

Carlota, la paloma que quería ser persona

+4

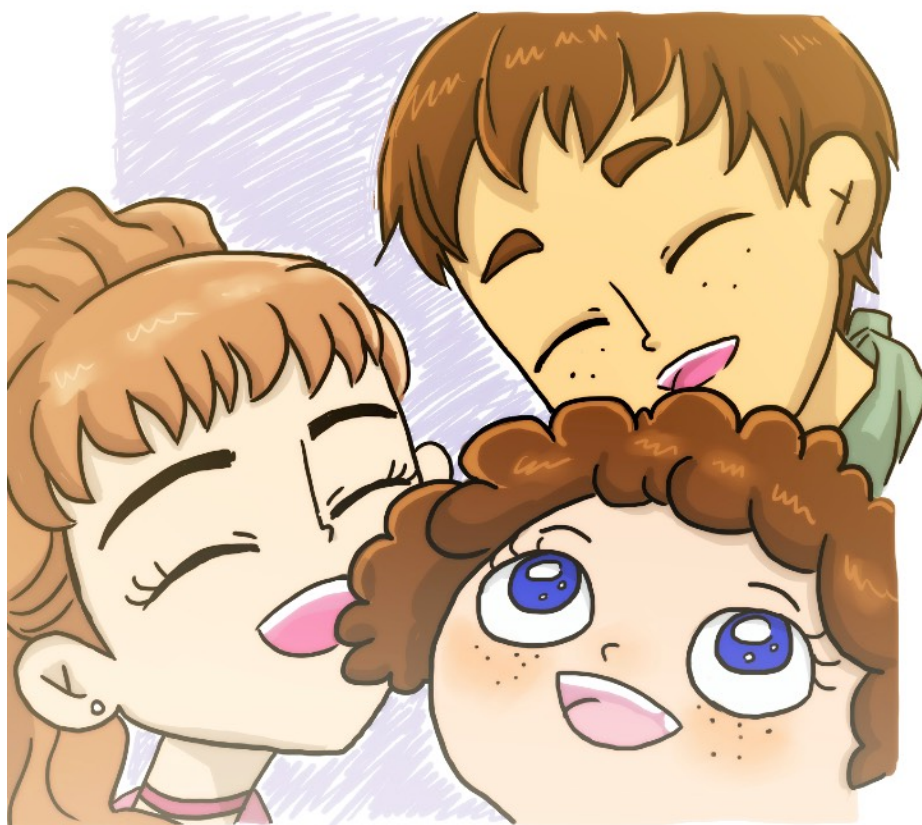
Lourdes Torres Velasco

GERTRUDIS EN ÉRASE UNA VEZ EL
MUNDO DE LAS EMOCIONES

ilustraciones:
Vico Cóceres

WEEBLEBOOKS

Gertrudis en “Érase una vez el mundo de las emociones”



WEEBLEBOOKS

© 2017

Autora: Lourdes Torres Velasco

Ilustraciones: Vico Cóceres

Corrección de texto: Dolores Sanmartín

<http://www.weeblebooks.com>

info@weeblebooks.com

Madrid, España, junio 2017



Licencia: Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 3.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>

Carlota, la paloma que quería ser persona

Reflexiones desde la Psicología. Emoción

“Ponerse en el lugar de otro”

Gertrudis, Andrés y su hermana Claudia habían pasado una tarde maravillosa junto al gran árbol. Hacía un día espléndido, pues el sol brillaba con la intensidad suficiente para crear una temperatura muy agradable. Pero ya era hora de volver a casa y, como era costumbre que ocurriera, Claudia no quería irse y se ponía a llorar. Ella quería seguir jugando, las mariposas le encantaban y no quería volver a casa.

- *Claudia, no llores, mañana volvemos, pero ahora hay que regresar a casa* -le decía su hermano con paciencia.

- *No, no y no, yo me quedo aquí* -Claudia insistía-, *yo quiero jugar con las mariposas y en casa no hay mariposas.*

Claudia era aún muy pequeñita, era muy alegre y se reía a carcajadas, pero cuando quería algo insistía sin parar.

- *Claudia, mañana volvemos* -trataba de ayudar Gertrudis-, *ya verás que mañana las mariposas siguen aquí.*

- *No, yo quiero ahora* -le dijo Claudia con gran ternura.

- Yo sé que te diviertes mucho aquí, Claudia, pero tenemos que volver -trataba de conformarla su hermano.

- Bueno -dijo Claudia al fin-. Pero, ¿y si nos llevamos las mariposas a casa?

- No, Claudia, ellas tienen que quedarse aquí.

Ponte en el lugar de las

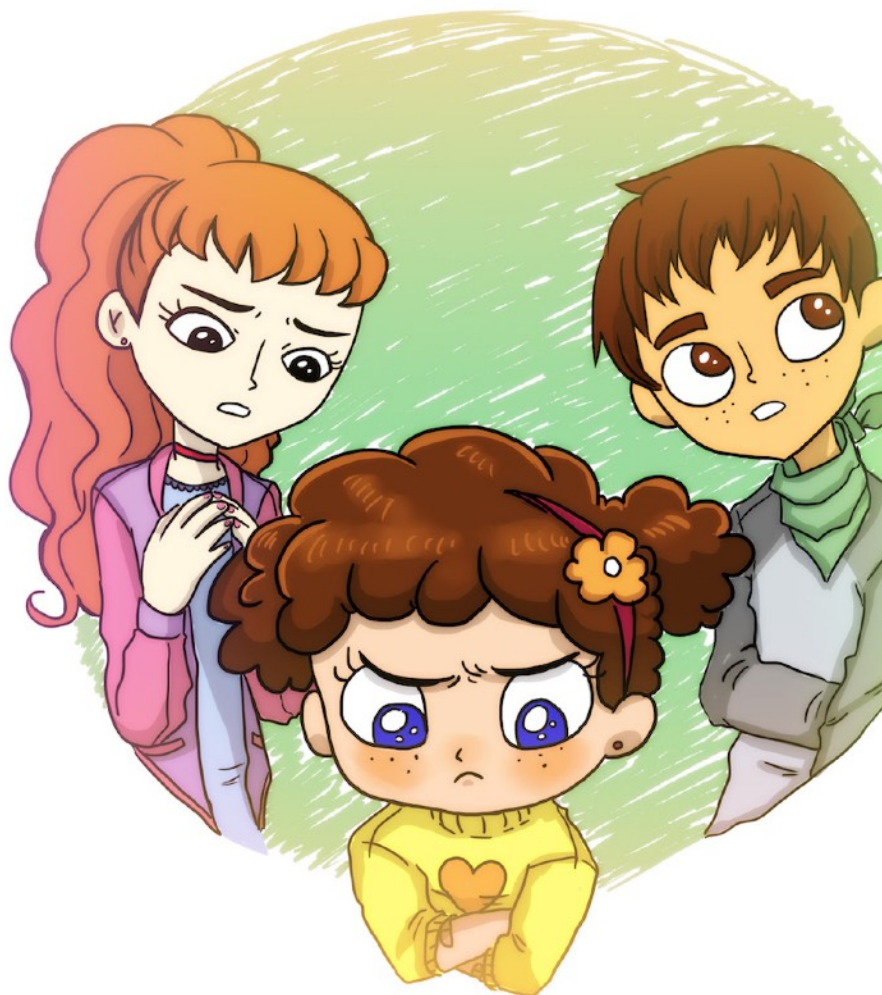
mariposas, ellas en la casa no van a estar bien, están bien aquí en su casa, con sus flores -le explicó Andrés.

Claudia no parecía estar muy convencida, a ella le encantaban las mariposas.

- Pero si yo las trato muy bien.

- Sí, yo lo sé -dijo Andrés-, pero a ellas la casa no les va a gustar, aquí están más contentas.

- Cuando yo era pequeñita como tú y vivía en la ciudad me pasó algo parecido a ti -le dijo Gertrudis-. A mí me gustaba mucho ir al parque y me encantaba ver a las palomas. Cuando mis padres me decían que volviéramos a casa, yo no quería, yo quería estar



con las palomas, y pensaba como tú: “pues me llevo una paloma a casa”. Pero ellas no son felices en nuestras casas.

– *Vale, volvamos a casa sin las mariposas* -aceptó Claudia al fin.

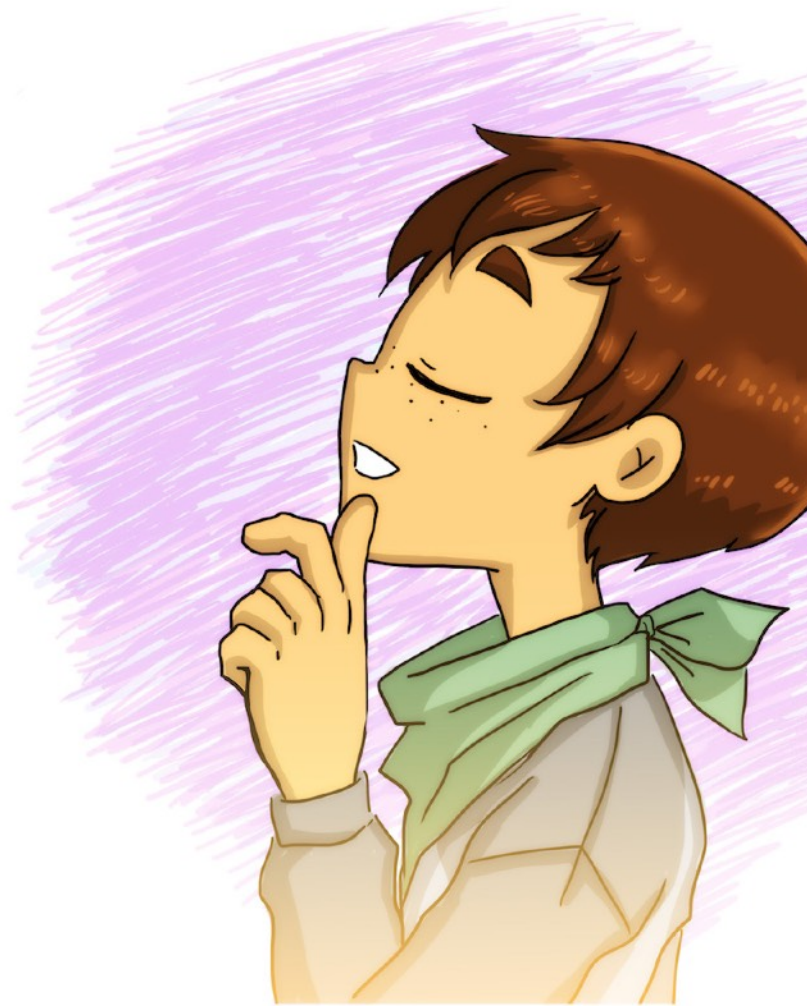
– *De camino a casa os voy a contar una historia que viene en referencia a lo que ha dicho Gertrudis, ¿qué os parece?* -les dijo Andrés tratando de animar a su hermana pequeña.

– *Sí, sí, cuéntanos una historia-*. Esa idea había puesto a Claudia muy contenta.

Pues la historia es la siguiente...

Carlota era una paloma muy marchosa que pasaba todo el día en una alta farola, desde la cual animaba a las otras palomas para que todas juntas divisaran comida, a la que rápidamente acudían sin medida.

Carlota veía a los humanos cada día para arriba y para abajo, y se preguntaba a



dónde irían que tanta prisa tenían. Parecían ir a ninguna parte, pero corrían que perdigones parecían. Carlota los veía, y los observaba detenidamente: algunos cargados iban de bolsas con comida y bebida, otros con objetos que desconocía, papeles y otras cosas. En la lluvia no se les veía pues cubiertos iban de algo que sostenían, y miles de colores en el cielo aparecían y los piececillos a veces asomarían. Los que aquellos objetos no llevaban más corrían, pues el agua parecía no querían ya que huían sin medida: ¿aquella agua daño les haría? Tal cosa no parecía, pues beberla les gustaba y en verano en grandes charcos se bañaban. ¿Por qué corrían entonces? Carlota no lo entendía.



Un día un ruido estruendoso les sobrecogería, muchas personas se amontonaban y otras en fila india se colocaban; aquel ruido parecía proceder de objetos que ellos tocaban con sus largos dedos y con grandes palos,

mientras los demás aplaudían. Otros objetos voluminosos en aquel barullo había, seres gigantes que nunca antes había visto pero peligrosos no serían, pues los humanos no corrían y si lo hacían era para verlos más de cerca. Por tanto, ni Carlota ni sus amigos nada temían; no obstante, en un principio mucho miedo sentían hasta que vieron que peligro no había. “*Un desfile para celebrar algún tipo de festejo*”, les había dicho un ratón que era todo aquello.



Carlota era feliz hasta que un día y otro se los pasó pensando en los humanos, hasta tal punto que de su mente no se los podía quitar. Se quedaba mirando todo lo que hacían, y tal fue su fijación que Carlota quería ser persona.

Basta de tonterías -le decía Filomena, su más fiel amiga-. Tú eres una paloma, nada tienes que envidiarles. Vuelas, eres libre y la más alegre de todas las palomas. Nada de eso hacen ellos, que no pueden volar, siempre andan como locos de un lugar a otro, ¿para qué ser persona?

Me gustaría saber en qué piensan y por qué hacen tantas cosas que no comprendo: ¿a dónde van tan deprisa cada día?, ¿huyen de algo?, ¿a qué le tienen miedo? Luego almacenan comida un día y otro, como las hormigas, pero ellas sólo trabajan para tener provisiones para el invierno, y en cambio los humanos no parecen resguardarse del mal tiempo; todo el día van corriendo y de la lluvia tienen miedo, porque no dejan que la frescura de las gotas de agua en su piel sientan. ¡No entiendo nada!

Yo tampoco, Carlota, pero nunca podrás ser persona, por lo que conformarte debes con observarlos cada día. Ellos sabrán de sus locuras.



Pero Carlota no se conformaba, ella quería ser persona. Así que dejó atrás a sus otras amigas palomas y quiso incorporarse con los humanos. Antes que nada, tendría que saber a dónde iban cada día tan deprisa. Así que a la primera persona que pasara seguiría. Era un hombre, con gabardina y sombrero; muy cerca se pondría y a sus pies seguiría. En un edificio muy grande

entraría y en la puerta ella permanecería. Por la ventana veía que con otro hombre hablaría y algo le daría, unos papелitos de colores con los que el hombre muy contento se ponía.

- *¿Qué serán esos papелitos?* -se preguntaba Carlota-. *En la naturaleza no los he visto nunca.*

- *Carlota, no se llaman papелitos, se llama dinero* -le decía el ratón que parecía saberlo todo sobre los humanos.

Pues con aquellos papелitos, que ahora Carlota sabía que se llamaba *dinero*, se marcharía aquella persona y a otro edificio entraría y, a cambio de algunos de ellos, patatas y otros alimentos se llevaría. De allí a otro edificio, y desde la ventana ella veía que algunos de aquellos alimentos engullía, después de hacerle todo tipo de experimentos con el fuego y otros instrumentos. Posteriormente a otro edificio partiría, donde permanecería toda la tarde. Ya era de noche y Carlota frío y hambre ya tenía, a punto de irse estaba cuando aquel hombre por la puerta asomaba: de vuelta al edificio anterior, nuevamente comía y a dormir se iría.

A aquel hombre varios días le seguiría hasta que el aburrimiento le podía, todos los días lo mismo hacía y la monotonía ya no quería. Así que a otro humano seguiría: esta vez a un niño, parecía más alegre y con más energía, más cosas seguro haría. Pero rápidamente de nuevo se cansaría, pues todos los días lo mismo hacía; de un lugar en donde comía y dormía a otro lugar



con muchos otros niños y con una persona mayor a la que obedecían en toda medida: bueno, cuando no corrían y al mayor enfadarían. De allí, de nuevo, irían al lugar donde comían. ¡Vaya lata! Todos los días lo mismo hacían, ¿es que los humanos no se aburrían?

Varios días Carlota pasaría siguiendo a diferentes humanos. Una mujer con su perro cada día salía y de nuevo a la casa volvía, de allí a otro lugar acudía donde pasaba el resto del día y a solas hablaba con algo que de la mano sostenía y que, de vez en cuando, un ruido desprendía. Otro día a otro hombre perseguía: todo el día en un vehículo lo veía, de aquí para allá llevando unas botellas gigantes y naranjas: ¿qué contendrían? Otro llevaba bebida en botellas de vidrio que agua parecía, pero miles de colores turbios tenían; otro hombre, comida, frutas, pescados y hortalizas. De un lado para otro como locos se movían, otros iban cargados de papeles que de puerta en puerta se aproximarían. ¡Qué locura aquélla! Pero lo que más sorprendía a Carlota era que, para cada persona, todos los días lo mismo serían: ¿por qué corrían?

¿Aún sigues queriendo ser persona? -le preguntaba Filomena a su amiga Carlota.

No, ya no quiero ser persona. Cada día de su vida se la pasan corriendo, van deprisa pero siempre acuden a los mismos sitios, se pasan la vida de aquí para allá pero no viven la vida, siempre se les ve con ojos cansados. Por lo menos nosotras las palomas vamos adonde queremos, buscamos nuestra comida, comemos cuando queremos y somos libres, todas juntas somos una piña. Ellos están todos juntos pero no parecen quererse mucho, no se saludan ni se hablan en su

idioma, cada uno por su lado corriendo de un lado para otro.

*Eso no es vida, yo
prefiero ser paloma,
libre como el viento.*

Y así transcurrió la vida de Carlota, que volvió a ser bien marchosa, y cuando algún niño al parque se acercaba, a sus amigas avisaba pues comida seguro les echaban.

- *¡Pobres humanos!
Siempre corriendo*

pasan su vida, todos juntos pero a la vez tan solos. Ojalá pudieran ser palomas, con sus alas irían adonde quisieran y nunca solos se sentirían, no tendrían que acumular tantas cosas y el agua fresca de la lluvia sentirían. Todos unidos y todos felices, pues la vida como una aventura cada día descubrirían.

Un día, llegó un niño con su abuelo al parque y cientos de palomas se les acercaron.



Abuelo, ¿son felices las palomas? Todo el día se la pasan igual, volando y comiendo, ¿no hacen nada? ¡Qué aburridos me parecen sus días!

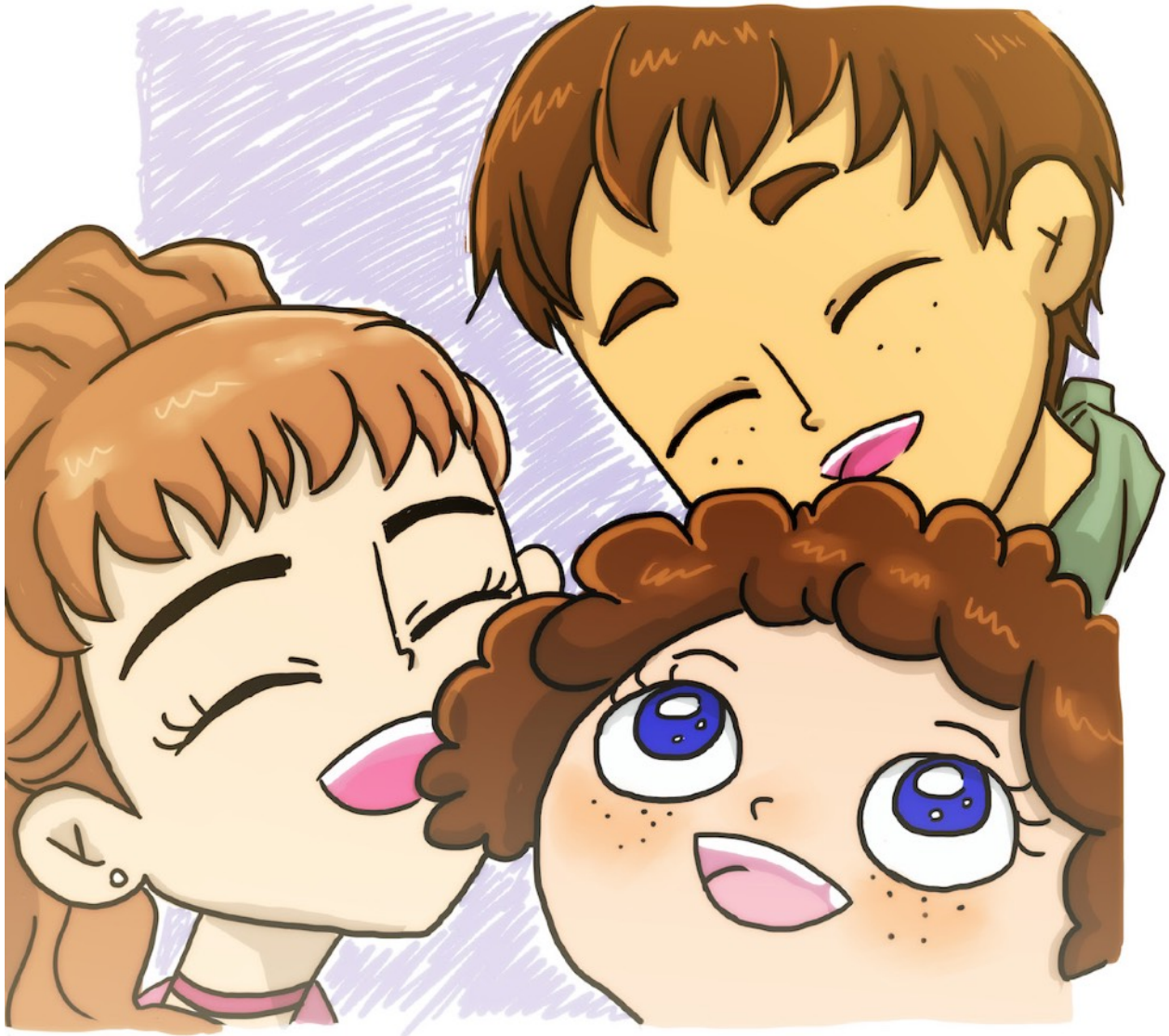


Mi pequeño, cada animalito de este mundo tiene su vida, ellas pensarán de nosotros que estamos locos, todo el día corriendo; ellas viven tranquilas, libres y en armonía con la naturaleza. Tal vez si pudiéramos entendernos, cuántos

consejos podríamos darnos los unos a los otros, pero las vemos cada día y ni siquiera las miramos. Ellas parecieran vernos y con sus ojitos observarnos, ojalá fuera paloma para poder entenderlas y tal vez mucho de ellas aprendería. Humanos y palomas en el mundo estamos. Nosotros a trabajar cada día vamos, y para ellas su trabajo es buscar su comida. Nosotros con la familia y amigos pasamos el día; ellas, con sus compañeras y amigas. Tan similares y tan distintas las personas y las palomas, en el parque y en las plazas nos encontramos.

Gertrudis, Andrés y su hermana pequeña Claudia habían llegado ya a casa. El camino les había parecido más corto que de costumbre, pues Andrés les había ido contando la historia de Carlota, la paloma que quería ser persona. Claudia estaba muy contenta, y ahora comprendía que las mariposas estaban más felices entre las flores del campo. Ponerse en el lugar del otro, ya sea de otra persona o incluso de un pequeño animalito, es fundamental para vivir en armonía. ¡Qué tarde tan agradable! Y cuántas cosas aprenden inspirados por la tranquilidad y sabiduría que transmite el gran árbol de enormes raíces.

Fin



Reflexiones desde la Psicología. Ponerse en el lugar del otro

Gran parte de los conflictos y disputas que pueden ocurrir entre dos personas, o entre una persona frente a una situación determinada, puede ser debida por falta de comprensión de ambas partes. Ponerse en el lugar del otro es fundamental para desarrollar la **empatía**. Estas situaciones de falta de comprensión pueden ser muy dispares: entre dos adultos, de un niño/a con el cuidador, y un largo etcétera.

En este capítulo de Gertrudis hemos mostrado el caso del niño/a que desea algo insistentemente; en ocasiones, puede haber una falta de comprensión entre el pequeño y el adulto, y este último puede llegar a desesperarse. Ponerse en el lugar del niño es primordial para entenderlo y tratar de ayudarlo. Si nos desesperamos y perdemos la paciencia no conectamos con lo que siente el pequeño. Por el contrario, si conectamos con él/ella, nos ponemos en su lugar y le explicamos lo que ocurre en dicha situación, todos vamos a adquirir mayor conocimiento y mayor sabiduría, sin entrar en desesperación sino, por el contrario, de una forma calmada para todos.

¡MENUDO ARTE!

ESCUELA CREATIVA PARA PEQUES

Me pongo en tus zapatos

¡Menudo Arte! os propone poner os en los zapatos de todo aquello que no comprendáis. Por tanto, lo primero de todo es pensar precisamente en aquello que no entendéis, ya sea una situación con otra persona, alguna actitud que os cuesta aceptar..., y ahora vais a ser por un momento exactamente eso mismo. Una buena forma de comprender esto es a través del teatro. Representad lo que no comprendéis, investigar, ver cómo se siente. Ponerse en los zapatos de otro nos ayuda a comprender al que los lleva.

Ejercicio de Mindfulness

“El orden mágico de todo lo que es”

Hemos visto que “ponerse en los zapatos” de otra persona nos ayuda a aumentar la comprensión y el entendimiento entre todas las partes. Pero, además, la naturaleza nos muestra una enseñanza maravillosa que encierra una magia muy especial, y ese

aprendizaje es que todo guarda un orden extraordinario que nos invita al equilibrio y al respeto mutuo.

Cuando nos sumergimos en la naturaleza vemos que cada elemento guarda ese orden perfecto, y que al mismo tiempo resulta algo enigmático. Cada hoja está colocada en el sitio más adecuado para ella, las raíces del árbol tienen un anclaje perfecto a la tierra, el helecho ocupa su lugar en el bosque y las flores se respetan unas a otras con una delicadeza extraordinaria.

Nuestros pensamientos a veces se encuentran un poco alborotados, ¿no es así? Y esto se complica aún más cuando no sólo hemos de atender a lo que pensamos nosotros, sino a las opiniones y puntos de vistas de otras personas. Entonces podemos hacer uso de esta enseñanza tan maravillosa que nos muestra la madre tierra a través de su exuberante vida: *“todo lo que es, tiene un orden mágico y perfecto”*.

La naturaleza permite que todo exista, todo es igual de valioso para ella, sólo hay una norma que cumplir: el respeto que todos se tienen entre sí.

Cuando surja algún tipo de mal entendimiento, recuerda esta bella enseñanza y permite que las opiniones diferentes tengan cabida a través del respeto y la comprensión. Si sientes que hay mucho alboroto, puedes invitar a que todos llevéis a cabo un ejercicio de *mindfulness* o atención plena, en la que la atención se centre en el momento presente. Cerraremos nuestros ojos, manteniendo

silencio por unos minutos, sintiendo nuestras emociones sin juzgarlas, y centrando nuestra atención en la respiración. Sentiremos cómo el aire circula con suavidad por nuestras fosas nasales, eso ayudará a calmar nuestra mente. Entonces, en esos momentos de silencio, observa a la naturaleza que hay a tu alrededor, observa los árboles, las plantas y las flores, los pájaros cómo cantan y alguna que otra mariposa revoloteando entre las flores. Todo tiene un orden perfecto, un equilibrio mágico que permite que todo sea de una forma bella y pausada, como lo es todo en la vida. Cuando escuches las opiniones de otras personas, recuerda mantener ese respeto y comprensión, mantén una escucha atenta y verás como la armonía forma parte de vuestro diálogo. Porque recuerda, *“todo lo que existe tiene un orden mágico y perfecto”*.

Técnica de mindfulness para profesores y padres. “El gran árbol”. Ponerse en el lugar del otro a veces no resulta fácil, más cuando se trata de una conducta disruptiva. En clase, alguno de vuestros alumnos puede llegar a tener una actitud que se salga de lo deseado e interrumpa la clase, o varios pueden llegar a discutir por falta de comprensión entre ellos, e, incluso, puede haber distintas opiniones entre alumnos y profesor. También esto puede ocurrir en casa, en donde haya algún asunto en el que los miembros de la familia no logren comprenderse. En estos casos,

animo a profesores y a padres a hacer uso del *mindfulness* o atención plena, con los beneficios que esta técnica nos aporta. Ayudar a los alumnos y a los hijos a centrarse en el momento presente, a través de la respiración y la meditación, hará que la conducta disruptiva deje de tener lugar. En su lugar, lograremos centrarnos en el momento presente y de esta forma cortar con el ambiente algo cargado que puede llegar a ocasionar la falta de comprensión.



Enseñar a pequeños, y también a adultos, a sentir la fuerza que emana dentro de sí mismos/as y a estar plenamente presentes, ayudará a recuperar la calma y la armonía de la clase o en el hogar. Los árboles son el ejemplo más claro de la atención plena perfecta. Un árbol tiene sus raíces ancladas en la tierra y crece con fuerza lleno de vitalidad y firmeza. Como se mostró en capítulos anteriores de *“Gertrudis en “Érase una vez el mundo de las emociones”*, podemos imaginar que somos como un gran árbol: cerramos nuestros ojos, con los pies bien asentados en el suelo y con nuestra mente centrada en el presente y respirando de forma suave y tranquila. Entonces pronunciamos las palabras que requerimos en ese momento: *“Tengo vitalidad a raudales, tengo todo lo que preciso en este momento, estoy en calma, estoy tranquilo/a. Gracias porque todo mis asuntos están resueltos, la comprensión del todo llega a mí. Estoy en armonía conmigo y con los demás.”*

La calma y el equilibrio comienzan en nosotros mismos. Ayudar a los más pequeños a encontrarla, así como también a los adultos, ayudará a una mejor resolución de los conflictos en clase y en nuestra vida diaria.

Hasta pronto, amigos/as. Recordar ser felices, ése es el mejor de los objetivos de la vida.

La autora

Lourdes Torres Velasco

María Lourdes Torres Velasco nació en Ronda (Málaga) y es Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada. Así mismo posee una amplia formación en diversas temáticas tales como Terapia de Conducta, Educación para la Salud y calidad de vida, Coaching y Asesoría Personal y Profesional entre otras áreas.

Con la editorial Círculo Rojo tiene el libro “Yiyaki, el planeta mágico en Centimín y el mágico mundo de Billetelandia” en el que plantea un concepto de la Tierra en el cual todo lo que está contenido en ella posee vida, no solo plantas y animales, sino también objetos materiales, pues en Yiyaki todo posee energía vital.

En esta ocasión, **Gertrudis en “érase una vez el mundo de las emociones”, una Psicología de Cuento**, la autora analiza diferentes emociones así como diversas situaciones que tanto pequeños como adultos hemos experimentado en alguna ocasión y a través de historias divertidas y entrañables se podrán ver reflejadas dichas emociones en los personajes que viven dichas aventuras.

Al final de cada relato, el lector podrá encontrar dos secciones, el primero de ellos se denomina **Reflexiones desde la Psicología** en donde se aportarán recomendaciones para un mejor manejo de dichas emociones. Y en el segundo apartado, tenemos **¡Menudo Arte! Escuela creativa para peques**, donde se propondrán actividades prácticas para ser llevadas a cabo por los pequeños, aportando así una mayor claridad de los conceptos desarrollados en cada una de las historias.

Aprender a manejar nuestras emociones de una forma divertida y creativa es lo que la autora nos irá mostrando en cada una de las aventuras a través de Gertrudis y una psicología de cuento.

Email de contacto: lourdespsicolog@hotmail.com



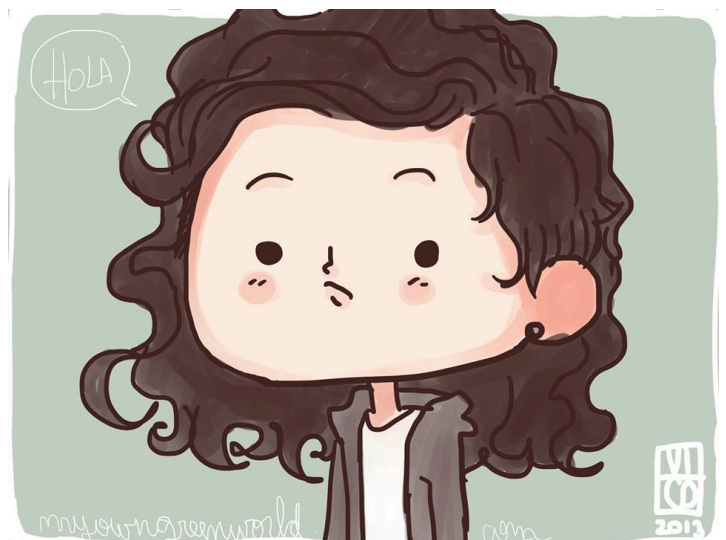
La ilustradora Vico Cóceres

Vico Cóceres es una joven ilustradora argentina de 24 años con un estilo definido y desenfadado que encaja muy bien con el estilo del proyecto de nuestra editorial. Ha publicado en diversos diarios y revistas en Latinoamérica.

Vico ya ha ilustrado varios libros para nuestra editorial. El resultado de ellos son unas ilustraciones llenas de vida, muy modernas y refrescantes. Estamos seguros de que seguiremos colaborando en el futuro.

Además de ilustrar, Vico también realiza historietas. Actualmente trabaja como ilustradora “freelance”.

Mail de contacto: sakura_vico@hotmail.com



La editorial



WeebleBooks es un proyecto educativo abierto a la colaboración de todos para fomentar la educación ofreciéndola de una forma atractiva y moderna.

Creamos y editamos libros educativos infantiles y juveniles divertidos, modernos, sencillos e imaginativos para los niños y jóvenes del siglo XXI.

¡Y lo mejor es que son gratuitos en formato electrónico! Queremos hacer accesible esta nueva forma de aprender.

Apostamos por el desarrollo de la imaginación y la creatividad como pilares fundamentales para el desarrollo de los más jóvenes.

Con nuestros libros queremos rediseñar la forma de aprender y de leer.

Si quieres saber más de nosotros y conocer otros libros que puedes descargar, visítanos en:

www.weeblebooks.com

Otros libros publicados de la autora

El ratoncito y el canario
Rodolfo, el cochinito pequeñito

El lápiz que quería escribir sólo
Carlota, la paloma que quería ser
persona

Otros libros publicados

Mi primer viaje al Sistema Solar
Viaje a las estrellas
La guerra de Troya
El descubrimiento de América
Amundsen, el explorador polar
Pequeñas historias de grandes
civilizaciones
La Historia y sus historias
El reto
Descubriendo a Mozart
¡Espárragos en apuros!

La Historia y sus historias
Descubriendo a Dalí
Cocina a conciencia
Descubriendo a van Gogh
Apolo 11, objetivo la Luna
El lazarillo de Tormes
El ratoncito y el canario
Mi primer libro de historia
OVNI
La tortilla de patatas
De la Patagonia a Serón
Mi amiga Andalucía

Cómo leer los libros



Lee **GRATIS** nuestros
libros on-line en tu
ordenador o tableta.
No necesitas ninguna
aplicación



Si lo prefieres descarga
GRATIS nuestros libros
en diversos formatos y
tenlos para siempre



Si después de leerlos te
han gustado, puedes
COMPRARLOS
impresos (*).
Además ayudarás a
nuestro proyecto

Si quieres colaborar con nuestro proyecto,
contacta con nosotros.

www.weeblebooks.com
info@weeblebooks.com



Nuestro vídeo



Visita nuestra web

WEEBLEBOOKS

© 2017

Autora: Lourdes Torres Velasco
Ilustraciones: Vico Cóceres
Corrección de texto: Dolores Sanmartín

<http://www.weeblebooks.com>
info@weeblebooks.com

Madrid, España, junio 2017



Licencia: Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 3.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/>