



CUENTOS PARA SENTIR: EDUCAR LAS EMOCIONES

8 de octubre de 2016
Ponente: **Begoña Ibarrola**

1º LOS CUENTOS Y LAS EMOCIONES: FUNCIONES Y SINERGIAS

Era el año 1794 cuando un niño de nueve años se sometió a una intervención quirúrgica para que le extirparan un tumor. Todavía no se habían descubierto los antibióticos ni tampoco había anestésicos químicos para controlar el dolor. Todo lo que se podía ofrecer al niño era un cuento y para ayudar a distraer su atención, le explicaron una historia tan fascinante que cuando terminó la operación juró no haber sentido ningún tipo de molestia.

¿Es posible que un relato pueda ser tan poderoso? Para ese niño lo fue. Dieciocho años más tarde le entregó al editor uno de sus propios cuentos. Ese muchacho se llamaba Jacob Grimm y su historia se titulaba *Blancanieves*. Al cabo de algunos años llegó a ser el autor de cuentos de hadas más famoso del mundo, y sus relatos todavía hoy se continúan transmitiendo por tradición oral o impresos en libros.

Hay palabras que han sido siempre mágicas, lo son y lo serán y que abren el espacio de muchos cuentos: "*Érase una vez*"... Al escucharlas, nos sentimos subyugados por la emoción de entrar en un mundo mágico, fantástico, legendario y misterioso, que cautiva nuestra atención y nuestra imaginación, que nos arranca de la monotonía cotidiana y nos abre las puertas a un mundo donde todo es posible.

El vínculo que se establece entre el transmisor y el oyente se remonta a los orígenes de la humanidad. En algún momento del pasado, en algún lugar remoto, alguien empezó a explicar historias y desde entonces han formado parte de la sociedad humana. Por ejemplo, en el Tíbet, debido a su situación de aislamiento, la narración de historias se convirtió en un medio para transmitir **enseñanzas morales**. Tradicionalmente las abuelas asumían el rol de explicar, sentados frente a una hoguera, historias populares al resto de la familia. De esta manera transmitían los conocimientos de la historia del país y de los valores de su sociedad a las generaciones más jóvenes.

Entre los aborígenes australianos sigue existiendo la figura del **contador de cuentos**, personaje importante para la comunidad en su función como transmisor de enseñanzas y valores para todos los miembros del grupo.

Recordemos por un momento nuestra infancia. **¿Alguien os contaba cuentos?** En estos momentos de prisas y falta de tiempo se está perdiendo la magia de contar cuentos, cuyo significado a veces no comprendíamos porque lo esencial era el contacto, la voz y la mirada, aliados en ese momento amoroso de dicha y paz inmensa donde la madre o el padre o la abuela leían mientras nos tenían

abrazados, o estábamos inmóviles, expectantes..... Su voz cambiaba de registro según la situación o la emoción que estuviera viviendo el personaje, provocando en nosotros la misma emoción vivida desde una cierta distancia, avivando nuestra curiosidad y permitiendo imaginar lo que allí pasaba.

Este encuentro emocional es insustituible, de ese modo la palabra se convierte en transmisora de afectos, no solo de contenidos, y recupera el poder que le corresponde como reina de la imaginación.

Primero fue la magia de la escucha, actividad que no es pasiva como alguien pueda suponer, sino que mueve la mente y el corazón al mismo tiempo. Después llegó la palabra, permitiendo a niños y niñas expresarse e inventar historias y después llegó la palabra escrita, el acceso a un nuevo mundo lleno de misterios y emociones.

Por eso la lectura de cuentos abre un espacio para **compartir emociones**, genera espacios emocionales interesantes, donde todos los seres humanos podemos comunicarnos ya que el lenguaje del corazón es un idioma universal que va más allá de las palabras. Cuando a la palabra se le une la emoción ya tenemos un binomio perfecto que garantiza el poder extraer de la lectura todo su potencial.

Sin embargo, eso solo es posible cuando se comprende lo que se lee. Una lectura mecánica no es entonada, por lo tanto, nos está indicando que el alumno no siente ni comprende lo que está leyendo. En cambio, cuando el lector siente, el lenguaje se convierte en música, con un **ritmo, una melodía y pausas**, y las palabras, en notas musicales que bailan sobre un papel.

Una vez que ya somos dueños de los significados, cuando las palabras unidas forman situaciones emocionantes, y cuando somos capaces de viajar con la mente a la mente de los personajes, entonces comienza otro tipo de magia, **la magia de leer y salir de uno mismo para ser otro**, la magia que nos hace contener la respiración mientras avanzamos deprisa para llegar al desenlace, no importando el número de páginas, ni las horas de lectura. A partir de ese momento nos convertimos en prisioneros voluntarios de un libro que nos atrapa y del que no queremos liberarnos.

La lectura nos ayuda a crecer, a conocer nuestras emociones más intensas, a desarrollar la visión interior, a través de la cual se despiertan nuevas áreas en nuestro cerebro. Y aquí comienza su función como elemento de educación emocional, una de sus misiones más sagradas.

Cuando los niños escuchan cuentos y más tarde aprenden a leer, se les abre la mente a modo de abanico desplegado y **aprenden a descubrir los mil mundos soñados por otros**, las mil formas de vivir fuera de la propia vida, accediendo con ello a una mirada más amplia sobre la realidad y generando una comprensión y una empatía que les capacita para ser más abiertos, más tolerantes.

1.2. FUNCIONES DE LOS CUENTOS

Leer es encontrar la vida a través de los libros, y gracias a ellos, comprenderla y vivirla mejor, es **atreverse a sentir** todo tipo de emociones que están a la vuelta de la página esperando al lector.

Los cuentos tienen diferentes lecturas y diferentes funciones. Quizás la **primera** sea alimentar esa **función mágica** que satisface y estimula nuestra imaginación y fantasía, cualidades de las que andamos muy necesitados en un mundo cada vez más materialista y tecnificado. Pero esta función no agota sus potencialidades, pues la característica esencial de los cuentos es la multiplicidad de niveles en los que puede entenderse y su enorme capacidad para adaptarse a diferentes momentos de desarrollo, edad, cultura, situación y punto de vista del lector o escuchante, de tal modo que cada persona interpretará las historias de acuerdo a su capacidad de comprensión, necesidades e intereses.

Otra **segunda** función no menos importante consiste en proporcionar personajes, situaciones e intrigas que satisfacen nuestra necesidad lúdica, de evasión de la realidad. Todo relato tienen una función de **entretener, divertir**, y a veces, hacernos sonreír con sus historias.

Pero existe una **tercera** función fundamental relacionada con el tema de este curso: la intención de casi todos los cuentos es también **transmitir una enseñanza** moral, proponer conductas éticas y, en ocasiones, ofreciendo las consecuencias de un actuar poco ético. En este caso el argumento permite escenificar unos determinados valores mediante situaciones en las que los personajes deben decidir cómo actuar, obteniendo recompensa si su conducta es la adecuada o por el contrario, consecuencias desafortunadas.

Es importante comprender que, en este caso, la posible "moraleja" se debe intuir, no hacer explícita, a no ser que la madurez del lector o del auditorio así lo recomiende. Cada cuento debe dejar un rastro en el pensamiento, como un recuerdo, que a modo de imagen o final, pueda ayudar a comprender lo que el cuento representa y quiere transmitir. La mayoría de los cuentos populares que han llegado hasta nosotros han sido utilizados para transmitir valores morales perennes, pues la verdad ética entra en nuestra conciencia más fácilmente si va acompañada de una sencilla historia, llena de simbolismo y personajes cercanos.

Pero también existe una **cuarta** función importante es la de **función espiritual**. Las tradiciones espirituales de todos los tiempos han recurrido a parábolas, cuentos, y relatos con el fin de trascender la mente lógica y tocar el alma. En este caso la intuición es la que toma la batuta ya que no se pretende

tanto llegar al razonamiento o al discurso, sino a la comprensión de verdades y valores universales. Cuando se trasciende la dimensión de la mente racional, la verdad llega directamente al corazón, saltándose las barreras y filtros que suelen distorsionar su verdad. Esto es así porque la mayoría de verdades metafísicas, éticas y filosóficas no pueden ser explicadas usando el lenguaje convencional, sin embargo una simple parábola, un anécdota, una alegoría, un ejemplo, una leyenda, son capaces de explicar, en su aparente simplicidad, los misterios más insondables, las verdades más elevadas. Por eso Carl Jung trabajaba con los relatos de sueños, buscando los arquetipos ocultos a menudo en las descripciones de sus pacientes y utilizándolos como señales que le guiaban a través del laberinto de su mente.

Por otra parte, una particularidad esencial de estas historias es que pueden ser comprendidas hasta por el más ignorante de los hombres, con lo cual la verdad se hace accesible a todos los públicos, algo imposible si se transmitiese por canales más elaborados, que sólo entenderían unos pocos. Es más fácil aceptar la verdad cuando ésta se expone en forma de historia cautivadora y entretenida, pues el placer que ocasiona su lectura o su audición derriba nuestras barreras, nuestras resistencias y nuestros condicionamientos.

Una quinta y última propiedad de los cuentos es lo que podríamos denominar su **función terapéutica**, consistente en un curioso fenómeno comprobado por nuestra experiencia. Quizás un día, cuando tengamos un problema, una situación difícil que requiera una decisión complicada, algún cuento surgirá en nuestra memoria desde las profundidades del inconsciente y saltará en nuestra conciencia, transmitiéndonos una solución a nuestro dilema, hasta el punto que nos parecerá ser protagonistas de ese relato que ha aparecido de forma casi milagrosa, pues tendremos la sensación de que el cuento se ha hecho para nosotros y que su enseñanza encaja perfectamente con nuestra situación vital. Éste es el punto en que el cuento se comprende verdaderamente, porque entonces lo estamos viviendo en nuestra carne, y de esta experiencia sale el verdadero conocimiento.

Los cuentos constituyeron una **herramienta de la psicoterapia** popular que se interesó por los conflictos psíquicos mucho antes de que la psicoterapia llegara como disciplina científica. Son como pinturas verbales que facilitan la comprensión de los procesos personales y despiertan la intuición. Las historias tienen mucho en común con los medicamentos. Aplicado en el momento oportuno y de la forma correcta, un cuento puede llegar a ser el eje del trabajo terapéutico y provocar cambios de actitud y de comportamiento, tal y como yo he podido comprobar. Por el contrario, erróneamente dosificados, con una falsa palabrería moralizante, su aplicación puede llegar a ser peligrosa.

También puede suceder que, al escuchar algún relato, se abran puertas y ventanas a nuestra mente para ver con una nueva mirada y comprender con un nuevo entendimiento las cosas que nos suceden a nosotros, experimentados por otro, lo que nos da la posibilidad de ver el problema o el suceso desde una perspectiva más amplia, a través de las vivencias de los personajes.

Asumir la vida como un gran relato nos ayuda a vivir, de manera menos dramática, las mil y una situaciones con las que el día a día nos sorprende, como si fuera un viaje de autodescubrimiento en el que todos tenemos la obligación de embarcar. Al entrar en contacto con el mundo interior del escritor, nos estamos leyendo a nosotros mismos, pues los cuentos provocan resonancias, sentimientos y recuerdos que nos ayudan a manejar la existencia con mayor madurez y calma. Es por ello un material valioso para el desarrollo personal y la mejora de la convivencia entre las personas.

Los cuentos, en definitiva, transmiten valores sin ser lecciones, enseñan sin dar consejos, y orientan y guían al lector en la gran aventura del vivir cotidiano

Todas estas funciones están como **semillas de conocimiento**, sobre uno mismo y sobre el mundo, dormidas en los libros, esperando que alguien las despierte.

Recordemos que en **Egipto a las Bibliotecas** se las llamaba "**El tesoro de los remedios del alma**". En ellas, decían, se curaban de la ignorancia, la más peligrosa de todas las enfermedades y el origen de todas las demás.

*"Los cuentos sirven para dormir a los niños...
y despertar a los mayores".*

"Los cuentos se han utilizado desde la antigüedad inmemorial, como portadores de conocimiento e instrumentos de comprensión".

(Idries Shah)

1.3. LAS EMOCIONES

Las emociones están presentes en las vivencias diarias y afectan a nuestro estado de ánimo, influyendo decisivamente en nuestra conducta y en la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Pero ¿qué son las emociones? ¿Hay que educar las emociones? ¿Cómo se educan las emociones? ¿Qué papel juegan los cuentos en ese proceso?

Numerosos descubrimientos científicos sobre el procesamiento de las emociones demuestran la importancia de conocer el mundo emocional para

posibilitar al ser humano un nivel adecuado de bienestar tanto físico como mental.

Ya se sabe que ser inteligente no garantiza el éxito en la vida ni facilita la felicidad. Son otras **habilidades emocionales y sociales** las que nos ayudan a conseguir estabilidad emocional y mental, satisfacción en nuestras relaciones y adaptación al entorno.. Esta es una tarea a la que **padres y maestros** se deben enfrentar juntos con el fin de desarrollar en sus hijos/alumnos una serie de habilidades emocionales que les resulten útiles en todos los ámbitos de su vida, presente y futura y esas habilidades se pueden aprender a través de los cuentos

No existen mapas ni guías para recorrer este territorio pero si pistas capaces de indicarnos por donde transitar y cómo orientar de forma adecuada a nuestros alumnos.

Si la educación se orienta hacia el **desarrollo integral** del ser humano, debería atender de forma equilibrada tanto a su dimensión cognitiva como a su dimensión emocional. Sin embargo constatamos un cierto déficit en los aspectos relacionados con la educación de las emociones que se debería abordar en todas las etapas educativas, comenzando preferentemente en la educación infantil.

Pero **el mundo de las emociones es un territorio difícil de explorar** si no se cuenta con materiales adecuados y sobre todo una gran dosis de delicadeza y respeto, aspectos imprescindibles cuando nos acercamos al mundo interior del niño.

¿Qué son las emociones? Podemos definir la emoción como una " **reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo** ".

Las **emociones son fenómenos multidimensionales** caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (Cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), funcional (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa).

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Es una reacción que se vivencia como una fuerte conmoción y que nos impulsa a actuar de una determinada manera.

Suelen ir acompañadas de expresiones faciales, motoras, cambios en el tono de voz y determinadas reacciones fisiológicas. La experiencia emocional implica también una excitación fisiológica en un grado de intensidad diferente en cada persona y el estímulo que la provoque.

Cada vez que sentimos una emoción al torrente sanguíneo le llegan hormonas diferentes, por esta razón las emociones influyen en nuestro cuerpo y por consiguiente en nuestro estado de salud.

Las emociones pueden ser provocadas por situaciones externas o informaciones internas de la propia persona; los estímulos **externos** son fácilmente observables pero los **internos**, no; un recuerdo, por ejemplo, puede hacer que nos sintamos tristes pero, aunque los demás se den cuenta de lo que sentimos, no saben por qué fue provocado.

Podemos clasificarlas en **positivas o negativas** en función de cómo nos hacen sentir; las emociones positivas nos proporcionan bienestar y seguridad personal, como es el caso de la alegría, la calma, el amor, y las negativas son aquellas que nos producen un estado de tensión o negatividad, disgusto o insatisfacción personal, como el miedo, la ansiedad, la tristeza, etc.

Las **diferencias individuales** en la vivencia de las emociones tiene dos orígenes: la **herencia y el medio**. La interacción entre ambos elementos es lo que configura las experiencias emocionales de las personas individuales.

La herencia produce unos esquemas de comportamiento emocional que queda reflejado en lo que llamamos **temperamento**. Sin embargo la influencia del entorno es fundamental, sobre todo en los primeros años de vida y en el ámbito familiar, lo que va configurando el **carácter** particular de cada persona. Por eso la educación emocional proporciona experiencias y vivencias al alumnado que modelan su tendencia genética y le ofrecen recursos para aprender a conocer y manejar sus emociones.

Las personas vamos configurando unos esquemas emocionales basados en parte en nuestras experiencias a lo largo de la vida y en parte en el temperamento. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en ellos se basan los estilos de respuesta emocional que caracterizan a cada uno de los alumnos.

Esto lo podemos observar todos los días en el aula: lo que a un alumno le asusta a otro le fascina y le parece un reto interesante; lo que a uno le enfada, a otro le produce tristeza; la propuesta que a uno le hace protestar, a otro le deja en la más absoluta apatía.

1.4. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES:

Según **Francisco Mora** (Mora 2008), las emociones cumplen muchas y variadas funciones que se podrían resumir en siete apartados:

1º Las emociones sirven para defendernos de estímulos nocivos (enemigos) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas (agua, comida, juego, etc..) que mantengan la supervivencia. En este sentido, las emociones son, además, motivadoras, es decir, nos mueven o empujan a conseguir lo que es beneficioso para el individuo y la especie o a evitar lo que es dañino.

2º Las emociones hacen que las respuestas del organismo (conducta) ante acontecimientos (enemigos o alimento) sean polivalentes y flexibles. Son reacciones que ayudan a encontrar no una única respuesta fija ante un determinado estímulo (como es un reflejo), sino que bajo la reacción general de alerta, el individuo escoge la respuesta más adecuada y útil entre todo el repertorio posible.

No podemos prever cómo vamos a reaccionar si nos intentan atracar, pues, aunque hayamos tenido ya una experiencia de este tipo, las circunstancias pueden ser diferentes, lo que nos lleva a reaccionar de forma distinta. Si en un primer atraco, dimos todo el dinero al atracador, igual ahora nos negamos a ello o incluso somos capaces de agredir al atracador, salir corriendo o gritar.

De esta manera, las emociones y los sentimientos dotan de más versatilidad a la conducta, y ello es de más utilidad para la supervivencia del individuo y de la especie.

3º Las emociones sirven a las funciones de los puntos anteriores alertando al individuo como un todo ante un estímulo específico. Tal reacción emocional incluye la activación de múltiples sistemas cerebrales (sistema reticular, atencional, mecanismos sensoriales, motores, procesos mentales), endocrinos (activación suprarrenal medular y cortical y otras hormonas), metabólicos (glucosa y ácidos grasos) y en general, la activación de muchos de los sistemas y aparatos del organismo (cardiovascular, respiratorio, etc... con el aparato locomotor y músculo estriado como centro de operaciones).

4º Las emociones mantienen la curiosidad y con ello el interés por el descubrimiento de lo nuevo. De esta manera ensanchan el marco de seguridad para la supervivencia del individuo y le llevan a explorar lo desconocido.

5º Las emociones sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros (de la misma especie o de especies diferentes). Es una comunicación rápida y efectiva. En el ser humano, el lenguaje emocional es también un lenguaje básico entre los miembros de una misma familia o entre los miembros de una sociedad determinada. Ello, además, crea lazos emocionales que pueden tener claras consecuencias de éxito tanto para la supervivencia física como para la social.

6° Las emociones sirven para almacenar y evocar memorias de una manera más efectiva. A nadie se le escapa que todo acontecimiento asociado a un episodio emocional, tanto si este tuvo un matiz placentero o de castigo (debido a su duración o a su significado), permite un mayor y mejor almacenamiento y evocación de lo sucedido. Y eso tiene claras consecuencias para el éxito biológico así como para el social del individuo.

7° Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento. Los conceptos abstractos creados por el cerebro, los procesos cognitivos en general, se crean en las áreas de asociación de la corteza cerebral con información que ya viene impregnada de colorido emocional, con la etiqueta de bueno o malo.

Se piensa ya con significados emocionales, -gratificantes o dolorosos, alegres o tristes-, etc... Y de ahí que sobre esa base, la emoción juegue un papel fundamental en la toma de decisiones conscientes por la persona. Todo esto nos lleva a que las emociones son como los pilares básicos sobre los que descansan casi todas las funciones del cerebro.

Las emociones nos mueven hacia aquello que se evalúa como agradable y nos apartan de lo que nos resulta aversivo, adquiriendo un papel fundamental en la toma de decisiones y la solución de conflictos. Así, las reacciones emocionales resultan de especial utilidad cuando nos enfrentamos a información variada e incompleta o a situaciones demasiado difíciles como para ser resueltas exclusivamente a través de razonamientos. De hecho, las emociones parecen tener la capacidad de modular la actividad del resto de funciones cognitivas pudiendo llegar incluso a tomar un papel dominante en la estructuración de los procesos cognitivos

Hoy se acumulan evidencias de que nuestras emociones re-esculpen el tejido neuronal, apoyando la intuición de Ramón y Cajal.

En situaciones de **estrés excesivo o miedo intenso**, el juicio social y el desempeño cognitivo sufren mediante la concesión a los procesos neuronales de la regulación emocional. Algo de estrés es esencial para enfrentar los desafíos, pero pasado un cierto nivel tiene el efecto opuesto.

En cuanto a las emociones positivas, uno de los impulsos más potentes para motivar a la gente a aprender es la "iluminación" que viene con el aprendizaje de nuevos conceptos -el cerebro responde muy bien a esto-. Una meta principal de la educación temprana debería ser la de asegurar que los niños tengan esta experiencia de "iluminación" lo antes posible y que se den cuenta de lo placentero que puede ser el aprendizaje.

2º COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONALES EN EL PROCESO DE LECTURA Y ESCRITURA

Michel Petit defiende de manera comprensible y explícita el nexo entre la lectura y la inteligencia emocional. Ella afirma que si la lectura sigue teniendo sentido para numerosos niños, jóvenes y adolescentes es porque la consideran un medio privilegiado de **elaborar su mundo interior** y en consecuencia, establecer **relación con el mundo exterior**.

Para ser emocionalmente inteligente, es necesaria una educación emocional, que según Bisquerra es *"un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral"*.

Pero los sentimientos y las emociones son medios con los que el ser humano se relaciona afectiva y emocionalmente con su entorno, por eso es necesario aprender a expresarlas adecuadamente. Los relatos nos permiten observar ese arco iris de relaciones, que es la vida con los otros, y nos enseñan también a convivir y a sentir la interdependencia.

No olvidemos que la **primera lección emocional** que todos hemos recibido, se da a través del rostro y de la voz de nuestra madre. Aunque el bebé no comprenda las palabras, si entiende la emoción que acompaña al tono de voz. Es importante aprender a contar cuentos a los niños desde bien pequeños y es importante contarlos con mucha entonación y mímica. Desde este encuentro efectivo surgirá la curiosidad de mirar un cuento y sus dibujos, mientras un adulto nos traduce su significado. Después llegará el momento de la autonomía en el cual la persona libremente coge un libro entre las manos y se sumerge en otro mundo.

Salovey y Mayer, Goleman, Gardner, demuestran que la persona puede aprender a ser emocionalmente inteligente y ese proceso se desarrolla mediante una adecuada **educación emocional**. Desarrollar la inteligencia emocional se nos presenta pues como un objetivo educativo de primer orden para lo cual contamos con numerosas herramientas, una de ellas, **los cuentos**.

Según Bisquerra y Perez: *"Las competencias emocionales son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales."*

Conviene señalar que estas competencias **no son cualidades innatas**, sino habilidades **aprendidas** y cada una de ellas aporta una herramienta básica para potenciar la eficacia. **Góleman** utiliza el término "**analfabetismo emocional**" para designar la carencia de estas habilidades y subraya la importancia de comenzar a educar las emociones en la escuela, desde la etapa infantil hasta la Universidad.

El objetivo de la educación emocional se puede centrar en el desarrollo de **cuatro competencias**.

2.1. CONCIENCIA EMOCIONAL: Capacidad de **reconocer un sentimiento** en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la I. Emocional. El niño **no** posee un conocimiento emocional **innato** de las situaciones y conflictos.

La percepción de nuestras propias emociones implica saber **prestar atención a nuestro propio estado interno**. Pero estamos muy poco acostumbrados a hacerlo y es preciso aprenderlo desde pequeños. También es importante **evaluar su intensidad**: es preciso detectarlas en el momento en que aparecen, con poca intensidad en principio para ser capaces de controlarlas sin esperar a que nos desborden.

El segundo paso es aprender a **identificar y a poner nombre** correctamente a cada una.

Los cuentos **satisfacen y enriquecen la vida interna de los niños** y jóvenes. Leer nos ayuda a imaginar, imaginar nos ayuda a comprender nuestra realidad. Supone entrar en el silencio y aprender a mirar hacia dentro. Entonces el lector aprende a diferenciar las emociones que le produce lo que lee y eso va configurando sus gustos y preferencias lectoras.

Las historias no sólo nos muestran lo que somos, sino lo que podemos llegar a ser; nos abren los ojos para mirar más allá de nuestra pequeña y limitada vida, y nos muestran las posibilidades de realización que se ofrecen a los seres humanos.

El cuento puede convertirse en el más precioso instrumento de liberación de la mente humana, una inagotable fuente de estimulación creativa, un tesoro de experiencias que enriquecen nuestra vida, pero, sobre todo, un **espejo**: el espejo que nos dice cómo somos en realidad; porque al leer un cuento casi siempre nos encontramos.

Estoy totalmente de acuerdo con lo que decía **Italo Calvino**: *"Pienso que la lectura no es comparable con ningún otro medio de aprendizaje y de comunicación, ya que la lectura tiene un ritmo propio, gobernado por la voluntad del lector; la lectura abre espacios de interrogación, de meditación y de examen crítico, en suma, de libertad: la lectura es una **relación con nosotros mismos y no únicamente con el libro, con nuestro mundo interior a través del mundo que el libro nos abre.**"*

2.2. REGULACIÓN EMOCIONAL: Capacidad que nos permite **controlar** la **expresión** de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar. Por control **emocional** no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada.

Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción **emocional** a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables).

Para poder controlar las emociones es muy positivo tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar cada una de ellas. De esta manera seremos conscientes de en qué momento se detectan señales de alarma que nos avisan de una posible "explosión" emocional.

Los cuentos enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos. Toda acción tiene una consecuencia y a menudo en la vida una expresión de emociones descontrolada tiene consecuencias muy negativas y dañan a las personas que tenemos alrededor. La expresión adecuada de lo que sentimos, mejora la convivencia y nos convierte en personas más respetuosas.

Esta competencia nos ayuda a controlar la impulsividad, demorar la gratificación y tolerar la frustración, aspectos imprescindibles para manejar adecuadamente las situaciones que la vida nos va presentando.

En muchos cuentos sentimos emociones muy fuertes, como por ejemplo el miedo, y podemos aprender a controlarlo desde una distancia de seguridad, por eso permiten el entrenamiento en autocontrol.

Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos que han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

2.3. AUTONOMIA EMOCIONAL: Conjunto de habilidades características relacionadas con la autogestión emocional cuyo objetivo es evitar la dependencia emocional. Aprender a ser autónomos es uno de los objetivos de la etapa de educación infantil pero es importante también aprender a desarrollar esa autonomía en el campo emocional.

Está comprobado que los cuentos favorecen la adquisición del lenguaje, despiertan la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y liberan la imaginación del niño, pero también desarrollan **confianza en las cualidades**

propias, ampliando su propia valoración. La autoestima es uno de los pilares de la educación emocional y alimentarla de forma adecuada es tarea y responsabilidad de los adultos que rodean al niño en la etapa de infantil.

Otro aspecto importante a desarrollar es la **automotivación**. Los niños automotivados esperan tener éxito y no tiene inconveniente en fijarse metas elevadas para sí mismos. Los niños que carecen de automotivación solo esperan un éxito limitado y, según el psicólogo **Covington** experto en el tema, estos fijan sus metas en el grado más bajo de realización que una persona pueda tener sin experimentar demasiada inquietud. Significa saber encaminar las emociones hacia una acción relacionada con un objetivo que me propongo y hacia el cual movilizo mi energía.

Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las empresas que acometen. Palabras importantes que tienen que ver con esta habilidad son **esfuerzo y persistencia**, no muy de moda en la actualidad. **Ponerse metas, ser persistente, aunque al principio no se consigue algo, con esfuerzo y constancia, se puede alcanzar.**

Es lo que ocurre en muchos de los relatos, en los que el personaje tiene que superar duras pruebas para conseguir al fin, el triunfo y la recompensa a sus esfuerzos. Pero también es importante que nuestros alumnos sepan que esforzarse no siempre equivale a tener éxito pero nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

Otro de los elementos básicos de la autonomía emocional es el **optimismo** con el que una persona afronta la vida.

El optimismo y el pesimismo constituyen formas de percibir e interpretar los acontecimientos. Se aprenden durante la infancia.

Algunos relatos ayudan a **desarrollar el optimismo**, pues al final, siempre **acaba bien**, otros en cambio, nos muestran **las dificultades** que en la vida podemos encontrarnos, sin que por ello el final sea desgraciado.

En casi todos los relatos, los protagonistas tienen que pasar dificultades y solo cuando son capaces de superarlas, encuentran lo que buscan o solucionan sus dificultades.

2.4. COMPETENCIA SOCIAL: Capacidad para reconocer las emociones en los demás y saber mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es **saber escuchar**, así como atender también a su **comunicación no-verbal**.

Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Los niños abren sus oídos dispuestos a transportarse al mundo del cuento, y sin darse cuenta, están aprendiendo a **centrar su atención**. Además cuando se lee un cuento a un niño, se siente importante y querido y eso le ayudará a tener una mayor **confianza en el mundo** que le rodea.

Empatizar significa entender lo que otras personas sienten; saber ponerse en su lugar, incluso con las personas a las cuales no consideramos simpáticas. Supone poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan.

Cuando desarrollamos la **empatía**, las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

La empatía involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos cabalmente los sentimientos de los demás, porque los sentimos en nuestros corazones además de comprenderlos con nuestras mentes.

La empatía es una competencia propia de la inteligencia interpersonal que nos facilita el camino hacia la **tolerancia y el altruismo**, dos valores fundamentales para una convivencia armónica.

Esta es otra de las sagradas misiones de la lectura: **ampliar la visión**, experimentar a través del otro problemas y situaciones a veces complejas y ello provoca **aumentar el espacio en la mente** para que quepa todo lo que es diferente, lejano, extraño sin provocar miedo a lo desconocido, porque, aunque no lo hemos vivido, nos suena familiar porque lo hemos leído e imaginado.

Gracias a los cuentos, el lector tiene la posibilidad de **multiplicar o expandir su experiencia a través de las vivencias de los personajes** y la oportunidad de explorar la conducta humana de un modo comprensible. El libro amplía la experiencia del mundo propio, le lleva a otros tiempos, otros lugares, otras formas de vivir y soñar, le asoma a realidades desconocidas

No olvidemos que el desarrollo de la empatía es uno de los elementos más importantes para la prevención de la violencia y es una de las habilidades emocionales que ayudan a tener unas relaciones interpersonales satisfactorias.

Los relatos nos enseñan que los problemas se pueden solucionar de diferentes maneras, unas veces más acertada que otras, pero al final, casi siempre aparece la solución adecuada que trae felicidad y sosiego a los protagonistas.

Los cuentos contribuyen al proceso de socialización, pues en ellos se aprenden valores de cooperación, a conocer las normas morales y como son necesarias para convivir. Contienen mensajes educativos y valores morales importantes y ayudan a los niños a superar las dificultades con las que se encuentran a lo largo del crecimiento. De ahí que, a veces, el niño insista en la repetición del mismo cuento, porque necesita acabar de captar el mensaje que ese cuento le transmite y la solución que ofrece a su propia problemática.

En definitiva y a modo de conclusión, para que los cuentos favorezcan el desarrollo de la **educación emocional**, además de divertir, sorprender y enganchar al lector, deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Que aparezcan con claridad diferentes emociones y si son adecuadas o no ante determinada situación. (por ejemplo, no abundan los cuentos donde se expliquen las diferentes formas de sentir culpabilidad o vergüenza)
2. Que los lectores se puedan identificar fácilmente con los personajes y sentir lo ellos sienten.
3. Que muestren igualdad ante la expresión emocional de niños y niñas.
4. Que defiendan el derecho a la expresión frente a la represión.
5. Que las ilustraciones, en caso de que las haya, muestren con claridad la expresión gestual de los personajes a través del movimiento de boca, ojos y cejas.
6. Que la ilustración sea coherente con el texto o con las emociones que están sintiendo los personajes
7. Que permitan al lector adentrarse en su corazón y le ofrezcan la posibilidad de ampliar su mundo emocional a través del mundo emocional de los personajes.

La lectura de cuentos, por lo tanto, puede ayudar a educar las emociones de los lectores, invitándoles poco a poco al ejercicio de escribir. Pero, como el deseo de leer de no es innato, requiere que alguien lo siembre, lo contagie, lo invite. En este proceso, lento y gradual, el lector necesita un intermediario, un animador que facilite sus primeros contactos con los libros, que le ayude a descubrir la emoción y la diversión que encierran, que mantenga su interés en ellos hasta que lleguen a formar parte de su vida cotidiana.

Por ello el **objetivo** de cualquier actividad de **promoción de la lectura**, a través de sus diferentes agentes, familia, escuela, bibliotecas, programas sociales, etc,... debería ser formar lectores que **piensen y sientan**, capaces de construir sentido de las obras que leen, que utilicen la información y el conocimiento para su propio desarrollo y para aprender a convivir.

La lectura, por lo tanto, puede ayudar a educar las emociones de los lectores, invitándoles poco a poco al ejercicio de escribir. Pero, como el deseo de leer de no es innato, requiere que alguien lo siembre, lo contagie, lo invite. En este proceso, lento y gradual, el lector necesita un intermediario, un animador que facilite sus primeros contactos con los libros, que le ayude a descubrir la emoción y la diversión que encierran, que mantenga su interés en ellos hasta que lleguen a formar parte de su vida cotidiana.

3º NUROCIENCIA Y LECTURA

La lectura constituye una de las actividades más asequibles para mantener una buena salud cerebral porque en ese proceso intervienen muchas funciones cognitivas diferentes, como la **percepción, la atención, la memoria o el razonamiento**. Al leer, se activa una gran cantidad de circuitos neuronales y regiones concretas del cerebro que nos permiten, en milésimas de segundo, reconocer las letras, combinarlas para formar grafemas y palabras, asignarles sonidos para poder pronunciarlas y dotarlas de significado.

El aprendizaje de la lectura es una de las áreas de investigación en neurociencia que ha suministrado más información novedosa con implicaciones pedagógicas en los últimos años, especialmente las investigaciones dirigidas por uno de los grandes neurocientíficos de esta época: **Stanislas Dehaene**.

La lectura no constituye una actividad natural para el niño. El invento de la escritura hace 5000 años es demasiado reciente para que pueda haber influido a nivel evolutivo en nuestro cerebro por lo que, a diferencia del lenguaje hablado, constituye una habilidad que debemos aprender porque no disponemos en nuestra herencia genética de circuitos neurales específicos para la lectura. Esta es la razón por la que su aprendizaje puede ser más difícil en muchos niños, como en el caso de la dislexia. Afortunadamente, la plasticidad inherente al cerebro humano ha desarrollado un papel esencial en el reordenamiento y especialización de redes neuronales primitivas y esa misma plasticidad cerebral puede actuar como mecanismo de compensación ante las dificultades en el aprendizaje de la lectura.

Aunque la lectura es una **destreza nueva** para el cerebro, su aprendizaje varía según la lengua. Así, por ejemplo, en lenguas transparentes como el español, los niños requieren menos tiempo para aprender la gran mayoría de las palabras debido a que existe una correspondencia entre fonemas y grafemas (un sonido corresponde a una letra), mientras que el proceso se ralentiza en lenguas más opacas como el inglés debido a sus mayores irregularidades.

Antes de aprender a leer, el cerebro del bebé ya está organizado para el lenguaje hablado activando, con pocos meses de edad, circuitos neurales del hemisferio izquierdo idénticos a los que activan los adultos al escuchar frases en su lengua materna. Los bebés son capaces, en los primeros meses, de reconocer sonidos de cualquier idioma pero antes de cumplir los dos años ya muestran preferencias por aquellos de la lengua a la que están expuestos. Y cuando el niño tiene dos años puede nombrar los objetos en voz alta porque tiene un sistema visual organizado que le permite identificarlos.

Pero leer una palabra requiere mayor complejidad y los estudios en neurociencia revelan que para reconocer letras y palabras escritas se ha de reciclar una región específica de la corteza visual: el área visual de formación de palabras o "**caja de letras del cerebro**", una región en la que se concentra gran parte del conocimiento visual de las letras y de sus combinaciones. Sin olvidar que aunque existan periodos sensibles en el aprendizaje de la lectura, un aprendizaje temprano del niño a los 3 años de edad no tiene por qué ser más eficiente que cuando se da a los siete u ocho años, por ejemplo

3.1. RECICLAJE NEURONAL Y CONCIENCIA FONOLÓGICA

Las evidencias empíricas sugieren que para el aprendizaje de la lectura se necesita que una parte de las neuronas de una región que integra las áreas visuales del cerebro del niño en el lóbulo temporal izquierdo y que le sirven para reconocer objetos y rostros, la llamada "caja de letras", se recicle para que pueda responder cada vez más a las letras y las palabras. Esta importante región que interviene en un circuito de lectura universal que comprende rutas tanto fonológicas como semánticas, se activa de forma proporcional a la capacidad lectora, es decir, los lectores adultos y los niños que aprendieron a leer activan más la "caja de letras" que las personas analfabetas o los niños que no han aprendido a leer todavía, respectivamente.

Y no solo es esta región cerebral la que se desarrolla, porque aprendiendo a leer se mejoran circuitos que codifican la información visual o los sonidos de las palabras, lo cual tiene una incidencia positiva en la **memoria oral**.

La conciencia fonológica es una competencia esencial en el aprendizaje de la lectura que permite al niño ser consciente de los sonidos elementales, los fonemas, que componen las palabras del lenguaje hablado. En la fase inicial del aprendizaje de la lectura, en el que se va conociendo el abecedario, es imprescindible la decodificación fonológica que permitirá al niño ir articulando los fonemas que forman una sílaba (caaa-saaa) y descomponer cada palabra letra a letra (c-a-s-a) para identificarla y conocer su significado. Cuando el proceso se vaya automatizando, el cerebro ya no necesitará descomponer la palabra letra a letra y la identificará con su representación ortográfica buscando su significado. En la práctica, puede acelerarse la adquisición de la conciencia fonológica con juegos lingüísticos como adivinanzas, rimas, canciones, etc.

En el niño existirá una tendencia natural a interpretar la palabra como un todo. Pero se requiere una **atención selectiva** para poder ir identificando las letras que conforman las palabras. En la práctica, se ha comprobado que no es suficiente exponer al niño a letras sino que hay que ir enseñando de forma sistemática las

correspondencias entre fonemas y grafemas para acelerar el aprendizaje de la lectura porque es lo que permite que áreas corticales terminen especializándose en el reconocimiento de las palabras escritas. Al explicar a los niños que las palabras están compuestas por letras que constituyen las unidades elementales del lenguaje hablado se activa con normalidad la "caja de letras" del cerebro y con ello el circuito de lectura universal del hemisferio izquierdo que es el más eficiente. Sin embargo, cuando se focaliza la atención en la palabra completa, la información satura la memoria de trabajo del niño y se activa una región del hemisferio derecho que es menos eficiente en el proceso de la lectura.

En definitiva, el entrenamiento fonológico en el que se enfoca la atención en las correspondencias entre fonemas y grafemas parece ser el más adecuado para el aprendizaje del niño y le permite un desarrollo autónomo.

A través de la práctica, el niño automatizará el proceso de la lectura liberando espacio en su memoria de trabajo y mejorando así la eficiencia cerebral. **No es casualidad que el grado de comprensión de los textos escritos por parte de los adolescentes dependa de la frecuencia de sus lecturas durante la infancia.**

En los **lectores expertos** se activan de forma paralela dos rutas neurales de procesamiento complementarias: **la fonológica**, que nos permite pronunciar las palabras nuevas e intentar acceder al significado de las mismas, y **la léxica**, que es la que utilizamos para palabras conocidas y que nos permite recuperar de forma directa su significado. Pues bien, el niño, conforme va automatizando la lectura, convierte la decodificación fonológica de la palabra en letras en un proceso simultáneo, reconociendo con mayor rapidez las palabras frecuentes porque empieza a desarrollar la ruta léxica y así puede interpretar directamente el significado de las palabras escritas sin mediar los sonidos de la pronunciación. Según el niño aprende a leer dispone de más herramientas que le permiten entender el significado de las palabras.

3.2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

La neurociencia ha identificado los circuitos cerebrales principales que sustentan el aprendizaje de la lectura y estos conocimientos son compatibles con diversas estrategias educativas. Así, por ejemplo, aunque hemos visto la importancia de orientar la atención hacia los grafemas y los fonemas y no a la palabra de forma global, igual de útil será un enfoque que parte de la palabra para descomponerla en letras que, al revés, partir de las letras para componer las palabras.

Como consecuencia de todas sus investigaciones realizadas, Stanislas Dehaene (2015) ha establecido una serie de principios básicos, todos ellos igual de importantes, que pueden orientar la enseñanza de la lectura en la fase inicial en la que la decodificación fonológica adquiere un protagonismo fundamental. Estos principios que están referidos al español y que acompañamos con un brevísimo comentario son los siguientes:

1. **Principio de enseñanza explícita del código alfabético:** el abecedario español funciona atendiendo a reglas simples que se han de conocer.
2. **Principio de progresión racional:** hay ciertos grafemas que son prioritarios por lo que hay que enseñarlos antes.
3. **Principio de aprendizaje activo, que asocia lectura y escritura:** aprender a componer las palabras y a escribirlas facilita el aprendizaje de la lectura en muchas etapas.
4. **Principio de transferencia de lo explícito a lo implícito:** se ha de facilitar el proceso de automatización de la lectura.
5. **Principio de elección racional de los ejemplos y de los ejercicios:** la elección de ejercicios y ejemplos ha de ser cuidadosa y debe tener en cuenta el nivel del alumno.
6. **Principio de compromiso activo, de atención y de disfrute:** el contexto de aprendizaje ha de permitir que el niño se sienta seguro y motivado.
7. **Principio de adaptación al nivel del niño:** el proceso de aprendizaje no puede ser mecánico sino que debe suministrar retos adecuados que permitan al niño sentirse protagonista y seguir avanzando.

En la enseñanza, muchas veces, las simples intuiciones no son suficientes para garantizar las buenas prácticas educativas y es por ello que los docentes deberíamos analizarlas y contrastarlas de forma rigurosa en el aula. Conocer los factores fisiológicos, socioemocionales o conductuales que inciden en el aprendizaje de la lectura facilitará el progreso de cada niño. Y eso es lo más importante.

3.3. NEURONAS ESPEJO Y EMPATÍA

La neurociencia ofrece un conocimiento de los procesos neurales que producen la actividad psíquica que "soporta" el comportamiento, no sólo animal sino también humano. Sin embargo, la imagen de la neurología clásica recibe hoy una nueva luz tras el descubrimiento de las "neuronas espejo", que son el mecanismo esencial para comprender las intenciones de otros, para desarrollar una teoría de la mente y, por lo tanto, para capacitarnos para la vida social. Las neuronas espejo aportan nueva luz para entender cómo la red neuronal "refleja" el mundo, la

autoimagen y la imagen de la mente de los otros en la producción evolutiva de un comportamiento social.

La confirmación de esta actividad de las neuronas espejo llevó a preguntarse si este mismo sistema existía también en los seres humanos, lo cual se ha demostrado a partir de numerosos experimentos en los que han sido de incalculable ayuda las técnicas de neuroimagen.

Los conjuntos de neuronas espejo parecen codificar plantillas para acciones específicas, lo cual permite a un individuo no sólo llevar a cabo acciones motoras sin pensar en ellas, sino también comprender las acciones observadas, sin necesidad de razonamiento alguno.

El neurólogo Ramachandran llama a las neuronas espejo "**neuronas de la empatía**" por ser las implicadas en la comprensión de las emociones de los otros. De algún modo, si la observación de una acción llevada a cabo por otro individuo, activa las neuronas que permitirían al observador realizar la misma acción, estaríamos ante una suerte de "lectura de la mente"

Las investigaciones forman parte de un esfuerzo más amplio que permita la identificación de las bases neurológicas de la interacción social y, en particular, de los mecanismos de la empatía, parte básica de la naturaleza humana que permite que la mayoría de las personas se preocupe por los demás.

"La imitación es importante porque es un procedimiento natural", dijo Decety. "No aprendemos a imitar. Es parte de nuestra naturaleza biológica y nacimos para imitar". Tenemos un ejemplo en el niño de tres años que siente empatía y le da una palmada a otro niño en el hombro o que consuela a su madre cuando la ve llorar. La empatía tiene raíces en los primeros años de vida. Puede estar vinculada a la imitación y sabemos que los bebés imitan desde muy temprano en la vida.

Cuando los sujetos del experimento imitaban a otra persona, se incrementaba la actividad en la corteza parietal inferior izquierda. Cuando los sujetos eran imitados por la otra persona, la actividad aumentaba en la corteza parietal inferior derecha. Algunas de estas áreas son las que muestran mayor diferencia entre el cerebro del hombre y el de la mujer. La asimetría hemisférica se nota particularmente en el plano temporal para los hombres, el área correspondiente a la corteza auditiva de asociación

4º EDUCACIÓN EN VALORES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

A lo largo de su vida, las personas se adhieren a valores de distinto tipo, lo cual es parte de su desarrollo y libertad personales. Para alcanzar un marco ético de convivencia plural y armónica, basado en unos valores deseablemente compartidos por todos, la escuela y la sociedad en general, puede y debe educar en aquellos que derivan de los derechos humanos y, por ello, considerados universales.

Son valores universales también porque son aspiraciones que no declinan, aparecen siempre como imperativos indispensables, casi esenciales de la naturaleza humana. No es concebible una época en la que la amistad, la tolerancia, la solidaridad no sean condiciones deseables para nuestra existencia.

Vamos a ver ahora algunas características de los valores.

- 1. Los valores son convicciones profundas de los seres humanos que determinan su manera de ser y orientan su conducta.** La solidaridad frente a la indiferencia, la justicia frente al abuso, el amor frente al odio.
- 2. Los valores involucran nuestros sentimientos y emociones.** Cuando valoramos la paz, nos molesta y nos hiere la guerra. Cuando valoramos la libertad nos indigna la esclavitud.
- 3. Valores, actitudes y conducta están relacionados.** Los valores son creencias o convicciones de que algo es preferible y digno de aprecio. Una actitud es una disposición a actuar de acuerdo a determinadas creencias, sentimientos y valores. A su vez las actitudes se expresan en comportamientos y opiniones que se manifiestan de manera espontánea.
- 4. Los valores se jerarquizan por criterios de importancia.** Cada persona construye su escala de valores personales. esto quiere decir que las personas preferimos unos valores a otros.
- 5. Los valores más importantes de la persona forman parte de su identidad, orientan sus decisiones frente a sus deseos e impulsos y fortalecen su sentido del deber ser.** Por ejemplo, un educador responsable hará todo lo que esté en sus manos para que sus alumnos alcancen los objetivos educativos del ciclo escolar, se sentirá mal consigo mismo si por razones claramente atribuidas a él, los niños no reciben las oportunidades de aprendizaje que debieran. Solo sentimos pesar al hacer algo incorrecto cuando el valor en cuestión es parte de nuestro ser.

6. Los valores se aprenden desde la temprana infancia y cada persona les asigna un sentido propio. Cada persona, de acuerdo a sus experiencias, conocimientos previos y desarrollo cognitivo, construye un sentido propio de los valores. Aunque a todos nos enseñen que la honestidad es algo deseable, y aunque todos lo aceptamos como cierto, la interpretación que haremos de este valor, el sentido que le encontraremos en nuestra vida, será diferente para cada persona.

7. Los valores y su jerarquización pueden cambiar a lo largo de la vida. Los valores están relacionados con los intereses y necesidades de las personas a lo largo de su desarrollo. Los valores de los niños pequeños están definidos en buena medida por sus necesidades de subsistencia y por la búsqueda de aprobación de sus padres. Los adolescentes guían sus valores personales por su necesidad de experimentación y autonomía. Mientras que en la edad adulta se plantean nuevas prioridades. Algunos valores permanecen a lo largo de la vida de las personas.

Educación en valores consiste en la transmisión de valores, principios y creencias que orienten a niños y jóvenes en la práctica de unas conductas sanas que les ayuden en su desarrollo y crecimiento personal. Su objetivo es doble: por una parte, persigue la prevención y solución de conductas antisociales provocadas por la falta de valores; en segundo lugar, el horizonte último de la educación en valores es el cultivo de una actitud mental positiva, clave de lo que se viene llamando "salud mental", la cual es indispensable para la felicidad humana. Educar en valores es, pues, lo mismo que educar para la felicidad.

Para trabajar con los cuentos no es preciso que los oyentes sepan leer, aunque si es importante que tenga adquirida esta habilidad para construir esquemas que le ayuden a situarse en el mundo. Todo esto nos lleva a pensar, que todo aquello que nos lleva a formar buenos lectores (con capacidad de comprensión, capacidad crítica, etc.) nos lleva a formar personas capaces de construir y afianzar sus propios valores.

Ahora bien, para alcanzar lo que estamos planteando, no nos vale cualquier cuento. Tenemos que elegir los cuentos adecuados para cada estrategia y para cada valor, teniendo siempre en cuenta los niveles de desarrollo de los oyentes o lectores. En este sentido, todavía se puede sacar rendimiento de los cuentos clásicos, pero siendo siempre críticos y planteando finales alternativos para aquellos cuentos que planteen valores que no queremos transmitir.

El relato es una parte importante en el proceso de la educación en valores, aunque no debemos olvidar que, para que una narración sea efectiva deben tenerse en cuenta tres variables: el narrador, el/los oyente/es y el proceso de comunicación.

En la infancia son ampliamente recomendables las historias ejemplares y las narraciones. Pero no solo el público infantil se beneficia de ellas. Además de facilitar la atención, se puede recurrir a la imaginación, propia del texto literario, para experimentar "en carne propia", las vivencias y sentimientos de los personajes. Los cuentos son una oportunidad para introducir a las personas en el proceso cognitivo y afectivo del aprendizaje de valores. Esta es la estrategia básica: en torno a una breve narración se fomenta la reflexión de los niños, jóvenes y adultos a partir de preguntas reflexivas. La lógica es la siguiente:

• Los personajes tienen una conducta moral	¿Qué personajes actuaron correctamente o no?
• Esa conducta refleja valores	¿Por qué crees que actuaron así?
• La conducta moral siempre involucra sentimientos	¿Cómo crees que se sintieron los personajes?
• Hay normas morales que indican lo que es correcto	¿Cuál habría sido la manera correcta de actuar?
• La historia se puede trasladar a la vida de los oyentes	¿Alguna vez has visto o vivido una experiencia parecida? ¿Cómo te has sentido en situaciones similares?

4.1. PRINCIPIOS DE UNA NARRACIÓN EFECTIVA

1. Todos tenemos la capacidad para contar historias
2. Practique el contar historias cotidianas con entusiasmo
3. Observe las reacciones de los oyentes
4. Utilice el tono de voz, las emociones y sentimientos, y el mayor número de sentidos, eso dará más realismo a la historia
5. Adapte los cuentos a la edad y situación de los oyentes
6. Observe a su oyente y sea flexible y adaptese a las diferentes circunstancias

7. Debe transmitir emociones con su voz y su lenguaje corporal
8. Es importante variar el ritmo de emisión del habla y adaptarlo al estado emocional y físico del oyente
9. Tan importante es el contenido verbal del cuento como el proceso de conexión entre las personas

4.2. VALORES Y CUENTOS PARA APRENDER A SER: AUTOESTIMA, AUTORESPETO, AUTONOMÍA-LIBERTAD, CONFIANZA EN UNO MISMO, HONESTIDAD Y OPTIMISMO.

En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida; **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser**. Llama la atención la presencia de los dos últimos, aprendizajes a los cuales todavía no se presta suficiente atención y que sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad.

Aprender a ser es, no solo educar el carácter sino también aprender a vivir desde nuestro ser auténtico, siendo fieles a nuestra naturaleza, aceptándonos y queriéndonos como somos, sin invalidar por ello la necesidad de crecer y cambiar: proponerse a sí mismo como la más seria de las tareas.

Por eso comenzamos por la **esfera del Yo**, donde se concentran una serie de valores personales que son como los cimientos, sobre los que se pueden construir otros valores.

Autoestima:

"El sentirse devaluado e indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos".

(Carl Rogers)

La autoestima es la suma de la capacidad personal y el sentimiento de valía, de confianza y de respeto por uno mismo. Conocimiento, aprecio y comprensión de uno mismo. Conciencia de sí mismo, es decir, conciencia de las propias cualidades y de las propias limitaciones; de los valores éticos que le permitirán entrar en relación con los demás y con el resto de la realidad.

Está formada por tres componentes básicos, del mismo modo que lo está cualquier comportamiento humano:

- ◆ La dimensión cognitiva: pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, expectativas, etc.
- ◆ La dimensión conductual: lo que decimos y hacemos
- ◆ La dimensión afectiva: lo que sentimos; en este caso, lo que sentimos es el valor que damos a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos

Cuanta más alta es la autoestima de cualquier persona, niño o adulto, más preparada estará para enfrentarse a problemas y dificultades, para entablar con los demás relaciones enriquecedoras y ser generosa, respetuosa y benévola.

La manera de sentirnos y considerarnos a nosotros mismos afecta de manera determinante a todos los aspectos de nuestra vida. La autoestima es, junto con el sentimiento de la propia competencia, componente básico de la autoimagen de cualquier sujeto.

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

Un día, un muchacho fue a ver a un maestro:

-Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- y haciendo una pausa agregó- si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este problema con mas rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E ... encantado, maestro- titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado, y sus necesidades postergadas.

-Bien, asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño y dándole al muchacho, agregó: - toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Ve y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros volvían la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas - y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó. ¡ Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro!. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación. - Maestro - dijo - lo siento, no se puede conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

- Qué importante lo que dijiste, joven amigo- contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil con su lupa, lo pesó y luego le dijo: -Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender YA, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

-¡ 58 MONEDAS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Exclamó el joven.- Si, replicó el joyero- yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé ... si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo- Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño. Todos somos como esta joya, valiosos y únicos, y andamos por los mercados de la vida pretendiendo que gente inexperta nos valore.

Autonomía-Libertad:

Es decir la capacidad de existir desde sí (intimidad) y decidir por sí mismo sobre aquello que le compete a sí, sin perjudicar a otros; y además, la capacidad de decidir aquello que compete a otros, pero en diálogo recíproco y respetuoso con la libertad de los demás. Esa capacidad de existir desde sí, hace que la persona sea única, irrepetible, principio de acción y agente creador de su propia actuación. A su vez, hace que toda persona rechace cualquier intento de ser considerada como objeto manipulable, similar a los otros objetos del mundo. La persona es pues un centro autónomo de actividad y, por tanto, de autodeterminación en el uso efectivo de sus decisiones.

Nos equivocamos al decir que nuestro gran valor es la libertad. No, nuestro gran valor es la autonomía, es decir, la capacidad para elegir nuestro plan de vida

y para realizarlo. Ese plan de vida no tiene por qué ser desvinculado. Ciertamente, en una relación amorosa yo pierdo parte de mi libertad, pero puedo reforzar mi autonomía, aumentar mis posibilidades, despertar poderes dormidos.

Educar en la libertad es ayudar a las personas que nos rodean a que realicen su propio proyecto de autonomía, a que sean capaces de ir eligiendo su camino y responsabilizándose de sus decisiones. No da libertad lo que nos tiraniza (drogas, alcohol, etc.), lo que nos cierra puertas para el futuro o lo que nos impide relacionarnos con los demás, aunque nos sintamos libres para elegirlo. La auténtica libertad surge de la convicción y elección interior de nuestra voluntad y conciencia. Una persona es libre cuando tiene la capacidad de elegir lo que considera más adecuado en cada momento de su vida, siendo capaz de asumir las responsabilidades que impliquen sus decisiones. No podemos olvidar que la educación es el medio para llegar a ser libres.

Si tenemos clara nuestra función, educaremos a las personas con las que trabajamos, en la libertad. Esta función consiste en ayudarles a crecer para que puedan realizar su propio proyecto personal.

HISTORIA DE UNA MARIPOSA

Se dice que un hombre encontró un capullo de mariposa y se lo llevó a su casa para ver cómo nacía. Un día se dio cuenta de que había un pequeño orificio en el capullo y entonces se sentó a observar, durante varias horas, cómo la mariposa luchaba para poder salir de allí.

Vio cómo se esforzaba para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio. Hubo un momento en que parecía que ya no progresaba en su intento. Daba la sensación de que había quedado trabada. Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y, con unas tijeras pequeñas, hizo un corte lateral en el orificio para agrandarlo y facilitarle la salida. Así fue como la mariposa salió. No obstante tenía el cuerpo muy hinchado y las alas pequeñas y dobladas.

El hombre continuo observando esperando que, en cualquier momento, las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente como para soportar el peso del cuerpo, pero nada de ello sucedió y la mariposa solo podía arrastrarse en círculos con su cuerpo deformado y sus alas dobladas...Nunca llegó a volar.

Lo que en su ignorancia el hombre no entendió, inmerso en su espíritu salvador, era que la restricción de la abertura del capullo, y la lucha de la mariposa por saliera través del agujero diminuto, era la forma en que la naturaleza forzaba a

los fluidos de su cuerpo a ir hacia las alas a fin de que fueran grandes y fuertes para poder volar.

La libertad y el volar solo pueden llegar después de la lucha. Y al privar a la mariposa de su lucha, también le privó de su libertad y de su vuelo.

Honestidad:

Compostura, integridad de la persona y de su conducta moral y social. Honestidad significa que no hay contradicciones entre nuestros pensamientos, palabras o acciones. Somos honestos cuando no nos engañamos ni engañamos a nuestros semejantes.

Si queremos ser honestos, debemos empezar por enfrentar con valor nuestros defectos y buscar la manera de superarlos, corrigiendo cada vez que nos equivocamos y cumpliendo con nuestro deber. Ser honesto es ser transparente; es necesario desprenderse de las máscaras que el ser humano se pone para defenderse, para ocultar sus inseguridades o miedos. El recelo y la agresividad, son algunas de estas máscaras.

LA FLOR

Se cuenta que hace muchos años en la China antigua, un príncipe de la región norte del país estaba por ser coronado emperador, pero de acuerdo con la ley, él debía casarse. Sabiendo esto, decidió hacer una competencia entre las muchachas de la corte para ver quién sería digna de su propuesta. Al día siguiente, el príncipe anunció que recibiría en una audiencia especial a todas las pretendientes y lanzaría un desafío.

Una anciana que servía en el palacio hacía muchos años, escuchó los comentarios sobre los preparativos y sintió una leve tristeza porque sabía que su joven hija tenía un sentimiento profundo de amor por el príncipe. Al llegar a la casa y contar los hechos a la joven, se asombró al saber que ella quería ir a la celebración. Sin poder creerlo le preguntó:

- ¿Hija mía, qué vas a hacer allá? Todas las muchachas más bellas y ricas de la corte estarán allí. Sácate esa idea insensata de la cabeza. Sé que debes estar sufriendo, pero no hagas que el sufrimiento se vuelva locura.

Y la hija le respondió:

- No, querida madre, no estoy sufriendo y tampoco estoy loca. Yo sé que jamás seré escogida, pero es mi oportunidad de estar por lo menos algunos momentos cerca del príncipe. Esto me hará feliz.

Por la noche la joven llegó al palacio. Allí estaban todas las muchachas más bellas, con las más bellas ropas, con las más bellas joyas y con las más firmes intenciones. Entonces, finalmente, el príncipe anunció el desafío: "Daré a cada una de ustedes una semilla. Aquella que me traiga la flor más bella dentro de seis meses, será escogida por mí para ser mi esposa y futura emperatriz de China". La propuesta del príncipe seguía las tradiciones de aquel pueblo, que valoraba mucho la especialidad de cultivar algo, sean costumbres, amistades, relaciones... El tiempo pasó y la dulce joven, como no tenía mucha habilidad en las artes de la jardinería, cuidaba con mucha paciencia y ternura de su semilla, pues sabía que si la belleza de la flor surgía como su amor, no tendría que preocuparse con el resultado.

Pero pasaron tres meses y nada brotó. La joven intentó todos los métodos que conocía pero ninguno consiguió que alguna planta brotara. Día tras día veía más lejos su sueño, pero su amor era más profundo.

Por fin, pasaron los seis meses y nada había brotado. Consciente de su esfuerzo y dedicación la muchacha le comunicó a su madre que, sin importar las circunstancias, ella regresaría al palacio en la fecha y hora acordadas sólo para estar cerca del príncipe por unos momentos.

En la hora señalada estaba allí, con su vaso vacío. Todas las otras pretendientes tenían una flor, cada una más bella que la otra, de las más variadas formas y colores. Ella estaba admirada. Nunca había visto una escena tan bella. Finalmente, llegó el momento esperado y el príncipe observó a cada una de las pretendientes con mucho cuidado y atención. Después de pasar por todas, una a una, anunció su resultado.

Aquella bella joven con su vaso vacío sería su futura esposa. Todos los presentes tuvieron las más inesperadas reacciones. Nadie entendía por qué él había escogido justamente a aquella que no había cultivado nada.

Entonces, con calma el príncipe explicó: "Esta fue la única que cultivó la flor que la hizo digna de convertirse en emperatriz: la flor de la honestidad. Todas las semillas que entregué eran estériles".

LA ÚLTIMA PRUEBA

John se levantó del banco, arregló su uniforme, y estudió la multitud de gente que se abría paso hacia la Gran Estación Central, buscando a la chica cuyo corazón él conocía, pero cuya cara nunca había visto: la chica de la rosa.

Su interés por ella había comenzado 13 meses antes, en una biblioteca de Florida. Tomando un libro del estante, se encontró intrigado, no por las palabras del libro, sino por las notas escritas en el margen. La escritura reflejaba un alma

pura, de grandes valores y capaz de grandes sacrificios. En la contraportada del libro descubrió el nombre de la dueña anterior, la señorita Hollys Maynell. Con tiempo y esfuerzo localizó su dirección en Nueva York, y después le escribió una carta para presentarse y para invitarla a tener correspondencia.

Al día siguiente John fue enviado en barco para servir en la Segunda Guerra Mundial. Durante un año y un mes, los dos se conocieron a través del correo, y este conocimiento les fue llevando hacia el amor. John le pidió una fotografía, pero ella se negó porque sentía que una relación verdadera no se puede fundamentar en apariencias.

Cuando por fin llegó el día en que él regresaría de Europa, arreglaron su primer encuentro: a las siete de la tarde en la Gran Estación Central de Nueva York. «Me conocerás», dijo ella, «por la rosa roja que llevaré en la solapa».

Así que, a la hora convenida, John estaba en la estación buscándola.

Esto, según el testimonio del mismo John, fue lo que sucedió después:

«Una joven vino hacia mí. Su figura era alta y esbelta; su cabello rubio y rizado se encontraba detrás de sus delicadas orejas; sus ojos eran azules como flores; sus labios y su mentón tenían una gentil firmeza y en su traje verde pálido lucía como la primavera en vida. Yo comencé a caminar hacia ella sin darme cuenta que no llevaba la rosa. Mientras me movía, una pequeña sonrisa curvó sus labios.

"¿Buscas a alguien, marinero?" murmuró la dama. Casi incontrolablemente di un paso hacia ella y entonces vi a Hollys Maynell. Estaba parada casi directamente detrás de la chica, con la rosa en la solapa. Una mujer, ya pasada de los 40, con cabello grisáceo y algo gruesa.

La chica del traje verde se iba rápidamente. Sentí como si me partieran en dos: por un lado sentía un ardiente deseo de seguirla, y a la vez sentía un profundo anhelo por la mujer de corazón puro que por correspondencia me había acompañado y apoyado durante tiempos difíciles. Y ahí estaba ella, con su aspecto amigable y sereno.

No puedo negar que me sentí de pronto decepcionado. Pero enseguida comprendí que ese sentimiento respondía sólo a la pasión y la fantasía. Contradecía todo lo que, precisamente con la ayuda de Miss Maynell, había descubierto sobre el amor verdadero. Fue por eso que di el paso y la saludé con auténtico entusiasmo. Es cierto, esto no sería un romance, pero sí algo valioso, algo quizás mejor que el romance: una amistad por la que debía estar siempre agradecido.

"Soy el Teniente John, y usted debe ser la Srta. Maynell... ¿LE puedo invitar a cenar?"

"Muchas gracias", dijo la mujer, "pero usted busca a mi hija: es la joven con el vestido verde que se acaba de ir. Me entregó su rosa y me dijo que, si usted me invitaba a cenar, se la entregase para que usted se la lleve. Le está esperando en el restaurante de enfrente"».

4.3. VALORES Y CUENTOS PARA APRENDER A CONVIVIR: EMPATÍA, TOLERANCIA, COOPERACIÓN, PAZ Y SOLIDARIDAD

Solamente cuando están anclados los valores del ser, se debe animar el proceso de descentramiento, y el desarrollo de los valores para convivir. Una temprana y precipitada salida "al mundo del otro", sin unas sólidas bases de seguridad, autoestima y autonomía, pueden traer consecuencias nefastas para el desarrollo de su personalidad, que le llevarán a "tolerar" sin comprender, a "respetar" sin respetarse, a "querer" sin quererse, generando un falso mundo de valores, apoyado más en sus necesidades por cubrir, que en los valores de realización personal.

En una sociedad intercultural, plurilingüe y multiétnica es fundamental educar en la convivencia en los centros escolares. La escuela inclusiva es la que valora la diferencia como riqueza y por ello desarrolla los valores de tolerancia y respeto activo hacia las personas diferentes.

Tras muchos siglos de olvido la Neurociencia ha confirmado la función que cumplen las emociones en el desarrollo personal y en la creación de una buena convivencia, ya que el entramado emocional es la base sobre la que pueden crecer los valores sociales, éticos y ciudadanos.

Empatía:

Estado emocional caracterizado por la capacidad de comprender al otro, ser capaz de ponerse en su lugar, de entender sus motivaciones y de reproducir su estado afectivo. La empatía es también una competencia de la persona con inteligencia emocional que previene las conductas violentas y favorece la comunicación interpersonal.

Cuando una persona parece adivinar lo que le sucede a otra sin haber escuchado sus palabras, está manifestando su empatía. Ello implica estar atento al otro, percibir su comunicación no verbal, -gestos, tono de voz, postura corporal-, y comprenderle. La persona empática sabe escuchar, tiene disposición para ayudar, es hábil en negociar y resolver conflictos y detecta los deseos y necesidades de los otros.

La empatía es un valor indispensable en todos los aspectos de nuestra vida. Quien se preocupa por vivir este sentimiento, cultiva simultáneamente otros como la confianza, la amistad, la comprensión, la solidaridad, el respeto y una actitud más abierta y tolerante.

LO MEJOR PARA TI.....

Era un matrimonio pobre. Ella hilaba a la puerta de su choza pensando en su marido. Todo el que pasaba se quedaba prendado de la belleza de su cabello negro, largo como hebras brillantes salidas de su rueca. Él iba cada día al mercado con algunas frutas. A la sombra de un árbol se sentaba a esperar, sujetando entre los dientes su pipa vacía. No llegaba el dinero para comprar un pellizco de tabaco.

Se acercaba el día del aniversario de su boda y ella no cesaba de preguntarse qué podría regalarle a su marido. Y, además, ¿con qué dinero? Una idea cruzó su mente. Sintió un escalofrío al pensarlo, pero, al decidirse, todo su cuerpo se estremeció de gozo: vendería su pelo para comprarle tabaco.

Ya imaginaba a su hombre en la plaza, sentado ante sus frutas, dando largas bocanadas a su pipa: aromas de incienso y jazmín darían al dueño del puestecillo la solemnidad y prestigio de un verdadero comerciante.

Sólo obtuvo por su pelo unas cuantas monedas, pero eligió con cuidado el más fino estuche de tabaco. El perfume de las hojas arrugadas compensaba largamente el sacrificio de su pelo.

Al llegar la tarde, regresó el marido. Venía cantando por el camino. Traía en su mano un pequeño envoltorio: eran unos peines para su mujer; que acababa de comprar tras vender su vieja pipa...

Abrazados, rieron hasta el amanecer.

Cooperación:

Es hacer juntos, trabajar en común. La cooperación fortalece el espíritu de grupo y debilita la competencia y la necesidad de ganar, mostrando que el otro no es un adversario sino un compañero.

El reconocimiento de la importancia de cada uno dentro del todo, abre la mente y el corazón al conjunto y nos permite ofrecer nuestros talentos a los demás. La cooperación es la capacidad de trabajar en equipo para lograr el bien común. Por eso, cooperar lleva a la persona mucho más allá de sí misma, de sus preocupaciones y sus intereses, en busca del bienestar de todos los seres humanos.

Quien coopera siente la satisfacción de compartir cuanto tiene con los demás en lugar de guardarlo para sí. Y ese gesto de entrega liga su destino al de muchas

otras personas que también dedican su tiempo, su inteligencia, su dinero o su fuerza de voluntad a apoyar y defender a los demás.

El objetivo constante de la cooperación es el beneficio mutuo en las interrelaciones humanas y se fundamenta en el principio del respeto mutuo. El valor, la consideración, el cuidado y la participación proporcionan un fundamento a partir del cual puede desarrollarse el proceso de la cooperación.

Los recientes avances en los campos de la investigación coinciden en consolidar un común denominador: **todo está en interacción con todo**. Hoy queda de manifiesto, cada vez con mayor insistencia, que el ser humano es un ser de encuentros, incluso nace prematuramente para que complete su desarrollo a partir de la relación con su entorno y fundar así, con la realidad presente, modos valiosos de unidad. Entonces, la cooperación humana madura cobra un valor muy importante desde un principio, porque si toda persona se forja a partir de encuentros que va fundando sobre la marcha, la calidad de éstos dependerá del valor que vaya descubriendo, voluntariamente, en el camino.

LA SOPA COMPARTIDA

En un pequeño pueblo una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que había llamado a su puerta un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer.

— Lo siento, dijo ella, pero ahora mismo no tengo nada en casa.

— No se preocupe, dijo amablemente el extraño, tengo una piedra de sopa en mi cartera; si usted me permitiera echarla en un puchero de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Un puchero muy grande, por favor.

A la mujer le picó la curiosidad, puso el puchero al fuego y fue a contar el secreto de la piedra de sopa a sus vecinas. Cuando el agua empezó a hervir, todo el vecindario se había reunido allí para ver aquel extraño y su piedra de sopa. El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharada y exclamó:

— ¡Deliciosa!, lo único que necesita son unas cuantas patatas.

— ¡Yo tengo patatas en mi cocina!- gritó una mujer-

Y en pocos minutos estaba de regreso con una fuente de patatas peladas, que fueron derechas al puchero. El extraño volvió a probar el brebaje.

— ¡Excelente!- dijo- y añadió pensativamente, si tuviéramos un poco de carne haríamos un cocido de lo más apetitoso.

Otra mujer salió zumbando y regresó con un trozo de carne que el extraño introdujo en el puchero. Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo,

— ¡Ah, qué sabroso!- si tuviéramos unas cuantas verduras sería perfecto.

Uno de los vecinos corrió hacia su casa y regresó con una cesta de cebollas y zanahorias. Después de introducir las verduras en el puchero, probó nuevamente el guiso y dijo:

— La sal, aquí la tiene dijo la dueña de la casa.

A continuación dio otra orden, ¡platos para todo el mundo!

La gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos, luego se sentaron a disfrutar de una espléndida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su increíble sopa.

Todos se sentía extrañamente felices mientras reían, charlaban y compartían por primera vez su comida.

En miedo del alboroto, el extraño se escabulló silenciosamente, dejando tras de sí la milagrosa piedra de sopa, que ellos podrían usar siempre que quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.

(Anthony de Mello)

Paz:

Situación y relación mutua de quienes no están en guerra. Sosiego y buena correspondencia de unas personas con otras, especialmente en las familias, en contraposición a las disensiones, riñas y pleitos. Reconciliación, vuelta a la amistad o a la concordia. Virtud que pone en el ánimo tranquilidad y sosiego, opuestos a la turbación y las pasiones.

A diario vivimos sujetos a estímulos que nos llegan del exterior. Muchos de ellos pueden causarnos miedo o inquietud, por ejemplo, el examen final de matemáticas, el castigo que nos espera por haber hecho una travesura o enfrentar una situación nueva y desconocida. Otros estímulos provocan intranquilidad, nerviosismo o inquietud. A veces se relacionan con el moderno modo de vida en las grandes ciudades.

Hay incluso una enfermedad llamada estrés provocada por estas presiones que les ocasiona dolor de cabeza, temblores, sudoración y otras molestias. ¿Cuál es la mejor medicina para estos males? Simplemente, guardar la calma, detenerte a pensar, darle a cada cosa su tiempo, ejercer tu **autodominio**, tener paciencia. Cuando domines el miedo y el nerviosismo tendrás una sensación muy agradable de calma y serenidad que te pone por encima de los problemas. Esa sensación es la paz.

DETRÁS DE LAS MONTAÑAS

Si alguien hubiera visto esa mañana a Nevenka, hubiera pensado que era una niña bastante gordita, pero solo su madre y ella sabían que se había puesto encima casi toda la ropa que tenía.

Su madre le dijo cuando todavía no había amanecido:

-Hija, tienes que ponerte toda la ropa que puedas porque nos vamos a ir de aquí por mucho tiempo. El viaje será largo y las noches muy frías.

Nevenka protestó:

-Pero mamá estoy muy incómoda, -mientras intentaba moverse.

-Ya lo sé hija, pero solo podemos llevar una pequeña maleta. Cuando salga el sol podrás quitarte la ropa y meterla en esta bolsa ¿de acuerdo?

Muy pronto comprendió que aquella huida en plena noche era diferente a las otras, cuando se escondían en el bosque si escuchaban cerca el sonido de los fusiles o les avisaban de que los soldados se estaban acercando al pueblo.

Salieron de la casa sin hacer ruido y solamente la luna vio llorar a los padres de Nevenka que de vez en cuando miraban hacia atrás.

-¿Dónde vamos, papa?, -preguntó la niña

- Nos dirigimos a la frontera porque al otro lado de las montañas hay un país que vive en paz.

A medida que el sol salía por el horizonte y comenzaba a calentar, Nevenka se fue quitando ropa y llenando la bolsa que llevaba en una mano, y en la otra a su muñeca Karina. ¿Cómo la iba a dejar sola?

Después de andar y andar durante muchas horas por fin vieron a lo lejos la frontera y una fila interminable de gente que habían tomado la misma decisión que ellos. Todos caminaban con caras tristes y resignadas, y los tres se pusieron en la fila.

Pero Nevenka vio a otros niños y niñas y preguntó a su madre:

-¿Puedo ir a jugar con ellos?

-Espera un poco hija, cuando pasemos la frontera podrás jugar, mientras tanto sigue a nuestro lado y camina en silencio.

Fueron muchas horas de espera y mucho cansancio acumulado, pero antes de que llegara la noche, se encontraban caminando hacia las montañas, por lugares desconocidos que les llevarían hacia una tierra de paz, donde no volverían a escuchar cada día los sonidos de las armas, donde no tendrían que esconderse más en el bosque.

Llegó la noche y Nevenka volvió a ponerse toda la ropa que pudo porque hacía mucho frío, se acurrucó junto a sus padres y agotada de tanto caminar, se durmió profundamente.

-¡Karina, ahora podré jugar contigo! -dijo Nevenka a su muñeca nada más despertarse.

-¿Me dejas, mamá?, le preguntó.

Los ojos de su madre por fin le sonrieron y corrió en busca de otros niños que, como ella, llevaban una bolsa de plástico en la mano.

Mientras los mayores caminaban en silencio, se podían escuchar las voces de los niños que cantaban:

*"Pirulón, pirulero,
Si hay paz aquí me quedo.
Pirulón, pirulí,
Aunque no esté en mi país.
Pirulón, pirulero,
Si tu vienes yo te espero,
Pirulón, pirulí,
Ahora puedo ser feliz"*

Detrás de las montañas, Nevenka y sus padres encontraron un lugar donde poder vivir lejos de los disparos y de los soldados, aunque cada día soñaban con volver a su pueblo, a su casa, a su verdadero hogar.

(Cuentos para el adiós. Begoña Ibarrola)

CONCLUSIÓN:

Un escritor casi siempre nace de un buen lector, de un devorador de libros en su infancia y adolescencia. Y un buen lector casi siempre se gesta durante los primeros años de vida, cuando la palabra, la mirada y el tono de voz de una madre, un padre o un abuelo han sido estrechamente vinculados a un cuento. Ahí empieza a crecer el deseo de leer, de abrirse al mundo de significados que encierran las palabras, y de paso, al mundo de las experiencias de otros, los personajes, que enriquecerán su propia vida a través de sus experiencias.

Tenemos pues la feliz obligación de impulsar la creación de futuros escritores para que la rueda no se pare nunca, para que siempre exista la posibilidad de vivir en muchos mundos a la vez.

Fdo: Begoña Ibarrola López de Davalillo
Psicóloga y Escritora
www.begoibarrola.com
www.paisandu.com
begoibarrola@gmail.com

BIBLIOGRAFIA:

- Bettelheim, B.. **Psicoanálisis de los cuentos de hadas**. Ed. Crítica
- Bisquerra, R. **Educación emocional y Bienestar**. Ed. Praxis
- Bisquerra, R. **Psicopedagogía de las emociones**. Ed. Síntesis
- Burns, G.W. **El empleo de metáforas en psicoterapia**. Ed. Masson
- Badillo, M.R. **Cuentos para delfines** Ed. Narcea
- C. Bryant, S. **El arte de contar cuentos**. Ed. Biblária
- Dehaene, S. **Aprender a leer: de las ciencias cognitivas al aula**. Siglo XXI Editores
- Dehaene, S. **El cerebro lector**. Ed. Siglo XXI Editores
- Elias, M., Tobías y Friedlander, B. **Educación con Inteligencia Emocional** Ed. Plaza y Janés
- Galindo, A. **Inteligencia emocional para jóvenes**. Pearson Educación
- Galindo, A. **Kit de supervivencia emocional**. Pearson Educación
- Goleman, D. **Inteligencia Emocional**. Ed. Kairós
- Greenberg, L. **Emociones: una guía interna**. Descleé de Brouwer

- Ibarrola, B. **Cuentos para sentir: educar las emociones**. Ed. SM
- Ibarrola, B. **Cuentos para sentir: educar los sentimientos** Ed. SM
- Ibarrola, B. **Cuentos para el adiós** Ed. SM
- Ibarrola, B. **Cuentos para aprender a convivir** Ed. SM
- Ibarrola, B. **Cuentos para descubrir las inteligencias**. Ed. SM
- Jodorowsky, A. **La sabiduría de los cuentos**. Ed. Obelisco
- Maturana, H. **Lenguaje y emociones**. JC Saez Editor
- Mora, F. **Neuroeducación**. Alianza Editorial
- Peseschkian, N. **El mercader y el papagayo** Ed. Herder
- Perez, M.L., Soler, J. y M. Conangla: **Aplicarte el cuento**. Ed. Amat
- Rodari, G. **Gramática de la fantasía**. Ed, Argos-Vergara
- Rodari G. **La escuela de la fantasía** Ed. Popular
- Rodari, G. **Ejercicios de fantasía**. Ediciones del Bronce
- VV.AA. **Educación Emocional**. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- VV.AA. **Cómo educar en valores**. Ed. Narcea
- VV.AA. **Enfoques actuales de la educación en valores**. Ed. Trillas