

ÁLEX ROVIRA

Y  
FRANCESC MIRALLES

CUENTOS

PARA

QUERERTE

MEJOR

35 HISTORIAS PARA CULTIVAR  
EL JARDÍN DE LA AUTOESTIMA

*Ilustraciones de Raquel Díaz Reguera*

DESTINO

## Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

1. EL ÁGUILA QUE NO QUERÍA VOLAR

2. DOS VAGABUNDOS Y UN PELIGRO

3. EL PEQUEÑO GRAN ARQUERO

4. VIDA DESDE EL AUTOBÚS

5. EL MENSAJE DEL ANILLO

6. LA TÓRTOLA Y LA LECHUZA

7. CIELO O INFIERNO

8. LOS TRES LEONES

9. EL TESORO DEL RABINO

10. LA MUJER PERFECTA

11. EL CABALLO EN EL POZO

12. OÍDOS SORDOS

13. EL PRÍNCIPE QUE QUERÍA SER RANA

14. LOS GEMELOS OPUESTOS

15. EL BAMBÚ JAPONÉS

16. PIERNA BONITA Y PIERNA FEA

17. ¿BUENA SUERTE O MALA SUERTE?

18. EL VALOR DE UN BILLETE

19. LOS DOS LOBOS

20. NEGOCIO REDONDO

21. LA IRA Y LOS DARDOS

22. EL FAROL DEL CIEGO

23. PODERES DE LA MENTE

24. UNA PREGUNTA SIN RESPUESTA

25. LA LENGUA

26. EL ÁRBOL MÁGICO

27. LLENAR LA CASA

28. SIEMPRE EL MISMO CHISTE

29. EL ÁGUILA Y EL HALCÓN

30. LOS TRES FILTROS

31. PIEDRAS GRANDES, PIEDRAS PEQUEÑAS

32. ¡MALDITO DESORDEN!

33. LOS OJOS DEL CORAZÓN

34. UNAS BUENAS ZAPATILLAS

35. LOS DOS RUISEÑORES

Las 12 claves de la autoestima en los niños

Agradecimientos

Créditos



**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## SINOPSIS

La autoestima es la herramienta más importante con la que contamos para circular felices por la montaña rusa de la vida. Las 35 historias que integran este libro enseñan a cultivar este poder desde la infancia, despertando la imaginación, el humor, la resiliencia, el amor y la aceptación de lo que cada cual es.

Esta obra dirigida a niños de todas las edades ilustra a través de inspiradores cuentos y reflexiones las claves para integrar la autoestima en la propia vida, como un faro que permitirá a las niñas y niños ser personas seguras, independientes, respetuosas –con ellas mismas y con los demás–, que saben amar porque han aprendido a amarse.



ÁLEX ROVIRA Y FRANCESC MIRALLES

# CUENTOS PARA QUERERTE MEJOR

*Ilustraciones de Raquel Díaz Reguera*

DESTINO

*Dedicado a todos los niños y niñas geniales  
que crearán un futuro mejor.*



## EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

Existen muchas buenas obras que tienen como misión educar los valores en la infancia; sin embargo, echábamos en falta un libro que ayude a niñas y a niños a cultivar la autoestima a través de historias que despierten su imaginación, su humor y su amor por sí mismos, lo que les permitirá amar de forma equilibrada a los demás.

Afirma el profesor Antoni Bolinches que los niños que han crecido sin suficiente autoestima pasarán la vida adulta intentando comprar el amor de los demás a través de relaciones asimétricas o incluso tóxicas, con adicción a la opinión ajena y afán de complacer a todo el mundo, lo cual es un seguro de infelicidad.

Dentro de cada adulto inseguro hay un niño o una niña que no aprendió la importancia de la autoestima, de la aceptación propia y de ofrecerse al mundo como la maravilla que es, única e irrepetible, como señalaba el maestro Pau Casals.

La escritora afroamericana Toni Morrison decía que si hay un libro que te gustaría leer pero aún no existe, tendrás que escribirlo tú mismo, así que nos hemos decidido a crear esta obra para que madres y padres compartan con sus hijas e hijos estos cuentos que les harán reflexionar sobre su propio valor y sobre el derecho a ser felices en el mundo por lo que son, no por lo que los demás quieran que sean.

Más allá de la diversión y fantasía que queremos brindar a las niñas y los niños de todas las edades, cada una de estas treinta y cinco historias ilustra un aspecto importante para integrar la autoestima en la propia vida, como un faro que les permitirá ser personas seguras, independientes y respetuosas —con ellas mismas y con los demás— que saben amar porque han aprendido a amarse.

Gracias por ayudarnos a cultivar estas semillas para conseguir un mundo más bello, humano y consciente.

*Alex Rovira & Francesc Miralles*





## EL ÁGUILA QUE NO QUERÍA VOLAR

*Cuando no queda otro remedio que saltar*

Hace siglos que vivió un rey muy poderoso al que le gustaban mucho los pájaros. No solo le gustaban, ¡le fascinaban!

En su palacio tenía un jardín enorme donde vivían miles de ellos, algunos en jaulas de oro y otros, los más domesticados, libres. Unos eran especiales por sus colores y otros por lo bien que cantaban; unos eran tan grandes como un hombre y otros tan diminutos que cabían en el bolsillo del primer ministro; unos tenían plumas suavísimas y otros hablaban como tú.

Cuando el rey no estaba gobernando, se pasaba las horas en su pequeño paraíso alado. Todos aquellos pájaros le hacían muy feliz.

¿Todos? Casi todos...

Había uno que no sabía cantar ni hablar. Sus plumas eran ásperas y de un sucio color parduzco. Se pasaba las horas quieto en una rama, sin hacer nada. Era un águila.

—Mi señor, ¿por qué la tenéis si no sirve para nada? —le preguntó una tarde su criado más joven.

—El sultán de Oriente me la regaló cuando era un polluelo... ¡Me aseguró que nunca vería un pájaro que volara tan alto! Pero ha pasado más de un año y nunca se ha movido de esa rama, ni de noche ni de día. ¡No lo comprendo! Durante todo aquel tiempo, el servicio le había dado la mejor comida, protegían al águila de las tormentas en un cobertizo especial y también recibía los cuidados de un veterinario experto. Los criados le hablaban con cariño y los músicos de palacio tocaban solo para ella.

Pero nada servía para que el ave regalada por el sultán levantara el vuelo, así que el rey hizo venir a entrenadores de todos los rincones del mundo.

«El águila está feliz y sana. Pero le falta otra más veterana que la enseñe», le dijo el primero. El rey trajo a la más vieja de todo el reino. El joven aguilucho la miraba elevarse desde la rama, muy contento y quieto, hasta que la mayor se cansó de volar para él y desapareció.

El segundo entrenador dijo: «Yo le enseñaré a volar». Para ello se subió al árbol y se lanzó atado a unas cuerdas. Una vez, dos y tres. Una mañana, las cuerdas fallaron y se estrelló contra el suelo, rompiéndose los dos brazos y una pierna. El águila ni se movió.

Siguieron viniendo instructores de todos los rincones de la Tierra, porque el rey pagaba muy bien. Ninguno conseguía que el águila volara.

El rey perdió sus esperanzas y mucho dinero.

—Tendré que matarla —le dijo una mañana a su joven criado—. ¡Es un mal ejemplo para todas mis aves!



El criado, que le había cogido cariño al pájaro, le pidió una última oportunidad. El rey se la dio, convencido de que no lo conseguiría. Como era un buen criado que trabajaba mucho, quería que estuviera contento.

Al mediodía, el rey fue llamado al jardín.

¡Casi se le cayeron los ojos del asombro! No podía creer lo que veía... Su águila era ahora la reina del cielo. Volaba entre las nubes y sus alas casi tocaban el sol.

—¿Cómo lo has hecho? ¡Si todos los expertos fracasaron!

—Fue fácil, majestad... —contestó sonriendo—. Corté la rama.

Desde entonces, el águila vuela tan alto que, según cuentan los sabios, puede verse desde los reinos lejanos. 🖤



## PARA PENSAR Y CRECER

### *La «zona de confort»*

Así es como llaman los expertos al lugar en el que estamos cómodos. ¡Y no nos referimos a un sillón! Tu «zona de confort» puede ser:

- Los amigos que siempre hablan de las mismas cosas.
- El videojuego que te sabes de memoria.
- Aquellas cosas que haces siempre porque te resulta fácil hacerlas.
- O simplemente estar sin hacer nada porque aparentemente es lo más cómodo.

Si quieres levantar el vuelo, como la joven águila acomodada en su rama, tienes que intentar cosas nuevas: aprender a tocar y disfrutar con un instrumento, practicar un idioma que te llevará a conocer a amigos y amigas que hoy no puedes ni imaginar, desafiar lo que te da miedo pero con los pies en el suelo y sentido común para ir ampliando tu horizonte, para sorprenderte y hacerte ser mejor persona...

Al principio te sentirás inseguro, pero luego estarás orgulloso de haber ensanchado tu mundo.

Es el miedo a perder lo que nos hace perder, y es el coraje y la voluntad de crecer lo que nos da alas a nosotros y a las personas que amamos.

A lo largo de la vida todos tenemos que saltar de muchas ramas si queremos seguir viviendo con alegría y con dignidad. Al hacerlo también mostramos a los demás lo bello y necesario que es arriesgarse a volar.



## DOS VAGABUNDOS Y UN PELIGRO

*Las dificultades unen*

En un bosque cercano a una gran ciudad, vivían dos vagabundos, cada uno en su chabola. Uno era ciego y el otro cojo.

A pesar de ser vecinos, hacía tanto tiempo que habían dejado de hablarse que ninguno de los dos recordaba por qué. Quizá se habían peleado por algún resto de comida, por una moneda o por una manta vieja. O quizá se habían alejado sin motivo.

Una noche estalló una tormenta terrible y un rayo cayó sobre un árbol. Este empezó a arder. En un minuto, el fuego pasó a otro árbol, y a otro, y a otro... Pronto, el bosque entero se convirtió en una hoguera. ¡Todo se quemaba!

El cojo se dio cuenta de que no podía escapar, porque el fuego era mucho más rápido que él. ¡No podría correr lo suficiente para salvar la vida! El ciego sabía que sus piernas eran muy rápidas, pero sus ojos eran incapaces de ver ningún camino.

La muerte los acechaba y los dos podían olerla. El miedo hizo entonces que pensarán, porque eso es lo que pasa cuando uno se enfrenta a algo tan serio.

El cojo tuvo una idea y empezó a gritar, llamando a su vecino. El ciego, guiándose por sus palabras, llegó hasta la puerta de su cabaña y le preguntó qué quería.

—Tú puedes correr y yo puedo ver... ¡Los dos juntos podemos salvarnos!





Dicho y hecho: el cojo subió a la espalda del ciego, que tenía unas piernas fuertes, y empezó a guiarle a través del humo y de las llamas. Corrieron tanto que lograron dejar atrás el fuego y el bosque.

Poco después, ya en la ciudad y a salvo, los dos celebraban su buena suerte... ¡y la nueva amistad que había nacido aquella noche! A partir de aquel día, iban juntos a todos lados, riendo y hablando como viejos conocidos.

El miedo a morir los había unido para vivir. 🐾



## PARA PENSAR Y CRECER

*Sumar capacidades y creencias que nos impulsan*

Los japoneses dicen: «Nadie es tan fuerte como todos nosotros juntos». Cuando te encuentres en apuros, puede que te sientas débil o desprotegido, pero piensa que también los demás tienen sus miedos y limitaciones.

Por eso debes concentrarte en tus fortalezas, como el cojo y el ciego.

Si sabes en qué eres bueno y aprendes a ver las virtudes de los demás, juntos podréis hacer grandes cosas.

Piensa además que tus creencias pueden dar alas a tus capacidades o hundirlas. Hay personas que nacen altamente capaces pero no hacen nada, y hay personas supuestamente «discapacitadas» que logran cosas extraordinarias en esta vida, porque creen firmemente que podrán conseguirlo. Sin duda, hace más el que quiere que el que puede, y más si lo lleva a cabo en compañía de alguien a quien ama de verdad.

## EL PEQUEÑO GRAN ARQUERO

*Cuestión de imaginación*

Juan era un niño con muy pocas ganas de ir a la escuela. Algunas mañanas las pasaba solo en el bosque: le encantaba subir a los árboles y perseguir conejos. Su abuelo le había regalado un arco para que aprendiera a cazarlos.

El pequeño vivía cerca del castillo del duque Augusto. A este le gustaba mucho salir de caza. Siempre presumía de los ciervos, zorros y osos a los que disparaba. Afirmaba que era el mejor cazador de aquellas tierras.

Hasta que una mañana en la que tenía importantes invitados, no consiguió cazar un solo animal de todos los que avistaron en el bosque.

¡No podía creer su mala suerte! ¿Qué había pasado con su puntería? Ni una sola de sus flechas había alcanzado a la manada de jabalíes que perseguía. Enfadados, el duque y sus amigos volvían al castillo cuando se encontraron por el camino al pequeño Juan con su arco.

Para su sorpresa, cerca del niño había seis árboles con un círculo blanco pintado y una flecha clavada justo en el centro.

Augusto bajó del caballo de inmediato.

—¿Dónde está tu padre? —preguntó a un asustado Juan, que pensó que se había metido en un buen lío, ya que aquellos árboles pertenecían al duque.

—Él no sabe nada, señor, está trabajando desde que ha salido el sol. ¡La culpa es mía y solo mía!

El duque Augusto no dijo nada. Se acercó a cada uno de sus árboles y miró las flechas con atención. Sin duda, pensó, aquel chiquillo que se disculpaba era alguien especial.

—Le pido perdón, señor, y le prometo hacer los trabajos que me ordene por haber disparado a sus árboles. Yo solo quería practicar...

—¿Eres tú quien ha disparado? —preguntó el rey al pequeño.

—Sí... ¿Va a castigarme?

—¿Castigarte? ¿Por qué iba a hacerlo? ¡Felicidades, chico! Ni siquiera yo hubiera acertado a clavar la flecha en el centro de esos blancos —sonrió—. Dime, ¿quién te ha enseñado a disparar con el arco? ¡Quiero conocer a tu maestro!



Juan le explicó que había sido su abuelo, pero que no se le daba muy bien disparar. Por eso esa mañana había estado practicando. Era un principiante...

—Déjate de bobadas, chico —dijo el duque—. Nadie que no tenga una excelente puntería puede hacer esto que tú has logrado.

—Señor, es que yo primero tiro la flecha y después dibujo el círculo alrededor. Al hacerlo, eso me inspira a seguir practicando, porque sé que al final algún día voy a lograr que sean las flechas las que en el primer disparo de mi arco alcancen siempre el blanco perfecto.

El duque Augusto empezó a reír como un loco. Sus carcajadas contagiaron a sus amigos y luego a todos sus hombres.

Aquella mañana, el poderoso cazador aprendió que, muchas veces, la imaginación es el arma más poderosa. 🐾





## PARA PENSAR Y CRECER

*¿Verlo para creerlo o creerlo para verlo?*

Hay días en los que lo vemos todo negro o no encontramos la solución a un problema, pero eso no significa que no la haya. Simplemente estamos «ofuscados», como dicen los adultos, que significa que no somos capaces de ver algo que tenemos delante de las narices.

En su enfado, el duque no entiende cómo un niño puede dar tantas veces en el blanco, a diferencia de él.

Como muchos problemas de la vida, se trata de pensarlo al revés: si la flecha no va al blanco, dibujaremos un blanco alrededor de la flecha, y de esta manera visualizaremos el resultado que deseamos. Muchos son los grandes deportistas que en su entrenamiento han utilizado esta técnica para ganar confianza y entusiasmo en su proceso de mejora continua.

Y es que hay veces que tenemos que ver las cosas para creerlas, pero en muchas otras ocasiones lo conveniente es creerlas para poder llegar a verlas.

  
VIDA DESDE EL AUTOBÚS  
*Cuidado con juzgar*

Un oficinista que se había escapado del trabajo para visitar a su madre en el hospital al regresar fue a buscar el autobús que paraba justo delante. Aquella mañana su jefa no estaba y no quería gastar en un taxi.

En la parada había un padre con su hijo, que tendría al menos doce años. Al llegar el autobús, se sentaron en los últimos cuatro asientos que quedaban libres, y el oficinista quedó detrás de sus compañeros de parada.

Cuando arrancaron, el niño pegó su cara al cristal y empezó a exclamar:

—¡Mira, papá! Hay dos árboles delante de una casa...

El padre miró complacido lo que le señalaba su hijo, que a continuación le dijo:

—¡Y un perro! ¡Esa mujer gorda está paseando a su perro!

Asombrado de que aquel chico se comportara como un niño pequeño, el oficinista siguió la conversación entre el hijo y su padre.

—Fíjate, papá, en esas nubes que corren por el cielo... ¡Qué grandes son!

—Sí, hijo, y una de ellas parece una ballena —repuso el hombre, relajado y feliz.

—¡Ahí delante hay un edificio de diez plantas! —anunció el chico, que se levantó del asiento para correr al frente del autobús y poder mirar, junto al conductor, un feo bloque de hormigón.

El oficinista aprovechó aquel momento para hablar con el padre del niño:

—Disculpe que me meta donde no me llaman, pero su hijo se comporta como un niño mucho más pequeño... ¿No ha pensado en llevarlo a un buen médico?

El padre sonrió y le respondió con amabilidad:

—Venimos ya de un buen médico... ¡Del mejor! Mi hijo era ciego de nacimiento y le han hecho un trasplante de córnea. Hoy es el primer día que ve el mundo del que tanto había oído hablar. 🍀



## PARA PENSAR Y CRECER

*Todo el mundo tiene su historia*

Los seres humanos tendemos a opinar demasiado pronto sobre cosas que no comprendemos. Nos creamos nuestras propias ideas y juzgamos con mucha facilidad a los demás sin conocerlos.

Sobre esto, Platón decía: «Sé comprensivo, cada persona que te encuentres está librando su propia batalla».

El oficinista de este cuento saca sus conclusiones sobre el chico que se maravilla por todo lo que ve desde la ventana del autobús, pero desconoce las razones por las que actúa así.

Esto mismo nos sucede en la vida cuando nos enfadamos con los demás o no nos entendemos con ellos. Nos decimos cosas como... «si yo fuera él/ella, en su lugar habría hecho esto o lo otro». Pero lo cierto es que tú no eres esa persona ni te encuentras en su misma situación. No estás en su lugar.

Antes de juzgar a alguien o de disgustarte por lo que hace o por lo que no hace, asegúrate de conocer bien su historia. ¡Tal vez te lleves una sorpresa!



## EL MENSAJE DEL ANILLO

*Ni lo bueno ni lo malo es para siempre*

—Me están fabricando el mejor anillo del mundo, con el diamante más grande —anunció el emperador a sus consejeros—, y me ha dicho el oráculo que debajo de la piedra debo inscribir un mensaje mágico, un sortilegio para los momentos de desesperación. ¡Ayudadme a buscar la frase!

Durante tres días y tres noches, nadie durmió en el palacio. Todos querían ofrecer la mejor frase a su emperador, un hombre generoso que sabía recompensar a los que le servían bien.

Le presentaron tratados de astronomía, textos en arameo y fórmulas matemáticas de gran complejidad. El emperador las rechazaba desesperado: ¡solo necesitaba dos o tres palabras capaces de dar aliento! Y ninguno de sus sabios lograba encontrarlas.

—Señor, sé que no sé nada, soy solo un humilde labrador —le interrumpió un anciano—, pero a veces se sabe más por viejo que por inteligente. En mi larga vida he conocido a mucha gente que ha pasado calamidades. He perdido cosechas, pastores a los que los lobos habían matado todo su ganado...

El emperador prestaba atención al campesino, que continuó:





—Pero lo más maravilloso que me ha sucedido fue la visita de un peregrino al que di cena y lecho. A la mañana siguiente, para agradecerme mi hospitalidad, me dio un mensaje que me ha sacado de todos los apuros. Os lo puedo dar..., pero debéis esconderlo en el anillo y leerlo solo cuando no encontréis salida a una situación, cuando todo lo demás haya fracasado.

Impresionado por aquella historia, el emperador aceptó el mensaje misterioso, que estaba cuidadosamente doblado y lacrado. Lo entregó al joyero para que lo situara bajo el diamante y se olvidó del asunto.

Un año después, el país fue invadido y el gobernante tuvo que huir solo a caballo. Tras cruzar un bosque y escalar una escarpada montaña, se encontró frente a un precipicio con los enemigos cortándole la salida.

Al pensar que el final había llegado a buscarlo, se acordó del anillo que llevaba puesto desde aquel día en su dedo anular.

Arrancó el gran diamante y desplegó el papel que el campesino le había entregado con tanto cariño: «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

El emperador se dijo que era cierto. Tanto si lo mataban como si caía por el barranco, el mal trago acabaría pasando.

Mientras pensaba en todo esto, se hizo el silencio y una paz suave pareció llenarlo todo. ¿Sus enemigos se habían perdido por el bosque? ¿O tal vez habían decidido retroceder porque se habían desanimado? Guardó con cuidado el papel en el interior del anillo y se sentó al borde del precipicio lleno de calma.

Una hora después, un grupo de soldados fieles acudieron a su rescate y le explicaron que el ejército enemigo se había dispersado tras surgir una pelea entre dos cabecillas. Sus hombres habían aprovechado para reconquistar el territorio y la paz volvía a reinar en el país.

Decidió celebrar su victoria a lo grande: invitó a todo su pueblo a una semana de banquetes, torneos y bailes. Se asomó al balcón de palacio para recibir los aplausos de su pueblo. Allí estaban todos: grandes y niños, mujeres y hombres, ¡incluso los gatos y perros!

Sin embargo, lo que el emperador deseaba era reunirse con el labrador para agradecerle aquel regalo de tres palabras que, poniendo serenidad en su corazón, le habían salvado la vida.

Al caer la noche, montó en su caballo y fue en su busca para entregarle un regalo y devolverle el mensaje del peregrino, ahora que habían vuelto la paz y la prosperidad.

Pero el labrador le dijo:

—¿Quién te dijo que este mensaje era solo para los malos tiempos? Su verdad es clara y sirve tanto para los malos como para los buenos tiempos.

Sin entender qué le había querido decir con eso, el emperador volvió a leer el mensaje: «ESTO TAMBIÉN PASARÁ».

—Nada permanece, todo pasa —dijo el labrador—, lo malo y lo bueno. Las cosas que nos suceden y también las emociones que nos provocan. La alegría y la tristeza, el miedo y la seguridad, el dolor y la felicidad... son caras de una misma moneda: nuestra vida. Hay que vivir el momento y saber aceptarlos por igual. 🍀

## PARA PENSAR Y CRECER

### *Las dos lecciones*

Cuando nos sucede algo malo, muchas veces pensamos que nunca más volveremos a estar contentos. Y lo mismo ocurre al revés: recibimos una buena noticia y pensamos que todo seguirá siendo de color de rosa. Pero todo cambia, y es bueno que así sea.

Dos lecciones que podemos aprender del mensaje del anillo para vivir mejor lo que nos toque vivir:

1. No hay que desesperarse ante un mal día o una mala noticia, porque «esto también pasará».
2. Dado que «esto también pasará», cuando nos suceda algo bueno celebremos cada instante mientras dure.

Tras este poderoso mensaje se oculta un verdadero tesoro: dalo todo al presente, al instante actual. Si tienes que hacer los deberes, hazlos bien. Si tienes que entrenar, da lo mejor de ti. Si pierdes un partido, aprende por qué se ha perdido y sigue avanzando. Y si ganas el partido, reflexiona sobre qué te ha llevado a la victoria. Entrégalo todo al presente, en realidad es lo único que tenemos.

## LA TÓRTOLA Y LA LECHUZA

*Vayas donde vayas, sigues siendo tú*

Cuenta una vieja fábula que una lechuza y una tórtola eran vecinas en el bosque. La primera estaba siempre disgustada porque nadie apreciaba su canto, así que, un día, le contó a su amiga que había decidido marcharse bien lejos.



—Pero... ¿adónde te irás? —preguntó la tórtola preocupada.

El mundo era muy grande y peligroso. Su amiga no entendía por qué quería irse si en su bosque vivían en paz y tenían comida y un hogar confortable.

—Voy a trasladarme al norte —contestó la lechuza segura.

—¿Qué hay en el norte que no tengamos aquí? —quiso saber la tórtola.



—Me han dicho que allí la gente es muy culta e inteligente —replicó la lechuza—. Aquí nadie aprecia mi graznido. Yo me esfuerzo, tú lo sabes, y solo recibo burlas. Allí seguro que todo me irá mejor.

La tórtola se quedó pensativa durante un buen rato antes de afirmar:

—Yo creo que dará igual si te vas al norte o al sur.

La lechuza abrió mucho sus ojos grandes, redondos como naranjas. Estaba sorprendida. No entendía a qué se refería.

—¿Tú eres capaz de cambiar tu voz? —le preguntó la tórtola.

La lechuza negó con la cabeza. ¡Su amiga a veces hacía preguntas muy tontas!

—Entonces da igual dónde vayas. Si tu voz es la misma, si tú eres la misma, las cosas serán parecidas allá donde vayas. A la gente del norte tampoco les gustará. —Y tras una pausa para reflexionar, añadió—: Si te gustas a ti misma, en todas partes estarás bien, sin importar lo que piensen los otros. Y si no te gustas, entonces tienes un trabajo contigo misma. 🐾

## PARA PENSAR Y CRECER

*La única persona que podemos cambiar*

A veces nos quejamos de los demás, deseamos que fueran distintos, poder cambiarlos. Pero eso es tarea casi imposible.

Solo hay una persona en el mundo a la que puedes cambiar, si así lo deseas: tú mismo.

Un viejo proverbio indio dice: «es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar el mundo entero».

La lechuza no puede cambiar su voz, pero cada persona tiene una asombrosa capacidad de transformación. Para eso no hay que ir al norte ni al sur. Dentro de ti mismo es donde anida el gran cambio. Decide lo que quieres ser y haz lo necesario para hacerlo posible, porque aunque nada cambie, si tú cambias, todo cambia.



## CIELO O INFIERNO

*Compartir es la manera más feliz de vivir*

Un estudiante japonés llevaba más de dos años encerrado en una biblioteca: consultaba libros, manuscritos, escribía y tachaba lo que escribía... Quería averiguar dónde estaba la verdadera diferencia entre el cielo y el infierno.

Un buen día, el viejo bibliotecario, un monje que había hecho voto de silencio hacía más de veinte años, decidió hablarle, porque le daba mucha pena que malgastara así su vida.

—He tenido una larga vida y, antes de ser bibliotecario, di vueltas por todo el país. Aprendí mucho y decidí callar, porque me pareció que no había nada que decir que valiera la pena. Pero veo que tú, joven, eres constante como un monje... Tal vez pueda ayudarte.

—Es para mí un honor que te dirijas a mí, maestro. Hace tiempo que me preocupa una sola cosa: ¿cuál es la diferencia entre el cielo y el infierno? Como nadie ha vuelto de allí para contarlo, no sé cómo podría saberlo.

El bibliotecario cerró los ojos y asintió antes de decir:

—Has estado allí. En ambos sitios, de hecho..., aunque no lo recuerdes — explicó para asombro del estudiante—. Pero antes déjame que te cuente algo. Hace mucho tiempo, pasaban los meses y no llovía. Los ríos y los lagos se secaron. La tierra se agrietó y las cosechas se perdieron. Cada vez había menos comida. Fue en esa época cuando tuve una revelación.

—¿Cuál? —preguntó el joven muy interesado.

—Vi un montón de arroz preparado para comerse. Muchos hombres y mujeres con largos palillos trataban de agarrar los granos, pero no conseguían llevárselos a la boca, con lo que seguían muertos de hambre. Esos palillos eran demasiado largos. Me di cuenta de que lo que estaba viendo era el infierno. — Tras un largo suspiro, el monje prosiguió—. Un poco más allá, otro grupo de personas se enfrentaba a una montaña de arroz de la misma manera. Sin embargo, estos comían. ¿Sabes por qué?



El estudiante se encogió de hombros.

—Con los largos palillos tomaban el arroz y, como no podían llevarlo a su propia boca, lo llevaban a la de los otros. De esa manera, juntos, encontraron la manera de comer. Eso era el cielo. 🍵

## PARA PENSAR Y CRECER

*Quien ayuda se ayuda*

Las personas generosas, que participan en actos benéficos y que dedican parte de sus vidas a darse a los demás, se sienten mucho más felices que el resto por una razón muy simple: ser útiles a los demás nos hace sentir valiosos.

Un anciano sueco al que conocimos cayó en una enorme tristeza al jubilarse, ya que sentía su vida vacía. Hasta que una mañana, visitando un hospital, descubrió que había muchos enfermos que pasaban las horas solos. Como de joven había formado parte de una coral, el anciano empezó a cantar a los enfermos solitarios cada día, que se relajaban y sonreían agradeciendo su visita. El jubilado nunca más se sintió triste.

Un corazón se vuelve grande cuando hace suyo el latido de otros corazones. La sabiduría se conquista desde el corazón y la conexión con los demás. En realidad, como dice Alejandro Jodorowsky, «lo que das te lo das, y lo que no das te lo quitas».



## LOS TRES LEONES

*Intentarlo una, dos y tres veces*

En el rincón más perdido de la selva de África, el mono convocó a una reunión de urgencia a todos los animales. El viejo león, que gobernaba desde hacía más de treinta años, había muerto. Tenían que tomar una decisión sobre el futuro de su reino.

El mono habló el primero:

—Amigos, el viejo rey tenía tres hijos jóvenes. ¿Qué hacemos?

—¡Una selva no puede tener tres reyes! —gritó la jirafa, siempre miedosa.

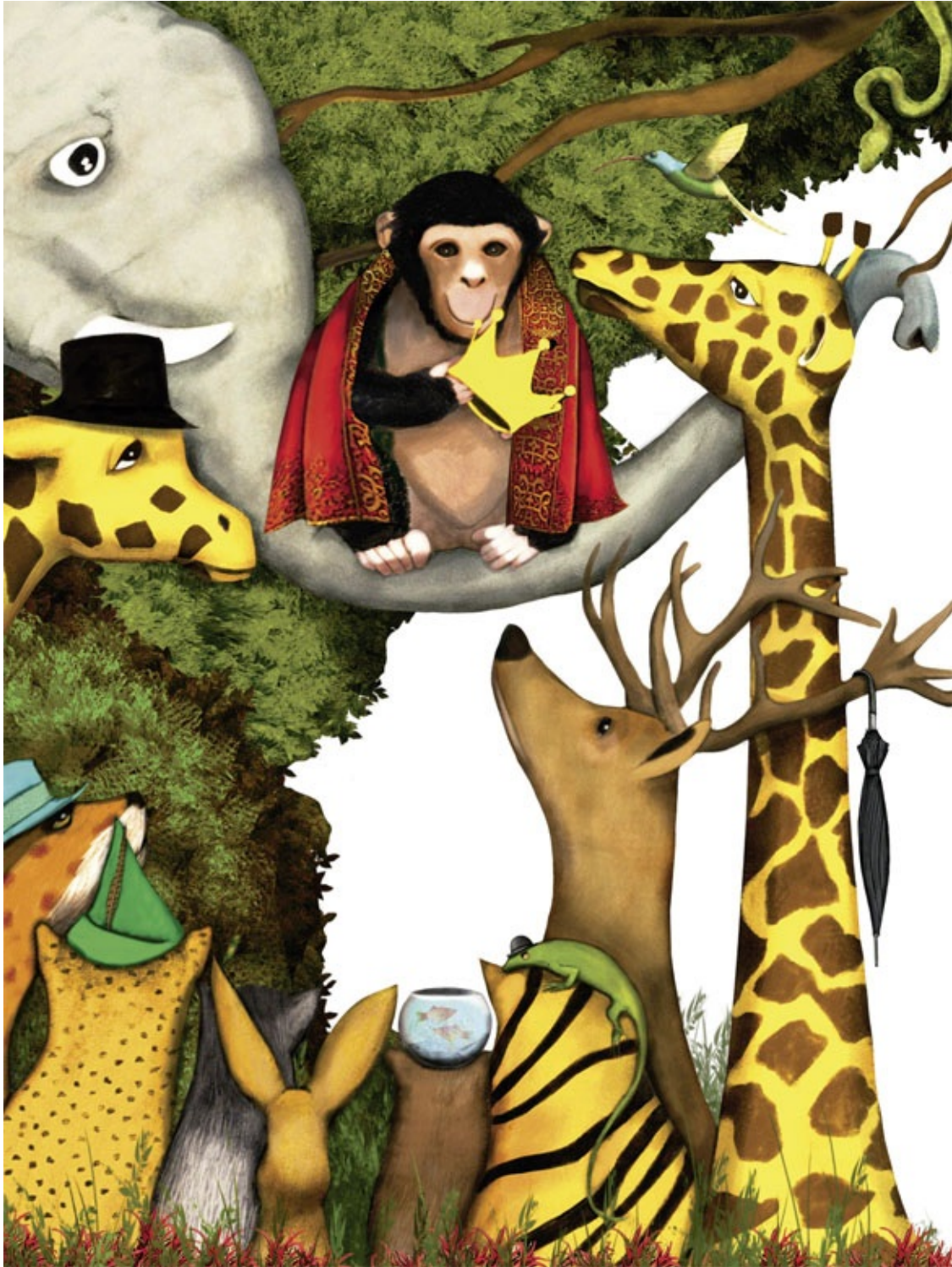
—¡Solo podemos obedecer a un jefe! —afirmó, preocupado, el sensato elefante—. Si no, ¡será un lío!

—Queremos paz... —silbaron las serpientes, aunque nadie las creyó.

Todos los animales, grandes y pequeños, empezaron a chillar a la vez, a maullar, a ulular... El miedo se había despertado y empezaba a conquistar sus corazones.

El mono tuvo entonces una idea:

—Pongamos a cada joven león una prueba, ¡una muy difícil! El que la supere será digno de ser nuestro rey. —Tras pensar un minuto, añadió—: ¡El primero que escale la Gran Montaña será el ganador!



A todos les pareció brillante, y se lo explicaron a los tres príncipes de la selva. ¡Nunca nadie había conseguido subir aquella montaña! Sin duda, una misión para un verdadero jefe. Los tres leones, que eran orgullosos y valientes, aceptaron la propuesta. ¡Todos querían ganar!



El águila más vieja del lugar llegó volando y se situó en la rama más alta de un árbol del camino, sin decir nada, para observar lo que pasaba.

Salió corriendo el primer león, pero a media montaña cayó rendido. El segundo empezó más despacio, pero tampoco pudo con la Gran Montaña. El tercer hermano tuvo aún peor suerte: se torció una pata y no pudo llegar al final.

Los tres aspirantes se quedaron muy tristes y el resto de los animales, muy preocupados. ¿Qué podían hacer? ¡Todos habían perdido! Aquello era impensable.

El águila bajó entonces a la tierra y tomó la palabra:

—¡Yo sé quién debe ser nuestro rey!

Todos murmuraron: ¿quién es ella para hablar así? ¿Cómo se atreve? Cuando empezaron a irse, el mono, que siempre había sido muy curioso, le preguntó:

—¿Cómo puedes saberlo? ¡Ninguno es más fuerte, más rápido o valiente que el otro! Los tres han fallado. Los tres son iguales.

—Eso no es verdad —declaró el ave—. Desde el árbol, he podido oír lo que decía cada uno cuando volvían derrotados de la Gran Montaña.

Ahora, los animales escuchaban con sumo interés:

—El primer león gritó: «¡Montaña, me has ganado!». El segundo: «¡Montaña, me has ganado!». Pero el tercero...

Calló un momento y miró a todos los animales, que estaban muy intrigados. Al águila le gustaba ser el centro de atención, así que les hizo esperar un poco hasta concluir:

—El tercero dijo: «¡Montaña, me has ganado... por ahora! Yo soy muy joven y tú muy vieja. Yo creceré y tú te quedarás como estás. Cuando regrese, veremos quién gana...». El tercer león tiene una actitud de verdadero rey. No se rinde, no abandona. Sabe que con el tiempo lo imposible se vuelve posible. 🌹



## PARA PENSAR Y CRECER

### *La estaca y el elefante*

Otro relato popular cuenta que un pequeño elefante vivía atado a una estaca y, ya de mayor, pudiendo escaparse, no lo hacía porque no sabía que ya era lo bastante fuerte para arrancarla.

Lo mismo les sucede a los dos leones que pierden la prueba. Solo el tercer hermano es consciente de que, con el tiempo, podrá lograr lo que hoy no ha podido hacer.

Por eso no debes desanimarte cuando algo no te salga bien. No es un fracaso, sino experiencia para lograrlo la próxima vez. Además, hay dos expresiones mágicas que te ayudarán, son:

- Por ahora.
- De momento.

Así que, cuando algo no te salga, acaba siempre tus frases con estas dos expresiones. «No consigo marcar goles... de momento.» «Las matemáticas me cuestan mucho... por ahora.» Este simple final te ayudará a ver que, en muchas ocasiones, si perseveramos y trabajamos en nuestro propósito, podremos finalmente lograr nuestros anhelos. Así que haz como el joven león, que finalmente logró ascender la enorme montaña porque supo que llegaría un día en que lo lograría si creaba las circunstancias para ello.

## EL TESORO DEL RABINO

*Está tan cerca que no puedes verlo*

Cuenta una vieja historia hebrea que el rabino Eisik, hijo de Jekel, vivía en Cracovia. Este hombre con fama de sabio tuvo una noche un sueño muy especial: en él, un mago le ordenaba que se pusiera de camino a Praga porque bajo el puente más antiguo de la ciudad encontraría un tesoro.

—¡Te estás haciendo viejo! Ese sueño es una tontería —le regañó su esposa, Sara, una mujer muy práctica y con mal carácter—. Lo que tienes que hacer es acompañarme a la compra.



Eisik, que era muy obediente, acompañó a su mujer a comprar, luego a visitar a sus primas, a la sinagoga y... dos días después ya había olvidado su sueño.

Pero el sueño no lo olvidó a él: al cabo de una semana volvió a visitarlo cada noche. El rabino comprendió que debía ponerse en camino a pesar de las quejas de su esposa.

—¿Y si fuera cierto? No puedo vivir con la duda —le explicó ante su enfado.

El puente estaba vigilado por soldados armados las veinticuatro horas del día. El rabino se pasaba noche y día dando vueltas por allí sin atreverse a excavar la tierra.

Al final, uno de los soldados empezó a sospechar de él y, de muy malas maneras, le preguntó qué hacía por allí.

—Tuve un sueño y en él un mago me revelaba que bajo este puente encontraría un tesoro.

El militar empezó a reírse y se burló de él.

—¿Has venido desde Cracovia, tan mayorcito, solo por un sueño? ¿Y los ladrones? ¿Y el frío?

—Si el sueño tiene razón...

Tras cavilar un instante, el soldado, que no apartaba los ojos del rabino, se decidió a contarle:

—¿Y si te dijese que yo también he tenido un sueño?

—¿En serio?

—Sí. Desde hace más de un año, una voz me dice que vaya a Cracovia —explicó el vigilante—. Allí encontraré un gran tesoro.

—Qué casualidad... ¡Yo soy de Cracovia! ¿Dónde está ese tesoro? ¡Allí es imposible que haya ninguno!

—Según la voz, en casa de un rabino, bajo la estufa de carbón.

—¿De un rabino?

—Sí, un tal Eisik.

—¿Eisik hijo de Jekel? —preguntó con asombro.

—¡Sí! ¿Lo conoces acaso? —preguntó sorprendido el capitán.

Pero ya no obtuvo ninguna respuesta. El rabino corría tan rápido como sus viejas piernas le permitían. Necesitaba volver a casa lo antes posible a descubrir aquello que creía lejos y que tenía tan cerca.

Y ahora os preguntaréis si encontró su fortuna bajo la estufa... Cerrad los ojos. Tal vez, mientras soñáis, un mago os dé la respuesta. ¿Dónde se esconde el mayor de los tesoros? 🍀



## PARA PENSAR Y CRECER

*¿Dónde está la felicidad?*

Este relato tradicional sirvió de inspiración a Paulo Coelho para escribir *El alquimista*, que cuenta la historia de un joven pastor que sueña con un tesoro que se encuentra, justamente, bajo el prado en el que está soñando.

El mensaje es claro: lo más valioso de la vida —nuestra familia, nuestros amigos, uno mismo— está siempre con nosotros. Lo que sucede es que buscamos lejos lo que en realidad está muy cerca.

Hay un bello dicho que reza: «¡Qué felices seríamos si ya supiéramos que somos felices!». Por desgracia, los seres humanos no somos conscientes del valor de muchas de las experiencias y dones que vivimos, comenzando por la salud, hasta que los perdemos. Detenernos a agradecer todo lo bueno que nos rodea, y que puede llegar a pasarnos inadvertido, es un magnífico ejercicio para darnos cuenta de los abundantes y enormes tesoros que nos rodean y que tan a menudo llegamos a olvidar. En la gratitud reside una enorme fuerza: la fuerza de darse cuenta, de valorar, de apreciar y de sentirnos afortunados por todo lo bueno que nos rodea.



## LA MUJER PERFECTA

*Antes de ser exigentes con los demás hay que mirarse al espejo*

Se cuenta que Nasrudín, un sabio que iba siempre a lomos de un borrico, llegó en una ocasión a un pueblo donde vivía un amigo de juventud que se alegró mucho de verle y le presentó a su familia.

Tras servir al recién llegado una taza de té a la menta, de repente le preguntó:

—Por cierto, cuando éramos dos chiquillos me decías que te casarías y que tendrías muchos hijos... ¿Cómo es que vas solo por el mundo montado en un burro?

—Te lo explicaré... —dijo Nasrudín entornando los ojos con nostalgia—. De muy jovencito, decidí que iría en busca de la mujer perfecta. Para ello crucé el desierto hasta llegar a Damasco. Allí vivía una mujer muy bella y espiritual, pero le faltaban conocimientos.

—¿Y qué hiciste entonces? —le preguntó su amigo muy interesado.

—Seguí viajando hasta la ciudad de Isfahán. Allí conocí a una mujer muy sabia en todas las ciencias y llena de bondad, pero no era guapa.

Toda la familia del anfitrión seguía ahora el relato de la búsqueda de Nasrudín, que terminó diciendo:

—No fue hasta entrar en El Cairo cuando encontré lo que tanto había anhelado. A través de unos conocidos pude cenar en casa de una dama que no solo era bellísima y piadosa, sino que además era un pozo de sabiduría, la joven más inteligente de toda la ciudad.

—Entonces... ¿por qué no quisiste casarte con ella?

—¡Claro que quise, querido amigo! Lo que pasó es que también ella quería un hombre perfecto. 🍀





## PARA PENSAR Y CRECER

*Es perfecto ser imperfecto*

Los antiguos griegos ya decían que el hombre más sabio es aquel que ha entendido que no sabe nada, porque gracias a eso querrá aprender.

¿Quién puede ser perfecto en un mundo imperfecto?

La imperfección tiene muchas ventajas, siempre que la entendamos como un camino, ya que nos permite...

- Tener humildad.
- Intentar ser hoy mejores que ayer.
- Ser comprensivos con los defectos de los demás.
- Darnos cuenta de que, muchas veces, es gracias a la imperfección que podemos conectar a fondo con las personas que nos rodean.

Aceptar la imperfección no significa no querer mejorar. Al contrario, es el inicio de un viaje que, con cada éxito, nos va a hacer más felices y orgullosos de nosotros mismos.

Y ojo con criticar a los demás, ya que ¡nadie es perfecto!

## EL CABALLO EN EL POZO

*Cuando las adversidades se convierten en una escalera al éxito*

Érase una vez un campesino muy pobre que tenía siempre problemas para ganar dinero para su familia. Era dueño de un campo de cultivo lleno de piedras y unos pocos caballos que le ayudaban a trabajarlo.

Como las desgracias nunca vienen solas, una mañana descubrió que uno de sus caballos había caído en un pozo. Era tan profundo que parecía imposible rescatarlo.

Aunque el animal no parecía haberse roto nada y solo relinchaba para que lo sacaran de allí, el campesino hizo cálculos y negó con la cabeza. Para rescatar al caballo haría falta una grúa, y el alquiler costaba mucho. Era más barato dejarlo ahí abajo.

El campesino decidió, por lo tanto, sacrificar al animal. Sin ninguna compasión, empezó a arrojar con una pala tierra y piedras al fondo del pozo para enterrarlo, pero entonces sucedió algo inesperado.

Cada vez que le caía tierra y grava, el caballo se la quitaba de encima y la pisoteaba. Así se iba acumulando en el fondo del pozo. De este modo, sin pretenderlo, el animal fue subiendo poco a poco hasta lograr salir.

La tierra que le había lanzado su amo para enterrarlo fue, gracias a su esfuerzo, lo que le sacó del pozo. 🍀



## PARA PENSAR Y CRECER

*El cielo es el límite*

El caballo del cuento convierte su desgracia —la tierra con la que quieren enterrarlo— en la solución que le sacará fuera del pozo.

Muchos genios, cuando eran niños, trataron de ser enterrados por la envidia e incomprensión de sus profesores o por sus propios compañeros.

Por ejemplo, un maestro dijo a Einstein que nunca llegaría a nada, e incluso Walt Disney, cuando trabajaba en una agencia de publicidad, fue despedido «por falta de imaginación», según la nota escrita por su jefe.

¿Te imaginas cómo se debieron de sentir al ver los posteriores logros de esos chicos?

Como nuestro caballo, los dos genios demostraron a quienes no los apreciaban que eran capaces de llegar mucho más alto que ellos.

Por eso, no te preocupes cuando sientas que no te entienden o que no te valoran. En realidad quien critica está hablando de sí mismo, aunque parezca que lo hace de los demás: quien critica, como dice el dicho, se confiesa.



## OÍDOS SORDOS

*Escuchar las señales del destino*

En algunos manuscritos de la antigua Grecia, los sabios escribieron sobre un gran diluvio. Llovió durante días y semanas sobre muchos campos y pueblos. Lo que no explican los manuscritos es que en uno de ellos, en pleno valle, vivía Héctor, un niño de diez años muy devoto de Zeus, el gran dios del Olimpo.

A Héctor le gustaba ser el primero en llegar al templo. Se sabía todas las oraciones y conocía de memoria a todos los dioses del Olimpo... ¡que eran decenas! Celebraba las fiestas aunque estuviera enfermo y presumía de ser el favorito de Zeus.

—Hijo, tenemos que irnos a las montañas —le advirtió su madre—. El agua está ocupando todo el valle tras tantos días de lluvia.



Héctor se negó y le pidió a su madre que tuviera fe. Juntos encendieron velas a Zeus para rogarle que cesara la lluvia. Luego despidieron a los vecinos más ancianos y a los niños.

Quedaron solo los hombres y mujeres jóvenes. Pero un día el agua ya había ocupado toda la parte baja de la aldea, el templo y el teatro, así que estos decidieron marchar también.

—No, madre, no nos vayamos —insistía el niño devoto—. ¡Zeus nos salvará!

Se encerraron en la parte alta de su casa mientras todos abandonaban con pena la aldea. Encendieron incienso y rezaron a Zeus día y noche.



Un vecino valiente volvió por ellos cuando el agua ocupaba ya la planta baja de su hogar.

—¡Yo no me voy, madre! Zeus me salvará.

Llorando de desesperación, la madre decidió abandonar a su hijo. Claramente se había vuelto loco. Héctor le dijo adiós, con expresión obstinada, desde lo alto del tejado. Todo su hogar se había inundado.

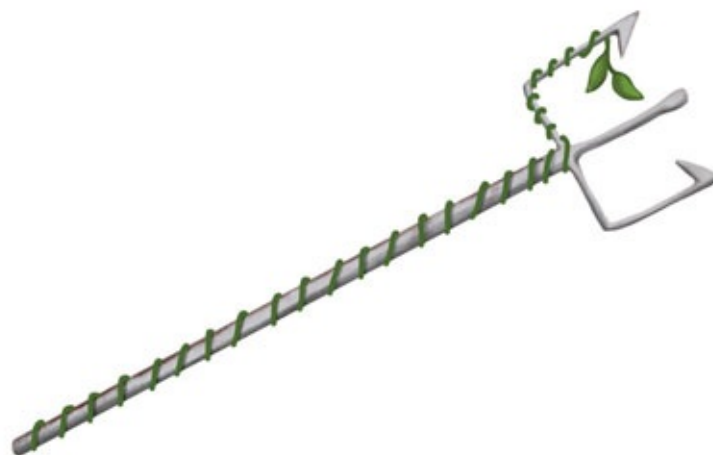
El niño siguió rezando a Zeus, pero una mañana los cimientos de la casa, bajo el agua desde hacía días, cedieron. El niño rodó por el tejado y cayó al agua. Tras golpearse con algunos troncos, para su suerte, pudo agarrarse a una rama.

Allí mojado, hambriento y muerto de frío, lo rescató el sumo sacerdote, que regresaba a la aldea después de que amainara la tormenta.

Héctor tenía magulladuras por todo el cuerpo. Pero lo peor era el estado de ánimo tan abatido en que lo encontró el religioso.

—Sumo sacerdote, ¡Zeus ya no me quiere! —dijo el niño llorando—. A pesar de lo mucho que le he rezado, de todas las veces que he limpiado el templo y asistido a los ritos, no ha venido a salvarme.

—Héctor, Héctor... —dijo el hombre sacudiendo la cabeza—, Zeus te quiere mucho, pero tú eres muy tozudo. Primero envió a los ancianos para pedirte que te marcharas al monte. Luego a los jóvenes y, más tarde, al vecino. Pero no has querido escuchar a ningún mensajero de Zeus, que quería protegerte. Ni siquiera los dioses pueden ayudarte si no te ayudas a ti mismo. 🙏



## PARA PENSAR Y CRECER

### *Tu mejor aliado*

Hay personas que siempre esperan que la ayuda llegue de fuera: una buena noticia, un billete premiado de lotería, alguien que haga por nosotros lo que no hemos hecho... Sin embargo, el destino, los dioses o la vida, como queramos llamarlo, favorece a aquellos que se ayudan a sí mismos.

Como en la fábula de «La buena suerte», un golpe de fortuna es siempre pasajero, porque depende del azar, pero la buena suerte llega para quedarse, porque depende de nosotros y de lo que estamos dispuestos a hacer por nuestra vida. La buena suerte, la que te puedes labrar tú mismo, consiste en crear circunstancias para que, cuando surja la oportunidad, la puedas aprovechar.

## EL PRÍNCIPE QUE QUERÍA SER RANA

*Lo más fácil es ser uno mismo*

—¡Se acabó! ¡No pienso casarme! —gritó el príncipe antes de salir de palacio dando un portazo.

Sus padres vieron preocupados cómo el joven y guapo heredero del trono marchaba a través del bosque maldiciendo a cada paso. Llevaba un buen rato caminando cuando se encontró con el hechicero de la aldea sentado al borde de un estanque.

—¿Adónde vas tan enfadado? —le preguntó el anciano, que conocía al príncipe desde la cuna.

—¡A ninguna parte! ¡Bueno, sí! —rectificó—. ¡Fuera del reino me iré si es necesario!

—Uy, uy, uy..., ¿y eso?

El príncipe se sentó junto al hechicero, a escasos metros de una piedra que sobresalía del agua verdosa. Estaba habitada por una rana que contemplaba inmóvil aquella escena.



—Desde que soy mayor de edad que no paran de presentarme candidatas a casarse conmigo, pero yo no quiero saber nada de ellas.

—¿Y por qué no? —preguntó el anciano—. ¿Acaso no son hermosas? ¿No hay en la aldea muchachas cuya inteligencia supera a la del propio rey? ¿Cuál es tu problema?

Tras pensarlo un momento, el príncipe dijo:

—Mi problema es que soy el príncipe y el futuro rey. Cada dama que aspira a mi corazón, sea por voluntad propia o enviada por sus padres, está enamorada de la idea de vivir en un palacio, de poder ser princesa y luego reina... Siendo quien soy, puedo conocer las ambiciones de cada chica, pero no quién es en el fondo de su corazón. Me gustaría...

Los ojos brillantes del viejo le animaron a terminar.

—Me gustaría ser como esa rana. Ser tan insignificante como ella. Así seguro que no se me acercaría nadie por mi fortuna, belleza o poder.

—¡Tus deseos son órdenes! —dijo el hechicero chasqueando los dedos.

Antes de que el príncipe pudiera frenarle, diciendo que no había hablado en serio, se vio convertido en una rana, lo cual pareció alegrar a la que habitaba la roca, que enseguida se puso a croar.

—Pero no creas que te dejaré aquí —le advirtió el brujo metiéndole en un cesto que cubrió con un paño—. Sería demasiado fácil vivir en la charca. ¡Te llevaré donde hay gente para que entiendas lo que es ser una rana!



Aquella misma mañana, el príncipe convertido en rana era arrojado a la plaza del mercado. Horrorizado, el pobre infeliz trataba de brincar de regreso a palacio, pero por su camino se cruzaban peligros cada vez mayores.

Primero fue perseguido por un grupo de niños que querían atravesarlo con una aguja de tejer.

Tras esconderse bajo un carromato, una curandera le dio alcance y quiso arrojarlo en un caldero hirviendo. Un golpe de viento que llevó una hoja de arce a sus ojos le permitió escapar en el último momento.

Exhausto en medio del camino, un grupo de nobles lo miraron con repugnancia y uno de ellos lo apartó de un puntapié, de tal manera que el príncipe salió volando hasta la ventana de una humilde casa.

Aterrorizado, el príncipe que quería ser rana vio a través del cristal que una muchacha levantaba la mirada de su libro, tras oírle golpear contra el cristal.

Cuando ella fue a abrir la ventana, tembló al pensar que la lectora lo aplastaría o lo volvería a arrojar a la calle, donde sería su fin.

Para su sorpresa, en lugar de eso la muchacha le sonrió con ternura y lo recogió con un pañuelo de seda que llevaba en el cuello. Tras dejarlo sobre una silla de mimbre, le dijo:

—No sé nada de ranas, pero descansa un poco. Cuando termine de leer esta página te llevaré a una charca donde no te puedan hacer daño.

La bondad de estas palabras deshizo el hechizo y el príncipe volvió a ser él mismo sobre aquella misma silla.

—¡Dios mío! —exclamó ella—. ¿Además de príncipe... eres mago?

Con lágrimas en los ojos, él le contó su enfado de las últimas semanas y las terribles consecuencias del deseo que había expresado al hechicero.

—Doy gracias a ese viejo insensato, porque siendo rana he podido conocer un alma pura y sabia como la tuya. ¿Aceptarías casarte conmigo?

—No puedo saberlo... —murmuró—. ¡Aún no te conozco!

—Soy el príncipe, futuro rey de este condado... —Y, arrepentido por haber sacado pecho, añadió—: Aunque, si me quitan la guardia real, soy un bicho cualquiera, como esta rana.

—Eso ha estado mejor —dijo la lectora con la sonrisa más bella que él hubiera visto jamás—. Te daré un consejo, si quieres encontrar el amor de verdad. No pretendas ser una rana... ni quieras ser más o mejor que nadie, pero tampoco te avergüences de ser un príncipe. No necesitas huir de ti mismo. Estás bien tal como eres. 🍀

## PARA PENSAR Y CRECER

*Ni más ni menos: tú mismo*

Aceptar lo que somos, con nuestros miedos y fortalezas, es mucho más valioso que fingir que somos algo diferente de nosotros mismos.

A fin de cuentas, no podemos llevar la careta —o el traje de rana— mucho tiempo. Tarde o temprano los demás van a saber quién se oculta detrás. ¿No es más fácil mostrarnos como somos?

Tal vez no seas el chico o la chica más popular de la clase, pero quien se acerque a ti te valorará por lo que eres, no por lo que deberías ser.

Dice el doctor Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos* que en un acuerdo es muy importante no tomarnos nada personalmente, porque cuando alguien nos trata de insultar, ofender o despreciar, ese insulto, ofensa o desprecio no va hacia nosotros, sino que en realidad nace de la persona que intenta hacernos daño porque en el fondo no se ama ni respeta a sí misma. Porque quien se respeta no necesita ofender a los demás. Si tuviéramos esto claro, nadie querría ser rana y ningún hechizo (la opinión de los demás) nos convertiría en ranas. En realidad, quien nos ve como una rana es porque se siente una rana.



## LOS GEMELOS OPUESTOS

*Todo depende de cómo se mire*

Un relato de autor desconocido cuenta que un hombre acaudalado tenía dos hijos gemelos de signo contrario. Desde el mismo día en que nacieron, eran tan diferentes que nadie podía creer que fueran hermanos.

De ellos, uno era muy pesimista y siempre estaba triste, mientras que el otro era un optimista incorregible y siempre reía.

A punto ya de cumplir dieciocho años, el padre quiso regalarles algo especial y su mejor amigo le aconsejó:

—Deberías hacer un regalo que compense sus diferencias de ánimo. Al pesimista dale un obsequio impresionante y al optimista, algo que no valga para nada.

Aunque era una idea un poco extravagante, el padre decidió seguir el consejo de su amigo.

La mañana de su cumpleaños, pidió a sus dos hijos que salieran con él al jardín. Los gemelos se sorprendieron al ver dos bultos, cubiertos cada uno de ellos con una manta: uno era enorme y el otro pequeño.

El pesimista retiró la manta de su regalo y descubrió una potente moto japonesa. Al verla, rompió a llorar. Su padre no entendía nada.



—¡Me la regalas porque quieres que me mate!

El optimista trató de consolar a su hermano, pero era inútil. Su padre le pidió entonces que levantara su manta para ver qué le había correspondido. Pensó que así el otro entendería cuán afortunado era.

Al destapar su regalo debajo de la manta apareció un enorme excremento de caballo. El chico empezó a aplaudir muy feliz, dando saltos de entusiasmo. Gritaba tanto que los vecinos empezaron a asomarse a las ventanas, sorprendidos.

El hermano pesimista, que aún estaba disgustado con su moto, le preguntó entonces de malas maneras:

—¿Eres idiota o qué te pasa? ¿De qué te alegras?

—Si aquí hay este excremento, es que mi caballo anda cerca —contestó rebotante de felicidad. 🐾



## PARA PENSAR Y CRECER

*Así es, si así os parece*

Buda decía que cuando vemos el mundo, lo teñimos con nuestra propia mirada. Por lo tanto, si lo miramos con tristeza, todo nos parecerá triste, mientras que si lo hacemos desde la alegría, nunca nos faltarán motivos para sonreír.

Los dos hermanos del cuento simbolizan dos actitudes extremas que puedes tomar ante la vida: verlo todo negro o encontrar en cada cosa un motivo de celebración. Es más, lo importante ya no solo es si miramos el vaso y lo vemos medio lleno o medio vacío. Lo importante es que tomemos la responsabilidad de llenar el vaso, es decir, que pase lo que pase pensemos qué podemos hacer para mejorar las circunstancias que vivimos y las de los seres a los que amamos.

## EL BAMBÚ JAPONÉS

*La paciencia es el abono secreto del éxito*

Un naturalista europeo llegó a un lejano territorio de Oriente para estudiar las plantas y animales de aquellos rincones. Después de cruzar un precioso bosque de pinos, llegó a un claro donde un anciano miraba plácidamente la tierra plana y sin vida.

El viajero dominaba varios idiomas de la zona, así que tras saludar al viejo empezaron a charlar en japonés:

—Es curioso que, en una tierra tan fértil, en este terreno no crezca nada — comentó el naturalista, tras sentarse a su lado.

—Eso no es cierto... —dijo el viejo—. Yo mismo planté las semillas de lo que será un bosquecillo de bambú. Desde entonces me ocupo de abonar y regar la tierra.

—Pues aún no ha brotado nada... ¿Cuánto hace que plantó las semillas?

—Siete años.

El naturalista miró al anciano con lástima. Convencido de que estaba mal de la cabeza, se despidió con una suave reverencia y prosiguió su camino.

Tras mes y medio de exploración, llegó el momento de emprender el viaje de regreso a casa. Y lo hizo por los mismos caminos que le habían llevado de forma segura a lo largo de su aventura.





Al pasar junto al claro en el bosque antes de los pinares, se sorprendió doblemente. En primer lugar, porque el viejo seguía allí. Pero aún más porque en el terreno había crecido un bosque de altos y esbeltos bambús que escalaban en dirección al cielo.

—Pero... —dijo el naturalista—. ¡Esto es magia! ¿Cómo ha sucedido?

—Cuando plantas bambú japonés —explicó el anciano, contento de volver a verle—, en los primeros meses no notas nada. De hecho, no brota nada de la semilla durante los primeros siete años. Por eso, el cultivador ignorante puede llegar a pensar que ha comprado semillas muertas. Pero entonces..., al llegar al séptimo año, en solo seis semanas el bambú sale de la tierra y crece hasta una altura de treinta metros o más.

—¿Y solo tarda seis semanas en crecer? —preguntó el viajero.

—¡No! El bambú dedica siete años a crear secretamente bajo tierra las raíces que luego le permitirán sostenerse. Cuando ya está preparado, entonces se desarrolla como lo ves ahora. 🌱





## PARA PENSAR Y CRECER

*No apto para impacientes*

Al igual que el anciano del cuento no lograría que el bambú creciera antes gritándole que lo haga, en la vida no solo hay que sembrar para cosechar. También hay que saber esperar a que las cosas maduren.

Las prisas no solo «son malas consejeras», como dice el proverbio, sino que además nos crean muchos problemas:

- Nos hacen estar nerviosos y enfadarnos más fácilmente con los demás.
- Buscando soluciones rápidas, podemos hacer una chapuza y estropearlo todo.
- El impaciente abandona a menudo cuando las cosas están a punto de suceder.
- Querer forzar el ritmo de los acontecimientos nos hace vivir con ansiedad. Es imposible hacer crecer al rosal tirando de sus hojas. Es mucho mejor detenerse a contemplar cómo día a día va surgiendo y va expresándose la belleza que lleva en sí.

¿Te imaginas que el cultivador de bambú se hubiera levantado un día antes de que empezara el espectáculo? ¡Sería una lástima!

Así como un médico necesita estudiar muchos años para poder operar y salvar vidas, para todo lo que queremos lograr debemos trabajar y ser constantes hasta que estemos preparados.

## PIERNA BONITA Y PIERNA FEA

*Dime en qué te fijas y te diré quién eres*

Jan era un niño hermoso: tenía el pelo rubio y suave, unos inmensos ojos azules, una sonrisa contagiosa... y una pierna deforme. Había nacido con la derecha más corta que la izquierda, que además parecía retorcida y raquítica.

Cuando era pequeño nada parecía diferenciarlo de los otros niños: todos corrían más rápido, pero Jan era muy hábil trepando. Al nadar utilizaba sus brazos fuertes para compensar su defecto.

Todos lo querían porque era alegre, divertido y cariñoso.

A medida que crecían, era más difícil para él seguirlos en sus excursiones a la montaña. Cada vez lo llamaban menos. Las chicas no querían bailar con él porque lo hacía torpemente, chocando con las otras parejas. Al final se reían de él.



La tristeza acabó ocupando los días de Jan. Ya no quería salir de paseo ni divertirse. Se pasaba el día encerrado en casa, lamentando su mala fortuna. ¿Por qué había tenido que nacer con aquella pierna? ¡Él que era tan bueno, que no había hecho daño a nadie! ¿Por qué era tan desgraciado?

Con los años, sin embargo, Jan se fue ganando el corazón de sus vecinos y adquirió fama de filósofo y clarividente, pese a que nunca había ido a la universidad.

Apoyado contra un muro que daba sombra, había cola para hablar con él. En especial lo buscaban empresarios que le llevaban candidatos para que Jan les dijera si eran ideales para el puesto, ya que su «ojo clínico» nunca fallaba.

Una periodista que había oído hablar de él vino de una ciudad lejana para saber cuál era su método para captar la esencia de las personas con solo echarles un vistazo.

—Es muy fácil —dijo Jan sonriendo con amabilidad—. Mis piernas son una especie de barómetro que mide la bondad de cada persona. Si te fijas en ellas, una es muy bonita, mientras que la otra está deformada como una rama torcida. Cuando me presentan a alguien, si noto que mira más la pierna fea que la bonita, no me fío de esa persona. La experiencia me ha demostrado que suele ser gente crítica que busca siempre el lado negativo de la realidad. Evito la amistad con ellos para no infectarme y desaconsejo a estas personas para ocupar puestos de responsabilidad. Quien solo ve la pierna fea, se centra más en los problemas y pérdidas que en las soluciones y ganancias.

La periodista se quedó tan impresionada con el joven filósofo que se enamoró inmediatamente de él y fue a verle cada día hasta lograr que se fijara en ella.

Hoy son una pareja feliz y miran juntos la pierna bonita de la vida. 🍀



## PARA PENSAR Y CRECER

*Mirar, admirar e imitar*

En este cuento hemos adoptado una historia que le gustaba contar a Benjamin Franklin, un político norteamericano que también fue padre del pararrayos.

De muy joven, le gustaba leer biografías de hombres y mujeres admirables para imitarlos y tratar de ser mejor. Si veía que un personaje tenía una cualidad que a él le faltaba, se esforzaba en practicarla a lo largo de toda una semana hasta lograr que formara parte de su vida.

Nacido en una familia humilde que no pudo pagarle estudios, Franklin miraba el mundo buscando ejemplos para admirar —la «pierna bonita»— e imitar esos valores y ser cada día un poco mejor.

No le fue nada mal: acabó siendo uno de los hombres más importantes de su tiempo.

La enseñanza está clara: elige a quién te quieres parecer y hazte la pregunta «¿qué hace él o ella que yo no hago?».

Y, en cualquier caso, para andar con buen pie por la vida, elige siempre los que miran la pierna bonita de las cosas.

## ¿BUENA SUERTE O MALA SUERTE?

*Todo lo malo tiene su lado bueno*

Hubo una vez un hombre llamado Juang Hi que era el más pobre de su aldea: solo tenía un hijo y un establo donde vivían sobre un lecho de paja. A causa de diversos infortunios, había perdido a su esposa y a los animales que habían sido su sustento.

No obstante, lo que maravillaba a todo el mundo era que Juang Hi siempre estuviera tranquilo.

Una noche que el cielo se enfadó y lanzó rayos y truenos sin parar, un caballo joven, salvaje y fuerte llegó hasta el establo buscando protección. Estaba herido.

Juang Hi, que era muy compasivo, lo cuidó con esmero. El caballo, agradecido, se quedó con él y con su hijo en el establo.

Todos los vecinos, que los querían, se alegraron de corazón porque su suerte por fin había cambiado. Acudieron a felicitarle y a ver el animal, que era un purasangre y valía mucho dinero.

Juang Hi siguió tranquilo y respondía siempre lo mismo:

—¿Buena suerte o mala suerte? ¡Nunca se sabe!

Sus vecinos no lo entendieron y la vida fue pasando.

Tras un par de semanas, el caballo, acostumbrado a la libertad, acabó huyendo. Juang Hi se encogió de hombros, entendiendo que el animal añoraba los campos.

Todos los vecinos se entristecieron y fueron a ver al desdichado para consolarlo. Él los recibió a todos con la misma frase:

—¿Buena suerte o mala suerte? ¡Nunca se sabe!

Algunos empezaron a creer que estaba perdiendo la cabeza. Aquello no tenía sentido.

Un mes después, el caballo regresó para asombro de todos. El invierno se acercaba y el animal añoraba a sus amigos humanos, la seguridad del establo y el calor. Y traía con él a toda su manada: dos yeguas embarazadas, tres potros

jóvenes, cuatro crías y otros dos caballos jóvenes...

Nadie se podía creer aquello. ¡Qué milagro! Aquel pobre hombre se había vuelto riquísimo. Si vendía aquellos caballos o los alquilaba para trabajar, podría pasar el resto de su vida sin preocuparse por nada. Ni él ni su hijo. Eso le decían todos sus amigos.

Él les sonreía y volvía a repetir:

—¿Buena suerte o mala suerte? ¡Nunca se sabe!

Después de aquello, no quedó un solo vecino que no estuviera convencido de que él estaba chiflado.

«Debe de ser por tantas penas», opinaban unos. «¡Demasiados cambios!», opinaban los otros. Él no decía nada.

Al día siguiente, mientras su hijo limpiaba la herida de uno de los caballos salvajes, este se asustó y, sin querer, le dio varias coces. Era joven y no controlaba su miedo.



¿Qué pasó? Le rompió al chico las dos piernas, una mano y un brazo, además de magullarle el cuello y la cara.

—¡Esto sí que es mala suerte! —se lamentaron todos los vecinos.

Estaban horrorizados, indignados y muy preocupados. Todos menos Juang Hi.

—¿Buena suerte o mala suerte? ¡Nunca se sabe!



Una semana después, un regimiento de soldados entró en el pueblo. Había estallado la guerra y obligaron a todos los hombres jóvenes a empuñar un arma y a irse con ellos. Al entrar en el establo y ver al hijo de Juang Hi tendido en la paja vendado de los pies a la cabeza, decidieron no llevárselo.

Aparte del chico, solo las mujeres, los niños pequeños y los ancianos se quedaron en el pueblo, y fueron al establo de Juang Hi para quejarse de su mala suerte al perder a padres, hijos y maridos.

—¡Qué buena suerte la tuya y la de tu hijo! —exclamaron.

Y él, sin dejar de cepillar a su primer caballo, respondió:

—¿Buena suerte o mala suerte? ¡Nunca se sabe! 🍀

## PARA PENSAR Y CRECER

### *Une los puntos*

En una famosa conferencia, Steve Jobs, el fundador de Apple, afirmó que el sentido de muchas cosas que nos suceden solo lo entendemos al cabo del tiempo.

Sucede como en esos pasatiempos en los que hemos de unir los puntos, siguiendo los numeritos, para ver el dibujo al final.

Como en el cuento de Juang Hi, hay aparentes desgracias que llevan regalos ocultos. Veamos algunos ejemplos:

- Frida Kahlo, la pintora más famosa del siglo XX, descubrió su pasión tras sufrir un accidente y estar largo tiempo en la cama.
- El invento del Post-it surgió de una partida de pegamento defectuoso al que alguien encontró otro uso.
- Los padres de Jeff Bezos, el fundador de Amazon, se escandalizaron al ver que de bebé luchaba por desmontar su propia cuna. Esta afición a las construcciones le llevaría a montar la tienda más grande del mundo.

Lo que a veces nos parece un revés puede devenir con el paso del tiempo una bendición, y cuántas veces situaciones que hemos juzgado favorables en un principio se han convertido en un gran quebradero de cabeza un tiempo después. Poco importa a veces lo que nos parezcan las situaciones en el momento. Lo aconsejable es tener perspectiva para leer la vida a largo plazo.

## EL VALOR DE UN BILLETE

*Ten cuidado con cómo miras el mundo, porque el mundo acaba siendo como lo miras*

Un lunes después de las clases, Dolores pidió a su compañera Ángela ir a tomar un café juntas. Sentadas en la cafetería de la Facultad de Economía, donde ambas estudiaban el primer curso, la primera empezó a lamentarse:

—Estoy muy triste y enfadada, Ángela. Últimamente todo me sale mal. No paro de pelearme con mis padres, estoy sin novio y encima he suspendido los últimos dos exámenes... ¡Mi vida es un asco!

Tras escucharla con atención, Ángela sacó un billete de veinte euros de su bolso y lo puso sobre la mesa.

—¿Vas a pagar ya? —exclamó Dolores con lágrimas en los ojos—. ¿Te largas? ¿Tan pesada soy?

—No lo he puesto en la mesa para eso... —la tranquilizó—. ¿Quieres estos veinte euros?

—¿Cómo? No era mi idea pedirte dinero, Ángela... —repuso sorprendida—. Aunque ya sabes que nunca tengo un céntimo. No me lo digas dos veces, que me quedo el billete —añadió guiñándole el ojo.



Con una sonrisa pícaro, Ángela agarró entonces el billete y, para sorpresa de su amiga, lo estrujó a conciencia con una mano hasta formar una bola. Luego la dejó caer sobre la mesa y le preguntó:  
—¿Aún quieres los veinte euros?

—No entiendo por qué has hecho eso... Respondiendo a tu pregunta: a no ser que rompas el billete en pedazos o lo quemes, sigue teniendo valor. Así que me lo puedes regalar si quieres —dijo riendo.

—Pues ¡tuyo es! —repuso Ángela empujando la pelotita azul por la mesa hasta su amiga—, pero para quedártelo tienes que aprender la lección.

—¿Qué lección?

—Así como este billete sigue teniendo el mismo valor aunque esté arrugado y hecho una bola, lo mismo sucede con tu vida. Aunque tengas problemas y las cosas no vayan ahora mismo como quieres, tiene un gran valor. Por eso... ¡nunca digas que la vida es un asco, por favor!

Dolores se levantó para dar un abrazo a su amiga y, muy emocionada, le dijo:

—Voy a invitarte ahora mismo con este billete. Lo que me acabas de enseñar no tiene precio. 🍀

## PARA PENSAR Y CRECER

### *La mirada apreciativa*

Qué importante es saber apreciar lo bueno que tenemos en nuestra vida y ver y reconocer, como decíamos en un cuento anterior, lo valioso que nos rodea, aunque a veces nos olvidemos.

Sería bueno poner nuestra mirada en tres universos:

- Nosotros mismos: en lugar de adoptar el papel de víctima, es necesario reconocer las cualidades que tenemos, tomar conciencia de nuestros dones y de cómo podemos desarrollar nuestro talento y vocación.
- Las personas que nos rodean: en lugar de andar con prejuicios que lo único que hacen es crearnos enemigos ficticios, deberíamos abrirnos al otro tal y como es y reconocer a esas personas que queremos que formen parte de nuestra familia afectiva.
- La propia vida: tenemos muchas falsas creencias que deberíamos cambiar. Si el mundo es un valle de lágrimas, hagamos que sea un mar de alegría; si el futuro será un desastre, hagamos lo posible para que el presente sea mucho mejor porque, al hacerlo, crearemos un futuro distinto. Lo que creemos tiende a ser lo que creamos.

## LOS DOS LOBOS

*¿Quién quieres ser?*

Alrededor del fuego, por las noches, los indios de un pueblo *cherokee* se reunían para contarse historias y celebrar la vida. Los ancianos repetían, cada invierno, las mismas leyendas, para que los jóvenes no las olvidaran y aprendieran de ellas.

Era una tribu guerrera, enzarzada siempre en alguna batalla: contra otros pueblos por la tierra, contra la naturaleza para sobrevivir...

—Pero la batalla más importante que libramos es la que tiene lugar en nuestro interior —explicaba el chamán de la tribu—. En el corazón del hombre viven dos lobos: uno de ellos es violento, lleno de rabia, y el otro es bueno y compasivo.

Los niños abrían los ojos. Los más valientes gritaban feroces. Los más pequeños se asustaban. Una niña muy curiosa preguntó entonces al chamán:

—¿Y cuál de los dos ganará?

Vencer era siempre lo más importante para aquellos futuros guerreros y guerreras.





—Ganará aquella bestia que vosotros alimentéis —respondió el viejo chamán—. Si dais de comer envidia, celos, rabia o soberbia a vuestro corazón, ganará el lobo malo. Si por el contrario lo nutrís de alegría, compasión, amor y lealtad, ganará el bueno. En este caso, seréis grandes hombres y mujeres, dignos de ser *cherokees*. 🐾





## PARA PENSAR Y CRECER

*En lo que piensas te conviertes*

Gandhi, el gran pensador hindú del siglo XX, decía:

«Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino».

Todo empieza en los pensamientos, así que es importante que alimentemos aquellos que nos hacen mejores y nos acercan a los demás y que dejemos morir de hambre los que nos cargan de negatividad.

Y así podemos elegir a qué lobo alimentamos en cada instante, en cada pequeña acción, en cada palabra, en cada gesto. Podemos vestir cada circunstancia de seda o de ácido, de desprecio o de aprecio, de mal humor o de invitación a la alegría. La elección está en nuestras manos.



## NEGOCIO REDONDO

*El tiempo libre bien empleado también es oro*

Jorge pasaba las vacaciones en el pueblo de sus abuelos. Como eran muy humildes y no podían darle una paga semanal, cada mañana dedicaba un buen rato a recoger manzanas de un huerto del que ya nadie cuidaba. Luego se tumbaba a leer sus libros favoritos bajo las hojas de los manzanos.



Un día, un turista de ciudad que paseaba entre los árboles frutales se sorprendió al descubrir al pequeño recolector leyendo descansadamente, con el gran cesto lleno de manzanas a su lado.

—Buenos días —le saludó el forastero—. Dado que soy empresario, me gustaría darte un consejo.

El chico apartó la mirada de su libro y miró a aquel hombre gordo y sudado con curiosidad.

—Veo que has llenado el cesto de manzanas...

—Sí, ¿quiere una? Se la regalo. ¡Son deliciosas!

—Muchas gracias, amigo —dijo en tono paternal—, pero no me gusta la fruta. Quiero preguntarte algo: ¿por qué llenas solo un cesto, habiendo en este campo manzanas suficientes para llenar una docena?

—Es que solo tengo un cesto... Y ya lo he llenado.

—Entiendo... Voy a hacerte otra pregunta: ¿qué vas a hacer con ese único cesto lleno de manzanas? —preguntó con retintín.

—Cada tarde voy a la plaza del pueblo y vendo las manzanas a veinte céntimos la pieza —explicó Jorge.

—Perfecto, y una tercera pregunta: con la venta de todo un cesto de manzanas, ¿sacarías suficiente dinero para comprar otro cesto?

—No lo sé..., pero es posible.

—Vamos bien entonces —dijo el empresario—. Porque si inviertes el trabajo del día en otro cesto, al día siguiente podrás recoger el doble de manzanas y vender el doble, con lo que comprarás dos cestos más y podrás venir a la plaza con cuatro cestos de manzanas...

—¿Y cómo cargaré cuatro cestos de manzanas? Además... —Jorge pensaba en voz alta—, en este pueblo no hay gente para vender tantas manzanas.

El gordo forastero se llevó las manos a la cintura y, muy seguro de sí mismo, dijo:

—Para cada problema empresarial hay una solución. Contrata a otro chico que te ayude a transportar las manzanas y, si es necesario, llevar la venta a otros pueblos de la zona a cambio de la mitad de las ganancias. Con eso irás aumentando tu capital y podrás tener al final un buen equipo de recolectores con el que ganarás mucho más dinero.

—Pero... ¿para qué quiero todo ese dinero? —preguntó Jorge, aburrido con toda aquella cháchara.

—Para tumbarte a gozar de la vida.

—¿Y qué estoy haciendo ahora mismo? —dijo para cerrar el tema antes de volver a la lectura. 🍷



## PARA PENSAR Y CRECER

*Ni poco ni demasiado*

Este cuento es una versión libre del que contaba el jesuita afincado en la India Anthony de Mello y que tenía a un pescador como protagonista.

El mensaje viene a ser el mismo: está bien esforzarse mucho, pero es un error querer trabajar demasiado (o pensar solo en el trabajo), ya que entonces te pierdes otras cosas de la vida que también son importantes.

Como decía Aristóteles, «la virtud es el justo medio entre dos extremos».

El veneno está en la dosis: si quieres ser feliz a lo largo de tu vida, no te entregues a la pereza, pero tampoco hagas del trabajo tu única motivación, ya que entonces no tendrás vida para disfrutar de las cosas que te gustan ni de la bella gente a la que encontrarás en el camino de la vida.

## LA IRA Y LOS DARDOS

*Las palabras no se las lleva el viento...*

Miguel tenía trece años y muy mal genio. Siempre encontraba una excusa para pelearse con su madre, gritarle a su padre y tirarle de los pelos a su hermana. En el colegio, los niños más pequeños le tenían miedo: siempre estaba dispuesto a insultarlos o darles una patada cuando jugaban al fútbol.

—Esto no puede seguir así... —comentaban sus padres desesperados.

Hablaron con él seriamente, pero no sirvió de nada. Su hermana se lo pidió a través de una carta preciosa con un dibujo, pero él la tiró sin leerla. Le apuntaron a taekwondo para que aprendiera a controlarse, pero tampoco consiguieron que cambiara.

Un día, su madre tuvo una idea viendo por televisión un programa de bricolaje...

—¿Hay un regalo para mí? —preguntó Miguel entusiasmado mientras abría el paquete que le entregaba su madre.

Eran unos dardos sin diana. Al ver la cara de perplejidad de su hijo, le explicó:

—Sí, hijo. Cada vez que te enfades, cuando tengas ganas de gritarnos o insultar a alguien, puedes lanzar uno.

—Pero... ¡no hay diana! —protestó.

—La puerta de tu cuarto será tu diana. ¿Te parece bien?

La primera semana, Miguel clavó 253 veces los dardos. De noche y de día, ¡casi hasta dormido! Lanzaba uno. Luego lo sacaba y así una y otra vez. La segunda semana, ya solo lanzó 170 dardos. La tercera, 80. Al cabo de un mes, una noche le dijo a su madre:

—Hoy ha sido el primer día que no he lanzado ningún dardo.

Al observar reflejados en la puerta todos aquellos agujonazos de rabia, se había ido conteniendo hasta dejar de enfadarse. Había aprendido a frenarse antes de gritar o pegar a alguien.



Sus padres lo felicitaron, muy orgullosos. Luego le pidieron que contaran juntos las marcas que habían quedado en la puerta: ¡más de quinientas!

Miguel se quería morir de la vergüenza.

—Hijo, has aprendido a no dejarte dominar por tus enfados —le dijo su madre con cariño—, pero quiero que mires bien los agujeros: cada vez que lanzaste el dardo, aunque luego lo arrancaras, quedó una marca para siempre. Del mismo modo, cada vez que haces o dices algo malo a un compañero o a tu familia, queda una pequeña cicatriz. Puedes pedirle perdón, pero la marca seguirá ahí, como en esta puerta. La única solución es pensártelo dos veces antes de lanzar el dardo. 🌹



## PARA PENSAR Y CRECER

### *Tres cosas que no vuelven*

Un viejo dicho asegura que hay tres cosas en la vida que, cuando se van, no regresan nunca más:

1. Las palabras ya pronunciadas.
2. El tiempo desperdiciado.
3. Las oportunidades perdidas.

Puedes avergonzarte, como el niño de los dardos, pero son agujeros que se quedan ahí. Por eso, cuando te domine el enfado, antes de hablar o hacer algo, piensa en las consecuencias.

Debemos ser conscientes de que nuestros actos repercuten en la felicidad de los demás y en la nuestra propia. Antes de hacer cualquier cosa que pueda tener gran impacto, es importante medir sus consecuencias.

## EL FAROL DEL CIEGO

*La luz que nos ilumina también sirve a los demás*

Una leyenda oriental cuenta que, hace mucho tiempo, había un muchacho llamado Kabir que cada atardecer salía a dar una vuelta por los oscuros callejones de la ciudad.

La joven Rohana lo observaba, noche tras noche, desde su ventana, que al ser la más alta del edificio le permitía ver los paseos de aquel chico que siempre llevaba en una mano un farol de aceite y en la otra un bastón blanco con el que tanteaba el suelo.

Cuando preguntó a sus hermanos mayores por este hecho, le dijeron que, efectivamente, Kabir era completamente ciego.

—¿Y para qué necesita entonces una lámpara de aceite? —preguntó Rohana intrigada.

Nadie supo darle respuesta.

Curiosa como un gato, para aclarar aquel misterio, una noche Rohana decidió aguardar al ciego del farol en un cruce de caminos por el que siempre pasaba.

Al llegar Kabir, que era bello como un ángel, la joven lo detuvo posando la mano delicadamente en su hombro.

—¿Quién eres? —preguntó él con voz suave.

—Mi nombre es Rohana. Tú no me conoces, pero yo sí sé quién eres tú. Hace tiempo que te observo y quería preguntarte algo... ¿Por qué, siendo ciego, alumbras tu camino con una lámpara de aceite?

Kabir rio con expresión bondadosa, mostrando los dientes más blancos que la joven había visto en su vida. Luego explicó:

—Yo no necesito el farol para alumbrar mi camino, ya que la oscuridad es mi hogar y me muevo por ella como pez en el agua. Llevo la lámpara encendida para que los demás no choquen conmigo.

Rohana quedó tan impresionada por aquella respuesta que se enamoró inmediatamente del chico del candil. 🌹



## PARA PENSAR Y CRECER

*Sé una luz*

Esta frase la pronunció Buda poco antes de morir, pero nuestro cuento añade algo más a sus sabias palabras: todo lo bueno que hacemos por nosotros sirve también a los demás.

Así como la luz del ciego ilumina el camino de los otros, cualquier mejora personal acaba beneficiando a las personas que nos rodean:

- Aprender algo nuevo que luego vamos a enseñar.
- Hacer un descubrimiento que merece ser compartido.
- Una respuesta que arroje luz sobre el problema que preocupa a un amigo.

Tener en cuenta al otro y relacionarnos desde el respeto y el aprecio a los demás genera no solo entornos de gran bienestar, sino que también ayuda a que la calidad de vida que compartimos entre todos sea mucho mejor. La luz que lleva el ciego en su mano está tanto para evitar que otros tropiecen como para brindar la posibilidad de un encuentro inesperado con un amigo que les puede cambiar la vida a ambos para bien.

El mago más famoso de la historia se llamaba Houdini y era conocido por su facilidad para escaparse de cualquier parte y en cualquier situación. Los que lo vieron actuar cuentan que era impresionante ver cómo se liberaba de cadenas y escapaba de diminutos sarcófagos.

Había un pueblo inglés cuyos habitantes eran muy desconfiados. Creían que la fama del mago era innecesaria y decidieron ponerlo a prueba.

Houdini aceptó el reto: debía escapar, en menos de sesenta minutos, de una cárcel que acababan de construir en la localidad. Era muy moderna y a prueba de fugas.

A pesar de confiar en sus cualidades, el maestro del escapismo decidió entrar en la celda con un poco de ayuda extra... Vestido con ropa de calle, ocultó bajo su abrigo una varilla de acero flexible que utilizaba para abrir cerrojos. El carcelero que lo encerró no se dio cuenta.

El alcalde, su mujer, varios periodistas, el médico, los habitantes más ancianos... todos estaban allí sin atreverse a respirar.





El gran Houdini había pegado su oreja al cerrojo y murmuraba palabras mágicas. Pasaron diez minutos, media hora, cuarenta y cinco minutos... ¡y no sucedía nada!



El mago tenía la cara roja y sudaba a mares. Se negaba a rendirse a pesar de que las autoridades le instaban a ello. ¿Cómo iba a aceptar su derrota? ¡Él, que había conseguido escapar de un ataúd hundido en mitad del mar! ¡Él, que se había liberado de una camisa de fuerza del manicomio más seguro del país!

Pasó una hora. Una señora se mareó y un bebé empezó a llorar. El alcalde bostezaba y la maestra se había dormido de pie. El público tosía cada vez más. El mago seguía luchando sin éxito para forzar la salida.

El reloj marcó las tres. ¡Habían pasado más de dos horas! Houdini decidió tomarse un respiro. Estaba agotado.

—Será cosa de un minuto —se excusó mientras se apoyaba en la puerta de su celda.

De golpe, esta se abrió y el mago cayó de bruces. El público estalló en carcajadas. Todo el pueblo sabía lo que el mago había sido incapaz de descubrir: ¡el carcelero no había pasado el cerrojo!

La puerta solo estaba cerrada en la mente de Houdini. 🌹

## PARA PENSAR Y CRECER

*Todo está en tu mente*

Esta historia que contaba a sus fieles el pastor evangelista Robert H. Shuller pone en primer plano el instrumento mágico más poderoso del mundo: la propia mente. Decía Henry Ford, el creador de la famosa marca de coches: «Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto». ¿Qué quería decir con esto? Pues que nuestra mente marca nuestros límites.

Dos ejemplos:

- 1) Una persona con pánico a estar bajo tierra se repite a sí misma que solo con bajar la escalera del metro empezará a encontrarse mal. Y efectivamente así sucede. Cree que no puede... y está en lo cierto (hasta que cambie de creencia).
- 2) Un atleta está seguro de batir una marca que no se ha conseguido nunca y lo acaba haciendo (esto ha sucedido muchas veces). Cree que puede... y está en lo cierto.

Un tercer ejemplo sería el del pobre Houdini, que se quedó encerrado en la celda, pese a estar abierta, porque estaba convencido de lo contrario.

La realidad que vivimos es muy a menudo el resultado de lo que creemos. En efecto, tanto si crees que puedes como si crees que no, estás en lo cierto.

## UNA PREGUNTA SIN RESPUESTA

*¿Hay vida después de la muerte?*

A sus diez años, Sara siempre tenía alguna pregunta por hacer: «¿Por qué los pájaros vuelan y los peces no?» «¿Qué hay debajo del mar?» «¿Viven señores en Marte?» «¿Por qué la sal está salada y el azúcar es dulce?» «¿Por qué los loros hablan y los monos no?» «¿Y tú cómo sabes que las piedras no piensan?» «¿Es verdad que los gatos tienen siete vidas?» «¿Con qué sueñan los pingüinos?»

¡Hacía preguntas incluso estando dormida!

Desesperados, sus padres creyeron haber encontrado la solución al descubrir un libro de mil páginas que se titulaba *Todo lo que usted debe saber antes de morir*.

Cualquier niña se hubiera olvidado enseguida de aquel libro enorme que le acababan de regalar, pero Sara era especial: se pasó varios meses leyendo sobre física, arqueología, cocina, jardinería, idiomas, literatura... ¡y sin hacer preguntas!

Sus padres estuvieron tranquilos hasta que, el día que cumplió los once, tras soplar las velas de su pastel, Sara les anunció que aquella mañana se había acabado de leer el libro.

Se pusieron a temblar y con razón, ya que la niña enseguida dijo:

—Tengo una pregunta.

Sus padres empezaron a toser.

—Pero no os preocupéis. ¡Solo una! ¿Existe vida después de la muerte? ¿Qué hay exactamente?

Se hizo un gran silencio en la fiesta. Nadie supo qué contestar. Su hermano mayor, que ya tenía dieciocho años, le espetó:

—Mira la enana, que no se ha enterado de que hace miles de años que las personas se preguntan siempre lo mismo... sin llegar a ninguna conclusión. ¿Acaso ella va a encontrar la respuesta?

Aquella noche Sara no durmió. Tampoco la siguiente.

El lunes, en el colegio, se acercó a la profesora de ciencias naturales al acabar la clase y le preguntó:

—¿Hay vida después de la muerte?

Como no obtuvo una respuesta satisfactoria, se fue a preguntar a un profesor de física de cursos superiores, que a su vez la envió a la profesora de filosofía, que le dijo secamente:

—Para saber lo que hay después de la vida hay que morir, y nadie ha vuelto del otro mundo para contárnoslo.

Decidida a encontrar a alguien que pudiera darle la respuesta, fue en busca de la bibliotecaria, una mujer que hablaba muchos idiomas y que estaba cerca de jubilarse. Pero tampoco ella supo qué decirle.



—Pues déjeme un libro que lo explique... ¡Aquí hay miles!  
La bibliotecaria negó con la cabeza. Señaló todos los libros de las estanterías y le dijo:  
—Aunque los leyeras todos, ¡tres veces!, no encontrarías la respuesta que buscas.

Desesperada, Sara se fue al jardín y se sentó bajo su árbol favorito, mientras se le escapaba una lágrima. ¡Nadie había podido darle una respuesta! ¿Qué haría con su pregunta?

—¿Por qué lloras, pequeña? —le preguntó el jardinero.

Los mayores decían que Miguel era tan viejo como la escuela. Siempre había trabajado allí. Sara lo apreciaba porque siempre era amable con los niños.

—Nadie quiere contestarme una pregunta muy importante. Y si no descubro la respuesta, no podré volver a dormir bien nunca más —suspiró.

Miguel sonrió. Conocía a Sara y sus preguntas.

—A ver si este pobre viejo puede ayudarte...

—Es una pregunta muy difícil... —se disculpó Sara—, ¿hay vida después de la muerte?

El jardinero se sentó a su lado.

—¿Esta es la pregunta que te preocupa?

Sara asintió.

—Pues a mí me preocupa otra cosa, querida... Hay una pregunta mucho más importante, porque implica una misión para nosotros —dijo misteriosamente el jardinero—, y esta es: ¿hay vida antes de la muerte? 🌷

## PARA PENSAR Y CRECER

*¿Qué significa estar vivo?*

Desde el punto de vista de la medicina, estar vivo implica que respiramos, que nos late el corazón... Sin embargo, eso también lo hacía la bella durmiente del cuento hasta que es despertada por el beso del príncipe.

Lo que el jardinero quiere hacer entender a nuestra protagonista es que ESTAR VIVO, con mayúsculas, es algo más que no estar muerto. Significa celebrar la vida y disfrutar de las cosas buenas que nos trae, de nuestra familia y amigos, de aprender, de viajar y de apreciar la belleza del mundo...

Si somos capaces de hacer todo eso, podemos decir que, en nuestro caso, hay VIDA antes de la muerte, porque existir no es lo mismo que vivir.

Esta reflexión de Bob Marley ilustra a la perfección en qué consiste VIVIR con mayúsculas: «Algunas personas sienten la lluvia. Otras simplemente se mojan».



## LA LENGUA

*Hay muchas maneras de hablar*

Ghana es un pequeño país de África con miles de años, cuna de grandes guerreros y jefes muy poderosos.

Uno de ellos era conocido por ser valiente y fuerte y por tener muchos hijos y ganado. Pero sus sirvientes también lo conocían porque, acostumbrado a mandar, algunas veces lo hacía de muy mala manera: con palabrotas, gritos y sin escuchar a los suyos.

La capital de su reino quedaba en un cruce de caminos por el que pasaban comerciantes de todos los países vecinos. Los viernes empezaban a montar un mercado para dar salida a sus productos.

Nuestro jefe, al enterarse, llamó a su criado más joven, un chico siempre sonriente y alegre llamado Mamu.

—Tú, ve al mercado y cómprame el mejor trozo de carne. ¿Me has entendido bien, tonto? ¡El mejor! Y date mucha prisa. Tengo hambre.

Mamu salió muy contento. Le gustaba mucho ir al mercado, porque estaba enamorado de una de las vendedoras de flores. Pero no solo por eso: también porque allí tenía amigos y le encantaba descubrir las frutas exóticas de otros reinos.



Al llegar, se paseó por los puestos de carne, pero ninguno le convencía, a pesar de que ofrecían mercancía fresca y tierna. Hasta que llegó al último, donde el vendedor exhibía una lengua de vaca vieja y llena de moscas.

Recordando la frase de su amo, «cómprame el mejor trozo de carne», no lo dudó y se llevó la lengua.

Cuando llegó a casa de su amo y se la mostró, este se sorprendió, pero tenía tanta hambre que no quiso discutir. Después de comer aquello tan duro, seco y maloliente ya castigaría a su criado, se dijo.

Aquella lengua fue una sorpresa para todos: ¡estaba riquísima!



Durante muchas semanas todos hablaron de las bondades de aquella carne. Así que, al cabo de los días, cuando el mercado ambulante se instaló de nuevo, el jefe volvió a llamar a Mamu.

Pero esta vez quiso jugársela y le dijo:

—Cómprame el peor pedazo de carne que vendan. El más barato, viejo, seco, sucio... ¿Lo has entendido? —y le gritó para que corriera.

Mamu se fue al mercado feliz, como siempre. Cruzó todos los puestos de sombreros, saludó a su amada, paseó entre los de telas y se dirigió a los de carne.

Fue pasando uno por uno: miraba una pata de cordero, pero parecía demasiado buena; en el siguiente había unas costillas de cerdo, pero también tenían buen color... Ninguna cumplía con la condición que le había pedido su amo.

Volvió al último puesto: de nuevo vendían una lengua de vaca enorme, mal cortada y rodeada de moscas.

—Por favor, póngame esa lengua —pidió al vendedor.

Con ella regresó a casa de su jefe, que muy enfadado le dijo:

—¿Crees que soy estúpido? Hace días te ordené que me trajeras el mejor trozo de carne y me compraste una lengua... Hoy te pido el peor y me traes otra lengua igual. ¡¿Me tomas el pelo?!  
Mamu se inclinó y, con mucha cortesía, le contestó:

—No, amo. Jamás creería que sois estúpido. He cumplido vuestra orden: la lengua puede ser lo mejor o lo peor. Si usa buenas palabras, será dulce y traerá felicidad. Si usa malas, será dura y amarga; traerá enfado, rabia y pena.

El jefe, que, a pesar de todo, tenía buen corazón, entendió que Mamu le había dado una buena lección. Toda la noche estuvo pensando sin poder dormir.

Por la mañana pidió que convocaran a su pueblo en la plaza principal. Se situó justo bajo el árbol de la palabra, que existe en todas las aldeas de esa región, y dijo amablemente:

—Quiero pedir os perdón por todas las veces que os hablé mal, grité o insulté. A partir de ahora, seré el primero en usar buenas palabras para vuestros oídos. Mamu, a quien nombro consejero, será el encargado de recordármelo. ¡Que la paz os acompañe!

Si alguna vez viajas a Ghana y visitas esa remota región de montaña, tal vez te sorprendan las bellas palabras que usan sus habitantes. 🙌

## PARA PENSAR Y CRECER

*Por la boca muere el pez*

Los seres humanos hablamos de muchas maneras, también a través de nuestros gestos y de la postura del cuerpo, pero sin duda las palabras son nuestro principal medio de comunicarnos.

Y, como en el cuento que acabamos de ver, estas pueden ser dulces o amargas, duras o tiernas, hirientes o reconfortantes.

Como el jefe tribal, muchas veces tenemos «mala lengua» sin ser conscientes de ello.

Esto sucede cuando gritamos, criticamos o señalamos al otro, lanzando reproches que le hacen sentir mal. Esta manera de comunicarnos se llama EXPRESAR UNA QUEJA y, como señala el escritor Mario Reyes, se puede cambiar por EXPRESAR NUESTRA NECESIDAD, pues cada queja oculta una necesidad.

Un ejemplo práctico: en lugar de decir a un amigo «¡Ya no quedas nunca conmigo! ¿Es que te has cansado de mí o qué?», podemos decirle «Últimamente te echo de menos. Me encantaría verte más».

Diciendo lo mismo, la reacción del otro ante nuestro mensaje será totalmente distinta.

Cuidar nuestras palabras hacia los demás y hacia nosotros mismos es una manera muy poderosa de cuidar la relación y el afecto con el que nutrimos nuestra vida. Si fuéramos conscientes de ese gran poder de las palabras, las usaríamos con mucha mayor consciencia y respeto, por nosotros y hacia los demás.

## EL ÁRBOL MÁGICO

*Deja dormir los problemas y descubrirás**su verdadera importancia*

Existió una vez un carpintero que, sin importar las calamidades que hubiera sufrido, cada jornada antes de entrar en su hogar palpaba las ramas de un árbol en su jardín. Solo con eso recuperaba el buen ánimo.

Ya en casa, charlaba con su esposa y sus hijos como si aquella tarde empezara sus vacaciones.

Un estudiante de la casa vecina que se había fijado en aquel curioso ritual le preguntó en una ocasión qué hacía en el jardín para entrar tan contento y relajado en casa.

—Pues ese es mi árbol de los problemas —le dijo muy contento—. De muy joven me preocupaba por todo y siempre estaba disgustado con alguien. Ya se sabe... Nada más salir a la calle tenía problemas con un mal conductor, con un cliente grosero o que no paga, o bien se me estropeaba una herramienta importante... Todo eso me acababa enfadando.

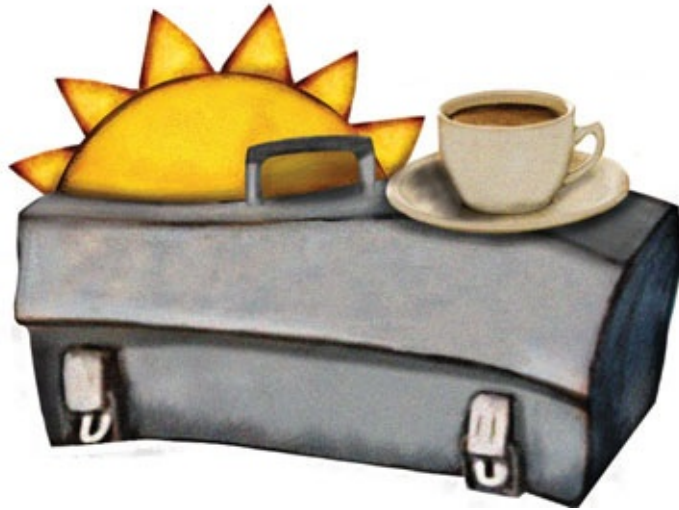
—¿Y ya no? —le preguntó el estudiante muy interesado.



—¡Sigo teniendo disgustos, como todo el mundo! Pero ahora no dejo que entren en casa. ¿Por qué tendría que sufrirlos mi familia? Al terminar cada día de trabajo, imagino que los cuelgo en ese árbol y a la mañana siguiente los recojo de nuevo. ¿Y sabes qué?

El estudiante le escuchaba, fascinado, con los ojos como platos.

—Por la mañana siempre encuentro muchos menos, y son más pequeños que los de la noche anterior. 🖤





## PARA PENSAR Y CRECER

### *Una fórmula para despreocuparse*

Esta historia, que conocimos hace muchos años a través de Jorge Bucay, señala una de las principales fuentes de infelicidad de las personas: ser incapaces de disfrutar el momento porque estamos...

- Enfadados con alguien que nos dijo esto o lo otro.
- Preocupados por las cosas, en vez de ocuparnos de las cosas.
- Ansiosos por lo que pueda pasar, aunque no seamos adivinos para pronosticar el futuro.

Tú también puedes tener un «árbol de los problemas» imaginario donde dejar descansar todo lo que te haga daño. Seguro que mañana lo verás con otros ojos... ¡Es cuestión de tiempo!

Si existe un problema, ocupémonos en resolverlo, pero si llevarlo a costas sin hacer nada para resolverlo nos tiene que crear mal humor, tristeza, pesar, amargura o angustia, mejor dejarlo colgado en el árbol de los problemas o, mejor aún, tirarlo a la basura.

Sobre esto, un psicólogo norteamericano decía a sus pacientes:

—¿Puede decirme si esto que le preocupa tendrá importancia de aquí a un año? Si la respuesta es no, ya puede tirar el problema a la basura.

## LLENAR LA CASA

*Mirar más allá de lo evidente*

Etiopía es un país misterioso de África, muy antiguo y hermoso. Allí viven muchos pastores que cuidan de pequeños rebaños de cabras y ovejas. Son gente buena y trabajadora que llevan una vida dura a causa del clima y el desierto.

Uno de ellos, de nombre Jerjes, sintiendo que la muerte venía a buscarlo, llamó a sus tres hijos para despedirse de ellos.

—Todos habéis sido muy buenos, hijos, pero somos tan pobres que no puedo repartir entre los tres lo poco que tengo. Es tan escaso que no podríais hacer nada con ello. Por eso he pensado darle todo al más inteligente para que lo haga crecer. Así en el futuro podrá ayudar a sus hermanos si lo necesitan.

—Padre, y ¿quién es el más inteligente? —le preguntó el mayor.

—Pronto lo sabremos...

—¿Cómo? —se sorprendió el segundo.

—He pensado una sencilla prueba que revelará quién es el más indicado para cuidar de que mi pequeño rebaño no muera y hacer prosperar mi humilde huerto.

—¿Y qué hemos de hacer? —apremió el más pequeño.



—Encima de la mesa os he dejado una moneda para cada uno —suspiró el padre—. Id al mercado y comprad algo con lo que podáis llenar la casa. El que lo consiga será mi heredero.

Poniéndose manos a la obra, el mayor pensó que la paja, que era barata, sería la solución. Así que compró mucha..., ¡un carro entero!, pero solo consiguió llenar la casa hasta la mitad.

Al ver que su hermano mediano llegaba con un montón de sacos llenos de plumas, se quedó muy triste. Allí había miles y miles de plumas, pero tampoco así la casa se llenó.

Llegó el turno del pequeño, al que todos habían creído siempre el más tonto y débil. Su padre y sus hermanos mayores lo miraron sorprendidos: no traía ni carro ni sacos, ni siquiera una simple bolsa.

—¿No has comprado nada? ¿Qué has hecho con la moneda? —le regañó el hermano mayor.

El hijo menor no dijo nada mientras se metía la mano en el bolsillo y sacaba una vela.

—¿Con una sola cosa piensas llenar la casa de padre? —se burló el mediano—. ¡La cabaña es pequeña, pero no tanto!

El padre sonrió. Había entendido lo que pretendía su hijo menor sin que este le dijera nada. En cuanto se hizo de noche, este encendió la vela y la casa se llenó de luz.

—Ya puedo morir en paz, porque uno de vosotros ha conseguido cumplir mi deseo.

El pequeño lo heredó todo. Como era un buen hombre, permitió a sus hermanos trabajar con él y compartir su casa. Cuentan las gentes del lugar que fue tan hábil y honrado con los negocios que, a su muerte, era la persona más rica y respetada de la región. 🍀



## PARA PENSAR Y CRECER

### *El poder de la sencillez*

Este relato tradicional africano nos recuerda una anécdota que, según cuentan, sucedió cuando Estados Unidos competía con la Unión Soviética —la Rusia de hoy— en la carrera del espacio.

Uno de los problemas que tenían los astronautas era que la falta de gravedad hacía que los bolígrafos no funcionaran. Al no bajar la tinta, dejaban de escribir y la tripulación no podía tomar notas.

Al parecer, Estados Unidos gastó más de un millón de dólares en diseñar un bolígrafo capaz de escribir en las especiales condiciones de los viajes espaciales.

Los astronautas de la Unión Soviética, sin embargo, encontraron una solución más sencilla: usaban un lápiz.

Y es que ser sencillo no es nada sencillo, porque la sencillez nace de la sabiduría, y la sabiduría es el resultado de la observación y la reflexión. A ambas llegamos desde la quietud. Si en lugar de correr sin parar nos detuviéramos con serenidad a reflexionar, evitaríamos muchos problemas y obtendríamos respuestas que nos harían vivir, sin duda, con más sencillez.

## SIEMPRE EL MISMO CHISTE

*Repetirnos un problema no ayuda a solucionarlo*

En uno de los rincones más concurridos de Central Park, había un vagabundo de quien se decía que era el hombre más inteligente de Nueva York, porque tenía una solución para cada problema. Por este motivo, mucha gente acudía a él buscando consejo y dejaba una moneda en su sombrero al marcharse.

Cerca de este enorme parque vivía Liliana, una adolescente que llevaba semanas llorando porque su novio la había dejado con la excusa de que se iba a estudiar a Europa.

Harta de oír sus lamentos día y noche, su madre decidió llevarla a hablar con el sabio vagabundo, por si tenía un remedio para su hija.

Al ver su aspecto extravagante, con cabellos largos y gafas con estrellitas en la montura, la chica quiso marcharse, pero la madre insistió en que se acercara a contarle su problema.

Refunfuñando, Liliana aceptó y, mientras le contaba al hombre del parque su gran desgracia, las lágrimas volvieron a correr por sus mejillas.

Tras escucharla con gran atención, el sabio vagabundo le dijo con voz dulce:

—Tú me has confiado tu historia y yo voy a darte otra. ¿Conoces el chiste de los pingüinos?

—No... —dijo Liliana, ofendida.

—Pues escucha bien... Una mujer muy amante de los animales ve desde su coche un grupo de pingüinos caminando a cinco calles del zoo de Nueva York. Al entender que se han escapado, decide bajar a arreglar aquello antes de que los atropellen. Como la dama llega tarde a una reunión importante, para a un chico joven con cara de bobo, le da un billete de 50 dólares y le dice: «Te doy este dinero para que lleves ahora mismo a estos pingüinos al zoo».

Liliana escuchaba aquella historia cada vez más enfadada, pero no se atrevió a cortar al vagabundo, que siguió:



—Tres horas después, la mujer vuelve en su coche por el mismo camino y se encuentra al chico con cara de tonto y el grupo de pingüinos por la calle. Furiosa, sale del coche y le pregunta al chico por qué no ha hecho lo que le había pedido, a lo que él responde: «¡Claro que lo he hecho! He llevado a los pingüinos al zoo, como usted me dijo, y con el dinero que ha sobrado, ahora los llevo al cine».

El vagabundo estalló en una gran carcajada acompañado por Liliana, que se reía de lo malo que era el chiste.



—Espera, no te vayas todavía... —le pidió el hombre—. Tengo algo que contarte.

La chica asintió, convencida de que él le hablaría ahora de su problema, después de haberla hecho reír con el chiste.

Para su asombro, el vagabundo explicó:

—Una mujer muy amante de los animales ve desde su coche a un grupo de pingüinos...

Entendiendo que aquel tipo chocheaba, por educación Liliana escuchó de nuevo el chiste y le ofreció solo una sonrisa al final. Luego hizo una señal a su madre para que se fueran, pero el vagabundo la detuvo.

—Todavía no. Aún no he terminado...

Cuando el supuesto sabio empezó a contar por tercera vez el chiste de los pingüinos, Liliana no lo pudo soportar y gritó:

—¡Basta ya! El chiste tenía gracia la primera vez. ¡No necesito que me lo repita!

—Entiendo... —dijo el vagabundo, mirándola muy fijamente a los ojos—. Me estás diciendo que no puedes reírte del mismo chiste una y otra vez, ¿verdad? ¡Ya te lo sabes! Entonces, ¿por qué llorar un día tras otro cuando el problema es el mismo? 🙄

## PARA PENSAR Y CRECER

### *Parar el «disco rayado»*

En la época de tus abuelos, la música se escuchaba en unos discos de vinilo —un material parecido al plástico— que giraban sobre un soporte mientras una aguja iba leyendo la canción por un surco que se iba haciendo cada vez más pequeño, como las espirales de gominola, hasta llegar al final.

A veces, debido a un golpe en el tocadiscos, la aguja rayaba el surco y, al terminar la circunferencia, volvía al principio, con lo que el disco no acababa nunca. Si no levantabas la aguja, podía estar sonando durante horas algo así: «Yo te quería tanto, pero tú... Yo te quería tanto, pero tú... Yo te quería tanto, pero tú...».

En ocasiones nuestra cabeza funciona como un disco rayado. Estamos tan enfadados o tristes por algo que ha sucedido que nos repetimos una y otra vez lo mismo. Y eso no ayuda a resolver nada.

Como dice Liliana al sabio vagabundo, el chiste solo tiene gracia la primera vez. No tiene sentido contarlo más, porque ya nos lo sabemos. Lo mismo sucede con nuestros problemas y calamidades. Una vez sabemos lo que ha pasado y lo entendemos para que no nos vuelva a suceder, no hay razón para seguir insistiendo.

Tal como reza un proverbio oriental: «Si tu mal tiene remedio, ¿por qué te quejas? Y si no lo tiene, ¿por qué te quejas?».

En lugar de convertirte en un disco rayado, cuando te empieces a repetir, como el hombre del chiste, levanta la aguja y cambia de disco.

## EL ÁGUILA Y EL HALCÓN

*Juntos pero no atados*

Los indios *sioux*, grandes jinetes, dominaron las praderas y bosques de Estados Unidos hace muchos años. Uno de los más famosos fue Toro Bravo, un guerrero con mucho valor, amigo desde niño de Nube Azul, la hija del jefe de su tribu. Ella lo amaba también profundamente.

Cuenta la leyenda que juntos fueron a ver a Pájaro Sabio, el hombre más anciano de la aldea, como hacían todos los jóvenes entonces.

—Queremos estar juntos hasta que la muerte venga a por nosotros —dijo Toro Bravo.

—E incluso en el más allá —añadió Nube Azul—. ¿Conoces algún conjuro o una pócima que nos ayude?

El sabio reconoció el amor sincero en los ojos de los dos jóvenes y quiso ayudarlos.

—Sé algo difícil, pero quizá...

—¡No tenemos miedo! —exclamó uno.

—Ni somos perezosos... —comentó la otra.

—¡Haremos lo que sea! —gritaron los dos emocionados.



—Tranquilos... Cada uno hará su parte.

El anciano agarró entonces a Nube Azul por los hombros y le explicó que debía subir a la montaña más alta de los alrededores:

—Solo cuentas con la ayuda de tus manos para hacerlo. Con ellas y una red cazarás al halcón más bello y lo traerás vivo después de la luna llena.

Dicho esto a la joven india, se dirigió a continuación a Toro Bravo:

—Tú, cuando alcances la cima de la montaña del Trueno, debes capturar al águila más valiente, con las mismas armas, y la traerás el mismo día.

Aceptando sus cometidos, los jóvenes se abrazaron y se despidieron con ilusión en sus ojos. Harían lo que fuera para que su amor durara para siempre.

Días después, bajo la luna llena se encontraron de nuevo los tres en la tienda del anciano. Cada uno había cumplido con su misión. Estaban muy orgullosos.

—Bien, bien... —murmuró el anciano—. Ahora, atad la pata derecha del águila con la izquierda del halcón. Luego dejad que vuelen libres.

Los jóvenes hicieron lo que les había ordenado. Sin embargo, los pájaros intentaron levantar el vuelo una y otra vez sin conseguirlo: caían al suelo, contra las piedras, y se golpeaban las alas.

Irritados y frustrados, el águila y el halcón empezaron a atacarse con sus picos. El anciano entonces los liberó y volaron lejos.

—Vosotros sois como estas aves, no lo olvidéis nunca. Si os atáis el uno al otro, aunque la cuerda sea tejida con gran cariño, no conseguiréis volar y os acabaréis haciendo daño. Si queréis que vuestro amor sobreviva al paso del tiempo, volad juntos pero jamás atados. 🖤

## PARA PENSAR Y CRECER

### *Amar sin depender*

Muchas personas entienden de forma equivocada que amar a alguien es depender, sentir celos o incluso amenazar con lo peor en caso de perderlas. Este tipo de relaciones, que vemos en algunas películas románticas, se basan en frases como estas:

- Moriría si me dejaras.
- Sin ti no soy nada.
- Eres mi media naranja.

¿Quién puede volar con una atadura tan terrible?

Si la otra persona moriría sin ti, te niega la libertad de decidir si quieres estar con ella.

Si el otro nos necesita para ser algo..., ¡qué pesada responsabilidad!

Y una media naranja solo puede ser exprimida o se acaba secando. Mucho mejor ser una naranja entera.

Por lo tanto, amémonos pero con la libertad de dos aves que vuelan bajo el mismo cielo.



## LOS TRES FILTROS

*¿A quién ayuda este rumor?*

—¡Profesora, profesora! —gritó Ana, mientras corría por el pasillo.



La niña estaba tan emocionada que le faltó poco para golpearse con una puerta para alcanzar a su maestra de inglés.

Esta le sonrió. ¿Qué debía de ser aquello tan importante para que una de sus mejores alumnas la siguiera de esa manera? Cuando Ana llegó junto a ella, no podía casi respirar.

—¿Alguien se ha hecho daño? —se preocupó la maestra.

—No, no, ¡más grave!

—¿En serio? —se alarmó aún más.

Ana se puso seria. Tosió. Miró a un lado y otro del pasillo y, muy nerviosa, dijo:

—Unas chicas han estado hablando de usted y han dicho que...

La maestra hizo un gesto con la mano y la mandó callar.

—Piensa bien lo que vas a decir... Antes de nada, quiero que me digas algo: ¿lo que vas a contarme es verdad?

La alumna se sorprendió ante esa pregunta. Era imposible que lo que sus compañeras habían dicho fuera verdad. ¡Era una burrada!

—No lo creo —contestó—, pero...

La maestra volvió a pedirle que esperara:

—Antes de que hables, quiero que me digas otra cosa: ¿lo que quieres contarme es útil, va a ayudarme en algo?

—Pues la verdad es que no..., pero...

—¿Por lo menos es divertido? —suspiró la maestra—. ¿Nos vamos a reír? ¿Se lo puedo contar a los otros profesores y pasar un buen rato?

Ana negó cabizbaja.

—Entonces, ¿por qué quieres contármelo?

Fue así como Ana comprendió que no todo lo que se oye por ahí se ha de repetir, y fue así también como la maestra de inglés nunca supo que sus alumnos decían que era bruja, hija de hechiceros, y que por las noches se comía ratones y sapos vivos para cenar. 🐸

## PARA PENSAR Y CRECER

### *Aléjate de los chismosos*

Cuando alguien nos viene a contar algo malo sobre nosotros, aunque diga que es por amistad, nos hace un flaco favor. Enseguida nos sentiremos tristes y enfadados. Tal vez incluso perderemos a un amigo. ¿Dónde está la ventaja de conocer los rumores?

En los mensajes negativos, el mensajero es tan culpable como quien ha hablado mal de nosotros, ya que entre ambos consiguen que nos sintamos mal. ¿Y eso a quién le sirve?

El método de «los tres filtros» que utilizaba Sócrates, y que hemos ilustrado con este cuento, nos propone tres preguntas antes de difundir una información negativa sobre alguien:

1. FILTRO DE LA VERDAD. ¿Estás seguro de que lo que vas a contarme es cierto?
2. FILTRO DE LA BONDAD. ¿Lo que vas a decirme es algo bueno?
3. FILTRO DE LA UTILIDAD. ¿Me servirá de algo saber lo que has oído?

Si un mensaje que puede herir no pasa la prueba de estos tres filtros, es mejor callarse.

## PIEDRAS GRANDES, PIEDRAS PEQUEÑAS

*Hay que saber dar importancia a lo que la tiene*

—¿Cuántas piedras caben en este frasco? —preguntó el profesor de matemáticas, señalando un recipiente de cristal de boca ancha que había dejado sobre su mesa.

Ninguno de los alumnos se atrevió a responder. ¿Cómo adivinar a simple vista los guijarros que podían caber en el frasco?

El profesor fue llenándolo con las piedras que iba sacando de una bolsa de tela. Cuando los guijarros llegaron hasta arriba del recipiente, volvió a preguntar:

—¿Está lleno ahora?

—¡Sí! —gritaron varios alumnos.

Se oyeron murmullos y algunas risas, que cesaron cuando el profesor sacó de debajo de la mesa un cubo lleno de arena de playa. Volcó parte de ella dentro del frasco y lo agitó. Los pequeños granos se colaron entre las piedras grandes.

—No deberíais contestar tan a la ligera —comentó el profesor, que se estaba divirtiendo—. Ya habéis visto que no estaba lleno del todo... ¿Ahora lo está?



La clase entera calló. El maestro insistió y sus alumnos parecieron dudar.  
La mejor alumna del curso levantó la mano y declaró:  
—Ahora sí. En el frasco no cabe nada más.  
—¿Eso piensas? Vamos a comprobarlo...

Entonces, sacó de su mochila una botella de agua de litro y medio y empezó a verterla cuidadosamente en el frasco. El líquido se coló entre los guijarros y la arena hasta llenar nuevamente el recipiente, ante el asombro de toda la clase.



—¿Y ahora? ¿Está lleno?

—¡Tal vez no! —exclamaron varios a la vez.

El maestro sonrió orgulloso. Su clase llegaba a su fin, y había sido una de las más interesantes del curso. Para terminar, sacó de su cartera una agenda y la levantó con una mano, tomando en la otra el frasco que había llenado tres veces.

—¿Qué acabo de demostrar?

La alumna aventajada respondió:

—Que no importa la cantidad de cosas que tengas que hacer, ¡siempre puedes meter algo más!

—No... —dijo, tranquilo, el maestro—. De hecho, os quería enseñar lo contrario. Vuestra vida y vuestro tiempo son como este frasco. Si no pones las piedras grandes al principio, luego no cabrán. 🍀

## PARA PENSAR Y CRECER

*Escribe tu lista de prioridades*

Este cuento de autor desconocido que se utiliza a menudo en las escuelas de negocios es una invitación a hacernos la pregunta: ¿cuáles son las piedras grandes de tu vida? Las verdaderamente importantes.

Para los padres deberían ser sus hijos. Para un joven artista, sus creaciones. Para un misionero, el servicio a la comunidad. Para todos y todas, nuestros sueños.

¿Las ponemos en el lugar que merecen? ¿O se quedan fuera del frasco, de nuestra vida, porque hemos metido tantas cosas no importantes que al final no caben?

Escribe tu lista de prioridades y ponlas en orden. Si tuvieras que morir mañana, ¿qué es lo que odiarías no haber hecho? Eso debe ser tu prioridad número uno.

Pon primero en tu agenda lo que debe ir primero. El resto hallará su lugar.

## ¡MALDITO DESORDEN!

*Las cosas nunca estarán perfectas del todo*

Una niña que tenía fijación por el orden fue un día a buscar a su padre y le preguntó:

—¿Cómo es que las cosas se desordenan tan fácilmente, papá?

—¿Qué quieres decir con eso? —sonrió él—. ¿Crees que las cosas se desordenan solas?

—No sé cómo explicártelo... Por más que ordeno la mesa, a la que me descuido vuelve a estar todo hecho un lío. ¿Cómo puede ser? Es como si las cosas tuvieran vida propia y no les gustara estar perfectas...

—Vamos a ver. Me gustaría conocer una mesa donde las cosas están perfectas.

—¡Yo te lo enseñaré, papá! —dijo la niña, que corrió hacia su habitación para poner orden en su escritorio.

Luego llamó a su padre, que acudió al cuarto para ver qué había hecho su hija. Los papeles con los apuntes estaban cuidadosamente apilados; los bolígrafos, lápices y gomas habían vuelto a sus cajones y los libros estaban bien alineados en la estantería sobre el escritorio.





—Ahora está perfecto, papá, pero eso no durará...

El padre se acarició el mentón antes de mover ligeramente la pila de apuntes, que dejaron de hacer ángulo recto con el extremo de la mesa.

—Dime, ¿y ahora qué pasa?

—Vuelve a estar desordenado, papá. Los apuntes tendrían que estar rectos, y ahora están torcidos.

En este punto, el padre abrió el cajón y sacó uno de los lápices que su hija había guardado para dejarlo sobre la mesa. Luego tomó un libro, lo abrió sobre el escritorio y preguntó:

—¿Y ahora?

—¡Se ha vuelto a desordenar la mesa! —dijo la niña enfurruñada.

—Vida, no es que las cosas se desordenen fácilmente... Lo que pasa es que tú tienes muchas maneras de ver las cosas desordenadas, y una sola para que te parezcan perfectas. No seas tan estricta. 🙄

## PARA PENSAR Y CRECER

*El caos es emocionante*

Esta historia, que conocimos a través del terapeuta Jordi Gil, la contaba en sus talleres Gregory Bateson, un importante psicólogo.

Lo que expresa la actitud de esta niña va mucho más allá del orden en un escritorio. A las personas nos gustaría que las cosas fueran siempre «perfectas». Eso significaría que nunca moriría nadie, que el coche de mamá no se estropearía o que estaría prohibido llover el día que vamos al parque de atracciones. Sin embargo, la vida es muchas veces caótica e imprevisible. Y eso es lo que la hace tan emocionante. Sería muy aburrido que nuestro escritorio estuviera siempre ordenado y que supiéramos siempre lo que va a suceder.

Aceptar el desequilibrio es lo que nos permite corregirlo y hacerlo bello. En Japón existe un arte maravilloso llamado *kintsugi* que consiste en arreglar las fisuras o fracturas de la cerámica con oro. Precisamente este arte, con el que se consiguen obras de una extraordinaria belleza, destaca la gracia de la fragilidad y de la imperfección. Cuando se repara una pieza de cerámica fracturada, el artista no intenta hacer una restauración impecable de la pieza rota, más bien todo lo contrario: pretende subrayar y destacar la belleza de esas cicatrices, golpes o heridas porque en ellas está la vida tal cual es, y en el reconocimiento de la fragilidad es donde damos valor a la vida.



33

LOS OJOS DEL CORAZÓN

*Si miramos con amor, todo es posible*

En la planta infantil de un hospital, Andrea y Julio compartían una misma habitación. El niño se estaba curando de una enfermedad pulmonar. Cada tarde, las enfermeras lo sentaban una hora en la cama para que el líquido se drenara. Así, durante ese rato, él podía mirar por la única ventana que tenía la habitación.

Su compañera, en la cama que daba a la pared, había tenido un accidente con el coche de sus padres: se había hecho daño en la espalda y la cadera y tenía que pasarse todo el tiempo boca arriba.

Julio y Andrea se hicieron muy amigos. Se pasaban horas hablando de sus series de televisión favoritas, de las excursiones que habían hecho con sus padres y de los amigos del colegio. Se reían mucho juntos y, a pesar del dolor y de no poder salir, el tiempo se les pasaba rápido.

Cada tarde, Julio le contaba a Andrea lo que veía por la ventana cuando lo sentaban las enfermeras. Llevaban más de un mes ingresados y echaban de menos el sol, la calle, la gente..., ¡todo! Así que el chico se esmeraba en describirle a su amiga todo lo que veía: un parque precioso donde había un estanque con patos, una pista de baloncesto y un banco donde los ancianos leían el periódico bajo el sol.

—Cuando salgamos de aquí, quedaremos un día en ese parque para jugar un partido de baloncesto —le dijo un sábado Andrea, desde su cama junto a la pared.

—¡Eso está hecho! —contestó Julio.

Cuando ya hacía dos meses que eran amigos, Julio recibió el alta. Estaba curado.

Andrea se alegró por él, pero también sintió pena. Ahora se quedaría sola en aquella habitación, y aún tendría que estar unas cuantas semanas más quieta en aquella cama.

Su amigo le regaló su libro favorito antes de irse y le prometió esperarla para ir juntos al parque, como habían quedado.

A Andrea se le escapó una lágrima. Sin la compañía de Julio, las semanas que le faltaban se le harían eternas. Pidió a la enfermera que la pusieran cerca de la ventana. Así por lo menos podría ver los árboles, los patos y los chicos jugando al baloncesto.

Al cabo de un par de días la movieron a la cama que había ocupado su amigo, aprovechando además que podía incorporarse un poco. Llevaba un mes inmovilizada y solo había visto el techo.



Cuando pudo mirar por sí misma a través de la ventana, se llevó una enorme decepción. No había parque alguno, ni árboles ni niños jugando. Solo se veía el muro blanco de otro edificio del hospital.

—¿Cuándo han levantado este muro? ¿Por qué? —preguntó Andrea muy triste a la enfermera.

—Siempre ha estado aquí... Desde que construyeron el hospital.

—¡Eso es imposible! Esta ventana daba a un parque con un estanque... Cada tarde Julio me contaba los perros que paseaban, si veía niños o solo personas mayores, de qué color estaban las hojas...

La enfermera suspiró antes de responder:

—Julio inventaba cada tarde ese parque para ti, Andrea, para que fueras un poquito más feliz.

Andrea dejó escapar una lágrima. Ahora se sentía afortunada: atrapada en aquel lugar, en medio del dolor, había hecho el mejor amigo del mundo. Alguien a quien le importaba tanto su felicidad que era capaz de soñar para ella. 🌷

## PARA PENSAR Y CRECER

*¿Cuál es el secreto de la felicidad?*

François Lelord escribió hace diez años el libro *El viaje de Héctor*, en el que cuenta la aventura de un psicoterapeuta que no es feliz ni logra hacer felices a sus pacientes, por lo que emprende una aventura para descubrir cómo conseguirlo.

Tras muchos encuentros y conversaciones, Héctor hace descubrimientos que le enseñan que la felicidad...

- Vive en el presente, no nos espera en ningún lugar del futuro.
- No depende de ser más rico o más importante.
- Es sentirse útil.
- Es hacer felices a los demás.

Este relato inspirado en una historia anónima destaca estos dos últimos puntos. Julio se siente útil inventando el parque para su amiga. Hacerla feliz a ella le procura felicidad también a él y le ayuda a recuperarse. Por lo tanto, hacer felices a los demás es un juego en el que todos ganamos.

## UNAS BUENAS ZAPATILLAS

*Cambia lo que dependa de ti*

Tomás siempre se disgustaba con los demás porque no entendía cómo la gente podía tener la cara tan dura.

Si ofrecía un poco de bocadillo a una chica que se había olvidado el almuerzo, esta se lo comía entero y no le dejaba ni una miga, con lo que acababan gritando y peleando.

Una tarde, al salir de la escuela, decidió quedarse jugando con su balón en un pequeño campo de fútbol al lado de su casa. Practicaría penaltis por si alguna vez tenía que lanzarlos con el equipo de clase.

Tres alumnos de un curso superior que pasaban por allí le preguntaron si podían unirse a él y montar un pequeño partido. Tomás, contento, accedió, pero la cosa volvió a terminar mal. Lo pusieron de portero y, en un disparo de los otros que fue a las nubes, la pelota aterrizó en la azotea de un edificio abandonado.

Como era imposible sacarla de allí, pidió a los jugadores que le compraran otra pelota, o al menos que la pagaran entre todos, pero lo miraron como si estuviera loco y se marcharon.

El pobre Tomás coleccionaba enfados, un día tras otro, hasta estar furioso con el mundo entero. Prestaba sus acuarelas a un compañero y no se las devolvía, quedaba para ayudar con las mates al más lento de la clase y no se presentaba...

¿Cómo era posible que la gente fuera tan maleducada, desagradecida, descuidada, poco generosa, egoísta...? Tomás se sentía cada vez más triste. Se estaba quedando sin amigos en la escuela porque iba discutiendo con todos.

Una tarde, su tutora, que había observado todas estas cosas, decidió reunirse con Tomás y le dio un consejo que cambiaría su vida:





—Te propongo que, en vez de intentar cambiar a los demás, te cambies a ti mismo. Sé más cuidadoso con tus cosas, elige muy bien con quién te relacionas y no esperes que los demás hagan lo que tú harías. No pienses «en su lugar, yo...», porque nadie se encuentra en tu lugar. Cada persona es diferente.

Tomás se quedó pensativo, y su tutora añadió un proverbio que le hizo sonreír:

—Es más fácil calzarse unas buenas zapatillas que alfombrar toda la tierra.





## PARA PENSAR Y CRECER

### *Lo que depende de ti*

A menudo nos gustaría que el mundo fuera diferente. Desearíamos, por ejemplo, que nuestros padres tuvieran más tiempo para nosotros y no se quejaran tanto, que nuestros compañeros de clase no se burlaran de nuestros fallos, que los fines de semana nuestros amigos nos invitaran a jugar con ellos o a ver películas juntos...

Esta manera de pensar puede darte muchos quebraderos de cabeza, ya que cada persona es un mundo y piensa distinto de ti, porque tiene otra familia, otras experiencias, otros gustos...

Por eso, como dice la tutora a Tomás, intentar cambiar a los demás para que sean como nos gustaría no es posible. Lo que sí es posible es elegir bien a nuestros compañeros de viaje, y por encima de todo saber qué podemos decidir, qué queremos ser, cómo queremos ser y con quién vale la pena compartir los instantes de vida que nos son regalados.

## LOS DOS RUISEÑORES

*Crear belleza no tiene precio*

En un mercado del sur de Japón, un empleado de banca se detuvo al escuchar el canto de un ruiseñor. Fascinado por la belleza de su trino, vio que procedía de una jaula con dos pájaros de la misma especie, aunque no podían ser más distintos.

El que cantaba tenía un bello plumaje amarillo y naranja, con un pico de color rojo del que salían aquellas prodigiosas melodías. A su lado, había un ruiseñor feo y desplumado que además era mudo.

—¿Cuánto cuesta este pájaro cantor? —preguntó a la dependienta que atendía aquella parada del mercado.

—Dos mil yenes. Y el otro cuesta diez mil yenes.

—Me llevo el de dos mil —repuso el hombre muy sorprendido—. Se refiere al que está cantando, ¿verdad?

—Sí, pero lamento decirle que no puedo venderlos por separado. O compra la jaula con los dos o ninguno...

—¡¿Cómo?! —gritó el hombre indignado—. Antes de nada, explíqueme cómo es posible que ese ruiseñor horrible que ni siquiera canta cueste cinco veces más que el otro. ¡Me está tomando el pelo!



El ruiseñor de dos mil yenes empezó a trinar con gran maestría, reforzando así la queja del posible comprador. La mujer le explicó entonces con una sonrisa apacible:

—Le ruego que no se confunda, caballero... Este ruiseñor que le parece tan horrible es el compositor. —Y luego añadió—: Es, además, el amigo del alma del pájaro que canta y con quien aprendió su arte, ya que se crio al lado del que ahora es un ruiseñor anciano. Sin él, el pájaro cantor estaría tan triste y falto de inspiración que apenas podría piar. 🐦

## PARA PENSAR Y CRECER

*No hay nada mejor que crear*

Muchas grandes personas de la Historia no eran especialmente agraciadas. A menudo ni caían simpáticas. Como el ruiñeñor, estaban calladas y no eran las más populares, pero su presencia y su amor fueron tan grandes que inspiraron inventos y creaciones que cambiaron el mundo. Edison no habría sido quien era sin el apoyo de su madre. Einstein quizá habría pasado desapercibido sin la ayuda de su primera esposa, Mileva Malik. Deportistas del mundo no serían lo que son sin el apoyo de su familia, o de ese entrenador tan especial que los inspiró, iluminó y dio fuerzas para tirar adelante.

Muchas veces no somos conscientes del infinito valor de nuestros seres amados en nuestra vida. ¿Cuántas veces nos hacemos nuestras ideas que nos fueron regaladas por ellos sin darnos cuenta? ¿Cuántas veces un mimo, una caricia o una sonrisa que nos han regalado han cambiado nuestros sentimientos y nuestra manera de ver la vida? ¿Cuántas veces que queríamos abandonar, su voz de aliento nos hizo perseverar hasta el logro anhelado?

Nuestro yo es un *nosotros*, y ningún ser humano es una isla. Quien nos quiere bien nos da alas para poder llegar a ser lo que en verdad podemos llegar a ser. Para todas esas personas deberíamos tener un recuerdo diario a fin de darles las gracias de todo corazón, ya que nos dieron la fuerza para crear una vida mejor para todos.

## **LAS 12 CLAVES**

*de la autoestima en los niños*

No cabe duda de que los niños en la actualidad tienen muchos más recursos y posibilidades que nunca antes en la historia, al menos en el primer mundo. Los progenitores se desviven por procurarles todo lo que necesitan y más, especialmente cuando disponen de poco tiempo.

Para mitigar el sentimiento de culpabilidad, regalan a sus hijos videoconsolas que cuestan una fortuna y que los tienen hipnotizados durante horas, ropa de marca, extraescolares que reducen aún más el tiempo que pasan con ellos...

Sin embargo, nada de esto convertirá al niño en un adulto feliz y confiado si los padres no cimentan su autoestima.

A lo largo de este anexo didáctico, veremos las claves que nos permitirán dar a nuestros hijos el regalo más valioso del mundo: confianza en ellos mismos y en su futuro, amor propio y relaciones sanas con los demás.

En suma, autoestima.

## 1.ª CLAVE: TIEMPO

Leer juntos un cuento cada noche, como los que hemos preparado para este libro, y luego comentarlo entre vosotros antes de dormir es una experiencia altamente gratificante para el niño. Y no solo por los valores que transmiten los propios relatos para su formación. El hecho de poder compartirlos con los padres convierte la lectura en un ritual en el que el pequeño se siente acogido, nutrido e interpelado.

Muchos padres modernos hablan de «tiempo de calidad» y con ello se refieren a que una hora bien empleada con el niño vale por tres de atención más ligera. Lamentablemente, los niños no lo ven así, ya que tal vez en esa hora que le sobra al adulto no quieran contarnos aquello que los preocupa.

Para que pueda establecerse una relación de confianza, el ingrediente principal es uno solo: tiempo. De calidad pero también en cantidad, para que el niño no se sienta solo o desatendido.

## 2.ª CLAVE: AMOR INCONDICIONAL

«Incondicional» no significa que los padres tengan que tolerarlo todo, admitirlo todo y criar a un niño consentido, sino amar al niño por lo que es y como es, sin condiciones ni deseando que sea quien no es.

Además de contar con el tiempo de los padres, el niño que se siente reconocido y aceptado lo tendrá más fácil para gozar de una autoestima saludable.

Para ello, los padres necesitan tener una mirada apreciativa respecto a sus hijos. Y si el niño muestra unas habilidades determinadas, potenciar esas virtudes, reconocer cuál es «su Elemento», como diría Ken Robinson.

A menudo, el problema de la autoestima en los niños viene de que queremos que nuestros hijos sean aquello que no son. Se produce un rechazo a su verdadera naturaleza y, para adaptarse, sacrifican lo que son. De aquí nacen muchos problemas que pueden condicionarlos en la edad adulta.

### 3.ª CLAVE: EFECTO PIGMALIÓN POSITIVO

La autoestima depende mucho, por tanto, de cómo nos comunicamos con nuestros hijos y de las atribuciones que hacemos de ellos. Frases del tipo «eres como tu tío» o «serás como tu padre», cuando tienen una intención despectiva, se convierten en una profecía de autocumplimiento.

Al ser etiquetado de forma negativa, el pequeño tiende a confirmar las expectativas que se tienen de él. Es el denominado efecto Pigmalión.

La autoestima se forja a través de los mensajes que los padres dirigen a sus hijos y de las actitudes con las cuales se relacionan con ellos.

Cuando a un niño se le dice que es sucio o dejado, que es tímido o como un oso, se genera un efecto Pigmalión negativo. Y la profecía se cumple. Mucho fracaso escolar o casos de introversión graves tienen su origen en esta visión de los padres que les pesa como una losa.

Por supuesto, el efecto Pigmalión puede ser positivo si lo que transmitimos al niño es confianza plena en sus capacidades.



#### 4.ª CLAVE: PEQUEÑAS VICTORIAS

La autoestima se refuerza con pequeñas victorias. Celebremos con nuestros hijos y nuestra familia los éxitos, como, por ejemplo, un libro terminado, una tarea bien realizada, el primer gol que marca o para en un partido... Para lograr estas pequeñas victorias tendremos que ayudarlos a experimentar. Permitir que se arriesguen, porque no hay nada más frustrante que escuchar: «No hagas esto, que no sabes o no puedes». Hay que tomar las precauciones necesarias, pero con la supervisión de los adultos el niño puede cocinar, puede trasplantar una planta...

Lo esencial es reforzar en el niño o la niña el sentimiento de que es capaz, de que lo hace bien y puede mejorar. Mostrar que hay posibilidad de mejorar. En este sentido, la narración de los errores y de las realizaciones, de los fracasos y los éxitos, es lo que marca la diferencia, como veremos en el siguiente punto.

Cuando estén desanimados porque hayan suspendido una asignatura o estén en un momento de «bajón», recordemos con ellos las pequeñas victorias. Podemos tomar unas fotos y verlas juntos: «¿Recuerdas cuando ganaste aquel partido?» «¿Recuerdas cuando me ayudaste a pintar la valla del jardín?» «¿Recuerdas cuando decías que no podrías aprobar aquel examen y lo hiciste?».

Apoyarlos a través del refuerzo positivo. Convocar la memoria, un momento o evento que fue exitoso o un logro ayuda a nuestros hijos a tener unos anclajes internos que luego podrán evocar ellos mismos para seguir adelante.

## 5.ª CLAVE: PERMISO

Es muy distinto decirle «eres un inútil» que «mira, esto no ha salido bien, pero puedes hacerlo de esta manera». Es decir, nunca tomar la parte por el todo, evitar las generalizaciones y después ayudar al niño a tener un sentido crítico. Darle permiso para que cuestione las cosas. Darse cuenta, por ejemplo, de que la belleza se expresa de muchas maneras y depende de gustos subjetivos.

En este sentido, el entorno familiar desempeña un papel muy importante, no solo por los padres, sino también por los hermanos, los abuelos... Se debe evitar, por ejemplo, que un hermano acose y humille a otro hermano, porque esto puede causarle una herida en la autoestima para el resto de su vida. Hay que dialogar más que reñir, hacer comprender que es importante respetar.

## 6.ª CLAVE: ADMIRACIÓN CON FUNDAMENTO

La base de la autoestima está en el respeto, la admiración y el amor. Estos son los tres ejes fundamentales. La autoestima de una persona crece si se siente respetada y admirada, pero no con una admiración gratuita. Hay padres que no les dicen a los niños lo que hacen mal y pueden acabar creando un niño consentido y un adulto narcisista. Por el contrario, la admiración trabajada, con fundamento, es muy nutritiva para la autoestima.

Hemos de valorar objetivamente sus cualidades, su esfuerzo, sus realizaciones, y educar a nuestros hijos para que valoren las actitudes, los comportamientos y los esfuerzos de los demás. Destinar un tiempo al diálogo, a preguntar: «¿Por qué piensas que ella es la mejor dibujando?», quizá porque es perseverante, porque trabaja mucho; esta niña que dibuja tan bien puede tener talento natural, pero seguro que practica. Hay que unir la autoestima al sentido de realidad, del trabajo y del esfuerzo.

También tenemos que avisarles si no están haciendo algo bien y explicarles cómo hacerlo correctamente. Si tienen la habitación desordenada, sin gritar, podemos preguntarles: «¿Qué ves aquí?». Quizá la cama está hecha, pero toda arrugada, así que les preguntaremos: «¿Consideras que así está bien hecha?». Y podemos mostrarles nuestra cama y acompañarlos a hacer la suya juntos, la primera y la segunda vez, para que la tercera la hagan solos. Y les reconoceremos cuando hagan bien las cosas, del mismo modo que les diremos cuándo lo pueden hacer mejor.

## 7.ª CLAVE: AFECTO

Además de querer a los hijos, cosa que hacen la inmensa mayoría de los padres, la expresión de ese afecto es fundamental. Hemos de criar a nuestros hijos con besos y abrazos, demostrar cariño de manera real para que ellos no tengan duda sobre eso.

Las caricias y expresiones de aprecio nunca hacen daño.

Claude Steiner, a partir de sus amplias observaciones clínicas junto con el legado que le dejó su maestro Eric Berne, construyó una interesante teoría a la que denominó «la economía de caricias» para explicar los efectos que ejerce sobre el ser humano crecer y vivir en una abundancia o escasez de signos de reconocimiento.

Sus estudios demostraron que para sobrevivir, para crecer, necesitamos el afecto, la ternura, la caricia, la mirada, la palabra, el gesto y el contacto del otro. Hay sin duda una correlación positiva entre la ternura, el cuidado, el afecto y la atención humana con el desarrollo psicológico, emocional, intelectual y físico de los niños. Nacemos hombres y mujeres, pero devenimos personas gracias a la caricia, al estímulo amable, a la ternura, a la compasión, a la gratitud.

## 8.<sup>a</sup> CLAVE: NO COMPARAR

Quien se compara siempre sale perdiendo. Los padres que comparan a un niño con un hermano mayor o con el primo o con aquel niño de la escuela... sin darse cuenta están dañando la autoestima del pequeño.

Cada niño es un universo en sí mismo. Por lo tanto, mirémoslo desde otra perspectiva, contemplemos a nuestros hijos desde una mirada única, porque nuestro hijo o hija es incomparable.

Comparar es no aceptar. Es poner otro modelo, negando la esencia y los valores de la propia persona.

## 9.ª CLAVE: RECONOCIMIENTO

Reconocer no solo quiere decir apreciar con palabras, sino también *volver a conocer*. Por lo tanto, si nos ayudan a quitar la mesa, debemos hacerles saber que sentimos gratitud, y decir: «Te agradezco mucho que me hayas ayudado a recoger la mesa», porque quizá no nos damos cuenta, pero poner y quitar la mesa, así como hacer la comida, es un trabajo.

«Te agradezco mucho que me hayas ayudado a cortar la hierba del jardín o a recoger las hojas», la gratitud a través de este tipo de frases es fundamental para la autoestima. La gratitud, expresada cuando hay alguien alrededor, como un amigo o un familiar, proporciona un refuerzo todavía más grande.

## 10.<sup>a</sup> CLAVE: EJEMPLOS INSPIRADORES

Los niños necesitan que les mostremos más que demos. Es decir, enseñar la conducta adecuada a partir de lo que nosotros hacemos. Por ejemplo, si vamos a hacer un pastel, decir: «Mira, parece fácil, pero se han de batir los huevos, poner la mantequilla, estar atento...». Se trata de hacer pedagogía de la realidad basada en lo que cuesta hacer las cosas y hacerlas conjuntamente.

Y, sobre todas las cosas, un niño no puede saberse querido si sus padres no se quieren. Sea cual sea su situación, es muy importante que los padres muestren respeto entre ellos. El niño integrará la autoestima que observe en su entorno. En este sentido, es muy importante saber que somos espejos enfrente de otros espejos.

## 11.ª CLAVE: PRINCIPIO DE REALIDAD

Pero, al igual que hay atrofia de autoestima, también existe la hipertrofia. Aquellos padres que miman en exceso a sus hijos, que les dicen que son maravillosos y que lo hacen todo bien, acaban por crear monstruos.

Como diría Paracelso, «el veneno está en la dosis», por lo tanto hemos de ser muy conscientes de que la autoestima no se consigue pasando el día diciéndoles que son los campeones del mundo. La verdadera autoestima tiene mucho más que ver con lo que el niño observa, con cómo se siente querido y también con el sentido de realidad, es decir, con el equilibrio entre estos tres principios: el placer, hemos de pasarlo bien; el deber, hemos de hacer las cosas bien, tener la casa ordenada, hacer los deberes, etc.; y la realidad, que no nos engañen, tomemos como base el sentido común.



## 12.<sup>a</sup> CLAVE: CREER ES CREAR

Por último, una buena autoestima depende de tener un buen autoconcepto, es decir, de lo que piensas de ti mismo. Esto incluye una buena autoimagen, que te gustes físicamente. Hay personas que quizá no son objetivamente agraciadas, pero se visten y arreglan bien, y tienen una autoimagen positiva. Y a partir de aquí surge también una buena autoestima.

Las personas que han nutrido su autoestima son resilientes, no caen en la crítica excesiva ni en la conmiseración, sino que trabajan en los hábitos y en el pensamiento positivo y transformador.

Aquí podríamos decir que *creer es crear*, porque para que nuestros hijos y nosotros mismos tengamos una buena autoestima hemos de *creer en nuestras posibilidades de transformarnos y en sus posibilidades de transformarse*.

La autoestima tiene mucho que ver con la realización, con el reconocimiento, con la transformación de la realidad, con la celebración de las pequeñas victorias, con una mirada apreciativa y con un espíritu crítico. Es decir, con un equilibrio entre la nutrición emocional y el sentido de la realidad, entre el placer y el deber.

Una autoestima bien forjada da lugar a personas equilibradas: responsables, con valor y propósito, humildes, con capacidad de diálogo y voluntad de cooperar. No hay mejor tesoro que podamos brindar a nuestros hijos.

A mi madre y a mi padre: Carmen y Gabriel.  
Y a mis hijos: Laia, Pol y Mariona.  
No existe amor más grande.

ÁLEX ROVIRA CELMA

A Niko, Kai y Ziggy.  
A Mauro, Lucas, Max y Zion.  
A todas las niñas y niños del mundo.

FRANCESC MIRALLES

A Anna Casals, Mercedes Pascual y Patrizia Campana,  
editoras de este libro, por su cariño y lucidez.  
A Sandra y Berta Bruna, nuestras agentes y consejeras.  
A Ángeles Doñate, por descubrirnos historias del mundo  
que aún no conocíamos.  
A Adriana Hernández Planillas, por su lectura y revisión.  
  
A todas las madres y padres que hacen soñar y despertar  
a sus hijos a través de los cuentos.

*Cuentos para quererte mejor*  
Álex Rovira y Francesc Miralles

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Álex Rovira y Francesc Miralles, 2018

© de las ilustraciones de interior: Raquel Díaz Reguera, 2018

© Editorial Planeta, S. A, 2018  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
Destino Infantil & Juvenil  
[infoinfantilyjuvenil@planeta.es](mailto:infoinfantilyjuvenil@planeta.es)  
[www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com](http://www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)  
Editado por Editorial Planeta, S. A.

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-08-19683-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

cover