

*Cuentos para sanar:*  
*Aplicación clínica de la técnica*  
*narrativa enfocada al bienestar*

---

**Universidad de Cuenca**

**Cuentos para sanar:** Aplicación clínica de la técnica narrativa enfocada al bienestar

**ISBN:** 978-9978-14-405-3

**Derecho de Autor:** CUE-003495

**Diseño y Diagramación:** Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca

**Tiraje:** 220

**Impresión:** Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca

# Índice

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| PRÓLOGO                                                          | 5  |
| Introducción y reflexiones:                                      | 7  |
| Aplicación clínica de la Técnica narrativa enfocada al Bienestar | 7  |
| Situación inicial                                                | 9  |
| 1. Crear la historia                                             | 10 |
| 2. Relatar el cuento                                             | 11 |
| Bibliografía                                                     | 12 |
| <br>CUENTOS                                                      |    |
| <br>Una historia real                                            | 14 |
| Leia y las virtudes del alma                                     | 20 |
| Luna                                                             | 34 |
| El Oso                                                           | 42 |
| El Potrillo                                                      | 45 |
| Mi transición a la pubertad                                      | 50 |
| Tilito el pollito valiente                                       | 54 |
| Un cuento sin nombre                                             | 56 |
| El gato perspicaz                                                | 62 |
| ¿Cómo debo hacer para hacer amigos?                              | 65 |
| Innombrable                                                      | 68 |
| El dragón triste                                                 | 70 |



# PRÓLOGO

Héctor Fernández Álvarez (2003) en su artículo Claves para la unificación de la psicoterapia, expresa que existen procedimientos que tienen la propiedad de potenciar los beneficios terapéuticos, más allá de las condiciones específicas del diseño utilizado, creo que uno de ellos es el trabajo con metáforas y particularmente dentro éstos, el cuento es de incommensurable valor.

El cuento es una narración que utiliza una metáfora, un lenguaje metafórico a través del cual dentro del contexto terapéutico nos permite acercarnos, avanzar hacia lo profundo, tratar temas que son de difícil acceso para quien busca ayuda, es así que logra dar significado a aquello que no le es posible resignificar a través de la palabra hablada. En su discurso el paciente no siempre se detiene, expresa verbalmente su situación, su problema, su conflicto y muchas veces aduce no darse cuenta, no entender, el por qué le ocurre lo que le ocurre, no percibe en sí mismo un bloqueo, una actitud defensiva, inclusive en ocasiones la rigidez de pensamiento, en otras, simplemente no alcanza a comprender porque sucede.

Nuestro trabajo como psicoterapeutas es facilitar el encuentro con esa parte de su historia que es de difícil comprensión, que logre mirar desde un otro, escuche y se centre donde fluyen emociones, sentimientos, pensamientos que al ser observados desde un tercero logra identificarlos como suyos, conseguir que se apropie; y recién entonces cobran sentido cuando son asumidos como propios.

Ampliando la mirada se alcanza este entendimiento, observando desde una perspectiva diferente que ayuda a resolver, a entender, a dar sentido a lo vivido, a lo que aún vive, a aquello que no alcanza a descifrar. Cambiar la mirada, detenerse, dejar fluir emociones y sentimientos, expresar, verbalizar de modo diferente esa vivencia, en unos alivia la culpa, en otros, ayuda a resolver el conflicto, otros superan la crisis y salen fortalecidos, muchos otros consiguen dar un giro interpretativo que posibilita el cambio.

En psicoterapia infundir esperanza y generar expectativas positivas como lo expresa Fernández Álvarez en su libro Paisajes de la Psicoterapia (2011) atraviesa todos los componentes del tratamiento, creer que los problemas son comunes y normales; creer que uno tiene cualidades positivas para hacerles frente; el respaldo y cariño de otras personas y la capacidad de extraer beneficios de la situación.

Este libro, *Cuentos para sanar: Aplicación clínica de la técnica narrativa enfocada al bienestar* se constituye en un valioso aporte a la psicoterapia, son cuentos escritos por docentes y estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad de Cuenca, cuentos de muy variado contenido, dirigidos a niños, adolescentes y adultos, cuentos que abordan temáticas sobre crisis del desarrollo y crisis circunstanciales, duelo, cambios en la pubertad, dificultades en las relaciones interpersonales, de autoestima, temores e inseguridades, problemas en el control de impulsos, niños víctimas de agresión sexual, encontrar un sentido de vida.

Todas temáticas sensibles de alto contenido emocional, requieren un trabajo psicoterapéutico que promueva el insight y el awareness, éstas han sido abordadas a través del cuento terapéutico que facilita internalizar en el paciente situaciones de vida conflictivas, disruptivas, de difícil acceso y en ellos encontrar respuesta, soluciones, bajo una mirada esperanzadora en sus propios recursos.

Quiero expresar mi felicitación a Eva Peña y Sandra Lima, ex-alumnas de la Maestría en Psicoterapia Integrativa en la cual tuve el honor de ser su docente, conozco de su gran capacidad profesional como psicoterapeutas y hoy como docentes retrasmitiendo sus conocimientos e impulsando la creatividad en sus alumnos en beneficio de sus pacientes, condición indispensable en un buen psicoterapeuta.

Maricruz Izquierdo R.

Enero, 2018

# Aplicación clínica de la Técnica Narrativa enfocada al bienestar

## Introducción y reflexiones:

Los detalles exactos de cómo y cuándo nació el lenguaje se mantienen como una incógnita para la ciencia, sin embargo, su condición como elemento esencial para la evolución del ser humano es una innegable certeza. El lenguaje es el instrumento con el que los seres humanos transmiten sentimientos, sensaciones y todo lo que abarca su consciencia (Villarreal & Horcas Villarrea, 2009). Las lenguas son capaces de llevar al hombre por caminos de colores, sonidos y sabores, de corporeizar el pensamiento en palabras que conducen a estados de placer, nostalgia o excitación (Ortín & Ballester, 2011).

La narración se remonta a tiempos inmemorables, su origen preciso es desconocido, lo que sabemos es que surgieron como la única manera en que se podía transmitir acontecimientos, valores culturales y eventos cotidianos en las sociedades primitivas. Según Montoya (2017) las tradiciones orientales son las que dieron origen a los cuentos como tal.

Para Ortín y Ballester (2011) hablar de la realidad, de lo que pasa en el mundo, de lo concreto y lo obvio *“produce cansancio por la vía de la repetición y la inutilidad”* pg.25. En este sentido, el poder de la metáfora promueve la comprensión desde la reflexión, la emoción y la acción, por eso la narrativa es tan cautivadora, por eso es capaz de hipnotizar con el lenguaje y calar en lo inconsciente de sus receptores.

La expresión metafórica utiliza información de un dominio concreto o concepto, para estructurar otro con el cual se relaciona en su dinámica interna (Rivano, 1999). La metáfora es “*pensar en algo en términos de otra cosa*” (Ortín & Ballester, 2011, p.31), es comunicar al menos en dos niveles: a nivel concreto y a nivel simbólico. El símbolo es polisémico (contiene más de un significado) y depende quién lo perciba, así cada persona da forma a sus propios significados mediante estados de trance o ensoñaciones diurnas en las que las influencias terapéuticas actúan con la intención de producir un cambio.

La metáfora es una eficaz herramienta para producir cambios, ya que permite a los pacientes vislumbrar situaciones desde una perspectiva externa, mostrando pautas que en su situación real no han sido capaces de percibir (Ibáñez, 1997).

Bradford Keeney (1990) menciona que “en terapia lo que aparecen son historias, e historias acerca de historias”pg.12, en ellas se evidencia la forma en que la gente concibe su mundo y el terapeuta es capaz de indagar las premisas epistemológicas del paciente, “*la terapia es una conversación y un intercambio de historias*” pg 12.

Una persona puede desbloquear emocionalmente su sufrimiento cuando lo realiza de una manera diferente a la que está acostumbrada a hacerlo; dentro de las herramientas narrativas Watzlawick resalta el poder del uso de las paradojas, y como ellas ejercen una influencia que escapa muchas veces a la inteligencia consciente (Watzlawick, 1993).

El terapeuta debe estar consciente de que, si sus intervenciones van a generar un cambio, debe seguir un proceso a través de uno de los tres espacios: pragmático, epistemológico o emocional, el cual acabará por promover variantes en los otros dos restantes. Ahí es donde el terapeuta actúa como impulsor de la palanca narrativa, tomando la decisión de utilizar herramientas como el cuento, la metáfora o la paradoja dentro de terapia (Linares, 1996).

Este proyecto, realizado por los docentes y estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad de Cuenca, explora la metodología de creación de cuentos terapéuticos para guiar a profesionales en su propio proceso creativo, y facilitar la incorporación de esta práctica como herramienta para sus casos clínicos. Para esto, la metodología se estableció en el marco de las recomendaciones de Bernardo Ortín y Bernardo Ballester (2011), quienes proponen tres pasos para escribir cuentos terapéuticos:

## Situación inicial

El terapeuta inicia su trabajo sobre un problema base que afecta al paciente, para ello se basa en elementos recogidos mediante la información y la toma de datos dentro del contexto psicoterapéutico. Dependiendo del problema y los datos, el terapeuta podrá utilizar una herramienta con mensaje significativo a través del relato, o no.

La capacidad de escucha se pone a prueba en esta primera parte, ya que el terapeuta debe tener la aptitud para captar el problema principal, sus componentes y saber sintetizarlos. Para poder percibir todo esto, Sigmund Freud propuso la técnica de la atención flotante, que consiste en escuchar todo, pero no quedarse fijado en ningún detalle en específico. Así, él lograba comprender a sus interlocutores desde el inconsciente, volvía a la terapia un diálogo entre estados mentales profundos con lugar a conexiones más ricas y creativas (Freud, 1912).

## 1. Crear la historia

No es importante si en primera instancia la historia se presenta desestructurada, lo trascendental es darle forma, creando un isomorfismo entre las personas y hechos reales, con los personajes y situaciones “ficticios” que formarán parte del relato. La historia debe situarse lo más lejanamente posible de la realidad del paciente, pero mantener la base de la problemática presentada; para ello debemos utilizar estrategias narrativas como: distorsionar el tiempo, la situación histórica, el lugar y los personajes que conformen el cuento; los animales, por ejemplo, son representaciones mentales que nuestro inconsciente acepta con menor resistencia según Murray, creador de los test de apercepción temática TAT, CAT y SAT (Bellak, Abrams, & David, 1997).

Se trata de romper el modo en que el sujeto experimenta la situación, de no verla tal y cómo se presenta para el interlocutor, de manera que se provocan otros modos sensoriales de la misma con el objetivo de ampliar el foco de consciencia a otras dimensiones, y en términos freudianos, ganar sentido sin formar parte directamente del proceso de comunicación (Freud, 1975).

Este puede parecer un trabajo aventurado para un profesional de la salud mental, ya que pensará que no ha estudiado para ser escritor, pero la experiencia con nuestros estudiantes indica que existe mucha potencialidad por explorar y descubrir en los psicólogos, debido a que la profesión misma aprecia la creatividad.

## 2. Relatar el cuento

Para la redacción de una historia es imperativo recordar que la narrativa es una técnica sugestiva, en la que se debe utilizar un lenguaje insinuante e hipnótico para conectar al interlocutor con el relato, y poner especial énfasis en *“las leyes psicológicas que rigen los comportamiento y emociones de los personajes”* (Ortín & Ballester, 2011, pg.163).

Lo esencial es lograr que el interlocutor explore otro mundo mientras dura el cuento, que ambos se conecten para iniciar, desde el inconsciente, una búsqueda de soluciones al conflicto (Ortín & Ballester, 2011). Para lograr esto, el narrador debe comprometerse y compenetrarse en la tarea de contar la historia, utilizando los cambios de tono de voz, emoción en el relato y el uso de pausas y silencios.

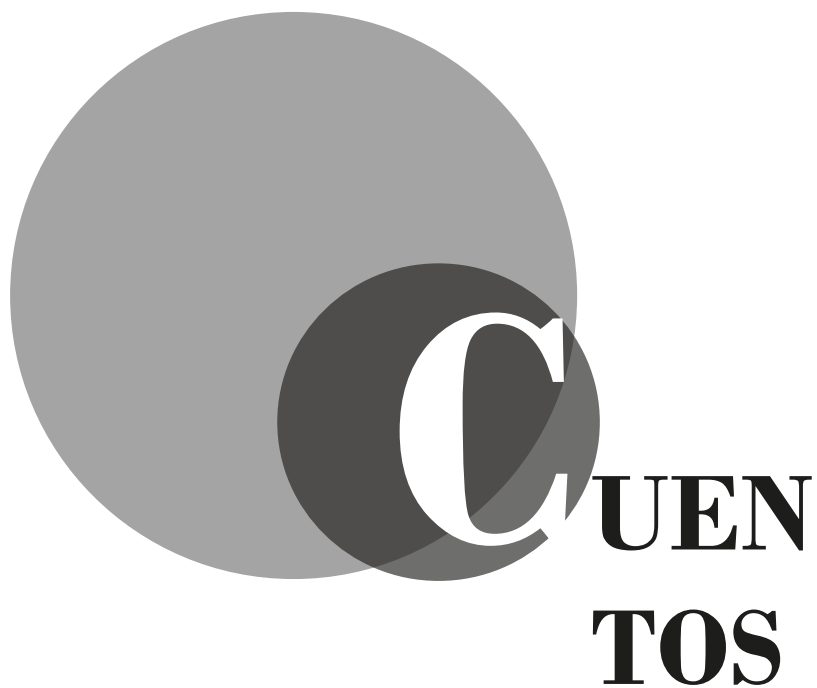
De esta manera, la psicología aprovecha la narrativa para la movilización de procesos mentales que facilitan la cura, y suma a la extensa gama de herramientas terapéuticas una práctica innata al ser humano desde sus inicios evolutivos.

Después de esta breve introducción teórica, estudiantes y docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca presentamos nuestra selección de cuentos de autoría propia, historias que han sido aplicados a intervenciones clínicas y enfocadas a generar bienestar en diferentes áreas y etapas del ciclo vital.

**Eva Karina Peña Contreras**

## Bibliografía

- Bellak, L., Abrams, D. M., & David, M. (1997). *The Thematic apperception test, the children's apperception test, and the senior apperception technique in clinical use*. MA, US: Allyn & Bacon.
- Combs, G., & Freedman, J. (1990). *Symbol, story, and ceremony: Using metaphor in individual and family therapy*. New York: WW Norton & Co.
- Freud, S. (1912). *Obras completas: Consejos al médico sobre el tratamiento*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Freud, S. (1975). *Obras completas: El malestar en la cultura*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ibáñez, A. G. (1997). La metáfora como instrumento terapéutico. *Revista REDES*, (3).
- Keeney, B. P. (1990). *La improvisación en psicoterapia: Guía práctica para las estrategias clínicas creativas*. Buenos Aires: Paidós.
- Linares, J. L. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Montoya, V. (07 de 04 de 2017). *El origen de los cuentos*. . Obtenido de El origen de los cuentos.: <http://www.eumed.net/rev/cccss/03/jmhv4.pdf>
- Ortín, B., & Ballester, T. (2011). *Cuentos que curan: Conocernos mejor con el poder terapéutico de los cuentos*. Barcelona: Oceano S.L.
- Rivano, E. (1999). Un modelo para la descripción y análisis de la metáfora. *Logos: Revista de Lingüística, Filosofía y Literatura*, (9), 41-51.
- Villarreal, J., & Horcas Villarrea, J. M. (2009). El Origen Del Lenguaje. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*.
- Watzlawick, P. (1993). *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Herder.



# CUENTOS



## Una historia real

*Este cuento fue creado para el cierre de un proceso terapéutico por duelo en caso de enfermedad oncológica, puede ser utilizado en niños o adolescentes; aborda el proceso de duelo y su resolución a través de la aceptación y la esperanza.*

Fue un día como hoy. En mi esquina, hacía lo mismo que todos los sábados, esperaba que llegue mi tío a jugar conmigo, envuelto en mi pijama favorita del *comegalletas* hacía rodar mis canicas una a una por mis piernas hasta que golpearan el piso.

Pero ese día fue diferente...

Me interrumpió mi mami corriendo de un lado para el otro, con el teléfono entre la oreja y el hombro, y con una agenda y esfero en las manos, se veía apurada y confundida, yo no sabía qué pasaba, y al parecer, ella tampoco.

Los sábados eran mis días favoritos, NUESTROS días favoritos, no eran de nadie más que míos y de mi tío Mark. Desde mis primeros recuerdos ese día era de ambos para jugar a las canicas y salir al parque del vecindario. Pero ese sábado, no fue nuestro, las patitas del reloj daban vueltas y más vueltas, y mi tío no llegaba; *"tengo que salir de urgencia"* fue la única explicación que me dio mi mami.

Ese día no fue mío ni de Mark, se lo robaron, mi tía Sofy, los deberes, la limpieza y el aburrimiento. Se hizo de noche y finalmente regresó mi mami, nunca la había visto así, no dijo nada y comprendí que no fue Sofy la que se robó mi sábado.

Con un rojo raro en sus ojos mi mami se agachó y me abrazó fuerte, demasiado fuerte, no como cuando me hace cosquillas o jugamos al *comegalletas*; esta vez fue diferente, como esas máquinas de algodón de azúcar, temblorosa y fuerte, yo le pregunté: ¿qué te pasa?

Entonces me contó que a mi tío lo había atacado un *ganser* maligno, en otras palabras, como ella me dijo, estaba enfermo, y esa mañana había ido con el doctor para que lo revisara. Me dijo también que las cosas ya no serían iguales y que mi tío debía ir al *guirofamo* el lunes, y que lo visitaríamos luego.

Cuando llegó el lunes, yo estaba emocionado, por fin veríamos a mi tío; ¿vamos al *guirofamo*? pregunté, mi mami dijo no, vamos al hospital. Llevé mi bolsa de canicas en el bolsillo, escondida de mi mami porque no le gusta que saque juguetes a la calle, pero esta vez tenía que llevarlas a mi tío.

Llegamos a un edificio grande, de colores verde y blanco, en la pared de ese edificio había un escudo, y en él una culebra que peleaba contra un caballero dorado con una gran espada. Ahí debía haberme dado cuenta de lo que pasaba, pero no fue así...

Cuando entramos, una señora de blanco nos mandó arriba, allá íbamos a encontrar a mi tío. Llegamos a verlo, él estaba acostado en una cama, yo enseguida me lancé a abrazarlo, mi mami me dijo: con cuidado, ¡suave!, entonces pude ver lo que en verdad le había pasado, tenía una vendita en toda su mano y vi con sorpresa que le faltaba un dedo.

Enseguida le pregunté qué le había pasado, si eso tenía que ver con el *ganser* maligno, él me respondió que sí... me contó que desde ese día tendría que pelear contra ese *ganser*, porque se había metido dentro de él, y que lo tenían que sacar con *simioterapia*.

El *ganser* debió haber sido muy fuerte, yo los he visto en algunas películas de *gansers* que ve mi papi, son unos hombres con sombrero, con pistolas largas, que botan muchas balas, pero a ese nunca lo vi, porque se había metido dentro de mi tío, y en esta primera pelea le había sacado su dedito.

Los días siguientes no podía concentrarme en la escuela, es lo que le decía mi profé Luci a mi mami, pero es que pasaba pensando en cómo mi tío iba a pelear con ese *ganser*. Mi tío era muy valiente, siempre ahuyentaba a los perros cuando caminábamos en el parque, y es que a mí me dan mucho miedo los perros, porque cuando era más chiquito, uno me mordió en la pierna, bueno, esa es otra historia...

Estaba en que me la pasaba pensando en esa pelea, imaginaba a mi tío con sus zapatos deportivos, y con una armadura dorada, montado en su bicicleta, con una espada muy grande, y el *ganser* con cara de serpiente, como el del escudo del edificio, sosteniendo su pistola grandota. Seguramente mi tío que es muy valiente le iba a dar una paliza.

Al regresar a la casa, ese día mi mami tenía una cara que no había visto antes, y con un largo suspiro me dijo que tenía que ir donde una profe *sicologa* porque andaba distraído en la escuela y no hacía las tareas, dijo que no podía concentrarme.

En esa semana muchas cosas cambiaron, mi mami casi ya no pasaba conmigo, tenía que visitar a mi tío muy seguido, y no siempre me dejaba que la acompañe porque tenía que ir a la *simioterapia*, no me dijeron que quería decir eso, pero yo pensaba en muchos monos juguetones que saltan alrededor de la cama para hacer reír.

Cuando por fin pude ver a mi tío, se veía muy cansado, pasaba todo el tiempo luchando contra el *ganser*, le quedaban poquitas fuerzas para jugar conmigo. Yo sabía que sin su dedito no podría jugar a las canicas, que si le ganaba en todas las partidas se iba a aburrir como yo me aburro cuando me ganan, por lo que comencé a llevar otro de mis juguetes favoritos, el *aironman*.

Pasaron algunos días y hubo muchos más cambios; mi mami un día al despertar me dijo que debía hacer los deberes pronto, porque hoy conocería a la famosa *sicologa* que me ayudaría a concentrarme.

Cuando llegué de la escuela, apenas terminé mi almuerzo, me senté a hacer los deberes, y como dijo mi mami, salimos a ver a la *sicologa*. No sé porque pero pensaba que era una señora con un gran sombrero de colores, pero cuando llegué una señorita delgada y con cabello dorado salió a recibirme.

“Hoooola”, dijo, tú debes ser Carlitos.

Yo me avergoncé mucho, no sé porque, pero no pude responderle. Entonces mi mamá me dijo que si quería ella se quedaría conmigo, o si no vendría a verme más tarde. No sé muy bien porqué, pero le dije que se fuera y que nos veríamos más tarde.

En realidad no me imaginaba lo que hacen las *sicologas*. Ella tenía muchos juguetes, rompecabezas, fichas, soldados, *wootw*, eran tantas cosas y todo tan ordenado. Al final pensé que no podía ser malo estar con ella, además su nombre me sonaba a caramelo, se llamaba Ámbar.

Ese día jugamos mucho, y dibujamos, pero cuando me preguntó porque había llegado a jugar con ella, no pude mentir, le conté que mi profe Luci le dijo a mi mamá que no me podía concentrar en las tareas, pero ella no sabía la razón, no era que no quería hacerlas, era porque en mi cabeza había demasiadas historias de mi tío y el *ganser* con cara de culebra.

Así pasamos muchos días, me enseñó cómo hacer mis tareas más rápido y me gustaba mucho estar con ella; pero un día encontré canicas en su caja de juguetes y me puse triste, recordé cuánto mis sábados con mi tío, y me di cuenta de que ya había perdido muchos.

Ámbar me preguntó *¿qué te pasa?* y yo le dije que estaba triste porque no sabía cuándo mi tío iba a acabar de luchar con el *ganser* y que lo extrañaba. Le conté que mi tío era un gran guerrero, como el *aironman*, y que se la pasaba luchando, pero que me parecía que iba perdiendo la pelea, porque cada vez lo veía más cansado, y hasta el cabello le había arrancado su enemigo.

Ella me contó que los *gansers* son muy difíciles de vencer, que teníamos que prepararnos para cualquier cosa, eso quería decir que mi tío podía perder la pelea. *¿Osea, cómo?* pregunté, y me dijo que si perdía la pelea, ya no estaría más conmigo, y que se iría al cielo; bueno, dije, entonces le vamos a visitar al cielo, pero ella me dijo que no se podía, entonces me puse a llorar, y ella me abrazó fuerte, fuerte.

Ese día fue de mal en peor. Cuando llegué a casa, mi mami también estaba triste, y cuando me vio con mis ojitos rojos, se dio cuenta de que yo había llorado, entonces me abrazó, y yo sentía como sus lágrimas calientes, caían en mi cabeza, y rodaban por mi cuello como canicas de agua. Me dijo que mi tío estaba muy enfermo, y lloramos los dos. Esa noche dormí en su cama, *aironman* también, pero ni él podía darnos ánimo.

Al día siguiente no tenía ganas de ir a la escuela, pero igual fui, todo el tiempo me ganaron las historias en mi cabeza, y me di cuenta de que de verdad no me podía concentrar. Entonces pasó lo peor.

Mi mamá llegó a verme en la escuela, yo pensé que era porque no podía concentrarme, pero, algo era diferente, entonces salimos al patio del recreo, mi mami dio un gran suspiro, sus ojitos se llenaron de lágrimas, y me dijo: *“tu tío se ha ido al cielo, vamos a despedirnos de él”*.

No entendía nada bien, solo nos subimos a un taxi, y pensaba en *¿cómo podía haber pasado?*, *aironman* no perdía sus batallas, mi cabeza era como una película de historias, todo pasaba muy rápido: la serpiente, el caballero, la gran espada, ¿despedirnos?, estar preparados para todo, me repetía, estar preparados para todo...

Cuando llegamos a la casa, había mucha gente, personas que nunca había visto, todos estaban vestidos de negro, había flores por todos lados, pero no era una fiesta, todos estaban muy serios, y una música muy triste sonaba de fondo. Algunas personas se acercaban a mi mami, y le decían que: lo sentían mucho, y la verdad no entendía que quería decir eso, solo unas palabras quedaron en mi mente, *“fue un luchador, hasta el último, un ejemplo de amigo”*...

Mi mami me dijo que debíamos despedirnos de mi tío, y caminamos al centro de la sala, ahí había una caja muy grande de color café. Atrás se veía una foto de mi tío, con su bicicleta, y sonriendo, con sus zapatos deportivos de siempre. Cuando nos acercamos más, mi mami nos amarcó a mí y a *aironman*, y para mi sorpresa ¡en esa caja estaba mi tío! Estaba dormido, y mi mami me dijo que me despidiera. La caja debía ser una nave espacial, para ir al cielo, no sé porque, pero no pude decir ni una palabra, solo tenía un dolor en mi corazón...

Los días pasaron, y después de esa noche mi mami seguía triste y vestida de negro, había pocas palabras para todos, como si estas no quisieran salir a conversar y se quedaran guardadas en nuestras bocas. Todo estaba callado y serio, esos días no fui a la escuela.

Una de esas tardes por fin una buena noticia, iba a ver a mi amiga Ámbar, nuevamente quería decirle como me sentía, todo lo que había pasado pero cuando llegue ni siquiera pude decir una palabra, y sin saber porque me puse a llorar, ella me abrazó, y me dijo que sabía cómo me sentía, y no me sorprendió, ella siempre sabía esas cosas, entonces se le ocurrió una gran idea, íbamos a escribir una carta para mi tío, yo no sabía escribir mucho, pero ella me iba a ayudar, así que comenzamos la carta:

*“Querido tío Mark (bueno así me dijo Ámbar que se comenzaban las cartas)*

El día que te vi durmiendo en tu nave que te llevaría al cielo, ¿no sé por qué? no pude decirte nada, me da mucha pena que no pueda visitarte y que no pude decirte cuanto extrañaba jugar a las canicas e ir al parque contigo, había aprendido muchos trucos que no pude mostrarte, y también me siento

muy triste porque el *ganser* te ganó, cuando te vi sin tu dedito, me dio mucha rabia y más rabia que te haya arrancado el cabello. Mi mami está muy triste, todos estamos tristes.

¿Sabes algo? En tu despedida escuche que habías luchado hasta el último, me hubiera gustado verte dándole una paliza al *ganser* cara de culebra, y que lo aplastes con una gran espada, vestido con armadura dorada y zapatos deportivos, pero mi amiga Ámbar me dijo que debía estar preparado para todo, y que las peleas con los *gansers* no siempre se ganan.

Ámbar también me dijo que si estoy triste, debo pensar en todos los buenos momentos que pasamos juntos, las canicas, el parque, las cosquillas, los helados ¡wooooo! tengo muchas cosas en que pensar, también me dijo que llorar estaba bien si así lo quería, y que sería difícil acostumbrarme a no verte, pero que siempre estarás a mi lado si puedo recordarte. Eso hizo que el dolor en el pecho que tenía por la pena se fuera.”

Fue un día como hoy...

En mi esquina, hacía lo mismo que todos los sábados, solo que ahora sabía que mi tío no vendría, pero si pensaba en él y en todas las cosas buenas que pasamos juntos, me sentiría mucho mejor.

Mi mami ya no viste de negro, las palabras regresaron a nuestras bocas y también las ganas de reír. Ya no veo a mi amiga Ámbar, ella me dijo que si quiero puedo ir a visitarla, y me contó que su trabajo era hacer sentir mejor a las personas, eso es verdad, y no me sorprende, su nombre suena a algo dulce, y el sombrero de mil colores que imagine para su cabello dorado, solo podían significar que el tiempo que compartimos iba a ser algo bueno, y lo fue.

**Autor: Eva Karina Peña Contreras**



## Leia y las virtudes del alma

*Este cuento está basado en la interrelación de personas, sus individualidades y cómo convivir con las diferencias; aborda el respeto a la autoridad, al prójimo y a uno mismo. Ha sido utilizado con adolescentes y también trata sobre la autoestima y la fortaleza de afrontar diferentes problemas y los temores.*

Hace frío, está oscuro, no puedo abrir mis ojos, y no quiero, tengo miedo, no quiero mirarla, algo se puede escuchar ahí afuera, vuela, respira, la puedo oír claramente. La siento, intenta decirme algo, pero no logro distinguir qué, le pido que se vaya, siento que se va, abro los ojos y me quito la sábana de encima, no hay nadie, pero aún siento miedo, quiero llorar, no lo hago, intento no hacerlo, algo quiere salir de mi pecho, una luz púrpura, cálida, justo antes de divisarla, despierto.

Una y otra vez este sueño me atormenta, me persigue, quiero sacarlo de mi mente, sin embargo, cada vez que intento olvidarlo, con más fuerza, con más intensidad aparece. No hay duda, intenta molestarme, mi mente juega conmigo, incluso mi propia cabeza disfruta de embromarme.

Leia es una habitante más de *Azhara*, un extraño lugar, lleno de pobladores extraños y costumbres aún más extrañas. Los seres que allí viven se hacen llamar los *nayiri*, son individuos alegres que conviven en paz con la naturaleza, a pesar de que viven de la tierra y sus actividades son algo rudimentarias, poseen tecnología muy avanzada. Son sorprendentes, se han organizado en una pequeña metrópoli que ha anidado en la densidad del bosque, pero lo más llamativo es su templo, en lo alto de una montaña se alza imponente la muy singular construcción. El *Templo Naylor*, una arquitectura espacial, distinta a todo, un lugar excéntrico, con un aura única, envolvente e intrigante.

—Hola Leia, ¿aún no despiertas? – dijo gritando y un poco molesta Ember, la mejor amiga de Leia.

—Vamos, es temprano y no pude dormir bien – respondió Leia.

—¿Otra vez ese sueño tuyo?

—Sí, esto me está volviendo loca.

—Porque no hablas con los ancianos *nayor*, son muy sabios, tal vez ellos sepan la razón de tus sueños y ...

—¡Calla Ember! ni los menciones, ya sabes lo que pienso de ellos, farsantes, mentirosos, viejos que intentan siempre decirme que hacer, hasta cómo vestir. Creen que lo saben todo, estoy sola desde que tengo memoria y jamás necesite de nadie para sobrevivir, puedo seguir así siempre.

—Vamos Leia, los ancianos solo intentan ayudar, son amables y nos enseñan cosas muy importantes, son como nuestros pa...

—¡Padres! ibas a decir padres, ¿lo ves? Yo no tengo padres, no sirven para nada, jamás tuve unos y he sobrevivido. Si los padres se parecen a esos ancianos, pues con más razón son inservibles. Bueno, no quiero hablar más, vamos recuerda que estabas con prisa.

Leia y Ember, corrieron al *Templo Nayor*, donde los jóvenes *nayor* enseñaban todo lo relacionado al pueblo, ciencia, cultura y tecnología, pero también algo importante, tal vez mucho más importante que todo lo demás, enseñaban el manejo de los 5 brotes del alma.

Los *nayiri* poseían algo que nadie más tenía, algo que era lo mantenía intrínsecamente conectados con la naturaleza, con sus hermanos *nayiri*, con sus ancestros, sus futuros descendientes y con lo que ellos llamaban “*astros nayores*”. Cada brote del alma realizaba una conexión diferente, mientras más entrenaban, jugaban, reían, ayudaban o meditaban, un brote salía del alma y se conectaba con un elemento de su entorno, esa era la base de su alegría, de su convivencia, de su amor. Cuando un *nayiri* lograba formar sus 5 brotes se lo consideraba un sabio *nayor*, lo más cercano a los *astros nayores*, los padres de todo y de todos. Aunque nadie había alcanzado esto jamás, se decía que si contactas con tus 4 brotes tendrás una vida completa.

Cada habitante del pueblo tenía brotes más o menos desarrollados en relación a otros, este desarrollo es lo que les daba ciertas habilidades, y por lo que podrían tener una u otra función dentro de los *mayiri*. Así mismo, quienes lograban mantener un equilibrio entre 4 de los 5 brotes, eran considerados especiales y se les encargaba impartir las ciencias y la cultura, eran conocidos como jóvenes *mayor*, y solo unos pocos, luego de una vasta experiencia, entrenamiento y mediación, podrían ascender al máximo logro dentro de su sociedad, ser considerados ancianos *mayor*.

Se cree que cada vez que un *mayiri* crece un brote de luz se enciende dentro del bosque, pero, entre la luz de todas las almas *mayiri*, faltaba una, existía un espíritu marchito, sin brote, sin luz...

Cada 5 años en *Azhara* se festejaba una grandiosa ceremonia, el *Rito Mayiri* de la Iniciación. Los jóvenes *mayiri* luego de haber entrenado muy fuerte, de horas y horas de trabajo y de un grandísimo esfuerzo eran iniciados como jóvenes *mayor*. Se los nombraba protectores y maestros de las artes, ciencia y cultura, guardianes de la más importante de todas las enseñanzas, de los 5 brotes del alma.

Era una ceremonia preciosa, todos querían que fuera perfecta, después de todo era crucial en la cultura *mayiri* mantener vivos todos los saberes de su pueblo, y en estos jóvenes recaía el peso de la historia *mayiri*. Los preparativos para este importante evento tenían a toda la ciudad ocupada, todos debían colaborar, todos, incluso alguien a quien poco le importaba esto, Leia.

—No sé porque tanto escándalo Ember — dijo Leia.

—Vamos Leia, incluso tú podrías disfrutar de esto, se ve muy divertido y hermoso.

—! Vaaa!, son un grupo de engreídos, sabelotodo, ¿qué tiene de divertido darles ánimos para que piensen que están sobre nosotros?

—No es así Leia, ellos son quienes de un modo u otro dirigirán al pueblo, intentan hacer lo mejor por todos, nadie les paga por lo que hacen, tampoco piden agradecimiento, esta ceremonia la organiza el pueblo para demostrar su agradecimiento, y para que ellos no olviden porqué y para qué están ahí.

—Di lo que quieras, pero me sigue pareciendo tonto.

—Je, tal vez no lo dirás nunca, pero el brillo en tus ojos te delata, ni siquiera alguien como tú podría no encantarse con la decoración y la alegría de todos, además, eres inteligente y deberías saber la importancia de esto, je je je.

—¿Es que no te cansas de molestar?

Y era cierto, ni siquiera alguien como Leia podría no conmoverse con tal ceremonia, hermosa, majestuosa, imponente, digna de un sueño, parecía que nada podría salir mal, bueno casi nada...

Leia, había estado sola desde que tenía memoria, nunca conoció a sus padres, nadie le habló de ellos, los ancianos *nayor* ordenaron que jamás nadie le contara nada a Leia. Fue cuidada en el templo *nayor* por los jóvenes *nayor*, hasta que tuvo la edad suficiente para ir a vivir sola, se mudó a un árbol alejado, puesto que en el templo solo podían vivir los jóvenes y ancianos *nayor*. Leia ha sido la única excepción, los habitantes comunes no saben qué sucede dentro del templo, y es por esto que Leia no tenía permitido salir del mismo o relacionarse con las demás personas fuera del templo. Se mantuvo así hasta que alcanzo cierta madurez y fue enviada a su nuevo hogar.

Sola y cada vez más sola, creció con muchas preguntas y hasta ahora no tenía ninguna respuesta, su frustración era tal que incluso un día decidió colarse en una reunión de los ancianos *nayor*:

—Lo mejor será que se vaya, y que no sepa nada, ya tiene la edad suficiente y de todas formas la seguiremos cuidando — decía Agmenon, el líder de la mesa.

—Sus padres la dejaron, no debería ser decisión nuestra, es duro dejarla a su suerte, pero tal vez es lo único que nos queda por hacer — decía otro sabio al cual no podía divisar.

—Ya hemos hecho suficiente por ella, después de que sus padres se fueron...

—Tenemos que mantener el secreto de su ...

—¡Leia! ¿Qué haces aquí? — dijo Emberith, el joven *nayor* a cargo de Leia.

—¿Qué secreto? — Leia irrumpió en la sala entre lágrimas —. ¡Respondan de qué secreto hablan, es mi vida deben decirme!

—¡No! — dijo tajante Agmenon.

—Te irás esta noche, tenemos preparado tu nuevo hogar, así que ya llévate a Emberith.

Esa corta conversación que escuchó cambió algo dentro del espíritu de Leia, se calmó y aún con lágrimas en los ojos, desde lo profundo de su alma marchita, atinó a decir algo:

—¡Mis padres me abandonaron, mi hogar ya no es mi hogar, no tengo amigos, no tengo familia, me odio, y los odio a todos!

Dijo lo que sentía y simplemente salió de la sala, se fue y no volvió jamás a hablar con los ancianos, jóvenes o cualquier otra persona de esto. Se mantuvo en silencio con todos, excepto consigo misma, cada noche recordaba, recordaba que odiaba a todos, porque la dejaron sola, porque le abandonaron, porque le mintieron.

La ceremonia dio inicio, comenzaron los coros a cantar con voz celestial las palabras de las escrituras de iniciación, hermosas aves e insectos volaban entre decoraciones de fragantes flores y plantas brillantes. Daba la impresión de estar en el paraíso, empezaron a ingresar uno a uno los Iniciados, entre aplausos, cánticos, y algarabía.

—¡Vaaa! no sé cómo me convenciste de esto Ember, es estúpido.

—Sabes que no puedes resistirte a ver el mural que hiciste, todos lo alabaron.

—Vine solo para ver que no lo destruyan, no me interesa lo que piensen de mí, no son nada para mí.

—¿Cuándo será el día en que te relajes?

—El día que ellos o yo hayamos muerto.

—Je, algún día, algún día seré yo quien te salve Leia.

—¿Salvarme a mí? ja, de qué, de quién, vamos Ember sueñas despierta. Mejor mira tú espectáculo, tal vez puedas salvar algo de esto.

—Créeme, seré yo, será por mí que te salvarás.

Leia, entre molesta y confundida, optó por ignorar a Ember y observar el espectáculo. Había algo en él que le llamaba la atención, pero no entendía qué, estaba perdida en su mural, asombrosamente, cuando dibujó aquel mural de flores y plantas, de su alma emergió algo, no sabía qué era, pero sentía un calor dentro de ella, sentía algo que solo había sentido en ese sueño recurrente que tenía. No entendía nada, pero fue la primera vez en mucho tiempo que Leia se encontraba en cierta paz.

Leia se dejó llevar por esa emoción, cerró los ojos, concentró su mente en ese mural, en la música, en las aves e insectos, y sintió calma, mucha calma, pero de pronto...

—¡Leia! —gritó Ember.

Leia saltó de su ensoñación y observó a su alrededor una niebla oscura y densa, todo su cuerpo se heló, la bruma le resultó conocida, como si fuera propia. En seguida supo que se trataba de odio, un odio muy denso, extremadamente fuerte, casi idéntico al que sintió el día que salió del templo.

Poco a poco la gente empezó a desmayarse, algo se quemaba, algo los abrasaba dentro de ellos. Leia no podía creer lo que pasaba, quedó inmóvil, sin ideas, la niebla cubrió toda la ciudad y los habitantes yacían en el suelo mientras sus almas se incendiaban.

Luego de unos minutos pudo recobrar un poco de fuerza y corrió hacia su amiga.

—Ember ¿qué pasa?

—Duele Leia, quema dentro, en lo profundo, arde muy fuerte. A...a...yuda... me ¡me duele!

—Puedo ver el fuego, pero no puedo tocarlo, viene de dentro, es como si no estuviera. Espera, son tus... tus brotes... tienes... tenías... ¡se queman puedo verlos, son tus brotes! ¡se queman! Los veo, pero no puedo apagarlos, ¿qué hago?

—Ve por favor, ve con los ancianos.

—Maldición, tendré que hablar con esos malditos— pensó Leia— ¡Demonios!, y todo por Ember, maldita Ember, siempre supe que tenerla cerca sería un problema, qué diablos fue lo que pasó aquí.

Recordando: “Una vez que Leia se instaló en su nuevo hogar, tuvo su primera sorpresa; mientras caminaba veía gente hablando, corriendo, riendo, jugando, paso tanto tiempo encerrada que jamás había. No tenía idea de lo que sucedía, aunque algo era seguro, los odiaba a todos, a cada persona que se le acercase ella respondía ferozmente que se alejara. Luego de un tiempo logró que nadie se le acercase, excepto por una insistente niña como de su edad, una niña algo extraña, risueña, alegre, feliz, con un espíritu cálido, como el de su sueño.

Era su vecina, y a pesar de todos los intentos de alejarla, Ember siempre respondía amablemente porque entendía su dolor y creía que ella podía salvarla. A Ember siempre le decían que se alejara de Leia, que no era buena idea estar cerca de alguien así, pero a Ember nunca le importó y respondía que sería ella quien la rescataría. Leia jamás le dijo una sola palabra amistosa a Ember, y aun así ella siguió siempre amable y feliz junto a Leia, siempre recordándole que algún día ella la salvaría.

Y pasaron los años, a pesar de que Leia jamás le había dicho algo amable y de que nunca se había referido a Ember como su amiga, para Leia, Ember era la única persona en el mundo a la que no podía odiar.

Leia corrió hacia al templo, en el camino vio a todos en el piso, con el alma ardiendo, con sus brotes envueltos en llamas, podía verlos. Todos abatidos, pidiendo ayuda, la única en pie era ella, ¿por qué? pensó, qué fue lo que paso, y por qué parece que solo ella es inmune a esto”.

Por fin llegó al templo, había pasado tiempo desde la última vez que entró, pero conocía a la perfección el lugar, rápidamente corrió por los pasillos, sabía exactamente a dónde ir. Tantos años, tanto odio, todos los sujetos que más aborreció, y tenía que pedirles ayuda, pero no lo quedaba opción, tenía que salvar a la que fue la única luz que ha tocado su alma, tenía que salvar a Ember.

Llegó al fin al despacho ceremonial de los ancianos, un lugar de culto desconocido por todos, cuya ubicación solo sabían los ancianos y Leia. Ahí era donde los ancianos se reunían en caso de peligro extremo para la ciudad, solo esperaba que ellos estuvieran bien y pudieran decirle qué hacer.

Abrió una puerta, caminó por un largo pasillo hasta una luz encandiladora, cruzó hasta un umbral más grande, empujó una segunda puerta y entró.

—¡Leia, hija estás bien! Gracias a los ancestros estás bien.

—¿Qué hacen aquí dentro mientras toda la gente está muriendo afuera? no cabe duda de que son de lo peor, mientras toda la gente que los admira y sigue está sufriendo ustedes se esconden aquí, me dan asco.

—¡Espera muchacha! — Esa voz... pensó Leia.

—¿Emberith, eres tú?

—Tiempo sin verte Leia, has crecido.

—No intentes ser condescendiente conmigo, solo vine por algo. ¿Cómo apago el fuego? si tú y estos ancianos ven a su gente morir, está bien por mí, pero yo debo rescatar a una persona.

—Tú no sabes na....

—Espera Emberith —dijo un anciano entre las sombras—. Estamos aquí porque el fuego inmortal del *Amagoth* no nos puede tocar, desde aquí podemos fortalecer los brotes de todos para que el fuego no queme sus almas por completo. El brote que une a un *nayiri* con otro *nayiri*, es el primero que se practica, estamos todos conectados, incluida tú, solo mírate.

Leia pudo ver cómo una luz cálida emanaba de su interior, un brote, similar al que une a todos los *nayiri*, pero este no era una luz blanca como la de los demás, desde el rencor de Leia un brote purpura había emergido.

—Anciano eso no importa, ya me lo quitare después, ahora necesito saber cómo ayudar a Ember eso es lo único que importa ahora.

—*Amagoth* es el fuego producto del odio que quema los brotes de los *nayiri* hasta quemar su alma por completo, no se puede tocar, no se puede apagar. Nosotros podemos mantener firmes los brotes por un tiempo limitado, luego de eso sus almas morirán irremediabilmente.

—Maldito anciano ¡dime que es lo que lo causa! o acaso ¿piensas dejarlos morir?

—Nadie sabe a ciencia cierta que lo causa, pero...

—Pero ¿qué? ¡Habla de una vez!

—Existe un método, solo alguien inmune al *Amagoth* puede lograrlo, ese ser capaz de atravesar la niebla negra sin ser quemado debe ir a *Azyhera* y acabar con el origen del fuego.

—¿*Azyhera*?

—El mundo de los odios, un lugar oscuro donde termina todo el odio de los *nayiri*, donde habitan los malos pensamientos e intenciones. En lo más recóndito de ese mundo encontrarás el templo y el libro de *Samsary*, con él podrás descifrar la manera de apagar el *Amagoth*. Solo tú puedes ir Leia, solo tu alma purpura de odio aguantará las llamas del *Amagoth*, nosotros podemos enviarte y traerte de vuelta gracias a la conexión que nos une, pero hay un gran peligro, para lograrlo deberás explorar las virtudes del alma, ponerte a prueba y descubrirlas, es posible que no vuelvas jamás.

—Maldita Ember, está bien, lo haré, envíame.

—En cuanto llegues, intentaré comunicarme contigo, pero mientras más te adentres la conexión se debilitará, deberás regresar al mismo lugar al que llegaste si quieres regresar. Adiós y suerte.

El anciano abrió un portal en medio de la sala y Leia lo atravesó con obstinación.

—¿*Azyhera eh?* todo está oscuro apenas y puedo ver mi nariz.

—Leia ¿me escuchas?

—Fuerte y claro.

—Para lograr descubrir las virtudes del alma debes comprender algo, algo que ya has escuchado y sentido, que has soñado repetidamente, siéntelo y déjalo salir de ti. Leia eres especial, yo lo sé, lo sé porque soy tu abuelo, por ley no pude decirte nada antes, pero siempre estuve pendiente de tí, de cada paso, de cada movimiento, acierto o desacierto, sé quién eres realmente, Emberith es tu hermano, la verdad de tus pa...

Leia ignoró al anciano hasta que se perdió la conexión y, sin pensar mucho, comenzó a avanzar en dirección aleatoria, caminaba entre las tinieblas, no sabía hacia donde se dirigía, pero no se detuvo. De repente escuchó una voz diferente a la del anciano.

—¡Detente! mi nombre es Sham— bramó la voz entre sombras.

—¿Qué o quién eres?

—Soy tú, y tú eres yo, escucho tus pensamientos y tú los míos, soy brillante y tu muy opaca.

—¡Pues odio las cosas brillantes!

—¡Y yo las opacas!

—No creo que me seas de gran ayuda, solo déjame continuar y guarda silencio.

—Eres libre de hacer lo que te plazca.

Leia pudo divisar una construcción a lo lejos, vislumbró un edificio similar al *Templo Naylor*, caminó durante horas por un sinuoso camino y finalmente llegó a la entrada del templo. En el centro de la puerta pudo distinguir algunas letras, limpió el polvo y leyó: “Aquí pasará quién de su alma saque lo más bello que tenga”.

—Mi odio, mi odio es lo más bello que tengo—

—¿Estás segura? — La voz de Sham retumbó nuevamente después de algún rato.

—Pues claro, sé perfectamente quién soy.

—Yo sé quién eres.

—No sabes lo que dices.

—Has querido engañarte a ti misma, pero sabes la verdad desde un inicio, hace muchos años que lo sabes, alguien te salvó.

Leia se sentía confundida, pero era demasiado testaruda y se disponía a cruzar la puerta cuando otra voz le interrumpió:

—Soy tu abuelo, ¿puedes oírme?

—Anciano ¿qué quieres ahora?

—Tendrás que ser sincera contigo misma si quieres pasar, en poco tiempo el nexo con las personas del pueblo se romperá y todos morirán. Si quieres salvarlos tendrás que hacer en minutos algo que a la gente le toma años. Esa voz que has estado escuchando es Sham, él es tu guardián, él te vio nacer y te acompañó en cada paso, tu odio lo había encerrado en el fondo de tu corazón, así fue durante años, permaneció callado hasta que el amor de Ember lo liberó parcialmente, es hora de que tú hagas lo mismo.

—Ember, maldita Ember — pensó Leia —. Te quiero, lo único bello que tengo eres tú, tu amor es lo que me trajo aquí, y lo que me llevará a salvarte. Eres mi única amiga, gracias por salvarme tantas veces, ya es hora de que yo haga lo mismo.

Una luz roja salió del pecho de Leia, era lo que los ancianos *nayor* llamaban la virtud del amor, la primera virtud del alma. Rápidamente un segundo brote surgió del alma de Leia, esta vez tenía un color verde, que correspondía a la segunda virtud del alma, la conexión con la naturaleza.

Leia comenzó a sentir que todo era distinto, tuvo una gran seguridad y confianza, estaba segura de lo que tenía que hacer:

—Je, ya entiendo esto, vamos Sham.

Leia abrió la puerta y vio que la naturaleza se había tomado el templo, ya no era un edificio, más bien se parecía a un bosque, lleno de abismos, fieras y peligros. Su nueva conexión con la naturaleza le ayudó a abrirse paso hasta una estatua que bloqueaba el camino.

En la base de la estatua había una nueva insignia que decía: “solo los hombres nobles podrán cruzar este camino hasta el final, toca la estatua y sabrás la respuesta”.

—Tócala, pero ten cuidado— dijo Sham.

Cuando Leia tocó la estatua esta tomó vida, movió sus enormes manos de piedra, atrapó a Leia y dijo:

—Soy Agbador, señor supremo de *Azyhera*, y tú eres mi prisionera, sufrirás mil años como mi esclava, pero tienes un deseo. Puedo concederte lo que tú quieras, incluso puedo salvar a tu amiga Ember, solo tienes que pedirlo, y todo terminará para ella y para todo el pueblo de *Azhara*. Puedes rescatar a todos esos que te odiaron siempre, a los que que no te hablaron, a los que te repudiaron y mintieron, o puedes salvarte a ti misma, a ti que has sufrido tanto y que mereces por fin dejar de sufrir, para ayudarte a elegir te daré un segundo de mi odio.

Agbador tocó la frente de Leia y en un segundo le mostró todo el odio y el sufrimiento de mil años, Leia, estaba inmóvil, parecía que algo murió dentro de ella.

Sham sintió el dolor y odio que se apoderaba de Leia, quiso intervenir y detener a Agbador, trató de despertar emociones positivas en Leia y de convencerla de la conexión que tenía con los demás *nayiri*. Leia parecía estar perdida, pero de pronto se reincorporó y dijo:

—Tranquilo Sham, viví tanto tiempo en el odio, lo que me mostró Agbador ya lo he sentido y es lo mismo que sentiría si tomo la decisión equivocada, pero ahora sé que hacer. Tómame como tu prisionera, y seré tu amiga por mil años, por mil años voy a salvarte, gracias por mostrarme el camino Agbador.

La estatua sonrió, dejó a Leia en el piso y vio como un nuevo brote afloraba de Leia, una luz amarilla que representaba a su conexión con sus ancestros. Agbador retomó la posición en la que se encontraba antes de tomar vida y dijo:

—Eres digna de avanzar, yo Agbador te doy las gracias y te auguro fortuna en tu camino.

Leia continuó por el sendero, mientras avanzaba el lugar comenzaba a parecerse más a un templo y menos a un bosque. Se topó con unas escaleras que dirigían hacia una gran puerta, con la inscripción “Solo un corazón azul como el agua cristalina podrá pasar”

—No estoy seguro de qué significa eso— dijo Sham.

—Je, Yo sí, vamos— respondió confiada Leia, miró al cielo y continuó—. Por cierto abuelo, te vi, cada vez que caía y me levantabas, cada vez que lloraba y me calmabas, tú me diste a Sham, y lo encerré junto con tu recuerdo, pero ahora sé que nunca te olvidé, jugaste conmigo cuando nadie más lo hacía, te vi cuando dormía y me levantaba, cuando iba al templo, y ahora que estoy aquí te siento más que nunca. Te amo abuelo, me has protegido siempre, te perdono, dile a Emberith que lo amo y que le agradezco todo lo que hizo por mí, a pesar de lo dura que fui, ¡los amo!

Una luz azul salió del corazón de Leia, esto significaba que de la virtud del perdón había surgido un brote que la conectaba con sus descendientes.

La travesía de Leia en *Azyhera* le había cambiado la vida, descubrió la bondad dentro de su corazón y estaba cada vez más cerca de salvar a su amiga. Pudo ingresar a la cámara principal del templo como una nueva persona, como una gran nayiri y finalmente, en medio de la cámara encontró el libro de *Samsary*, en su pasta decía:

“Samsary: Un alma completa es la que puede recibir no solo toda la luz, sino también toda la oscuridad del mundo”

Sham comprendió de inmediato, y supo que hacer, muy confiado dijo:

—Un corazón que solo ha sufrido, solo puede albergar odio, pero un corazón que ha tenido amor, puede transformar todo ese odio en amor, y yo te amo Leia, siempre lo he hecho.

—Yo también te amo Sham — respondió Leia.

El corazón de Leia entendió cuál era la única forma de salvar a todos y a su querida amiga, un alma completa es la que a más de toda la luz que pueda recibir, pueda también recibir toda la oscuridad del mundo.

La niebla en *Azhara* empezó a disiparse, *Amagoth* se estaba apagando; todo el odio, toda la tristeza del mundo se concentró en el corazón de Leia, su alma emanaba un aura blanca, ahora la virtud de la tristeza dio un nuevo brote, el brote final, el quinto, la unión con los astros mayores. Leia iba a llevarse todo el odio del mundo a donde nunca más pudiera hacer daño, el aura blanca invadió todo el templo y Leia entró en un trance.

—¿Leia me escuchas? Soy Therenn, el *astro nayo* sol y tu padre. Hace muchos años cuando apenas naciste, *Amagoth* llegó y casi nos aniquila, tu madre y yo te escondimos en el templo para salvarte, hicimos el mismo viaje que acabas de hacer tú y logramos apagar *Amagoth*. Sin embargo, nunca entendimos lo que tu llegaste a entender, cómo hacerlo desaparecer por siempre. *Amagoth* volvió por mi culpa, me entristeció ver lo que te hicimos, perdón hija, ese odio fue lo que le dio a *Amagoth* la fuerza para volver, pero tu hija, nos has salvado, te amo y perdón por haberte dejado sola, no tuvimos más opción. Si puedo hacer algo por ti, aunque sea una última vez, será darte más tiempo en la tierra, tu madre y yo nos llevaremos *Amagoth*, y desapareceremos junto con él. Ahora que sabes la verdad y tienes contigo todas las virtudes del alma debes ser un buen guía para tu pueblo y tus descendientes. Te dejamos una vez más hija, lo lamentamos, no es justo para ti perder a tus padres por el bien de todos, pero sabemos que lo entenderás, te amamos, y nos volveremos a ver en las estrellas.

Al volver Leia fue recibida como una heroína por todos, la heroína de *Azhara*, la que liberó a su pueblo del *Amagoth*, pero ella solo quería hablar con una persona.

—La primera sabia *nayo*, Leia de las estrellas, la de los 5 brotes, me gusta cómo suena.

—Vamos Ember no empieces. En realidad solo quería agradecerte.

—Lo sé Leia, lo vi todo, cuando tu primer brote afloro, la luz roja te mostró la primera virtud del alma, el amor, compartimos esa virtud.

—Eres mi mejor amiga, te quiero.

**Autor: Bruno Meneses Palomeque**



## Luna

*Cuento utilizado para demostrar al adolescente que muchas de las situaciones conflictivas de la vida están dentro del control propio, y la resiliencia que posee el sujeto para sobreponerse y seguir adelante. -*

***Estoy cayendo muy profundo, se siente tan profundo, hace tanto frío, tan helado, me dan escalofríos, está todo completamente obscuro, no logro verme ni a mí misma, es como si estuviera hablando sola en mi mente, no dejo de caer. A medida que avanzo siento más temor, muero de miedo, tengo mucho más frío, siento que.. es como, como ,como siempre...***

—Otro día en el infierno.

—Tu siempre tan elocuente Luna, seguramente habrás estado distraída todo el día, metida en tu teléfono, viendo esas cosas raras de las que siempre hablas, lo has hecho una costumbre, pensé que solo era una etapa, tu padre no estará muy contento con esto, seguramente ya sabes que estás castigada.

—¿Puedo retirarme ya?

—Claro, pero antes tu teléfono sobre la mesa.

—Tómalo, no lo quiero, pero entrégame mi libreta.

—¿Cuándo pasó esto?, eras una niña tan alegre y vivaz, ahora te has convertido en *esto*, ¡vete! No quiero verte hasta la cena.

—¡Dame mi libreta, la quiero de vuelta! Me lo han quitado todo, ¿quieres mi corazón también? Llévatelo todo, pero al menos dame mi libreta.

—¡A tu cuarto!

—¡Mi libreta!

—¡Te he dicho que a tu cuarto! ¡Luna... Luna! ¿A dónde vas? ¡Regresa!

Al día siguiente

—Llamaron del colegio, Luna no llegó nunca, cuando fui a buscarla, la habían encontrado ya, estaba sola deambulando en un bosque cercano. Cuando fui a verla, la reprendí, pero no dijo nada, no se disculpó, no parecía sentir pesar o remordimiento por esto, es como si le diera lo mismo. Luego, revisé junto al maestro sus cosas, todo normal, excepto una pequeña libreta con dibujos suyos, mira

—Dios mío...¿qué es esto?

—El maestro dice que este tipo de conducta es inaceptable, y esa libreta, dios esa libreta es demasiado perturbadora.

—¿Qué fue lo que le pasó a mi pequeña?, ¿qué es todo esto?

—Su maestro dice que es una etapa, pero que debemos ser firmes con esto-para que no empeore.

—¿Y dónde está ahora?, me va a escuchar esa muchacha, pasar tanto tiempo metida en su habitación, viendo esas estupideces, eso la tiene así. Ese profesor tiene razón hemos sido muy tolerantes y flexibles con ella.

—Discutimos ayer, quería su libreta, como si fuera su propia vida, no se la di y solo se fue.

—¡Iré a hablar con ella ahora mismo!

—Mejor dale tiempo, espera a que ella se acerque. Esa niña aprenderá a comportarse a las buenas o a las malas, pero lo hará.

***Esto es algo que ya había sentido antes, este frío, gélido y abrazador, esta obscuridad tan absoluta que me posee poco a poco, ese vacío tan grande, pero tan grande que me rodea y se vuelve uno conmigo. Sigo cayendo, muero de miedo, estoy aterrada, quisiera que alguien me ayude, que alguien arrancara mi estómago.***

—¡Sal de ese cuarto! ¡Te he dicho que salgas! No lo repetiré de nuevo.

—¿Acaso ni siquiera tengo derecho de estar en mi habitación?, ¿qué quieres de mí papá?

—¿Derecho? ¿Tú me hablas de derecho? Lo único a lo que tienes derecho es a ser normal y lo estás haciendo pésimo. ¡Sal ahora ya no te encerrarás aquí a seguir siendo rara!

—¿Porqué no solo me pides que me vaya y que no vuelva más?

—Porque sería demasiado fácil, tu vida ha sido demasiado fácil aquí, y las cosas van a cambiar, no quiero tener que volver a...

***Vivir acompañada para sentirse sola, vivir enamorada para sentirse rechazada, vivir feliz para sentirse triste, vivir siendo amada para sentirse... bueno... para sentirme yo.***

***Ya no sé si estoy hablando en voz alta, o lo hago solo en mi mente, ya no sé, igual a nadie le importa, ¿porqué habría de importarme a mí?***

***Por fin veo a lo lejos el final de este vacío, esa tenue luz roja se deja ver entre la oscuridad, a medida que me acerco puedo verlo, puedo sentirlo. Es agua pero más viscosa, como gelatina, gelatina de cereza, cómo la detesto.***

*Igual a nadie le importa...*

—¡Mamá, mamá, mami! quiero contarte un secreto, un secreto muy secreto de princesa a reina.

—Ahora no hija, estoy muy ocupada, vuelve después.

—¡Papá, papito, príncipe de la Luna! ¿Te puedo contar un secreto?, el más grande secreto del mundo.

—Luna, vete tengo que concentrarme.

—Pero, yo, la...

—¡Luna vete ahora!

¿Cómo podría importarle?...

—Querida, la niña llora, ya no puedo trabajar así.

—¡Luna ve a tu habitación! A veces eres realmente exasperante, quiero que te quedes ahí y no salgas hasta la hora del almuerzo.

—Pero mamá ¡el secreto!

—¡Vete ahora!

*¿Cómo lograré salir de aquí? Esto empieza a desesperarme, cada instante hace más frío, y esa luz roja sigue parpadeando, creo que, que por aquí se vuelve más fácil. ¡Listo lo logré!, ¿ahora donde estoy?, ya casi no veo nada, por ahí veo una luz, iré por ahí. Esto de hablar sola o no hacerlo me está volviendo loca.*

¡O rayos!, ¿qué es esto!

Frente a Luna se alzaba una enorme puerta de metal oxidado, era tan alta que casi no lograba divisarla por completo. En la puerta se leía una inscripción justo en medio: *“Vivir siendo amado para sentirse...”*

El terror recorrió el cuerpo de Luna, estaba petrificada.

“Esta niña sí que llora”

¡Vete!

¡Molesta!”

¡Rara!”

¡Anormal!”

*¿Porqué todos dicen esto?, ¿porque todos sienten eso?, ¿porqué todos están felices y yo tan triste? Me duele el estómago, el estómago y el corazón. Parece que esta puerta está abierta, entraré, hacia atrás está cada vez es más oscuro y me estoy congelando.*

Que casa tan vieja y sucia, tan llena de polvo, pero, se me hace familiar de cierta forma, esta... esta es....

—Que venga la princesa más hermosa de todas, ¡su desfile ya está listo!

—¡Ahí voy papi!

—Taran, taran, taran, taran, suenan los tambores y las trompetas, ¡la princesa llega!

—¡Muaaaack!, con este beso de hadas te convierto en el príncipe más bello de todos.

—Oh mi quién llegó, ¡la reina! Un aplauso por favor.

—Oh mis tesoros, escuchen con mucha atención, este es el secreto más secreto de todos los secretos

—¿Cuál es mamá?, ¿cuál es?

—Los amo,

***Yo vivía aquí, ¿qué diablos es esto? Son... son mis cosas, mis juguetes, mi castillo, mi vestido de princesa, tal como lo recuerdo tan vacíos, tan carentes de todo, pero llenos de, bueno puedo pensarlo, de todos modos, nadie escuchará.***

Alegría...

—Amor, hija vengan tengo noticias, grandes noticias.

—¿Qué paso papá?, cuéntanos.

—Me dieron el ascenso cariño, nos mudaremos de esta ciudad, iremos a una casa más grande, casi tan grande como un castillo, nuestro castillo princesa.

—Que alegría mi vida, estamos tan felices por ti, por fin podremos dejar esta pequeña casa, ¿escuchaste Luna?, ahora viviremos en el castillo de nuestros sueños.

Luna pasó mucho tiempo recorriendo los espacios de esa casa, esa pequeña casa que dejó para ir al castillo de sus sueños. Por primera vez en mucho tiempo sintió algo de calor, y se dejó abrazar por él, por tan solo un mágico segundo Luna, en mucho tiempo, bailó con la luz y se dejó llevar por ella. En ese su castillo soñado, la pequeña y vieja casa que alguna vez la hizo sentir amada.

—Amor ya casi no estás nunca, Luna y yo te extrañamos aquí.

—Lo siento mucho querida, tengo tanto trabajo, y este castillo tiene que pagarse de alguna forma.

—Talvez si yo consiguiera trabajo, tú pues podrías, estar más tiempo con nosotras.

—¡Claro que no!, alguien debe cuidar a Luna.

—Pero...

—Ni hablar, es suficiente con que Luna haya perdido a uno de sus padres, no puede perder a ambos.

—Hola papi, ¿te puedo decir el secreto más secreto de todos?

—Lo siento, ahora no hija, me tengo que ir, será mañana, volveré tarde hoy.

***¿Cómo salgo de aquí?, parece que he estado aquí por horas, fue realmente muy divertido, je, no me había sentido así en años. Realmente fuimos una gran familia alguna vez, pero...***

***Una vez más la luz se desvanece, el frío se hace más fuerte, sino me muevo, me congelaré. La puerta de atrás es por aquí, veo algo de luz.***

El patio de la escuela, este sitio me pone de malas, esto no me da buena espina.

—Su hija tiene problemas para adaptarse aquí, se le ve sola en los momentos de receso y no se la ve nunca con nadie cerca, deberían hablar con ella, talvez algo sucede en casa. Yo intenté conversar con ella pero es muy tímida, no logre sacarle nada, talvez usted en casa pueda lograr algo.

—Lo intentaré, gracias maestra.

Nunca pude ser lo que esperaban de mí.

—Luna tenemos muchas cosas encima, esta casa y otros gastos, lo de tu papá no nos avanza y tú solo generas más problemas. Intenta ser más normal por favor, mira a las demás niñas, haz lo mismo que ellas, júntate con ellas, no quiero volver a saber más de este asunto.

*Que grande, no la recuerdo tan grande. Oh diablos, la oscuridad avanza muy rápido, puedo ver cómo se acerca, debo correr, pero siento cómo el frío entumece mis piernas, es el miedo, ¡el miedo se está comiendo mi estómago! Una vez más siento que quiero arrancarlo, una puerta, veo una puerta a lo lejos, puedo leer lo que dice: “El secreto más secreto de todos los secretos”. Así estoy segura de que no voy a ningún lado.*

La puerta está abierta, la luz se hace más fuerte, debe ser por ahí. Hay una ventana en lo alto, pero no veo ninguna otra salida, me asomaré, tal vez pueda ir por ahí.

—Solo quiero estar sola, igual nunca están aquí, es como si no existiera, simplemente les pido que hagan lo mismo. Que me dejen en paz, que me dejen sola, que hagan lo que mejor hacen, ignorarme, y que me den la única parte de mí que no les pertenece, mi libreta.

—No intentes pasarte de lista conmigo niña.

—¿Qué harás papá?, ¿qué puedes hacer que no me hayas hecho ya?, ¿qué me quitaras que no me hayas quitado ya?, ¿Cómo me vas a enseñar a las malas, si nunca aprendí lo que es por las buenas?, Yame han despojado de todo.

—No todo... si esto es lo que te está causando tanto dolor, pues ¡le daré fin!

—No por favor, no la rompas ¡no!

—Listo, ahora puedes irte a tu habitación, ya no hay nada que te mantenga en ese mundo tuyo, tal vez ahora puedas ser normal.

—¿Te puedo contar un secreto papá? ¡Te Odio!

A través de la ventana Luna vio cada momento importante de su vida, cada asunto pendiente, cada alegría y cada tristeza, cada momento que dio sentido a su vida de alguna forma. No pudo aguantar más y rompió en llanto, en un llanto largo y fuerte, un llanto que evocó todo lo que tenía dentro, por fin, luego de tanto tiempo pudo llorar, pero no eran las lágrimas tristes de cada noche, estas eran diferentes, estas le ayudaron a entender algo, la respuesta a una pregunta que siempre se formuló pero que nunca supo contestar.

—Luna abre la puerta, ¡Luna ábrela ya!, ¡qué haces!

—¡Nooo Luna! ¿Qué has hecho Luna?

Luna... Luna...

—¡Perdóname hija! Si tan solo...

*No tengo adónde escapar, siento un frío tan helado, tan vacío, todo es oscuridad, ya no puedo ver nada, mi estómago se retuerce como nunca. El frío casi me ha dejado inmóvil y ese vacío ha tomado todo mi ser, lo siento dentro de mí ya casi no hay luz.*

*Siento que es hora de dormir; puedo imaginarme como esa niña, la princesa Luna, no, soy yo pero siempre estuvo en mí, todo este tiempo fuimos la misma, jaja... ja... La princesa Luna.*

Luna se vio a sí misma en la primera puerta tendida en el piso, recordó la frase que la había marcado, pero ahora era diferente: “Vivir siendo amado para sentirse... cómo yo”. Pensó en ella tantas veces, tantas veces la había dibujado en su libreta. Al verse a sí misma en esa situación entendió dónde estaba, como es que había caído en un principio, pero también sabía qué debía hacer.

Con tan poco tiempo qué más podía hacer, buscar la respuesta a la duda que dirigió su vida y que la libero al final.

“Porque estoy tan triste?”

—¡Luna despertaste! Cuánto lo sentimos, gracias a dios, Luna.

—Papa ¿te puedo contar el secreto más secreto de todos los secretos?

Luna supo que todo estaba dentro de ella y ahí dentro, ella podía controlarlo.

**Autor: Bruno Meneses Palomeque**



## El Oso

*Cuento utilizado en niños pre escolares y escolares para desarrollar estrategias o habilidades para el control de impulsos.*

Había una vez un oso que vivía en el bosque más hermoso del mundo, junto a él había muchos animalitos de todas las especies. Había leones, conejos, cabras, jirafas, monos, ovejas, elefantes y muchísimos más. Sin embargo, el oso siempre estaba solo y no jugaba con los demás animalitos del bosque, pues siempre que lo invitaban a divertirse, él terminaba peleando, gritando o pegando a sus amiguitos. Incluso, un día se enojó tanto porque su amigo el elefante le hizo una broma que golpeó rompió las rocas y los árboles que estaban a su alrededor. Además, rugió tan fuerte que todos salieron corriendo a sus casas hasta que no se escuchó ni un solo ruido.

Desde ese día nadie invitaba al oso a jugar, tampoco se acercaban a hablar con él, todos le tenían mucho miedo a pesar de que sabían que cuando no estaba enojado era muy divertido.

Un día, el conejo decidió acercarse al oso e invitarle a jugar con los demás, el conejo sentía muchísimo miedo, pero no le importó, respiró profundo y caminó lentamente hacia la casa del oso. Cuando estaba a punto de llegar, alzó su cabeza y se dio cuenta de que el oso estaba sentado debajo de un árbol, muy solo; entonces el conejito por un momento pensó en regresar con los demás, pero algo lo detuvo y decidió continuar. Siguió caminando hasta que por fin llegó al árbol donde se encontraba el oso, se detuvo frente a él y con una gran sonrisa le dijo:

—Hola oso, ¿me puedo sentar contigo?

El oso sorprendido lo quedó mirando fijamente y después de un momento bajó su mirada y le respondió enojado:

—Haz lo que quieras....

El conejo no lo pensó dos veces y se sentó junto a él:

—¿Por qué estás aquí tan solo? —dijo lleno de esperanza el conejo.

—¿Que no te das cuenta de que todos me temen? —respondió muy triste el oso—. Además, ya no quiero tener más problemas, he decidido alejarme del bosque y vivir solo en mi casa así ya nunca más voy a pelear, ni hacer cosas que les asusten o lastimen.

El conejito muy preocupado por lo que acababa de escuchar le preguntó:

—¿Y si yo te enseño algunas cosas para que ya no explotes como un volcán cuando te enojas? A mí me sirvió, quizá a ti también te ayude.

—¿Qué cosas me puedes enseñar? —con mucha curiosidad preguntó el conejo—.

¿Acaso tú también enojabas como yo?

El conejo con una sonrisa le respondió:

—Cuando yo era más pequeño tenía muchos problemas, nadie quería salir conmigo porque peleaba con los demás, gritaba o hacía cosas parecidas a las que tú hiciste ese día.

El conejo hizo una pausa, suspiró y luego continuó. Un día mientras caminaba muy triste me encontré con el animal más sabio del bosque, él, al verme apenado me preguntó qué me pasaba y luego de oírme me dijo que me iba a enseñar la fórmula mágica para sentirme mejor.

—Sigue conejo, sigue por favor, cuéntame cuál es esa fórmula mágica— el oso gritó con emoción.

—Sí— dijo el conejo—. El me enseñó que cuando sienta ira, o ganas de pelear o gritar, respire profundamente, cierre los ojos y piense en un lugar que me guste muchísimo. Me aconsejó que me diga a mí mismo ¡Alto!

Entonces, el oso incrédulo preguntó:

—¿Eso realmente te ayudó?

—Sí, mucho—el conejo respondió—. Al principio no fue fácil, pero cuando comencé a practicarlo se me hizo muy sencillo y ahora aunque a veces me enojo, ya no grito ni golpeo a mis amigos. Por eso ya puedo jugar y divertirme con todos sin pensar en que voy a tener problemas con alguien.

El oso aun no podía creer lo que estaba escuchando, pero al mirar la alegría que el conejo tenía en su rostro cuando contaba toda esa historia decidió intentarlo. El conejo rápidamente le pidió que bajaran a jugar con los demás animalitos del bosque y que cuando algo no le guste o le moleste ponga en práctica el consejo que le dio.

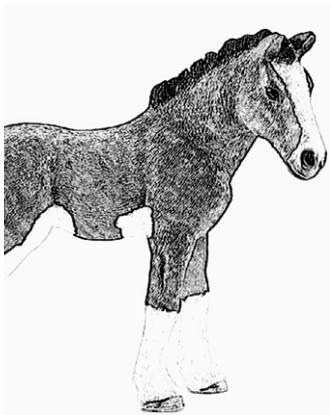
Así, los dos bajaron corriendo al bosque donde estaban los demás y comenzaron a jugar.

Mientras estaban jugando, el elefante no quiso prestarle su pelota al oso y este comenzó a sentir que iba a explotar de nuevo, se enojó muchísimo, pero de pronto le vino a la cabeza la conversación que había tenido con su amigo el conejo, el oso no quería quedarse sin amigos, entonces, respiró profundamente, se acordó de un lugar que le encantaba y se dijo así mismo ¡Alto!.

No hubo ninguna pelea, ni gritos ni problemas, el oso se había portado muy bien y siguió divirtiéndose con sus amigos. Los demás animalitos no lo podían creer, cuando se acabó la hora del juego todos se acercaron al oso y le felicitaron por su gran logro.

El oso estaba muy contento y desde ese día siguió haciendo lo que aprendió con el conejo. Ya no tenía que estar enojado y podía sentirse más tranquilo y a gusto con todos sus amiguitos del bosque, el oso ya no estaba solo y la diversión apenas comenzaba.

**Autora: Tatiana Patiño Torres**



## El Potrillo

*Historia reflexiva utilizada en adolescentes con problemas de auto aceptación y baja autoestima.*

Recuerdo que todo empezó en el otoño pasado, en una mañana de características lóbregas. Hacía un frío terrible, mi nariz estaba roja y ya nadie jugaba en el patio del colegio. La verdad parecía ser uno de esos días, esos en los que únicamente dan ganas de estar sola y de que nadie te dirija la palabra, de esos días en los que quisieras escuchar canciones deprimentes y sentarte a llorar por cualquier recuerdo que llegue a tu mente.

Así me sentía yo, pero que le vamos a hacer . Estaba en el colegio y no tenía escapatoria.

Junto a las gradas del segundo piso del pabellón que quedaba junto al rectorado, Laura, mi amiga, no paraba de hablar sobre sus chicos, maquillaje y todo eso que en un día como ese, yo ya no podía aguantar. Estaba harta de escuchar lo mismo de siempre, que el chico nuevo esto, que su papá lo otro, que la película tal, que la mala amiga, la tarea como si yo también no tuviese mis problemas. De hecho, era casi casi el día perfecto para decirle alguna frase sarcástica y hacer que me deje en paz.

Pronto sonó la sirena y nos dirigimos a la clase de lenguaje. Tenía una de esas típicas maestras muy puntuales y estrictas, esa mañana inspiraba un particular temor con su atuendo de vestido negro y abrigo rojo. Comenzó la clase como de costumbre, tomó lista y preguntó por los deberes de ortografía; luego se dirigió hasta el pedestal para comenzar su clase.

Lo siguiente, ya me era conocido hasta la saciedad, una larga exposición de aburridas reglas gramaticales y ortográficas. La verdad es que ella me agradaba bastante, pero sus clases no. De pronto exclamó:

—Queridos estudiantes, hoy la clase va a ser algo diferente. Hoy no veremos nada referente a la materia, la verdad es que a mí ni siquiera me toca dar este tipo de clase. Sin embargo, estoy dispuesta a sacrificar estas dos horas de mi materia para hacerlo.

¿Para qué va a sacrificar su bendita materia si ni siquiera ella considera importante lo que vamos a hacer?” bueno era eso lo que pensaba. La profesora entonces se dirigió hasta su maletín y sacó de él un libro, de esos de Educación en valores.

“Chuta otra vez lo típico de honestidad, respeto, amor... odio este tipo de trabajos”. La maestra ordenó que nos sentemos formando un círculo y comenzó a leer en voz alta:

Érase una vez un potrillo que pastaba junto con su manada por unas altas colinas, cuando de pronto dirigió su mirada hacia el cielo y observó un águila de alas grandes y hermosas.

—Como quisiera ser ese magnífico ser que con sus alas puede ir a donde ella quisiese —pensó el potrillo—. En tan sólo unos instantes recorrería todo el mundo, podría llegar a los más grandes e imponentes montes, disfrutar de su paisaje y de sus deliciosos manjares. Lamentablemente soy un pobre potrillo, flaco y sin alas.

El potrillo continuaba pastando y pensando en su desafortunado destino. De pronto se le acercó el águila y le preguntó la causa de su sufrimiento. El pequeño animal le respondió:

—Envidio tu suerte poderosa ave, tus alas son mi sueño, y en cambio tengo estas patas flacas y débiles. Daría lo que fuera por tenerlas, sólo así sería feliz.

—Pero pequeño, ¿quién te asegura que tener alas grandes es sinónimo de felicidad?; si bien es cierto que yo puedo volar alto y pasar por diversos lugares, a mí la soledad me carcome por dentro. Más bien el que envidia tu suerte soy yo, tú aún eres joven, estás empezando la aventura de la vida, te quedan tantas cosas por aprender y descubrir, tus patas pronto comenzarán a adquirir ligereza y podrás correr tan rápido que te sorprenderá lo lejos que puedes llegar.

—¿Tú dices entonces que no eres tan feliz?, para mí tú eres perfecto.

—Una cosa es lo de fuera, es decir lo que los ojos avanzan a ver, pero otra muy diferente es lo que hay adentro, en lo más profundo de los seres. Mira, para muchos soy un verdugo, el más detestable animal de todos, y para otros, el ave más hermosa, la verdad es que yo siento están exagerando en ambos sentidos. Lo importante es saber poner todos los comentarios, incluso los propios pensamientos, sobre una gran tela de araña y comenzar a moverla, haciendo que queden únicamente aquellas ideas que nos sirvan, aquellas ideas que nos permitan crecer y darnos cuenta de que somos especiales por nuestras diferencias.

El águila miró al potrillo y emanó un suspiro.

—¿Por qué suspiras?— preguntó el potrillo.

—Suspiro por la hermosura de estos campos— el águila respondió—. El verdor del pasto, la claridad del agua, el sonido del viento. ¿Es hermoso no lo crees?, y pensar que muchos pasan por estos rumbos sin darse cuenta de lo que los rodea. Dime tú, pequeño ¿qué es lo que observas a tu alrededor?

—Mmm, a mi alrededor veo mi manada, arboles, hierva y otros animales.

—Claro, está bien, pero te invito a que mires más allá.

—¿Cómo es eso de ver más allá?

—Es atribuirle un significado especial a lo que acabas de mencionar.

—Bueno, en tal caso, mi familia es un grupo de animales que siempre ha estado conmigo; mi mamá, mi papá y mis hermanos, a pesar de nuestras diferencias, siempre me han brindado su afecto y cariño.

—¿Cómo es que te das cuenta de que te brindan su cariño?

—Pues, mi familia me cuida de grandes fieras, me dicen que me quieren, me hacen mimos, me guardan los más tiernos pastos y me preguntan si me encuentro bien. Ah, también están mis amigos, jugamos y nos divertimos mucho, aunque recuerdo una vez que vino un extraño animal, una gacela según mi mamá, él se burlaba de mi suerte, me decía que mi aspecto era horrible y que nunca podría correr como él. Por eso es que tú eres mi mayor inspiración, tú puedes llegar dónde quieras, yo, en cambio, apenas camino un rato y ya me canso.

—Antes de nada quiero que seas consciente de que, por lo que me dices, eres muy importante para tu familia, ellos te quieren y te aprecian; debes tener en cuenta que en la vida nos vamos a encontrar con seres que nos pueden decir muchas cosas, tanto positivas como negativas, pero debemos filtrar las buenas, sin dejarnos deslumbrar, y aceptar algunas malas. Se debe de aprender a poner los pies sobre la tierra y a ser mejores. Ahora dime: ¿Cuántos seres te han dicho cosas feas?

—Únicamente la gacela

—Y ¿Cuántas personas te han dicho que eres especial o que te quieren?

—Ese es el punto pequeño, ¿porqué hacer caso a una gacela que no sabe lo que eres ni por lo que has pasado?

—Hmm...

El potrillo se quedó impactado y reflexivo, inmediatamente el águila le pidió que lo siga. Lo llevó a una hermosa fuente de agua, le hizo que se acerque y le preguntó:

—Ahora, dime qué ves.

—Veo un pequeño animal de patas flacas.

—Mira más allá.

—Un animal poco agraciado que quiere tener alas.

—Ahora te diré lo que yo veo. Miro un potrillo que se la pasa deseando cosas de los demás y no se da cuenta de que esa es la razón por la cual no es feliz. La felicidad no consiste en poseer algo sino más bien en darnos la oportunidad de ser algo, yo creo que eres fuerte y valiente; pienso que cada día de nuestra vida logramos algo y vamos adquiriendo habilidades, descubrimos la verdadera fuerza en nuestro interior para enfrentarnos al mundo y decir quiénes en verdad somos.

El potrillo se dio cuenta de lo errado que estaba; entendió que él puede ser feliz sin requerir necesariamente de algo externo y que lo importante era potenciar y trabajar con constancia en sus propias virtudes.

—Es cierto, nunca podré tener tus alas, pero ahora puedo entender que mis patas pronto correrán muy rápido, más rápido de lo que tú puedes correr. Todo depende de la idea que nos formemos acerca de las cosas, si sigo diciendo que mis patas son débiles, lo serán. No soy un potrillo débil, soy fuerte y lograré todo lo que me proponga siempre y cuando confíe en mí mismo.

—Has comprendido, y me alegra que comiences a valorar los aspectos que te hacen especial.

El águila se despidió, alzó vuelo y se fue muy feliz.

Después de leer el cuento, la maestra pidió que trabajemos en una reflexión.

Era verdad eso de que a veces nos dejamos llevar por lo que dicen tan solo unos pocos, me puse a pensar cuántas veces me he sentido mal por compararme con otras personas. ¿Cuánto tiempo más seré infeliz por desear tener aquello que poseen otros? Aprendí que en la vida hay que discernir, no sólo con comentarios, sino también con los pensamientos que nos hacen sentir mal, que las ideas tienen un gran peso en lo que llegamos a sentir. Obviamente valorar nuestros logros y capacidades a veces resulta difícil, al igual que saber apreciar nuestro aspecto; sin embargo, debemos aprender a dejar de pensar tanto en lo que no podemos cambiar y mejor concentrarnos en aquello que sí, en eso que nos permite crecer como personas, ser felices y hacer felices a los demás.

“¿Qué gano sintiéndome triste por aquello que creo no poseer?”

“¿Me siento capaz de ser feliz?”

**Autora: Nube Tránsito Arcentales Cayamcela**



## Mi transición a la pubertad

*Historia para la comprensión, aceptación y adaptación a los cambios femeninos en torno a la pubertad y la normalización de las reacciones ante los mismos.*

Hola! Soy Diana, tengo 10 años de edad y esta es mi historia:

Siempre tuve una infancia feliz, jugaba todo el tiempo con mis amigas, amigos, primas y primos; nos gustaba ir a correr, a escondernos, jugar a las *cogiditas* y muchas cosas más. Todo era divertido, hasta que un sábado me desperté y sentía un dolor insoportable en el pecho, no sabía a qué se debía ese malestar y cuando me toqué, sentí dos bolitas a cada lado de mi pecho, pero casi ni yo las podía tocar del dolor, me asusté mucho y fui corriendo donde mi mamá. Le conté lo que sucedía, ella me miró sonriendo y me dijo: “ya eres mi pequeña señorita”; yo no entendí porqué dijo eso, luego, simplemente se dio la vuelta y se fue a trabajar. Me quedé muy preocupada, no sabía qué era lo que me estaba pasando.

En esa misma tarde, y como todos los sábados, mis amigas de la escuela llegaron a jugar conmigo, yo me sentía mal por el malestar del pecho, pero igual salí con ellas al parque. Decidimos jugar a las *cogiditas*, mi juego favorito, cuando comencé a correr mi pecho me dolió aun más y no pude evitar el ponerme a llorar. Regresé a casa y estaba muy triste, pero no les dije nada a mis amigas porque me daba un poco de vergüenza contar sobre esas *bolitas* que me salieron.

Así pasé algunos días, no quería salir y en la escuela no quería contar nada porque me daba mucha vergüenza y miedo de las burlas. Siguieron pasando los días y me di cuenta de que las *bolitas* crecieron más y se notaban cuando me ponía camisetas apegadas al cuerpo, por eso comencé a utilizar chompas más flojas y no me importaba el calor, no me la sacaba nunca. Era la única niña que tenía eso en el pecho y cada vez tenía más miedo de que se burlen de mí.

Una tarde hacía muchísimo calor y mi mamá me pidió unos encargos en la tienda de la esquina, pensé que nadie me vería, entonces rápidamente me puse un short y una camiseta y salí corriendo. Cuando llegué a la tienda me encontré con dos compañeros de la escuela, me vieron y me preguntaron qué eran esas dos *bolitas* en mi pecho, yo bajé la cabeza y no dije nada. Ellos empezaron a reírse de mí, me sentí tan mal que otra vez me puse a llorar y regresé a mi casa. Lo único que pasaba por mi cabeza era: “estoy fea, soy diferente, no volveré a utilizar camisetas, me da vergüenza de cómo soy”.

Al día siguiente cuando fui a clases, todos mis compañeros me veían de una forma extraña, se reían de mí, creo que mis dos compañeros contaron todo sobre las dos bolitas de mi pecho.

Durante esa mañana de clases no pude hacer más que quedarme callada y triste, y en la noche, antes de dormir, sentí unos dolores en la barriga que solo mejoraron con un agua caliente que me dio mi mamá.

En la mañana siguiente, al despertar encontré manchas de sangre en mi ropa interior, y de un solo grito llamé a mi mamá, cuando ella llegó a mi habitación me explicó que eso se llama menstruación y que da a todas las mujeres una vez cada mes. Lo que me dijo mi mami no me gustó para nada, no podía imaginar sangrar una vez todos los meses y encima sufrir dolores tan fuertes. Ese día sentí mucha rabia, no quise salir a jugar porque mi mamá hizo que me ponga unas toallas higiénicas o algo así, parecía un mini pañal que me hacía sentir muy incómoda.

Mi mamá se asustó un poco por la sangre que me salió, dijo que yo era aún muy pequeña para llegar a la pubertad, tan solo tenía 10 años y aún faltaba tres meses para que yo cumpliera los 11, no entendí lo que quiso decir con pubertad. Ella decidió llevarme donde un doctor que sabía de menstruación, él nos dijo que yo tenía un desarrollo precoz, pero que no nos asustáramos porque era normal, que algún día iba a pasar por esto, y simplemente se me adelantó.

No sé por qué empecé a sentirme muy triste todos esos días, dejé de hablar con mis amigas porque ellas no dejaban de reírse de mí, se burlaban por las bolitas en mi pecho, por eso de la menstruación y por unos *granitos* que me salían en la cara. Mi mamá se dio cuenta de que yo estaba todo el tiempo triste, entonces dijo que me llevaría donde una psicóloga, porque ella supuestamente me iba a ayudar a volver a ser “*la niña feliz de antes*”. A mí me dio igual que me llevaran o no donde esa señora, nadie iba a cambiar lo que yo estaba viviendo.

Dos días después me llevaron a la primera cita con esa psicóloga, se llamaba Anita y era muy amable, me cayó muy bien y sentí que podía contarle todo por lo que había estado pasando. Ella me explicó todo de una manera que me subió los ánimos y me dijo:

—Te voy a explicar lo que te está sucediendo mediante un ejemplo; sabes que son las mariposas ¿verdad?

—Sí, si sé

—¿Sabías que las mariposas, hasta las más hermosas, comienzan siendo una oruga?

—Vimos eso en la escuela, pero nunca entendí cómo un animal así de feo podía convertirse en esas hermosas mariposas.

—Las orugas sufren cambios, cambios que duran algún tiempo, a veces les duelen esas transformaciones, pero al final vale la pena su transformación ¿no crees?

—Hmm, supongo que sí, porque al final se transforman en mariposas de colores.

—¿Puedes darte cuenta del ejemplo que te estoy poniendo?

—Creo que sí, ¿quieres decir que ahora soy como una oruga y que con todos estos cambios me convertiré en una mariposa?

—Más o menos es así. Digámoslo de otro modo, cada vez que tú piensas “soy fea”, “doy vergüenza” o cosas por el estilo, son tus pensamientos oruga, que deberán convertirse pronto en pensamientos mariposa.

Gracias a este ejemplo pude entender que mi cuerpo tiene que pasar por cambios para después convertirse en algo hermoso, ese día regresé a mi casa muy contenta y la psicóloga me dijo que cada vez que tenga un pensamiento oruga trate de cambiarlo por un pensamiento mariposa. Fui de nuevo a la escuela, pero ahora me sentía con mucha fuerza y ánimos, cuando llegué me acerqué a mis compañeros y les dije: ustedes no tienen que reírse de mí, ustedes ni siquiera saben que lo que me pasa es algo natural y a todas ustedes les va a tocar lo mismo, yo ya estoy cambiando para ser una hermosa mariposa y ustedes aún son orugas.

Con el paso del tiempo todos mis pensamientos oruga se fueron convirtiendo en mariposas, salía otra vez con mis amigas, jugábamos como siempre, aunque yo tenía un poco más de cuidado por los cambios que tenía mi cuerpo. Ir con la psicóloga me ayuda mucho, no importa lo que suceda o me afecte, ella sabe cómo mejorar todo. Es difícil convertirse en una señorita, como dice mi mamá, pero es algo natural y me hace feliz que esté sucediendo.

**Autora: Milena Mejía**



## Tilito el pollito valiente

*Pequeña historia utilizada en niños víctimas de agresión sexual, que pretende ayudar en la verbalización del conflicto y en la búsqueda de apoyo*

Tilito está somnoliento. Abre sus ojitos y ve un rayo de sol. ¡Ya amaneció! Estira su alita y se quita la pereza. Estar bajo el regazo de su madre es tan calentito, pero ya es hora de salir a desayunar.

Se pone de pie, Tilito pía feliz porque ya está listo para salir en búsqueda de un succulento bocado. ¿Qué encontrará hoy? Quizás un sabroso gusano o unos cuantos granos de arroz... cualquier cosa será buena para calmar su pancita que ya empieza a rugir.

Sus hermanos también se apresuran, no se quieren perder esta gran aventura que van a emprender. Le dan un beso a mamá gallina y salen apresurados del gallinero, agitan sus alas y sienten que vuelan, juegan, ríen y cantan, al son del pío-pío van buscando algún manjar.

A lo lejos ven acercarse una presencia imponente, ¡es Cinto! Todos lo admiran por haber salvado a las gallinas de un zorro malévolo que las iba a comer. Todos los pollitos sueñan con ser algún día tan valientes como Cinto. Tilito y sus hermanos corren a verlo, se emocionan mucho al ver que Cinto juega con ellos, luego de un rato de saltos y piruetas, Cinto se acerca a Tilito y le dice al oído que quiere ir a pasear solo con él. Tilito no lo puede creer, ¡iba a tener a su héroe para él solito!

Sin pensarlo dos veces, acepta y camina junto a él, pero nota que se van alejando de los demás, tal vez demasiado. El gallinero se veía pequeño desde ahí, cada vez quedaba más atrás y no había nadie cerca. A Tilito no le importó, pues se sentía seguro con su héroe protegiéndolo.

Cuando estaban aún más lejos, Tilito empezó a notar algo raro... Cinto ya no jugaba como antes, ahora sus juegos le hacían sentir incómodo. Cinto lo tocaba mucho, pero no causaba risa además empezó a tocar sus partes privadas.

—¡No!, ¡ahí no!, eso no está bien. ¡Basta!— exclamó Tilito muy asustado y confundido.

Tilito se defendió y logró escapar, estaba muy triste, esas alas fuertes que antes lo cuidaban ahora lo lastiman, pero corrió con todas sus fuerzas y pitó muy alto para llamar a su mamá.

Finalmente encontró a su familia que estaba muy asustada por lo que Tilito intentaba decir. Se tranquilizó viendo a todos alrededor y estaba dispuesto a contar lo que le sucedió, pero algo lo detuvo, tenía miedo y no pudo evitar pensar: ¿y si no me creen? ¿Y si mis papas se molestan conmigo?

Por suerte se dio cuenta de que en el fondo lo que le acababa de pasar le hacía daño y no quería que se vuelva a repetir. Así que decidió contar la verdad... Mamá gallina escuchaba asombrada y con atención todo lo que Tilito decía, mientras muy cariñosa lo cobijaba bajo su caliente ala para hacerlo sentir seguro a su lado.

Mamá gallina no quería escuchar a Cinto, no le importaba que sea el “héroe” del gallinero a quien todos querían, ella le creía a su hijito, lo que Tilito le comentó fue suficiente para tomar medidas. Todos en el gallinero se reunieron y no dudaron en lo que Tilito contó, no se podía aguantar lo que Cinto había hecho, y sin titubeos echaron a Cinto del gallinero. Aunque haya sido el héroe, lo que hizo no estaba bien, era un gallo malo y debía irse del corral para siempre.

Todo el gallinero quería mucho a Tilito, lo felicitaban y abrazaban por ser valiente y contar lo que pasó. Ahora todos eran felices en el gallinero, sobre todo Tilito que se había convertido en un verdadero héroe por haber librado al gallinero de tremendo villano.

**Autor: Alexandra Bueno Pacheco**



## Un cuento sin nombre

*Cuento de motivación, utilizado para ayudar a reestructurar el plan de vida en personas enfrentadas a cambios inesperados.*

Amanecía en el pequeño poblado, el lugar se llamaba *Gades*. Ahí vivía un muchacho muy llamado Leonel, era un poco flaco, con el pelo castaño y unos ojos pardos que se concentraban en una mirada entusiasta.

Junto con él, vivían sus padres y su pequeño hermano Andrés, los cuatro formaban una familia agradable que disfrutaba de compartir su tiempo con divertidos juegos, diferentes películas y paseos de fines de semana, pero sobre todo disfrutaban juntos del mejor deporte jamás inventado: el fútbol.

Su actividad favorita era ir al estadio a disfrutar, si el equipo de la ciudad jugaba, ellos no podían faltar. El amor por el fútbol era lo que unía a los habitantes de *Gades*, distorsionaba las actividades comunes y transformaba la mayoría de charlas en goles, asistencias y jugadores. Desde muy pequeño, Leonel comenzó a interesarse en el deporte rey y a practicarlo con su padre Antonio.

Los años pasaron, Leonel llegó a los 12 y ya mostraba rasgos de *crack*, su padre sugirió llevarlo a la academia del equipo de la ciudad para que los técnicos observen su talento, y en el caso de quedar impresionados, opten por dejarle jugar en el equipo de su categoría.

Aquella tarde, llenos de expectativa, llegaron a la academia Leonel y su padre, después de 90 minutos no se decepcionaron, Leonel jugó un partido de en sueño; espectacular, participativo, valiente y sobre todo equilibrado en todo sentido, la solidaridad que mostraba en el campo de juego y obviamente su gran talento llevaron a que el técnico, Marcelo, le invitara a unirse al equipo para los campeonatos de ese año.

Llegó el día del debut de Leonel con el equipo titular, se le encargaron muchas responsabilidades tácticas para contener el ataque del equipo rival. Pasaron algunos minutos de un juego muy tenso, Leonel estaba nervioso e impreciso, la presión era muy intensa y cometió dos errores que terminaron en goles para el equipo contrario. Después del segundo gol, Leonel sintió cómo su ilusión se desmoronaba y, al parecer, él también. El muchacho cayó rendido en el campo, y no por la parte física, sino más bien por la emocional, sus compañeros trataron de reanimarlo, pero Leonel sabía que les había fallado y en el fondo estaban furiosos.. A lo lejos, desde los graderíos, su padre logró captar su atención y le dijo:

—¡Leonel!, ¡Vamos hijo! Infla el pecho, ponte firme y di ¡acá estoy yo!

Esta frase caló profundo en el espíritu de Leonel, se levantó y comenzó a jugar completamente diferente, dio pases precisos, recuperó balones y creó oportunidades de gol. Al final, no lograron ganar, pero dio un gran espectáculo por cómo se recuperó y llamó la atención de todos. Se dio cuenta de que tenía las suficientes capacidades para poder vencer a cualquier rival y obstáculo que se le presentase, y que para ello le bastaba confiar en sí mismo.

Los años pasaron, y su técnica era ahora guiada por Diego, un ex futbolista que había decidido no alejarse del deporte a pesar de haber ya perdido sus años de gloria. Leonel, ya se perfilaba como un gran jugador de fútbol que poseía, aparte del talento, gran caballerosidad e hidalguía en el juego y en la vida. Todos los días, en los entrenamientos y durante los partidos, retumbaba en su bóveda craneal: *¡Infla el pecho, ponte firme y di ¡acá estoy yo!*.

Leonel necesitaba botas nuevas, pues las que había obtenido como regalo de sus compañeros ya habían aguantado toda una temporada y estaban a punto de romperse, sin embargo, sabía que sus padres trabajaban día y noche para mantener a la familia y les resultaría muy difícil pagar algo así. La sorpresa fue enorme, cuando en su cumpleaños 14, antes de ir a la escuela, encontró sobre la mesa el mejor regalo que jamás le habían dado, no pudo contener

las lágrimas cuando abrió la caja y vio unas hermosas botas grises, las mismas que tenían *Frank Lampard, Andrea Pirlo, Rikardo Kaká, Cristiano Ronaldo, Antonie Griezman*, entre otras estrellas.

Con este hecho Leonel sintió el respaldo de su familia y lo reflejó en su juego y dedicación.

Sus habilidades eran magníficas y después de un arduo trabajo, y gracias a la combinación que hacía con su amigo Toni, logró ganar el campeonato con tan solo 15 años.

Un enero frío y lluvioso sacudió fuertemente a Leonel; su amigo Toni, fichaba para otro equipo que se ubicaba lejos de la ciudad y debía viajar en búsqueda de su sueño. Los dos amigos se encontraron por última vez en el entrenamiento de despedida de Toni, después de unos últimos disparos al arco, no quedó más que un abrazo, unas pocas palabras entrecortadas y un abismo de recuerdos insalvables, sin embargo, el éxito no se escabulle ni se esconde por detrás de la tristeza.

Una mañana llegó el nuevo técnico de Leonel a la casa de éste con una espectacular noticia: Gades había recibido una notificación de convocatoria a la selección nacional de su categoría para su jugador estelar, Leonel. La pequeña casa de Leonel fue invadida por algarabía, fiesta, bulla e ilusión por el viaje del *futuro galáctico*.

Viajó Leonel hacia la capital, ahí tuvo un ciclo de preparación junto con las jóvenes estrellas de otros equipos del país. Disputaron un par de partidos amistosos y regresaron todos a sus respectivos clubes, colmados de orgullo. Leonel regresó a su casa, y fue un recibido con una fiesta, estaban sus compañeros de equipo, sus entrenadores, amigos, vecinos y familia, algunos traían obsequios, otros traían hambre y otros solo la presencia. Esa temporada sólo se vislumbraba una premonición, y Gabriel, su nuevo técnico, decía:

—Este pibe, el año que viene, ¡La rompe!

No se necesitaba tener un conocimiento profundo en la materia futbolística para darse cuenta del talento inmenso de Leonel; era rápido, solidario, luchador, fuerte y con buena visión de juego, en fin, era un jugador que a cualquier equipo le gustaría tener en sus filas.

Pero, apenas al inicio de la temporada, en la cuarta fecha del campeonato, pasó algo imprevisible. En una jugada brusca, Leonel se fracturó el peroné y los ligamentos de la pierna izquierda, necesitaba intervención quirúrgica inmediata. Leonel semiconsciente sólo observaba con letargo el interior de una ambulancia; lívidos rostros que lo veían con preocupación y luego giraban en búsqueda de soluciones. Sin duda esto asestó un golpe fuerte en la carrera de Leonel y cayó en difíciles momentos.

—Hay que aceptar la derrota —le decía Gabriel—. Al final las cosas siempre se equilibran.

Leonel estuvo fuera de las canchas alrededor de 6 meses y ello generó una desesperación inmensa en él, estaba devastado, no podía hacer lo que amaba por mucho tiempo. La preocupación de sus compañeros fue grande, pero nada lograba reconfortar al joven deportista. Un día, Gabriel entró en la habitación del muchacho, Leonel estaba llorando desconsoladamente, alzó la mirada y sabía lo que venía, el típico discurso que todos le repetían.

—*“Ya lo sabes hijo, Infla el pecho, ponte firme y di ¡acá estoy yo”*

Leonel se asombró, se sintió catapultado como la primera vez que escuchó esa frase. Sintió aquella valentía salirse del pecho, de la cabeza y brotar por todos sus poros. Volvió a creerse poderoso, con confianza y con ganas de continuar la lucha.

Al finalizar los 6 meses de su recuperación regresó a las canchas de a poco, y surgió nuevamente aquel excelente jugador de entre las cenizas de su recuerdo. Brotaron las jugadas de antología, el *“jogo bonito”* como lo conocen los brasileños. El prodigioso Leonel volvía a generar temor en los rivales, gozo en los fanáticos y curiosidad en los conocedores del deporte. Ese campeonato el equipo no fue el mejor, pero hizo un gran papel.

Leonel ya tenía 17 años, el sueño de ser profesional parecía cerca. Un día Leonel se presentó a las pruebas del primer equipo de *Gades*, Leonel hizo una buena presentación y se preveía que debutaría ese año. La prensa empezaba hablar del pequeño gran Leonel como la estrella de *Gades* del futuro e incluso de la selección de su país.

Finalmente recibió la tan esperada llamada, le contactaba el técnico de primera para que firmara su primer contrato como profesional y entrenara con la categoría de mayores.

Leonel sintió una alegría indescriptible, miró como frente a sus ojos estaba todo el esfuerzo, toda la motivación, toda la paciencia y sobretodo se dio cuenta del apoyo inmenso que había recibido de todos aquellos que ayudaron a hacer de él una gran persona y un gran deportista.

Al día siguiente fue hacerse los controles médicos habituales previos a la firma de un contrato profesional. Después de pasar por varias máquinas extrañas, Leonel se sentó en la sala de espera con su familia y varios de sus compañeros de equipo. Esperaron un largo rato hasta que Leonel observó salir al doctor con una cara un tanto triste, llamó al director técnico y le dijo algo en voz muy baja. El rostro del técnico cambió repentinamente, dejó de ser aquel alegre personaje y transformó en asombro su felicidad.

El doctor, junto con el director técnico se acercaron a Leonel, quien ya había conjeturado miles de explicaciones para la escena presenciada. Le dieron una ininteligible explicación sobre su corazón, válvulas, obstrucción, congénito y demás palabras que no tenían sentido para Leonel. Al finalizar, escuchó algo que realmente comprendió, pero quiso pensar que todo era un error, una falacia del destino. El doctor mencionó que lo más recomendable era que Leonel no vuelva a jugar al fútbol.

El corazón de Leonel se rompió al escuchar esas palabras, sintió una ira incommensurable, vociferó e insultó al destino por ser cruel y quitarle lo que tenía tan cerca. Se encontró desprovisto de escudo frente al derrumbe estrepitoso del imperio que no se acabó de construir. Se vio inútil en un mundo de capaces, detestó el fútbol, detestó la idea de no poder volver a correr detrás de un balón. Sólo deseaba volver un día antes, hacer rodar el balón con gracia, gritar un gol con la grada y volver a soñar con el *Old Trafford* desde la cancha del *Gades*.

Los días pasaron, la rutina de Leonel se vio obligada a cambiar, sus compañeros lo visitaban en casa, todos los amigos que el fútbol le había dado aún estaban presentes después de lo que había vivido. No quería salir de su casa, ni siquiera iba a los entrenamientos de sus compañeros o a mirar los partidos del equipo los fines de semana, su vida había cambiado, aquel chequeo médico le había embargado sus sueños y su felicidad.

El apoyo que le brindaban sus seres queridos atenuaba un poco el dolor, pero no era suficiente. Afortunadamente, después de muchos días de caminar entre sombras, la esperanza no se hizo esperar. Un día recordó a los técnicos que había tenido en su vida y se dio cuenta de que después de todo, su salud no podía negarle todo lo que deseaba.

Es cierto que ya no podía ser el crack que soñaba ser, pero ahora quizá podría formar a varios de ellos y enseñarles lo que él sabía. No era el mismo furor de llevar la pelota en la cancha, pero aun así era parte de su pasión. Se dio cuenta de que el cambio de la situación estaba en el cambio de su actitud. Una mañana recordó aquel día que su padre le observaba desde la grada y gritaba algo que él no escuchó inicialmente, rememoró cada palabra y se dijo en voz alta frente al espejo:

— “ *Infla el pecho, ponte firme y di ¡acá estoy yo!* ”

**Autor: Daniel Trelles**



## El gato perspicaz

*Este relato breve muestra la importancia de enfocarse al momento vivido, en psicoterapia llamado aquí y ahora, aprovechando las situaciones de la vida cotidiana para lograr un equilibrio en la salud mental, utilizado para adolescentes y adultos.*

Dicen que un día salió un gato a pasear, atolondrado por los problemas que pensaba tener en su vida, caminaba y reflexionaba constantemente:

—Esta oscuridad en la estoy no va a irse nunca jamás— pensaba el gato—. No entiendo por qué esto me pasa a mí, quisiera solo cerrar los ojos y que al abrirlos todo sea diferente.

De repente se le acercó una diminuta hormiga, lo miró y le dijo:

—*Phew*, parece que estuvieras pensando mucho gatito, déjame decirte algo: ¡yo tengo más problemas que tú! Yo tengo un trabajo muy duro, imagina, tener que llevar tanta comida para una impaciente colonia; esto, esquivando todos los peligros que pueden surgir, incluso las pisadas que recibimos. Créeme, no es nada fácil, sin embargo aquí estoy. ¡Chiquita pero valiente!.

—Tú qué sabes, no me conoces; lo mío es más complicado, yo estoy solo, nadie me entiende y nunca lo harán a parte ¿Quién pidió tu opinión? ¡*Grrr!*

Lanzó un zarpazo al aire con su garra y siguió caminando, pero ahora también se encontraba con la hormiga por meterse en su vida; se decía a sí mismo:

—¿Esta quién se cree?, venir a juzgarme y decir que ella tiene más problemas que yo porque carga una migaja en sus espaldas ¡Baaah!, tonterías.

En ese momento se encontró con un pajarito y este le dijo:

—¿Qué te pasa gatito?, se te ve muy molesto.

A lo que el gato le respondió:

—Sabes, me encontré con una hormiga muy metida, me dijo que ella tiene más problemas que yo por tener que cargar una migaja de comida.

—Y ¿Cuáles son los problemas que tú tienes?

—Nadie me entendería, son muchas cosas las que pasan por mi cabeza, creo que no saben apreciar lo que yo hago. Imagina tú, tener que cuidar que los ratones no se acerquen a mi casa, tomar mucha leche, tener sueño casi siempre limpiarme todo el cuerpo diariamente.

—Mmmm... Vaya ... —dijo el pajarito—. Entonces tú me dices que la hormiga siendo pequeñita carga una migaja más grande que ella, se juega la vida en el trayecto y le da alimento a toda su familia, y no se queja, mientras que tú te sientes mal y en la oscuridad, porque no te aprecian por limpiarte el cuerpo, tomar leche y jugar a cazar ratones.

El gato impresionado por lo que acababa de escuchar le dijo:

—¿De verdad yo dije eso? Ahora que tú lo has puesto de esa manera creo que he estado equivocado. Tal vez he estado prestando atención a cosas pequeñas y las he convertido en dificultades grandes Pajarito ¿tú crees que tengo solución?

—Pues claro que tienes solución.

—Y entonces ¿Cuál crees que sería?

—Eso no puedo respondértelo yo gatito, lo único que puedo decirte es que cuando estamos pensando en cosas que parecen importantes, dejamos de lado lo que realmente nos sirve e incluso dejamos de ver todas las vías que nos pueden llevar a muchos lados con hermosas experiencias; te pregunto a ti:

¿Has visto los árboles tan altos y frondosos que tenemos por aquí?, ¿no crees que nos dicen que la vida es única? ¿no sientes que con su movimiento y olor nos invitan a sentir paz? Las flores tan coloridas alegran el día y nos dicen que, a pesar de la oscuridad de la noche, siempre un brillo vendrá. El rocío que moja las hojas en la mañana le da una luz única al nuevo amanecer y nos dice que siempre tendremos una nueva oportunidad, te pregunto a ti gato: ¿te has fijado en el río que con su caudal golpea las piedras y nos dice que a pesar de los tropiezos las cosas pueden fluir?

—Eeem... pues no pajarito. Creo al pensar en mi oscuridad, no vi la luz que puede estar a mí alrededor y las opciones que puedo tener para poder sentir tranquilidad. Creo que he dejado pasar muchas cosas, pero ya es momento de fijarme en las nuevas oportunidades, es momento de entender que nunca voy a estar solo, de ahora en adelante antes de dejar que la oscuridad me invada, voy a pensar y dar sentido a lo que me esté pasando.

—Pues déjame decirte gatito que en verdad ¡la belleza de la vida está en lo cotidiano!, por favor no te la pierdas por fijarte en cosas innecesarias.

**Autor: Marcela Cabrera Vélez**



## ¿Cómo debo hacer para hacer amigos?

*Este cuento relata la experiencia de una niña en proceso de adaptación a un nuevo entorno escolar, quien no encontraba la manera de hacer amigos. En el proceso terapéutico la incapacidad de encontrar una respuesta útil desde el mundo adulto incentivó el plantear, como tarea y a manera de juego, el que la niña pregunte a otros niños lo que se podría hacer para lograr hacer nuevos amigos. Esta estrategia resultó terapéutica pues permitió a la niña ampliar su repertorio conductual y encontrar la respuesta a su problema.*

Alebasí llegó a su escuela nueva, tenía una mezcla de emociones que no le permitían comprender bien lo que pasaba a su alrededor, por un lado estaba emocionada por todo lo nuevo que se le presentaba, por otro sentía temor y su mente estaba llena de preguntas. “¿Qué pasa si no aprendí en mi anterior escuela?, ¿y qué si a la nueva profesora no le gusta como soy? ... y los niños ¿qué pasará si no les caigo bien?” Esta última pregunta fue la que más le afectó, no estaba muy segura sobre lo que debía hacer. Alebasí lo pensó un poco más, recordó todo el tiempo que estuvo en su anterior escuela y lo difícil que había sido tener amigos, sintió preocupación y algo nuevo, un poco de miedo.

Pasaron varios días y Alebasí veía como su miedo se iba convirtiendo en realidad, aún no tenía ningún amigo, sin embargo no todo era tan malo como lo imaginó antes. En la clase había letras y números que aún no conocía, pero Alebasí era muy inteligente, y no solo igualó a sus compañeros, incluso pudo enseñarles unas cuantas cosas. Gracias a su mente ágil Alebasí estaba segura de que iba a gustarle a la profesora y uno de sus temores se esfumó, pues aunque la maestra pensó al principio que tendría muchos problemas con Alebasí, no tardó en percatarse de su bondad y de la gran estudiante que podía llegar a ser.

—Es muy fácil, solo debes acercarte a un grupo de niños que juegan algo que a ti te guste y decirles que quieres jugar con ellos.

“¡Interesante!”, pensó Alebasi, pero luego recordó que muchas veces había intentado jugar con grupos de niños y solo había logrado que la rechacen; le habían dicho que ya estaban completos, que no tenían puesto para ella, que era un club secreto en el que no podía entrar, en fin, había encontrado muchas puertas cerradas y no le parecía tan sencillo como el niño mayor le había dicho.

Casi estaba decidida a desistir y asumir que jamás lograría hacer amigos, cuando recordó que tenía una amiga a quien no veía desde hace mucho tiempo, era su mejor amiga pero se había cambiado de ciudad con su familia y ya no era tan fácil verse compartir tiempo y jugar; sin embargo seguía siendo su mejor amiga, tal vez, su única amiga, y ¿quién mejor que ella para decirle como había sido que se hicieron amigas?, ¿quién mejor que ella para responderle cómo se debe hacer para tener amigos?

Entonces tan pronto como llegó a su casa tomó el teléfono y llamó a su amiga, hablaron por un buen rato, se rieron muchísimo y, con complicidad y naturalidad, se contaron todo, como si no hubiera pasado un día desde la última vez que se vieron. Alebasi le comentó su problema, le contó todo lo que le habían dicho y le planteó su pregunta de investigadora, la respuesta por fin dejó en paz a su corazón, su amiga le recordó cómo era que ellas llegaron a ser tan amigas; Alebasi solo se rió, pues le parecía muy tonto no ver algo tan claro, su amiga le dijo:

“Nos queremos y somos amigas porque hay muchas cosas que nos gustan a las dos, los unicornios y las canciones, y las canciones de unicornios que inventamos juntas, los bailes, los secretos y los juegos. También somos amigas porque somos muy diferentes; por eso cuando comemos una pizza tú solo te comes el queso y el jamón y a mí solo me gusta la masa con salsa de tomate, por eso somos amigas, porque queremos lo mismo, aunque de maneras distintas. Para tener amigos no necesitas ser igual a los otros, ni intentar parecerte a ellos o aceptar todo lo que te pidan que hagas aunque eso vaya contra lo que eres, para hacer amigos solo tienes que encontrar personas con las que puedas compartir un poco de lo que tú eres, algunas partes serán iguales y eso les hará ser amigos, pero otras serán diferentes y eso les hará complementarse, admirarse, quererse y ayudarse a crecer. Eso es ser amigo de verdad”.

Alebasì pudo dormir en paz esa noche y nunca más volvió a preocuparse por hacer amigos, ahora sabía que las amistades, igual que las plantas, florecen con el tiempo, nacen de encuentros y coincidencias, de parecidos en objetivos y valores, se alimentan de momentos compartidos, de desencuentros y reen-  
cuentros, de diferencias y parecidos, se alimentan de afectos del corazón, si, de eso, del corazón.

**Autor: Mónica Aguilar Sizer**



## Innombrable

*El trabajo terapéutico en los procesos de duelo de las madres que han perdido a sus hijos, es tal vez uno de los retos más grandes que tenemos los terapeutas, pues nos enfrenta a nuestra propia humanidad, a nuestra*

*fragilidad e impotencia ante el dolor y la muerte. Este relato puede resultar útil a los terapeutas que necesiten encontrar el sentido a la pérdida para poder ayudar al otro a caminar este camino*

Llego un día en el que nos encontramos dos mujeres, dos madres, nunca podré olvidar la profundidad de su dolor y lo indescriptible e insondable de su impotencia y de la mía.

Me habló del día en que perdió la razón de vivir, el día en el que aquel corazón, que vive fuera del cuerpo de las mujeres desde que somos madres, dejó de latir. Me habló de ese día y luego todo fue silencio porque no existen palabras, porque el dolor es tan grande y la pérdida tan absurdamente contra natura, que los seres humanos ni siquiera hemos sido capaces de nombrarlo, así es, lo asumimos, no existen razones, no hay explicaciones que puedan consolarnos o permitirnos entender.

El hombre que pierde a su esposa es un viudo, la hija que pierde a sus padres es huérfana, pero, ¿cómo llamaríamos a la madre que pierde a su hijo? no tiene nombre, igual que el vacío que deja, igual que la pena que se siente, innombrable. Lo asumimos sin más, y luego de asumirlo comprendemos que cada lágrima es completamente necesaria, sí, aunque nadie lo entienda, cada lágrima es necesaria y no debemos apresurarnos en secarlas, cada suspiro, cada sollozo, cada mirada perdida es necesaria para poder atravesar el camino, para poder entender que fuimos madres hasta el último minuto, las mejores madres que pudimos ser.

Es necesaria cada lágrima para entender que no todo en la vida de nuestros hijos depende de nosotras, aunque les hayamos dado la vida, esta no nos pertenece; no podemos controlarla, no podemos guardarla y tampoco podemos salvarla.

Cada mirada pedida es necesaria hasta lograr vislumbrar, aunque sea una pequeña luz, un destello diminuto que nos de la esperanza de que algún día podremos disfrutar otra vez y sonreír, de que algún día podremos encontrar razones para seguir siendo lo que somos, para poder seguir viviendo aunque sea un día a la vez.

Cada lágrima es necesaria, porque ahora, y por un tiempo, todo recuerdo duele y dolerá aunque se entienda que no siempre será así. Cada suspiro es necesario a pesar de que se comprenda que lo vivido, mientras duró, solo generó alegría, solo nos llenó de amor y ternura, solo nos hizo crecer desde ese primer instante en que conocimos que seríamos madres, desde allí y para siempre seguiremos creciendo, seguiremos teniendo una razón para ser mejores y para vivir mejor. Aunque el hijo ya no viva a nuestro lado, y a pesar de comprender todo esto, por ahora y por un tiempo, cada lagrima es necesaria hasta que repasemos el último recuerdo y lo lloremos para sellarlo en nuestra alma.

Es necesario sacar cada suspiro y sollozo, hasta que podamos reconectarnos, hasta que luego de repasar los recuerdos podamos sonreír con ellos, hasta que logremos encontrar que podemos seguir siendo madres, aunque en un nivel distinto, un nivel sin final, un nivel que no requiere de la vida en el cuerpo y los sentidos, un nivel en el que solo el corazón puede hablar, un nivel en el que no necesitamos encontrar razones ni palabras que nos cuenten cómo se llama la madre que se queda sin su hijo, pues ya no existe la posibilidad de perderlo, no existe el final, porque nos une el alma.

Al llegar allí, en ese punto nos encontramos nuevamente en silencio, pues no existen palabras que describan ese encuentro, y entonces, solo entonces, podremos saber que todo cobró sentido, y mi impotencia y la suya se habrán ido.

**Autor: Mónica Aguilar Sizer**

## El dragón triste

*Un relato breve y esperanzador para aquellas personas que a veces no entienden cuál es el rumbo de su vida*

Hace mucho tiempo en una oscura cueva rodeada de seca vegetación, vivía un dragón. Algunos habían oído hablar de su existencia y de cómo había terminado ahí, se contaba que hace siglos, cuando habitaba un castillo lejano de Europa, el dragón había decidido apoyar a uno de los pueblos celtas en su lucha contra los romanos. Este dragón se convirtió en el mejor amigo de un heroico guerrero, un campeón parecido a los que triunfan en las batallas épicas de todas las lenguas y lugares, su valentía era tan grande, y su espada tan temida que resonaba como leyenda por toda la región. Fueron innumerables las batallas que enfrentaron el dragón y el guerrero, y juntos siempre salieron airoso, hasta que un día, en el jardín de la luna mientras estaban atrapados en una sangrienta lucha, sus enemigos atestaron el golpe mortal al guerrero, y capturaron al dragón para encerrarlo en una cueva de una montaña por siempre.

No se sabe cómo pero el dragón durante siglos se mantuvo con vida, lamentándose por su situación, pero sin hacer un verdadero esfuerzo para escapar. Un día el mago Merlín escuchó el lamento del dragón desvanecerse en el zumbido del viento, tan triste era su clamor que parecía que la tarde moría lentamente y junto a ella el dragón dejaría de luchar para finalmente aceptar su condena de muerte.

Merlín quiso darle una oportunidad, y se le acercó para decirle, “viajarás al otro lado del mundo, pero al cabo de dos días volverás a tu forma actual”, el mago alzó su varita y convirtió al dragón en una paloma blanca. El dragón intrigado con su nueva apariencia emprendió su vuelo libertario y se alejó, fue muy lejos y en pocas horas encontró un parque lleno de juegos infantiles. Los niños corrían y reían llenos de algarabía, decidió acercarse

con temor y recibió caricias, abrazos y muchísimo alpiste para comer. Al siguiente día la paloma volvió al parque pero esta vez encontró a unos niños malvados que la lastimaron lanzándole piedras y queriendo encarcelarla, la paloma indefensa huyó y llegó malherida a su antigua cueva, ahí estaba Merlín esperándole.

El mago sonrió y le dijo:

“Ya es hora que vuelvas a tu forma original, además debes contarme qué aprendiste de esta nueva travesía”.

El dragón había comprendido que, aunque los motivos de sus batallas fueron nobles o se inspiraron en una causa honorífica, él disfrutaba de las peleas, de la sangre y del rugir de las espadas, pero sobre todo, le gustaba sentirse poderoso y admirado sacando fuego por la boca y atemorizando a la gente malvada, por eso cuando se vio derrotado y solo no encontró un nuevo motivo para vivir, no tenía nada que le emocione y libere esa adrenalina.

Sin embargo, ahora voló nuevamente, a pesar que había sido lastimado, también había sido querido, siendo una indefensa paloma vislumbró que hay más experiencias en el mundo y que lo que necesitaba para vivir era un nuevo motivo, quizás algo épico, sacar su máximo potencial, demostrarse a sí mismo que vale, desafiar sus miedos y límites.

Mientras estos pensamientos rondaban por la mente del dragón, Merlín curioso le dijo: “ahora que has dejado atrás todo lo que te inmoviliza ¿qué vas hacer?”. El dragón mencionó que alguna vez escuchó de su padre que en China los dragones son amados y venerados, que ahí se habían levantado templos y capillas en su honor, porque algunos habían aprendido a controlar la lluvia, ríos, lagos y mares. “¡Yo quiero ser uno de ellos!” exclamó el dragón. Así elevó sus alas por primera vez en mucho tiempo y emprendió su viaje a la China, mientras volaba se decía,

**Autor: Sandra Lima Castro**

