



Emociones y sentimientos en los cuentos y álbumes ilustrados

Grado en Educación Infantil
Facultad de Ciencias de la Educación

Curso académico: 2018/19

Departamento de Literatura
Española e Hispanoamericana

Tutora: Cristina Moya García

Alumna: Carolina Postigo
Enríquez

Agradecimientos

Quisiera agradecer a todas aquellas personas que me han ayudado durante la realización de este trabajo. Gracias a personas como Daria, Lucía o Laura, que me han aconsejado y guiado, aportándome sus experiencias, puntos de vista y consuelo. En especial, quisiera agradecer a mi compañero Isaías, quien ha recorrido este camino conmigo, siendo un verdadero apoyo. Por todos los mensajes de madrugada, los interminables audios, los ánimos, las dudas, los consejos..., gracias Isaías.

ÍNDICE

1. Resumen	5
2. Justificación	6
3. Objetivos.....	7
4. Marco teórico.....	8
4.1. El cuento y el cuento infantil	8
4.1.1. El cuento como género.....	8
4.1.2. El cuento en la literatura infantil.....	14
4.2. El álbum ilustrado.....	15
4.2.1. El lenguaje visual	15
4.2.2. Breve historia sobre la ilustración en los libros	16
4.2.3. Definiendo el álbum ilustrado.....	17
4.3. Emociones: Inteligencia y educación	19
4.3.1. Emociones y su progreso en la etapa infantil.....	19
4.3.2. Del concepto de Inteligencia a la Inteligencia Emocional.....	25
4.3.3. La Educación Emocional	28
4.4. Las emociones dentro de los cuentos infantiles	29
5. Metodología.....	31
6. Resultados.....	33
6.1. Análisis general	33
6.1.1. Emocionarios	33
6.1.2. Libros específicos sobre emociones	38
6.1.3. Libros no específicos sobre emociones	60
7. Conclusiones.....	65

8. Limitaciones	73
9. Bibliografía.....	74
10. Anexos.....	81

1. Resumen

El presente trabajo se centra en la expresión de las emociones en los cuentos y álbumes infantiles de distintas editoriales, tanto si tienen un apartado específico para las emociones como si no. Se estudian también los personajes, vehículos de ellas, los colores a los que se asocian y la cantidad de autores masculinos frente a los femeninos. Lo que se pretende es dar a conocer la validez de estos libros como herramientas didácticas para su uso en Educación Emocional.

Para el análisis se ha utiliza una selección de cuentos y álbumes ilustrados de distintas editoriales, analizados de forma individual y general, en base a unas preguntas previas.

Los resultados apuntan a que la forma de mostrar las emociones es adecuada según los principios de la Educación Emocional, pero que la forma de transmitir las no es siempre la más adecuada y que aún falta mucho por investigar fuera y dentro de estos libros.

Palabras claves: Emociones, editorial, cuento, educación, infantil.

Abstract

The present project focuses in emotional expression within short stories and illustrated albums from different publishers, both with specific sections about emotions or without them. It also studies the characters who transmit them, associated colours and amount of male authors versus female ones. What this work pretends is to know the validity of these books as didactic tools to be used in Emotional Education.

For the analisis, a selection of short stories and illustrated albums from different publishers have been analized individually and generally, based in a series of previous questions.

Results shows that the way in which emotions are shown is suitable according to the principles of Emotional Education, but the way they are transmitted is not, and that there is still a lot to investigate outside and inside these books.

Keywords: Emotions, publisher, short stories, education, childhood.

2. Justificación

Dentro de las casas o de los colegios hay cuentos. Los álbumes ilustrados encuentran su lugar predilecto dentro de las aulas con títulos que todo el mundo conoce como *Adivina Cuánto te Quiero* o *El Monstruo de Colores*. La importancia de estas obras y de muchas similares reside en las emociones.

En el presente trabajo haré un breve paso por la transformación del cuento hasta llegar al álbum ilustrado. Intentaré enseñar cuántas emociones hay junto con una breve explicación de cada una de ellas. Mostraré la importancia que se le está dando actualmente a la Inteligencia Emocional y su incursión en las escuelas a través de la Educación Emocional. Todo esto sirve de contexto para explicar cómo las editoriales están incluyendo títulos específicos de emociones como herramientas didácticas.

Me interesa descubrir si se priorizan las emociones positivas frente a las negativas, si se muestran como contrarias y si se centran en cómo controlarlas; y si todo esto coincide con lo que se está hablando dentro de la Educación Emocional. Me parece oportuno pararme en los personajes y su función como medios para mostrar estas emociones. Los colores que se suelen asociar a las emociones también serán un punto de interés, para entender si hay un código de color para cada emoción o cada autor crea el suyo. Respecto a su autoría, me fijo en el número de mujeres y de hombres que son autores de estas obras, sería interesante comprobar si son muchos los hombres autores o coautores de estas, o si se considera un tema delegado en las mujeres. Por último, fijarme en las editoriales y si las emociones están adentrándose con fuerza dentro de sus catálogos.

3. Objetivos

A continuación, mostraré los objetivos generales y específicos gracias a los cuales se guiará la investigación.

Objetivos generales:

- Saber cómo se representan las emociones dentro de los libros infantiles y si respetan su relación con la Educación Emocional.

Objetivos específicos:

- Analizar las emociones que aparecen en los libros.
- Conocer qué tipo de emociones son las predominantes.
- Identificar las estrategias que se proponen para la gestión de las emociones.
- Descubrir qué colores se asocian a cada emoción.
- Estudiar a los personajes vehículos de estas emociones.
- Observar el número de hombres autores o coautores de estas obras literarias.

4. Marco teórico

4.1. El cuento y el cuento infantil

El cuento como género tiene una larga trayectoria. Durante esta, la definición ha sido uno de los aspectos más difíciles al cual se han tenido que enfrentar los teóricos de literatura.

En primer lugar, hablaré de la historia y de las dificultades a la hora de determinar sus características. Luego hablaré de cómo el cuento empieza a convertirse en parte de la literatura infantil y juvenil a través de los cuentos populares. Finalmente, de la llegada del álbum ilustrado como género independiente, a través de una mayor elaboración en la ilustración.

4.1.1. El cuento como género

Durante los siglos XII y XIII de la Edad Media en España serán traducidos muchos cuentos orientales. Nieto (1993) nos pone como ejemplo la famosa obra *Disciplina Clericalis*: “La *Disciplina* bebe en las fuentes del *Calila e Dimna* y del *Sendebar*” (p. 11). Esta obra servirá de modelo para las futuras colecciones medievales.

Como explica Baquero (2011), en la literatura medieval los cuentos aparecen integrados en otro tipo de obras, por ejemplo las colecciones (p. 14). En estas colecciones los cuentos suelen estar reunidos bajo un marco que los sostienen, y son los propios personajes de este marco los que narran los cuentos. Un ejemplo sería el *Sendebar* (Baquero, 2011, p. 15). Ya mencionaba Tomachevski (1982) la tendencia a juntar los cuentos en lo que llama ciclos; sin embargo, estos ciclos no eran inconexos, sino que tenían un motivo dentro de la narración. Como ejemplo, en la obra *Las mil y*

una noche los cuentos se suceden para retrasar la ejecución de Sheherezade un día más (p. 256).

Los cuentos también aparecen en obras que no son catalogables como colecciones de estos. Baquero (2011) hace referencia a la aparición del cuento del envidioso y el avaricioso en obras tales como el *Libro de Alexandre* o el *Libro de los enxemplos* (p. 20). También se podían encontrar cuentos dentro de las novelas. En muchas ocasiones, el origen del cuento se diluye y se confunde con la trama novelesca. Dice Baquero (2011): “En tales situaciones el cuento no aparece como relato dependiente de un personaje o del propio narrador, sino como episodio vivido, carente, por tanto, de cualquier marca que apunte a su origen” (pp. 20-21). Estos cuentos se pueden convertir en episodios dentro de una trama más amplia, y su identificación como cuento se pierde (Baquero, 2011, p. 22). Es en el siglo XVIII cuando aparecerá de forma independiente, gracias a la prensa periódica; pero será “en el siglo XIX, y con la aparición de ese nuevo cuento de creación personal considerado hoy como un nuevo género literario, cuando esta especie narrativa adquiera plena autonomía estética” (Baquero, 2011, p. 45).

Durante el romanticismo, el cuento moderno o literario se constituye “dentro de unos cauces de publicación determinados que, innegablemente, influirán en su propia naturaleza” (Baquero, 2011, p. 46). Esta forma de publicación perjudicó a la autonomía del género cuento por las condiciones impuestas. También empezaron a publicarse dentro de volúmenes: “Muchos de los cuentos publicados inicialmente en las páginas de los diarios y revistas pasaron, como se señaló, posteriormente a formar parte de un volumen” (p. 54). En el siglo XX se sigue utilizando la prensa como forma de dar a conocer los cuentos de los nuevos autores. También se continúa, con menor intensidad, con el uso del marco en autores como Azorín o Baroja. El marco aparece en la

colección *Jardín umbrío* de Valle-Inclán “no en el interior de algún cuento sino en el preámbulo inicial que sirve de justificación a todas las narraciones” (p. 69).

En el siglo XX el cuento en España se mantiene vivo gracias a la prensa, a la proliferación de concursos de cuentos y al incremento de antologías de los mismos. No obstante, hay una disminución en la publicación de libros de cuentos, mientras hay una mayor predilección por la novela (Baquero, 2011, pp. 82-83).

El cuento de tradición oral presenta una serie de problemas a la hora de poder establecer su origen, autoría, antigüedad (Morote, 2002, p. 161). Si hablamos de autoría, no es tan fácil concretar el autor de un cuento oral como sí que suele ocurrir con uno escrito, ya que no hay ningún documento que verifica a un autor como el creador de la obra, sin contar las numerosas versiones que hay de un mismo cuento. En este sentido, el autor pasa a camuflarse con el pueblo. Por esto mismo también es difícil establecer la especificidad de un cuento. Salvo en el caso de las anécdotas y sucesos ocurridos en un determinado momento que se convirtieron en cuentos, hay temas que aparecen en diversas partes del mundo, donde el narrador lo adapta a las características del lugar donde vive, con lo que resulta complicado establecer un lugar de procedencia de un cuento (Morote, 2002, pp. 162-163).

Dentro de la literatura de tradición oral, se encuentran aquellas obras que se han transmitido de generación en generación hasta que han sido recogidas por escrito. Se trata de un tipo de literatura dirigido a un público popular, donde existen diferentes versiones de un mismo texto, pero interrelacionadas entre sí (Colomer, 1999, p.63). Una de las primeras diferencias entre el cuento de tradición oral y el escrito es el público al que va dirigido. Utilizando como ejemplo el cuento de *Caperucita Roja*, en la tradición oral la función social que cumple está relacionada con las condiciones de los

campesinos: hambre, miedo a los lobos, el deseo del triunfo del débil frente al poderoso... . Una vez que Perrault reescribe el cuento, la función social cambia debido a un público femenino más distinguido, y se intensifica la intención moralizante, como advertir a las doncellas de las violaciones. Al cambiar el público y su intención, muchos elementos de los cuentos se pierden o se modifican, en el caso de *Caperucita Roja* una vez escrito perdemos las pruebas que el lobo hacía pasar a Caperucita, como el desprenderse de la ropa conforme se lo va pidiendo, ya que una intención clave del cuento de Perrault es la represión sexual (Colomer, 1999, pp. 68-70). El cuento escrito es para un público más culto, debido a que no todas las clases sociales podían permitirse una educación: las clases populares eran analfabetas en un porcentaje muy elevado. Esto irá cambiando durante el siglo XIX gracias al “cambio social derivado de la industrialización y los inicios de la alfabetización masiva” (Colomer, 1999, p. 63). Para Benavides (1998, p. 113), es en este siglo cuando el cuento pasa a tener el prestigio que se merece, con la revitalización del cuento de tradición oral de la mano de cuentistas tan destacados como Fernán Caballero, el Padre Coloma, Blasco Ibáñez, Juan Valera, Clarín y Pardo Bazán, autores de sus propios cuentos o de recopilaciones de cuentos tradicionales (Morote, 2002, p. 168).

El cuento ha existido desde siempre, pero su definición y sus características no se han visto aclaradas hasta el siglo XIX. Según Rodríguez Gutiérrez, aún en el siglo XX, cuento y relato breve aparecían diferenciados, siendo características del cuento la “transmisión oral, carácter no literario, o temática fantástica” (2005, p. 144). En muchos casos, para definir el cuento se ha utilizado la novela como punto de referencia. Jolle (como se citó en Morote, 2002, p. 164) enfrenta el cuento y la novela, tratando el cuento como una forma sencilla. Tomachevski (1982), cataloga los cuentos como obras narrativas en prosa de pequeña dimensión, mientras que la novela sería de grandes

dimensiones. Explica que no hay una distinción clara entre ambos tamaños. Es por eso que en la terminología rusa suele ocurrir que las obras narrativas de dimensiones medias se las llame cuento largo (p. 252). Según este mismo autor: “El cuento posee, por lo general, una *fábula* sencilla, con una sola veta narrativa (...), con una breve cadena de situaciones sucesivas, o, mejor, con una sola sucesión central de situaciones” (Tomachevski, 1982, pp. 252-253). Se diferencia del drama en que el cuento se centra más en la narración y no en los diálogos. Baquero (2011), escribe:

La ley de la concentración y de la economía, la importancia especialmente de principios y finales —defendida por escritores como Azorín (“La estética del cuento”) o Medardo Fraile—, o la diferencia entre el principio acumulativo característico de la novela a través del cual el lector va integrándose progresivamente en un universo completo y complejo, frente a esa necesidad propia del cuento generada por su misma naturaleza, de una lectura, como quería Poe, ininterrumpida. Estas serán algunas de esas constantes teóricas repetidas tanto en el discurso de los propios escritores, como en el de los críticos y teóricos. (p. 76)

Para Cervantes (Benavides, 1998), el cuento era la narración oral; diferenciaba entre novela y cuento no por la longitud del texto, sino por el carácter oral y espontáneo del mismo (p. 113). También Campillo (1872, p. 206) afirma que la novela se consagra como un nuevo género literario una vez que pasa de la palabra a lo escrito, mientras el cuento se queda en la transmisión oral. Para Paoletti (1999), cuento es lo que se cuenta, lo que se recuerda. Afirma que el narrador no debe centrarse en detalles insignificantes porque su tiempo es limitado:

El cuento trabaja siempre verticalmente, en profundidad, de arriba abajo, en tanto que la novela es horizontal. La novela es rigurosamente temporal, el cuento es rigurosamente atemporal. (...) En un cuento, al igual que en un poema, no puede haber nada que sobre. (...) En la novela, en cambio, lo innecesario y lo redundante son, a veces, una gentileza con el lector. (Paoletti, 1999, p. 33)

No se puede hablar del cuento sin mencionar una característica que está muy ligada en su concepción. En el siglo XX, el carácter oral también seguirá presente en algunas obras como recuerdo imperecedero de sus orígenes (Baquero, 2011, p. 70). Por esta razón, una de las características que hay que tener en cuenta es la importancia del narrador:

Imbert, (...) afirma que un cuentista se comporta como un conversador. (...) éste asume el papel de conversador y pretende narrar durante un determinado espacio de tiempo, que sea suficiente para mantener el suspense, pero que no exceda de lo que cualquier interlocutor estaría dispuesto a aguantar escuchando en una conversación. (...) No puede detenerse en descripciones ni digresiones. (Talavera, 2010, p. 2)

En palabras de Benavides: “El cuentista asume la postura psicológica de un conversador” (1998, p. 113). Lo importante es captar la atención del espectador y para ello es necesario que el relato sea breve y la historia se centre en lo que ocurre, no en los personajes. Aquí entraríamos en otra característica importante, los personajes.

Dentro de los cuentos (Morote, 2002, p. 176), los personajes se diferencian de los de la novela por su carácter esquemático, representan símbolos. No muestran a un personaje profundo y singular como ocurre en la novela, son arquetipos que con su dualidad (bueno-malo) nos permiten reconocer fácilmente su papel. Desde el punto de

vista didáctico, estos personajes planos nos facilitan entender los valores de la sociedad que representan y de esta forma entender lo que la sociedad espera de nosotros y lo que considera como lo bueno y lo malo (Morote, 2002, pp. 176-177).

4.1.2. El cuento en la literatura infantil

El cuento no siempre ha sido patrimonio de los niños, pero no se puede negar su importante presencia dentro de la literatura infantil. Para la autora María Isabel Duque (2012), “La literatura para niños, especialmente el cuento y la fábula, remonta sus orígenes en occidente a la narrativa oral surgida en Grecia y Roma. la cual tuvo una marcada influencia en tradiciones orales egipcias” (p.18). En cambio, Colomer sitúa el origen de la literatura infantil en el siglo XVIII, y continúa con un gran auge en la actualidad (1999, p.63). Colomer destaca la influencia que han tenido los cuentos populares en la literatura infantil, tanto por la multitud de cuentos que han pasado a encontrar cobijo dentro de este tipo de literatura como por aquellos autores que se han hecho con los elementos característicos de estas muestras literarias. Estos elementos son una estructura narrativa simple y fórmulas de apertura y cierre (1999, pp. 64-65).

Grandes autores como Perrault, los hermanos Grimm y Andersen ya empezaban a especificar que determinadas obras suyas iban dirigidas a un público infantil, donde pretendían por igual divertir y aleccionar (Colomer, 1999). Se van sustituyendo o perdiendo elementos que en las versiones originales aparecían por este cambio de público, se eliminan ciertos elementos sexuales y las moralejas se van haciendo más visibles. La alfabetización masiva provocó que muchas de estas obras se introdujeran en las escuelas, mientras se alejaban del público popular al que habían pertenecido (Colomer, 1999, pp. 70-72).

Durante el siglo XX, el cuento popular fue objeto de críticas tanto por aquellos que lo defendían en sus formas más arcaicas, véase los psicoanalistas, como por aquellas personas que ponían en evidencia la visión patriarcal que este tipo de obras ofrecían. Estos análisis tan profundos que se llevaron a cabo de los personajes y la historia que representaban, propiciaron, durante los años setenta, una transformación de la intención moral tradicional de estos cuentos infantiles por una nueva enseñanza de valores adecuados a la mentalidad de la época (Colomer, 1999, pp. 73-77).

4.2. El álbum ilustrado

Para hablar del álbum, haré una breve introducción sobre el lenguaje visual. Luego desarrollaré ligeramente la historia de la ilustración en los libros y, finalmente, terminaré con la definición del álbum ilustrado.

4.2.1. El lenguaje visual

Vivimos en la era de la imagen (Núñez de Padua, 2017, p. 16). Con las televisiones, los móviles, los vídeos de *YouTube*, los videojuegos, los anuncios, etc., todo lo que nos rodea son imágenes que nos atraen y nos piden que las veamos, que las analicemos con los ojos, que nos entren por la mirada. Todas las cualidades de la imagen (forma, color, tamaño...) nos llega de forma inmediata con todo lujo de detalle, lo que nos permite crear ideas reflejo de la realidad: “El lenguaje visual contribuye a que formemos nuestras ideas sobre cómo es el mundo, ya que a través de él absorbemos y creamos información, un tipo de información especial que captamos gracias al sentido de la vista” (Acaso, 2011, p. 22). La información que nos llega a través de los ojos es directa, al contrario que el proceso de decodificación que realizamos cuando leemos un texto, es por eso que Acaso (2011) dice: “Mientras que cuesta varios años aprender a leer y

escribir, desde muy temprana edad los niños y las niñas responden a los mensajes que las imágenes les transmiten (otra cosa es que las comprendan)” (p. 27).

4.2.2. Breve historia sobre la ilustración en los libros

Las imágenes han servido para instruir a las personas analfabetas sobre algo en concreto, normalmente de carácter religioso. Las imágenes, como los mosaicos con representaciones de historias de la Biblia, servían a los campesinos para conocer la vida de Jesús y los santos sin necesidad de saber leer. Desde la época medieval, el grabado era el procedimiento más frecuente como forma de ilustración, “a través del cual se fueron involucrando nuevos procedimientos de estampación, litografía, fabricación de papel y maquinaria tipográfica” (Duque, 2012, p.16). La ilustración ha formado parte indiscutible en la formación de obras de carácter religioso, donde al principio cumplían una función meramente decorativa, de la que evolucionó hacia una representación más simbólica. Como ejemplo de este tipo de obras están los llamados *manuscritos iluminados*. Durante el Renacimiento, movidos por “el deseo de búsqueda y transmisión del conocimiento” (Duque, 2012, pp. 16-17), llevan a plasmar a través de imágenes y textos de diversos temas, mayormente con carácter científico. Según Duque (2012), la botánica fue una de las ramas científicas que más uso hizo de la ilustración, y pone como ejemplo “en 1485 el herbario *Gart der Gesundheit*” (p. 16).

El *Orbis Sensualium Pictus*, escrito por Juan Amós Comenio y publicado en Nuremberg en el año 1658, se considera como el “primer libro ilustrado con fines didáctico” (Aguirre, 2001, p.1), donde imagen comparte espacio con la palabra para facilitar la labor de aprendizaje (Duque, 2012, p.20).

El color se añadía a mano hasta 1830, año en el que “George Baxter y Charles Knight inventaron un proceso para imprimir en color con bloques de madera independientes” (Salisbury y Styles, 2014, p.14). A finales del siglo XIX se da comienzo al libro ilustrado moderno, donde resalta la figura de Randolph Caldecott, al que Salisbury y Styles (2014) colocan como “el padre del libro ilustrado” (p. 16) por su técnica a la hora de dibujar. Entre el siglo XIX y el siglo XX se produce “la edad de oro de los libros infantiles”, una época en la que se dieron a la vez “avances en la tecnología de impresión, un cambio en las actitudes hacia la infancia y la aparición de varios artistas brillantes” (Salisbury y Styles, 2014, p. 18). Durante los años de posguerra de la segunda guerra mundial se produjo en Inglaterra el movimiento neorromántico, que buscaba evadirse de la precariedad y fomentar el sentimiento de pertenencia. Aunque esa vuelta al romanticismo fue rápidamente desbancada por las vanguardias (Salisbury y Styles, 2014, p. 27). La incesante innovación de domina el siglo XX se ve reflejada en las técnicas de producción:

collage, fotografías, recursos digitales, etc.”; y en otros aspectos de los álbumes ilustrados “explosivos contrastes de color, el uso emotivo y pasional de las formas del expresionismo alemán, el rompimiento de las reglas de la perspectiva en el cubismo, hasta la utilización de sugestivas imágenes surgidas del inconsciente que fue predominante en el surrealismo. (Duque, 2012, p. 24)

4.2.3. Definiendo el álbum ilustrado

El eje central en el que se basan muchas definiciones del álbum ilustrado es la relación entre la palabra y la imagen. Cada autor da una definición diferente dependiendo de lo que considere más importante, si lo que se ve o lo que se lee o dice. Para Bosch (2007):

“No es fácil encontrar definiciones de álbum entendidas en el sentido estricto del término” (p. 27), es por ello por lo que reúne en un apartado todas las definiciones que va encontrando: es un libro, un libro con contenidos, es texto más imagen, es literatura, es secuencia... (pp. 28-35).

Me parece digno de mencionar la definición que Ruiz (2012) hace del álbum ilustrado: “El álbum ilustrado es un género literario en el que el lector se implica de forma cómplice con el texto y las imágenes” (p. 115). Esta afirmación resulta llamativa porque involucra al lector, lo hace partícipe como si fuera un elemento más del álbum a tener en cuenta.

Con respecto a la ilustración, no se trata de que la imagen repita lo que dice el texto. Cada imagen, cada secuencia narrativa impregnada por la particularidad de cada autor nos cuenta algo, como dice Araujo (2012):

Componer una imagen que estará en un libro, no es puramente poner representaciones en la hoja que correspondan a sentidos de frases escritas. Cuando el artista trabaja en el libro, él busca atribuir sentidos a la imagen que construye, siendo estas, detentoras de una poética y de una estética propia, derivadas del proceso creativo y fijadas en la imagen. (p. 174)

Algunas de las características (Duque, 2012, p. 26) que definen la ilustración de los álbumes son:

- Perspectivas absurdas.
- Personajes que fluyen entre la dualidad de lo hermoso y de lo feo, cómico o caricaturesco.

- Uso del color que va desde paletas cromáticas abundantes con colores estridentes, a paletas cromáticas restringidas llegando a la ausencia del color.

4.3. Emociones: inteligencia y educación emocional

A continuación voy a definir las emociones y sentimientos, cuál es la diferencia entre ambos conceptos y cómo se relacionan entre sí. Posteriormente explicaré cómo se desarrolló el concepto de inteligencia hasta llegar a la inteligencia emocional. De ahí explicaré qué es la educación emocional, que analizaré detenidamente. Finalmente hablaré sobre cómo las emociones y los sentimientos han encontrado en los cuentos y en los álbumes ilustrados un lugar imprescindible para su comprensión y la transmisión de los valores emocionales adecuados para la etapa infantil.

4.3.1. Emociones y su progreso en la etapa infantil

A pesar de lo sencillo que parece ser reconocer una emoción, la definición de emoción se encuentra tan subordinada a los diferentes enfoques y modelos teóricos existentes, que resulta difícil establecer una definición universal válida para todo el mundo (Sánchez Rueda, 2013, p.12). Damasio (2010) define las emociones como “un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo” (p. 55). En lo que sí hay un acuerdo es en que las emociones son respuestas que poseen tres tipos de componentes: fisiológico, conductual y cognitivo (Reina y Sánchez, 2016; Damasio 2010; Maganto y Maganto, 2010). Maganto y Maganto (2010), en su libro nos muestran los cuatro criterios que tienen que cumplir las emociones para poder considerarlas como tal (p.16):

- (...) tiene una connotación o significado específico y subjetivo único para cada persona.
- Va acompañada de una expresión facial determinada y muy concreta.

- Tiene un patrón de descarga neuronal específico, es decir, unas reacciones físicas singulares y determinadas.
- Cada emoción origina unos comportamientos concretos que podemos reconocer como propios de ella.

El significado específico y cognitivo al que hacen referencia Maganto y Maganto (2010) es a lo que Reina y Sánchez (2016, p.174) llaman sentimientos. Para estas autoras, los sentimientos son la forma subjetiva que tenemos de vivir las emociones, influenciadas por nuestras creencias (Reina y Sánchez, 2016, p.174). Es muy habitual mezclar los conceptos de emoción y sentimiento debido a la estrecha relación que los une. Sin emociones no hay sentimientos, de esta forma la emoción se entiende como la base. Entender nuestras emociones nos ayuda a entender cómo sentimos, a entender nuestros sentimientos (Damaso, 2010, pp.32-33).

La forma más común de dividir las emociones las agrupa en básicas o primarias y en complejas o secundarias (Reina y Sánchez, 2016, p.174). Las emociones básicas tienen un carácter innato y universal por su valor adaptativo, mientras que las complejas tienen un carácter social por su aprendizaje en base a las experiencias. El estímulo que desencadene la respuesta emocional puede tener su razón en un proceso evolutivo o puede ser aprendido por experiencias. Algunas emociones necesitan de una experiencia para desencadenarse, aunque no por ello dejan de ser innatas (Damasio, 2010). Dentro de las complejas se incluyen: “la vergüenza, orgullo, culpa, empatía, celos, envidia, etc.” (Reina y Sánchez, 2016, p.174). Las emociones básicas, según Ríos y Vallejo son: “la felicidad, la tristeza, la ira y el miedo” (2015, p.146). Damasio (2010), propone su propia clasificación de las emociones (p.46):

- Emociones de fondo: Los estados de ánimo están compuestos por lo que él llama *emociones de fondo*. Estas emociones son resultados de varios procesos reguladores homeostáticos (p.47).
- Emociones primarias: También llamadas básicas, son aquellas emociones que “son fácilmente identificables en los seres humanos de numerosas culturas, (...) Las circunstancias que causan las emociones y los patrones de comportamiento que éstas definen son, asimismo, muy constantes en las diferentes culturas y especies” (p.48). Por supuesto estamos hablando de emociones anteriormente mencionadas, “miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza y felicidad” (p.48).
- Emociones sociales: “incluyen la simpatía, la turbación, la vergüenza, la culpabilidad, el orgullo, los celos, la envidia, la gratitud, la admiración, la indignación y el desdén” (p.49).

Hay que aclarar que para Damasio (2010) las emociones no son compartimentos estancos, que se manifiestan de forma separada. El autor considera que las emociones sociales de turbación, vergüenza y culpabilidad tienen su base en el miedo, la tristeza y las tendencias sumidas; el desprecio y la indignación en la aversión y la ira; la simpatía y la compasión en el afecto y la tristeza; y la admiración, asombro, elevación, gratitud y orgullo en la felicidad (p.152).

Pepa Horno (2017) define algunas de las emociones más comunes de la siguiente manera:

- Miedo: Se produce como respuesta a una situación de estrés. Cuando evaluamos la situación como peligrosa, el miedo actúa como “motor de la protección, (...) de la supervivencia” (p.20).

- Tristeza: Es una emoción importante para el desarrollo de la empatía. La tristeza es el “motor de la elaboración de los duelos, la conexión emocional con el otro y el aprendizaje de la tolerancia a la frustración” (p.20). Somos capaces de superar las fases del duelo cuando en vez de huir de la tristeza la vivimos, la transitamos y compartimos. De esta forma, vamos a ser capaces de reconocerla en los demás y empatizar con ellos. Cuando estamos tristes, parece como si nos faltara la energía y somos más conscientes de nuestros sentimientos. Aunque para ello se necesita “tiempo, silencio y espacio interior. Justamente tres elementos que la sociedad no facilita” (p.21).
- Rabia: Junto con el miedo, es “otro motor de la protección, el motor activo. La rabia sirve para poner límites, para decir que no, para protegerse de forma activa. Pero también para perseguir aquello que se anhela, para reaccionar, para desbloquear el miedo o la tristeza” (p.21). La rabia en sí no es mala, porque es la expresión de nuestros límites y de nuestro descontento, por lo que una rabia bien gestionada se vive solo desde la persona que la expresa. Según Horno: “Es la gestión errónea de la rabia la que daña a la persona, no la rabia en sí” (p. 21). Se trata de una emoción muy tachada en nuestra sociedad por nuestra capacidad de agresión, y en vez de hacer entender al niño su rabia, se intenta anularla y controlarla. En este punto además, añado un par de ideas de Golden (2009), que opina que la forma que tenemos de expresar la rabia puede ir desde la irritación hasta la agresión (pp.39-40). Reflexionar sobre la rabia que sentimos es identificar lo que queremos, lo que creemos que necesitamos y nuestras expectativas (Golden, 2009, p.43).

- Vergüenza: “primer motor del desarrollo moral del niño, además de estar relacionado con la empatía y la conexión emocional con el otro” (Horno, 2017, p.22).
- Asco: Es una reacción que se produce ante un estímulo que se entiende como perjudicial para nuestra salud. Se dice que puede estar relacionada con la rabia, porque “se genera a partir de la sensación corporal que la persona tiene cuando algo le desagrade, (...) Y desde ahí generar una conducta de rechazo activa y clara” (p. 23).
- Alegría: Se trata de la emoción positiva por excelencia, es “el movimiento, la exploración, el optimismo, el crecimiento, el encuentro, la intimidad, la protección y la resiliencia (...) Son motores de alegría. Es un mecanismo de salud interno” (p. 25).

Durante los primeros años de vida se producen cambios físicos, cognitivos y emocionales a gran velocidad, donde el factor social tendrá un papel importante en el correcto desarrollo de estos cambios (Ríos y Vallejo, 2015, p. 150). Tanto es así que las niñas y los niños podrán analizar las emociones y comprenderlas sobre los 8-10 meses de vida gracias a la referencia social. Hay un progreso en la selección de expresiones emocionales durante los tres primeros años de vida (Hidalgo y Palacios, como se citó en Ríos y Vallejo, 2015, p. 149) que va acompañado de un mayor conocimiento de sí mismo y de sus emociones. La autorregulación emocional se desarrolla gracias al aprendizaje de las normas sociales que vivimos en las interacciones con los cuidadores y otras personas. En estas situaciones el niño aprenderá a expresar tanto las emociones básicas como las sociomorales (vergüenza, orgullo y culpa). A mediados del segundo año empezará a desarrollar la empatía, fundamental para la educación emocional. A partir de los 4 años y gracias al progresivo uso del lenguaje, los niños y las niñas podrán

avanzar en una mayor precisión a la hora de expresar y reconocer las emociones. Más adelante serán capaces de evaluar situaciones emocionales en base a lo que buscaban y lo que obtuvieron, ocultar emociones y fingirlas (Ríos y Vallejo, 2015, pp. 149-151).

Ante de pasar al siguiente punto, me pararé un instante en comentar el miedo, una de las emociones más estudiadas. Tanto los estímulos como las respuestas a ellos son fácilmente identificables. También son comunes los temas que provocan tal emoción (Gutiérrez y Moreno, 2011, p. 27): “Entre el año y los dos años y medio se intensifica el miedo a la separación de los padres a la que se le suma el temor hacia los desconocidos”. Entre los 3 y 5 años los anteriores miedos se solapan con los estímulos imaginarios con capacidad para generar miedo: monstruo, oscuridad, fantasmas, personajes... . También puede iniciarse los miedos a los animales (Gutiérrez y Moreno, 2011, p. 28).

Mecanismos (Gutiérrez y Moreno, 2011, p. 32):

- A nivel motor: “desde la inmovilidad total hasta los ataques de pánico, con huida desesperada de la fuente de peligro”.
- A nivel fisiológico: “ritmo cardíaco acelerado, sudoración excesiva, tensión muscular, sensación de náusea, urgencias de orinar y defecar, dificultad en respirar, temblores, dilatación de las pupilas erizamiento del pelo, aumento de la presión arterial”.
- A nivel cognitivo: “simple malestar hasta el terror, pasando por urgencia de escapar y gritar, irritabilidad, ira, agresividad, sensación de irrealidad, falta de concentración, pensamientos irreales, etc.”.

El miedo se puede gestionar con paciencia y calma, ayudando al niño a que se enfrente a aquello que teme y mostrándole que nada malo ocurre. Algunos miedos se pueden

manejar de la siguiente manera: Explicando el sentido de los fenómenos naturales, utilizando objetos cuyo uso vaya graduando en el tiempo, familiarizarlos con el objeto o animal al que temen, sirviendo como ejemplo, enseñarle formas de protección ante los peligros o buscar ayuda psicológica en caso de que fuera necesario (Gutiérrez y Moreno, 2011, pp. 34-35).

4.3.2. Del concepto de inteligencia a la inteligencia emocional

Comúnmente se ha hablado del concepto de inteligencia desde el punto de vista académico, desde el coeficiente intelectual. A partir del siglo XX se ha dado paso a nuevas teorías sobre diversas inteligencias y entre ellas encontramos la teoría de la inteligencia emocional (Fernández Rodríguez, 2013).

Para hablar de los antecedentes de la inteligencia emocional debemos hablar de la historia de la inteligencia (o inteligencias) y de la emoción (Fernández Rodríguez, 2013). Fernández Rodríguez (2013, p. 2) centra el origen del estudio de la inteligencia en los realizados por Broca, utilizando como referencia el tamaño del cráneo. En su artículo, Fernández Rodríguez (2013) hace un repaso de la historia sobre el concepto de “Inteligencia” tal y como se entendía y cómo el coeficiente intelectual obtuvo una gran popularidad como predictor del rendimiento académico gracias a Cattell. Más recientemente se habla de diferentes tipos de inteligencias y de cómo se relacionan entre ellas: inteligencia académica, práctica, social, las inteligencias múltiples de Gardner, inteligencia emocional... Dependiendo de los autores, las diferencias entre unas y otras se desvanecen o se intensifican, por eso Hedlund y Sternberg (como se citó en Fernández Rodríguez, 2013) proponen la expresión de “conocimiento tácito” para referirse a las inteligencias social, práctica y emocional.

El estudio de la emoción empieza en la psicología humanista con Gordon Allport, Abraham Maslow y Carl Rogers; luego aparece la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis. Con Payne (como se citó Fernández Rodríguez, 2013, pp. 7-8) aparece en el título de su trabajo el concepto de *inteligencia emocional* y pone el énfasis en integrar emoción e inteligencia dentro de las escuelas. Es en este momento cuando se pone el énfasis en la labor educativa. Durante mucho tiempo se pensaba que las emociones y su expresión no merecían un lugar necesario dentro de la educación, porque como dicen Mestre & Fernández-Berrocal, se las concebía como perturbadoras de la inteligencia (como se citó en Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 56). En 1990 Peter Salovey y John D. Mayer definieron la inteligencia emocional como “una habilidad para controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esa información como guía para la acción y el pensamiento propio” (Reina y Sánchez, 2016, p. 175). Fue gracias al trabajo de David Goleman (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016, p. 55) y su libro *La inteligencia emocional* quien popularizó el concepto de inteligencia emocional y estableció la estrecha relación entre esta y las demás inteligencias.

La inteligencia emocional tiene diferentes modelos y enfoques que dependen de la delimitación conceptual que cada autor tenga, así encontramos: el enfoque personalista, el mixto social, y el modelo de habilidades (Reina y Sánchez, 2016, p. 176). El más aceptado es el modelo de habilidades de Mayer y Salovey, que considera a la inteligencia emocional como “la capacidad para procesar información emocional con exactitud y eficacia, lo que incluiría habilidades para percibir, asimilar, comprender y regular tanto las emociones como los estados de ánimo de mayor duración” (Reina y Sánchez, 2016, p. 176).

Como se citó en Fernández-Martínez y Montero-García, (2016, p. 57):

Según González Ramírez (2007), el mundo de los sentimientos y de las emociones nos permite adaptarnos mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, motivación personal, lograr objetivos, resolver conflictos interpersonales, ser empáticos...

En relación con la salud, se está evidenciando la estrecha conexión entre altos niveles de inteligencia emocional y la salud mental y bienestar emocional, mientras que bajos niveles de inteligencia emocional estarían relacionados con problemas emocionales como “depresión, dificultad para verbalizar sentimientos, escasa conciencia emocional, ansiedad, problemas en la personalidad y conductas adictivas” (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010, p. 876). El estudio de las emociones negativas predomina frente al de las emociones positivas, ya que esta rama entiende la salud física como la ausencia de enfermedades, de emociones negativas (Ryff y Singer, como se citó en Ortega, 2010, p. 467). Esto último ocurre también dentro de la psicología, donde se habla de un predominio del estudio de las emociones negativas, lo que ha dado lugar al surgimiento de la psicología positiva, más centradas en las emociones positivas (alegría, amor, asombro). Para Pepa Horno, sin embargo, los intentos de separar las emociones en negativas y positivas es un error ya que ambos tipos de emociones son positivas en el sentido de que ambas son necesarias para el desarrollo de las personas (Horno, 2017, p. 15).

En definitiva, se puede deducir de todo lo anterior que el constructo de la inteligencia emocional se entiende bajo el planteamiento que cada autor tenga del mismo, pero en todos coinciden ciertos aspectos básicos: comprender nuestras emociones y sentimientos nos lleva a ser capaces de gestionarlas de forma eficaz, a ser

capaces de comprender las emociones de los demás y a resolver los conflictos que se nos presentan diariamente para ser emocionalmente eficaces.

4.3.3. La educación emocional

No son pocas las investigaciones que nos enseñan la necesidad de trabajar la inteligencia emocional en las escuelas (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016; Fernández y Extremera, 2005; Dris, 2010; Bisquerra y Hernández, 2017). Aquí es donde entraría la educación emocional:

(...) se entiende como un proceso de aprendizaje de competencias socioemocionales orientadas a la promoción del desarrollo personal y social. Incluye, por tanto, el aprendizaje de competencias que permitan a los estudiantes conocer e identificar su experiencia emocional y la de las personas que le rodean, tomar conciencia de la importancia de la dimensión emocional en el desarrollo intrapersonal y en el establecimiento de relaciones interpersonales sanas y equilibradas, y saber regular y modular la vivencia emocional ante experiencias y situaciones difíciles. (Reina y Sánchez, 2016, p. 182)

Así, la educación emocional es el reconocimiento de la importancia de las emociones en las escuelas, y por ello se debe proporcionar a los estudiantes experiencias donde se puedan identificar, entender y analizar emociones, sentimientos y sus expresiones. A pesar de que diversos factores han provocado que se le haya dado gran importancia a la educación emocional, esto no ha sido suficiente, ya que ha quedado en segundo plano formando parte del currículo oculto (Reina y Sánchez, 2016, pp. 182-183). Además, dedicarle tiempo a la educación emocional también favorece el aprendizaje cognitivo e intelectual, esencia de la escuela tradicional (Dris, 2010, p.3).

Dris establece una serie de objetivos que se persiguen con la entrada de la inteligencia emocional en la escuela (2010, p. 3):

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.
- Clasificarlas: sentimientos, estados de ánimo...
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones diarias.
- Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
- Desarrollar la resiliencia.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales.
- Mejorar la calidad de vida escolar.

4.4. Las emociones dentro de los cuentos infantiles

Ya he señalado cómo los cuentos populares introdujeron un fuerte sentido aleccionador cuando empezaron a formar parte de la literatura infantil. También lo vieron los psicoanalistas cuando defendieron la lectura de los cuentos populares “originales” a los niños como parte de la formación de su personalidad (Colomer, 1999, pp. 72-73). Morote (2002) llega a la conclusión de que:

Los cuentos de tradición oral y los cuentos literarios son un medio excelente no sólo de transmisión, sino de afirmación cultural, y pueden servir de base para erradicar actitudes racistas y potenciar valores positivos. El cuento tiene sus fuentes en la vida, por lo que sirve para aproximar a los niños de la Educación Primaria a los problemas y actitudes del mundo de los adultos, para que posteriormente reflexionen sobre ello. (p. 194)

Dentro de los programas de educación emocional que se llevan a cabo, estos tienen entre sus actividades muchas relacionadas con la lectura:

Inclusión de tareas en las unidades didácticas en las que se estimule el desarrollo lingüístico proporcionando palabras para designar emociones (ponerle nombre a lo que se siente), favoreciendo la adquisición de un léxico emocional y el conocimiento sobre cómo las emociones evolucionan y se combinan unas con otras. (...) Uso de tareas con contenidos relacionados con el arte para analizar la expresión de emociones del autor o autora y la percepción de las emociones propias (lectura de narraciones y obras literarias, música, artes plásticas, cine, etc.). (Ríos y Vallejo, p. 164)

También Dris (2010, p. 5) utiliza entre sus actividades para conocer y expresar nuestros sentimientos una actividad donde el cuento actúa como vehículo para debatir sobre las emociones que aparecen en el cuento, la forma de actuar de los personajes, etc... .

Las emociones y los sentimientos no son temas nuevos dentro de la literatura, pero sí que haya títulos específicos para trabajarlas. Como por ejemplos, *El monstruo de Colores* o el *Emocionario*. También están los cuentos de Begoña Ibarrola *Cuentos para sentir: Educar las emociones*, que buscan trabajar las diferentes emociones a través de cuentos y actividades. Incluso si nos metemos en las páginas web de algunas editoriales, como por ejemplo SM o Kókinos, veremos que tienen un apartado específico para las emociones.

5. Metodología

En este apartado se explicará cómo se ha realizado el análisis de los cuentos y álbumes ilustrados. Previamente a la realización de este trabajo se ha llevado a cabo la reunión de títulos referentes a las emociones desde las páginas web de varias editoriales. Algunas de ellas tenían un apartado específico para las emociones: Flamboyant, Palabras Aladas, SM, Kókinos y Nubeocho. Para las que no tenían un apartado específico, se llevó a cabo la selección a través de búsqueda de coincidencias con las etiquetas: Kalandraka, Algar, OQO, Tramuntana, Astronave y Bruño. Una vez hecha la lista, se procedió a la búsqueda de los libros en físico a través de la Facultad de Ciencias de la Educación y la Biblioteca Pública Infanta Elena. Una vez comprobada la presencia de algunos títulos, se estableció un corpus de 69 cuentos y álbumes ilustrados, pertenecientes a las siguientes editoriales: Flamboyant, Palabras Aladas, SM, Kókinos, Nubeocho y Kalandraka. Especificar que en los álbumes *¿Qué me está pasando?* y *Nadarín* se consultaron bajo otras editoriales, el primero de Beascoa y el segundo de Lumen.

Teniendo en cuenta la muestra a analizar y el procedimiento a seguir utilizaré el método de investigación de tipo cualitativo (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). El análisis se divide en dos pasos: Análisis individual de cada cuento siguiendo un esquema: Sobre el contenido (personajes, sinopsis, colores), sobre las emociones (tema, emociones y sentimientos, transición y estrategias). Este análisis se ubicará en los anexos por su extensión. Y un análisis general de todos los cuentos seleccionados donde se buscará responder a los objetivos de este trabajo. Para que este sea más claro, primero habrá una división de los cuentos en tres categorías:

- Emocionarios: Aquí reúno los libros dedicados a recopilar varias emociones.

- Cuentos y álbumes específicos de la emoción: Aquí reúno los libros que vayan de emociones específicas: alegría, tristeza, rabia... .
- Cuentos y álbumes donde las emociones no son el tema principal: Aquí reúno los libros seleccionados donde las emociones están subordinadas a la trama principal.

6. Resultados

6.1. Análisis general

6.1.1. Emocionarios

- *Emocionario* (Palabras Aladas).
- *¿Cómo te sientes?* (Kalandraka).
- *¿Qué me está pasando?* (Beascoa).
- *El monstruo de los colores* (Flamboyant).

¿Qué emociones aparecen?

Emociones más comunes:

Emociones	Alegría	Miedo	Vergüenza	Ira	Amor	Tristeza
<i>Emocionario</i>	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
<i>¿Cómo te sientes?</i>	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí
<i>El monstruo de colores</i>	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
<i>¿Qué me está pasando?</i>	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No

Emociones no mencionadas:

- *Emocionario*: ternura, odio, irritación, tensión, alivio, serenidad, felicidad, compasión, remordimiento, culpa, inseguridad, timidez, confusión, asco, hostilidad, aceptación, incomprensión, desamparo, soledad, nostalgia, melancolía, aburrimiento, ilusión, entusiasmo, euforia, desaliento, decepción, frustración, admiración, envidia, deseo, satisfacción, orgullo, placer, gratitud.
- *¿Cómo te sientes?* Aburrido, solo, culpable, curiosidad, sorprendido, confiado, preocupado, vergüenza
- *Monstruo de colores*: Calma.

- *¿Qué me está pasando?* Mío, echar de menos.

¿Cómo se muestran esas emociones?

De los libros anteriormente mencionados se extrae la información para realizar una definición conjunta de las siguientes emociones.

- **Alegría:** En *¿Cómo te sientes?* la llama “contento”. También el *Emocionario* propone que se le puede llamar júbilo, contento o gozo, y que “es causada por un motivo placentero” (p. 28). Se muestra como una expresión de movimiento de corta duración: “Es contagiosa. Brilla como el sol, parpadea como las estrellas. (...) ríes, saltas, bailas, juegas... y quieres compartir tu alegría” (*El monstruo de colores*, s.n.). Es un aumento de energía donde quieres saltar (*¿Cómo te sientes?*) y tu manera de pensar es más positiva (*Emocionario*). Para el *Emocionario* es lo contrario a la tristeza, y la diferencia de la felicidad porque es más momentánea.
- **Miedo:** Es algo que tiene todo el mundo (*¿Qué me está pasando?*). En el *Emocionario* se explica que “aparece cuando crees que vas a sufrir un daño” (p. 46), y según el *Monstruo de colores*, te lleva a actuar de forma cobarde: “Es cobarde. Se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad” (s.n.). Cuando te paraliza, el *Emocionario* lo llama terror. Algo se acerca despacio, invisible y silencioso, que “entra por los pies y va creciendo” (*¿Qué me está pasando?*, s.n.). Te sientes pequeño, insignificante e impotente (*Monstruo de colores*). Ante el miedo “tus ojos se agrandan (...) el corazón envía más sangre a las piernas para que puedas huir” (*Emocionario*, p. 46).
- **Vergüenza:** Aparece cuando has dicho alguna mentira o intentas ocultar algo: “Qué vergüenza me da que me pillen con una mentira, tapando lo que no quiero mostrar” (*¿Qué es lo que siento?*, s.n.). Cuando has cometido algún error, por el

comportamiento de otra persona, o “cuando crees que se van a burlar de ti” (*Emocionario*, p. 38). Quieres pasar desapercibido pero tu cara te delata: “Como hierro al rojo vivo, como lava de un volcán” (*¿Qué me está pasando?*, s.n.). Nos ponemos con los brazos cruzados (*¿Cómo te sientes?*) y que los demás nos vean nos aumenta la vergüenza: “Qué vergüenza me da que me miren cuando miro, que me hablen cuando yo no quiero hablar” (*¿Qué me está pasando?*, s.n.). La vergüenza nos puede crear inseguridad (*Emocionario*). En el libro *¿Cómo te sientes?* la vergüenza se ejemplifica con la situación de estar encima de un escenario.

- Rabia: El *Emocionario* lo llama “ira”, aunque pone como sinónimos “rabia, cólera o furia” (p. 16). En *¿Cómo te sientes?* lo llaman enfado. Es una emoción que te invade rápido en la que actúas como un animal que se siente atacado, es por ello que no es útil es una sociedad civilizada (*Emocionario*). Se produce ante situaciones que consideras injustas o que atentan contra tu bienestar (*Emocionario*, *Monstruo de colores*). En *¿Qué me está pasando?* lo asemeja a algo que está a punto de explotar, tiembles, el corazón late muy fuerte, tienes un huracán en la cabeza, pinchas, es como si te hincharas: “Me hincho como un sapo” (s.n.). No escuchas, ni ves y das calambres (*¿Qué me está pasando?*), y según el *Monstruo de colores*, la rabia es difícil de apaciguar: “Arde al rojo vivo y es feroz como el fuego, (...) difícil de apagar” (s.n.). En *¿Cómo te sientes?* se añade que aprietas los puños y das patadas.
- Tristeza: Falta de energía, pérdida de apetito, de deseo (*Emocionario*). Puede aparecer ante situaciones de decepción o de pérdida (*Emocionario*). Prefieres estar solo, esconderte, echas de menos (*Monstruo de colores*). Tanto en el libro *¿Cómo te sientes?* como en el libro *Monstruo de colores* comparan la tristeza

con un día de lluvia: “Dulce como los días de lluvia” (*Monstruo de colores*, s.n.).

- Amor: Sobre todo se suele mostrar el “estar enamorado” (*Monstruo de colores*, *¿Qué me está pasando?*). En el *Monstruo de los colores* no te lo especifica, pero se muestra cómo el monstruo está rodeado de corazones y rosas. Para el *Emocionario* “es quizá la más contradictoria” (p. 12), se puede mostrar con una sonrisa o llorando. Quieres estar con la persona, pero no te salen las palabras, aunque pienses constantemente en ella: “No sé pensar en nada más si no estás y cuando estás no puedo hablar” (*¿Qué me está pasando?*, s.n.). Según el *Emocionario* hay dos tipos de amor: Amor romántico y amor diligente.

¿Qué personajes aparecen?

Monstruo de colores: Monstruo.

¿Cómo te sientes?: Un mono.

¿Qué me está pasando?: Personajes humanos y formas humanas.

Emocionario: Los personajes dependen de la emoción, pero suelen ser animales los protagonistas de los dibujos.

¿Qué asociación color-emoción aparece?

- Alegría: Se representa con el color amarillo y la simbología va acorde al color: Sol, estrellas, pájaros, flores, ramas (*Monstruo de colores*, *Emocionario*, *¿Cómo te sientes?*).
- Miedo: Se representa con el color negro (*Monstruo de colores*, *¿Qué me está pasando?*), con imágenes como: Un campo de hierbas altas por la noche, con un espantapájaros amenazante y un cuervo en un árbol pelado (*Emocionario*).

Símbolos: Ramas de árboles desnudas, fantasmas, tachones negros (*Monstruo de colores*).

- Vergüenza: Se representa con el color rojo: como el pimiento, como la lava de un volcán (*¿Qué me está pasando?*).
- Rabia: Se representa con el color rojo, el negro o combinados. En el *Emocionario* está la imagen de un pájaro negro y rojo que ataca. En el *Monstruo de Colores* hay una nube negra encima del monstruo y el fondo son manchas rojas.
- Tristeza: Se representa con el color gris, en el caso del *Emocionario*, o con el color azul, en el caso de *¿Cómo te sientes?*
- Amor: Se representa con el color rosa (*Monstruo de colores, ¿Qué me está pasando?*).

¿Qué tipo de estrategias se proponen?

No suele haber estrategias en este tipo de libros. Aun así, en el *Monstruo de colores* aparece como estrategia ordenar las emociones para comprenderlas mejor: “Ya están todas en su sitio” (s.n.). Con la rabia, el *Emocionario* especifica que “es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo” (p. 16).

Autores/as e Ilustradores/as

Emocionario

- Coautores: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel.
- Solo 2 de los 22 ilustradores son hombres.

¿Qué me está pasando?

- Autor: Marc Parrot.
- Ilustradora: Eva Armisén.

¿Cómo te sientes?

- Autor e ilustrador: Anthony Browne.

Monstruo de colores

- Autora e ilustradora: Anna Llenas.

6.1.2. Libros específicos sobre emociones

¿Qué emociones aparecen?

Alegría

- *Cuando estoy contento* (SM).
- *Aventura en el río* (SM).
- *Todos contentos* (SM).
- *Peligro en el mar* (SM).
- *Buscando conchas* (SM).
- *El águila y la montaña* (SM).
- *Alegría* (Nubeocho).

Tristeza

- *Cuando estoy triste* (SM).
- *El sauce que no quería llorar* (SM).
- *Rosa ya no es Rosita* (SM).
- *La temida hora del recreo* (SM).
- *Ojo de Gaviota* (SM).
- *¿Qué le pasa a Mugán?* (SM).
- *Berta buenafé está triste...* (Flamboyant).

Soledad

- *Cuando me siento solo* (SM).

Miedo

- *Cuando tengo miedo* (SM).
- *La hormiga viajera* (SM).
- *Al final del pasillo* (SM).
- *Un jarrón de la China* (SM).
- *La flor aventurera* (SM).
- *¿Cuánto cuesta el valor?* (SM).
- *¿No duermes, osito?* (Kókinos).
- *A todos los monstruos les da miedo la oscuridad* (Kókinos).
- *De verdad que no podía* (Kókinos).
- *Gato Guille y los monstruos* (Kalandraka).

Orgullo

- *La hojita presumida* (SM).
- *El vendedor ambulante* (SM).
- *Algo pasa en las Pléyades* (SM).
- *Pirindicuela* (SM).
- *Lago de Montaña* (SM).

Envidia y celos

- *Las dos coronas* (SM).
- *La leyenda de Arturus* (SM).
- *Encuentro en las pirámides* (SM).
- *Yo soy el mayor* (SM).
- *Itziar quiere ser un abeto* (SM).

Vergüenza

- *Caruso no quiere cantar* (SM).
- *El hermano de Elena* (SM).
- *La araña Catafaina está muy rara* (SM).
- *Visitas, ¡vaya rollo!* (SM).
- *La historia de Dracolino* (SM).
- *Amarillo y redondo* (Flamboyant).
- *¿Qué hace un cocodrilo por la noche?* (Kókinos).

Culpa

- *El cumpleaños de Leire* (SM).
- *Un ángel impaciente* (SM).
- *Marta se siente culpable* (SM).
- *Tú tienes la culpa de todo* (SM).
- *El cazador de grillos* (SM).
- *Coco y la luna* (Kókinos).

Rabia

- *Cuando estoy enfadado* (SM).
- *El oso gruñón* (SM).
- *Un paseo por las estrellas* (SM).
- *El príncipe desencantado* (SM).
- *Jaime no sabe decir <<no>>* (SM).
- *El día en que el sol se enfadó* (SM).
- *¡Venga, Elisa, date prisa!* (SM).

Amor

- *Adivina cuánto te quiero* (Kókinos).
- *Todos sois mis favoritos* (Kókinos).

¿Cómo se muestran esas emociones?

De los libros anteriormente mencionados se extrae la información para realizar una definición conjunta de las siguientes emociones.

Alegría: Es una emoción plena y contagiosa. El libro *Cuentos para sentir* nos enseña algunos ejemplos de cuándo nos sentimos alegres: al lograr nuestros objetivos, al conseguir algo deseado, al solucionar un problema, cuando ayudamos a alguien, cuando la gente se fija en lo que se te da bien.... (p. 13). La podemos encontrar en cualquier lugar (*Alegría*). Muchas cosas nos pueden dar alegría: personas, sitios, objetos... . Sobre todo si nos traen bonitos recuerdos. Hacer nuevos amigos nos da alegría: “María resplandecía de contenta (...) pero también estaba feliz por haber encontrado a una amiga” (*Todos contentos*, p. 24). Cuando la sientes, das saltos de alegría, sonríes, cantas, todo te parece bonito, ríes, estiras tu cuerpo, abres mucho los ojos, quieres dar abrazos, te sale rápido el corazón (*Cuando estoy contento*). Es como si fuera una fiesta. Cuando estás contento no protestas, ni te enfadas, eres más cariñoso con los demás y te sientes bien contigo mismo (*Cuando estoy contento*). La sorpresa, la ilusión y el orgullo son algunas emociones que pueden acompañar a la alegría: “Me siento muy orgulloso de ti y muy feliz porque quieras ser peregrina” (*Buscando conchas*, p. 34). Las personas felices son optimistas (*Peligro en el mar*, *El águila y la montaña*). Una persona optimista prefiere pensar en soluciones antes que dejarse llevar por la desesperanza (*Peligro en el mar*). Sentimos alegría cuando nos sentimos comprendidos (*El águila y la montaña*). A veces las cosas más simples nos dan alegría: “Las olas se sentían muy

contentas de estar en el mar (...) La playa estaba contenta de ver cómo iban y venían”
(*Buscando conchas*, p. 31).

Tristeza: Sientes que algo no marcha bien: “Pero hoy la cosa no marcha... Berta está triste. La pena es más fuerte que ella” (*Berta Buenafé está triste...*, s.n.). Se puede sentir tristeza ante diversas situaciones: “No sabía cómo pedir mimos (...) veía poco a papá (...) Su abuela estaba enferma y hacía tiempo que no le daba masajes (...) Su hermana mayor no le hacía ni caso” (*Rosa ya no es Rosita*, p. 52). También en *Rosa ya no es Rosita*, Rosa se pone triste porque no le dejan tener miedo, no entiende las preguntas que le hacen en el colegio y no le gustan las responsabilidades que tenía que adquirir por hacerse mayor. Como se muestra en *Cuando estoy triste*, otros motivos pueden ser: “Cuando veo discutir a papá y a mamá o cuando estoy enfermo y me siento mal... o cuando alguien a quien quiero se muere” (s.n.). También puedes estar triste si alguien de tu alrededor lo está pasando mal, si no dejan que te expreses (*El sauce que no quería llorar*), si te sientes un inútil (*Ojo de gaviota*), o si te sientes solo, apartado o rechazado: “Pero en el recreo lo pasaba mal porque nadie quería jugar con él” (*La temida hora del recreo*, p. 55). Está muy ligada a la soledad, la melancolía (*Berta Buenafé está triste*) y a la empatía: “Siento tristeza por lo que le pasa a tu perra Coliblanca” (*El sauce que no quería llorar*, p. 49). La tristeza tiene una estrecha relación con el miedo a la muerte, tanto el propio, como el de una persona querida o un animal (*Ojo de Gaviota*, *El sauce que no quería llorar*, *Cuando estoy triste*). Cuando estás triste sientes ganas de llorar y desaparecer (*Cuando estoy triste*), y tienes un nudo en la garganta que no te deja hablar, como le pasaba a Nizar en *El sauce que no quería llorar*: “Casi no podía hablar, el llanto no le dejaba” (p. 48). No tienes ganas de divertirme, duermes mal, pareces cansado, sin ganas, callado, pensativo, cabizbajo, no tienes hambre (*¿Qué le pasa a*

Mugán?). Muchas veces, como se ve en *El sauce que no quería llorar*, los demás pueden verlo como un signo de debilidad, y puede dar vergüenza o miedo llorar delante de alguien ante la posibilidad de que se burlen de ti. Incluso dejas de hacer aquello que te gustaba, como ocurre en *Berta Buenafé está triste...*: te ves fea con tu vestido favorito, intentas hacer algo que se te da bien y te sale mal.

Soledad: Emoción relacionada con la tristeza. Las situaciones en las que te puedes sentir solo son: “Cuando me siento diferente a los demás (...) cuando necesito ayuda y nadie me hace caso (...) cuando me cuesta mucho hablar de cómo me siento” (*Cuando me siento solo*, s.n.). Tienes la sensación de que nadie te quiere, que estás solo, que eres el único que no se divierte: “Nadie me quiere y me siento como si estuviera solo en el mundo” (*Cuando me siento solo*, s.n.).

Miedo: Según *Cuentos para sentir*, se produce ante un peligro, físico o psicológico, que amenaza nuestra integridad o nuestro bienestar (p. 109). El miedo es subjetivo (*Cuando tengo miedo*), y se puede sentir ante muchas cosas, como le pasaba a Laura en *¿Cuánto cuesta el valor?*: “Tenía miedo a los gatos, a los perros y a otros animales. (...) al fuego (...) No podía soportar la oscuridad” (p. 132). El miedo a la oscuridad es de los miedos más recurrentes y a menudo suele ir acompañado del miedo a los monstruos (*¿No duermes, osito?*, *De verdad que no podía*, *A todos los monstruos les da miedo la oscuridad*, *Al final del pasillo*, *Cuando tengo miedo*, *Gato Guille* y *los monstruos*). El miedo se muestra como una reacción fisiológica: “Oía su corazón latir tan fuerte que se asustaba” (*Al final del pasillo*, p. 116); cognitiva: “Veía sombras amenazadoras a su lado” (*Al final del pasillo*, p. 116), “los monstruos son víctimas de sus propias

imaginaciones” (*A todos los monstruos les da miedo la oscuridad*, s.n.); y conductual: “Eché a correr muerto de miedo y temblando” (*Al final del pasillo*, p. 116), “se asustó y salió gritando” (*Gato Guille y los monstruos*, s.n.), “el corazón me late tan fuerte y tan rápido que parece que se me va a salir del pecho. (...) tiemblo y se me pone el pelo de punta. (...) tengo ganas de salir corriendo y esconderme” (*Cuando tengo miedo*, s.n.). Hay quienes interpretan estas muestra de miedo como cobardía, como ocurre en *A todos los monstruos les da miedo la oscuridad*: “Son unos gallinas” (s.n.). Si vas a un sitio desconocido todo lo nuevo te puede dar miedo (*Un jarrón de la China*). Algunos miedos son más fuertes que otros, no encontrar a tus padres puede dar más miedo que un monstruo, como ocurre en *Gato Guille y los monstruos*, que cuando no encuentra a su madre es cuando “empezó a tener miedo de verdad” (s.n.). Te vuelves más pesimista y parece que no hay solución (*Un jarrón de la China*). El miedo puede convivir con el deseo, como cuando en *La flor aventurera* la margarita tenía miedo de lo que pudiera pasar pero estaba decidida a cumplir su sueño. El miedo también suele ir acompañado de tristeza.

Orgullo: Sentimiento que se produce cuando conseguimos algo o nos superamos (*Cuentos para sentir*, p. 143). También se puede sentir orgullo al recibir la aprobación de los demás, por nuestra belleza (*Pirindicuela*, *La hojita presumida*), o por nuestras capacidades o acciones. El orgullo sin humildad nos lleva a sentirnos superiores a los demás y a tener comportamientos despectivos con el resto, como ocurría en *La hojita presumida*: “La hojita Perifolia estaba más preocupada de que todos supieran quién era ella que de saber el nombre de los demás, así que interrumpió las presentaciones del escarabajo” (p. 146). Este orgullo viene de la ignorancia. En el cuento de *Pirindicuela*, cuando se da cuenta de que todos somos únicos, dejó de creerse superior a los demás y

se comportó de forma más humilde. También pasó lo mismo en los cuentos de *Algo pasa en las Pléyades* y *La hojita presumida*, cuando comprendieron que eran parte de un proceso y que no eran mejores que nadie, dejaron atrás la superioridad: “A partir de ese día es una hoja de castaño como las demás. Bueno, ahora no se siente superior a sus hermanas” (*La hojita presumida*, p. 147). Cuando estás orgulloso te sientes satisfecho. Puedes sentirte orgulloso de lo que hacen los demás, como ocurre en el cuento de *El vendedor ambulante*: “Juanjo se sentía muy orgulloso de poder ayudar a su padre y este, Agustín, se sentía muy orgulloso de Juanjo porque sumaba estupendamente” (*El vendedor ambulante*, p. 150). También puedes sentir orgullo al pertenecer a algo: “Se sintió orgullosa de pertenecer a las Pléyades” (*Algo pasa en las Pléyades*, p.156). El orgullo es algo que pierdes cuando empiezas a desconfiar (*Lago de Montaña*).

Envidia y celos: Los celos es sentir miedo a perder el cariño de un ser querido por culpa de un tercero: “No me gusta que esté Tulio en esta casa: mamá se pasa todo el tiempo cuidándolo” (*Las dos coronas*, p. 176). Sientes envidia cuando deseas algo que tiene otra persona. Puedes sentir envidia o celos de: un hermano pequeño (*Las dos coronas*, *Yo soy el mayor*, *Itziar quiere ser un abeto*), de las habilidades de otra persona, de sus cosas, de donde vive (*La leyenda de Arturus*)... . Ves a esas otras personas como privilegiadas, como ocurre en el cuento de *Encuentro en las pirámides*, donde Carla piensa que Abdul es un privilegiado por poder ver siempre las pirámides, y Abdul piensa que Carla es la privilegiada por la vida que tiene. En estos casos sueles estar serio, de mal humor y enfadado: “Sus amigas la veían en la escuela de mal humor” (*Las dos coronas*, p. 175), “últimamente la veo más seria (...) A lo mejor tiene celos de su hermano” (*Itziar quiere ser un abeto*, p. 199). Temes ser reemplazado por otra persona, como ocurre en *Las dos coronas*, donde Alicia teme ser reemplazada por su hermano:

“Papá, ¿y si él un día me quita mi corona?” (p. 177). También relacionado con la tristeza por perder el cariño de esa persona importante.

Vergüenza: Se trata de una emoción moral que aparece cuando no hemos actuado de acuerdo a lo que se espera de nosotros o según un código cultural (*Cuentos para sentir*, p. 233). Como ocurre en el cuento de *Caruso no quiere cantar*, la vergüenza es una emoción que se vive de dos formas, desde la propia persona: “Me da vergüenza que me oigan, sobre todo mis padres” (p.236); y como algo más social: “Hubiera sido horrible y vergonzoso que (...) no pudiera cantar: sería una mancha en su linaje y un motivo de desprecio” (p.236). La vergüenza impuesta por no continuar con lo que se espera de nosotros también aparece en el cuento de *La historia de Dracolino*, cuando los padres descubren que lo que de verdad quiere hacer Dracolino es cantar: “¡Qué vergüenza para nuestra familia!” (p. 264). Podemos sentir vergüenza cuando somos el centro de atención, al conocer gente nueva (*Visitas, ¡vaya rollo!*), cuando vivimos una mala experiencia (*Caruso no quiere cantar*), sentir vergüenza ajena (*El hermano de Elena*)... . La vergüenza se convierte en un secreto desagradable que queremos ocultar, como en *Amarillo y redondo* donde el protagonista intenta evitar como sea que se hace pis en la cama, y cuando no lo consigue desea que el pis o él mismo desaparezca: “Le gustaría esconderlo (...) Le gustaría esconderse” (s.n.). Nos comportamos de forma muy incómoda, nos ponemos colorados (*Visitas, ¡vaya rollo!*), miramos al suelo, nos late deprisa el corazón, hacemos como el protagonista de *Amarillo y redondo* que “no habla con nadie, no mira a nadie” (s.n.)... . Nuestra vergüenza puede venir de nuestra timidez, y solo somos capaces de hacer lo que se nos pide delante de personas que nos aportan seguridad (*¿Qué hace un cocodrilo por la noche?*). En el cuento de *Caruso no quiere cantar*, Caruso solo podía cantar delante de la doctora pensamiento porque sabía que

“no le iba a juzgar, ni a comparar, ni a ridiculizar” (p. 237). También podemos sentir vergüenza del comportamiento de alguien, o de la persona directamente, como le pasaba a Elena en *El hermano de Elena*, que a Elena le daba vergüenza decir que Paco era su hermano porque tenía una diversidad funcional. La vergüenza puede ir unida a la culpa, en *La araña Catafaina está muy rara*, Catafaina se sentía culpable por lo que había hecho y esa culpabilidad a su vez, le hacía sentir vergüenza: “Sin embargo, está bien que sientas vergüenza de lo que has hecho, porque has causado daño a tus compañeras y no has sido respetuosa” (p.253).

Culpa: Se trata de una emoción moral porque está relacionada con unas pautas culturales de comportamiento (*Cuentos para sentir*, p. 269). Se considera que no hemos actuado correctamente y que con nuestras acciones hemos causado algún mal a otra persona. El origen de la culpa puede venir desde la propia persona (*El cumpleaños de Leire*, *Marta se siente culpable*, *El cazador de grillos*, *Coco y la luna*) o porque alguien nos hace sentir culpables (*Tú tienes la culpa de todo*). No siempre la sentimos inmediatamente, solo cuando nos damos cuenta de que con nuestra acción hemos provocado malestar a alguien, como le ocurre a Coco en *Coco y la luna*, que se da cuenta del daño que ha hecho cuando sale a la calle. Está relacionada con el miedo cuando somos incapaces de confesar lo que hemos hecho por temor a lo que puede ocurrir después, lo que aumenta nuestra culpa: “No se atrevió a confesarle que había sido él” (*Coco y la luna*, s.n.). También puede estar ligada con la rabia, cuando creemos que el culpable de nuestra situación es la otra persona (*Tú tienes la culpa de todo*). También podemos enfadarnos si consideramos que nos sentimos culpables por cosas que se escapan de nuestras manos, como le ocurrió a Brincapinos en *Tú tienes la culpa de todo*: “Harta de sentirse culpable, decidió dar una lección a su hermanita” (p. 291).

Cuando te sientes culpable a menudo la persona tiene una mala sensación, no duerme bien y puedes sentir vergüenza: “Esa noche a Leire le costaba dormir. Sentía que había hecho algo mal” (*El cumpleaños de Leire*, p. 271). También puedes tener ganas de llorar: “Marta se sentía mal, muy mal y se puso a llorar” (*Marta se siente culpable*, p. 286), “dejó de jugar y se tapó los oídos. Unas lágrimas aparecieron en sus ojos” (*Un ángel impaciente*, p. 279). La culpa no para hasta que no se repara lo que se ha hecho (*El cumpleaños de Leire*). Aunque también se puede esperar a que pase el tiempo y la culpa vaya disminuyendo (*Coco y la luna*). Puedes sentirte culpable de situaciones que no son tu responsabilidad pero que te involucran, como en el cuento de *Un ángel impaciente*, donde los padres de Sergio discuten porque su madre no quiere que vaya al campamento y su padre sí, y Sergio se siente culpable por todas las veces que discuten. Puedes tener miedo a perder la confianza de los demás y puedes empezar a imaginar situaciones extremas, como en el cuento de *Marta se siente culpable*, cuando siente que ha fallado en sus responsabilidades como hermana mayor: “Marta se quedó en casa preocupada y se sintió culpable de lo que había pasado” (*Marta se siente culpable*, p. 285).

Rabia: Reacción de irritación que se produce ante una frustración, una injusticia o cuando nos sentimos atacados. También como una forma de ocultar nuestras emociones (*Cuentos para sentir*, p. 75). Te puedes enfadar por diversas situaciones: cuando no te respetan (*El oso gruñón*), cuando te utilizan (*Jaime no sabe decir no*), cuando rompen algo tuyo (*Cuando estoy enfadado*), cuando no valoran tu esfuerzo (*El día en que el Sol se enfadó*, *Un paseo por las estrellas*, *¡Venga, Elisa, date prisa!*), si te echan las culpas de algo que no has hecho (*Cuando estoy enfadado*)... . En *El día en que el Sol se enfadó*, el Sol se enfada porque cree que sus habitantes no agradecen todo lo que él hace

por ellos, como lo hacían antes: “Estaba además muy enfadado con sus habitantes porque eran unos desagradecidos” (p. 97). En el libro de *Cuando estoy enfadado*, se muestra algunas pautas de actuación: “Como si tuviera dentro de la tripa un volcán en erupción. (...) ganas de gritar y dar patadas y saltar (...) correr y no parar nunca” (s.n.). Podemos estar enfadados sin saber muy bien por qué: “No sabía decir muy bien lo que le pasaba” (*Jaime no sabe decir que no*, p. 92). O cuando consideramos que algo es injusto aunque sea lo que nos hayan enseñado: “Sus padres le habían dicho que se debían compartir las cosas que uno tiene con los amigos, pero después de hacerlo no estaba contento” (*Jaime no sabe decir que no*, p. 93). A veces estamos tan enfadados que no nos damos cuenta de las buenas intenciones de los demás: “Ayer se enfadó porque tiré sin querer la caja de los cereales al suelo, y yo solo quería guardarla en el armario de la cocina...” (*Un paseo por las estrellas*, p. 83). Esto a su vez genera frustración en la persona que lo sufre, y puede generar más rabia: “Estoy muy enfadada con todos porque me obligan a ir deprisa a todos lados y porque tengo que hacer las cosas muy rápido” (*¡Venga, Elisa, date prisa!*, p.103).

Amor: Es un sentimiento que te hace querer demostrar a la otra persona cuánto la quieres: “Te quiero hasta la punta de mis pies” (*Adivina cuánto te quiero*, s.n.). Expresas el amor con tu cuerpo, con tus gestos, abrazos, con besos... *Adivina cuánto te quiero* nos enseña que a veces ese amor es tan grande que es imposible de medir. Todo de esa persona te parece perfecto, la quieres por lo que es, porque te parece única (*Todos sois mis favoritos*). Cuando notas el amor de quienes te rodean te sientes seguro: “Se fueron a dormir, felices y tranquilos” (*Todos sois mis favoritos*, s.n.).

¿Qué personajes aparecen?

Cuentos protagonizados por animales: (16)

Animales: conejos, liebres, animales marinos, monos, hormigas, lagartijas, ranas, tortugas, osos, pájaros, gatos, animales del bosque, ardillas y arañas.

Muchos de los animales juegan a la ambigüedad del sexo. No sabemos si el conejo de *Cuando estoy triste* es macho o hembra, o la ostra Peladura de *Peligro en el mar*, o la rana de *La hormiga viajera*.

Cuentos protagonizados por personas (17)

Cuentos cuya historia transcurre dentro de una familia: 8.

Cuentos cuya historia transcurre en una casa e involucran personas fuera de la familia:
2.

Otros sitios: un hospital, colegios, Egipto, una piscina, un campamento y un palacio.

Cuentos protagonizados por animales y personas (4)

Animales coprotagonistas: Perros, pájaro, cocodrilo, grillo y un lobo.

Cuentos protagonizados por personas y seres y objetos fantásticos (20)

Personajes fantásticos: Hadas, brujas, cordones, duendes, jarrón, sirenas, flores, hojas, helecho, musgo, monstruos, árboles, estrellas, gnomos, magos, dragones, nubes, sol, luna, magos y ángeles.

¿Qué asociación color-emoción aparece?

- Alegría: En *Alegría* se representa con tonos verdes.

- Tristeza: Sin color, gris y oscuro, como una nube negra llena de bichos y monstruos encima de tu cabeza
- Miedo: Cuando habla del miedo a la oscuridad la escena se muestra sin color, solo de color negro y un azul muy oscuro. Se suele acentuar las sombras y el negro suele estar muy presente.
- Vergüenza: En *Amarillo y redondo* algunos objetos adquieren el color amarillo simbolizando el color del pis: una nube, un pájaro, un mar... .
- Ningún color predominante para: Soledad, rabia, orgullo, culpa, amor, envidia y celos.

¿Qué tipo de estrategias se proponen?

Algunos cuentos actúan como estrategias en sí. El cuento de *Aventura en el río* nos enseña que no es posible sentir alegría siempre; que a veces nos sentimos de otras formas y aunque sean sentimientos desagradables es parte de la vida.

Alegría

- Usarla para hacer un bien a los demás (*Cuando estoy contento*).
- Compartir nos hace felices (*Todos contentos*).
- El optimismo nos hace ser resolutivos (*Peligro en el mar*).
- Los deseos que se cumplen de inmediato nos quitan la alegría (*Alegría*), así que no hay que desesperarse cuando queremos algo, debemos darnos tiempo (*Buscando conchas*). Cuando nos dejamos llevar por las sorpresas, podemos vivir momentos alegres (*Alegría*).

- Pintar puede ser un medio de expresión para plasmar nuestros sentimientos y favorecer la felicidad (*El lago y la montaña*).
- No se puede estar siempre feliz, es necesario estar triste otras veces para que valoremos aquello que nos hace feliz (*Aventura en el río*).
- La felicidad no depende de nadie ni de nada más que de ti mismo (*Aventura en el río*).
- Estrategia para padres: pasar tiempo con tu hijo le ayudará a sentirse valorado y a ser afectuoso, extrovertido y considerado con otras personas. Los niños alegres superan mejor las frustraciones, se abren a la vida y sus posibilidades (*Cuando estoy contento*).

Tristeza

- Comprenderla y aceptarla. Cuando aceptamos los momentos tristes de la vida, son más fáciles de superarlos (*Cuando estoy triste*). Saber que no es malo llorar, sino necesario para que los demás vean cómo nos sentimos (*El sauce que no quería llorar*).
- Que los padres trabajen con sus hijos la autoestima. Que padres y profesores trabajen juntos para ayudar al niño con sus sentimientos (*Cuando estoy triste, La temida hora del recreo*).
- Buscar ayuda y trabajar el optimismo (*La temida hora del recreo*).
- Si la tristeza viene de nosotros mismos, podemos repasar las cosas buenas que hemos hecho o todas las aventuras que hemos vivido para darnos cuenta de nuestras capacidades (*Ojo de Gaviota*). Que otros nos halaguen, nos recuerden que somos importantes y nos digan cosas bonitas también ayuda (*¿Qué le pasa a Mugán?*). Hacer cosas que se nos den bien o que nos gusten, como escuchar música (*Cuando estoy triste, Berta Buenafé está triste...*).

- Hablar con personas de confianza sobre cómo te sientes, que otros te den su opinión (*Cuando estoy triste*).
- Tener un espacio donde compartir tus sentimientos y preocupaciones, como ocurría en *¿Qué le pasa a Mugán?*: “Solo dedicaban ese tiempo a estar juntos y hablar de cualquier tema que les preocupara o de algún asunto que afectara a los miembros del grupo” (p. 67).
- Utilizar tu propio sentimiento de tristeza para comprender la tristeza de otros, como en *El sauce que no quería llorar*. Que los demás muestren empatía ante tu tristeza nos ayuda a sentirnos comprendidos (*¿Qué le pasa a Mugán?*).
- Conocer a alguien que nos haga feliz puede ayudarnos a salir de la tristeza (*Berta Buenafé está triste*). Que alguien que nos quiere nos ayude en los malos momentos (*Rosa ya no es Rosita*).

Soledad

- Comprender que todo el mundo se siente solo o diferente en algún momento (*Cuando me siento solo*).
- Darnos tiempo para conocer nuestros sentimientos (*Cuando me siento solo*).
- Pensar que lo que nos hace diferentes nos hace únicos y los demás nos valoran por ello (*Cuando me siento solo*).
- Para padres: autoestima sana, Enseñarle a quererse y valorarse (*Cuando me siento solo*).
- Pasar tiempo con personas a las que aprecias (*Cuando me siento solo*).

Miedo

- Comprender cómo funciona el miedo (*Cuando tengo miedo*). Conforme te vayas acostumbrando dejarás de sentirlo (*Un jarrón de la China*).
- Decir exactamente lo que te pasa aunque sea difícil, es bueno para hacerte

- comprender y llegar a una solución (*¿Cuánto cuesta el valor?*). Apoyarte en aquellas personas que te cuidan y te protegen (*La flor aventurera*).
- Estar junto a alguien que te aporte seguridad, hablar con esa persona, que te abrace y te de cariño (*Cuando tengo miedo, De verdad que no podía, ¿No duermes, osito?, Gato Guille y los monstruos*).
 - Nota para padres: escuchar a tu hijo con atención, que se sienta valorado y seguro. Reforzar su autoestima, que no se avergüencen y que confíen en sí mismos (*Cuando tengo miedo*).
 - Enfrentarse a los miedos y ver que nada malo ocurre (*Al final del pasillo, ¿No duermes, osito?*).
 - En el miedo a la oscuridad utilizar lamparitas (*¿No duermes, osito?*). Leer un cuento para despejar la mente (*A todos los monstruos les da miedo la oscuridad*). Ir retirando esa ayuda conforme vaya progresando. En el cuento *Al final del pasillo* te aconsejan que si tienes un problema, como que te da miedo ir por la noche al baño, puedes “llamar a un duende para que te ayude” (p.119).
 - Estar atenta al grupo y no separarte de él (*La hormiga viajera*).
 - En *¿Cuánto cuesta el valor?* al final del cuento nos enseñan que aunque tengamos miedo, debemos ser valientes: “Llamó el Miedo a la puerta: le abrió el Valor y no encontró a nadie” (p.138).

Orgullo

- Sentirse orgulloso es algo bueno, pero siempre que ese orgullo venga de nosotros, y no en comparación con otros. Es lo que se llama humildad y gracias a ello puedes conseguir más amigos (*La hojita presumida, Pirindicuela*).
- Confiar en lo que hacemos. Enorgullecerse de lo que uno hace si lo hace bien y con honradez (*El vendedor ambulante*).

- El cuento de *Algo pasa en las Pléyades* nos enseña cómo sentirnos orgullosos sin creernos superiores: Ser parte del grupo, estar feliz con lo que haces, valorar a todos por lo que nos hace diferentes sin comparar, compartir aquello que sabemos y que hemos visto, facilitar nuevas ideas y dejar de preocuparte por los demás y aportar tu brillo único.
- Tener claro que cada uno somos diferentes y tenemos cualidades diferentes, con lo que no deberíamos compararnos entre nosotros (*Pirindicuela*).
- A veces las personas desconfiadas necesitan tiempo. Habla con ellas y hazle ver tu punto de vista (*Lago de Montaña*).

La envidia y los celos

- Hablar sobre nuestros sentimientos (*Las dos coronas*).
- En el caso de los celos por los hermanos, en *Itziar quiere ser un abeto* la estrategia se muestra clara con la frase de la madre: “Si supiera lo que la queremos no tendría envidia de su hermano ni de nadie” (p. 199).
- Saber que tus padres te quieren aunque les dediquen más tiempo a los hermanos pequeños (*Itziar quiere ser un abeto, Las dos coronas, Yo soy el mayor*).
- Dejar de envidiar lo que otros tienen y empezar a reconocer lo que somos, lo que sabemos hacer y sentirnos felices por ello (*La leyenda de Arturus*).
- Lo que a algunos le parece un privilegio, a otros no se lo puede parecer. Por eso hay que dar gracias por lo que uno tiene y ser consciente de que no todo el mundo tiene lo mismo que tú (*Encuentro en las pirámides*).

Vergüenza

- Contar qué cosas nos dan vergüenza y ver que a otros les pasa lo mismo que a ti (*Amarillo y redondo*).
- Para padres: Hay que tener cuidado con exigir demasiado a los hijos porque

pueden crear inseguridades y no conseguir lo que se les exige por miedo a no llegar (*Caruso no quiere cantar*).

- Es bueno sentir vergüenza si has hecho un mal a otra persona, incluso si no ha sido intencionado. Significa que entiendes cuando algo está bien o mal (*La araña Catafaina está rara*).
- Tener un familiar con una diversidad no debería ser motivo para avergonzarse, además de ser injusto para la persona (*El hermano de Elena*).
- Enfrentarnos a la vergüenza y dejarnos sorprender por lo que ocurra (*Visitas, ¡vaya rollo!*).
- Nos sentimos más seguros si nos enfrentamos a la vergüenza con la ayuda de alguien, como un amigo (*¿Qué hace un cocodrilo por la noche?*).
- Nacer en una familia no te obliga a seguir la línea de tu familia. Debemos seguir nuestros sueños aunque no nos sintamos apoyados (*La historia de Dracolino*).

Culpa

- Incluso si nuestra intención no era mala, tomar conciencia de que no hemos actuado correctamente y arreglar la situación (*Coco y la luna*).
- Intentar ponernos en la piel del otro, comprender su situación. Y si por culpa de nuestros prejuicios hemos hecho un mal a alguien, saber que siempre estamos a tiempo de remendarlo (*El cumpleaños de Leire*).
- El camino hacia la madurez pasa por responsabilizarse de lo que le sucede a uno mismo y no echar la culpa a los demás, sobre todo cuando nos están intentando ayudar (*Tú tienes la culpa de todo*).
- Ante un accidente no te dejes llevar por el pánico, intenta pensar en una solución. Algunos accidentes ocurren sin que podamos hacer nada, y por eso no podemos dejarnos llevar por la culpa (*Marta se siente culpable*).

- A veces nos sentimos culpables cuando nos obligan a responsabilizarnos de situaciones que se nos escapan de las manos. Si no están actuando correctamente, hay que dar la cara y plantarnos (*Un ángel impaciente*).
- Actuar con respeto, incluso a los animales y a las plantas (*El cazador de grillos*).

Rabia

- Expresar lo que sentimos, saber que es una emoción normal pero reconocer que la agresividad hacia los demás no es buena (*Cuando estoy enfadado*).
- Hablar con nuestros padres para que nos den su opinión (*Jaime no sabe decir no*).
- Estar en un lugar que nos de tranquilidad (*Cuando estoy enfadado*).
- Hablar con alguien que nos quiere y nos demuestra su amor (*Un paseo por las estrellas*).
- Una acción de amor, como un beso, puede ayudar a aquella persona que está enfadada a que vuelva a sonreír (*El príncipe desencantado*).
- Para los padres: Los niños necesitan saber que todo el mundo se enfada alguna vez y que es un sentimiento natural. Dejar que los niños cuenten su versión de las cosas, ayudarles a que busquen su propia solución y a actuar después (*Cuando estoy enfadado*).
- A veces nos enfadamos porque no queremos reconocer nuestras debilidades, pero eso provoca que alejemos a las personas que nos importan. Como enseñan en el cuento *El oso gruñón*: “Si nos gritas nos asustas, y si tenemos miedo nos iremos alejando poco a poco de ti, y si nos alejamos te quedarás solo. ¿No crees que sería mejor que pidieras ayuda a tus amigos?” (p.79).
- En el cuento *Un paseo por las estrellas* nos enseñan una técnica de relajación: Consiste en imaginar algo agradable, como una nube que nos eleva mientras

respiramos hondo y decimos unas palabras. Es una estrategia que consiste en no dejarnos llevar por la ira y ver la situación más relajados.

- Darle las gracias a alguien que se lo merece aunque esté haciendo su trabajo. Así le ayudas a sentirse menos frustrado (*El día en que el Sol se enfadó*).
- Si te cuesta concentrarte y eso afecta a tu rutina, la estrategia es vivir en el presente y poner toda tu atención en las tareas (*¡Venga, Elisa, date prisa!*).

Amor

- Expresar cuánto quieres a esa persona para reforzar su confianza y su autoestima, si lo haces a menudo mejor (*Adivina cuánto te quiero*).
- Cuando la persona a la que quieres se sienta inseguro, hazle saber las razones por las que te parece maravillosa y única (*Todos sois mis favoritos*).

Autores/as e Ilustradores/as

Cuentos para sentir: Educando las emociones

- Autora: Begoña Ibarrola.

Saga Cuando estoy/soy contento/triste/amable...

- Autora e ilustradora: Trace Moroney.

Coco y la luna

- Autor e ilustrador: Emilio González Urberuaga.

¿Qué hace un cocodrilo por la noche?

- Autora: Kathrin Kiss.
- Ilustrador: Emilio González Urberuaga.

Alegría

- Autora: Carmen Gil.
- Ilustradora: Zuriñe Aguirre.

A todos los monstruos les da miedo la oscuridad

- Autor: Michäel Escoffier.
- Ilustradora: Kris di Giacomo.

Berta Buenafé está triste...

- Autora e ilustradora: Magali Le Huche.

Amarillo y redondo

- Autora: Muriel Villanueva.
- Ilustrador: Ferran Orta.

Adivina cuánto te quiero y Todos sois mis favoritos

- Autor: Sam McBratney.
- Ilustradora: Anita Jeram.

¿No duermes, osito?

- Autor: Martin Waddell.
- Ilustradora: Barbara Firth.

De verdad que no podía

- Autora: Gabriela Keselman.
- Ilustradora: Noemí Villamuza.

Gato Guille y los monstruos

- Autora e ilustradora: Rocío Martínez.

6.1.3. Libros no específicos sobre emociones

La estructura que se ha seguido hasta ahora no es aplicable para esta categoría, porque hasta ahora la emoción que se quería analizar concordaba con el tema del cuento. En estos cuentos las emociones no son el tema principal, pero aún así todo tipo de emociones y en la mayoría de los casos están dentro del apartado específico para las emociones. Así que se procederá a analizarlo de la siguiente manera:

Tema del cuento

Amabilidad

- *Cuando soy amable* (SM).

La confianza en uno mismo

- *El príncipe que perdió la memoria* (SM).
- *Mi colección de piropos* (SM).
- *Pequeño oso blanco* (SM).
- *Nadie quiere a Isabel* (SM).
- *Crisol y su estrella* (SM).

La superación de obstáculos

- *Nadarín* (Lumen).
- *Elenita* (Kókinos).

Emociones que aparecen según el tema y cómo se muestran

Amabilidad

- Orgullo: El protagonista de *Cuando soy amable* se siente: “Orgullosa de las cosas buenas que hago” (s.n.).
- Amor: El amor se expresa en forma de cariño, el conejito se siente amable cuando es “cariñoso y agradable” (s.n.).

La confianza en uno mismo

- Preocupación: Cuando tienes una misión, si no confías en ti puedes preocuparte en exceso, y tienes miedo de hacerlo mal: “El joven príncipe dudó de su valor para enfrentarse a la terrible serpiente” (*El príncipe que perdió la memoria*, p. 209), “un poco nervioso, no sé si podré hacerlo bien” (*Crisol y su estrella*, p. 226).
- Alegría: Sientes una gran alegría cuando consigues tu objetivo: “Emprendió el viaje de regreso a su país muy contento por haber cumplido la misión” (*El príncipe que perdió la memoria*, p. 209). Si tienes confianza afrontas las nuevas situaciones con alegría.
- Orgullo: Sientes orgullo cuando los demás te elogian a ti o a tus propuestas: “Nos sentimos muy importantes cuando la idea fue acogida con entusiasmo por todos” (*Mi colección de piropos*, p. 212), “yo me sentí orgulloso de mi colección de piropos” (*Mi colección de piropos*, p. 214). Que la gente se sienta orgullosa de ti hace que te sientas valorado y seguro (*Nadie quiere a Isabel*).
- Vergüenza: Cuando la vergüenza viene porque te están halagando, te emocionas y te sientes querido: “A medida que leía me iba poniendo rojo, sentía vergüenza, estaba emocionado” (*Mi colección de piropos*, p. 214).
- Tristeza: Puedes sentir tristeza si no entiendes por qué la gente te trata mal y te preguntas si hay algo mal contigo (*Pequeño Oso Blanco*). Deseas no ser diferente y no eres capaz de ver una solución a lo que te ocurre: “Ya casi me estoy acostumbrando pero siento que todo me iría mejor si me pareczo a ellos” (*Pequeño Oso Blanco*, p. 218).

La superación de obstáculos

- Miedo: Puedes sentir miedo ante un obstáculo que no te esperabas. Ese miedo puede que no desaparezca en el transcurso de la superación (*Nadarín*).

- Tristeza: Puedes estar triste ante un obstáculo que no te esperabas (*Nadarín*). La tristeza puede venir de tener que enfrentarte solo, de tener que separarte de la persona que te ayudaba: “Disimulando con una sonrisa su pena por la separación” (*Elenita, s.n.*)
- Alegría: Nadarín en el álbum de *Nadarín* intenta superar el trauma que acaba de ocurrirle. Mientras camina sin rumbo descubrió las maravillas del mar y volvió a ser feliz: “Y mientras nadaba de asombro en asombro Nadarín volvió a ser feliz” (s.n.). Después de superar su trauma y a querer que los demás superen su miedo. También la alegría se muestra en *Elenita* cuando Elena y su padre vuelven a reunirse.
- Rabia: La rabia te ayuda a superar los obstáculos. Como se aprecia en *Elenita*, Elenita toma la decisión de ir a Monterrey a ser sopladora de vidrio, y su imagen muestra una actitud desafiante, con los puños cerrados, rostro serio y mirada fija.

¿Qué personajes aparecen?

Cuentos donde los personajes son animales: (2)

- Animales marinos y conejos.

Cuentos donde los personajes son personas: (3)

- Escenarios: Un colegio, un palacio y una casa.

Cuentos donde hay seres fantásticos: (3)

- El Gran Espíritu, una golondrina de cristal, habitantes de estrellas.

¿Qué asociación color-emoción aparece?

En *Nadarín*, el malvado atún es de color negro y verdoso oscuro. El atún simboliza el miedo y el peligro. Cuando Nadarín se queda solo, las páginas muestran manchas

grises, mientras que cuando está asombrado por las maravillas del mar, estas son muy coloridas.

¿Qué tipo de estrategias se proponen?

Para trabajar la amabilidad

- Ayudar a otras personas (*Cuando soy amable*).
- Escuchar a nuestros amigos, consolarlos si están tristes... (*Cuando soy amable*).
- Ser amable contigo mismo comiendo sano, haciendo ejercicio y durmiendo mucho (*Cuando soy amable*).
- Ser educado y dar las gracias (*Cuando soy amable*).

La confianza en ti mismo

- Cuando dudas de ti mismo, empiezas a cuestionar todo lo que haces. Pero si dejas de pensar tanto y confías en ti, podrás con todo (*El príncipe que perdió la memoria, Crisol y su estrella*).
- Si no nos conocemos podemos dejarnos guiar por lo que digan los demás. Si no dejamos que nos conozcan, acabaremos quedándonos solos (*Pequeño Oso Blanco*).
- Saber que eres apreciado por las personas de tu alrededor, incluso por cosas de ti que tú mismo desconocías, aumenta tu confianza y tu autoestima (*Mi colección de piropos*).
- Aunque los demás te digan que no vales nada y que eres un inútil no los escuches. Siempre habrá algo que solo tú podrás hacer o que harás mejor que nadie (*Nadie quiere a Isabel*).

La superación de obstáculos

- Puedes ayudar a otras personas a superar sus miedos (*Nadarín*).

- La unión hace la fuerza (*Nadarín*).
- En *Elenita* nos enseña que “Pues cualquier sueño es posible para quien se escucha a sí mismo, vence el miedo y emprende un camino” (s.n.).

Autores/as e Ilustradores/as

Cuando soy amable

- Autora e ilustradora: Trace Moroney.

Cuentos para sentir: Educando las emociones

- Autora: Begoña Ibarrola.

Nadarín

- Autor e ilustrador: Leo Lionni.

7. Conclusiones

El propósito de la investigación era descubrir si las emociones se mostraban acorde con los principios de la Educación Emocional. En general, se puede decir que los cuentos y los álbumes ilustrados transmiten adecuadamente las emociones y su correcta gestión, pero es necesario especificar algunos aspectos que me hacen pensar que aún falta mucho por pulir.

Antes que nada, la primera crítica que dirijo es en relación a la propia Educación Emocional. Se habla de comprender las emociones y su gestión, pero no existe una información específica en la que situarnos. Incluso a lo mejor deberíamos hablar de trabajar con los sentimientos. Damasio (2010) habla de la importancia de los sentimientos, y cómo a menudo se mencionan pero luego se olvidan. Cuando hablas de que te sientes como si fueras a explotar, nos estamos moviendo dentro de los sentimientos, pero cuando se intenta buscar información parece que todo se condensa en una sola frase: forma subjetiva de entender las emociones. Podemos enfadarnos, pero cuando somos conscientes de ese enfado, estamos hablando de lo que Damasio (2010) llama sentimientos de enfado. No propongo cambiar la terminología de Educación Emocional a Educación en Sentimientos, pero considero que se debería dar más protagonismo a este término teniendo en cuenta su importancia.

Dentro del análisis individual, vemos cómo las emociones no están aisladas entre sí. Suele haber una transición entre las emociones, donde se muestra su estrecha relación. Situándonos en los cuentos de Begoña Ibarrola, a menudo vemos cómo unas emociones se vinculan con otras sin entorpecer el tema principal del cuento, que analiza una emoción en cuestión. Así, la rabia se relaciona con el miedo, el miedo con la

tristeza, la tristeza con la soledad... . Cada cuento expone una situación diferente, con personajes distintos, donde se muestra una de las facetas de cada emoción. En *El oso gruñón* se muestra la rabia mal gestionada, mientras que en *Jaime no sabe decir que <<no>>* es una rabia que se vive en primera persona, fruto de una injusticia. Lo verdaderamente interesante de este libro son las estrategias que proponen. Cada cuento conlleva una forma distinta de gestionar una emoción, a menudo son estrategias factibles, basadas en la comprensión de lo que se siente, búsqueda del apoyo y consejo de los demás, etc. Aun así, considero que hay aspectos que deberían cuestionarse. El más llamativo es el uso de personajes fantásticos sin motivo para el acontecer de la historia. En el cuento *Un jarrón de la China*, las sirenas que aparecen no añaden nada nuevo a la historia, se trata de una parte de la historia que podríamos suprimir y no afectaría al transcurso de la misma. No estoy muy segura de si es adecuado que unos objetos sean los vehículos a través de los cuáles se muestran las emociones, y menos cuando introducen tantos elementos fantásticos sin sentido que podrían desviar la atención de lo verdaderamente importante. En este caso, si el jarrón es capaz de hablar con las sirenas, ¿por qué no es capaz de hablar con el niño a pesar de que este nota el miedo del jarrón? En el cuento de *La leyenda de Arturus*, no considero adecuado que para mostrar la envidia se explique que fue culpa de un mago que esparció las semillas de la envidia, el rencor y el miedo en el universo. Resulta absurdo pensar que la culpa de que sintamos envidia es por un mago que en su momento esparció unas semillas, además de que pone el origen de la emoción fuera de la persona, cuando no debería ser así.

También cabe mencionar que en el cuento de *Rosa ya no es Rosita* tienen unos comentarios que podríamos clasificar como racistas: “Recordaba su muñeco preferido, un negrito al que bañaba y vestía, aunque a ella le gustaba tal cual se lo regalaron: solo

con un cinturón de hojas atacado a la cintura...” (p.51). La alusión al muñeco “negro” se volverá a repetir en otra ocasión más, incluso en las actividades del final se plantea la posibilidad de dibujar al muñeco. Todo esto teniendo en cuenta que el muñeco no tiene gran importancia dentro de la historia, y que si lo que se busca es un símbolo de la infancia, cualquier otro juguete más prototípico hubiera servido igual para la narración.

En *Alegría* también se usan personajes que entorpecen la explicación de la emoción. No está mal que en la obra se presente la emoción como un hada, pero ¿quién es la bruja que hace el hechizo? ¿Quién es el hada que hace el contrahechizo? ¿Qué papel representan cuando hablamos de una obra sobre la alegría? Realmente parece un recurso inventado para darle un final a la historia, lo que significaría que no podría utilizarse como herramienta para enseñar la alegría.

En los álbumes *¿No duermes, osito?*, *Todos sois mis favoritos* y *Adivina cuánto te quiero*, los pequeños acaban durmiendo tranquilos sabiendo que sus padres los quieren y los protegen. Sin duda hace pensar que se desea el mismo efecto en la realidad, que los padres les lean estos álbumes a sus hijos antes de dormir para que duerman tranquilos y felices. El primer libro *¿No duermes, osito?* es una buena opción para tratar el miedo a la oscuridad, ya que la mejor estrategia para que un niño pierda ese miedo es enfrentarse a él y descubrir que nada malo ocurre, más si va de la mano de alguien que le aporta seguridad. Los otros dos álbumes son sobre el amor. Lo que ocurre con el amor es que aún no se sabe con certeza si es una emoción o no. Muchos autores meten el amor entre su clasificación de las emociones (Bisquerra, 2011; Vecina, 2006; Ortega, 2010), pero otros autores como Damasio (2011) ni la mencionan. Lo que nos hace llegar a la conclusión, ¿es el amor una emoción o es algo más? Personalmente, considero que el amor es un constructo demasiado complejo para entenderlo como una

sola emoción. Desde luego, no parece estar claro los componentes que lo forman, incluso existen teorías que establecen diferentes tipos de relaciones amorosas según diferentes variables, como la Teoría Triangular del Amor (Almeida, 2013).

El álbum *Coco y la luna*, Coco consigue reparar su error sin que nadie hubiera llegado a saber que fue culpa suya. Considero que hubiera sido mejor estrategia que Coco, además de enmendar su mala acción, hubiera confesado lo que había hecho, como una forma de enseñar la responsabilidad a los niños. El álbum *De verdad que no podía*, plantea una estrategia imposible de hacer. La madre, harta de que su hijo no se duerma, decide no apartarse de él hasta que no le explique qué le ocurre. Es en ese momento cuando el niño decide irse a dormir. Lo que se está diciendo es que el niño quiere que su madre, que le transmite seguridad, se quede con él porque tiene miedo. Aunque como estrategia puntual se podría utilizar, hay que tener en cuenta que un padre no se puede quedarse siempre con su hijo cada vez que este tenga miedo. El niño debería ser capaz de dormirse por sí solo, y no acostumbrarse a que sus padres se quedarán con él.

El *Emocionario* es un libro muy famoso con el que considero que se cometen muchos errores. El primero, a nivel general, es hablar de emociones de las que podríamos dudar de que lo fueran en realidad. El odio, la inseguridad, la timidez, la aceptación, el placer... . El placer, por ejemplo, realmente no es una emoción. Al igual que existen receptores del dolor, existen receptores del placer, del que obtenemos sensaciones agradables que queremos mantener y repetir (Damasio, 2010). Que el placer esté implicado en la formación de una emoción no lo válida para hablar de él como una emoción. La timidez se considera un rasgo de la personalidad, y no una emoción. Lo segundo es el uso de palabras con una connotación negativa para tratar las

emociones. Cuando habla de la envidia, dice: “Son parásitos que devoran tu alegría. No les interesa que a ti te vaya mejor, sino que al otro le vaya peor” (p. 82). La envidia no tiene por qué comportar un deseo de hacerle un mal a otra persona. Además, no me parece correcto tratarla de “parásito” cuando se trata de una emoción normal, cuya mala gestión lleva a comportamientos indeseados, pero al igual que pasa con otras muchas emociones. También ocurre lo mismo con el aburrimiento.

Se explica que una consecuencia directa del odio es el desear que le pase algo malo a alguien. Puede ocurrir que exista ese deseo o no, pero no tiene por qué. Además se contradice al hablar después sobre el odio fugaz. El odio fugaz se entendería mejor como rechazo momentáneo. No tiene sentido odiar a una persona querida durante un momento, lo que puede ocurrir es que se rechace un comportamiento de esa persona.

Con la rabia, o la ira como se dice en el libro, es bastante curioso que diga que la ira aparece ante situaciones injustas o que atentan contra nuestro bienestar, pero acto seguido diga que no es útil en una sociedad civilizada, y nos compare con animales que son atacados. Como ya explicaba Horno (2017), solo una mala gestión de la rabia nos conduce a la agresión. Finalmente, cuando habla de la gratitud, se menciona el “diario de la gratitud” (p.92), de la misma saga y editorial. Podría tratarse de una estrategia para que compres el *Diario de la gratitud*. Te explica que si escribes cosas por las que estar agradecida en el diario y se pone bajo la almohada, el contenido del diario se mete en los sueños y la felicidad acompaña todo al día siguiente.

Los mejores álbumes ilustrados donde se muestran y se explican las emociones, y se proponen estrategias para gestionarlas, son los álbumes de Trace Moroney y su saga *Cuando estoy/soy/me siento*. Son libros sencillos, donde el protagonista muestra cómo se siente, en qué situaciones suele sentirse así y qué puede hacer para gestionarlas.

Aunque son cuentos muy sencillos suelen ser bastante claros. Además, poseen notas informativas para los padres al final de cada álbum, donde se les dan algunos consejos para ayudar a sus hijos con sus emociones y sentimientos.

Uno de nuestros objetivos era descubrir si que hay un mayor número de cuentos sobre emociones positivas frente a las emociones negativas. Los resultados han mostrado todo lo contrario. Dentro del análisis general, vemos que las emociones más tratadas son las básicas y algunas socio-morales: alegría, tristeza, miedo, rabia, vergüenza, culpa, amor, soledad, orgullo, envidia y celos. Podemos ver que hay una mayor predominancia de emociones consideradas negativas. La razón de ello podría estar relacionado con otro de los objetivos, con las estrategias que se proponen. Mientras las estrategias de emociones consideradas positivas, como la alegría, están dirigidas para el mantenimiento de la misma o su uso para otros fines: compartir, hacer un bien a los demás, usar métodos artísticos que favorezcan la felicidad, proponer soluciones... . Mientras que las estrategias de emociones consideradas negativas, como la rabia, suelen estar dirigidas hacia comprensión y gestión de estas: tranquilizarnos, técnicas de relajación, expresar lo que sentimos reconociendo que la agresividad no es buena... .

Se ha encontrado que hay un consenso en la manera en la que las emociones se muestran, habiendo apenas diferencias entre la manera en que cada cuento te explica una emoción. Como diferencias más notables están la forma a la que se llama a una misma emoción. Por ejemplo, la rabia suele aparecer con otros nombres: ira, cólera y furia. Otra de las diferencias más notables está en esta misma emoción, y en la forma en que algunos libros hablan de ella. En los emocionarios, la suelen describir bastante

agresiva, con un comportamiento exagerado donde gritas, saltas, golpeas... . La mayoría de los cuentos específicos hablan de la rabia en primera persona, como un sentimiento que posee el protagonista, el cual no está de acuerdo con la situación que vive.

Dos de los objetivos estaban relacionados con los colores y los personajes. En cuento a los colores, suele haber una relación color-emoción estable que aparece en todos los álbumes: rojo-rabia, rojo-vergüenza, amarillo-alegría, azul-tristeza, negro-miedo, rosa-amor. La vergüenza y la rabia suelen compartir color. Es entendible dado que una de las respuestas fisiológicas de ambas emociones es el enrojecimiento de la cara. No por ello deja de haber mezcla de colores: el verde se usa para la alegría en *Alegría* y para la calma en *El monstruo de colores*. El negro también aparece cuando se habla de la rabia en el *Emocionario*. El gris se ha usado para hablar de la tristeza, aunque más referido a la soledad, y también para el aburrimiento. Aun así estamos hablando de que se suelen mover por la misma gama cromática.

Sobre los personajes, cuando se utilizan animales como protagonistas pueden llevar a la ambigüedad, lo que nos lleva a no poder especificar el número de personajes mujeres y personajes hombres sin caer en estereotipos. Solo en los cuentos de Begoña Ibarrola aparecen objetos mágicos portadores de emociones, y también hace mucho uso de personajes fantásticos como: magos, ángeles, dragones... . Los escenarios donde viven estos personajes suelen ser escenarios próximos a los niños: casas, colegios, hospitales, pueblos de vacaciones, campamentos... . Solo unos pocos sitios son inusuales, como palacios y charcas, pero son sitios que refieren a hogares.

De las editoriales analizadas, 5 poseen un apartado específico para las emociones, con numerosos títulos, mientras que las otras 6 no lo tienen. Aun así, que en algunas editoriales no tengan un apartado específico no significa que no tengan títulos que no vayan sobre una emoción en concreto. Hay que recordar que las emociones han estado presentes siempre, es solo que en este momento es cuando tienen un foco de atención encima. Podemos sacar la conclusión de que las emociones van avanzando en su puesto como tema predilecto dentro de las editoriales. El último objetivo iba referido al número de autoras frente al de autores. De los libros analizados, diez autoras y treinta ilustradoras, de las cuales cuatro son autoras e ilustradoras de la misma obra; frente a los ocho autores y seis ilustradores, de los cuales tres son autores e ilustradores del mismo libro. Por lo que se puede apreciar, hay un mayor número de autoras e ilustradoras que se dedican a escribir e ilustrar este tipo de obras.

8. Limitaciones

Las limitaciones que se han presentado durante el desarrollo de este trabajo han sido:

- El análisis general iba a ser de todos los cuentos y álbumes, pero por el diseño de estos ha habido que separarlos en tres apartados, lo que ha provocado que en una categoría haya el triple de cuentos y álbumes que en las otras dos.
- Las distintas definiciones de lo que son las emociones dependiendo de la teoría psicológica en la que se basen, ha dificultado notablemente la realización de este trabajo. La razón, que se ha explicado en las conclusiones, se centra en aquellas emociones que dependiendo del autor se consideran emoción o no.
- Al ser los libros consultados de bibliotecas públicas, ha habido ocasiones donde al ir a consultar un determinado cuento, este no se encontraba disponible por mantenimiento o por estar bajo préstamo.

9. Bibliografía

Referencias Bibliográfica

Acaso, M. (2011). *El lenguaje visual*. Barcelona, España: Paidós.

Aguirre, M^a. E. (2001). Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 3 (1). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol3no1/contenido-lora.html>

Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*, (46), 57-86. Recuperado de <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000031322&page=1&search=&lang=es&view=main>

Antonaya, M. L. (2000). El ciclo de cuentos como género narrativo en la literatura española. *Universidad de Navarra*, 16(3), 433-478. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/1307189149/fulltextPDF/46B904EFF9444ADEPQ/6?accountid=14744>

Araujo, H. (2012). Narrativas Visuales y Niñez: Procesos de creación de ilustradores brasileños en la literatura infantil. Participación llevada a cabo en el 2º Congreso Internacional Arte, Ilustración y Cultura Visual en Educación Infantil y Primaria, Aveiro, Portugal. Recuperado de <http://congresoarteilustracion.web.ua.pt/>

Baquero, A. (2011). *El cuento en la historia literaria: la difícil autonomía de un género*. Vigo, España: Academia del hispanismo.

Benavides, J. (1998). Mucho cuento. *Cuadernos del Ateneo*, (5), 111-113. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2531795>

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Revista Padres y Maestros*, (337), 5-8.

Recuperado de

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/272/207>

Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, Educación Emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5842356>

Bosch, E. (2007). Hacia una definición de álbum. *Anuario de investigación en literatura infantil y juvenil*, (5), 25-46. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2550892>

Campillo, N. (1872). *Retórica y poética o Literatura preceptiva*. Recuperado de

<http://www.cervantesvirtual.com/obra/retorica-y-poetica-o-literatura-preceptiva--0/>

Cejudo, J., López-Delgado, M. L., Rubio, M. J. y Latorre, J. M. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: Una visión de los futuros maestros. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 45-62. Recuperado de

<https://search.proquest.com/docview/1808004561/C08E0D46227C47CFPQ/1?accountid=14744>

Colomer, T. (1999). *Introducción a la literatura infantil y juvenil*. Madrid, España: Síntesis.

Damasio, A., (2010). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, España: Crítica.

Dris, M. (2010). “Actividades para desarrollar la Inteligencia Emocional en Educación Infantil”. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, (33). Recuperado de

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/04/Actividades-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-educaci%C3%B3n-infantil.pdf>

Duque, M^a. I. (2013). La ilustración en el cuento infantil: una aproximación a su desarrollo y transformación en las prácticas gráficas y visuales. *Alarife: Revista de arquitectura*, (23), 12-35. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4546484>

Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, (7).

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5173632>

Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. Recuperado de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Fernández-Martínez, A., y Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. Recuperado de

<https://search.proquest.com/docview/1813199647/C08E0D46227C47CFPQ/3?accountid=14744>

Gallardo, P. y León, J. (2008). *El cuento en la literatura infantil*. Recuperado de

<https://ebookcentral--proquest--com.us.debiblio.com/lib/uses/reader.action?docID=4570509&query=literatura+infantil%2C+teresa+colomer#>

Golden, B. (2009). *Rabia sana: cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Recuperado de

<https://search.proquest.com/docview/2134889002/bookReader?accountid=14744>

Gutiérrez, A. y Moreno, P. (2011). *Los niños y el miedo, el miedo y los cuentos: cómo contar cuentos que curan*. Recuperado de:

<https://search.proquest.com/docview/2135947283/bookReader?accountid=14744>

Gutiérrez, B. (2005). Sobre el relato breve y sus nombres. Evolución de la nomenclatura española de la narración breve desde el renacimiento hasta 1850. *Revista de Filología Románica*, 22, 143-160. Recuperado de

<https://search.proquest.com/docview/222378069/DEB7B97AC55C4730PQ/4?accountid=14744>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M^a. P. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de

https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Horno, P. (2017). *Educando la alegría*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 153-168. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126770>

Maganto, C. y Maganto J. M., (2010). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid, España: Editorial Pirámide.

Martínez, A. E., Piqueras, J. A., y Ramos, V. (2010). Inteligencia Emocional en la Salud Física y Mental. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 861-890. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293122002020.pdf>

Morote, P. (2002). El cuento de tradición oral y el cuento literario: de la narración a la lectura. En Secretaría General Técnica. (Ed.), *La seducción de la lectura en edades*

tempranas (pp. 159-197). España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Recuperado de <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/10997/19/1>

Nieto, M^a. D. (1993). *Estructura y función de los relatos medievales*. Recuperado de:

https://books.google.es/books?id=icm5liXCwyMC&pg=PA43&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

Núñez, M. (2017). *El Álbum Ilustrado Como Objeto Lúdico De Entretenimiento Y Aprendizaje: Concepto de álbum ilustrado contemporáneo* (trabajo fin de grado).

Universidad de Sevilla, España. Recuperado de

<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/72307>

Ortega, M. C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. Recuperado de

<https://search.proquest.com/docview/1268718344/C08E0D46227C47CFPQ/2?accountid=14744>

Paoletti, M. (1999). Todos los cuentos, el cuento. *Monteagudo*, (4), 31-38. Recuperado

de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=144243>

Reina, M^a. C., y Sánchez, V. (2016). Educación emocional y bienestar docente. En F. J. Labrador (dir.), *Manual de psicología de la educación de la educación: Para docentes de Educación Infantil y Primaria* (pp. 171-190). Madrid: Pirámide.

Ríos, M., y Vallejo, R. (2015). Desarrollo emocional y personal. En F. J. Labrador (dir.), *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación* (pp. 145-162).

Madrid: Pirámide.

Rodríguez, B. (2005). Sobre el relato breve y sus nombres. Evolución de la nomenclatura española de la narración breve desde el Renacimiento hasta 1850. *Revista*

de *Filología Románica*, (22), 143-160. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1320979>

Ruiz, L. (2012). Pedagogía del Ser en Educación Infantil: una propuesta desde el álbum ilustrado. Participación llevada a cabo en el 2º congreso internacional Arte, Ilustración y Cultura Visual en Educación Infantil y Primaria, Aveiro, Portugal. Recuperado de <http://congresoarteilustracion.web.ua.pt/>

Salisbury, M., Styles, M. (2014). *El arte de ilustrar libros infantiles: concepto y práctica de la narración visual*. Barcelona, España: Blume.

Sánchez, G. (2013). *Las emociones en la práctica enfermera* (tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/284050/gsr1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Talavera, M.J. (2010). El género cuento a lo largo de la historia. *Oceánide* (2) Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3265378>

Tomachevski, B. (1982). *Teoría de la literatura*. Madrid, España: Akal.

Vecina, M. L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1280>

Bibliografía de cuentos y álbumes ilustrados

Browne, A. (2012). *¿Cómo te sientes?* Sevilla: Kalandraka.

Escoffier, M. (2016). *A todos los monstruos les da miedo la oscuridad*. Madrid: Kókinos.

Geeslin, C. (2006). *Elenita*. Madrid: Kókinos.

Gil, C. (2017). *Alegría*. Nubeocho.

- Ibarrola, B. (2013). *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. Madrid: SM.
- Keselman, G. (2003). *De verdad que no podía*. Madrid: Kokinos.
- Kiss, K. (1998). *¿Qué hace un cocodrilo por la noche?* Madrid: Kókinos.
- Le Huche, M. (2010). *Berta Buenafé... está triste*. Flamboyant.
- Lionni, L. (p. 1993). *Nadarín*. Barcelona: Lumen.
- Llenas, A. (2016). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.
- McBratney, S. (1997). *Adivina cuánto te quiero*. Madrid: Kókinos.
- McBratney, S. (2006). *Todos sois mis favoritos*. Madrid: Kókinos.
- Moroney, T. (2016). *Cuando estoy triste*. Madrid: SM.
- Moroney, T. (2016). *Cuando soy amable*. Madrid: SM.
- Moroney, T. (2014). *Cuando estoy enfadado*. Madrid: SM.
- Moroney, T. (2014). *Cuando tengo miedo*. Madrid: SM.
- Moroney, T. (2014). *Cuando estoy contento*. Madrid: SM.
- Moroney, T. (2012). *Cuando me siento solo*. Madrid: SM
- Martínez, R. (2000). *Gato Guille y los monstruos*. Pontevedra: Kalandraka
- Núñez, C., Valcárcel, R. R. (2014). *Emocionario: Di lo que sientes*. Madrid: Palabras aladas.
- Parrot, M. (2009). *¿Qué me está pasando?* Barcelona: Beascoa.
- Urberuaga, E. (2012). *Coco y la luna*. Madrid: Kókinos.
- Villanueva, M. (2018). *Amarillo y redondo*. Barcelona: Flamboyant.
- Waddell, M. (1997). *¿No duermes, osito?* Madrid: Kókinos.

10. Anexos

1. Cuando estoy triste

Sobre el contenido

Personajes: Un conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos la tristeza.

Colores: Solo en la primera página todo está gris.

Sobre la emoción:

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza.

Transición: Sentimiento de tristeza: “Me siento como si hubieran desaparecido todos los colores: todo es gris, oscuro y triste” (s.n.). Cuando está triste le entra muchas ganas de llorar, taparse entero en la cama y desaparecer. Las situaciones que le ponen triste: “Cuando veo discutir a papá y a mamá o cuando estoy enfermo y me siento mal... o cuando alguien a quien quiero se muere” (s.n.).

Estrategia: El libro enseña que “estar triste no es malo pero siempre ayuda hablar con alguien de ello” (s.n.). Explica que las diferentes formas de hacernos sentir si estamos tristes: recibir cuidados y mimos, escuchar canciones bonitas o estar con la familia o amigos. El personaje prefiere “cuando una persona que me quiere me da un gran abrazo” (s.n.). Al final del libro hay una nota para los padres explicando que la autoestima es la clave y lo que significa sentirse triste.

2. Cuando soy amable

Sobre el contenido

Personajes: Un conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos la amabilidad.

Colores: Todos.

Sobre la emoción

Tema: Amabilidad.

Emociones y sentimientos: Cariñoso, agradable, orgullo.

Transición: El personaje se siente amable cuando es “cariñoso y agradable” (s.n.). Le gusta ayudar a otras personas, consolarlas, ayudar a su madre a limpiar la casa, escuchar a un amigo, abrazarle si está triste... . Para el personaje ser amable consigo mismo es comer sano, hacer ejercicio, dormir mucho y es estar “orgullosos de las cosas buenas que hago” (s.n.). Ser educado y dar las gracias. Para el protagonista, “ser amable me hace sentirme bien” (s.n.).

Estrategias: Realmente el álbum utiliza la amabilidad como una estrategia para educar a los niños. Se habla de ser amable con uno mismo cuando tenemos hábitos saludables, cuando ofrecemos ayuda a quien la necesita y cuando somos educados y respetuosos.

3. Cuando me siento solo

Sobre el contenido

Personajes: Un conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos la soledad.

Colores: Todos.

Sobre la emoción

Tema: Soledad.

Emociones y sentimientos: Soledad.

Transición: Cuando el personaje se siente solo tiene la sensación de que “nadie me quiere y me siento como si estuviera solo en el mundo” (s.n.). Siente que es el único que no se divierte. Las situaciones donde se siente solo son: “Cuando me siento diferente a

los demás”, “cuando necesito ayuda y nadie me hace caso”, “cuando me cuesta mucho hablar de cómo me siento”.

Estrategias: Comprender que todo el mundo se siente solo o diferente en algún momento. No debe darte miedo sentirse solo, porque “a veces, lleva tiempo escuchar tus sentimientos y conseguir que todo vaya bien” (s.n.). Y que esas cosas que nos hacen diferentes son las cosas que hacen que a los demás les caigamos bien. Además, el álbum propone recordar que hay miles de personas en el mundo que se sienten igual. También propone recordar cosas que te gusta hacer con tu mejor amiga. Para padres: autoestima sana, enseñarle a quererse y valorarse.

4. Cuando tengo miedo

Sobre el contenido

Personajes: Conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos el miedo.

Colores: Cuando habla del miedo a la oscuridad la escena se muestra sin color, solo de color negro y un azul muy oscuro.

Sobre la emoción:

Tema: Miedo

Emociones y sentimientos: Miedo.

Transición: El miedo se muestra de forma física: “El corazón me late tan fuerte y tan rápido que parece que se me va a salir del pecho. (...) tiemblo y se me pone el pelo de punta. (...) tengo ganas de salir corriendo y esconderme” (s.n.). Explica que el miedo es subjetivo y que se puede sentir ante las arañas, los abusos y la oscuridad.

Estrategia: Comprender cómo funciona el miedo: “Sentir miedo no es malo y puede ayudarnos a evitar peligros” (s.n.). Hablar con alguien “te ayudará a darte cuenta que, en

realidad, no tiene por qué asustarte” (s.n.). La estrategia que el libro propone a los padres es escuchar a su hijo con atención, para que se sienta valorado y seguro, y que no le de vergüenza sentir miedo. Que los niños hablen de sus miedos para desarrollar la confianza en sí mismos, para enfrentarse a ellos y darse cuenta de que incluso el “sentimiento” más aterrador es solo eso, un sentimiento que se pasará.

5. Cuando estoy enfadado

Sobre el contenido

Personajes: Conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos la rabia.

Colores: Todos.

Sobre la emoción

Tema: Rabia.

Emociones y sentimientos: Rabia.

Transición: El conejito se siente “como si tuviera dentro de la tripa un volcán en erupción. (...) ganas de gritar y dar patadas y saltar (...) correr y no parar nunca” (s.n.).

Las razones por la que se puede enfadar son: que se burlen de él, que destrocen su castillo de arena, o le regañen por cosas que no ha hecho.

Estrategias: Comprender la rabia: “No es malo estar enfadado. Pero sí lo es dejar que mi furia haga daño a otro” (s.n.). Estrategias para manejar la rabia: respirar hondo, estar en un lugar que nos de tranquilidad o hablar con alguien. Lo que propone el libro a los padres es que los niños necesitan saber que todo el mundo se enfada alguna vez y que es un sentimiento natural. Dejar que los niños cuenten su versión de las cosas, ayudarles a que busquen su propia solución y a actuar después.

6. Cuando estoy contento

Sobre el contenido

Personajes: Conejito.

Sinopsis: El libro muestra cómo expresamos y sentimos la alegría.

Colores: Todos.

Sobre la emoción:

Tema: Alegría.

Emociones y sentimientos: Alegría.

Transición: Cuando está contento: “Doy saltos de alegría. (...) me gusta sonreír y todo me parece especialmente bonito” (s.n.). Cuando está contento ríe. Cosas le hacen sentirse contento: estar con sus amigos, hacer galletas con su abuela e ir de camping su padre. Cuando está contento no protesta, ni se enfada, es más cariñoso con los demás y se siente bien consigo mismo.

Estrategia: Usar la alegría para hacer un bien a los demás. La estrategia para padres es pasar tiempo con su hijo, pues le ayudará a sentirse valorado y a ser afectuoso, extrovertido y considerado con otras personas. Los niños alegres superan mejor las frustraciones, se abren a la vida y sus posibilidades.

Cuentos para sentir: Educar las emociones.

7. Aventura en el río.

Sobre el contenido

Personajes: Andrés y el hada Cantarina.

Sinopsis: Andrés va en verano al pueblo donde nacieron sus padres. Allí hay un río al que va cada vez que se encuentra triste. Un día conoce al hada Cantarina, que es la que

hace cantar al río. Ambos se ponen a hablar sobre la tristeza de Andrés. Andrés se aburre en la ciudad donde vive y encima en septiembre se tiene que ir a un nuevo colegio. Andrés quiere estar siempre feliz y haciendo lo que quiere, pero Cantarina le enseña que la felicidad no depende del lugar y que no siempre podemos estar felices. Cantarina le propone opciones a Andrés para ir contento al colegio y él le pide a ella que vaya con él al colegio, lo que acepta encantada.

Sobre la emoción

Tema: Alegría.

Emociones y sentimientos: Alegría, tristeza, y preocupación.

Transición: Andrés “se llevó una gran sorpresa” (p.15) al descubrir el hada y “se puso muy contento” (p.16) porque él sabía que el río tenía algo de especial. Andrés le dice a Cantarina que está contento de estar en el pueblo, porque se lo pasa mejor que en la ciudad. Cantarina quería preguntarle por qué estaba triste, ya que veía que “algo no va bien” (p.17). Está triste porque en la ciudad se aburre y está preocupado porque en septiembre entra en un nuevo colegio. Cantarina le cuenta sus propias experiencias similares, y le explica que “a veces estamos tristes, a veces contentos, a veces enfadados y a veces tenemos miedo” (p.18). Cuando Andrés le pregunta al hada si quiere ir con él al nuevo colegio, ella se muestra con alegría y sorpresa: “El hada estiró sus preciosas alas y abrió muchos sus diminutos ojos, poniéndose de puntillas sobre la palma (...) — ¡Me encantaría conocer la ciudad!” (p.18). Y desde entonces “Andrés va contento al nuevo colegio” (p. 19).

Estrategias: Hablar de aquello que nos preocupa. Cantarina le enseña que “estar triste o contento no depende de un lugar” (p. 17), y que en la vida “sentimos muchas emociones distintas y eso hace que cada día sea especial” (p. 18). También Cantarina le enseña a

aceptar nuestras fortalezas y debilidades, explicándole que algunos deberes le puede resultar más fáciles y otros más difíciles, y que no pasa nada.

8. Todos contentos

Sobre el contenido

Tema: Alegría.

Personajes: María, Lara y los cordones.

Sinopsis: María tiene unas zapatillas que le encanta porque son de una marca muy famosa, y pensaba que todo el mundo tenía envidia de sus zapatillas, cuando realmente era por los cordones. A los cordones de las zapatillas en cambio les gustarían ser lazos de pelo y piensan que las zapatillas no se diferencian apenas de otras zapatillas más baratas. Lara, una niña del parque con la que no tenía relación, se le acercó para preguntarle por los cordones. Ambas hicieron un intercambio, los cordones por un dibujo de una mariposa. Al final no solo todos están felices, sino que además María y Lara han empezado una bonita amistad.

Sobre la emoción

Emociones y sentimientos: Alegría, envidia y orgullo.

Transición: Los cordones tienen un deseo “convertirse en lazos para el pelo” (p. 21). A María le gustaban tanto sus zapatillas de marca que se sentía orgullosa: “María estaba muy orgullosa de sus zapatillas” (p.21). Su orgullo aumentaba con la “envidia” (p. 21) que causaba en otros niños, sin saber que lo que causaban envidia eran los cordones. Los cordones estaban “muy felices” (p. 22) de que Lara se fijara en ellos, y cuando supieron sus intenciones se volvieron “como locos: por fin su sueño se iba a hacer realidad” (p. 23). Después del intercambio, “María resplandecía de contenta (...) pero

también estaba feliz por haber encontrado a una amiga” (p. 24). Lara también estaba contenta con sus nuevas coletas.

Estrategias: Hay veces que la envidia que sientes de los demás no viene por lo que tú crees que es. Eso le pasa a María, que cree que la envidia viene por sus zapatillas caras, cuando en realidad es por los cordones. Pero la alegría no solo viene de tener algo que nos gusta mucho, sino de compartir y de ahí formar una amistad. Es curioso que si los cordones hubieran sabido que causaban envidia, “se hubieran sentido muy orgullosos y no hubieran querido ser otra cosa” (p. 22), lo que nos lleva a entender que cuando estamos orgullosos de nosotros mismos no queremos cambiar, incluso cuando podemos cambiar a mejor.

9. Peligro en el mar

Sobre el contenido

Personajes: Quino, el delfín Bailón, Casimiro, Peladura y diversos animales marinos.

Sinopsis: Quino era un caballito de mar que vivía en una apacible zona del océano rodeado de animales y plantas marinas. Un día el delfín Bailón alertó de una mancha negra que venía y que iba a ser la perdición de todos. Ese día Quino y Casimiro en vez de jugar, se pusieron a hablar de la terrible noticia. Quino se dio cuenta de que había dos tipos de animales: los que pensaban en una solución y los que se dedicaban a asumir la muerte. Quino y el delfín llegaron a una solución. Los animales grandes y rápidos como los delfines y las ballenas llevarían encima a los pequeños y más lentos, como la ostra Peladura y las plantas. Al día siguiente lo hicieron y se movieron a un lugar seguro. Casimiro y Peladura aprendieron una lección: siempre hay una solución.

Sobre la emoción

Tema: Alegría.

Emociones y sentimientos: Preocupación, miedo y alegría.

Transición: La noticia de la mancha dejó a todos “preocupados” (p.26). Hay un miedo a la muerte generalizado que provoca que la mitad de los animales lloren desesperados y que la otra mitad busque soluciones. Quino “era más optimista” (p. 27) y prefería pensar en soluciones antes que hacer como Peladura y “llorar” (p. 27) o como Casimiro que “ante un problema, pensaba que no había solución y se hundía en la desesperanza” (p. 27). Una vez que Quino y Bailón hallan la solución se ponen “muy contentos”, y “todos gritaron de alegría y aplaudieron al delfín, que se sintió muy feliz de poder ayudar” (p. 28).

Estrategia: No dejarse llevar por la desesperanza e intentar buscar una solución. La cooperación es lo que lleva al grupo a la supervivencia.

10. Buscando conchas

Sobre el contenido

Personajes: Elena, el padre de Elena, la madre y una señora mayor.

Sinopsis: Elenita se puso muy contenta cuando se encontró una concha de peregrino. Su padre le explica a Elenita el significado de la concha, y hace referencia a la cantidad de historias del Camino de Santiago que tendría para contar la concha. La misma referencia hizo una señora mayor que Elenita conoció a los días en la playa. Elenita le contó que le había preguntado a la concha, pero que no le decía nada, y la señora le aconsejó que la cogiera bien con las manos, cerrara los ojos y se lo imaginase todo”. Cuando Elenita hizo eso, se le aparecieron un montón de imágenes mentales sobre paisajes verdes, casas, personas... . Sintió tal emoción que quiso ser peregrina. Elenita le pidió a su madre hacer el Camino de Santiago el próximo verano. Al día siguiente su padre se negó por la edad de su hija, pero al reflexionarlo acabó aceptando que cada verano

fueran haciendo una parte del camino a modo de entrenamiento. Elena muy feliz, empezó a entrenar desde entonces con su padre haciendo salidas al campo.

Sobre la emoción

Tema: Alegría.

Emociones y sentimientos: Alegría, curiosidad, deseo, orgullo.

Transición: La alegría aparece nada más empezamos el cuento: “Las olas se sentían muy contentas de estar en el mar”, “la playa estaba contenta de ver cómo iban y venían”, “las conchas que las olas arrastraban hasta la orilla también estaban contentas de ver el sol” (p.31). Elenita siente curiosidad por las historias que tiene la concha. Siguiendo el consejo de la señora, al imaginarse todas las aventuras de la concha sintió una gran emoción, una emoción que podría considerarse deseo, porque después Elenita decide hacerse peregrina. También la curiosidad aparece en el padre: “Le pareció muy curioso -y a la vez emocionante- que su hija le hubiera pedido hacer el Camino de Santiago” (p. 34). Las emociones del padre se deben a su propia experiencia de joven, que le llevan a sentirse feliz y orgulloso: “Me siento muy orgulloso de ti y muy feliz porque quieras ser peregrina” (p. 34). Elena, ante la propuesta de su padre, se sintió muy feliz y “se lanzó al cuello de su padre y le dio un fuerte abrazo” (p. 34).

Estrategia: Elenita tiene un deseo, imposible de hacer por la edad de la niña. Ese deseo se tiene que posponer, pero hasta entonces pueden entrenarse, e incluso hacer un pequeño tramo al año siguiente. A veces aunque deseemos algo, tenemos que pararnos a pensar y si puede realizarse.

11. El águila y la montaña

Sobre el contenido

Personajes: Jaime, Iván, Lucía y los padres de Jaime.

Sinopsis: Jaime era un niño que estaba ingresado en el hospital por un problema en los huesos. Era un niño muy alegre y simpático, era capaz de saber cómo se sentía alguien con solo mirarlo. Un día llegó Iván a su habitación, un niño que tenía cáncer. A las preguntas que le hacía Jaime, Iván respondía muy serio y se daba la vuelta en la cama. Jaime pidió a sus padres que le trajeran un cuaderno y ceras para tantear a Iván con sus dibujos. Un día dejó el cuaderno encima de la cama de Iván, que se puso a dibujar un paisaje con un lago, flores, montes y un águila volando por encima. Jaime quería ser el pájaro y volar sobre la montaña, e Iván quería ser la montaña y sentirse fuerte y poderoso. Hablaron de sus experiencias en el hospital y se hicieron amigos. Jaime ayudaba a Iván a ser más fuerte y poderoso con su optimismo, e Iván le dibujaba pájaros, cometas y mariposas a Jaime para que tuviera más ganas de correr y volar.

Sobre la emoción

Tema: Alegría.

Emociones y sentimientos: Tristeza y alegría.

Transición: Jaime era un niño optimista con una “alegría contagiosa” (p. 37). Era tan empático que “con mirar a una persona” (p. 37) era capaz de saber cómo se sentía. Con sus palabras era capaz de hacer que las personas se fueran contentas después de hablar con él: “Y se iba más contenta” (p. 38). Iván era todo lo contrario. Se mostraba “muy serio” (p. 38). Intentaba ocultar sus emociones, aunque Jaime le escuchó llorar una noche. Jaime le dejó su cuaderno a Iván, y fue la primera vez que le vio sonreír. A partir de entonces surgió una amistad que ayudó a ambos durante su estancia en el hospital.

Estrategia: Con el dibujo Iván canaliza sus deseos en el cuaderno, y Jaime se da cuenta de que Iván intenta decir algo con la escena. Gracias a los intentos de acercamiento de Jaime, Iván consigue expresar qué es lo que le preocupa.

12. El sauce que no quería llorar

Sobre el contenido

Personajes: Sauce, Nizar y el roble.

Sinopsis: En un parque hay un sauce que siempre está triste porque los demás árboles se metían con él. El sauce desde los 5 años se propuso no llorar nunca, porque quería demostrar que era fuerte y mayor. Una tarde, un niño llamado Nizar se puso a llorar entre sus ramas. El sauce le preguntó qué le pasaba. La perra de Nizar se estaba muriendo y quería esconderse para llorar porque no quería que le vieran los demás, ya era mayor para llorar. El sauce le preguntó al viejo roble, el árbol más sabio del parque, si está bien llorar. El roble le explica que está bien llorar siempre y cuando no sea para llamar la atención o para conseguir caprichos. Le dice que no se avergüence de llorar, que todo el mundo lo hace y que si alguna vez ve a un amigo llorando, que le consuele y no se ría de él. El sauce empieza a llorar por la perra y porque los demás árboles se rían de él. Pero como Nizar es su amigo se siente mejor. Finalmente los dos se abrazan y aprenden que llorar no es malo si es por algo importante.

Sobre la emoción

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza, vergüenza, confusión.

Transición: El sauce parecía triste “siempre tenía la cara triste” (p. 47). Pero nunca lloraba porque pensaba que era demasiado mayor y fuerte para ello. La tristeza de Nizar casi no le dejaba hablar: “Casi no podía hablar, el llanto no le dejaba” (p. 48). A Nizar le da vergüenza llorar delante de los niños porque ya es mayor. El sauce está confuso porque no sabe si llorar está bien o mal. Después de hablar con el roble, se da cuenta de que llorar no está mal, y empieza a llorar: “Siento tristeza por lo que le pasa a tu perra

Coliblanca y estoy triste también porque los otros árboles del parque se ríen de mí” (p. 49). Ambos se abrazan y agradecen su amistad.

Estrategias: La empatía nos ayuda a comprender las emociones del otro y nos acerca. Ese acercamiento se transmite en una mayor amistad entre el árbol y el niño. Ahora no solo comprenden que llorar no es malo sino necesario para que los demás comprendan cómo nos sentimos. Si el sauce no se hubiera puesto a llorar, Nizar no sabría su problema con los otros árboles. Los otros árboles que se ríen del sauce, no comprenden lo mal que lo pasa el sauce, la estrategia es hacerles ver que con sus acciones le hacen daño, y que no hay nada de malo en llorar. El roble, además, explica que solo es bueno llorar cuando se siente tristeza, no solo cuando se busca complacer los deseos.

13. Rosa ya no es Rosita

Sobre el contenido

Personajes: Rosa, sus padres, su hermana y su abuela.

Sinopsis: Rosa es una niña que está triste porque ha crecido y las cosas han cambiado. Ya no podía llorar para que apareciera su madre y la abrazara, ni su padre la subía en sus hombros, ni su hermana la bañaba, ni su abuela le ponía crema. Ya no podía aprender jugando.

Sobre la emoción

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza y alegría.

Transición: A Rosa le parece triste crecer: “¡Qué triste es crecer!” (p. 51). Ahora tiene muchas responsabilidades que antes no tenía, pero sobre todo está triste porque: “No sabía cómo pedir mimos (...) veía poco a papá (...) Su abuela estaba enferma y hacía tiempo que no le daba masajes (...) Su hermana mayor no le hacía ni caso” (p. 52). Su

padre le habla solo si es para ayudarla con algo del colegio y su madre se enfadaba si lleva un juguete a la ducha. El colegio también le ponía muy triste: “Estaba triste porque le hacían muchas preguntas (...) porque no siempre entendía las cosas” (p. 53). También que no le dejaran tener miedo: “Estaba triste porque no le permitían tener miedo a la oscuridad” (p. 53). Pero su tía le recordaba todo por lo “que podía estar contenta de crecer” (p. 53) y eso la ayudaba a crecer más feliz.

Estrategia: Su tía Paula era quien la ayuda a crecer feliz prestándole atención, haciendo cosas con ella y ayudándola con las cosas del colegio.

14. La temida hora del recreo

Sobre el contenido

Personajes: Mateo, sus compañeros de clase, sus padres y la profesora.

Sinopsis: Mateo es un niño que temía la hora del recreo porque nadie quiere jugar con él. Sus padres creían que no le pasaba nada, porque no era un mal estudiante y siempre les mentía diciendo que tenía muchos amigos. Pero la profesora habló con ellos porque había notado que en los recreos estaba triste y solo. Los padres no creían que tuviera ningún problema, pero la profesora hizo mucho hincapié en la importancia de las amistades y en que a lo mejor no sabía cómo hacer amigos. Mateo fue descubierto, y entre todos empezaron a buscar soluciones. Primero, observar cuáles eran los gustos de sus compañeros, luego acercarse a ellos y sacarles tema de conversación. En clase la profesora propuso un trabajo por equipos sobre los dinosaurios, el tema del que más sabía Mateo. Mateo consiguió meterse en un grupo gracias a sus conocimientos de dinosaurios. Desde entonces va más contento al colegio y no le teme al recreo porque tiene nuevos amigos.

Sobre la emoción

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza y alegría.

Transición: En el recreo Mateo “lo pasaba mal porque nadie quería jugar con él” (p. 55), así que “se sentía triste y solo” (p. 55). Sabía cuándo tenía ganas de llorar porque se le hacía un nudo en la garganta, pero reprimía su llanto por miedo al rechazo. Para soportarlo Mateo imaginaba que era “el gran héroe, y las historias tenían un final feliz” (p. 56). La maestra se percató de la tristeza de Mateo y habla con los padres, que al principio no la creen. Cuando Mateo es descubierto por sus padres se pone a llorar “desconsoladamente” (p. 57). Entre los padres y Mateo llegan a una serie de soluciones, que provocan que Mateo vaya “más optimista” (p. 59) al colegio. Finalmente, Mateo se pone feliz porque consigue amigos.

Estrategia: Hay una primera estrategia que es la charla de la maestra con los padres. Esta estrategia está más orientada a los padres, que les avisa de que a veces no somos conscientes de lo que están viviendo a nuestro alrededor, y hablar con una tercera persona objetiva nos puede ayudar a ver aquellas situaciones que se nos escapan. También hay un ejemplo de empatía del padre hacia Mateo, ya que él sufrió lo mismo cuando era pequeño.

15. Ojo de Gaviota

Sobre el contenido

Personajes: Celia, abuelo y la madre.

Sinopsis: El abuelo de Celia estaba en un banco mirando al mar, mientras recordaba sus tiempos de marinero. Celia se acercó a su abuelo y le preguntó por qué estaba triste. Pensó que a lo mejor recordar algo le pone triste a uno. El abuelo estaba triste porque ya no se sentía útil. Celia le animó diciendo que ayudaba a su madre y a ella, y que si esa

noche le podía contar un cuento de los suyos. Cuando Celia se metió en casa, preguntó a su madre si el abuelo se iba a morir, y luego si también su madre se iba a morir. Su madre no quiso contestar a la segunda pregunta, y cuando entró el abuelo le contó la conversación con Celia. Celia, que se sentía confusa y con miedo de quedarse sola, ayudó a su abuelo a sentarse en el sofá, ya que le iba a contar un cuento. El abuelo le contó la historia de su vida, con todo tipo de momentos. Conforme se iba acercando al final, el propio abuelo pensaba en todo lo que había vivido y que aún servía para enseñar a su nieta o hacerle juguetes. El abuelo se quedó dormido y antes de que Celia se fuera a dormir, pensó en todo lo que había vivido su abuelo y que así tenía muchas ganas de crecer y vivir una vida de aventuras maravillosas.

Sobre la emoción

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza, miedo, confusión, disgusto y alivio.

Transición: Celia notaba a su abuelo “un poco triste” (p. 61). El abuelo estaba triste porque se sentía un inútil. La madre estaba preocupada por Celia porque “parecía un poco triste” (p. 62) y ella pensaba que una niña debía de estar feliz siempre. Celia estaba “preocupada porque acababa de descubrir que no solo se morían las personas muy mayores” (p. 63). Las preguntas sobre la muerte incomodan a la madre: “—¡Deja ya de hablar de ese tema! —contestó su madre un poco nerviosa y disgustada” (p. 63). La respuesta de su madre deja a Celia confusa: “De repente se imaginó sola, completamente sola, y sintió mucho miedo”. Después de que el abuelo contase su historia “ya no se sentía triste” (p. 64) y se durmió feliz, y su historia sirvió de alivio para Celia, que ya no sentía miedo del futuro.

Estrategia: La preocupación de Celia por su abuelo no es solo por el sentimiento de inutilidad de él, viene de más adentro, de su preocupación por la muerte. La actitud de

la madre ante la muerte causa confusión en Celia y aumenta su miedo. El abuelo le cuenta la historia de su vida, y cuando Celia escucha todas las aventuras por las que pasa su abuelo se siente mejor. El miedo a la muerte es un miedo que es muy difícil de quitar, y más teniendo en cuenta de que se trata de un tema tabú, del que la gente prefiere no hablar y se aumenta la paranoia. Aceptar que todo el mundo se muere es duro, pero cuando nos centramos en todo el camino y no solo en el final ya no nos sentimos tan tristes, porque le vemos un motivo a la vida.

16. ¿Qué le pasa a Mugán?

Sobre el contenido

Personajes: Torunga, Miranda, Tobías, Tumbí, Tumbé, Ciro, Mugán y Corinda.

Sinopsis: Torunga es el jefe de un grupo de monos, se comporta como un padre protector aunque también se enfada si alguien no cumple sus órdenes o quiere superarle. En el grupo, el joven Mugán empezó a dejar de comer, a hacer las cosas con desgana... . El jefe le preguntó qué le pasaba, pero Mugán no quería contarlo. Así que Torunga propuso que cada miembro del grupo pensara en una razón por la que Mugán estaba triste. Tumbí propuso que era porque echaba de menos donde vivían antes. Torunga le dijo que abandonar un hogar es difícil, pero que no podían seguir viviendo allí con los cazadores y los incendios. Pero esa no era la razón. Tumbé opina que está triste porque el otro día se burlaron de él por caerse de una rama. Torunga habló de que todo el mundo tiene capacidades diferentes, y le preguntó a Mugán que si el hecho de que se hubieran reído de él le había puesto triste, pero no era la razón. Ciro opina que es porque a Mugán le gusta Corinda y ella no le hace ni caso. Corinda opinaba que era porque a veces le interrumpen cuando habla y eso le enfada. Miranda porque no le echaba tanto caso como antes, Tobías porque como se está haciendo mayor y se hace

muchas preguntas, y no tiene tiempo para hablar con él. Después de todas las opiniones, Torunga fue al bosque con Mugán a tener una charla. Al volver de la charla, Mugán estaba sonriente. Torunga había descubierto qué le pasaba y le había dado muy buenos consejos. El libro termina preguntando al lector por qué cree que estaba triste Mugán.

Sobre la emoción

Tema: Tristeza.

Emociones y sentimientos: Tristeza, vergüenza, preocupación.

Transición: Mugán está triste. En los momentos de diversión, Mugán “se quedaba sentado encima de una rama pensativo” (p. 67). Tampoco “demostraba tener apetito” (p. 68). Ante las tareas “mostraba cansancio y se veía que no trabajaba con ganas” (p. 68). En el tiempo dedicado a hablar y compartir Torunga transmitió a Mugán la preocupación que los demás sentían. Mugán en ese momento “se puso colorado, (...) y dijo que no moviendo la cabeza” (p. 68). Tumbi “se puso muy derecho en su asiento. Se sentía muy orgulloso de ser el primero en hablar” (p.69). Ese orgullo también viene por saber que era la única familia de animales donde al pequeño se le pregunta y se le pide su opinión mientras los demás le escuchan. Se siente orgulloso porque se siente valorado por su grupo, respetado como a un igual cuya opinión importa. La reflexión de Tumbi se ve valorada por Torunga, que le felicita por su observación: “Para ser tan pequeño ya te has dado cuenta de que a veces cambiar de lugar donde vivir no gusta a todos por igual” (p.69). Torunga al recordar dónde vivían y por qué se tuvieron que ir puso “cara de tristeza” (p.69). Cuando Tumbi propuso que era porque el otro día se habían reído de Mugán por haberse caído de un árbol, Torunga elogió las habilidades que tenía Mugán para buscar frutos y bayas, y todos miraron a Mugán “por si su cara cambiaba al hacerle un cumplido y hablar bien de él” (p.70). Pero Mugán siguió callado. Toro hace referencia a que la razón de la tristeza de Mugán se puede deber a un

desengaño amoroso, pero cuando el grupo miró a Corinda, que “se puso roja hasta las orejas y no dijo nada” (p. 70), entendieron que tampoco esa era la razón. Corinda hace referencia a que Mugán se siente solo porque piensa que no le hacen caso, porque otro día “se enfadó mucho” (p. 70) porque nunca le dejan hablar. La razón de Miranda es que no le hace mucho caso y puede creer que no le quiere. Miranda se plantea darle más atención y cariño, mientras se acercaba y le daba un beso. Mugán “seguía callado y cabizbajo” (p. 71). Tobías se plantea que puede ser porque Mugán se hace muchas preguntas y él no le da respuestas y le dice “que cuando sea mayor lo entenderá todo” (p. 71). Una vez terminada la ronda de propuestas, Torunga se levanta agradeciendo las ideas de todos, explicando que eso “demuestra que en nuestro grupo cada miembro es importante y todos queremos ayudar” (p. 71). Después del paseo de Torunga y Mugán, Mugán “volvía a sonreír” (p. 71).

Estrategia: La primera es la necesidad de tener un tiempo dedicado todos los miembros del grupo a charlar “solo dedicaban ese tiempo a estar juntos y hablar de cualquier tema que les preocupara o de algún asunto que afectara a los miembros del grupo” (p.67). Una de las formas que propone el libro para comprender la tristeza de otra persona es la empatía. A partir de que Torunga propusiera que cada uno se planteara por qué cree que Mugán está triste, llama a hacer un esfuerzo de empatía por parte de los demás. Los demás al ponerse en el lugar de Mugán empiezan a dar razones por las que creen que puede estar triste. Esto es algo que te hace recapacitar sobre el poder que tenemos los demás sobre el estado emocional de las personas. “tú misma te has dado cuenta de lo mal que uno puede sentirse al no ser escuchado con respeto” (p. 70).

17. El oso gruñón

Sobre el contenido

Personajes: Oso Raposo, ciervos, cervatillos, ardilla, lechuza y otros animales.

Sinopsis: El oso Raposo estaba aterrorizando al bosque. Los animales, extrañados por el comportamiento del oso, decidieron reunirse y elegir a la ardilla y a la lechuza para que fueran a hablar con él. Raposo les contó que se estaba haciendo viejo, y si les infundía miedo aún seguiría siendo poderoso. La lechuza le explica que con su actitud está alejando a todos sus amigos. Raposo reflexiona sobre las palabras de la lechuza, pero quería seguir siendo el animal más fuerte del bosque. La ardilla le explica que pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de confianza en sus amigos. Desde ese día, el oso decidió no gritar ni asustar a nadie, y su cueva se llenó de regalos y de visitas. Aprendió el significado de la palabra amistad.

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Rabia, miedo, soledad.

Transición: Los ciervos se muestran confusos ante la extraña actitud del oso “se miraban entre sí y meneaban la cabeza, sin entender muy bien lo que estaba pasando” (p. 77). El miedo aparece desde la perspectiva de quien lo vive “todos estaban muy asustados” (p. 78) y desde la perspectiva de quien lo infunde “quiero que me tengáis miedo” (p. 78). El miedo, de forma no explícita, se muestra también ante el miedo del oso de perder el respeto, que es lo que le lleva a actuar con rabia. Al principio grita a la lechuza y a la ardilla, pero conforme van hablando, se da cuenta de que no debería tener miedo a hacerse más débil, sino a quedarse solo. El oso, al confiar en las palabras de la ardilla y de la lechuza, es recompensado con regalos y visitas. La rabia y el miedo desaparecen, fortaleciendo la amistad, la confianza y el respeto.

Estrategias: El oso se cree que al hacerse mayor y necesitar más ayuda, se está volviendo más débil y por ello, siendo menos respetado. Usa su poder para asustar a los

demás, porque cree que de esa manera volverá a ser poderoso. La lechuza le enseña que con sus actos lo que está haciendo es quedarse solo, alejando a todas las personas que le importan de su alrededor. Enseña cuál es la consecuencia de actuar para infundir miedo “si nos gritas nos asustas, y si tenemos miedo nos iremos alejando poco a poco de ti, y si nos alejamos te quedarás solo. ¿No crees que sería mejor que pidieras ayuda a tus amigos?” (p. 79). “a punto de perder el respeto y el amor de los que le rodeaban, creyendo que es más fuerte quien más grita y más se enfada” (p. 80).

18. Un paseo por las estrellas

Sobre el contenido

Personajes: Tesi, Josefina, nube, estrellas

Sinopsis: Tesi era una niña que quería mucho a su abuela. Su abuela Josefina, la había enseñado a leer y cantar, y siempre la escuchaba. Un día Tesi le comentó a su abuela que no le gustaba que sus padres le gritaran cuando se enfadan. La abuela quería que Tesi comprendiera a sus padres, pero tampoco estaba de acuerdo con que los padres se enfadaran tanto. La abuela le enseñó un juego que hacer en casos de enfado: imaginar que te subes a una nube y respiras hondo mientras dices “Calma, Tesi, calma”. Esa misma noche Tesi practicó el juego, y de repente la nube le habló y la llevó por las estrellas. Al volver a la cama la nube le contó que era un regalo de su abuela. Al día siguiente le contó a la abuela lo que había vivido, y la abuela le contó su propia experiencia de cuando era chica. La abuela también tenía sueños fantásticos y al cumplir 7 años alguien le había dicho que eso eran tonterías, y dejó de soñar. Como la abuela quería que Tesi siguiera soñando, por su cumpleaños le regaló un “diario de sueños”.

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Enfado.

Transición: El enfado se muestra con la madre, cuando la riñe por diversas situaciones: “El otro día mamá se enfadó conmigo porque se me cayó un vaso y se rompió” (p.83).

La frustración de la niña se produce cuando no consigue hacer ver a sus padres que sus intenciones eran buenas: “Ayer se enfadó porque tiré sin querer la caja de los cereales al suelo, y yo solo quería guardarla en el armario de la cocina...” (p.83). Tesi se queja de que sus padres podrían decirle las cosas sin chillar. Su abuela intenta que Tesi comprenda el porqué sus padres están siempre enfadados o le riñen, pero también comprende que no es bueno estar siempre enfadado y chillando a la niña.

Estrategia: Ante el enfado, tanto propio como de los demás, se muestra un juego que hacer que es una técnica de relajación. Consiste en imaginar algo agradable como una nube, que nos eleva y mientras nos eleva respiramos hondo y decimos unas palabras. Es una estrategia que consiste en no dejarnos llevar por la ira y ver la situación más relajados.

19. El príncipe desencantado

Sobre el contenido

Personajes: El príncipe y la muchacha.

Sinopsis: Cuando el príncipe volvió a su forma original después del beso de la muchacha, no se imaginaba que iba a ser tan desdichado. Estaba harto de sus obligaciones como príncipe, que no le dejaban disfrutar de lo que realmente le gustaba hacer. Cada vez estaba más enfadado y aburrido, lo que provocaba que ninguna princesa quisiera estar con él, ni siquiera sus pocos amigos. La muchacha que le besó, al escuchar la desgraciada vida del príncipe, intentó ayudarlo dándole un beso que le devolviera a ser una rana. El príncipe al principio la rechazó, pero cuando escuchó su

razón, se dejó besar, y aunque no se convirtió en rana, sonrió y le volvió a pedir un beso.

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Enfado.

Transición: Las emociones del príncipe se mostraban con su cara: “Su cara mostraba lo enfadado y aburrido que estaba” (p. 89). La muchacha al ver lo que había provocado su eso sin malas intenciones, sintió compasión por el príncipe: “Veo lo que estás sufriendo y me da mucha pena” (p. 90). Cuando el príncipe recibió la ayuda de la muchacha a través del beso, volvió a sonreír.

Estrategia: La estrategia que se plantea es que una acción de amor, como es un beso, puede ayudar a aquella persona que está enfadada a que vuelva a sonreír.

20. Jaime no sabe decir no

Sobre el contenido

Personajes: Jaime, su madre, Manu y David

Sinopsis: Después de que sus amigos se fueran, Jaime tenía una sensación extraña. Manu y David habían ido a su casa a jugar con el ordenador, y sólo se acordaban de Jaime para pedirle refrescos y más juegos. Además se llevaron sus tebeos. A la hora de dormir se lo explicó a la madre, que le dijo que lo que habían hecho sus amigos estaba muy mal, y que ya lo hablarían al día siguiente. En la cama Jaime pensaba en todas aquellas veces en que algo injusto le ocurrió pero no protestaba porque era un niño bueno. Tuvo un sueño donde un precioso jardín lleno de verduras y frutas era destrozado por unas vacas. Ese sueño le dio que pensar: a lo mejor los dueños de la casa deberían haber puesto una valla. En el desayuno, la madre sin saber nada del sueño le

dijo a Jaime que en la vida hay que decir <<no>> y hay que poner vallas para proteger lo que es tuyo. Ese día aprendió que ser bueno no significa decir siempre que sí, y a partir de ese día encontró amigos de verdad.

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Rabia.

Transición: Jaime tenía una sensación rara porque él se encontraba furioso y no lo entendía: “No sabía decir muy bien lo que le pasaba” (p. 92), “Jaime estaba furioso y con razón” (p. 93). No lo entendía porque siempre le habían dicho que hay que compartir con sus amigos y ser bueno: “Sus padres le habían dicho que se debían compartir las cosas que uno tiene con los amigos, pero después de hacerlo no estaba contento” (p. 93). Él se consideraba bueno y por eso nunca se quejaba de nada, ni siquiera cuando algo era injusto. El sueño que tuvo y la charla con su madre le dio a entender que ser bueno no significaba decir a todo que sí, porque hay veces donde tenemos que poner límites y decir que no. Y a partir de ahí consiguió amigos de verdad.

Estrategia: Hablar con tus padres sobre lo que te ocurre. Escuchar nuestras emociones.

21. El día en que el Sol se enfadó

Sobre el contenido

Personajes: Sol, luna, estrella y los responsables de los países.

Sinopsis: El sol estaba enfadado con sus habitantes porque ya no sentía el mismo agradecimiento que antes recibía. Por eso mismo decidió darse unas vacaciones, lo que provocó un auténtico desastre. La luna y las estrellas estaban enfadadas por las horas extras, las flores no se abrían, empezó a hacer mucho frío... . Los responsables de los países hablaron con el sol, le pidieron disculpas y reconocieron toda su labor. El sol

decidió volver, presionado también por la luna y las estrellas. Y en todo el mundo se celebraron fiestas, bailes, se construyeron pirámides... .

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Enfado, tristeza.

Transición: El sol estaba cansado y enfadado con sus habitantes: “Estaba además muy enfadado con sus habitantes porque eran unos desagradecidos” (p. 97). Sentía que ya no le agradecían como antes su función, así que furioso decidió darse unas vacaciones. La luna y las estrellas “se enfadaron también” (p. 98) porque tenían que hacer horas extras. La gente empezó a enfermar y “a ponerse triste” (p. 98). Los representantes de los países preocupados fueron a hablar con él. Al día siguiente el sol volvió, y la gente agradecida celebró fiestas en todo el mundo.

Estrategia: Que una persona cumpla con su deber no significa que no debemos de agradecerse.

22. ¡Venga, Elisa, date prisa!

Sobre el contenido

Personajes: Elisa, sus padres, sus profesores y el mago.

Sinopsis: Elisa era una niña a la que tanto sus padres como sus profesores siempre le decían una frase: “¡Venga, Elisa, date prisa!”. Y era porque Elisa siempre tardaba mucho en hacer cualquier cosa. Elisa acababa enfadada con todo el mundo por meterle prisa, y todo el mundo con ella por tardar tanto. En la excursión al parque del tiempo encantado, entró en una cueva donde conoció a un mago. El mago entró con ella primero en la habitación del tiempo, donde aprendió a que debe focalizarse en la actividad que esté llevando a cabo, y luego en la habitación del ahora, donde no hay ni

pasado ni futuro, solo el ahora. Una vez terminada la visita, su profesor la despertó: se había quedado dormida nada más montarse en el autobús y lo había soñado todo. A la hora de la almorzar, descubrió una pequeña piedra donde estaba escrito “AHORA”.

Sobre la emoción

Tema: Enfado.

Emociones y sentimientos: Enfado, alegría, sorpresa.

Transición: A Elisa le daba rabia que todo el mundo le metiera prisa cuando está haciendo las cosas. Al resto de personas les daba rabia tener que estar detrás de ella. La tardanza de Elisa provoca nerviosismo en sus padres y luego enfado: “Y sus padres a menudo se ponían muy nerviosos con ella y le gritaban” (p. 101). Ella devolvía el mismo enfado: “Ella se enfadaba mucho” (p. 101). Elisa se queja de su situación al mago: “Yo estoy muy enfadada con todos porque me obligan a ir deprisa a todos lados y porque tengo que hacer las cosas muy rápido” (p. 103). Después de los consejos del mago, se puso contenta porque había entendido lo que le quería decir: “Elisa estaba encantada” (p. 105). La sorpresa llega cuando al abrir su mochila descubre la piedra con la palabra grabada: “¡Oh, sorpresa!” (p. 105). La concentración es la moraleja del cuento: estar presente en lo que estás haciendo y poner toda tu atención en la actividad.

Estrategias: El mago le pregunta a Elisa por qué cree que tarda tanto en hacer las cosas, a lo que Elisa le responde que a lo mejor se debe a que es una persona despistada que siempre está pensando en otras cosas, tanto del pasado como del futuro. La estrategia que se plantea la dicta el mago: estar presente.

23. La hormiga viajera

Sobre el contenido

Personajes: Hormiguita, las demás hormigas, la lagartija, la rana y la tortuga.

Sinopsis: Una hormiguita lloraba porque se había perdido y no era capaz de encontrar a sus compañeras. Una lagartija que pasaba le preguntó, y al escuchar lo que le había pasado le dijo que se subiera a su espalda que iban a buscar a las demás hormigas. En el camino se encontraron a una rana, que al escuchar la historia hizo lo mismo, y luego a una tortuga que quiso ayudar también. Al final acabaron encontrando al grupo, y la hormiguita desde entonces, no volvió a separarse del grupo, aunque miraba a su alrededor por si volvía a ver a sus amigas.

Sobre la emoción

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Miedo, asombro, fascinación, preocupación.

Transición: La hormiguita tiene mucho miedo por haberse alejado de su grupo: “La hormiguita estaba asustada, se había perdido del resto de sus compañeras y se sentía muy sola” (p. 111). Pero ese miedo se transforma en asombro cuando va encima de la lagartija, que a su vez va encima de la rana. Ese asombro se debe a las vistas que tenía encima de los dos animales: “¡Qué grande es todo! -decía abriendo los ojos de par en par, asombrada” (p. 112). Ese miedo también desaparece al sentirse respaldada por la ayuda de los animales: “Ya no lloraba y su miedo estaba desapareciendo al darse cuenta de que los animales con los que se encontraba querían ayudarla. Eso la hacía sentirse mejor” (p. 112). Del asombro se pasa a la fascinación: “La hormiguita estaba fascinada, no podía ni hablar de la emoción” (p. 112), a la vez que sentía un poco de pena al recordar a sus compañeras. El humor también aparece al pensar en “lo divertido que era ir encima de una lagartija que iba encima de una rana que iba encima de una tortuga” (p. 113). La preocupación aparece en las compañeras, que lloraban al no encontrar a su compañera y se negaban a volver a casa sin ella. Los animales sienten compasión por la situación de la hormiguita, y deciden ayudarla “Yo también quiero ayudar” (p. 112).

Estrategias: No separarse del grupo para no perderse. También enseña a que las diferentes capacidades de los animales pueden servir para ayudar. La lagartija se queja de que la tortuga es muy lenta como para ayudar “Pero tú eres muy lenta” (p. 112), pero la tortuga, al ser vieja y sabia, conoce todas las costumbres de los animales, y sabe dónde se encontraban las demás hormigas “Pero soy muy vieja y por tanto muy sabia, (...) por eso creo que puedo ayudarla a encontrar su hormiguero” (p.112).

24. Al final del pasillo

Sobre el contenido

Personajes: José, mamá y Duendelínsinmiedo.

Sinopsis: José se había hecho pipí en la cama, y le preocupaba que su madre se enfadara con él, pero no podía evitarlo: tenía miedo de ir al baño por la noche. Lo había intentado, pero la idea de quedarse atrapado y que saliera algún monstruo le aterrorizaba tanto que prefería aguantar el pis, hasta que no podía más y mojaba la cama. En la escuela le contaron la existencia de duendes amigos que le podían ayudar. José llamó a un duende, y apareció Duendelínsinmiedo, que le ayudó con su miedo acompañándolo al cuarto de baño. El duende le recomendó que no bebiera agua después de cenar, y así no se levantaría por la noche a hacer pis. Cuando el duende vio que ya no le hacía falta su ayuda, le dijo que se quedaría a dormir una noche más, que esa noche le despertaría y tendría que ir al baño solo y decirse delante del espejo que “José, eres un valiente” (p.119). Esa noche Jose lo hizo y se sintió valiente, entonces el duende se marchó.

Sobre la emoción

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Vergüenza, enfado, preocupación, alivio, miedo, asombro, alegría, agradecimiento y tranquilidad.

Transición: La vergüenza se muestra al principio, cuando José estaba “avergonzado” (p. 116) por mojar la cama, y ante el miedo de que su madre “volviera a enfadarse con él” (p. 116). El miedo se muestra como una reacción fisiológica: “Oía su corazón latir tan fuerte que se asustaba” (p. 116); cognitiva: “Veía sombras amenazadoras a su lado” (p. 116); y conductual: “Y echó a correr muerto de miedo y temblando” (p. 116). El componente cognitivo hacía que aumentara su miedo: “Con cada pregunta que se hacía, más miedo tenía y al final volvía a mojar la cama” (p.116). El asombro aparece al ver al duende “se sentó en la cama con cara de asombro” (p. 117). La preocupación se muestra desde el inicio ante sus dos problemas, el miedo de ir al baño solo y el de mojar la cama. Preocupación que se transforma en alivio cuando el duende le explica que es el mismo problema: “solo tenía un problema. José se sintió un poco mejor” (p. 117). Cuando se enfrenta a sus miedos, gracias al duende, aparece la alegría y el agradecimiento: “José estaba contento consigo mismo y agradecido al duende por su ayuda” (p. 118). Ahora el cuarto de baño deja de ser un sitio terrorífico: “El pasillo se le hizo más corto, en verdad el baño no estaba tan lejos, y su corazón no latía tan fuerte” (p. 119), lo que le llevó a la tranquilidad: “Regresó tranquilo a su habitación” (p. 119). Estrategias: “En la escuela tenían razón: cuando tienes un problema puedes llamar a un duende para que te ayude” (p. 119). El duende acompañó a José al baño, con su presencia nada malo le pasaría. Esa ayuda fue disminuyendo, la siguiente vez no fue con él al baño, se quedó en el pasillo haciendo guardia. La siguiente vez no le acompañó. Ir al baño le daba miedo por la inseguridad que le causaba. De la mano del duende, se enfrenta a ese miedo que va desapareciendo progresivamente, a la vez que el duende refuerza su autoestima diciéndole que es un niño valiente.

25. Un jarrón de la China

Sobre el contenido

Personajes: Familia Huan-zu, jarrón, sirenas y buceadores.

Sinopsis: La familia de Huan-zu tenía un precioso jarrón que había pasado de generación en generación hasta su familia. Pero eran tan pobres que Huan-zu tomó la decisión de vender el jarrón, que fue comprado por un señor de un sitio lejano. El jarrón tenía mucho miedo y no paraba de preguntarse qué sería de él. En el camino en el barco, tuvieron un accidente, y el jarrón acabó en el fondo del mar. Las sirenas se encontraron el jarrón, que les explicó todo lo que había vivido. Las sirenas arreglaron el jarrón y se lo regalaron a su reina. El jarrón contento de su nuevo uso en el palacio fue perdiendo su memoria, hasta que al cabo de mucho tiempo fue encontrado por una familia de buceadores, que lo entregaron al museo.

Sobre la emoción

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Orgullo, miedo, tristeza, alegría, sorpresa.

Transición: El orgullo que siente el jarrón se debe a que se siente querido y valorado: “El jarrón se sentía muy orgulloso de estar tan cuidado y ocupar un lugar tan importante en la casa” (p. 121). Pero comienza a tener miedo cuando su posición dentro de la familia Huan-zu se ve afectada y desconoce el futuro que le esperaba: “El jarrón se puso a temblar” (p. 122). Huan-zu, que solo veía el jarrón como un objeto, se queda “muy complacido” (p. 122) ante la venta, mientras el jarrón “lloraba” (p. 122) de tristeza ante la separación y “temblaba” (p. 122) ante lo que le depararía el futuro con su nuevo dueño. El jarrón “estaba muerto de miedo” (p. 122), y ese miedo provoca que todo lo que es nuevo para él tenga una connotación negativa: “Aquella oscuridad, aquel movimiento, aquel ruido” (p. 122). El jarrón pensó que “era el final” (p. 122) cuando el barco chocó, pero gracias a la ayuda de las sirenas y al trato que recibió, empezó a sentirse de nuevo “orgulloso” (p. 123) de vivir en el palacio. Una vez que se acostumbró

dejó de tener “miedo” (p. 123). La alegría se muestra con la reina al recibir el jarrón: “se puso muy contenta” (p. 123). Cuando los buzos aparecen, “el jarrón se quedó con la boca abierta” (p. 123) como muestra de sorpresa. Vuelve el miedo: “El jarrón sintió miedo otra vez, mucho miedo, y se puso a temblar” (p. 124); un miedo infundado por su propio pensamiento al desconocer cuál será su nuevo futuro. Pero el niño, que “empezó a sentir el miedo que sentía el jarrón” (p. 124), lo tranquilizó. El jarrón “encantado” (p. 124) de hablar con el niño, dejó de tener miedo al sentirse de nuevo importante y valioso: “Ya no tengo miedo” (p. 125). Tener un letrero que siempre le recordará de dónde viene y las palabras bonitas de los visitantes le ayudan a “estar contento” (p. 125).

Estrategias: Es normal sentir miedo cuando vas a un sitio nuevo y desconocido, pero cuando te acostumbras al nuevo lugar, dejarás de tener miedo y podrás comenzar a disfrutar, hasta el punto de que se te olvidará tu pasado.

26. La flor aventurera

Sobre el contenido

Personajes: Margarita, hada del sueño, hojas del castaño, helecho, musgo, pájaros y topo.

Sinopsis: Cuando llegó el otoño, todas las flores se fueron a dormir menos una margarita, que quería ver cómo era la nieve. Se hizo la dormida cuando pasó el hada del sueño y comenzó su aventura, pero desconocía lo duro que iba a ser lo que se había propuesto. Las hojas del castaño, sorprendidas de que la margarita no estuviera durmiendo, le advirtieron de lo peligroso que iba a ser, pero la margarita había tomado una decisión. Durante ese tiempo descubrió muchas cosas, mientras varios pajarillos y plantas hacían compañía a la margarita. Un día los pájaros del jardín, preocupados,

hablaron con ella. Mientras intentaban buscar una solución para la situación de la margarita, apareció de repente un topo que le pegó un susto. Una tarde empezó a nevar y el sueño de la margarita se había cumplido. Los pájaros la protegieron para que no le pasara nada, y mientras ella veía la nieve, le dijeron que se quedara dormida.

Sobre la emoción

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Miedo, tristeza, compasión, ilusión.

Transición: La margarita no era plenamente consciente de los peligros a los que estaba a punto de enfrentarse, y cuando comenzó empezó a tener miedo: “La margarita temblaba, un poco por el frío y otro poco por el miedo” (p. 128). Pero al igual que aparece el miedo, aparece la valentía y la determinación: “Pero había tomado una decisión y no se iba a volver atrás” (p. 128). La tristeza acompaña al miedo: “La veían triste y temblorosa, en parte por el frío que estaba pasando y en parte por el miedo de no saber lo que le esperaba” (p. 129). Al miedo de no saber qué le espera también le acompaña la ilusión: “Por eso tengo miedo: por un lado estoy deseando verla y por otro lado no deseo que llegue...” (p. 129). Los demás sienten compasión por ella: “Los pájaros sintieron lástima de la pobre margarita” (p. 129). Algunas sorpresas provocan sustos, como el que le dio el topo a la margarita “Menudo susto me has dado...” (p. 130). La margarita, que había cumplido su sueño, “ya no sintió miedo” y se quedó dormida mientras sus amigos la protegían (p. 130).

Estrategias: A veces cumplir nuestros sueños pueden tener ciertos riesgos, pero si tenemos a nuestro alrededor a personas que nos cuidan y nos protegen, no hay que tener miedo de cumplir tus ilusiones.

27. ¿Cuánto cuesta el valor?

Sobre el contenido

Personajes: Laura, los padres, el portero, el ser monstruoso, el señor y el anciano.

Sinopsis: Laura es una niña que tiene miedo de casi todo: a los monstruos, al fuego, a los secuestros... Sus padres le dicen que debería tener más valor, pero ella piensa que no tiene la culpa: el mundo es un lugar peligroso, lleno de amenazas. Un día vio un anuncio donde aseguraban arreglar problemas, y Laura decidió ir pensando que a lo mejor la ayudarían. Pero al llegar al portal, sintió miedo de entrar. El portero de la puerta al verla, le preguntó qué era lo que quería, y ella le contestó que le gustaría tener más valor. El portero la mandó a la puerta 11. Laura fue hacia la puerta, pero empezó a tener miedo de la oscuridad y longitud del pasillo. Pero decidió entrar y se llevó un susto cuando vio que la persona detrás de la silla era un monstruo. Laura le pidió lo que iba buscando, y el monstruo la mandó a la puerta 22. Al llegar, el señor que estaba dentro le pidió que encendiera la chimenea con las cerillas. El señor le mandó a la puerta 33. Laura fue decidida hacia la puerta, pero al llegar no fue capaz de entrar porque había animales sueltos. El señor mayor de dentro le explicó que los animales se habían escapado de sus jaulas, y que tenía que ayudarle a meterlos de nuevo porque él tenía la rodilla mal. Laura recordó su propósito y acabó haciéndolo, y hasta se encontró al final acariciando a los animales. El hombre mayor acompañó a Laura a otra habitación donde ella pensaba que le darían el valor, pero la habitación estaba vacía. Solo había en una de las paredes un gran espejo donde el anciano le pidió que se mirara, y le explicó que ella no necesitaba valor porque ya lo tenía dentro, y que lo había estado demostrando con cada prueba que iba pasando.

Sobre la emoción

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Miedo, sorpresa.

Transición: Los miedos de Laura son diversos: “Tenía miedo a los gatos, a los perros y a otros animales. (...) al fuego (...) No podía soportar la oscuridad” (p. 132), miedo a que sus padres fueran secuestrados, miedo a que los monstruos de las pelis fueran a por ella. Sus padres le recriminan su falta de valor, lo que provoca en ella cierto malestar: “Ella callaba, bajaba la cabeza y pensaba que no tenía la culpa” (p. 132). El miedo la acompaña en todo momento: “Le empezó a entrar miedo” (p. 133), “Comenzó a temblar” (p. 134). Conforme pasaba alguna prueba, iba cogiendo confianza en sí misma: “Laura estaba contenta y satisfecha” (p. 135). Su miedo iba disminuyendo: “Con cierto miedo” (p. 135); aunque no desaparecía: “Dio un fuerte grito y dijo con voz temblorosa” (p. 136). La sorpresa aparece cuando después de todas las pruebas, se encuentra con que la habitación está vacía: “Se quedó sorprendida” (p. 137).

Estrategias: Decir exactamente lo que nos pasa, aunque sea difícil, es bueno para hacernos comprender y llegar a una solución: “Si expresaba con claridad el problema le darían rápidamente la solución” (p. 133). La reflexión final del cuento nos enseña que aunque tengamos miedo, debemos ser valientes, y así descubriremos que aquello que nos daba miedo no era para tanto: “Llamó el Miedo a la puerta: le abrió el Valor y no encontró a nadie” (p. 138).

28. La hojita presumida

Sobre el contenido

Personajes: Perifolia, escarabajo, ciempiés, Narciso, Jacinto y lombriz.

Sinopsis: En otoño las hojas del castaño caían al suelo. Perifolia, la hoja más presumida del árbol, no se creía igual que sus hermanas y pensaba que se quedaría en el árbol para dar la bienvenida al invierno. Al caer al suelo, conoció al escarabajo, a la lombriz, al ciempiés, a Narciso y a Jacinto, que le explicaron lo que no sabía sobre el invierno. Un

día a Perifolia le entró mucho sueño, y cuando despertó estaba de nuevo en el árbol. Desde entonces ya no se siente superior a sus hermanas, y cuando cae del árbol se reúne con sus nuevos amigos.

Sobre la emoción

Tema: Orgullo.

Emociones y sentimientos: Orgullo, confusión, alegría.

Transición: El orgullo de Perifolia viene de su belleza: “La muy presumida, se despedía de las otras hojas pensando que ella, la hoja más bonita del árbol, se quedaría para dar la bienvenida al invierno” (p. 145). Ese orgullo la llevaba a sentirse superior a sus hermanas: “No pensé que también yo me caería del árbol como las demás...” (p. 145). El orgullo la lleva a tener comportamientos despectivos: “La hojita Perifolia estaba más preocupada de que todos supieran quién era ella que de saber el nombre de los demás, así que interrumpió las presentaciones del escarabajo” (p. 146). Pero el ciempiés, con su sabiduría, le mostró que su orgullo procedía de su ingenuidad: “¡Cuántas cosas tienes que aprender...!”, o su ignorancia, “y desplegarán sus maravillosas flores de colores y serán la envidia de todos. No las desprecies por su apariencia” (p.146). Cuando el ciempiés le hace ver su ignorancia, empieza a replantearse todo lo que sabía. “La hojita Perifolia no sabía qué pensar: debajo de la tierra era todo muy distinto” (p. 146). Después de su despertar, el orgullo de Perifolia volvió, junto a una sensación de satisfacción: “Se sentía más bonita y miraba el horizonte, satisfecha de poder ver tantas cosas” (p. 147). Sus amigos la llamaban desde abajo, ella en su orgullo no quería mirar, pero “un día, vencida por la curiosidad, decidió mirar hacia abajo” (p. 147), vendiendo de esa manera a su soberbia, y después del agradecimiento que recibe por su función durante el invierno, “queremos darte las gracias por servirnos de mantita” (p. 147), se muestra la vergüenza “se puso roja de vergüenza” (p. 147). Ese orgullo renovado

cambia su origen de sentirse superior a los demás: “A partir de ese día es una hoja de castaño como las demás. Bueno, ahora no se siente superior a sus hermanas” (p. 147) y de ese modo tiene más amigos. El orgullo también se muestra con el castaño: “El castaño en la nueva primavera lucía hojitas nuevas, muy verdes y brillantes, y se sentía contento y orgulloso” (p.147).

Estrategias: Sentirse orgulloso es algo bueno, pero siempre que ese orgullo venga de nosotros, y no en comparación con otros. Es lo que se llama humildad. No buscar ser mejor que otras personas, y en el camino desprestigiarlas, como hacía Perifolia cuando se creía mejor que sus hermanas y amigos. Lo que busca el cuento es enseñar cómo a menudo ese tipo de orgullo viene de la ignorancia. Perifolia ignoraba que aquellas dos flores que debajo de la tierra parecían “cebolletas” eran las hermosas flores que ella recordaba. Cuando Perifolia conoce a los insectos, conoce su función y conoce a las demás flores, al volver a renacer deja atrás su superioridad y gana nuevas amistades.

29. El vendedor ambulante

Sobre el contenido

Personajes: Juanjo, su padre Agustín

Sinopsis: Lo que más le gustaba de las vacaciones a Juanjo era ir con su padre en la furgoneta. Su padre era vendedor ambulante y a Juanjo le encantaba ayudarlo, sobre todo porque lo hacía muy bien y se sentía orgulloso. Agustín, su padre le preguntó qué quería ser de mayor, a lo que respondió que vendedor ambulante. Agustín no estaba tan feliz con su respuesta, sabía que era un buen estudiante y quería que estudiara más y aprendiera un oficio. Pero Juanjo no quería hacer otra cosa, quería ser vendedor que era lo que le hacía feliz. Agustín le dijo a Juanjo que seguro que su madre se sentiría orgullosa de que estudiara una carrera, pero Juanjo le mencionó que ella dijo que los

títulos no eran importantes, que hiciera lo que le hacía feliz. Después de pasar un pueblo, Juanjo le preguntó a su padre si se sentía orgulloso de ser vendedor. Agustín dijo que no se avergonzaba, pero que no estaba orgulloso. Juanjo le contó que él sí que se sentía orgulloso de él, y de poder ayudarlo. Agustín lo pensó mejor y le dio la razón a Juanjo: hiciera lo que hiciera, él estaría ahí para ayudarlo.

Sobre la emoción

Tema: Orgullo.

Emociones y sentimientos: Orgullo, alegría, tristeza.

Transición: Para Juanjo, ayudar a su padre con el trabajo le da alegría: “Estaba muy contento” (p. 149). El orgullo de Juanjo viene por poder ayudar a su padre, y el del padre por las capacidades que tiene su hijo: “Juanjo se sentía muy orgulloso de poder ayudar a su padre y este, Agustín, se sentía muy orgulloso de Juanjo porque sumaba estupendamente” (p. 150). El recuerdo de un ser amado, la madre, les trae tristeza: “Los dos se sentían muy tristes al recordarla” (p. 151). La tristeza al recordar a su madre trae un nuevo recuerdo sobre una charla que tuvo con ella, y ese recuerdo ayuda a Juanjo a expresarle a su padre que lo que realmente le hace feliz es vendiendo con él: “Yo me siento feliz ahora ayudándote” (p. 151). Al salir del pueblo, “los dos estaban contentos” (p. 152). A Agustín no le enorgullece ser vendedor, pero a su hijo sí, lo que alegró a Agustín e hizo que viera su trabajo de otra manera: “Se alegraba de saber lo que su hijo sentía. <<Quizá, ser vendedor ambulante no está tan mal>>” (p. 152).

Estrategias: Hablar para entenderse. Enorgullecerse de lo que uno hace si lo hace bien y con honradez.

30. Algo pasa en las Pléyades

Sobre el contenido

Personajes: las Pléyades, Electra, Astéropo, Maya, Taygeta, Celeno, Mérope y Alción

Sinopsis: Electra es una estrella que pertenece a la constelación Pléyades, pero quería brillar más que sus hermanas. Sus hermanas hartas de sus quejas, la mandaron a la Oficina de organización estelar. Ella quería brillar más y estar sola en el firmamento, pero en la oficina le dijeron que no podían hacerse cargo de sus peticiones, que el universo tenía un orden que no se podía alterar. Lo único que era viable es que brillara más, pero le dijeron que eso dependía de ella, de que fuera más útil. Electra le preguntó a sus hermanas cómo podía ser más útil, y ellas le explicaron que primero tenía que estudiar el universo. Después de sorprenderse con todo lo que iba aprendiendo, le preguntó cómo podía ser de ayuda a sus hermanas, porque todo lo que había aprendido le ayudaba a ella. Cuando cada una le dijo cómo podía ayudar, sin darse cuenta se hizo más grande y más brillante.

Sobre la emoción

Tema: Orgullo.

Emociones y sentimientos: Orgullo, alegría, ilusión, asombro.

Transición: Electra era una estrella orgullosa que “estaba un poco enfadada con su situación” (p. 154), porque ella quiere brillar más que sus hermanas. Sus hermanas pensaban que debería sentirse “orgullosa de pertenecer a las Pléyades” (p. 154), pero Electra no estaba de acuerdo. Aunque no pudo cumplir su deseo, “Electra se fue un poco más contenta” (p. 156) porque sabía lo que tenía que hacer para ser la más brillante, de esa forma “Electra comenzó con ilusión a estudiar” (p. 156). Empezó a sentirse “orgullosa de pertenecer a las Pléyades” (p. 156). Con todo lo que había aprendido, se hizo tan brillante que hasta los pastores se quedaron “asombrados” (p. 158) por su brillo.

Estrategias: El orgullo de la estrella venía de su vanidad. Aun perteneciendo a un equipo, no dejaba de compararse con las demás, y aún sin saber por qué, se sentía superior a ellas. Pero cuando empieza a entender cómo funciona todo y cómo se trabaja en equipo, empieza a ser más humilde y con ello aparece otro tipo de orgullo, el que viene por saber que perteneces a un grupo por tus capacidades. Cada estrella le enseña algo muy importante cuando vivimos con otras personas: Ser parte del grupo, estar feliz con lo que haces, valorar a todos por lo que nos hace diferentes sin comparar, compartir aquello que sabemos y que hemos visto, facilitar nuevas ideas y dejar de preocuparte por los demás y aportar tu brillo único.

31. Pirindicuela

Sobre el contenido

Personajes: Pirindicuela, Serafín, Catalina, Gnomo, Diminuto

Sinopsis: Pirindicuela era una libélula muy bonita que había ganado el concurso de Miss Libélula. El castor Serafín le preguntó qué tenía ella que no tuvieran otras libélulas, pero la respuesta de la libélula no le convenció. La rana Catalina le preguntó para qué servían los concursos de belleza. Pirindicuela le explicó que era para que todo el mundo supiera que era la más hermosa, pero Catalina seguía sin entenderlo, porque las ranas entendían que no necesitan compararse con nadie para sentirse más bellas, porque cada rana es diferente. Pirindicuela se dio cuenta de que alguien les escuchaba, al acercarse vió que era un Gnomo. El gnomo Diminuto empezó a preguntarle sobre quién pensaba ella que era el animal más inteligente, el que mejor canta, el más rápido..., hasta que le preguntó sobre el más útil. Ella no sabía qué responder. Diminuto le explicó que todos los animales cumplen una función, y que por eso no deberían compararse entre sí.

Pirindicuela nunca había pensado en eso. Ambos se despidieron y ahora Pirindicuela empezó a pasear no para causar admiración, sino para visitar a sus amigos.

Sobre la emoción

Tema: Orgullo.

Emociones y sentimientos: Orgullo.

Transición: La libélula “estaba muy orgullosa de ser la libélula más bonita” (p. 160). Se ofende si la comparan con las demás: “—Porque no eres buena observadora —le respondió ofendida” (p. 161). Después de la charla con Diminuto, se da cuenta de que cada uno es especial y único, y que no tiene mucho sentido que nos comparemos entre nosotros si alguien se va a sentir triste por no ganar. Y a partir de entonces cuando daba paseos “ya no buscaba despertar admiración” (p. 163).

Estrategias: Cada uno somos diferentes y tenemos cualidades diferentes, con lo que no deberíamos compararnos entre nosotros. Hay que sentirse orgullosa por uno mismo, no en comparación a los demás.

32. Lago de montaña

Sobre el contenido

Personajes: Nube Azul, Lago de Montaña

Sinopsis: La tribu de los indios Pueblo celebraban la exitosa caza que habían conseguido. Todos festejaban menos uno, Nube Azul, que sentado solo se preguntaba muchas cosas, sobre todo se preguntaba sobre por qué los hombres blancos los trataban como esclavos. Su padre habló con él, y le explicó que eran un gran pueblo con una importante misión: ayudar al sol a nacer y recorrer el mundo. Pero su hijo no estaba contento con su respuesta, seguía pensando que eso no les ayudaba si los hombres blancos se seguían riendo de ellos, y pensaba que la misión de su tribu no era para

sentirse orgulloso. Su padre antes de irse, le dijo que pensara con el corazón y no con la cabeza. Al principio Nube Azul no lo entendió, pero al día siguiente al ver cómo ayudaban a nacer al sol, entendió la misión de la que hablaba su padre.

Sobre la emoción

Tema: Orgullo.

Emociones y sentimientos: Orgullo, pesimismo, desconfianza.

Transición: La gente del Pueblo “danzaban contentos por haber conseguido caza suficiente” (p. 165) pero Nube Azul no compartía su felicidad: “Pero no todos estaban alegres” (p. 165). Nube Azul se encontraba “solo y pensativo” (p. 165), y le explicó a su padre las razones de su pesimismo: “No estoy contento y no tengo ganas de danzar” (p. 166). Su padre no compartía el punto de vista desconfiado de su hijo: “Creo que debes sentirte orgulloso de pertenecer a esta tribu. (...) Tenemos una gran misión de la que nos sentimos orgullosos” (p. 166). Aunque no entendía las palabras de su padre, Nube Azul se despertó al día siguiente y lo comprendió todo. Y al fin “sintió orgullo de pertenecer a su tribu” (p. 168) y empezó a pensar con el corazón: “Empezó a darse cuenta de sus sentimientos” (p. 168).

Estrategias: A veces las personas desconfiadas necesitan tiempo. Habla con ellas y hazle ver tu punto de vista.

33. Las dos coronas

Sobre el contenido

Personajes: Alicia, Tulio, papá, mamá, Carolina y Sandra.

Sinopsis: Alicia estaba enfadada porque su nuevo hermanito no la dejaba dormir por las noches. Además, desde que llegó, su madre apenas le presta atención. Alicia ni siquiera quería jugar con sus amigas Carolina y Sandra a las mamás. Su padre, que se había dado

cuenta, habló con ella sobre lo que le pasaba, y le contó su propia experiencia cuando ella nació. Después de hablar con su padre, se sintió mejor y pudo dormir del tirón. Su madre empezó a pedirle ayuda para cuidar a Tulio, y ya quiso jugar a las mamás con sus amigas.

Sobre la emoción

Tema: La envidia y los celos.

Emociones y sentimientos: Enfado, mal humor, celos.

Transición: Alicia estaba de mal humor porque no conseguía dormir del tirón, su estado era visible para las personas de su alrededor, tanto sus amigas: “Sus amigas la veían en la escuela de mal humor” (p. 175), como su padre: “Creo que estás muy enfadada” (p. 176). Su mal humor por no conseguir dormir bien se junta con los celos porque su madre no le presta atención: “No me gusta que esté Tulio en esta casa: mamá se pasa todo el tiempo cuidándolo” (p. 176). Los celos y el enfado se empiezan a disipar cuando se siente comprendida por su padre: “Alicia se sentía mejor al poder contar lo que le pasaba y sobre todo porque papá la escuchaba y eso era muy importante para ella” (p. 176). Los celos de Alicia también tienen su significado en el miedo de ser reemplazada por su hermano, de pasar de ser ella la reina, a ser él el rey de la casa “Papá, ¿y si él un día me quita mi corona?” (p. 177), su padre la tranquilizó diciendo que eso no pasaría. Que su madre empezara a pedirle ayuda “hacía que se sintiera orgullosa” (p. 178).

Estrategias: Que Alicia se expresara a su padre le hacía sentirse mejor. Los celos con su hermano desaparecieron cuando su padre le aseguró que su puesto de “reina de la casa” no se vería usurpado. Además, que la madre la implicara en las tareas del cuidado de su hermano, sintiéndose valorada, permitió que ella misma quisiera hacerle una corona a su hermano. La corona simboliza el amor de los padres por ellos dos, ni uno mejor que el otro, los dos iguales, los dos igualmente queridos.

34. La leyenda de Arturus

Sobre el contenido

Personajes: Arturus, sus dedos, sus amigos, la ciudad, los pueblos, los países, los planetas, el sol, las galaxias, el mago Molok y el mago Arturus.

Sinopsis: El dedo índice llevaba un anillo precioso, al que envidiaban los otros dedos. El portador del anillo, Darío, tenía envidia de otros muchachos más fuertes y altos que él. Los amigos de Darío tenían envidia de sus habilidades musicales. Y así la envidia se apodera de todo el mundo. Darío siente envidia de sus amigos. Las ciudades sienten envidia de los pueblos y viceversa. Los países sienten envidia los unos a los otros, los planetas, el sol y las galaxias. Y la culpa de todo la tenía el mago Molok, que había esparcido por todo el universo las semillas del miedo, el rencor y la envidia. Pero por suerte un día apareció el mago Arturus que esparció las semillas de gozo, amor y reconocimiento, devolviendo la alegría y la paz al universo.

Sobre la emoción

Tema: La envidia y los celos.

Emociones y sentimientos: Envidia, alegría.

Transición: Los demás dedos “le tenían envidia” (p. 180) al dedo índice por ser el que llevaba el anillo, y provocaba que estuvieran siempre discutiendo. Darío, el portador del anillo, “envidiaba a otros jóvenes” (p. 180), mientras que “sus compañeros de grupo musical envidiaban a Darío” (p. 180) por sus habilidades musicales. La envidia, como dice el cuento, se muestra de esta manera, cada persona, ciudad, pueblo, país, planeta, sol y galaxia siente envidia de su semejante. El origen del problema está en el malvado mago Molok, que “por su culpa nadie estaba contento” (p. 183). Pero gracias al mago Arturus, “cada uno se sintió feliz de ser quien era” (p. 184).

Estrategias: Debemos dejar de envidiar lo que otros tienen y empezar a reconocer lo que somos, lo que sabemos hacer y sentirnos felices por ello.

35. Encuentro en las pirámides

Sobre el contenido

Personajes: Abdul y Carla.

Sinopsis: Abdul se preguntaba por qué tantos turistas venían a ver las pirámides de Egipto, nunca le había visto el atractivo. Carla, una niña italiana, estaba maravillada por ver al fin las pirámides. Abdul se acercó a venderle algún recuerdo. A Carla le fascinaba que él viviera allí, frente de las pirámides, mientras que a Abdul le gustaría poder viajar como ella. Abdul envidiaba la vida que se imaginaba que tendría Carla: una casa grande, con muchos juguetes y ropa. Carla envidiaba a Abdul por poder ver siempre las pirámides, por tener a su madre viva y por poder conocer a gente de todos los países. Ambos, en sus respectivas camas, se quedaron dormidos pensando en la suerte que tenía el otro.

Sobre la emoción

Tema: La envidia y los celos.

Emociones y sentimientos: Envidia, alegría, tristeza.

Transición: Carla al ver las pirámides “se quedó emocionada y con la boca abierta” (p. 186), ya que “había esperado con ilusión” (p. 186) poder verlas desde que tenía nueve años. Carla sentía que el que Abdul viviera allí era un privilegio, y le daba envidia: “¡Qué envidia!” (p. 187). Mientras a Abdul le daba envidia la vida de Carla: “Qué envidia me da” (p. 187). Carla estaba feliz de haber cumplido su sueño de ver las pirámides, pero sabía que tenía sueños que jamás se cumplirían, seguramente

relacionados con su madre, que falleció: “A ratos estaba contenta y a ratos triste” (p. 188).

Estrategias: Lo que a algunos les parece un privilegio, a otros no se lo puede parecer. Por eso hay que dar gracias por lo que uno tiene, y ser consciente de que no todo el mundo tiene o desea lo mismo que tú.

36. Yo soy el mayor

Sobre el contenido

Personajes: Genaro, su familia, el mago Sabiondo

Sinopsis: Genaro era el mayor de su familia. Sentía envidia de sus hermanos porque como eran pequeños acaparaban toda la atención de sus padres, y cuando venía visita solo ellos recibían regalos y chucherías. Un día, mientras deseaba ser pequeño, apareció un mago. Era el sapo sabiondo, un mago que era capaz de escuchar sus pensamientos y que cuidaba de la familia de Genaro desde hace generaciones. El mago le concedió su deseo, le hizo volver a ser pequeño. Cuando Genaro se hizo pequeño, se encontró solo en la charca y empezó a tener miedo. Además estuvo a punto de morir por una garza y por una nutria. Cuando por fin encontró a sus padres y sus hermanos, no creyeron que fuera él. Sus padres decían que Genaro era el hijo mayor, que era grande, fuerte y valiente, y que él no era nada de eso, así que le dieron la espalda. Genaro, solo, comenzó a llorar. Apareció el mago que a petición de Genaro, lo volvió grande. En ese momento escuchó los gritos de sus padres que le buscaban. Cuando los padres encontraron a Genaro, él les contó todo lo que había ocurrido. Sus padres le explicaron que aunque sus hermanos fueran chicos le querían igual, siendo quien es, pero que los pequeños necesitan más atención. Y todos volvieron felices a su charca.

Sobre la emoción

Tema: La envidia y los celos.

Emociones y sentimientos: Envidia, miedo.

Transición: Genaro no era feliz porque “se sentía abandonado” (p. 191). El mago Sabiendo le dijo que era por la envidia: “Tus pensamientos me dicen que tienes envidia de tus hermanos pequeños” (p. 191). Cuando se volvió pequeño “comenzó a tener miedo” (p. 192). El miedo le hacía gritar: “Gritó asustado” (p. 192). Que sus padres no le creyeran hacía que llorara: “Genaro comenzó a llorar” (p. 193). Cuando volvió a su estado original, descubrió que sus padres estaban preocupados por él: “Estábamos muy preocupados por ti” (p. 194).

Estrategias: Ten cuidado con lo que deseas porque te puede salir mal. Cuando eres el mayor de tus hermanos, puedes sentirte desplazado, pero no significa que tus padres te hayan dejado de querer.

37. Itziar quiere ser un abeto

Sobre el contenido

Personajes: Itziar, su madre, el abeto

Sinopsis: En la casa de Itziar había un precioso abeto decorado por navidad. Itziar se preguntaba qué sentiría el abeto siendo el centro de atención, pensaba que tenía mucha suerte. Un día mientras ella leía un cuento bajo el árbol, de repente este le tocó con sus ramas en la oreja, y empezó a salirle una cara. El árbol sabía lo que le pasaba a Itziar y le pidió que le contara cómo se sentía. Itziar le explicó que sentía que nadie le hacía caso en la casa, y que no le parecía justo que un objeto recibiera más atención que ella. El árbol le propuso un juego, cambiarse los cuerpos. Entonces Itziar sería el árbol y recibiría la atención que tanto pide y el árbol podría cumplir su deseo de ir al cole. Al hacerlo Itziar estaba encantada pero después de un tiempo se cansó de estar tan quieta y

no poder hacer nada. En ese tiempo escuchó a su madre hablar por teléfono sobre Itziar. Su madre estaba preocupada porque la veía más seria, y pensaba que quizás fuera porque como su hermano era chico no le prestaba la suficiente atención. Su madre pensaba que si ella supiera lo mucho que la quieren no tendría envidia de nadie. Al llegar el abeto, cansado de un día ajetreado siendo una niña, volvieron a cambiarse los cuerpos. Itziar fue corriendo a dar un abrazo a su madre, le explicó que la quería mucho pero que le gustaría que hicieran cosas juntas. Su madre la llevó a que compraran ropa juntas por primera vez.

Sobre la emoción

Tema: La envidia y los celos.

Emociones y sentimientos: Envidia, entusiasmo, vergüenza, aburrimiento.

Transición: A Itziar no le parecía bien que un árbol tuviera más atención que ella: “No me parecía justo que le dedicaran tanta atención” (p. 197). Cuando el abeto le propuso el intercambio por un día se emocionó: “Le respondí entusiasmada” (p. 198). Le gustaba escuchar las alabanzas de la vecina aunque le daba un poco de vergüenza: “Yo me ponía colorada” (p. 198). Pero después de un tiempo empezaba a aburrirse: “Pero empecé a cansarme de estar tan quieta” (p. 199). Su madre se había dado cuenta de la actitud de Itziar: “Últimamente la veo más seria (...) A lo mejor tiene celos de su hermano” (p. 199). Después de hablar con su madre, Itziar estaba entusiasmada de poder ir de compras con ella por primera vez.

Estrategias: La estrategia se muestra clara con la frase de la madre: “Si supiera lo que la queremos no tendría envidia de su hermano ni de nadie” (p. 199).

38. El príncipe que perdió la memoria

Sobre el contenido

Personajes: El príncipe, el rey, los mensajeros, el pájaro.

Sinopsis: En un reino muy lejano vivía el rey con sus hijos. Un día le encomendó una misión a uno de ellos: tenía que rescatar una maravillosa perla custodiada por una serpiente. Para ello tenía que infiltrarse en el país, hacerse pasar por uno más y rescatar la perla. Era una prueba que todos los príncipes pasaban con el fin de prepararlos para gobernar algún día. Pero el príncipe al llegar a aquel país, fue tratado tan bien que pronto se acomodó demasiado a sus costumbres y se olvidó de su misión. Su padre preocupado, al recibir noticias sobre su hijo, decidió enviar un pájaro que le hiciera recordar su misión. Gracias al pájaro, el príncipe lo recordó todo y se fue en busca de la perla. Hechizó a la serpiente y recuperó la perla. En el palacio le dieron ropa nueva y celebraron una gran fiesta.

Sobre la emoción

Tema: La confianza en uno mismo.

Emociones y sentimientos: Preocupación, alegría.

Transición: Al no tener noticias de su hijo, su padre empezó a preocuparse de que hubiera ocurrido algo: “Su padre, preocupado al no tener noticias” (p. 208). El príncipe, que se había olvidado de su misión, empezó a dudar de sí mismo: “El joven príncipe dudó de su valor para enfrentarse a la terrible serpiente” (p. 209). Pero al recordar quién era, esa confianza volvió: “Se sintió fuerte y seguro” (p. 209). El príncipe se encontraba “muy contento por haber cumplido la misión” (p. 209), y todo el mundo salió “a recibirle con gran alegría” (p. 209).

Estrategias: Confía en ti mismo y podrás con todo.

39. Mi colección de piropos

Sobre el contenido

Personajes: Xabier, Agustín y los demás compañeros de clase.

Sinopsis: Xabier había pasado a primaria. Sus amigos y él recordaban con cariño cuando antes hacían la asamblea. Le propusieron a su profesor Agustín dedicar un rato de cada día a hacer una asamblea, lo que le pareció bien. Después de que el resto de la clase aceptara, se llevó a cabo. Agustín propuso que al principio se hicieran entrevistas para conocer más a cada alumno. El primero en salir fue Xabier, ya que fue el impulsor de la idea. Agustín le preguntó qué se le daba bien. Al principio no supo qué responder, y cuando dijo sus cualidades se quedó un poco confuso de si era eso lo que le pedía. Agustín propuso que cada alumno escribiera en un papel lo que ellos veían que se le daba bien a Xabier. Para Xabier fue un día inolvidable por la cantidad de piropos, y desde entonces los demás se fijaban en las virtudes de cada uno.

Sobre la emoción

Tema: La confianza en uno mismo.

Emociones y sentimientos: Alegría, orgullo.

Transición: Xabier había entrado en primaria, y “estaba contento en mi nuevo colegio” (p. 211), pero no estaba de acuerdo con que su nuevo profesor, Agustín, les diera clase sin apenas conocerlos, echaba de menos la asamblea. Después de proponerle a Agustín hacer asamblea, y que a sus compañeros les pareciera bien, se sintieron orgullosos: “Nos sentimos muy importantes cuando la idea fue acogida con entusiasmo por todos” (p. 212). Cuando Xabier empezó a recibir su lista de piropos empezó a sentir una mezcla de diferentes emociones y sentimientos, vergüenza, emoción: “A medida que leía me iba poniendo rojo, sentía vergüenza, estaba emocionado” (p. 214), aprecio: “me sentí querido y apreciado por los compañeros y por el profesor” (p. 214), y finalmente orgullo: “yo me sentí orgulloso de mi colección de piropos” (p. 214).

Estrategias: Saber que eres apreciado por las personas de tu alrededor, incluso por cosas de ti que tú mismo desconocías, aumenta tu confianza y tu autoestima.

40. Pequeño Oso Blanco

Sobre el contenido

Personajes: Pequeño Oso Blanco, el gran jefe, Gran Espíritu

Sinopsis: Pequeño Oso Blanco era un niño que pertenecía a una tribu africana, y que era rechazado por los demás niños porque era diferente, porque tenía el pelo blanco y la piel pálida. Un día tuvo un sueño donde un grupo de personas, totalmente diferentes entre sí, jugaban juntas. El gran jefe le explicó que en el mundo hay muchos tipos de personas que aunque no se parezcan tienen el mismo corazón. Cuando Pequeño Oso Blanco cumplió once años, se retiró a la montaña a buscar respuestas. En la montaña, esperó a la presencia del Gran Espíritu. Cuando este apareció, Pequeño Oso Blanco le preguntó cómo podía parecerse a los demás niños de la tribu. El Gran Espíritu le explicó que no debería parecerse a los demás, sino ser uno mismo, y que para eso hay que conocerse. Le dio muchos consejos, tanto para aprender sobre sí mismo como para aprender sobre los demás. De esa forma, consiguió que los demás niños le aceptaran y fue convirtiéndose en Gran Oso Blanco.

Sobre la emoción

Tema: La confianza en uno mismo.

Emociones y sentimientos: Tristeza, vergüenza.

Transición: Debido a las burlas de los demás niños, Pequeño Oso Blanco se preguntaba por qué era diferente. Después del sueño que tuvo, las palabras del gran jefe hicieron que se sintiera un poco mejor: “Estas palabras le ayudaron a sentirse un poco más tranquilo” (p. 217). Los demás niños de la tribu “le tenían un poco de miedo” (p. 217),

por eso no querían juntarse con él. Pequeño Oso Blanco se estaba acostumbrando a las burlas, pero aun así quería ser igual que los demás niños: “Ya casi me estoy acostumbrando pero siento que todo me iría mejor si me parezco a ellos” (p. 218). Cuando empezó a poner en práctica lo que le había dicho el Gran Espíritu tuvo un cambio de actitud que era visible por los demás: “Hablaban con más seguridad, daba su opinión sin vergüenza, (...) Sentía más confianza en sí mismo y eso se veía desde fuera” (p. 219).

Estrategias: Si no nos conocemos, podemos dejarnos guiar por lo que digan los demás. Si no dejamos que nos conozcan, acabaremos quedándonos solos.

41. Nadie quiere a Isabel

Sobre el contenido

Personajes: Isabel, sus padres y otros hombres del campo.

Sinopsis: Isabel era una niña, la cuarta de cinco hermanos, y sentía que nadie la quería y que no era valorada. Al ser de las más pequeñas no tenía los mismos privilegios que sus hermanos mayores, pero era lo suficiente mayor como para tener que cuidar de su hermano pequeño y no recibe tanta atención de sus padres. Además nunca se sintió valorada por sus padres, hasta escuchó a su madre decir que no era muy guapa. Pero un día, una pieza del motor del agua se cayó por un pequeño agujero, ninguno era capaz de sacar el tornillo tan importante. Isabel fue a preguntar, pero rápidamente la echaron. Pero su padre la llamó, le explicó el problema y le pidió que metiera la mano a ver si ella era capaz de sacarla. Cuando lo hizo sin dificultad, debido a que era muy menuda, todo el mundo aplaudió y la felicitó. Desde entonces dejó de ser invisible, sintió más confianza en sí misma y a partir de entonces la gente esperaba algo bueno de ella.

Sobre la emoción

Tema: La confianza en uno mismo.

Emociones y sentimientos: Rabia, alegría, orgullo.

Transición: Isabel no se siente ni querida ni valorada. Cuando se estropeó el motor las personas estaban enfadadas: “Mi padre estaba muy enfadado porque no podían continuar con su trabajo” (p. 222). La madre de Isabel la echó rápidamente del lugar: “Aquella frase la solía decir mamá cuando las cosa no iban bien y mi padre se enfadaba. Cuando oía esa frase sabía que tenía que estar lo más callada posible o incluso desaparecer” (p. 222). Cuando Isabel consiguió lo que nadie había podido, su padre se sintió muy orgulloso: “Hija, estoy orgulloso de ti” (p. 223). Aquella hazaña hizo que dejara de ser invisible, que ella pensara que no era una inútil, e hizo que se sintiera más segura: “Yo me sentía más segura” (p. 223).

Estrategias: Aunque los demás te digan que no vales nada y que eres una inútil no los escuches. Siempre habrá algo que solo tú podrás hacer o que harás mejor que nadie.

42. Crisol y su estrella

Sobre el contenido

Personajes: Crisol, Crisferón y los habitantes de Arturus.

Sinopsis: Había una vez un pueblo de una Tierra de cristal que hablaba con las estrellas, los ancianos eran quienes enseñaban a los niños a hacerlo. Cuando cumplían siete años montaban una gran fiesta y cada niño escogía una estrella. Crisol estaba nervioso porque esa noche sería la gran fiesta y tendría que demostrar lo que había aprendido. Crisol le contó a su maestro, Crisferón, que estaba nervioso porque no sabía qué decirles, ni cómo recibir sus mensajes o saber si ha llegado el suyo. Crisferón respondió a todas sus preguntas y trató de calmarlo diciéndole que solo tenía que confiar sin sí mismo. Esa noche todo el mundo se dirigió hacia la celebración. Crisol eligió su estrella y empezó a

lanzarle mensajes, pero pensaba tanto cada palabra que los mensajes no llegaban, y la gente empezaba a impacientarse. Crisferón le susurró al oído que tiene que tiene que mandar el mensaje con el corazón, como si de un amigo se tratase. Entonces la estrella empezó a brillar y Crisol empezó a recibir mensajes de su estrella.

Sobre la emoción

Tema: La confianza en uno mismo.

Emociones y sentimientos: Preocupación, entusiasmo.

Transición: A Crisol le preocupaba no poder hacerlo bien y que todo el mundo estuviera pendiente de él si no lo conseguía: “Un poco nervioso, no sé si podré hacerlo bien” (p. 226). Crisferón intentó tranquilizarle, y le dijo lo único que tenía que hacer: “Ten confianza en ti mismo” (p. 227). Como veía que Crisol no lo estaba consiguiendo, Crisferón le explicó que tenía que dejar de pensar tanto y empezar a pensar con el corazón. En ese momento Crisol empezó a sentir algo: “Mientras mandaba un mensaje a la estrella cargado de cariño, como si hablara con un amigo, empezó a sentir calor en su pecho” (p.228) Al ver que su mensaje estaba llegando, “contempló fascinado” (p.228) cómo su estrella brillaba.

Estrategias: Dejar de pensar tanto y empezar a pensar con el corazón

43. Caruso no quiere cantar

Sobre el contenido

Personajes: Caruso, sus padres, doctor Canticorum y doctora Pensamiento.

Sinopsis: Caruso es un canario que no quería que nadie le escuchara cantar por vergüenza. Los padres le llevaron al doctor Canticorum, que les explicó que no tenía ningún problema ni en las cuerdas vocales ni en los pulmones, y les recomendó que le llevaran a la doctora Pensamiento, porque su problema era la vergüenza. Con la doctora

Pensamiento, Caruso se sinceró: le daba vergüenza cantar porque en el colegio tuvo una mala experiencia cuando por los nervios le salió un gallo. Además él tenía que ser perfecto: perfecto en los estudios como su padre, perfecto en el cante como su abuela Gorgoritos de Oro, perfecto jugando al ajedrez. La doctora le explicó que tanto él como los padres tenían un problema, y tienen que aceptar que no se puede ser siempre perfecto porque es normal cometer errores, que las cosas no siempre salen como uno quiere y que debemos intentar hacer las cosas que nos hacen felices. Desde entonces Caruso estaba más tranquilos, y los padres volvieron a la consulta, pero esta vez ellos solos.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza, orgullo, alivio.

Transición: Los padres de Caruso están “muy preocupados” (p. 235) porque su hijo no canta, esa preocupación se mantendrá, junto con el alivio de saber que no le pasa nada físico: “Los padres de Caruso se marcharon preocupados. Pero a la vez se sentían contentos de que las cuerdas vocales y los pulmones de su hijo estuvieran bien” (p. 236). La vergüenza es una emoción que se vive de dos formas, en primera persona por Caruso: “Me da vergüenza que me oigan, sobre todo mis padres” (p. 236), y en tercera persona: “Hubiera sido horrible y vergonzoso que (...) no pudiera cantar: sería una mancha en su linaje y un motivo de desprecio” (p. 236). En la consulta de la doctora, Caruso “se sintió a gusto: aquella persona le daba confianza” (p. 236), es por eso que cuando ella le pidió que cantara, “lo podía hacer con la seguridad de que la doctora Pensamiento no le iba a juzgar, ni a comparar, ni a ridiculizar” (p. 237). La presión por la perfección de los padres hacia Caruso fue lo que provocó que después de su mala experiencia no quisiera que nadie le volviera a escuchar: “Yo me puse muy nervioso

porque me hacía ilusión ser el mejor” (p. 237). El orgullo y la emoción se muestra con la madre al escuchar a Caruso cantar: “Su madre les había dicho emocionada y orgullosa” (p. 238). El asombro se muestra cuando las palabras de la doctora le sorprenden: “Caruso puso tal cara de asombro que sus ojos parecían el doble de grandes” (p. 239), “y se puso colorado, pero ya no sintió vergüenza sino orgullo” (p. 239). “Ahora estaba mucho más tranquilo porque sabía lo que tenía que hacer” (p. 240).

Estrategias: La doctora le dice a Caruso que hasta que no le cuente su problema, ella no le va a poder ayudar. Este cuento tiene una doble función, porque sirve para explicar a aquellos padres que hay que tener cuidado con cómo presionamos a nuestros hijos porque no es bueno para ellos, les crean inseguridades y son incapaces de llegar hasta donde se les exige por miedo a no conseguirlo.

44. El hermano de Elena

Sobre el contenido

Personajes: Elena, Paco, sus padres y las amigas de Elena.

Sinopsis: Paco llegó a casa diciendo que Elena, su hermana, le había salvado la vida, y Elena empezó a explicar con desgana la historia. Ambos habían ido a la piscina. Allí estaban Rocío y Laura, amigas de Elena, que la llamaron para irse con ella a bañarse. Elena no quería que supieran que su hermano tenía retraso mental, así que hizo como que no las había escuchado. Pero como ellas insistían, le dijo a Paco que no se moviera de donde estaba, que ella volvería a bañarse con él. Pero como ella tardaba mucho Paco empezó a buscarla. Cuando la encontró empezó a llamarla, pero ella hacía como que no le conocía. Paco se iba acercando cada vez más y más hasta que se cayó en el agua, Elena fue rápidamente a salvarle. Las amigas de Elena no comprendían nada, le preguntaron quién era el chico y Elena avergonzada contó que era su hermano y la

razón por la que no lo había contado antes. Rocío pensaba igual que Elena, pero Laura indignada les echó la bronca. Paco, ajeno a lo que estaba ocurriendo, le dio un beso a su hermana agradecido de que le salvara. Laura y Rocío se presentaron, y pasaron el resto de la mañana jugando juntos. En su casa, Elena les contó un breve resumen de lo que había ocurrido.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza.

Transición: A Elena “le daba vergüenza que sus amigas supieran que tenía un hermano con problemas” (p. 242). Elena engañó a su hermano para que se quedara lejos de ella y se fue a bañarse con sus amigas: “Elena se fue tan contenta a bañarse” (p. 243). Su hermano la estaba esperando, pero “pronto comenzó a asustarse” (p. 243). Su hermana después de salvarle le riñó “con cara de enfado” (p. 244). A Elena le daba vergüenza decir que Paco era su hermano: “Respondió mirando al suelo, llena de vergüenza” (p. 244). A su amiga Laura no le parecía bien la actitud de Elena y Rocío: “Laura miraba a las dos indignada” (p. 244). Las amigas saludaron a Paco, que “se sentía feliz y contento con tantos besos” (p. 245). A Elena le daba vergüenza que Paco dijera que era la mejor hermana del mundo: “Elena se puso colorada” (p. 245). Cuando Paco contó a sus padres que Elena le había salvado, se sintieron orgullosos.

Estrategias: Tener un familiar con una diversidad no debería ser motivo para avergonzarse, además de ser injusto para la persona.

45. La araña Catafaina está muy rara

Sobre el contenido

Personajes: Catafaina, Sofía y las demás arañas.

Sinopsis: Catafaina era una araña que vivía en el bosque con sus compañeras y su familia. Las arañas se pasaban el día cazando, a Catafaina se le daba muy bien tejer. Catafaina, que era un poco aventurera, un día se adentró en una zona más sombría y descubrió una seta de bonitos colores que nunca había visto. Como tenía hambre le pegó un mordisco, le empezó a entrar sueño y al despertar se sentía cambiada, como si fuera una superaraña. De vuelta todas las arañas veían que algo le había ocurrido, porque había cambiado su voz y su aspecto. Catafaina empezó a tejer una tela de araña, pero no era armoniosa y bonita como las que ella hacía, sino caótica. Catafaina que no escuchaba y creía que lo hacía de maravilla, empezó a saltar encima de otras telas, a romperlas y a rehacerlas. Las demás arañas fueron en busca de ayuda. La araña Sofía era la más sabia de todas. Ella al ver el estado y la falta de respeto con que trataba a todas las arañas, supo cuál era el problema: había comido una seta envenenada que provocaba todos esos comportamientos. Sofía avisó de que en un rato caería de sueño, y que al día siguiente había que contarle todo lo que había hecho para que no lo volviera a hacer más. A la mañana siguiente Catafaina se encontraba mejor, Sofía le explicó todo lo que había pasado y aunque al principio no se lo creía, luego pidió perdón muy arrepentida. Sofía la tranquilizó explicando que tampoco era para tanto, ya que sabían que no lo había hecho queriendo, pero que la próxima vez no volviera a comer nada que no conociera. Catafaina aprendió la lección y enmendó sus errores.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza, preocupación, alegría, confusión.

Transición: Catafaina era una gran alumna: “Sus profesoras estaban muy orgullosas” (p. 248). Después de comer la seta, Catafaina se sentía tan bien que quería compartirlo con las demás arañas. El resto de arañas se preocuparon de la nueva actitud de Catafaina, su

voz también era distintas, y sus telas de araña eran caóticas: “Todas las arañas se reunieron preocupadas: algo muy grave le debía de pasar a (...) nunca hacía daño a nadie y respetaba a todas, pero ahora se comportaba mal y no escuchaba a nadie” (p. 250). Cuando Catafaina despertó “solo sentía un terrible dolor de cabeza y un gran cansancio” (p. 251). Cuando apareció Sofía en su casa, “Catafaina se puso nerviosa y contenta a la vez” (p. 252). Cuando le contaron lo ocurrido, estaba confusa y “se puso a llorar desconsoladamente” (p. 252). Se sintió culpable de lo que había hecho: “Me siento muy mal por haber roto vuestras telas, yo tengo la culpa...” (p. 253). Pero Sofía la tranquilizó diciendo que sabían que no había sido intencionado, pero que estaba bien que sintiera vergüenza: “Sin embargo, está bien que sientas vergüenza de lo que has hecho, porque has causado daño a tus compañeras y no has sido respetuosa” (p. 253).

Estrategias: Tener cuidado con las cosas que no conocemos. Es bueno sentir vergüenza si has hecho un mal a otra persona, incluso si no ha sido intencionado. Significa que entiendes cuando algo está bien o mal.

46. Visitas, ¡vaya rollo!

Sobre el contenido

Personajes: Pablo, sus padres, Janusz y Lula.

Sinopsis: Pablo estaba harto de que su casa se llenara de gente y tener que saludar a las visitas. Se ponía muy rojo y nervioso, sin saber qué hacer. Hay visitas que le hacían auténticos interrogatorios, y visitas que no eran tan pesadas. Ese día la madre de Pablo insistía, pero él se negaba, hasta que su madre amenazó con enfadarse. Entonces tuvo que ir a saludar si no quería que su madre se enfadara y le quitara algo. En el salón estaban un señor con su hija, los nuevos vecinos que venían de Polonia. La hija, Lulu, también era vergonzosa, y tenía la cara roja. A Pablo le pareció muy guapa, y cuando su

madre le pidió que le enseñara a Lula sus juegos, a sorpresa de sus padres él aceptó encantado. Los dos hablaron y se rieron, a ambos les daba mucha vergüenza conocer a gente nueva por obligación de sus padres. Estaban tan a gusto que Pablo casi protestó cuando su madre avisó de que su padre y ella se marchaban. Al final a Pablo no le pareció tan mala idea conocer gente nueva.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza, sorpresa, consuelo.

Transición: Pablo estaba harto de tener que salir a saludar, sonreír y dar dos besos porque le daba vergüenza: “Cuando en otras ocasiones había salido a saludar, se había puesto muy rojo y muy nervioso” (p. 255). Pero sabía que si no iba al salón a saludar su madre se enfadaría con él, así que “se dirigió al salón rojo como un tomate y con el corazón latiendo como si hubiera estado corriendo un buen rato” (p. 256). Lula tenía incluso más vergüenza: “Su cara estaba aún más roja que la de Pablo” (p. 256). Que Pablo estuviera tanto tiempo en el salón y quisiera enseñarle sus juguetes a Lula, provocó la sorpresa de sus padres: “Le miraban con cara de sorpresa” (p. 257). Lula y Pablo hablaron sobre su vergüenza: “Es que soy muy tímida y me da vergüenza conocer a gente nueva” (p. 258). Ambos se sentían comprendidos: “En el fondo sentían un gran consuelo” (p. 258). Cuando Lula le dio un beso a Pablo “se puso rojo pero ya no le importaba” (p. 259).

Estrategias: A veces obligarnos a hacer cosas que no queremos nos puede llevar a que nos den una gran sorpresa.

47. La historia de Dracolino

Sobre el contenido

Personajes: Dracolino, su padre Flamarión, su madre, personas del país y la Luna.

Sinopsis: Dracolino era el último descendiente de una familia de dragones, en el país de Ortas. Ya era capaz de volar pero aún sus padres no querían enseñarle a lanzar fuego.

Cuando Dracolino intentó echar fuego delante de un grupo de niños, en vez de fuego le salió un silbido y los niños se rieron de él. Le pidió a su padre que le enseñara, pero ante la negativa de él, volvió a intentarlo por su cuenta. Intentó asustar a unos recolectores, pero no lo consiguió. Ante la vergüenza, se fue a la montaña más alta a reflexionar, y estuvo tanto tiempo que salió la luna. Dracolino le preguntó a la luna qué podía hacer, pero ella le dijo algo que no se esperaba: a lo mejor él era distinto y no tenía por qué asustar. Le preguntó qué le gustaría a él, a lo que contestó que cantar. Al principio no estaba muy seguro de hacer lo que le aconsejaba la luna: dejar de asustar y alegrar a todo el mundo cantando. Al día siguiente se lo contó a sus padres, que se horrorizaron de la idea. Luego, desanimado, fue a ver qué pensaban los habitantes de Ortas, que se pusieron muy contentos al escucharle cantar. Se hizo tan famoso que personas de otras partes venían a escucharle. Sus padres al final aceptaron el destino de su hijo, y hasta se sentían orgullosos. Y por la noche, en agradecimiento, Dracolino cantaba solo para la Luna.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza, preocupación.

Transición: A Dracolino no le gustaba que se rieran de él: “Dracolino se puso rojo de vergüenza” (p. 261). Le preocupaba que no le temieran, viniendo de una saga de temerosos dragones. Como su padre no le quería enseñar lo volvió a intentar una vez más, y otra vez acabó avergonzado. Dracolino le preguntó a la luna, que “sintió pena” (p. 263) por él. Mientras hablaba con la luna, se dio cuenta de que lo que de verdad

quería hacer era cantar: “Se le iluminó la cara” (p. 263). A sus padres no les pareció tan buena idea: “¡Qué vergüenza para nuestra familia!” (p. 264). Dracolino estaba triste, pero cuando empezó a cantar comprobó que a la gente le gustaba: “Y no sentían miedo, al contrario, se sentían muy contentos al oírle cantar” (p. 264). Dracolino “cada vez se sentía más feliz” (p. 265), y sus padres acabaron sintiéndose muy orgullosos.

Estrategias: Nacer en una familia no te obliga a seguir la línea de tu familia. Debemos seguir nuestros sueños aunque no nos sintamos apoyados.

48. El cumpleaños de Leire

Sobre el contenido

Personajes: Leire, su madre, Olivia, la señorita Paula y los demás compañeros.

Sinopsis: Leire se sentía culpable al no haber invitado a Olivia a su cumpleaños. Olivia es una niña extranjera que jugaba en el recreo con Leire y sus amigos. Cuando le preguntaron a Olivia si en su cumpleaños iba a hacer una fiesta en su casa, Olivia les contó que no podía porque no había espacio en su piso: en total viven 13 personas, su familia y dos familias más. Leire no era capaz de concebir esa situación, y cuando Olivia propuso que por su cumpleaños iba a traer a clase una tarta tradicional de su país, Leire le echó en cara que si no iba a hacer fiesta que no la iba a invitar a la suya. Olivia se fue llorando. Cuando Leire le contó la situación de su familia a su madre, la madre asombrada le hizo ver a Leire la suerte que tenían por tener un cuarto entero para ella. Leire, movida por la culpa y la pena, decidió hacerle la invitación más bonita a Olivia, que se puso muy feliz cuando al día siguiente se la entregó.

Sobre la emoción

Tema: La culpa.

Emociones y sentimientos: Culpa, desprecio, remordimientos, alegría.

Transición: La culpa de Leire no le dejaba dormir: “Esa noche a Leire le costaba dormir. Sentía que había hecho algo mal” (p. 271). Olivia se lo pasaba bien con sus compañeros, que le preguntaban cosas de su país. Cuando Leire le preguntó a Olivia si iba a hacer una fiesta por su cumpleaños, le cambió la cara: “Se pusiera seria y un poco colorada a la vez que agachaba la cabeza” (p. 272). La situación de Olivia causaba curiosidad, menos a Leire, que “no pareció muy contenta y le contestó mirándola con un cierto desprecio” (p. 273). Leire no invitó a Olivia a su cumpleaños, y “se puso muy triste, no dijo nada y se fue corriendo: no quería que nadie la viera llorar” (p. 273). Después de hablar con su madre, sintió pena por Olivia, pero sobre todo culpa. Al final Leire invitó a Olivia a su cumpleaños y ambas se pusieron felices.

Estrategias: Cuando nos topamos con situaciones que nos parecen extremas, es muy fácil juzgar, cuando lo que deberíamos hacer es ponernos en la piel del otro para comprenderlos, y no rechazarlos de primera mano.

49. Un ángel impaciente

Sobre el contenido

Personajes: Turiel, Sergio, Ramael

Sinopsis: Un grupo de ángeles discutían sin llegar a ninguna solución. Turiel estaba cansado de no hacer nada. El niño al que protegía, Sergio, era muy tranquilo: no montaba en bicicleta, ni en monopatín, ni subía a los árboles. Lo único que hacía era proteger sus sueños de las pesadillas, y él quería demostrar sus cualidades. Ramael le propuso que durante un tiempo observara a Sergio a distancia. Al principio no le convenció la idea, pero al final aceptó. Al bajar a la tierra y empezar a observar de lejos, descubrió que los padres de Sergio no paraban de discutir por culpa de un campamento y eso le afectaba a Sergio. Los padres se peleaban porque el padre quería que Sergio

fuera al campamento y aprendiera cosas nuevas, y su madre no quería que fuera porque pensaba que aún era muy pequeño y que podía ser peligroso. Su padre se fue dando un portazo, y su madre fue a la habitación de Sergio a decirle que ella era quien le protegía y que su padre solo quería que creciera y aprendiera cosas peligrosas. Sergio le dijo a su madre que ya no era tan pequeño y que le gustaría tener amigos y aprender cosas nuevas, pero si ella iba a estar preocupada él no iría. No era la primera vez que sucedía ni iba a ser la última. Turiel pensaba cómo podría ayudarle. En el colegio era el niño más formal, y sus compañeros se burlaban de él por no comportarse como un niño normal. La profesora, preocupada de que no tuviera amigos ni se divirtiera, habló con él y le aconsejó que fuera al campamento. Sergio le dijo que su madre no le dejaba, y la profesora pensó que debería hablar con la familia. Turiel ya sabía lo que tenía que hacer. Esa noche Sergio pensaba en cómo decirle a su madre que quería ir al campamento sin causar más problemas. Al dormirse Turiel le susurró que él le prestaría su fuerza para que pudiera hablar con su madre. Al día siguiente Sergio habló con seguridad y fuerza, y aunque su madre no quería dejarle y cortó la conversación, él volvió a su habitación muy contento por cómo había hablado. Le dió gracias a Turiel, y él le abrazó con sus alas. Los padres y la profesora hablaron, y finalmente dejaron a Sergio ir al campamento. Sergio empezó a tener amigos y desde entonces Turiel tenía siempre trabajo donde demostrar sus cualidades.

Sobre la emoción

Tema: La culpa.

Emociones y emociones: Culpa, preocupación, miedo.

Transición: Turiel “estaba cansado de no hacer nada” (p. 277). Al bajar a la tierra descubrió que Sergio se sentía culpable por las discusiones de sus padres “dejó de jugar y se tapó los oídos. Unas lágrimas aparecieron en sus ojos” (p. 279). La madre de Sergio

tenía tanto miedo a que le ocurriera algo que no le dejaba actuar como un niño de su edad. Sergio sabía lo que ocurriría, su padre se iría dando un portazo y su madre iría llorando a su cuarto a abrazarle. Turiel no sabía cómo ayudarle, pero después de escuchar la charla con la maestra, lo supo. Sergio había tomado la decisión de hablar con su madre y decirle que quería ir al campamento, pero estaba “muy preocupado” (p. 280) por cómo se lo diría. Aunque no sabía si su madre le iba a dejar ir, “se puso a saltar de contento” (p. 282) por haber sido capaz de hablar claro. Se sintió mucho mejor y le dio las gracias a Turiel.

Estrategias: Sergio se sentía responsable de las emociones de su madre: no quería que se preocupara por él. Y por culpa de eso, no podía comportarse como el niño que era. Cuando Sergio habla con sus padres, lo que más contento le pone no es que le dejen ir al campamento, sino haber sido capaz de dar la cara.

50. Marta se siente culpable

Sobre el contenido

Personajes: Marta, María, Marcos y los padres.

Sinopsis: Marta era la mayor de tres hermanos. Sus padres trabajaban de noche recogiendo chatarra, así que a menudo dejaban a Marta a cargo de sus hermanos. A Marta no le importaba, incluso le gustaba que sus padres confiaran en ella. Una noche, mientras Marta leía en la cocina, Marcos se cayó de la cuna y se puso a llorar. Marta llamó a los vecinos, que llevaron a Marcos al hospital mientras ella se quedaba cuidando de María. Marta empezó a culparse de todo lo que había ocurrido y a preocuparse por lo que podría pasar. Al llegar sus padres y enterarse de todo, se fueron corriendo al hospital. La madre pasó con la enfermera a ver a Marcos, que le estaban

dando puntos, mientras el resto estaba en la sala de espera. Los vecinos le dijeron al padre que tenía que estar orgulloso de cómo había actuado Marta.

Sobre la emoción

Tema: La culpa.

Emociones y sentimientos: Culpa, preocupación, alivio.

Transición: A Marta le gustaba hacerse cargo de sus hermanos, le gustaba que sus padres confiaran en ella. Pero cuando Marcos se cayó, “Marta se puso nerviosa” (p. 285), no sabía lo que hacer. Cuando los vecinos se fueron con Marcos al hospital, Marta seguía preocupada y empezó a sentirse culpable de lo ocurrido: “Marta se quedó en casa preocupada y se sintió culpable de lo que había pasado” (p. 285). Marta empezó a centrarse en la culpa, tenía miedo de perder la confianza de sus padres y se imaginaba situaciones extremas, lo que se tradujo en malestar: “Marta se sentía mal, muy mal y se puso a llorar” (p. 286). Marta creía que toda la culpa era suya, pero su padre la tranquilizó explicándole que había sido un accidente, y felicitándola por haber avisado a los vecinos: “No debes sentirte culpable. Has hecho muy bien avisando a los vecinos” (p. 286). Cuando su madre también la tranquilizó explicando que había sido un accidente normal para la edad de Marcos, Marta se sintió finalmente aliviada: “Ahora sí puedo quedarme tranquila” (p. 287).

Estrategias: Ante un accidente no te dejes llevar por el pánico, intenta pensar en una solución. Algunos accidentes ocurren sin que podamos hacer nada, por eso no podemos dejarnos llevar por la culpa.

51. Tú tienes la culpa de todo

Sobre el contenido

Personajes: Saltarina, Brincapinos

Sinopsis: Saltarina era una ardilla que vivía con su hermana mayor en un nido. Ante cualquier cosa que pasara, Saltarina le echaba la culpa a su hermana Brincapinos: si se caía era su culpa, si se rompía una rama era su culpa... . Brincapinos, harta de esta situación, le quiso dar una lección a su hermana. Cada vez que Saltarina le echaba la culpa de algo, Brincapinos no decía nada y la dejaba sola. Saltarina se dió cuenta de todo lo que hacía su hermana por ella, que había sido muy egoísta al echarle siempre la culpa y nunca haberle agradecido sus esfuerzos. Pidió disculpas a Brincapinos, y desde entonces Saltarina aprendió a ser responsable y vivieron felices.

Sobre la emoción

Tema: La culpa.

Emociones y sentimientos: Culpa, rabia, vergüenza.

Transición: Cada vez que Saltarina se enfadaba, le echaba las culpas a su hermana. Brincapinos harta de que Saltarina le echara la culpa por todo, ideó un plan para acabar con las quejas de su hermana: “Harta de sentirse culpable, decidió dar una lección a su hermanita” (p. 291). Ante la indiferencia de Brincapinos, Saltarina empezó a aburrirse y a “sentirse sola por las noches e, incluso, empezó a tener miedo” (p. 291). Saltarina comenzó a darse cuenta de todo lo que hacía su hermana por ella y “se dio cuenta de que había sido muy egoísta y se había comportado injustamente con ella. Se sintió mal y avergonzada y, pidió disculpas a su hermana” (p. 292). Desde entonces Saltarina empezó a tomar responsabilidades y a no echarle la culpa a Brincapinos.

Estrategias: El camino hacia la madurez pasa por responsabilizarse de lo que le sucede a uno mismo y no echar la culpa a los demás, sobre todo cuando nos están intentando ayudar.

52. El cazador de grillos

Sobre el contenido

Personajes: Daniel, Mikel, Cantarín

Sinopsis: A Daniel le encantaba los grillos, y quería cazar uno. Una vez que se enteró cómo, cogió a su amigo Mikel y se fueron a cazar uno. Cazó un grillo y se lo llevó hasta su casa, donde había preparado un hogar con todo lo necesario para tenerlo dentro de su cuarto y escucharlo cantar siempre. Mikel no estaba seguro de que el grillo estuviera cómodo ahí, pero Daniel le convenció diciendo que si canta por la noche es que estaba bien. Pero Cantarín, que era como habían llamado al grillo, no cantaba. Estaba demasiado confuso y asustado como para cantar. Pasaban los días pero Cantarín no cantaba. Mikel le dijo que lo soltara ya, pero Daniel se negaba: pensaba que el grillo le pertenecía y que acabaría cantando. Mikel se marchó enfadado, esa noche ningún grillo cantó. A la mañana siguiente Daniel descubrió que Cantarín había muerto. Se sintió culpable y fue a casa de Mikel a contarle lo sucedido, y juntos fueron a donde lo habían encontrado para enterrarlo allí. Ninguno dijo nada a la vuelta, y esa misma noche ningún grillo cantó. Desde entonces Daniel aprendió a respetar la vida de los seres vivos.

Sobre la emoción

Tema: La culpa.

Emociones y sentimientos: Culpa, tristeza, preocupación, miedo.

Transición: A Mikel no le convencía la idea de Daniel, pensaba que no había sido buena idea haber encerrado al grillo en la caja de zapatos después de haber inundado su casa. Al llegar a casa de Daniel, “le encontró contemplando la caja con cara de preocupación” (p. 295). Cantarín tenía un cúmulo de emociones: “Entre tanto Cantarín estaba asustado, triste, asombrado... No entendía nada de lo que le había pasado ese día y se lamentaba de su mala suerte” (p. 296). Mikel y Daniel esperaban que cantara, pero Cantarín estaba

muy confuso y no le apetecía cantar. Al día siguiente, Daniel tenía esperanzas de que cantara: “Hoy parece más contento” (p. 296); pero Cantarín seguía “demasiado triste y preocupado” (p. 296). A Mikel le preocupaba el estado del grillo, se imaginaba cómo se sentía el grillo, pero ante la negativa de su amigo “Mikel se marchó enfadado con Daniel y preocupado por el grillo” (p. 296). Cuando el grillo murió, “Daniel lloró y se sintió culpable de la muerte de Cantarín” (p. 297), y nunca más volvió a hacer daño a los animales.

Estrategias: Respetar todas las formas de vida.

53. Amarillo y redondo

Sobre el contenido

Personajes: El niño protagonista, los demás niños y miembros del campamento.

Sinopsis: Un niño no tiene ganas de ir al campamento porque se hace pipí en la cama.

Intenta no tomar sopa y no irse a dormir, pero acaba durmiéndose y manchando la cama. Al día siguiente le dicen que salga a tender la sábana y descubre que le ha ocurrido lo mismo a otros niños.

Colores: Todo el álbum es entero en negro, gris y amarillo. Este último aparece dándole color a un pájaro, a una nube o a un mar.

Sobre la emoción

Tema: La vergüenza.

Emociones y sentimientos: Vergüenza.

Transición: La vergüenza se convierte en un secreto desagradable, en algo que no quiere que los demás sepan. Es como una nube amarilla que lo acompaña. En el autobús “no habla con nadie, no mira a nadie” (s.n.). Tampoco come. El temor a ser descubierto le deja sin comer, a sentirse como si la cama estuviera encima de un mar de tiburones y a

tener pesadillas de un mar amarillo y peligroso. Al día siguiente le vuelve a pasar y quiere ocultarlo: “Le gustaría esconderlo (...) Le gustaría esconderse” (s.n.). Le dicen que vaya a tender la sábana y ahí se da cuenta de que no es el único y eso le hace sentirse bien.

Estrategias: El niño se siente avergonzado de su secreto. Pero cuando se da cuenta de que muchos niños en el campamento comparten su secreto, ya se encuentra mejor. La estrategia que propone es contar aquello que nos preocupa, de esa manera entenderemos que a veces lo que nos pasa le ocurre a todo el mundo, y que no hay que dejar de hacer aquello que nos gusta porque nos da mucho miedo que los demás conozcan aquello que nos avergüenza.

54. Coco y la luna

Sobre el contenido

Personajes: Coco, el lobo, los astronautas, Paula y la luna.

Sinopsis: Coco decide robar la luna. Al día siguiente descubre que con su acción el lobo está triste, Paula enfadada y los astronautas en paro. Arrepentido, devuelve la luna al cielo y todo el mundo acaba feliz.

Colores: Todos.

Sobre la emoción:

Tema: La culpa.

Emociones y sentimientos: Tristeza, culpa, sorpresa, miedo, enfado y alivio.

Transición: Como Coco estaba “harto” (s.n.) de columpiarse, decidió robar aquello que tanto le gustaba: la luna. La culpa empieza cuando descubre que el lobo “estaba muy triste” (s.n.) porque ya no puede aullar a la luna. Coco se apenó, pero “no se atrevió a confesarle que había sido él” (s.n.). Luego se sorprende cuando ve a los astronautas en

la calle. Aquí la culpa y el miedo se unen porque si los astronautas se enteran de que ha robado la luna le pueden pegar: “Pensó Coco, mitad asustado mitad arrepentido” (s.n.). Paula es la que está más enfadada porque ahora tiene que vender el catalejo. La culpa de Coco culmina en una mala sensación: “Se sintió fatal...” (s.n.). Estaba “arrepentido” (s.n.) por todo el mal que había causado, y cuando devuelve la luna volvió a “sonreír” (s.n.), seguramente aliviado.

Estrategia: Redimir la mala acción para dejar de sentirse culpable. Aunque esa manera de redimirse es oculta, nadie sabe que la culpa ha sido de él. No ha tenido que confesar lo que ha hecho mal.

55. Adivina cuánto te quiero

Sobre el contenido

Personajes: La gran liebre y la pequeña liebre.

Sinopsis: Antes de irse a dormir, la gran liebre y la pequeña liebre miden su amor. Con los brazos extendidos, con las patas, con lo alto que saltan, etc. La pequeña liebre se queda dormida diciendo que quiere a la liebre grande de aquí a la luna. La gran liebre la acuesta dándole un beso y respondiendo que la quiere de aquí a la luna y vuelta.

Colores: Todos.

Sobre las emociones

Tema: Amor.

Emociones y sentimientos: Amor.

Transición: Todo el álbum es un concurso de ver quién quiere más: “Pues yo te quiero así” (s.n.), “te quiero hasta la punta de mis pies” (s.n.). La pequeña liebre admira las habilidades de la liebre grande: “<<¡Qué salto!>>, pensó la liebre pequeña. <<¡Cómo

me gustaría saltar así!>>” (s.n.). La pequeña liebre cae rendida de sueño y la gran liebre acaba acostándola con un beso.

Estrategias: Se podría deducir que la intención del libro es provocar que en el niño que se sienta querido, valorado y seguro.

56. ¿No duermes, osito?

Sobre el contenido

Personajes: Oso grande, oso pequeño.

Sinopsis: A la hora de irse a dormir, mientras oso grande intentaba leer, oso pequeño no podía porque tenía miedo de la oscuridad. Oso grande le trajo una lámpara pequeña, pero el miedo se volvía a repetir y tenía que traer lámparas cada vez más grandes. Aun así seguía teniendo miedo, puesto que la entrada de la cueva seguía oscura. Al final oso grande coge a oso pequeño y lo lleva fuera para que vea la noche. Oso grande le dijo que no tuviera miedo de la noche porque le había traído la luna y todas las estrellas. Oso pequeño se quedó dormido en los brazos de oso grande.

Sobre las emociones

Tema: Miedo.

Emociones y sentimientos: Miedo, frustración, ternura.

Transición: Oso pequeño no consigue dormir: “Tengo miedo (...) Está oscuro y no me gusta” (s.n.). El miedo a la oscuridad se va intensificando. Oso Grande, frustrado porque cada vez que estaba a punto de terminar su libro Oso Pequeño le llamaba con más miedo, llegó a un punto donde ya “no sabía qué hacer” (s.n.), y decidió llevarlo afuera. Oso Pequeño le recuerda que tiene miedo de la oscuridad, pero Oso Grande le responde que “¡No hay que tener miedo!” (s.n.). Oso Pequeño tenía miedo, pero Oso

Grande “lo cogió en brazos acunándole tiernamente” (s.n.), y Oso Pequeño acabó quedándose dormido.

Estrategias: La frustración del oso grande le lleva a soluciones rápidas: ponerle una lamparita. Después de tres intentos, lleva a oso pequeño a enfrentarse a su miedo. El álbum propone que lo mejor para calmar el miedo de un niño no es una rápida solución, sino llevarles a enfrentarse con aquello que temen, conocerlo de la mano de alguien que le dé seguridad.

57. Todos sois mis favoritos

Sobre el contenido

Personajes: Mamá osa, papá oso y los tres ositos.

Sinopsis: Todas las noches al acostar a los tres ositos, los padres les decían que eran tres bebés osos maravillosos. Una noche los bebés le preguntaron a mamá osa que cómo lo sabe, a lo que responde que es porque la noche en que nacieron papá oso dijo que eran los oso más preciosos que había visto en su vida. Eso les bastó, pero un día bebé oso primero empezó a preguntarse si en verdad lo que le gusta a su madre son las manchas como las de sus hermanos. El segundo se preguntó si papá prefería a los otros dos porque eran chicos y ella chica. Bebé oso tercero comenzó a preocuparse porque él era el más pequeño. Una noche todos les preguntaron a papá oso cuál era el mejor, a lo que fue respondiendo que cada uno era el mejor primer osito, segunda osita y tercer osito, independientemente de sus inseguridades. Y se fueron a dormir felices y tranquilos.

Colores: Todos.

Sobre las emociones

Tema: Amor.

Emociones y sentimientos: Alegría, ternura.

Transición: La alegría aparece cuando sus padres les dicen por qué son maravillosos: “Se acurrucaron en la cama con una sonrisa de satisfacción” (s.n.). Pero las inseguridades empezaron a surgir uno por uno: “Comenzó a preguntarse si sus hermanos no serían mejores que él” (s.n.). La ternura con que su padre soluciona las preguntas de cada osito, “le contestó su papá abrazándola con ternura” (s.n.), es lo que acaba devolviendo la alegría y la confianza a cada osito: “Se fueron a dormir, felices y tranquilos” (s.n.).

Estrategias: Las inseguridades de cada osito se solucionan hablando. Se sienten diferentes y eso les hacen sentir mal. Al hablarlo con sus padres se dan cuenta de que aquellas diferencias son las que les hace únicos, y por ello valiosos.

58. Berta Buenafé está triste...

Sobre el contenido

Personajes: Berta, Cancán (su perro), Pichón (su pájaro), Edmundo y Campeón (su perro).

Sinopsis: Berta es una persona a la que le gusta estar en su casa con sus animales, lejos del ruido y de los coches. Pero un día la tristeza la invade y ni siquiera sus animales son capaces de hacer nada por ella. Enfrente de ella vive el señor Edmundo, que está enamorado de ella y se pone muy feliz cuando la ve en su balcón. Pero ella ya no sale al balcón, lo que preocupa a Edmundo, que intenta hablar con ella pero, como no le salen las palabras, Berta se enfada. Los tres animales urden un plan donde Edmundo se hace pasar por el jardinero. Al cabo de un tiempo Edmundo confiesa quién es, lo que no sorprende a Berta. Y los dos acaban muy felices.

Colores: Cuando Berta está triste, se muestra alrededor de ella una gran nube negra con bichos y monstruos negros de dientes afilados. La misma nube aparece sobre Edmundo cuando se preocupa por la desaparición de Berta.

Sobre la emoción

Tema: La soledad

Emociones y sentimientos: Tristeza, miedo, ansiedad, melancolía y felicidad.

Transición: La tristeza se muestra explícitamente con la frase: “Pero hoy la cosa no marcha... Berta está triste. La pena es más fuerte que ella” (s.n.) y con la expresión facial. Se habla de la tristeza como algo que “no marcha” (s.n.). La tristeza afecta a su sueño “y la atormenta con angustiantes sueños” (s.n.). La tristeza se muestra como una nube negra encima de su cabeza. Se habla también de melancolía: “Vuelve a sumirse en su melancolía” (s.n.). El miedo se muestra en Edmundo no explícitamente, pero sí fisiológicamente: “Le sudan las manos, tiene la boca seca, y el corazón le late con fuerza” (s.n.). La tristeza también aparece en Edmundo: “Mi amo está triste” (s.n.). Cuando Berta y Edmundo empiezan a quedar, la tristeza de Berta va desapareciendo y va apareciendo el sentimiento de felicidad.

Estrategia: Al principio, sus amigos intentan librar su tristeza distrayéndola o proponiéndole planes que le vayan a gustar. La estrategia se entiende como una forma de reforzar su autoestima, proponiéndole cosas que sabe hacer bien, como hacer un pastel, cosas que le hagan verse bien, como ponerse un vestido bonito, o tomar el aire haciendo una actividad que le guste, como ir a la piscina. Pero estos planes producen el efecto contrario, que es aumentar su baja autoestima: el pastel le sale mal, el vestido la hace verse fea y el bañador la hace verse gorda. La tristeza acaba yéndose de manos de Edmundo.

59. A todos los monstruos les da miedo la oscuridad

Sobre el contenido

Personajes: Monstruos.

Sinopsis: Los monstruos temen a la oscuridad. Se esconden en los armarios, debajo de las camas o en el cajón de los calcetines. Lloran, se lamentan y castañean los dientes. Con las sombras se imaginan terroríficas figuras. En las noches de tormentas y truenos se asustan al pensar que hay un dragón que escupe fuego. Por eso, si vemos a alguno tenemos que abrazarlos o contarles un cuento, porque en todos los monstruos late el corazón de un niño.

Colores: negro, blanco, gris, naranja, amarillento y marrón.

Sobre las emociones

Tema: Miedos.

Emociones y sentimientos: Miedo.

Transición: Se muestran casi todos los miedos infantiles: a la oscuridad, miedos imaginarios, a los fenómenos naturales. Se muestra cómo se viven: se esconden, castañetean los dientes, tienen pesadillas, intentan ser valientes y encender la luz pero “son unos gallinas” (s.n.) y vuelven corriendo a esconderse. Lloran, intentan darse ánimos cantando pero les salen aullidos que asustan a otros monstruos, tiemblan, “en esas noches en que la luna llena ilumina el interior de las casas, los monstruos son víctimas de sus propias imaginaciones” (s.n.), en las sombras que producen, en las cortinas, en los pliegues de las sábanas, los árboles del jardín, en las paredes, en el techo ven cosas que dan miedo: lobos, las enormes fauces de un tiburón hambriento, enormes leones.

Estrategias: El álbum propone una serie de estrategias una vez ha presentado todos los miedos como leerles un cuento o abrazarlos.

60. De verdad que no podía

Sobre el contenido

Personajes: Marc y su madre.

Sinopsis: Marc quiere dormir pero no puede, le dice a la madre que tiene miedo de que entre un mosquito gigante y le pique. La madre le prepara un pijama antimosquitos con un casco, una espada y un osito. Cuando la madre se marcha, Marc la vuelve a llamar. Esta vez tiene miedo de caerse de la cama. La madre lo soluciona y se vuelve a marchar. Así se pasan la noche, cada vez que la madre se marcha, Marc la vuelve a llamar con un miedo nuevo: a que se derrita la luna, a que venga un viento malo, a todo. A pesar de los esfuerzos de la madre, Marc seguía teniendo miedo, lo que la termina por enfadar y empieza a deshacer todo aquello que había hecho. La madre se acerca a Marc y le dice que no sabe qué hacer y que no se va a mover de su lado hasta que se lo explique, y en ese momento Marc se va a dormir.

Colores: Todos.

Sobre la emoción

Tema: El miedo.

Emociones y sentimientos: Miedo.

Transición: Marc tiene miedo, y ese miedo va en aumento: “Tengo miedo de que entre un mosquito gigante” (s.n.), “ahora tengo miedo de caerme” (s.n.), “es que ahora tengo miedo de que se derrita la luna” (s.n.). La madre le había respondido con dulzura todo el rato: “No te preocupes, hijito” (s.n.), “no te preocupes, cariño” (s.n.), “no te preocupes, tesoro” (s.n.). Pero al ver que seguía llamándola, se frustró, y “cansada de no hallar la solución”, deshace todo lo que había hecho y le pide explicaciones a Marc. Es en ese momento cuando Marc se va a dormir.

Estrategias: Que su madre se quede con él hasta que se duerma.

61. ¿Qué hace un cocodrilo por la noche?

Sobre el contenido

Personajes: Coco, Paula y los tres amigos de Paula.

Sinopsis: Coco es un cocodrilo tímido al que le gusta columpiarse por la noche en el parque e irse antes de que le pillen los niños. Pero una niña llamada Paula, a la que le gustan mucho los animales, adivina que las huellas del parque son de cocodrilo. Sus amigos no la creen pero ella sigue las huellas hasta encontrarse con Coco. Después de una serie de preguntas, acaban siendo amigos y van al parque a columpiarse, junto a los amigos de Paula.

Colores: Todos.

Sobre las emociones

Tema: La vergüenza.

Emociones: Vergüenza, curiosidad, sorpresa.

Transición: Coco es un “cocodrilo tímido” (s.n.). Para poder ir al parque esperaba a que fuera de noche, e iba sin hacer ruido. Cuando se iba la luna, volvía deprisa a su casa “para que no lo descubrieran” (s.n.). A Paula le daba curiosidad saber por qué había huellas de cocodrilo en el parque, y a pesar de las burlas de sus amigos, las siguió hasta llegar a Coco. Ambos “se miraron sorprendidos” (s.n.). Paula empieza a hacerle preguntas, y Coco confiesa que le da miedo la gente. Coco se siente feliz de tener una amiga como Paula.

Estrategias: Ante la vergüenza, la soledad del parque por la noche y su casa medio escondida se convierten en refugios y zonas de tranquilidad.

62. Alegría

Sobre el contenido

Personajes: Mateo, Alegría, la Bruja de Trapo y otra hada.

Sinopsis: A Mateo le gustaba Alegría, un duende al que podía encontrar en diversas situaciones. Pero de repente desapareció, y salió a buscarla. Le preguntó al sol, a la flor, a la brisa, a la tela de araña... . El pececito de Mateo le contó que había escuchado a la Bruja de Trapo quejarse de Alegría. La bruja hizo un hechizo en el que cada vez que a Mateo se le antojara algo, su capricho se cumpliera. De esta forma empezó a desaparecer. Cuando Mateo y su pez se preguntaban qué podían hacer, apareció un hada de un libro que les propuso hacer un contrahechizo. Ahora, cada vez que Mateo deseara algo, obtendría algo completamente diferente. Así, si deseaba un videojuego, obtenía un libro. Alegría de esta forma volvió, Mateo volvió a ser feliz y la Bruja de Trapo siguió por ahí buscando niños a los que cumplir todos sus deseos.

Colores: Todos. La Bruja de Trapo va vestida de negro. Tanto Alegría como la otra hada tienen elementos verdes.

Sobre la emoción

Tema: La alegría.

Emociones y sentimientos: Alegría y odio.

Transición: Primero, se presenta dónde se encontraba a Alegría: en la barba de papá cuando iba a darle un beso, en un peldaño de un tobogán, en una página de un libro... .

Cuando la veía, todo se vestía de fiesta, le latía el corazón como un tambor, sonreía y quería cantar. Cuando Alegría desaparece Mateo la busca, pero no muestra otra emoción. Cuando Alegría aparece, vuelve a estar feliz. La bruja odia a Alegría, e intenta que desaparezca. Cuando no lo consigue con Mateo, busca a otros niños.

Estrategias: Cuando conseguimos todo aquello que deseamos sin esfuerzo, no nos sentimos felices. No hay sorpresa, no hay ilusión. Por eso no hay que desesperarse cuando deseamos algo y hay que dejarse guiar por las sorpresas de la vida.

63. *Nadarín*¹

Sobre el contenido

Personajes: Nadarín, el atún y los demás peces.

Sinopsis: Nadarín era el único pez negro del banco de peces, todos los demás eran rojos.

Cuando apareció un atún grande que quería comérselos, Nadarín huyó y de repente se encontró solo. Estaba solo, asustado y triste. Pero en seguida vio un montón de cosas que le pusieron feliz como una medusa arcoíris. Cuando encontró un banco de peces iguales que él, les dijo de ir a jugar, pero los peces estaban asustados del gran pez atún. Nadarín les dijo que no podían quedarse ahí siempre y pensó que si se unían todos formando un enorme pez (él siendo el ojo) ahuyentarían al gran atún (efectivamente).

Colores: todos, el pez grande negro, marrón verdoso muy oscuro. Cuando Nadarín se queda solo en las páginas solo hay manchas grises. Las maravillas del mundo son muy coloridas.

Sobre las emociones

Tema: La superación de obstáculos.

Emociones y sentimientos: Miedo, tristeza, asombro, alegría optimismo.

Transición: Cuando Nadarín escapa del atún, se encuentra “asustado, solo y muy triste” (s.n.). Gracias al asombro de las maravillas del mar, volvió a ser feliz: “Mientras nadaba de asombro en asombro Nadarín volvió a ser feliz” (s.n.). La solución que propone Nadarín al banco de peces se puede entender desde la rabia interna que le produce la injusta situación, o desde el optimismo de que hay una solución.

¹ Aunque *Nadarín* aparece en la página web de Kalandraka como parte de su colección, la edición revisada para este trabajo pertenece a la editorial Lumen.

Estrategia: Para devolver la seguridad a los peces y que puedan volver a hacer vida normal, Nadarín propone que se unan. De esa unión, nada malo les puede pasar, porque juntos son poderosos, y de esa forma consiguieron espantar a su mayor miedo, el atún.

64. Gato Guille y los monstruos

Sobre el contenido

Personajes: Gato Guille, mamá y papá

Sinopsis: Gato Guille se asusta porque escucha ruidos extraños. Su madre le consuela diciéndole que se quede con ella en la habitación donde está. Llega un momento donde Gato Guille ya no encuentra a su madre y es cuando tiene miedo de verdad. La madre le llama asustada diciendo que tiene miedo de los monstruos de la casa. Gato Guille empieza a calmarla explicándole de dónde venían todos esos ruidos. Los dos al final escuchan un ruido, el de papá volviendo de hacer la compra.

Colores: Todos

Sobre la emoción:

Tema: El miedo.

Emoción y sentimientos: Miedo.

Transición: Cada vez que gato Guille está en una habitación escucha un ruido extraño que le asusta: “Se asustó mucho y salió corriendo” (s.n.), “volvió a tener miedo y salió corriendo” (s.n.), “se asustó y salió gritando” (s.n.). Cree que es un monstruo que le quiere pillar. Cuando no encuentra a la madre “empezó a tener miedo de verdad” (s.n.), y cuando la encuentra “gritó contento” (s.n.). El miedo también aparece en la madre al final, cuando dice que también tiene miedo de todos los monstruos: “Yo también tengo miedo” (s.n.). Al ser la madre la que tiene el miedo, hay un cambio de roles, y ahora es Guille quien no tiene miedo e intenta calmar a su madre. Ambos se asustan cuando

escuchan un ruido en la entrada “y se asustaron... ¡muchísimo!” (s.n.), pero era papá gato.

Estrategia: La estrategia ante el miedo por el monstruo imaginario es quedarse con su figura de apego, que le aporta tranquilidad. Pero cuando se cambia los roles, gato Guille empatiza con su madre y la ayuda a enfrentarse a aquello que tiene miedo para descubrir que todo eran imaginaciones.

65. ¿Cómo te sientes?

Emociones mostradas a través de un mono con un peto:

- Aburrido: El dibujo es gris. El mono tiene los brazos cruzados y hay juguetes aparte.
- Solo: La palabra “solo” es igual de grande que el mono. El mono tiene cara triste y las manos unidas sobre el regazo.
- Contento: El fondo es amarillo. El mono es de gran tamaño, está saltando y con la cara alegre.
- Triste: El fondo es azul. Está detrás de una ventana desde la que ve la lluvia. Al lado suya hay una flor casi muerta, y él tiene la cara triste y los brazos a los lados.
- Enfadado: Fondo negro. El mono tiene la cara enfadada, aprieta los puños y está como pataleando.
- Culpable: Brazos detrás del cuerpo, sobresale un lápiz dando a entender que lo sujeta con la mano. En la pared hay un dibujo y en el suelo un par de ceras más. La cara de estar preocupado (ojos tristes y boca larga)
- Curiosidad: Tiene una cara desafiante. Está sentado y sujeta un libro que se titula “¡EL POP-UP MÁS PELIGROSO DE TODOS!” (s.n.).

- Sorprendido: Tiene cara de sorpresa. La misma escena anterior, de lado, y del libro abierto sale una serpiente.
- Confiado: Fondo azul con nubes. Con cara feliz camina por una cuerda.
- Vergüenza: Está en un teatro. Todo el mundo le mira aunque no se ven sus caras porque están en negro. El mono está al final del escenario con los brazos cruzados delante.

Transición o estrategia: Solo se muestran las emociones. Algunas nos cuentan algo: el mono se aburre porque ya no quiere jugar con sus juguetes, y se siente culpable después de haber dibujado en la pared. En la tristeza no sabemos bien si es la propia lluvia lo que provoca la tristeza o el no poder salir a jugar fuera. Hay emociones donde no hay una explicación, como en el enfado. No hay ninguna estrategia.

66. Elenita

Sobre el contenido

Personajes: Elenita, padre, el hermano Pedro, el burro, el correcaminos, el coyote

Sinopsis: Elenita quiere ser sopladora de vidrio como su padre, pero no le deja porque podría quemarse además de que no existe ninguna niña sopladora de vidrio. Aconsejada por su hermano emprende una aventura hacia Monterrey. En el desierto aprende a tocar el tubo como si fuera una flauta, y de esa forma ayuda a una serie de animales que se encuentra en el camino. En Monterrey gracias a esa habilidad es capaz de crear estrellas de vidrio. Una noche en que añoraba a su familia, mientras tocaba *La Golondrina* nació una golondrina gigante de vidrio que la llevó hasta su casa. Allí se pone una torta de maiz en la cara y se hace pasar por un viejo que quiere enseñarle a su padre sus habilidades soplando. Se descubre que es Elenita y su padre lleno de alegría empieza con ella a soplar vidrio.

Colores: Todos.

Sobre la emoción:

Tema: La superación de obstáculos.

Emociones y sentimientos: Enfado, tristeza, alegría y miedo.

Transición: A Elenita “le fascinaba” (s.n.) lo que hacía su padre, pero como no le quería enseñar, Elenita estaba “enfurruñada” (s.n.). La determinación que Elena toma puede venir de la rabia que siente por dentro ante la injusticia de que su padre no le vaya a enseñar. Por eso en la imagen se muestra con actitud desafiante, con los puños cerrados, rostro serio y mirada fija. En el desierto Elena toca una alegre canción, que consigue animar a un burro que “lloraba” (s.n.): “Gracias a tu canción, me he puesto muy contento” (s.n.). El enfado también se muestra con el búho, el lagarto y los tres murciélagos porque no podían dormir por culpa del aullido del coyote. Este aúlla porque está enamorado de la luna, aunque cuando Elena consigue ayudarlo todos acaban “sorprendidos y aliviados” (s.n.). Elena intentaba ocultar su pena por separarse del burro: “Disimulando con una sonrisa su pena por la separación” (s.n.). Miedo cuando tenía que demostrar lo que sabía delante de los maestros vidrieros: “Estaba un poco asustada, pero no se dejó vencer por el miedo” (s.n.). El amor aparece en la pasión con la que se dedica Elena a soplar: “Sopló con mucho amor y con todas sus fuerzas” (s.n.). La alegría y el arrepentimiento del padre al volver a encontrarse con Elena: “¡Qué alegría volver a verte! (...) ¡Perdóname!” (s.n.). El amor vuelve en forma de abrazo entre el padre y la hija.

Estrategia: “Pues cualquier sueño es posible para quien se escucha a sí mismo, vence el miedo y emprende un camino” (s.n.).

67. *¿Qué me está pasando?*²

- Vergüenza: “Hoy me he puesto rojo y no sé muy bien por qué” (s.n.), intentando ocultar algo, “como hierro al rojo vivo, como lava de un volcán” (s.n.). El no poder ocultar la vergüenza le parece un “¡Horror! (s.n.)”. Le da vergüenza que “me miren cuando miro, que me hablen cuando yo no quiero hablar” (s.n.). Se ve como un pimiento rojo que va a estallar. Y cuanto más colorado, más vergüenza.
- Enamorado: “Te acercas y no sé qué hacer ni qué decir” (s.n.), todo lo demás desaparece porque en su mente solo está esa persona. Es la primera vez que se siente así, piensa en ella hasta de noche, “no sé pensar en nada más si no estás y cuando estás no puedo hablar” (s.n.).
- Rabia: Como un motor “a punto de explotar” (s.n.), “ruido atronador y tiemblo sin parar” (s.n.), ojos hinchados, el corazón le late muy rápido. Aúlla como un lobo, “me hincho como un sapo” (s.n.), su cabeza es como un huracán, pincha como un erizo, “araño como un gato” (s.n.) y cambia de color como un camaleón. No escucha ni ve y da calambres.
- Miedo: Sus padres tuvieron miedo, hoy lo tiene él. Algo se acerca despacio, “invisible” (s.n.), silencioso, que “entra por los pies y va creciendo” (s.n.). El miedo lo pinta todo de negro, “tiene mil caras / dibuja sombras / dispara las alarmas” (s.n.). El miedo es más fuerte que él, le deja tiritando, sin saber dónde está.
- Mío: Todos los juguetes son suyos y “tú no lo vas a tener, no lo toques” (s.n.), tampoco lo mires. Todo el mundo lo sabe, “soy el centro y todo gira alrededor” (s.n.).

² Aunque *¿Qué me está pasando?* aparece en la página web de Flamboyant como parte de su colección, la edición revisada para este trabajo pertenece a la editorial Beascoa.

- Echar de menos: Al “sol en invierno” (s.n.), a pasear con su perro, la playa, los besos antes de ir a dormir, el anillo que perdió. Echará cosas de menos que ni ella sabe: “Y ahora sé que tal vez lo que hago hoy, mañana lo echaré de menos también” (s.n.). Los recuerdos le vienen con el olor, el sabor o una foto.

68. El monstruo de colores

Sobre el contenido

Personajes: Monstruo de colores y una niña.

Sinopsis: El monstruo de colores se ha levantado con todas las emociones liadas. Su amiga le va a ayudar a ordenarlas. Una a una las va metiendo en cada tarro: alegría, tristeza, rabia, miedo y calma.

Colores: La alegría es amarilla, la tristeza azul, la rabia es roja, el miedo es negro, la calma es verde. Y el rosa, aunque no se especifica, puede ser enamoramiento.

Sobre la emoción

Tema: Emociones.

Emociones y sentimientos: Alegría, tristeza, rabia, miedo, calma y amor.

Transición: El monstruo de colores empieza estando “raro, confuso, aturdido” (s.n.), porque se había liado con las emociones. La alegría: “es contagiosa. Brilla como el sol, parpadea como las estrellas. (...) ríes, saltas, bailas, juegas... y quieres compartir tu alegría” (s.n.). Símbolos: sol, estrellas, pájaros, flores, ramas. La tristeza: es “suave como el mar, dulce como los días de lluvia” (s.n.). Echas de menos, te escondes, estás desganado, prefieres estar solo. Símbolos: Nube, peces, gotas, mar, barcos, pecera (donde se esconde). Rabia: “Arde al rojo vivo y es feroz como el fuego, (...) difícil de apagar” (s.n.), se produce ante lo que consideras una injusticia y descargas tu rabia en otros. Símbolo: nube negra encima del monstruo, manchas rojas. Miedo: “Es cobarde.

Se esconde y huye como un ladrón en la oscuridad” (s.n.). Te sientes pequeño, insignificante e impotente. Símbolos: Ramas de árboles desnudas, fantasmas, tachones negros. Calma: “Tranquila como los árboles, ligeras como una hoja al viento” (s.n.). Tu respiración se vuelve honda y estás en paz. Símbolos: plantas y una hamaca. Rosa: No se especifica qué emoción es aunque seguramente sea enamoramiento. Símbolos: Rosas y corazones rosas.

Estrategias: Ordenar las emociones para comprenderlas mejor. “Ya están todas en su sitio” (s.n.).

69. Emocionario

- **Ternura:** “La ternura es cercanía, afecto y compasión” (p. 10). Son los demás los que despiertan la ternura que tienes dentro, sobre todo si son inofensivos o están “indefensos” (p. 10). Despiertan “nuestro deseo de ser suaves, atentos, comprensivos” (p. 10). Nos invita al amor. Imagen: Están sobre flores de algodón. El cielo se muestra azul con nubes y cae lo que parece ser gotitas de agua.

- **Amor:** El amor “es quizá la más contradictoria” (p. 12), ya que su expresión puede ir desde una sonrisa al llanto. Según el libro hay dos tipos de amor:

- Amor romántico: Pensar constantemente en una persona, y que “te produce una mezcla de nervios y alegría” (p. 12).
- Amor diligente: “Sentimiento puro y cálido” (p. 12). Le deseas lo mejor a la persona amada, además de hacer tuyas su alegría o su tristeza.

El amor es lo opuesto al odio. Imagen: Un árbol florido con pájaros.

- **Odio:** “Gran antipatía” (p. 14) o rechazo hacia alguien o algo, al que “deseamos que le ocurra algo malo” (p. 14). La duración del odio depende de las circunstancias. Puedes sentir odio fugaz hacia una persona querida. El odio nos puede llevar a la ira. Imagen:

Una cerdita esperando en la parada del bus y visiblemente enfadada con el elefante en bicicleta, al mancharla sin querer con el barro.

- **Ira:** “También conocida como ‘rabia’, ‘cólera’ o ‘furia” (p. 16). Es rápida y te puede invadir “en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar” (p. 16). Al no poder pensar y actuar como un animal atacado, no es útil en una sociedad civilizada. “Por eso, es mejor evitar que la ira tome el control mientras estemos a tiempo (p. 16). Imagen: Un pájaro atacando. Todo es negro y rojo.

- **Irritación:** Es un color, olor, sonido, etc., que “se nos instala dentro y no podemos dejar de pensar en ellos” (p. 18). Puede ser algo que al principio no nos moleste, pero que a la larga “pasa a ser irritante cuando crees que ya no puedes soportarlo más” (p. 18). La irritación en el tiempo se convierte en tensión. Imagen: un gato atrapado en lo que parece una roca, con un mosquito rondándole por la oreja. La mitad de la cara está normal y la otra parece furiosa.

- **Tensión:** “Algunos la llaman ‘estrés” (p. 20). Se produce ante “situaciones que consideramos amenazantes” (p. 20), situaciones desconocidas, en discusiones o cuando hay conflicto de intereses. Cuando “estás nervioso, impaciente y pierdes la calma con facilidad” (p. 20). Al hablarlo con alguien de confianza sientes alivio. Imagen: Caleidoscopio de figuras parecidas a animales. Colores predominantes: naranja, rojo y amarillo.

- **Alivio:** Lo experimentamos cuando “una sensación o situación desagradable ha terminado” (p. 22), como disculparnos o alejarnos de un peligro. Una vez aliviados nos sentimos relajados y tranquilos. Imagen: una rana escapando de un cocodrilo. Aunque la expresión de la rana es más de tristeza que de alivio.

- **Serenidad:** “Sensación de calma y armonía” (p. 24) que se apodera de ti. “Una persona serena es tranquila, apacible y, además, pide las cosas con amabilidad y

dulzura” (p. 24). La serenidad ilumina la mente a través de los ojos y eres capaz de ver con claridad lo que sucede. Entrenar la serenidad nos lleva a ampliar la felicidad. Imagen: Azul. Dos peces en el mar haciendo la simbología del yin y el yang.

- **Felicidad:** Depende de la persona. Somos felices cuando conocemos nuestros límites y capacidades. Muchas cosas te pueden hacer feliz, como cocinar o resolver un problema de matemáticas. “La felicidad es una sensación de satisfacción hacia tu propia persona, no la confundas con la alegría” (p. 26). Imagen: El sol, la tierra y la luna, cada uno con una sonrisa. La luna además da vueltas sobre un caballito de madera.

- **Alegría:** También llamada “‘Júbilo’, ‘contento’ o ‘gozo’”. La alegría es causada por un motivo placentero” (p. 28). Dura poco. Cuando aparece “tu energía aumenta y tu manera de pensar es más positiva” (p. 28). Es lo contrario a la tristeza. Imagen: Unos bichos alegres juegan colgados de una flor.

- **Tristeza** (p. 30): Caída general de nuestro estado de ánimo, acompañado de pérdida del apetito, de fuerzas, de deseo o de impulso. La tristeza vuelve gris la vida. Aunque su origen depende de la persona, suele aparecer ante una decepción o pérdida. La tristeza es parte de la compasión. Imagen: Jaulas hundiéndose en el mar. Un conejo que llora sujeta una oca vendada.

- **Compasión:** También llamado “‘conmiseración’ o ‘lástima’” (p. 32). Sucede cuando sentimos las desgracias de los demás, ya sea familiar o no, o incluso ficticio. “Nos motiva a ayudar (...) nos despierta el deseo de abrazarlo” (p. 32). Si alguien lo pasa mal y no le ayudamos podemos sentir remordimiento. Imagen: Un zorro encima de una roca en medio de un lago, se resguarda bajo unas hojas de la lluvia. Los peces nadan a su alrededor mirándolo, algunos con cara triste.

- **Remordimiento:** No confundir con arrepentimiento. Puedes arrepentirte de un acto que puede ser malo o no, como rechazar algo que queríamos. Pero solo tenemos

remordimientos cuando hemos hecho algo malo, como por ejemplo robar. Provoca “que no puedas dejar de pensar en eso malo que hiciste” (p. 34) y nuestro malestar crece.

Imagen: Imagen surrealista difícil de describir. Hay como una especie de robot-humano que huye de una especie de bruja y una especie de cámara fotográfica.

- **Culpa:** “Nos invade cuando creemos que hemos hecho algo malo” (p. 36) y nos ayuda a poner los límites entre lo bueno y lo malo. Es como una voz interior que nos habla de nuestro comportamiento. “La culpa señala que somos responsables de nuestros actos” (p. 36). Al reconocer nuestros errores podemos sentir vergüenza. Imagen: Un barco de papel se hunde en un mar agitado porque el ancla es muy pesada y la cadena muy corta.

- **Vergüenza:** Aparece cuando has cometido un error, “cuando crees que se van a burlar de ti” (p. 38) o por el comportamiento de otra persona. La vergüenza “es muy indiscreta” (p. 38) porque nos enrojece la cara. Que los demás vean tu vergüenza te puede generar inseguridad. Imagen: Una oveja esquilada con la cara enrojecida es observada por las demás ovejas.

- **Inseguridad:** “Falta de confianza. (...) en nosotros mismos o en los demás” (p. 40). Si te sientes inseguro intentas defenderte. La inseguridad, a veces, nos lleva a actuar con timidez. Imagen: La imagen se divide en dos, el cielo y la tierra. En la parte del cielo hay un árbol sin hojas. En la parte de la tierra está el mismo árbol haciendo espejo pero con hojas.

- **Timidez:** “Bloqueo que nos impide comportarnos con naturalidad” (p. 42) cuando estamos ante extraños o personas que no nos aportan seguridad. Alguien tímido intenta pasar desapercibido por miedo a equivocarse y sentirse torpe. Te puede invadir “la confusión” (p. 42). Imagen: Un pajarito oculto tras la tetera cerca de una galleta a medio comer. Predomina el rosa y el rojo.

- **Confusión:** “Mezcla desordenada de sentimientos” (p. 44). No saber qué nos pasa exactamente nos paraliza, por eso es importante descomponer las emociones que sentimos. La confusión “puede llevar al miedo” (p. 44). Imagen: un gato mira confuso a una madre pájaro con su hijo que ha hecho el niño en la sombra del árbol.

- **Miedo:** “Conocido como ‘temor’. El miedo aparece cuando crees que vas a sufrir un daño” (p. 46). Un miedo prolongado se transforma en terror y te paraliza. Ante el miedo “tus ojos se agrandan (...) el corazón envía más sangre a las piernas para que puedas huir” (p. 46). Imagen: Un campo de hierbas altas por la noche, con un espantapájaros amenazante y un cuervo en un árbol pelado.

- **Asombro:** “Viene de la inocencia y de la curiosidad” (p. 48). Nos llama hacia el descubrimiento de lo desconocido, porque aquello que considerábamos imposible demuestra ser posible. El asco viene del asombro más el rechazo. Imagen: Un tigre amarillo de rayas negras se asombra ante su reflejo de color invertido en el agua.

- **Asco:** “Es el desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante” (p. 50). Todo el mundo siente asco aunque no siempre a la misma cosa, porque es algo que muchas veces se aprende de nuestro alrededor. En casos de choque cultural, demostrar asco podría provocar hostilidad. Imagen: Un embalse con el agua turbia y sucia de donde sale tentáculos y pulpos.

- **Hostilidad:** “Cuando alguien se opone a nosotros o a nuestros deseos” (p. 52). Nos conduce a actuar llevando la contraria. Si en vez de rechazar a la otra persona la admitimos, “estamos desarrollando nuestra aceptación” (p. 52). Imagen: Un grupo de moscas o abejas se dirigen hacia un gato que mira muy fijamente. El fondo es verde oscuro.

- **Aceptación:** Experimentamos aceptación cuando nos sentimos queridos y valorados, “con nuestras virtudes” (p. 54) y nuestros defectos. Se puede demostrar aceptación con

cualquier gesto que exprese aprecio. La falta de aceptación nos lleva a sentirnos incomprendidos. Imagen: Dos árboles en dos colinas. Hay un sol y una luna aunque parece de noche.

- **Incomprensión:** “Nace de la falta de entendimiento con el otro” (p. 56). Puede ocurrir cuando nuestros actos o nuestros gustos no concuerdan con lo que piensan las demás personas. La incomprensión “es una mezcla de frustración y desamparo” (p. 56). Imagen: Un lago de noche, del lago salen tentáculos que podría ser de la persona que asoma la cabeza por el agua y lleva un sombrero de cabeza de pez.

- **Desamparo:** Surge cuando nos sentimos “desprotegido, cuando no puedes contar con el apoyo de nadie” (p. 58). Te sientes triste y sin el respaldo de nadie. El desamparo lleva a la soledad. Imagen: Un ciervo con pijama está sentado en una cama solo en un prado con muchas camas sin colchón. Los tonos grisáceos son predominantes.

- **Soledad:** “Es la ausencia de compañía” (p. 60). La soledad es práctica “si no quieres que te molesten” (p. 60). También puedes sentirte solo cuando te desplazan o cuando crees que nadie te puede ayudar. La comunicación es fundamental en estos casos. Imagen: Color predominante azul verdoso. En un bosque un camino morado lleva a una casa encima de una nube.

- **Nostalgia:** Aparece cuando nos sentimos tristes recordando momentos o personas, y “nos genera un vacío en el corazón y, (...) lo llena con gotitas de pena” (p. 62). Una nostalgia prolongada se convierte en melancolía. Imagen: El único a color es un zorro amarillo que está tumbado detrás de un árbol sin hojas. Se podría intuir que el zorro recuerda un momento donde había una casa en el bosque donde jugaba con la niña que vivía allí. Ahora en vez de eso hay una especie de autopista. Color predominante gris.

- **Melancolía:** Puede aparecer ante un cambio, y “vemos con resignación y con tristeza que una diversión o un momento agradable está a punto de concluir” (p. 64). Nos

sentimos muy lejos de nuestro mundo ideal. “El placer del melancólico consiste en florar en su propia melancolía (...) Si ese placer se evapora, surge el aburrimiento” (p. 64). Imagen: Imagen difícil de definir. Tonos predominantes grises y negros.

- **Aburrimiento:** “También llamado ‘hastío’ o ‘desgana’” (p. 66). El aburrimiento surge de “una mezcla de fastidio y cansancio” (p. 66) al no hacer nada o cuando no nos gusta lo que estamos haciendo. El tiempo parece más largo, “es un parásito que devora nuestra capacidad para pasarlo bien” (p. 66). Su antídoto es la ilusión. Imagen: Un cerdo solo de noche en una isla en medio del mar.

- **Ilusión:** “Esperanza de que se cumplirá algo que deseamos” (p. 68). Nosotros decidimos tener ilusión para poder disfrutar mejor de la vida, porque “es un ingrediente con el que le damos sabor” (p. 68). Imagen: Un gato con cara feliz mira a un cielo de nubes con forma de peces.

- **Entusiasmo:** Sentimos “el despertar de un dios que tenemos dentro” (p. 70) que nos hace todopoderosos. Se expande por el cuerpo y “suena como una música porque tu corazón late a un ritmo especial” (p. 70). Nos anima a actuar y nos lleva hacia la euforia. Imagen: Unos pájaros escapados de una jaula vuelan una cometa.

- **Euforia:** Sentimos un “desbordamiento de energía positiva” (p. 72), que nos ayuda a enfrentar los obstáculos o a celebrar con mucho entusiasmo. Es un bienestar tan grande que te sientes como si pudieras superar cualquier cosa. Es lo opuesto al desaliento. Imagen: Animales bailando felices en una selva.

- **Desaliento:** La sentimos “cuando nos falta el aliento para seguir adelante; cuando empezamos a notar cansancio” (p. 74). Intentamos llegar a una meta cada vez más lejana y no paramos de cometer errores intentando llegar. Si nos rendimos, aparece la decepción. Imagen: Un dibujo de un tigre que parece que se derrite.

- **Decepción:** Sientes decepción cuando se rompe la esperanza o al descubrir “que lo que tú creías no es verdad” (p. 76). Se parece a la sorpresa. Aunque deseáramos no decepcionarnos nunca, estas situaciones “nos ayudan a aprender” (p. 76). Imagen: Un zorro con un barco de madera mira decepcionado un río vacío con solo un charco minúsculo para las ranas.

- **Frustración:** Se trata del “malestar y el enfado que se producen cuando no consigues lo que te proponías o esperabas” (p. 78). Podemos sentir frustración ante las limitaciones nuestras o impuestas por otro, o ante las condiciones climáticas. Sentimos admiración ante personas que en “una misma situación, (...) buscan soluciones” (p. 78). Imagen: Un mono rojo y futurista con cara de enfado encima de una casa. Está en medio de un campo que solo tiene postes eléctricos. Color predominante el gris.

- **Admiración:** Se trata del “aprecio que sentimos por alguien que tiene grandes cualidades” (p. 80). Todo el mundo tiene una cualidad por la que ser admirado. Admiramos a alguien que es capaz de hacer lo que nosotros no podemos, pero si eso nos entristece podemos sentir envidia. Imagen: un animal lee mientras sus cuernos se convierten en ramas con hojas y unas palabras que salen del libro que lee las envuelven. Tres animalillos más le miran con admiración.

- **Envidia:** Se puede confundir con los celos, aunque ambas emociones “son parásitos que devoran tu alegría” (p. 82). Los celos aparecen cuando sientes que te quieren quitar algo que consideras tuyo, mientras que la envidia “es la tristeza que sientes cuando alguien posee aquello que tú deseas” (p. 82). Imagen: Dos perritas pasean cada una con un globo. La que tiene el globo más grande pasea feliz mirándolo, mientras la que tiene el globo más chica mira con cara enfadada a la otra.

- **Deseo:** “Impulso que nos mueve hacia algo que queremos” (p. 84). Puedes sentir todo tipo de deseos y cada uno tiene una naturaleza distinta, “es un motor de nuestros actos”

(p. 84). “Un deseo cumplido nos da satisfacción” (p. 84). Imagen: Un oso mira con deseo un panal lleno de miel que cuelga de un árbol.

- **Satisfacción:** Se produce cuando tu necesidad, “física o emocional” (p. 86), está cubierta. Si estás satisfecho porque gracias a tus “capacidades o tu comportamiento” (p. 86) has conseguido superarte, aumenta tu confianza. Incluso si has perdido. “Esa mejora constante te llena de orgullo” (p. 86). Imagen: Un conejo viejo cose una bufanda que se convierte en un árbol de donde cuelgan fotos de distintos conejitos. Color predominante el morado.

- **Orgullo:** Puedes sentir orgullo hacia a ti, hacia algo o hacia otra persona. Ese orgullo puede ser beneficioso o perjudicial. Hay dos tipos: “Orgullo egocéntrico” (p. 88), solo quieres ser el protagonista; “orgullo virtuoso”, solo quieres mejorar y valoras más tus cualidades. Imagen: Un pavo real. Color predominante azul y verde.

- **Placer:** Es la mezcla entre “la satisfacción y la alegría producidas por algo que nos gusta mucho” (p. 90). La concentración es buena para sentir placer, como concentrarte en el sabor de una bebida para disfrutarlo más. Mantener “una vida placentera nos hace sentirnos agradecidos” (p. 90). Imagen: Unos animales en un campo hacen malabares con bellotas. Uno se ríe porque una bellota se le ha caído a uno de los animales.

- **Gratitud:** “Es el alma de la palabra ‘gracias’” (p. 92) y “la entrada a la felicidad” (p. 92). Eres capaz de sentirla cuando ves las cosas cotidianas como un regalo. Aquí el libro termina dando las gracias a los que han colaborado para hacerlo, a quien lo ha regalado y al lector “por emocionarnos” (p. 92). Imagen: Un palacio donde todos los animales son felices.