



Grado en Psicología

**DE LA FICCIÓN A LA REALIDAD: EL
USO DE LOS CUENTOS EN LA
INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL**
FROM FICTION TO REALITY: THE USE
OF STORIES IN PSYCHOSOCIAL
INTERVENTION

Trabajo de Fin de Grado

Modalidad 2: Trabajo de investigación, desarrollo y/o innovación

Alumna: Estela Villasclara Sánchez

Tutora: María del Pilar Moreno Jiménez

Resumen

La lectura ha demostrado ser una herramienta valiosa como recurso terapéutico en la práctica psicosocial. Al leer, las personas pueden identificarse con personajes, situaciones e historias que les permiten explorar su propia realidad y crear un impacto significativo en ellas.

El presente trabajo tiene como principal objetivo ofrecer una visión más amplia sobre la importancia de la lectura en la terapia, además de proporcionar una recopilación de 60 cuentos como un recurso para su utilización en la psicología. Se espera que contribuya al enriquecimiento de las prácticas terapéuticas, brindando a los psicólogos una herramienta adicional con la que mejorar la eficacia y calidad de la terapia/intervención psicosocial.

Los cuentos seleccionados abarcan una amplia gama de problemáticas emocionales y psicológicas. Adicionalmente, para la facilitación de su uso, se ofrecen los objetivos que se pueden tratar en cada uno de ellos y diversas preguntas para facilitar su exploración, permitiendo así abordarlos de una manera más efectiva en terapia.

Palabras clave: Lectura, intervención social, cuentos, herramienta terapéutica, historias, psicología, terapia psicosocial, metáforas.

Abstract

Reading has proven to be a valuable tool as a therapeutic resource in psychosocial practice. Through reading, individuals can identify with characters, situations, and stories that allow them to explore their own reality and create a significant impact on themselves.

The main objective of this work is to provide a broader understanding of the importance of reading in therapy, along with providing a collection of 60 stories as a resource for use in psychology. It is expected to contribute to the enrichment of therapeutic practices by providing psychologists with an additional tool to enhance the effectiveness and quality of therapy/psychosocial intervention.

The selected stories encompass a wide range of emotional and psychological issues. Additionally, for ease of use, the objectives that can be addressed in each story are provided, along with various questions to facilitate exploration. This enables a more effective approach to addressing these issues in therapy.

Key words: Reading, social intervention, stories, therapeutic tools, psychology, psychosocial therapy, metaphors.

Índice

1. Introducción.....	5
2. Metodología.....	8
2.1. Recomendaciones de uso de los cuentos.....	9
3. Desarrollo y categorización de los cuentos.....	10
3.1. Resiliencia.....	11
3.2. Vivir el presente.....	12
3.3. Afrontamiento.....	12
3.4. Colaboración y solidaridad.....	13
3.5. Independencia.....	13
3.6. Autoestima.....	14
3.7. Inteligencia y gestión emocional.....	15
3.8. Comunicación.....	16
3.9. Desarrollo personal.....	16
3.10. Apoyo social.....	17
4. Conclusiones.....	18
5. Anexos.....	20
6. Bibliografía.....	64

1. Introducción

La lectura se ha utilizado como una herramienta terapéutica desde hace mucho tiempo. Ha sido un recurso para ayudar a mejorar la salud mental y emocional, así como para contribuir a la recuperación y el bienestar psicológico de las personas.

Esta idea no es nueva, sino que desde tiempos remotos se ha observado una estrecha relación entre la lectura y la salud. “Ya en la antigua Grecia, por ejemplo, la puerta de una biblioteca en Tebas llevaba la inscripción *El lugar de curación del alma*” (Pardeck, 1998, p. 1).

Es por esto por lo que sabemos que la importancia y el poder curativo de la literatura ha sido reconocido desde hace mucho tiempo, siendo además una forma de transmitir conocimientos, emociones y experiencias a lo largo de los años. Asimismo, es un recurso que se encuentra al alcance de todos, y por ello una parte esencial de la vida y un pasatiempo adoptado por casi todas las culturas y países del mundo (Berthoud, 2019, p. 1).

El uso de la literatura como herramienta ha demostrado ser una forma muy efectiva de terapia en la práctica psicológica. Leer tiene propiedades para ayudar a las personas a enfrentar y superar una variedad de problemas, así como ofrecer nuevas perspectivas y soluciones a estos. Además, “los beneficios de la lectura se pueden ver no sólo en términos de lo que aprendes, sino también en su impacto en la salud mental, incluso la salud física es afectada por la lectura” (Berthoud, 2019 , p.3).

Existen una gran variedad de tipos de lectura disponibles, y cada uno de ellos nos ofrecen diferentes beneficios, nos permiten escapar de nuestra realidad y meternos en otras historias, y además nos expanden nuestra comprensión del mundo. Kingsolver (2010) resalta que “una novela te lleva a otro lugar y te pide que mires a través de los ojos de otra persona, que vivas otra vida”.

En terapia, la lectura se puede presentar como una herramienta para abordar ciertos problemas o situaciones de forma indirecta. Muchas veces las personas que vienen a terapia no se dan cuenta por ellos mismos de lo que les ocurre o no saben cómo expresarlo, y, por

ejemplo, Jack y Ronan (2008) definen que uno de los beneficios que tiene la lectura en terapia es facilitar la verbalización de problemas que normalmente no se encuentran fácilmente (p. 175).

“El enfoque clave de la biblioterapia es el potencial de la literatura para facilitar la reflexión, promover el compromiso con un proceso terapéutico y generar curación y desarrollo” (Murphy y Jenkinson, 2021, p. 873). Además, podemos decir que las historias pueden actuar como un espejo donde las personas pueden reflejarse, algo que les permite reflexionar y analizar sus experiencias, desde una forma más distanciada y segura para ellos.

Por ejemplo, las historias basadas en hechos reales nos pueden proporcionar motivación e inspiración para hacer cambios en nuestras vidas y superar obstáculos; mientras que las de ciencia ficción pueden ser una vía de escape de los problemas y una oportunidad para encontrar nuevas perspectivas y formas de entender el mundo.

Según Pettersson (2018) la lectura fomenta una mejora a corto plazo del bienestar psicológico, así como un aumento de la confianza en sí mismo y la sociabilidad (p. 9). Además, adentrándonos en el ámbito de los trastornos psicológicos, por ejemplo, Billington et al. (2011) definen que la lectura ayuda a pacientes que sufren de depresión, contribuyendo a mejorar su bienestar social, mental y psicológico (p.7).

Son muchos los autores que han creado historias y cuentos que contienen significados y enseñanzas valiosas para la vida. Además, estas historias han demostrado tener un impacto significativo en las personas, ya que “cada novela que se lee moldea a la persona que se es...; se vive una vida que es diferente a la propia, y eso afecta a la persona a un nivel fundamental” (Berthoud, 2019, p.3).

Uno de estos autores es Jorge Bucay, cuyo trabajo ha sido reconocido por su habilidad para transmitir sabiduría a través de sus cuentos. Además, existen otros muchos autores como Paulo Coelho o Francesc Miralles, que también plasman en sus obras ideas y enseñanzas con significados muy variados y que además invitan a la reflexión. En este trabajo, se han seleccionado cuidadosamente una serie de cuentos de estos autores, y de otros como Robin S.

Sharma o George W. Burns, con el propósito de proporcionarlos como herramientas para usar en terapia.

La intervención psicosocial ha evolucionado a lo largo de los años, y cada vez son más las terapias y técnicas que se utilizan en las intervenciones. Continuando con la literatura, la terapia biblioterapéutica y la cuentoterapia son dos formas específicas de terapia que se basan en la lectura de libros o cuentos como herramientas para abordar los problemas y dificultades de los pacientes, ayudándolos a explorar y procesar sus emociones, pensamientos y experiencias personales.

Además, en cuanto a la relación que tienen la lectura y la intervención social, Jackson (2016) destaca especialmente la efectividad de estos en los ámbitos de la salud mental, las adicciones, la justicia penal, los trastornos alimentarios y los problemas relacionados con la salud.

Sabiendo la utilidad a nivel teórico y teniendo en cuenta el amplio rango de beneficios que los libros y los cuentos ofrecen en la terapia psicológica, se ha reconocido cada vez más la importancia de integrarlas como herramienta. Por ejemplo, en un estudio de la Asociación Canadiense de Psiquiatría, Adams y Pitre (2000) revelaron que “los terapeutas con más experiencia presentan una mayor tendencia a incluir la biblioterapia en su práctica” (p.648).

“La arteterapia, la musicoterapia e incluso la dramaterapia se han convertido en técnicas más comunes dentro del rango de enfoques empleados por profesionales terapeutas. Sin embargo, el uso de la literatura como herramienta terapéutica es quizás un área de práctica menos conocida, menos desarrollada y poco investigada” (Murphy y Jenkinson, 2020, p. 870).

Aunque se ha demostrado la efectividad de esta forma de terapia, muchos terapeutas aún no se sienten cómodos o no saben cómo integrarlas en su día a día. Es por ello, que el objetivo de este trabajo es proporcionar una selección de historias y cuentos, con la finalidad de que los terapeutas conozcan mejor esta técnica y puedan tener esta herramienta más accesible y fácil para su utilización en la práctica psicológica tanto individual como grupal. Además, al facilitar estas historias y cuentos, también se espera conseguir una mayor

utilización de ellas en terapia/intervención psicosocial, y como último objetivo, mejorar la eficacia y calidad de la misma.

2. Metodología

La metodología utilizada en este trabajo se basa en un análisis y recopilación del material existente relacionado con el uso de los cuentos o las historias en la intervención psicosocial.

En primer lugar, se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre el tema en distintas bases de datos, más concretamente, PsycInfo, Scopus y Web of Science. Se revisaron y seleccionaron distintos documentos relevantes, para así poder abordar y tratar el tema de forma amplia.

Más tarde, se recopilaron un total de 60 cuentos o historias para utilizarlos como recursos en la terapia psicológica, los cuales quedan recogidos como anexos. Estos fueron recopilados de diversas fuentes, incluyendo diferentes plataformas digitales y sitios web, así como libros de autores reconocidos. La forma de selección de estos fue revisando la utilidad y efectividad que podrían tener cada uno como herramienta terapéutica. En un principio se eligieron un total de 75 historias o cuentos, para más tarde quedarnos con 60, descartando 15 en base al objetivo de usarlos en terapia psicológica con adultos. Algunos de estos cuentos han sido incorporados tal cual, mientras que otros han sido adaptados o resumidos por mí para lograr un mejor ajuste a la finalidad del trabajo.

Una vez hecho esto, los cuentos e historias se agruparon en base a los temas o problemas generales que se pueden abordar con cada uno de ellos. También, para una mejor utilización en el enfoque terapéutico, aportamos el objetivo específico y otros objetivos que se pueden tratar con ellos, además de una serie de preguntas que podría utilizar el terapeuta para facilitar su uso.

2.1. Recomendaciones de uso de los cuentos

La metodología recomendada para garantizar la efectividad del uso de los cuentos como recurso terapéutico consistiría en que cada terapeuta identificara el problema o aspecto concreto a trabajar con el paciente. Una vez definidos estos aspectos, el terapeuta podrá realizar una búsqueda adecuada de los cuentos o historias que mejor se adecúen a las necesidades y características del caso.

A su vez, propongo una serie de preguntas generales que se pueden usar a la hora de trabajar con los cuentos o historias, estas cuestiones pueden servir como una herramienta eficaz que permita la adaptación de la técnica a las necesidades de cada caso. Las preguntas generales, que se pueden usar comunes a todos los cuentos, son las siguientes:

- ¿Qué te ha parecido el cuento/historia?
- ¿Qué te transmite este cuento/historia?
- ¿Cuál crees que es el objetivo de este cuento/historia?
- ¿Por qué crees que te lo estoy leyendo?
- ¿Te sientes identificado con la historia?
- ¿Consideras que tiene algo que ver contigo?
- ¿Cuál es el personaje con el que más te identificas?
- ¿Cómo te sientes después de leerlo?

También cabe mencionar que pueden existir dos alternativas diferentes de uso para la aplicación de estas preguntas. Según las circunstancias de cada caso, se puede pedir que el paciente proporcione sus respuestas ya sea a través de la escritura o bien mediante la conversación.

En efecto, esta es tan solo una de las diversas formas de utilizar esta herramienta en la intervención terapéutica. Estas recomendaciones son orientativas y la forma de utilización queda sujeta a cada terapeuta, quien podrá emplearlas de manera ajustada a las necesidades específicas de cada caso en particular.

3. Desarrollo y categorización de los cuentos

Los 60 cuentos presentados en este trabajo han sido categorizados en un total de 10 temas diferentes, con el objetivo de facilitar su uso y permitir encontrarlos de una manera más efectiva.

Cada uno de estos temas aborda aspectos específicos relacionados con problemas comunes que se suelen trabajar en terapia, y es por esto que cada cuento está categorizado en uno de ellos (véase tabla 1).

La variedad de temas permite brindar al terapeuta la oportunidad de seleccionar historias que se adapten a las necesidades y circunstancias propias de cada individuo o grupo. Además, nos vamos a adentrar de forma breve en cada uno de ellos para conseguir un enfoque más completo y efectivo.

Sin embargo, cabe destacar que cada cuento puede explorar y abordar una combinación más amplia y específica de temas adicionales, ya que la amplitud del género y su forma de utilización permiten una amplia gama de posibilidades terapéuticas.

Tabla 1

Categorización de los cuentos en temas generales

Temas	Número de cuento
1. Resiliencia	1, 11, 45 y 48
2. Vivir en el presente	18, 20, 21, 24, 39 y 42
3. Afrontamiento	5, 6, 8, 58 y 59
4. Colaboración y solidaridad	2, 27, 30, 35, 43, 46, 49 y 60
5. Independencia	3, 9, 13, 14, 28 y 29
6. Autoestima	12 y 15

7. Inteligencia y gestión emocional	10, 38, 40, 41, 51 y 54
8. Comunicación	25 y 53
9. Desarrollo personal	16 ,17, 19, 22, 23, 26, 31, 33, 36, 37, 44, 47, 52, 55, 56 y 57
10. Apoyo social	4, 7, 32, 34 y 50

3.1. Resiliencia

La “*resiliencia*” es un tema cuyo interés en la psicología es bastante antiguo, sin embargo, ha sido en los últimos años cuando ha adquirido más importancia. Se puede definir como la capacidad para afrontar y superar adversidades, problemas y experiencias traumáticas. Además, también se basa en la habilidad de recuperación y adaptación tras estas dificultades.

Según Becoña (2006) hay ciertos factores que pueden relacionarse con la resiliencia, como pueden ser la pobreza, el abuso parental, la discriminación racial, la discapacidad física, etc. De esta manera, podemos encontrar resiliencia en personas que han sufrido o pasado por traumas o situaciones extremas durante su vida, pero que, sin embargo, han sobrevivido física y psicológicamente (p. 127).

También es importante tener en cuenta que la resiliencia no es una característica absoluta ni se adquiere de forma permanente para siempre (Vera et al., 2006, p. 44). Es más, un proceso que está en cambio continuo y que puede variar según las circunstancias y el contexto de nuestra vida.

Por estas razones, resulta importante abordar la resiliencia en el contexto terapéutico, ya que es una herramienta que brinda apoyo a las personas que enfrentan situaciones difíciles o traumáticas, ayudándoles a mejorar su calidad de vida, y además a fomentar la prevención de trastornos mentales.

3.2. Vivir el presente

Este tema se basa en la capacidad de conseguir una atención plena y consciente del momento presente, sin dejarse llevar por preocupaciones pasadas o futuras.

Cabe destacar, que es habitual recordar momentos del pasado, al igual que visualizar o imaginar posibles situaciones futuras. Sin embargo, el problema surge cuando debido a estas circunstancias se vuelve complicado conseguir la felicidad en el presente.

Esta idea está muy relacionada con la “aceptación”. Según Simón (2010), es común que al presenciarse una situación determinada surja en nosotros una actitud de rechazo, aversión o negación, o lo que generalmente se conoce como “resistencia”. Por tanto, la aceptación es lo opuesto a esto, y consiste en “permitir que las cosas sean tal como son en el momento presente” (p.164).

Trabajar entonces esta aceptación y consciencia del aquí y ahora, resulta fundamental para desarrollar una actitud más positiva hacia la vida, y además puede también contribuir a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración o incluso facilitar la gestión emocional entre otras aportaciones.

3.3. Afrontamiento

Con este tema se intenta abordar los diversos estilos que existen de afrontamiento, entendiendo el “*afrontamiento*” como un conjunto de estrategias o recursos que un individuo pone en marcha con el fin de gestionar o superar retos y dificultades.

A su vez, este concepto está muy relacionado con la confrontación del miedo y la ansiedad, ya que si hay miedos que no se llegan a afrontar o que además incrementan en intensidad, pueden acabar perjudicándonos en nuestro día a día, e incluso dar lugar a trastornos mentales.

Gran parte de las razones por las cuales las personas acuden a consulta se relacionan con dificultades y preocupaciones relacionadas con el afrontamiento de los acontecimientos y

los temores en general. Esto es así, ya que bajo ciertas circunstancias, cualquier situación o contexto puede desencadenar un miedo irracional, y así una falta de afrontamiento del mismo.

El estudio de Morales (2017) afirma que “existen relaciones positivas entre estrategias productivas de afrontamiento y autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional” (p. 47). Sabiendo entonces el impacto y las repercusiones que el afrontamiento nos puede acarrear, se convierte en un factor importante que trabajar y mejorar.

3.4. Colaboración y solidaridad

La “*cultura colaborativa y solidaria*” engloba otros aspectos como el trabajo en equipo, la colaboración, la empatía, la solidaridad y el sentido de comunidad entre otros.

Es importante para el desarrollo de la sociedad reconocer la importancia del intercambio de conocimientos, habilidades y recursos, enfocándonos en el beneficio y el bienestar colectivo. Este tema entonces, se refiere a un enfoque y conjunto de valores que fomentan la cooperación, el intercambio y el trabajo conjunto entre las personas, en lugar de la competencia y la individualidad.

En el contexto de la terapia, trabajar la colaboración y la solidaridad es de gran relevancia debido a que todos somos seres sociales, que nos beneficiamos del apoyo y la interacción con los demás. Por tanto, se busca fomentar una mejor interacción entre las personas, al mismo tiempo que se genera un impacto positivo como individuos pertenecientes a una sociedad.

3.5. Independencia

La “*independencia*” se refiere a la actitud mediante la cual una persona es relativamente autónoma emocionalmente, libre de la influencia y el control de otros. La

entendemos como la capacidad para funcionar de una manera autosuficiente, tomar decisiones propias y asumir la responsabilidad de las propias acciones.

Este tema se complementa con el de autonomía, denominada por Álvarez (2015) como “la capacidad para tomar decisiones que afectan significativamente la vida del sujeto y que por tanto deben reflejar las preferencias de la persona” (p.18). Podemos concretar que ambos conceptos implican una sensación de control y capacidad para actuar de acuerdo con nuestra voluntad y nuestros objetivos.

Por otro lado, la independencia tiene una dimensión externa que se refiere a la posición que una persona ocupa respecto de su entorno y del tipo de interacción que tiene con otros. De esta forma, Álvarez (2015) considera también tanto el contexto como las relaciones, aspectos fundamentales para que las personas tomen conciencia de su posición, y de la distancia que lo vincula al entorno y los otros (p.17).

El abordaje de este tema en terapia resulta fundamental especialmente para los pacientes que están experimentando dependencia emocional, para así fomentar su independencia y a su vez, brindar un mayor sentido de autoeficacia y empoderamiento, toma de decisiones, o establecimiento de límites.

3.6. Autoestima

La “*autoestima*” se define como la evaluación subjetiva que una persona hace de su propio valor y capacidad. Podemos decir que se basa en la percepción de las propias cualidades, logros, habilidades y características personales. Es decir, a grandes rasgos, la autoestima es la forma en que una persona se percibe a sí misma.

Es importante comprender que la autoestima experimenta cambios significativos a lo largo de nuestra vida. A pesar de que tiende a ser relativamente estable, también es un estado que puede fluctuar en respuesta a las condiciones ambientales. Reitz (2022) indica que “los

acontecimientos de la vida parecen tener un papel importante en el desarrollo de la autoestima, ya que constituyen fases sensibles para su desarrollo” (p.14).

Orth y Robins (2022) evidencian que la alta autoestima tiene consecuencias adaptativas para la relaciones sociales, escuela, trabajo, salud mental, salud física y comportamiento antisocial (p. 2). Teniendo esto en cuenta, resulta importante trabajar la autoestima en terapia, ya que esta funciona como un filtro entre nosotros y el mundo, afectando así la forma en que lo percibimos y nos relacionamos con él.

3.7. Inteligencia y gestión emocional

La “*inteligencia emocional*” se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y la de los demás. A su vez, “*la gestión emocional*” es una parte fundamental de esta, e implica ser conscientes de nuestras emociones, y sobre todo ser capaces de regularlas.

Bar-On (2010) ha demostrado que la inteligencia emocional tiene un papel fundamental en diferentes áreas de nuestra vida. Tiene un impacto positivo y significativo en el rendimiento tanto académico como profesional, además de en la interacción social y en la capacidad para enfrentar problemas médicos. A su vez, también influye en nuestra calidad de vida en general, desempeñando un papel importante en la felicidad, el bienestar y la búsqueda de una vida más significativa (p.57).

Otro aspecto que se trata dentro de este tema es la responsabilidad afectiva. Ambos conceptos están estrechamente relacionados, ya que implican tener la capacidad de manejar y reaccionar de manera adaptativa a las emociones. A su vez, la responsabilidad afectiva involucra asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones y comprender el impacto que pueden tener en los demás.

Trabajar la inteligencia y gestión emocional implica entonces la capacidad de gestionar nuestras emociones, y con ello, mejorar otras habilidades como la comunicación

emocional, la empatía, la comprensión hacia los demás, y la capacidad de resolver conflictos entre otras.

3.8. Comunicación

La “*comunicación*” se podría definir como el proceso o la acción de intercambiar información y mensajes entre un emisor y un receptor. Esta es una habilidad que resulta esencial en todos los aspectos de nuestra vida, una herramienta indispensable para expresar nuestros pensamientos, emociones, ideas y necesidades, y sobre todo para entender y ser entendido por los demás.

Dentro de ella, hay que hacer referencia al término de “asertividad”, el cuál es una forma importante de comunicación. La asertividad es la habilidad que permite a las personas expresarse de manera adecuada, clara y directa, respetando los límites y los derechos de los demás. Además, Kronrod et al. (2022) evidencian que un tono asertivo contribuye a mejorar la efectividad de la comunicación y a promover comportamientos más saludables (p.1320).

Siendo esto así, es crucial poner atención en trabajar las habilidades de comunicación y la asertividad, ya que desempeñan un papel importante que nos permite establecer relaciones interpersonales, resolver conflictos, desarrollarnos y transmitir información.

3.9. Desarrollo personal

Con “*desarrollo personal*” nos referimos al proceso continuo de crecimiento, aprendizaje y mejora de una persona en los diferentes ámbitos de su vida. Dicho de otro modo, es el proceso a través del cuál te permites crecer como persona.

Este tema es muy amplio y engloba diversos ámbitos, en nuestro caso nos centramos en aspectos como, la honestidad, la capacidad para disfrutar la vida, el valor del esfuerzo, la paciencia, la humildad y la búsqueda de tu lugar, entre muchas otras.

El desarrollo personal está relacionado con el proceso de madurez de la persona. Este proceso es gradual y además, se va formando con el paso del tiempo y las experiencias vividas. A medida que vamos creciendo y nos vamos enfrentando a diferentes situaciones, aprendemos lecciones valiosas que moldean nuestra calidad de vida. Sin embargo, Arias et al. (2018) define que “para que este proceso de madurez sea sólido requiere de un desarrollo personal movido desde una consciencia real, en cuanto a aceptación de cambios que se darán a partir de vivencias y de aquí se guiarán los comportamientos” (p.118).

Es por ello importante trabajarlo en su conjunto, resulta esencial conocerse a uno mismo, para así poder tener la oportunidad de reconocer áreas de mejora y establecer metas realistas que nos lleven al crecimiento personal y a la maduración.

3.10. Apoyo social

El “apoyo social” se puede definir como el conjunto de recursos y relaciones sociales con los que cuenta una persona para enfrentar y superar situaciones difíciles. Podemos decir que poseer apoyo social implica tener un respaldo de otras personas en nuestro entorno que nos ayuda en el día a día.

Las relaciones interpersonales son una parte esencial dentro del apoyo social de las personas. Estas nos ofrecen la posibilidad de crear y mantener sistemas de significados compartidos, donde podemos compartir nuestras percepciones sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Es por ello, que “los individuos perciben el mundo, en parte, en función de los valores y creencias que comparten con sus seres queridos” (Andersen y Przybylinski, 2018, p.44).

El apoyo social es entonces un recurso que hay que trabajar, ya que es una de las bases de la personalidad humana, así como un factor influyente en la salud y el bienestar de las personas, y en la manera en que llevamos a cabo nuestra forma de vivir.

4. Conclusiones

El presente trabajo tiene como objetivo brindar y facilitar como herramienta terapéutica la recopilación y desarrollo de 60 cuentos, junto con sus respectivas estrategias de abordaje.

Como se ha podido comprobar es muy amplio el beneficio de utilizar historias como herramientas de intervención psicológica y psicosocial. Constituye una técnica diferente para aplicar en la psicoterapia, y una forma innovadora de abordar problemas, que puede resultar muy útil, ya que ayuda a abordar temas de manera indirecta y simbólica.

A su vez, permite abordar una problemática muy extensa, lo cual la convierte en una herramienta que puede ser de gran alcance y valiosa para los profesionales de la psicología.

Nos hemos encontrado algunas dificultades en la realización de este trabajo que se deben tener en cuenta. En primer lugar, existe una falta de referencias bibliográficas en relación a los cuentos, ya que la mayoría son recopilados de blogs y carecen de una identificación clara de su origen y autor. Por otro lado, hemos encontrado diferentes compilaciones y libros de cuentos que podrían haber sido útiles en el trabajo, y que sin embargo, no hemos podido utilizar por no incumplir los derechos de autor.

A pesar de ello, hemos podido abordar el trabajo de forma eficaz. Así, la importancia de éste reside en un doble enfoque. Por un lado, se recopilan 60 cuentos que poseen moralejas y reflexiones sobre temas que se tratan en la terapia psicosocial, pero, lo más relevante y novedoso es brindar a los terapeutas ciertas formas de abordarlos en terapia, a través de preguntas y objetivos claramente definidos para cada uno de ellos.

En conclusión, el propósito principal de este proyecto es dotar a los psicólogos y psicólogas de un recurso para su práctica que les permita emplear los cuentos de una manera

eficaz tanto grupal como individualmente, así como ampliar y divulgar esta técnica terapéutica en el ámbito de la psicología.

5. Anexos

Anexo 1. El cuento del caballo perdido del anciano sabio

Objetivo principal	Resiliencia
Otros objetivos	Aceptación del presente, paciencia, creencias limitantes y visión positiva/negativa
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Has vivido alguna vez una situación similar? ¿Cómo reaccionaste? - ¿Qué cambió con el paso del tiempo? - ¿Cuáles son las posibilidades de que lo que te pasa ahora sea algo positivo en el futuro? - ¿Qué pasaría si las cosas cambian otra vez? ¿De qué modo podrías manejar la situación?

Referencia: Morandeira, V. (27 de octubre de 2015). Cuento: El caballo perdido del Anciano Sabio. *Coaching para Protagonistas*.

<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2015/10/27/cuento-el-caballo-perdido-del-anciano-sabio/>

Anexo 2. Asamblea en la carpintería

Objetivo principal	Trabajo en equipo
Otros objetivos	Aceptación, autoestima y centrarse en los puntos fuertes

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién crees que es “tu carpintero” o aquel que más se centra en tus puntos fuertes? - ¿Cuáles son tus puntos fuertes? ¿Y tus puntos débiles? - Ahora centrándonos en las otras personas, ¿Cuáles son los puntos fuertes de cada uno? - ¿Qué puedes hacer para centrarte en tus/sus puntos fuertes? ¿Y para quitar el foco de tus/sus puntos débiles?
------------------------------	--

Referencia: La Voz del Derecho. (8 de mayo de 2019). Reflexión: ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA. Cuento. *La voz del derecho*.

<https://www.lavozdelderecho.com/index.php/actualidad-2/nacionales-6/item/6489-reflexion-a-samblea-en-la-carpinteria-cuento>

Anexo 3. El elefante encadenado

Objetivo principal	Dependencia / Limitaciones
Otros objetivos	Resignación, autoestima, miedo a salir de la zona de confort y frustración
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te sientes identificado con “el elefante”? - Si es así, ¿Te sientes más identificado con “el elefante” pequeño o el adulto? - ¿Cuál es “la estaca” que te ata a ti? ¿Cómo verías tu vida sin ella? - ¿Tú qué harías si fueses “el elefante”?

Referencia: Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente: Los cuentos que me enseñaron a vivir*. RBA.

Anexo 4. Los seis sabios ciegos y el elefante

Objetivo principal	Valorar la opinión de los demás
Otros objetivos	Empatía, diferentes formas de ver la realidad y resolución de conflictos
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Has vivido alguna vez una situación similar? - ¿Quiénes podrían ser “el resto de los sabios” en tu vida? - Después de leerlo, ¿Crees que valoras las opiniones de las demás personas? ¿Tienes en cuenta diferentes perspectivas, aunque sean diferentes a las tuyas? - ¿Cómo podrías hacer para que “todos los sabios” llegasen a un acuerdo entre ellos?

Referencia: Rodríguez, S. (s.f.). Los Seis Sabios Ciegos Y El Elefante. *Gud*.
<https://gud.social/los-seis-sabios-ciegos-y-el-elefante/>

Anexo 5. La puerta negra

Objetivo principal	Miedo a lo desconocido
---------------------------	------------------------

Otros objetivos	Salir de la “zona de confort”, enfrentarse al miedo y no juzgar por la apariencia
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Has vivido alguna vez una situación similar? - ¿Qué es para ti “la puerta”? ¿Qué pasaría si la abrieses? - ¿Qué es lo que no te deja atravesar “esa puerta”? - ¿Qué sientes o sentirías tras ver lo que hay detrás?

Referencia: Graziano, P. (s.f.). La Puerta Negra. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/la-puerta-negra/>

Anexo 6. La vaca

Objetivo principal	Salir de la zona de confort
Otros objetivos	Afrontar miedos e inseguridades, aprender a arriesgarse y a no conformarse
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Has vivido alguna vez una situación similar? - ¿Cuál crees que podría ser “tu vaca”? - ¿Cómo podrías tirar “tu vaca” por el precipicio? - Si tirases “esa vaca” por el precipicio, ¿Qué emociones te produciría?

	- ¿Qué cosas buenas y malas pasarían tras tirar a “la vaca”?
--	--

Referencia: Graziano, P. (s.f.). La vaca. *Psicología Estratégica*.

<https://psicologia-estrategica.com/la-vaca/>

Anexo 7. Las cuatro estaciones

Objetivo principal	No juzgar a los demás
Otros objetivos	Tener paciencia, tolerancia, perseverancia, no rendirse y aprender sobre el cambio
Preguntas específicas	- ¿Cómo relacionas “las cuatro estaciones” con tu vida? - ¿Qué serían para ti “la primavera”, “el verano”, “el otoño” y “el invierno”? - ¿Qué sientes y piensas tras la respuesta del padre? ¿Crees que tiene razón?

Referencia: Esteban, E. (noviembre de 2022). La fábula de las cuatro estaciones. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/la-fabula-de-las-cuatro-estaciones-fabula-para-adolescentes-sobre-los-cambios-y-la-paciencia/>

Anexo 8. Los dos halcones del rey

Objetivo principal	Miedo a lo desconocido
Otros objetivos	Valor del coraje, valentía y necesidad de vencer el miedo
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde te sitúas dentro del cuento? ¿Crees que eres “el halcón” que vuela o el que está en la rama? - ¿Cuál es “tu rama”? ¿Cuáles son los elementos que no te dejan saltar de ella? - ¿Qué estarías dispuesto a hacer para “empezar a volar”? ¿Cómo lo vas a llevar a cabo? - ¿Cómo te imaginas una vez que “empieces a volar”?

Referencia: Rodríguez, C. (s.f.). Los dos halcones del rey. *Mundoprimary*.

<https://www.mundoprimary.com/cuentos-infantiles-cortos/los-dos-halcones-del-rey>

Anexo 9. La isla de los sentimientos

Objetivo principal	Dependencia
Otros objetivos	Apego, aprender a soltar, afrontar los cambios y la importancia del paso del tiempo

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez te has sentido como “el Amor”? - ¿Qué hubieses hecho tú si fueses “el Amor”? - ¿Tienes alguna “isla” en tu vida que te cueste soltar? ¿Qué crees que puedes hacer para soltarla? - ¿Crees que lo mejor para salvarse es el tiempo?
------------------------------	--

Referencia: Salinas, S. y Bucay, J. (2012). *Todo no terminó*. RBA.

Anexo 10. Lobo blanco, lobo negro

Objetivo principal	Gestión emocional
Otros objetivos	Inteligencia emocional, buscar el equilibrio, valores y reconocer la dualidad
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál de tus dos “lobos” suele ganar la batalla? ¿Te gustaría que esto fuese diferente? - ¿Qué crees que puedes hacer para llegar al equilibrio entre ambos “lobos”? - ¿Qué valores representan el estilo de vida que quieres llevar? ¿Y para conseguirlo cómo crees que tienes que “alimentar” a tus “lobos”?

Referencia: De la Hoz, C. (s.f.). Lobo Blanco, Lobo Negro: Leyenda Sobre Las Emociones. Celia de la Hoz. <https://celiadelahoz.com/lobo-blanco-negro-leyenda-emociones/>

Anexo 11. Hacer café

Objetivo principal	Afrontamiento de problemas
Otros objetivos	Resiliencia, adaptación al cambio, visión positiva antes las adversidades y proactividad
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Tras un problema, de qué forma sueles afrontarlo, como “las zanahorias”, “los huevos” o “el café”? - ¿Sientes que ahora mismo estás en “una olla de agua hirviendo” o enfrentándote a un problema? ¿Cómo te gustaría reaccionar ante este? ¿Cuál crees que es la mejor forma de solucionarlo? - Si fueras como “el café”, ¿Cómo te enfrentarías a este problema? ¿Crees que es la mejor forma de hacerlo?

Referencia: Graziano, P. (s.f.). Hacer café. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/hacer-cafe/>

Anexo 12. El verdadero valor del anillo

Objetivo principal	Autoestima
Otros objetivos	Ser consciente de tu valor, darse importancia a uno mismo, no dejarse llevar por los demás y no dejar que te juzguen

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te sientes identificado con el protagonista? - ¿Crees que los mercaderes tienen el suficiente conocimiento como para juzgar el anillo? ¿Y tú, dejas que personas que no te conocen te valoren? - ¿Crees que te valoras lo suficiente?
------------------------------	--

Referencia: Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente: Los cuentos que me enseñaron a vivir*. RBA.

Anexo 13. El anciano, el niño y el burro

Objetivo principal	No depender de la opinión de los demás
Otros objetivos	Necesidad de complacencia y conformidad a otros, afrontar críticas y opiniones y valorarse a uno mismo
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que “el final del burro” se podría haber evitado? - ¿Qué opiniones son las que te afectan en el día a día? ¿Y de qué forma te afectan? - ¿Crees que estas opiniones te limitan de alguna forma? ¿Qué harías realmente si estas no te afectasen? - ¿Realmente tienen tanta importancia estas opiniones?

Referencia: Morandeira, V. (1 de marzo de 2014). Cuento: El anciano, el niño y el burro. *Coaching para Protagonistas*.

<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2014/03/01/cuento-el-anciano-el-nino-y-el-burro/>

Anexo 14. La mariposa

Objetivo principal	Autonomía
Otros objetivos	Dar libertad a los demás, dejar que los demás se equivocan y aprendan de los errores y fomentar el hacer las cosas por uno mismo
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentirías si fueses “la mariposa”? ¿Alguna vez te has sentido así en tu vida? - ¿Crees que la protagonista ha sobreprotegido demasiado a “la mariposa”? ¿Cómo crees que lo podría haber hecho mejor? - ¿Crees que alguna vez alguien se podría haber sentido como “la mariposa” por tus acciones? ¿Cómo podrías mejorar esta situación?

Referencia: Estudios Smyth Academy. (13 de junio de 2018). Jorge Bucay: El cuento de la mariposa. *Smyth Academy*.

<https://www.smythacademy.com/6991/jorge-bucay-el-cuento-de-la-mariposa/>

Anexo 15. La vasija agrietada

Objetivo principal	Aceptación de uno mismo
---------------------------	-------------------------

Otros objetivos	Dar una visión positiva a las adversidades, transformar las limitaciones, identificar fortalezas o virtudes y ser conscientes de las capacidades y del potencial
Preguntas específicas	<p>- ¿En qué se asemeja esta historia a tu vida? ¿Alguna vez te has sentido como “la vasija”?</p> <p>- ¿Cómo podrías utilizar dichas “limitaciones” de forma positiva? ¿Crees que aprenderías a valorarlas como fortalezas?</p>

Referencia: Biota, M. A. (s.f.). El cuento de las vasijas de agua. *IBYDAL*.
<https://ibydal.com/blog/cuento-de-las-vasijas-agua/>

Anexo 16. Galletitas

Objetivo principal	No prejuizar
Otros objetivos	No dejarse llevar por las primeras impresiones, falta de flexibilidad, críticas y aprender a no siempre llevar la razón
Preguntas específicas	<p>- ¿Te ha ocurrido algo similar en tu vida? ¿Qué pasó?</p> <p>- ¿Cómo crees que se sintió la otra persona? Y tú, ¿Cómo te sentiste?</p> <p>- ¿Últimamente cuántas cosas crees que no son exactamente de la manera que tú piensas que son?</p>

	- ¿Cómo crees que sería una buena forma de contrastar estos pensamientos “irreales”?
--	--

Referencia: Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. RBA.

Anexo 17. Una libra de mantequilla

Objetivo principal	Honestidad
Otros objetivos	Justicia, ser honrado con los demás y saber que recibes lo que das
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que “el panadero” ha sido una persona justa? - ¿Qué crees que ha aprendido “el panadero” después de esta historia? - ¿Crees que “el panadero” cambiará después de esta historia? ¿Cómo? - ¿Alguna vez te has sentido como “el granjero”? ¿Y cómo “el panadero”? ¿Qué hiciste para solucionarlo?

Referencia: Benitez, J. J. (29 de noviembre de 2021). 7 cuentos cortos para pensar. *Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/cuentos-cortos-pensar/>

Anexo 18. El anciano amargado

Objetivo principal	Vivir el momento presente
Otros objetivos	No perseguir la felicidad, valorar las pequeñas cosas y disfrutar del aquí y el ahora
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la felicidad para ti? - ¿Crees que encuentras la felicidad en tu día a día? - ¿Piensas que sabes valorar las pequeñas cosas que vives? - ¿Crees que la felicidad se puede buscar? ¿Crees que “el anciano” hubiese sido más feliz si no hubiese estado toda su vida en busca de la felicidad?

Referencia: Valentina, (27 de diciembre de 2018). El anciano amargado. *Reflexiones Vividas*.
<https://www.reflexionesvivas.com/el-anciano-amargado/>

Anexo 19. Contemplar el desierto

Objetivo principal	No intentar buscarle una explicación a todo
Otros objetivos	Disfrutar la belleza de la vida y valorar las pequeñas cosas
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué crees que “los tres hombres” estaban intentando adivinar lo que el otro hacía? ¿Para qué crees que quieren tener la razón? - ¿Alguna vez te ha pasado algo similar en tu vida? ¿Cómo resultó ser en realidad lo que pensabas?

	- ¿Crees que “los tres hombres” podrían haber disfrutado más de ese momento si no hubiesen estado buscando una explicación? ¿Por qué?
--	---

Referencia: Esteban, E. (enero de 2022). Contemplar el desierto. Un relato sobre la grandeza de las pequeñas cosas. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/contemplar-el-desierto-cuento-de-paulo-coelho/>

Anexo 20. El anillo del rey

Objetivo principal	Aceptación del momento presente
Otros objetivos	Resiliencia, paciencia, templanza y aprender a afrontar lo que viene
Preguntas específicas	- ¿Crees que “la frase del anillo” puede realmente ayudar “al rey” en los momentos difíciles? ¿Y en los momentos buenos? - ¿Crees que “la frase” es una realidad en nuestras vidas? - Cuando has pasado por un momento difícil, ¿Qué pensamientos te han servido para afrontarlo?

Referencia: Graziano, P. (s.f.). El anillo del rey. *Psicología Estratégica*.

<https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>

Anexo 21. Pedro y el hilo mágico

Objetivo principal	Vivir el momento presente
Otros objetivos	Respetar los tiempos de cada uno, disfrutar del día a día y ser consciente del paso del tiempo
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que disfrutas el momento presente o dejas pasar la vida esperando “un mejor momento”? - ¿Te preocupas demasiado por el futuro? ¿Crees que esto no te deja centrarte en el “aquí y ahora”? - ¿Realmente crees que existe un “momento perfecto” donde nos sentiremos más felices que ahora?

Referencia: Sharma R. (2002). *El monje que vendió su Ferrari: Una fábula espiritual*. PLAZA Y JANES EDITORES.

Anexo 22. Aprender a perder

Objetivo principal	Aprender a perder
Otros objetivos	Aceptar los cambios, superar miedos, madurez, disfrutar de cada etapa de la vida y del proceso, resiliencia y aprender de los errores
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué crees tú que es importante aprender a perder? - ¿Cómo crees que se puede aprender tanto de “las victorias” como de “las derrotas”?

	- Tanto al ganar como al perder, ¿Crees que disfrutas de cada etapa de tu vida? ¿Te gustaría hacerlo?
--	---

Referencia: Miralles, F. (4 de enero de 2019). Aprender a perder. *CUERPOMENTE*.
https://www.cuorpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/aprender-perder_1230

Anexo 23. La bolsa interior

Objetivo principal	Capacidad para disfrutar la vida
Otros objetivos	Verdadera fuente de la felicidad, compasión hacia los demás, la felicidad no depende de bienes materiales e importancia al amor y la amistad
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - Y tú, ¿Qué importancia le das a los bienes materiales en tu vida? - Como dice “el mendigo”, ¿Crees que la felicidad realmente se encuentra en “la bolsa interior” de cada uno? - ¿Alguna vez te has sentido vacío, aun teniendo muchas “cosas materiales”? - ¿Qué te despierta ver a una persona que tiene menos que tú?

Referencia: Miralles, F. (4 de mayo de 2022). 25 cuentos cortos de Francesc Miralles para crecer emocionalmente. *CUERPOMENTE*.
https://www.cuorpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/25-cuentos-cortos-francesc-miralles-emociones-desarrollo-personal_9921#cke_2_anchor_3

Anexo 24. El diván del ahora

Objetivo principal	Vivir el momento presente
Otros objetivos	Disfrutar el aquí y ahora, buscar el sentido de la vida y fomentar la introspección
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que es importante vivir en el momento presente? - ¿Sueles reflexionar mucho sobre tu pasado o tu futuro? ¿Influye esto en tu vida presente? - ¿Sabes cuál es el propósito/s en tu vida? ¿Qué haces para llevarlo a cabo? - ¿Qué cambios crees que puedes realizar para mejorar tu presente?

Referencia: Miralles, F. (4 de mayo de 2022). 25 cuentos cortos de Francesc Miralles para crecer emocionalmente. *CUERPOMENTE*.

https://www.cuerpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/25-cuentos-cortos-francesc-miralles-emociones-desarrollo-personal_9921#cke_2_anchor_8

Anexo 25. No te lo dije para no herirte

Objetivo principal	Asertividad
Otros objetivos	Comunicación, honestidad, expresar nuestro sentimientos y pensamientos y poner límites

Preguntas específicas	<p>- ¿Alguna vez te has visto en una situación similar a la de “Silvia”?</p> <p>¿Sientes que alguna vez has sido demasiado pasivo o agresivo en una conversación? ¿Y sueles usar la asertividad?</p> <p>- ¿Por qué crees que a veces nos cuesta ser honestos con los demás? ¿Qué crees que puedes hacer para superar ese miedo?</p> <p>- ¿Crees que es importante ser asertivo a la hora de comunicarnos? ¿Cómo crees que puedes encontrar el término medio entre la pasividad y la agresividad, es decir, la asertividad?</p>
------------------------------	--

Referencia: Ramón, F. (7 de septiembre de 2022). 50 cuentos cortos de adultos para dormir (audio podcast). *CUERPOMENTE*.

https://www.cuorpomente.com/cuentos/encuentros-con-max/50-cuentos-cortos-adultos-dormir-audio-podcast_9931#cke_2_anchor_1

Anexo 26. El bambú japonés

Objetivo principal	Paciencia
Otros objetivos	Perseverancia, constancia, cambios, proyecto de vida, ser consciente de que el crecimiento requiere tiempo, y aprender a esperar

Preguntas específicas	<p>- ¿Te consideras una persona paciente? ¿Alguna vez te has desesperado porque tras mucho esfuerzo y tiempo aún no habías conseguido un propósito?</p> <p>- ¿Crees que eres impaciente y esperas resultados rápidos en algún ámbito de tu vida? ¿Cómo crees que puedes mejorar esto?</p> <p>- ¿Crees que disfrutas del proceso mientras quieres conseguir una meta? ¿Qué crees que podrías hacer para disfrutarlo?</p>
------------------------------	---

Referencia: Rovira, A. (s.f.). El bambú. *Álex Rovira*.
<https://www.alexrovira.com/reflexiones/blog/articulo/el-bambu>

Anexo 27. La ventana del hospital

Objetivo principal	Empatía
Otros objetivos	Generosidad, compasión, esperanza, solidaridad, encontrar la felicidad en situaciones difíciles y ser conscientes de nuestra capacidad de hacer felices a otros
Preguntas específicas	<p>- ¿Crees que alguna vez has hecho feliz a otra persona en una situación difícil? ¿Cómo te hizo sentir eso?</p> <p>- Y a ti, ¿Te han hecho más feliz mientras atravesabas un momento complicado?</p>

	<p>- ¿Crees que tienes la capacidad para hacer feliz a otras personas? ¿Usas esta capacidad en tu día a día?</p> <p>- ¿Crees que es importante ser empático y solidario con los demás en situaciones complicadas? ¿Cómo crees que se puede llevar esto a cabo?</p>
--	--

Referencia: Esteban, E. (mayo de 2022). La ventana del hospital. Cuento corto sobre la empatía. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/la-ventana-del-hospital-cuento-corto-sobre-la-empatia/>

Anexo 28. Ahuyentando a los fantasmas

Objetivo principal	Dependencia
Otros objetivos	Apego, dar libertad a tu pareja, no sentir culpa por tu felicidad y el amor tóxico
Preguntas específicas	<p>- ¿Has estado alguna vez en una situación donde te sintieses como “Hitoshi”? ¿Qué hiciste al respecto?</p> <p>- ¿Crees que en una relación es importante dar libertad al otro/a? ¿Y que te la den a ti?</p> <p>- ¿Crees que es posible tener un amor y una relación sana sin libertad? ¿Qué puedes hacer para dar y recibir libertad?</p> <p>- ¿Es justo que alguien nos haga cumplir una promesa que va en contra de nuestra felicidad?</p>

Referencia: BlogTrujaman. (4 de junio de 2021). Ahuyentando a los fantasmas. *El blog de Trujaman*. <https://trujaman.net/2021/06/04/ahuyentando-a-los-fantasmas/>

Anexo 29. Autodependencia

Objetivo principal	Autonomía
Otros objetivos	Asumir la responsabilidad de nuestras acciones, no culpar a los demás por lo que nos ocurre e independencia
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - Y tú, ¿te consideras autodependiente o le echas la culpa a “la mesa”? - ¿Crees que eres consciente de la influencia que tiene cada cosa que haces? - ¿Cómo crees que puedes aprender a ser más autónomo y a asumir la responsabilidad de lo que haces?

Referencia: Carreño, V. (s.f.). Y tú, ¿eres autodependiente o le echas la culpa a la mesa?. *Coaching to be*. <https://coachingtobe.es/eres-autodependiente-o-culpa-mesa/>

Anexo 30. Quiero ser tu amigo de verdad

Objetivo principal	Valorar la amistad
Otros objetivos	Importancia de escuchar a los demás, no centrarse solo en uno mismo, ser consciente del apoyo de un amigo y empatía

Preguntas específicas	<p>- ¿Crees que valoras lo suficiente el tiempo que pasas con las personas que quieres? ¿Qué puedes hacer para ser más consciente de ello y valorarlo más?</p> <p>- ¿Te consideras una persona que sabe escuchar a los demás? ¿Cómo te hubieras sentido si hubieras sido “el amigo”?</p> <p>- ¿En qué medida crees que te centras demasiado en ti mismo y no en el resto de tus relaciones cercanas? ¿Cómo crees que puedes cambiar esto?</p>
------------------------------	---

Referencia: Regnum Christi. (3 de agosto de 2015). Quiero ser tu amigo de verdad. *Regnum Christi*. <https://www.regnumchristi.org/es/quiero-ser-tu-amigo-de-verdad/>

Anexo 31. La prueba

Objetivo principal	Ser fiel a los propios valores
Otros objetivos	Conciencia, honestidad, lealtad a uno mismo y resistir la tentación
Preguntas específicas	<p>- Y tú, ¿Qué habrías hecho si alguien de autoridad te pide que necesita que robes? ¿Cómo te hubieses sentido?</p> <p>- ¿Crees que es importante ser fiel a tus propios valores? ¿Qué haces tú para ello?</p>

	- ¿Qué crees que es más importante seguir las peticiones de una autoridad, aunque no sean acuerdo a tus valores, o seguir tus valores?
--	--

Referencia: Esteban, E. (abril de 2023). La prueba. Cuento budista sobre las tentaciones y la conciencia. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/la-prueba-cuento-budista-sobre-las-tentaciones-y-la-conciencia/>

Anexo 32. La enseñanza del amor

Objetivo principal	Libertad en el amor
Otros objetivos	Tener en cuenta el espacio personal, confianza en la pareja y necesidad de aceptar y respetar al otro
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el amor para ti? ¿Cuál es tu forma de dar amor? - ¿Qué crees que hace falta en una pareja para que duren muchos años juntos? - ¿Para tí qué es lo más importante que debe aportarte tu pareja? ¿Y tú qué crees que le aportas a tu pareja? - ¿Crees que se puede controlar el amor? ¿O es más importante darse libertad?

Referencia: Rodríguez, C. (s.f.) La enseñanza del amor. *Mundo primaria*.

<https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos/la-ensenanza-del-amor>

Anexo 33. El desafío

Objetivo principal	Valor del esfuerzo
Otros objetivos	Proceso de crecimiento, enfrentar dificultades, obstáculos de la vida y perseverancia
Preguntas específicas	<p>- ¿Crees que la vida te sería más fácil sin enfrentarte a los obstáculos que te pone? Si es así, ¿Crees que conseguirías los mismos logros, o el mismo crecimiento?</p> <p>- ¿Qué crees que te enseñan los obstáculos y las dificultades?</p> <p>- ¿Cómo te hace sentir el superar un obstáculo muy difícil? ¿Crees que merece la pena?</p>

Referencia: Muñoz, E. (4 de octubre de 2022). El desafío: Cuento budista. *Cultivando una Mente en Calma*. <https://menteencalma.viesantore.com/novedades/el-desafio-cuento-budista/>

Anexo 34. Los dones de la vida

Objetivo principal	Consecuencia de tus actos
Otros objetivos	Ser agradecido, mostrar bondad hacia los demás y ser consciente de que “recibes lo que das”
Preguntas específicas	- ¿Recuerdas alguna vez donde tus actos tuvieron consecuencias positivas? ¿Y negativas?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Es importante para ti ser bondadoso con los demás? - ¿Crees que la mayoría de las veces se recibe lo que se da? - ¿Crees que “La Vida” ha sido justa? ¿Qué hubieses hecho tú en su situación?
--	--

Referencia: EnCuentos. (s.f.). Los dones de la vida. *EnCuentos*.

https://www.encuentos.com/cuentos-cortos/los-dones-de-la-vida/?utm_content=cmp-true

Anexo 35. El gusano y el escarabajo

Objetivo principal	Importancia de la amistad
Otros objetivos	Confiar en ti más que en los demás, valorar a los amigos, lealtad y no dejarse llevar por otros
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Valoras a tus amigos? ¿Crees que es algo importante? - ¿Alguna vez una relación con un amigo ha pasado por un mal momento? ¿Cómo lo solucionasteis? - ¿Cómo crees que pueden afectar las dudas y los temores en una relación de amistad? ¿Qué puedes hacer tú para superarlos?

Referencia: Martes de cuento. (26 de marzo de 2019). El gusano y el escarabajo. *Martes de cuento*. <https://www.martesdecuento.com/2019/03/26/28230/>

Anexo 36. Bonete un payaso poco feliz

Objetivo principal	Valorar lo que uno tiene
Otros objetivos	Aceptación de uno mismo, ser feliz, no compararse con otros y ser consciente de tus virtudes
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que eres feliz? - ¿Alguna vez has comparado tu vida con la de otros? ¿Te hizo ser más o menos feliz de lo que eras? - ¿Estás satisfecho con tu forma de ser y con tu vida? Si no es así, ¿Que te gustaría cambiar?, Y ¿Por qué? - ¿Por qué crees que es importante valorarse a uno mismo y no compararse con los demás?

Referencia: Castello, L. (s.f.). Bonete un payaso poco feliz. *En Cuentos*.

<https://www.encuentos.com/cuentos-educativos/bonete-un-payaso-poco-feliz/>

Anexo 37. El helecho y el bambú

Objetivo principal	Paciencia
Otros objetivos	Perseverancia, confiar en uno mismo, superación de las dificultades y, tiempo y esfuerzo que requieren llegar a las metas.

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez has pasado por un problema que parecía no tener solución, como “el bambú”? ¿Te diste por vencido o lo intentaste? - ¿Cómo crees que se puede mantener la paciencia ante las situaciones difíciles? - ¿Cómo te sentirías al ver que “el bambú” por fin ha florecido, es decir, que has conseguido superar esa situación difícil? - ¿Crees que tienes paciencia? Si no es así, ¿Cómo puedes fomentarla?
------------------------------	--

Referencia: Galindo, L. (5 de noviembre de 2020). Resistir para seguir creciendo. *Luis Galindo*. <https://luisgalindo.com/2020/11/05/resistir-para-seguir-creciendo/>

Anexo 38. El árbol triste

Objetivo principal	Autoconocimiento
Otros objetivos	No compararse con otros, encontrar tu propio propósito en la vida y aceptarse a uno mismo
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que te conoces a ti mismo? ¿Cómo te describirías? - ¿Qué cosas tienes que te hacen una persona única? - ¿Has encontrado cuál es tu propósito en la vida? Si es así, ¿Cuál es?, Y ¿Cómo te esfuerzas para conseguirlo?

	- ¿Alguna vez has querido ser o hacer algo como otra persona? ¿Cómo te has enfrentado a esto?
--	---

Referencia: Erika. (s.f.). El árbol triste. *Relatos cortos*.

<https://relatoscortos.org/el-arbol-triste/>

Anexo 39. La felicidad es el camino

Objetivo principal	Disfrutar del momento presente
Otros objetivos	Felicidad está en el aquí y ahora, no esperar siempre a algo mejor y centrarse en vivir en el presente
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Eres feliz? ¿Qué es lo que te hace feliz en tu vida? - ¿Crees que disfrutas del presente, de tu día a día? ¿O tus pensamientos suelen irse mucho al pasado o al futuro? - ¿Crees que la felicidad es un estado mental o depende siempre de las circunstancias externas?

Referencia: Peña, I. (13 de diciembre de 2020). La felicidad es el camino, por Eduardo Galeano. *RELATOS DE TINTA-E*.

<http://relatosdetinta-e.blogspot.com/2020/12/la-felicidad-es-el-camino-por-eduardo.html>

Anexo 40. El coleccionista de insultos

Objetivo principal	Control emocional
Otros objetivos	Capacidad de mantener la estabilidad emocional, valorar la empatía, tener respeto con los demás y desapegarse de los sentimientos o emociones de otros
Preguntas específicas	<p>- ¿Cómo hubieses reaccionado tú si hubieses sido “el samurai”? ¿Crees que la reacción del “samurai” es la más correcta?</p> <p>- ¿Alguna vez has sentido que cargabas con las ofensas o insultos de los demás? ¿Llegaste a soltarlo de alguna manera? ¿Cómo te sentiste cuando lo soltaste?</p> <p>- ¿Crees que es mejor mantener la calma y la paz ante las provocaciones de otros? ¿Cómo crees que es una buena forma de conseguirlo?</p>

Referencia: Córdoba, P. (8 de septiembre de 2014). Relato del coleccionista de insultos. *Tu psicología*. <https://www.tupsicologia.com/el-coleccionista-de-insultos/>

Anexo 41. Acuérdate de soltar el vaso

Objetivo principal	Liberar la carga emocional
Otros objetivos	Inteligencia emocional, soltar las preocupaciones y los pensamientos negativos

Preguntas específicas	<p>- ¿Sueles aferrarte a tus pensamientos o preocupaciones negativas? ¿Durante cuánto tiempo aproximadamente? ¿Cómo te afecta esto a tu día a día?</p> <p>- ¿Sueles liberar la carga emocional de alguna manera? Si no es así, ¿Qué estrategias crees que serían buenas para liberarla?</p> <p>- ¿Cómo crees que mejoraría tu día a día si pudieses soltar más tu carga emocional? ¿Cómo te sentirías?</p>
------------------------------	--

Referencia: Dominguez, P. (7 de abril de 2020). Acuérdate de soltar el vaso!. *Cuentista*. <https://cuentista.es/acuerdate-de-soltar-el-vaso>

Anexo 42. Vivir el presente

Objetivo principal	Vivir el momento presente
Otros objetivos	Plena consciencia y atención en el aquí y ahora, y disfrutar de las pequeñas cosas del día a día
Preguntas específicas	<p>- ¿Sueles centrarte en el presente o perderte en los pensamientos del pasado o el futuro? ¿Crees que esto te afecta en tu día a día?</p> <p>- ¿Crees que tu calidad de vida mejoraría siendo plenamente consciente del momento presente? ¿Cómo crees que se puede llegar a esto?</p>

Referencia: Rivas, V. (s.f.). Vivir el presente. *Psicología*. <https://www.psicologia.com/?id=64>

Anexo 43. Un valor perdido en la sociedad competitiva

Objetivo principal	Sentido de comunidad
Otros objetivos	Trabajo en equipo, altruismo, cooperación y promover la solidaridad y la empatía
Preguntas específicas	<p>- ¿Qué pensamientos te trae a ti reflexionar sobre lo que significa la palabra “ubuntu”? ¿Crees que fomentas estos valores en tu día a día? Si no, ¿Te gustaría?</p> <p>- ¿Crees que este concepto de “ubuntu” (o cooperación y solidaridad) se suele dar en nuestra sociedad, o vivimos en una sociedad más individualizada y solitaria? ¿Cuáles de estas dos formas de vida crees que ayudaría a tener una sociedad más feliz?</p> <p>- ¿Qué crees que te/nos impide a tener una forma de vida más “ubuntu”? ¿Cómo podríamos fomentarlo?</p>

Referencia: González, G. (s.f.). Un valor perdido en la sociedad competitiva. *Argos en la red*. <https://www.argosenlared.com/un-valor-perdido-en-la-sociedad-competitiva/>

Anexo 44. La historia de Rosa, la ancianita que nunca dejó de jugar

Objetivo principal	Nunca es tarde para cumplir tus sueños
---------------------------	--

Otros objetivos	Disfrutar cada etapa de la vida, intentar superar las limitaciones y envejecer no significa perder la vitalidad
Preguntas específicas	<p>- ¿Qué opinas de “la historia de Rosa”? ¿Crees que hace bien estudiando aunque ya sea mayor?</p> <p>- Y tú, ¿Qué sueños o metas tienes? ¿Y qué sueños o metas has dejado de seguir por alguna razón? ¿Crees que es posible retomarlos ahora?</p> <p>- ¿Crees que estás disfrutando o has disfrutado de todas las etapas de tu vida? ¿Cómo crees que podrás seguir disfrutando de la vida aún siendo mayor?</p>

Referencia: Ávila, B. (24 de septiembre de 2012). La historia de Rosa, la ancianita que nunca dejó de jugar. *Comunica con E*.

<https://con-eficacia-comunica.blogspot.com/2012/09/cuentomotivacioncrecimientopersonal.html>

Anexo 45. El burro y el pozo

Objetivo principal	Resiliencia
Otros objetivos	Resolución de problemas, perseverancia, esperanza y promover una actitud positiva
Preguntas específicas	<p>- Alguna vez te has sentido en una situación similar a la del “burro”, es decir, una situación muy difícil y agobiante?</p> <p>¿Cómo te “sacudiste la tierra”?</p>

	- ¿Cómo sueles reaccionar ante los problemas o dificultades? ¿Crees que tu forma de afrontarlo es más “solución” o “problema”?
--	--

Referencia: Sawyer, O. (s.f.). El burro y el pozo (reflexión). *Reflexiones para ti y para mi*.
<https://www.reflexionesparatiyparami.com/2013/06/el-burro-y-el-pozo-reflexion.html>

Anexo 46. El obsequio de las palomas

Objetivo principal	Empatía
Otros objetivos	Bondad, compasión, consciencia de la consecuencia de nuestros actos, libertad, injusticia y el cuestionamiento de las tradiciones
Preguntas específicas	- ¿Crees que es importante cuestionar las tradiciones? ¿Cambiaría así la sociedad a mejor? - ¿Te consideras una persona empática y bondadosa? ¿Crees que las acciones que uno realiza tienen impacto en la sociedad? - ¿Eres una persona que piensa en la consecuencia de sus actos? ¿Crees que es algo importante?

Referencia: Mis cuentos favoritos. (s.f.). El obsequio de las palomas. *Mis cuentos favoritos*.
<https://miscuentosfavoritos.com/obsequio-de-las-palomas/>

Anexo 47. Los tres albañiles

Objetivo principal	Actitud positiva ante la vida
Otros objetivos	Buscar la felicidad en tu día a día, poner el foco en las partes buenas de la vida y satisfacción personal
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es tu actitud ante tu trabajo o tus obligaciones en tu día a día? ¿Cómo crees que esto afecta a tu vida? - ¿Qué puedes hacer para mejorar esta actitud y encontrar más satisfacción y felicidad en lo que haces? - ¿Cuáles son tus prioridades en la vida? ¿Crees que las estás siguiendo? ¿Cómo puedes hacer para tener una actitud más positiva ante las obligaciones que te llevan a estas prioridades?

Referencia: Sangiorgi, F. (29 de noviembre de 2010). Los tres albañiles. *Cuentos para pensar y vivir*. <http://cuentosparapensaryvivir.blogspot.com/2010/11/los-tres-albaniles.html>

Anexo 48. El ciego y su futuro

Objetivo principal	Resiliencia
Otros objetivos	Buscar soluciones ante situaciones difíciles, cambiar para tener mejores resultados, empatía y creatividad

Preguntas específicas	<p>- ¿Has pasado por una situación similar a la del “ciego”, sentirte atrapado en una situación que parece que no va a cambiar? ¿Qué hiciste al respecto?</p> <p>- ¿Cuando te sientes estancado, sueles buscar otras acciones alternativas que te ayuden a salir adelante? ¿Cómo puedes cambiar tus acciones o tu enfoque para obtener mejores resultados en la vida?</p>
------------------------------	---

Referencia: Sangiorgi, F. (23 de septiembre de 2010). El ciego y su futuro. *Cuentos para pensar y vivir*.

<http://cuentosparapensaryvivir.blogspot.com/2010/09/el-ciego-y-su-futuro.html>

Anexo 49. La reina de las hamburguesas

Objetivo principal	Egoísmo
Otros objetivos	Pensar exclusivamente en el beneficio propio, importancia de la empatía, ser conscientes de nuestra responsabilidad y los valores que guían nuestras acciones
Preguntas específicas	<p>- ¿Alguna vez has visto que alguien anteponía su propio beneficio ante el bienestar de los demás? ¿Tú crees que lo has hecho alguna vez?</p> <p>- ¿Piensas que es importante buscar el equilibrio, donde obtengas beneficio tú y también los demás? ¿Cómo podrías hacerlo?</p>

Referencia: Rodríguez, E. M. (s.f.). La reina de las hamburguesas. *Cuentos cortos*.
<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-reina-de-las-hamburguesas>

Anexo 50. ¿Qué está bien de él?

Objetivo principal	Ver el potencial de las personas
Otros objetivos	Fomentar las fortalezas y habilidades, no ver solo el problema, buscar alternativas a una mala situación y no limitar a alguien a su enfermedad
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sentiría el hombre al ver que tenía la habilidad de carpintero y al poder utilizarla? ¿Crees que fue más feliz? - ¿Crees que todos tenemos nuestras propias fortalezas y habilidades? ¿Cuáles son las tuyas? ¿Cómo les puedes sacar provecho? - ¿Crees que viendo el lado positivo de las personas, seríamos todos más felices? ¿Qué podemos aportar nosotros para fomentarlo, aunque solo sea una pequeña acción?

Referencia: Burns, G.W. (2017). *101 stories for enhancing happiness and well-being. Using metaphors in positive psychology and therapy*. Routledge.

Anexo 51. La amabilidad no se olvida

Objetivo principal	Responsabilidad afectiva
Otros objetivos	Ser consciente de nuestra influencia en otros, importancia de nuestras palabras y acciones, e impacto emocional que tenemos en otros
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Alguna vez te ha ocurrido que has olvidado muchas palabras y acciones de una persona, pero aún así, sigues recordando como esa persona te hizo sentir? - ¿Te hace reflexionar sobre cómo tratas tú a las demás personas? ¿Cómo crees que les harás sentir tu a ellos? - ¿Qué cambios crees que puedes hacer para asegurarte de que los demás tengan un recuerdo bonito de ti?

Referencia: Burns, G.W. (2017). *101 stories for enhancing happiness and well-being. Using metaphors in positive psychology and therapy*. Routledge.

Anexo 52. Elegir cómo lo hacemos

Objetivo principal	Actitud positiva frente a la vida
Otros objetivos	Forma de enfrentar los retos, buscar la positividad y la gratitud y cambiar la perspectiva que tenemos sobre las situaciones difíciles
Preguntas específicas	- ¿Cómo crees que tu actitud puede influir en tu día a día?

	<p>- ¿Te ha ocurrido alguna vez que en una situación difícil cambiaras la actitud, y todo cambiase? ¿Cómo fue esa experiencia?</p> <p>- ¿Qué te impide a veces mantener una actitud positiva ante los desafíos? ¿Cómo podrías superar esto y encontrar una actitud mejor para hacerlo más agradable?</p>
--	--

Referencia: Burns, G.W. (2017). *101 stories for enhancing happiness and well-being. Using metaphors in positive psychology and therapy*. Routledge.

Anexo 53. La fábula de la rana sorda

Objetivo principal	El poder de la palabra
Otros objetivos	Perseverancia, apoyo a los demás, resiliencia, superación personal, y la influencia de nuestras palabras hacia los demás
Preguntas específicas	<p>- ¿Crees que la actitud y la opinión que los demás tienen de ti, puede afectar a tu capacidad para superar desafíos?</p> <p>- ¿Alguna vez las palabras de otra persona te desalentaron o te hicieron creer que no eras capaz de lograr algo? ¿Qué hiciste al final? ¿Cómo te sentiste?</p> <p>- ¿Cómo puedes hacer para que las palabras negativas de otros no te afecten en tu día a día?</p>

Referencia: Farrera, S. (28 de abril de 2020). La fábula de la rana sorda. *Psicologíaibcn*.
<https://www.psicologiaibcn.com/la-fabula-de-la-rana-sorda-2/>

Anexo 54. El caballero de la armadura oxidada

Objetivo principal	Autoconocimiento
Otros objetivos	Reflexión personal, consciencia, autoestima, valorar a los que nos quieren, quererse a uno mismo y superación de miedos
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Para ti cuáles son las cosas más importantes en tu vida? ¿Crees que las valoras y cuidas lo suficiente? - ¿Te has sentido alguna vez como “el caballero” atrapado en una “armadura”? ¿Qué hiciste al respecto? - ¿Cuáles son tus mayores miedos y retos que te impiden seguir “el camino”? ¿Cómo crees que puedes afrontarlos?

Referencia: Navarro, P. (26 de julio de 2021). El caballero de la armadura oxidada. *Resumenlibro*.
<https://www.resumenlibro.com/el-caballero-de-la-armadura-oxidada>

Anexo 55. El patito feo

Objetivo principal	Encontrar nuestro lugar
---------------------------	-------------------------

Otros objetivos	Aceptación, rodearnos de gente que nos valora, autoestima, confianza en uno mismo y valentía
Preguntas específicas	<p>- ¿Alguna vez te has sentido como “el patito feo”, que no encajabas en un lugar o entorno? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hiciste al respecto?</p> <p>- ¿Eres una persona que se acepta y se ama a sí mismo? ¿Cómo puedes fomentarlo ?</p> <p>- ¿Qué cosas crees que te hacen una persona única en el mundo?</p> <p>- ¿Crees que es importante rodearse de personas que te acepten y te quieran tal y como eres? ¿Estás rodeado de este tipo de personas?</p>

Referencia: Palma, I. (27 de diciembre de 2015). El patito feo: Un cuento para adultos. *Ipalmakucera*.

<https://ipalmakucera.wordpress.com/2015/12/27/el-patito-feo-un-cuento-para-adultos/>

Anexo 56. Los tres cerditos

Objetivo principal	Valor del esfuerzo
Otros objetivos	Pereza, importancia del trabajo duro y la dedicación, solidaridad, valor de la prudencia y consecuencias y recompensas de tus actos

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Crees que eres una persona perezosa? ¿Qué consecuencias tiene esto en tu día a día? - ¿Crees que es importante esforzarse para conseguir lo que quieres en la vida? ¿Cómo crees que podrías encontrar la motivación para esforzarte más? - ¿Qué crees que les hubiera pasado a los dos “cerditos” si su hermano no los hubiese acogido? ¿Qué nos enseña “el lobo” en este cuento sobre la importancia de la planificación y la preparación?
------------------------------	--

Referencia: Esteban, E. (diciembre de 2021). Los tres cerditos. Cuento infantil sobre el esfuerzo. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/los-tres-cerditos-cuento-infantil-sobre-el-esfuerzo/>

Anexo 57. ¡Qué pobres somos!

Objetivo principal	Humildad
Otros objetivos	Apreciar las cosas simples, ser agradecidos y empatía
Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Esperabas la respuesta del “niño”? ¿Qué perspectiva tienes sobre la riqueza y la pobreza? - ¿Te consideras una persona humilde? ¿Crees que valoras lo suficiente las cosas pequeñas y cotidianas? - ¿Sueles comparar tu vida con la de otros? ¿Cómo te suele hacer sentir esto?

	- ¿Alguna vez te has sentido desafortunado por lo que tienes en tu vida? ¿Cómo crees que podrías aprender a valorarlo más?
--	--

Referencia: La otra esquina. (20 de enero de 2019). ¡Qué pobre somos!. *Así es la vida*.
<https://asieslavidas.wordpress.com/2019/01/20/que-pobre-somos/>

Anexo 58. Ha salido el sol

Objetivo principal	Miedo
Otros objetivos	Valentía, soledad, crecimiento personal, introspección y romper los muros
Preguntas específicas	<p>- ¿Alguna vez te has sentido como “Tevo”, con un muro y con miedo a romperlo?</p> <p>- ¿Cuál crees que es tu mayor miedo? ¿Te paraliza a hacer cosas que te gustarían? ¿Cómo crees que puedes “derribar ese muro”?</p> <p>- ¿Qué harías si no tuvieras miedos? ¿Cómo te haría sentir esto?</p>

Referencia: Lara, S. (s.f.). Ha salido el sol. *Consultapsicologiabcn*.
<https://www.consultapsicologiabcn.com/psicologia-ha-salido-el-sol/>

Anexo 59. El mito de la caverna de Platón

Objetivo principal	Ignorancia
Otros objetivos	Miedo a lo desconocido, conocimiento, reflexión sobre la realidad, creencias limitadas, apertura de mente y la influencia social
Preguntas específicas	<p>- ¿Para ti que simbolizan “las cadenas” del cuento? ¿Y “los prisioneros”? ¿Qué mensaje crees que intenta transmitir?</p> <p>- ¿Alguna vez te has sentido “prisionero” de algo en concreto? ¿Pudiste “salir de la caverna”? Si es así, ¿Cómo lo hiciste?</p> <p>- ¿Por qué crees que los hombres de la caverna se resisten a la realidad? ¿Reconoces esta actitud en tu vida?</p>

Referencia: Esteban, E. (diciembre de 2021). El mito de la caverna de Platón con sus reflexiones para adolescentes y adultos. *Tu cuento favorito*.

<https://tucuentofavorito.com/el-mito-de-la-caverna-reflexiones-de-platon-para-adolescentes-y-adultos/>

Anexo 60. Un hombre acostado en el suelo

Objetivo principal	Altruismo
Otros objetivos	Empatía, solidaridad, indiferencia, marcar la diferencia en la sociedad y tomar acción

Preguntas específicas	<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué crees que hubieses hecho tú en la piel del protagonista? - ¿Alguna vez has vivido una situación similar? ¿Cómo actuaste? ¿Cómo te hizo sentir? - ¿Crees que existe mucha indiferencia en la sociedad actual ante este tipo de situaciones? ¿Cómo te hace sentir esto? ¿Qué crees que puedes hacer tú para “marcar la diferencia”?
------------------------------	--

Referencia: Coelho, P. (s.f.). Un hombre acostado en el suelo. *Paulo Coelho Blog*.
<https://paulocoelhoblog.com/2009/12/05/un-hombre-acostado-en-el-suelo/>

6. Bibliografía

Adams, S. J., y Pitre, N. L. (2000). Who uses bibliotherapy and why? A survey from an underserved area. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(7), 645-649.

<https://doi.org/10.1177/070674370004500707>

Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis filosófico*, 35(1), 13-26.

Andersen, S. M., y Przybylinski, E. (2018). Shared reality in interpersonal relationships. *Current opinion in psychology*, 23, 42–46.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.11.007>

Arias, L., Portilla, L. M., y Villa, C. L. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia et Technica*, 3(40), 117-119.

Ávila, B. (24 de septiembre de 2012). La historia de Rosa, la ancianita que nunca dejó de jugar. *Comunica con E*.

<https://con-eficacia-comunica.blogspot.com/2012/09/cuentomotivacioncrecimientopersonal.html>

Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.

<https://doi.org/10.1177/008124631004000106>

Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146.

<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>

Benitez, J. J. (29 de noviembre de 2021). 7 cuentos cortos para pensar. *Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/cuentos-cortos-pensar/>

Berthoud, E. (2019). *The art of mindful reading: Embracing the wisdom of words*. Leaping Hare Press.

Billington J., Dowrick C., Hamer A., Robinson J., y Williams C. (2011). An investigation into the therapeutic benefits of reading in relation to depression and well-being.

Biota, M. A. (s.f.). El cuento de las vasijas de agua. *IBYDAL*.
<https://ibydal.com/blog/cuento-de-las-vasijas-agua/>

BlogTrujaman. (4 de junio de 2021). Ahuyentando a los fantasmas. *El blog de Trujaman*. <https://trujaman.net/2021/06/04/ahuyentando-a-los-fantasmas/>

Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente: Los cuentos que me enseñaron a vivir*. RBA.

Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente: Los cuentos que me enseñaron a vivir*. RBA.

Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. RBA.

Burns, G.W. (2017). *101 stories for enhancing happiness and well-being. Using metaphors in positive psychology and therapy*. Routledge.

Carreño, V. (s.f.). Y tú, ¿eres autodependiente o le echas la culpa a la mesa?. *Coaching to be*. <https://coachingtobe.es/eres-autodependiente-o-culpa-mesa/>

Castello, L. (s.f.). Bonete un payaso poco feliz. *En Cuentos*.
<https://www.encuentos.com/cuentos-educativos/bonete-un-payaso-poco-feliz/>

Coelho, P. (s.f.). Un hombre acostado en el suelo. *Paulo Coelho Blog*.
<https://paulocoelhoblog.com/2009/12/05/un-hombre-acostado-en-el-suelo/>

Córdoba, P. (8 de septiembre de 2014). Relato del coleccionista de insultos. *Tu psicología*. <https://www.tupsicologia.com/el-coleccionista-de-insultos/>

De la Hoz, C. (s.f.). Lobo Blanco, Lobo Negro: Leyenda Sobre Las Emociones. *Celia de la Hoz*. <https://celiadelahoz.com/lobo-blanco-negro-leyenda-emociones/>

Dominguez, P. (7 de abril de 2020). Acuérdate de soltar el vaso!. *Cuentista*.
<https://cuentista.es/acuerdate-de-soltar-el-vaso>

EnCuentos. (s.f.). Los dones de la vida. *EnCuentos*.
https://www.encuentos.com/cuentos-cortos/los-dones-de-la-vida/?utm_content=cmp-true

Erika. (s.f.). El árbol triste. *Relatos cortos*. <https://relatoscortos.org/el-arbol-triste/>

Esteban, E. (abril de 2023). La prueba. Cuento budista sobre las tentaciones y la conciencia. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/la-prueba-cuento-budista-sobre-las-tentaciones-y-la-conciencia/>

Esteban, E. (diciembre de 2021). El mito de la caverna de Platón con sus reflexiones para adolescentes y adultos. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/el-mito-de-la-caverna-reflexiones-de-platon-para-adolescentes-y-adultos/>

Esteban, E. (diciembre de 2021). Los tres cerditos. Cuento infantil sobre el esfuerzo. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/los-tres-cerditos-cuento-infantil-sobre-el-esfuerzo/>

Esteban, E. (enero de 2022). Contemplar el desierto. Un relato sobre la grandeza de las pequeñas cosas. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/contemplar-el-desierto-cuento-de-paulo-coelho/>

Esteban, E. (mayo de 2022). La ventana del hospital. Cuento corto sobre la empatía. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/la-ventana-del-hospital-cuento-corto-sobre-la-empatia/>

Esteban, E. (noviembre de 2022). La fábula de las cuatro estaciones. *Tu cuento favorito*.
<https://tucuentofavorito.com/la-fabula-de-las-cuatro-estaciones-fabula-para-adolescentes-sobre-los-cambios-y-la-paciencia/>

Estudios Smyth Academy. (13 de junio de 2018). Jorge Bucay: El cuento de la mariposa. *Smyth Academy*.
<https://www.smythacademy.com/6991/jorge-bucay-el-cuento-de-la-mariposa/>

Farrera, S. (28 de abril de 2020). La fábula de la rana sorda. *Psicologíaabcn*.
<https://www.psicologiabcn.com/la-fabula-de-la-rana-sorda-2/>

Galindo, L. (5 de noviembre de 2020). Resistir para seguir creciendo. *Luis Galindo*.
<https://luisgalindo.com/2020/11/05/resistir-para-seguir-creciendo/>

González, G. (s.f.). Un valor perdido en la sociedad competitiva. *Argos en la red*.
<https://www.argosenlared.com/un-valor-perdido-en-la-sociedad-competitiva/>

Graziano, P. (s.f.). El anillo del rey. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>

Graziano, P. (s.f.). Hacer café. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/hacer-cafe/>

Graziano, P. (s.f.). La Puerta Negra. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/la-puerta-negra/>

Graziano, P. (s.f.). La vaca. *Psicología Estratégica*.
<https://psicologia-estrategica.com/la-vaca/>

Jack, S. J., y Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and Research. *School Psychology International*, 29(2), 161–182. <https://doi.org/10.1177/0143034308090058>

Jackson, K. (2016). Bibliotherapy: The healing power of words. *Social Work Today*, 16(6), 10.

Kingsolver, B. (12 de junio de 2010). *A life in writing: Barbara Kingsolver*. The Guardian.
<https://www.theguardian.com/books/2010/jun/12/life-in-writing-barbara-kingsolver>

Kronrod, A., Grinstein, A., y Shuval, K. (2022). Think positive! Emotional response to assertiveness in positive and negative language promoting preventive health behaviors. *Psychology & Health*, 37(11), 1309-1326. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1942876>

La otra esquina. (20 de enero de 2019). ¡Qué pobre somos!. *Así es la vida*.
<https://asieslavidas.wordpress.com/2019/01/20/que-pobre-somos/>

Lara, S. (s.f.). Ha salido el sol. *Consultapsicologiabcn*.
<https://www.consultapsicologiabcn.com/psicologia-ha-salido-el-sol/>

La Voz del Derecho. (8 de mayo de 2019). Reflexión: ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA. Cuento. *La voz del derecho*.
<https://www.lavozdelderecho.com/index.php/actualidad-2/nacionales-6/item/6489-reflexion-a-samblea-en-la-carpinteria-cuento>

Martes de cuento. (26 de marzo de 2019). El gusano y el escarabajo. *Martes de cuento*. <https://www.martesdecuento.com/2019/03/26/28230/>

Miralles, F. (4 de enero de 2019). Aprender a perder. *CUERPOMENTE*.
https://www.cuorpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/aprender-perder_1230

Miralles, F. (4 de mayo de 2022). 25 cuentos cortos de Francesc Miralles para crecer emocionalmente. *CUERPOMENTE*.
https://www.cuorpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/25-cuentos-cortos-francesc-miralles-emociones-desarrollo-personal_9921#cke_2_anchor_3

Miralles, F. (4 de mayo de 2022). 25 cuentos cortos de Francesc Miralles para crecer emocionalmente. *CUERPOMENTE*.
https://www.cuorpomente.com/cuentos/Cuentos-francesc-miralles/25-cuentos-cortos-francesc-miralles-emociones-desarrollo-personal_9921#cke_2_anchor_8

Mis cuentos favoritos. (s.f.). El obsequio de las palomas. *Mis cuentos favoritos*.
<https://miscuentosfavoritos.com/obsequio-de-las-palomas/>

Morales, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>

Morandeira, V. (1 de marzo de 2014). Cuento: El anciano, el niño y el burro. *Coaching para Protagonistas*.
<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2014/03/01/cuento-el-anciano-el-nino-y-el-burro/>

Morandeira, V. (27 de octubre de 2015). Cuento: El caballo perdido del Anciano Sabio. *Coaching para Protagonistas*.

<https://coachingprotagonistas.wordpress.com/2015/10/27/cuento-el-caballo-perdido-del-ancia-no-sabio/>

Muñoz, E. (4 de octubre de 2022). El desafío: Cuento budista. *Cultivando una Mente en Calma*. <https://menteencalma.viesantore.com/novedades/el-desafio-cuento-budista/>

Murphy, J., y Jenkinson H. (2021). An Exploration of the Use of Literature as a Therapeutic Intervention in Social Work. *The British Journal of Social Work*, 51(3), 869-887. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa239>

Navarro, P. (26 de julio de 2021). El caballero de la armadura oxidada. *Resumenlibro*. <https://www.resumenlibro.com/el-caballero-de-la-armadura-oxidada>

Orth, U., y Robins, R. W. (2022). The benefits of self-esteem: Reply to Krueger et al. (2022) and Brummelman (2022). *American Psychologist*, 77(1), 23–25. <https://doi.org/10.1037/amp0000969>

Palma, I. (27 de diciembre de 2015). El patito feo: Un cuento para adultos. *Ipalmakucera*. <https://ipalmakucera.wordpress.com/2015/12/27/el-patito-feo-un-cuento-para-adultos/>

Pardeck, J. A. (1998). *Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy* (1ª ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315821719>

Peña, I. (13 de diciembre de 2020). La felicidad es el camino, por Eduardo Galeano. *RELATOS DE TINTA-E*. <http://relatosdetinta-e.blogspot.com/2020/12/la-felicidad-es-el-camino-por-eduardo.html>

Pettersson, C. (2018). Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: bibliotherapy from a user perspective. *Journal of Poetry Therapy*, 31(2), 124-134. <https://doi.org/10.1080/08893675.2018.1448955>

Ramón, F. (7 de septiembre de 2022). 50 cuentos cortos de adultos para dormir (audio podcast). *CUERPOMENTE*. https://www.cuorpomente.com/cuentos/encuentros-con-max/50-cuentos-cortos-adultos-dormir-audio-podcast_9931#cke_2_anchor_1

Regnum Christi. (3 de agosto de 2015). Quiero ser tu amigo de verdad. *Regnum Christi*. <https://www.regnumchristi.org/es/quiero-ser-tu-amigo-de-verdad/>

Reitz, A. K. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11). <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>

Rivas, V. (s.f.). Vivir el presente. *Psicología*. <https://www.psicologia.com/?id=64>

Rodríguez, C. (s.f.). Los dos halcones del rey. *Mundoprimeria*. <https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos/los-dos-halcones-del-rey>

Rodríguez, C. (s.f.) La enseñanza del amor. *Mundo primaria*. <https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos/la-ensenanza-del-amor>

Rodríguez, E. M. (s.f.). La reina de las hamburguesas. *Cuentos cortos*. <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/la-reina-de-las-hamburguesas>

Rodríguez, S. (s.f.). Los Seis Sabios Ciegos Y El Elefante. *Gud*. <https://gud.social/los-seis-sabios-ciegos-y-el-elefante/>

Rovira, A. (s.f.). El bambú. *Álex Rovira*. <https://www.alexrovira.com/reflexiones/blog/articulo/el-bambu>

Salinas, S. y Bucay, J. (2012). *Todo no terminó*. RBA.

Sangiorgi, F. (23 de septiembre de 2010). El ciego y su futuro. *Cuentos para pensar y vivir*. <http://cuentosparapensaryvivir.blogspot.com/2010/09/el-ciego-y-su-futuro.html>

Sangiorgi, F. (29 de noviembre de 2010). Los tres albañiles. *Cuentos para pensar y vivir*. <http://cuentosparapensaryvivir.blogspot.com/2010/11/los-tres-albaniles.html>

Sawyer, O. (s.f.). El burro y el pozo (reflexión). *Reflexiones para ti y para mi*. <https://www.reflexionesparatiyparami.com/2013/06/el-burro-y-el-pozo-reflexion.html>

Sharma R. (2002). *El monje que vendió su Ferrari: Una fábula espiritual*. PLAZA Y JANES EDITORES.

Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació psicològica*, (100), 162-170.

Valentina , (27 de diciembre de 2018). El anciano amargado. *Reflexiones Vivas*.
<https://www.reflexionesvivas.com/el-anciano-amargado/>

Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.