que es necesario.

Le encanta la jardinería. Sueña con convertirse en biólogo botánico y viajar al Amazonas.

Óscar es un niño con energía suficiente para parar un tren.
Valiente e independiente, adora las sorpresas y los nuevos retos.

Siempre dice lo que piensa y, a veces, puede llegar a ser demasiado sincero.

Le encanta cocinar y de mayor quiere convertirse en un gran chef.

Rodrigo es un niño muy sociable y carismático.
Siempre tiene en mente alguna idea para no estar quieto ni un solo momento. Le encantan los retos, pero solo si son divertidos.

Adora hacer motocross y de mayor quiere ser tenista profesional.

# Mamá Olivia y Papá Miguel

El color de estos personajes va a depender de la energía de la pequeña mente que protagoniza el cuento. Estos personajes van a ser los guías emocionales de las pequeñas mentes en la Esfera de la Realidad y van a cumplir dos requisitos importantes:

1. Van a comprender cómo se siente su pequeña mente.

2. Van a saber cómo ayudar a la pequeña mente con su emoción.

# ¿Cómo enfocar los colores de Mamá Olivia y Papá Miguel?

Mamá Olivia y Papá Miguel comienzan empatizando con su pequeña mente desde la energía pura del niño o niña para, a continuación, adaptarse al color que proporcione la enseñanza emocional que se busca. Por ejemplo, en el cuento de «Agustín y la Margarita Valiente», la madre comprende el miedo de Agustín desde su energía verde y lo ayuda utilizando una energía roja, la de la margarita, para transmitirle un mensaje de valentía.

Por lo tanto, Mamá Olivia y Papá Miguel tendrán en nuestros cuentos el color que nos interese que tengan.

Energía Azul y Roja.

Es el abuelo más listo y estudioso del mundo entero.
Es muy ordenado y no le gusta que los demás toquen sus cosas.

Por suerte, a pesar de ser un abuelo algo quisquilloso, los años le han enseñado a ser cercano con sus nietos y siempre tiene una buena historia con moraleja que contarles.

Energía Amarilla y Verde.

Esta abuela, a pesar de tener muchos años, es bastante alocada y aventurera.
Sus aficiones favoritas son el surf y el kárate, aunque suele quedar con las amigas una vez por semana para tomar el té y hacer calceta.

Juega con sus nietos a inventar historias disparatadas y, una vez al mes, compite con ellos para ver quién come más chuches en menos tiempo.

Abuela Umbelina

## EL DRAGÓN MELANCÓLICO:

Es un enorme dragón al que no le preocupa mostrar sus sentimientos. Para él, la tristeza, como el resto de las emociones, es algo natural; por eso, a pesar de su aspecto grande y poderoso, llora cuando lo necesita.

## EL HADA DE LA ALEGRÍA:

Esta hada viaja por el mundo regalando sonrisas. Tiene una misión muy especial: visita a los niños y averigua cuándo las risas son de verdad o de mentira. Ayuda en sus misiones al Hada de las Emociones.

## LA MARGARITA VALIENTE:

Esta margarita vive sola en un jardín. Pese a su aspecto grácil y delicado, es muy

enérgica, valiente y decidida. Ella sola se encarga de una importante misión: protege a los duendecillos del sol mientras ellos duermen por las noches.

## EL DUENDE DEL PUZLE:

Este duende es muy ordenado e inteligente. Es el encargado de poner en orden la Esfera de las Emociones, y lo hace de un modo muy particular: haciendo puzles con las experiencias de las pequeñas mentes.

## EL HADA DE LAS EMOCIONES:

Su energía es equilibrada en colores. Se adapta magistralmente a todo tipo de pequeñas y grandes mentes.

Esta hada vive en la Esfera de las Emociones y conoce a todas las pequeñas mentes del mundo. Solo visita la Esfera de la Realidad cuando algún niño o niña tiene una emoción que no le corresponde.

Con su varita mágica puede hacer miles de encantamientos y, gracias a ella, hace viajar a

las pequeñas mentes entre la Esfera de la Realidad y la Esfera de las Emociones.

# ¡¡PONIENDO a FUNCIONAR la FÁBRICA de CUENTOS!!

Me gusta pensar que cuando nos proponemos escribir una historia, automáticamente se nos plantea la tríada: «Soñar… Proyectar… Realizar».

Soñamos una historia cuando aparece en nuestra mente una inquietud puramente creativa, cuando pensamos «quiero escribir…». A partir de ahí, si nos proponemos hacer realidad ese sueño, casi sin darnos cuenta pasamos a convertirlo en un proyecto: «qué quiero escribir», «cómo lo quiero escribir», «para qué quiero escribirlo»… Y, finalmente, cuando ya tenemos todo lo que necesitamos, solo nos queda cerrar el ciclo haciéndolo realidad… Escribiendo.

Mi experiencia me dice que es muy fácil soñar, que no es raro atrancarse a la hora de proyectar y que lo de realizar, a veces, se hace tan cuesta arriba que acaba resultando mucho más sencillo abandonar. Bueno, en realidad, eso era lo que me decía la experiencia, porque, hoy por hoy, pienso que cumplir sueños puede ser fácil si encuentras el camino adecuado para hacerlo.

El mejor camino… TU CAMINO.

En esta última sección del libro quiero invitarte a que te adentres conmigo en tu propia fábrica de cuentos. Haremos un breve recorrido en el que te mostraré cómo funcionan sus diferentes máquinas y en qué momento es mejor utilizarlas.

Para ello solo necesito que gires la llave de tu imaginación y te dejes invadir por tus impulsos creativos.

¿La sientes? ¿Puedes verla? ¿Y oírla?
Está justo ahí, en el interior de tu cabeza, una pequeña fábrica
llena a rebosar de emociones y colores.
Un lugar especial en el que puedes entrar siempre que quieras y hacer un cuento

realidad.

Seguro que ya estás dándole vueltas a una idea y, para hacerla crecer, decides abrir la puerta de tu propia fábrica de cuentos. Nada más adentrarte en ella, encuentras un camino de baldosas muy parecido al del mundo de Oz. Y digo «parecido» porque este recorrido, además de baldosas amarillas, también las tiene azules, verdes y rojas.

Al posar tus pies sobre el camino, algo se enciende en tu interior y se pone a funcionar. Tu cuerpo avanza casi sin que te des cuenta y te sitúa frente a la primera máquina de la fábrica. En ella puedes leer un cartel que reza:

## MÁQUINA DE LAS PEQUEÑAS MENTES DE COLORES

### INSTRUCCIONES:

En esta máquina podrás escoger tu metáfora de acompañamiento. Recuerda que este tipo de metáforas ayuda a las pequeñas mentes a empatizar con el cuento. Es muy fácil de utilizar: ponte frente a ella y piensa en tu pequeña mente. ¿Cómo se comporta con la gente que la rodea? ¿Es una pequeña mente abierta o tímida? ¿Es callada o parlanchina? ¿Es cercana o distante? Seguro que ya tienes toda la información que necesitas para darle a tu pequeña mente un color. Si aún no lo tienes claro, puedes darte un paseo por LOS NIÑOS DE COLORES.

Cuando hayas elegido, el camino de baldosas de colores te invitará a avanzar de nuevo. No tengas prisa, tómate tu tiempo.

¿Lo sientes? ¿Sientes cómo el caminito de baldosas de colores tira de tu imaginación? ¿Sientes cómo avanza tu cuerpo hacia las entrañas de tu propia fábrica de cuentos?

Posiblemente ya hayas llegado a tu siguiente parada: una curiosa máquina de la que sale un humo un poco extraño. Si te fijas bien, no es humo lo que emana de ella, sino un torbellino de caritas expresivas. En unas puedes ver sonrisas… En otras, en cambio, tristeza o decepción. También andan pululando por el aire la vergüenza y el amor, la sorpresa y la ira… Todas las emociones brotan de esta máquina deseando que las escojas. ¿Sabes de qué artificio estamos hablando?

## LA MÁQUINA DE LAS EMOCIONES

INSTRUCCIONES:

Con esta máquina podrás decidir cuál es la enseñanza emocional que pretendes transmitirle a tu pequeña mente con el cuento. Puedes elegir una emoción sin más para construir una historia didáctica y sencilla (alegría, tristeza, sorpresa, vergüenza…), o bien, una experiencia real sobre la que quieras trabajar. Si lo deseas, puedes refrescar tu memoria sobre las emociones haciendo una visita a LAS PEQUEÑAS MENTES DE LOS COLORES Y LAS EMOCIONES.

Si estás avanzando de nuevo por el camino de baldosas de colores es porque ya has decidido cuál será la enseñanza emocional del cuento. Te acercas a la parte más divertida del proceso; estás a punto de entrar en la máquina más importante.

3ª Parada

# LA HABITACIÓN SELLADA

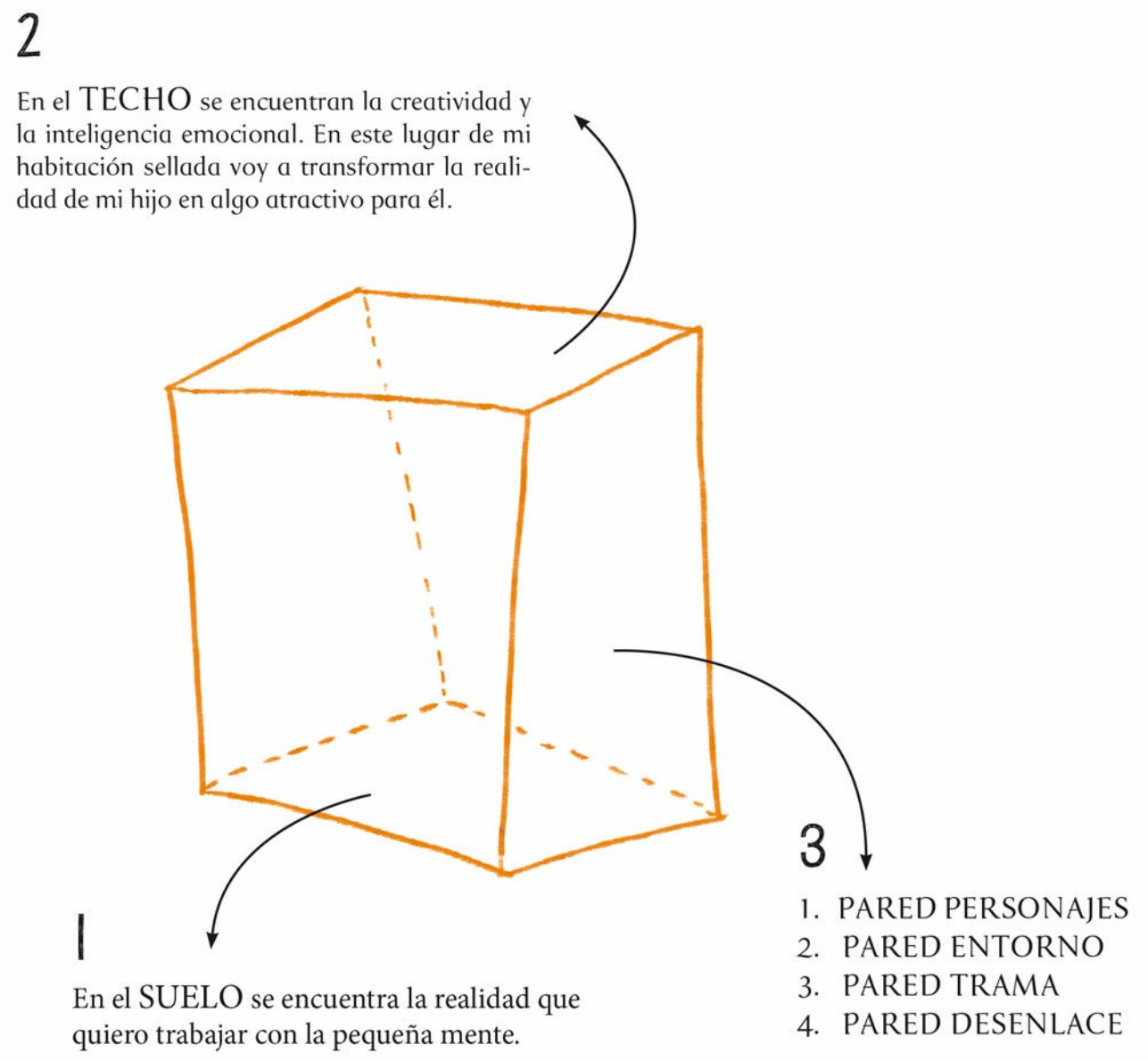
## INSTRUCCIONES:

Esta, más que una máquina parece una simple habitación. Es un lugar que te va a permitir viajar de la realidad a la imaginación tantas veces como quieras hasta hacer realidad el cuento. Una vez dentro, todo va a ser muy fácil.

En un primer y sencillo paso, convertirás la realidad de tu pequeña mente en algo atractivo para ella, utilizando el suelo y el techo de la habitación.

En un segundo paso, usando las paredes de la habitación, construirás un cuento adaptado a tu pequeña mente de un modo esquemático y fácil de desarrollar.

Si quieres refrescar tus recuerdos sobre el funcionamiento de la Habitación Sellada, puedes dar un paseo por «Y ESTO ME RECUERDA UNA HISTORIA…» LAS METÁFORAS.




¿QUÉ TAL? ¿CÓMO ES TU FÁBRICA DE CUENTOS? ¿LA HAS UTILIZADO YA?

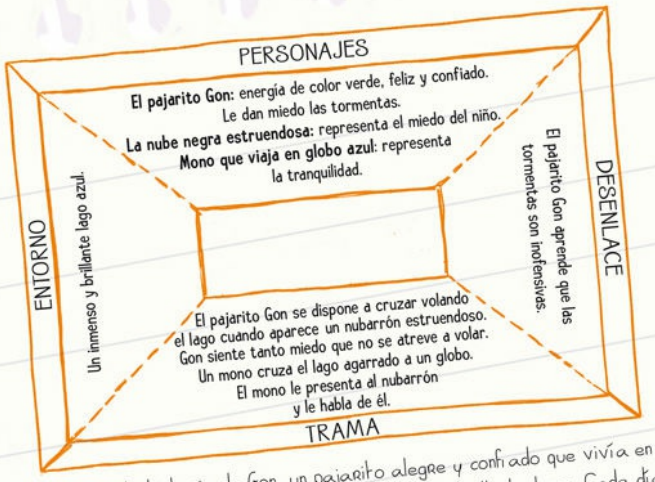
Por si aún tienes dudas, te propongo un último ejemplo. Nuria Fernández, una de las mamás que han asistido a mis cursos, ya ha utilizado su propia fábrica de cuentos para escribirle una historia a su hijo Gonzalo. Si quieres ver el proceso que siguió ella, no tienes más que pasar página.

# INTERIOR de la FÁBRICA

Fabricante del cuento:
Nuria Fernández

Esta madre está a punto de entrar en su fábrica de cuentos porque desea escribir una historia sobre el MIEDO para su hijo Gonzalo, de cuatro años.

Ejemplo real tomado de una de mis clases para padres. He escogido como ejemplo este cuento porque, al ir dirigido a un niño de cuatro años, Nuria tuvo muy en cuenta la sencillez de la trama y la cercanía del mensaje.




«Esta es la historia de Gon, un pajarito alegre y confiado que vivía en la copa de un árbol, en la orilla de un inmenso y brillante lago. Cada día, justo después de merendar, Gon cruzaba el lago para ir a jugar con sus amigos. Sin embargo...».

No queremos despedirnos sin haberte presentado a una persona muy especial: Magela Ronda, nuestra editora y chica para todo en general. Sin ella, estas páginas cargadas de color, emoción e imaginación no se habrían hecho realidad.

Y ahora que ya está el equipo completo, deseamos que tu fábrica sea tremendamente rica en historias y cuentos.

Edición en formato digital: diciembre de 2014

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2014, Clara Peñalver, por el texto
© 2014, Sara Sánchez, por las ilustraciones

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-488-4380-9

Composición digital: M.I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Índice

Cuentos para educar con inteligencia emocional
Soñar… Proyectar… Realizar…
La lógica y la emoción no tienen por qué estar siempre en guerra
Alegría, diversión, tristeza, miedo, vergüenza, culpa, amor
¿Emoción o sentimiento?
Programación neuro… ¿qué?
«Y esto me recuerda una historia…» Las metáforas
¿Cómo construimos metáforas para el cambio utilizando la habitación sellada?
Los niños de colores
- Pequeñas mentes energéticas
- Pequeñas mentes radiantes
- Pequeñas mentes comprensivas
- Pequeñas mentes pensantes

Los cuentos de las pequeñas mentes de colores
- Elena y el dragón melancólico
- María y el hada de la alegría
- Agustín y la margarita valiente
- Chema y el duende del puzle

Descubre cómo se han construido los cuentos
Elena y el dragón melancólico
María y el hada de la alegría
Agustín y la margarita valiente
Chema y el duende del puzle
La fábrica de los cuentos emocionales
Las pequeñas mentes de los colores y las emociones
Alegría
Tristeza
Miedo
Ira
Emociones básicas secundarias
Personajes de colores para tus cuentos
¡¡Poniendo a funcionar la fábrica de cuentos!!
Créditos

# Índice

Cuentos para educar con inteligencia emocional 2
Soñar… Proyectar… Realizar… 3
La lógica y la emoción no tienen por qué estar siempre en guerra 6
Alegría, diversión, tristeza, miedo, vergüenza, culpa, amor 10
¿Emoción o sentimiento? 13
Programación neuro… ¿qué? 16
«Y esto me recuerda una historia…» Las metáforas 19
¿Cómo construimos metáforas para el cambio utilizando la habitación sellada? 21
Los niños de colores 23
- Pequeñas mentes energéticas 26
- Pequeñas mentes radiantes 29
- Pequeñas mentes comprensivas 32
- Pequeñas mentes pensantes 35

Los cuentos de las pequeñas mentes de colores 38
- Elena y el dragón melancólico 40
- María y el hada de la alegría 47
- Agustín y la margarita valiente 55
- Chema y el duende del puzle 61

Descubre cómo se han construido los cuentos 69
- Elena y el dragón melancólico 71
- María y el hada de la alegría 72
- Agustín y la margarita valiente 73
- Chema y el duende del puzle 74

La fábrica de los cuentos emocionales 75
Las pequeñas mentes de los colores y las emociones 78
- Alegría 79
- Tristeza 81
- Miedo 83
- Ira 85

Emociones básicas secundarias 87

Personajes de colores para tus cuentos 90
¡¡Poniendo a funcionar la fábrica de cuentos!! 103
Créditos 112