



Co-funded by  
the European Union



STORIES  
EMPOWERMENT 4

# Stories 4

# empowerment

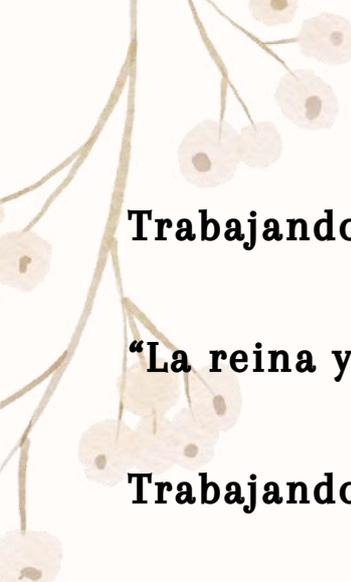
2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380

**Trabajando en la RESILIENCIA**



# ÍNDICE

Trabajando en el valor: la resiliencia.....	05
“El encuentro”.....	06
Trabajando en el valor: la resiliencia.....	09
“Boomerang”.....	10
Trabajando en el valor: la resiliencia.....	14
“La liebre y la tortuga”.....	15
Trabajando en el valor: la resiliencia.....	16
“Sospecha”.....	17
Trabajando en el valor: la resiliencia.....	18
“El espejo chino”.....	20
Trabajando en el valor: la resiliencia.....	22
“El ratón codicioso”.....	23



<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>24</b>
<b>“La reina y la sal”.....</b>	<b>25</b>
<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>26</b>
<b>“La historia del Pseudo-Gigante” .....</b>	<b>27</b>
<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>29</b>
<b>“La liebre y el erizo”.....</b>	<b>30</b>
<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>32</b>
<b>“Beppo, el barrendero”.....</b>	<b>33</b>
<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>35</b>
<b>“El agujero en la calle”.....</b>	<b>36</b>
<b>Trabajando en el valor: la resiliencia.....</b>	<b>37</b>
<b>“El gallo de Barcelos”.....</b>	<b>38</b>

**Trabajando en el valor: la  
resiliencia.....41**

**“Los tres cerditos”.....42**



## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

La historia permite trabajar el tema del autoconocimiento y la resiliencia ya que el protagonista pierde una oportunidad importante por no tener suficiente confianza en sí mismo y en los demás. La historia se puede reescribir a través de los valores de la resiliencia porque incluso cuando no nos sentimos capaces de afrontar situaciones que nos pueden incomodar, si somos conscientes de nuestros recursos y valor podemos gestionar el miedo y la vergüenza y ganar confianza, beneficiándonos de las cosas buenas que se nos puedan presentar.

# “El encuentro”

“Tenía el compartimento del tren para mí solo. Entonces subió una chica”- - dijo un joven indio ciego-. “El hombre y la mujer que vinieron a acompañarla debían de ser sus padres. Le hicieron muchas recomendaciones pero como entonces ya era ciego, no pude saber cómo era la chica, aunque me gustó el sonido de su voz”

“¿Vas a Dehra Dun?”- pregunté mientras el tren salía de la estación. Me pregunté si sería capaz de evitar que descubriera que era ciego. Pensé: si me quedo en mi asiento, no será muy difícil.

“Voy a Saharanpur”- dijo la chica- “mi tía me recogerá allí. ¿Y adónde vas tú?”

“A Dehra Dun y luego a Mussoorie”- le contesté.

“¡Oh, qué suerte! Me encantaría ir a Mussoorie. Me encantan las montañas. Sobre todo en octubre”.

“Sí, es la mejor estación”- dije, recordando cuando podía ver- “Las colinas están sembradas de dalias silvestres, el sol es espléndido y por la noche puedes sentarte junto al fuego y beber brandy. La mayoría de los veraneantes se han marchado y las calles están tranquilas y casi desiertas”.

Se quedó callada y me pregunté si mis palabras la habían afectado o si me consideraba un sentimental. Entonces cometí un error. “¿Cómo está fuera?”- le pregunté.

Ella, sin embargo, no pareció encontrar nada extraño en la pregunta. ¿Se había dado cuenta ya de que yo no veía? Pero las palabras que pronunció inmediatamente después me sacaron de dudas. “¿Por qué no miras por la ventanilla?”- preguntó con toda la naturalidad del mundo.

Me deslicé por el asiento y alcancé la ventanilla con el tacto.

Estaba abierta, y me giré en esa dirección fingiendo estudiar ver lo que había. Con los ojos de mi imaginación, podía ver los postes del telégrafo pasar a toda velocidad. “¿Te has dado cuenta” -me aventuré a decir- “¿de que los árboles parecen moverse mientras nosotros estamos quietos?”

“Siempre pasa lo mismo”- contestó ella.

Me volví hacia la chica y nos quedamos un rato en silencio. “Tienes una cara interesante”- le dije. Se rió agradablemente, una risa clara y sonora. “Me alegro de oírlo. Estoy harta de que me digan que tengo una cara bonita”.

“Así que tienes una cara bonita”- pensé, y continué en voz alta: “Bueno, una cara interesante también puede ser muy bonita”.

“Eres muy galante”- dijo.- Pero, ¿por qué tan serio?

“No tardará en llegar a la estación”- dije en un tono algo brusco.

“Menos mal. No soporto los viajes largos en tren”- dijo ella.

Yo, en cambio, habría estado dispuesto a sentarme allí indefinidamente, con tal de oírla hablar. Su voz tenía el trino plateado de un arroyo de montaña. Nada más bajar del tren habría olvidado nuestro breve encuentro; pero yo habría conservado su recuerdo durante el resto del viaje e incluso después.

El tren entró en la estación. Una voz llamó a la chica que se marchó, dejando tras de sí sólo el olor de su perfume.

Un hombre entró en el compartimento balbuceando algo. El tren volvió a ponerse en marcha. Busqué a tientas la ventanilla y me senté frente a ella, contemplando la luz del sol que para mí era oscuridad. Una vez más podía jugar a mi jueguito con un nuevo compañero de viaje.

“Siento no ser una compañera tan atractiva como la que acaba de irse”- me dijo intentando entablar conversación conmigo.

“Era una chica interesante”- le dije- “¿Podría decirme si tenía el pelo largo o corto? “

“No me acuerdo”- me contestó perplejo- “Lo que me llamó la atención fueron sus ojos, no su pelo. Tenía unos ojos preciosos”.

“Lástima que no las necesitara para nada... estaba completamente ciega. ¿No se había dado cuenta? Como dos ciegos que fingen ver. Cuántos encuentros entre seres humanos son así. Por miedo a exponer lo que uno es. Y así uno se pierde las citas decisivas de la vida. Algunos encuentros sólo ocurren una vez.”





# Trabajando en el valor: La resiliencia

A veces, ante los problemas, el malestar que sentimos puede bloquearnos y empujarnos a tomar decisiones equivocadas, como le ocurre al protagonista de la historia con final trágico. Si, por el contrario, somos capaces de reaccionar ante el dolor y la tristeza, cuidándonos, trabajando nuestra consciencia y escuchando nuestras emociones sin convertirnos en prisioneros de ellas, podemos manejar mejor las situaciones: con lucidez podemos encontrar soluciones a los problemas sin herir a los demás ni hacerles mal. La resiliencia es la habilidad que nos permite afrontar acontecimientos traumáticos (como el duelo) cuidando de nosotros mismos y de nuestras emociones, sin alejarnos de las personas y las cosas que queremos.

# “Boomerang”

De repente, un día, el Sr. Remo empezó a odiar a su perro. No era un mal hombre. Pero algo se había roto en su interior cuando enviudó. Había perdido a su mujer y se había quedado con su robusto perro, gordo, negruzco y con orejas de murciélago. Le llamaban Bum, o Boomerang, porque devolvía todo lo que le tiraban, con presteza y perseverancia. El Sr. Remo y Bum habían dado una vez largos paseos juntos y conversado sobre el mundo humano y el mundo canino, sobre Descartes y Rin Tin Tin. Se entendían muy bien. Pero ahora ya no se hablaban. El caballero estaba sentado en un sillón mirando al vacío y Bum estaba agazapado a sus pies, mirándole con un afecto sin límites. (...)

-Bum, tengo que dejarte. Lo siento. Ya no puedo cuidarte más. De hecho, aunque no puedas entenderlo, te detesto.

El perro lo miraba con infinito afecto y dedicación. ¿Por qué no lo había dejado en una perrera o con algún conocido? Por pereza, en primer lugar. Pero también porque recordaba una frase que su esposa había dicho. Ella le había dicho: "Remo, si muero, por favor no dejes solo a nuestro Bum." Entonces Remo se había encolerizado con esa frase: ¿cómo podía alguien dudar de eso? Y, en cambio, la pobre Dora sabía bien del nudo de maldad que había en el corazón de su esposo. Ella lo había abandonado. Y al abandonar al perro, él ahora tomaba una loca venganza contra el destino. Así que el Sr. Remo tomó el coche y condujo a Boomerang fuera de la ciudad, a un gran prado donde solían jugar juntos. (...) Cuando estuvieron lejos de las miradas curiosas, ató al perro a un árbol y sin mirar atrás, se fue. Regresó a casa y cocinó con esmero, como hacía tiempo que no hacía.

Tiró el cuenco de Bum a un rincón. Cogió su correa y su bozal y los tiró a la basura. Pero esa noche, sobre las tres, oyó arañazos en la puerta. Era Boomerang. Un poco sucio y mojado, saltó sobre él festivamente, y recorrió la casa para mostrar su alegría. (...). La noche siguiente cargó a Bum en el coche, condujo cien kilómetros por la autopista y abandonó al perro en el aparcamiento de una gasolinera. (...) Al día siguiente, en el supermercado, conoció a una señora, la dueña de Tommasina, el amigo de Boomerang.

-¿Dónde está Bom?

-Ay -dijo el señor Remo, y abrió los brazos de par en par. La señora se tapó teatralmente la boca con la mano. No preguntó nada, respetaba aquella reserva. Tocó la mano del caballero con la suya.

- Imagino que esto es un gran dolor para ella.

- No sabes cuánto- respondió el Sr. Remo.

Volvió a casa. Mientras subía las escaleras, oyó un ruido débil pero inconfundible. Uñas sobre mármol.

Era Boomerang, en el rellano. (...)

Dos días después, el Sr. Remo volvió a coger el coche, condujo todo el día y llegó a la orilla del mar con el perro. Allí embarcó en un ferry.(...) El hombre llevó a Boomerang a la playa y tiró un palo al mar. Bum nadó, le dio un mordisco para cogerlo, volvió a la orilla y, por supuesto, el amo ya no estaba allí. (...)

Pasó una semana. La señora, que había visto regresar a Bum la primera vez, preguntó por la nueva desaparición.

- Ay -dijo el señor Remo-, se había recuperado, luego una recaída. (...)

Fue una semana triste para el Sr. Remo, pero no por la desaparición de Boomerang. Al contrario, se dio cuenta de que la alfombra y el sofá de la casa apestaban a perro, y los desodorizó. El Sr. Remo estaba triste porque el televisor estaba estropeado. Por fin llegó el técnico.

Estuvo trasteando, hablando de esto y aquello, y vio el cuenco de Boomerang.

— ¿Tienes un perro? —dijo.

— Ya no.

— Pues yo tengo uno ahora, y es un verdadero problema. Imagine, estaba de vacaciones en la playa. En el camino de vuelta, en el ferry, un perro gordo y feo saltó a mi coche. Mis hijos me dijeron: "Vamos papá, es un perrito abandonado, vamos a quedárnoslo, vamos a quedárnoslo." Ya sabes cómo son los niños...

— Claro —dijo el Sr. Remo.

— Es decir, ahora mismo lo tengo aquí abajo en el coche, estoy buscando a alguien a quien dárselo. No conocerás a nadie, ¿verdad?

— ¿De qué color es el perro? —preguntó el Sr. Remo con un escalofrío.

— Negro. Con dos orejas de murciélago.

El técnico salió. El televisor funcionaba. El Sr. Remo se sentó, pero no miraba la pantalla. Miraba la puerta. Después de un momento, sintió sus uñas raspar. (...)

Entonces el Señor Remo preparó un plan perfecto. Cambiaría de país, incluso de continente, para un largo viaje. Llevaba un tiempo rumiando esa idea. Sacó sus ahorros, se compró una chaqueta blanca y un sombrero de paja. Una mañana cerró a Boomerang en la terraza y se fue. Tomó un avión y voló durante catorce horas. Cuando bajó del avión, ya se sentía diferente, tropical. En la recogida de equipajes se paró junto a una chica morena y le sonrió. Sí, estaba muy lejos, muy lejos de todo. Olía a mar y sol, no a perro. Fue entonces cuando se dio cuenta de una escena extraña.

Una señora lloraba entre dos policías. Señalaba una jaula para perros, justo al lado del avión.

— ¡Pero eso no es posible! —gritó con voz aguda—, ¿dónde está mi Rufus?

— Señora, cálmese —dijo un policía rascándose la cabeza.

— No puede haber pasado lo que usted dice...

Intrigado, el Sr. Remo se acercó. Escuchó al policía hablar con el encargado del equipaje perdido.

— Algo muy extraño ha pasado. La señora enviaba regularmente a su perro, en una jaula en la bodega. Pero ahora dice que ese no es su animal.

— Imposible...

— Mi perro es un setter irlandés —dijo la señora llorando—, este es uno robusto, gordo y feo. Recuerdo muy bien que, al salir, andaba libre por el aeropuerto.

— ¿Quiere decir, señora, que alguien reemplazó a su perro?

— Pues sí —se rió el encargado del equipaje—, ... o el perro abrió la jaula y la reemplazó.

— No sea irónico —dijo la señora—, ¡usted no sabe lo inteligentes que son los perros!

El Sr. Remo no esperó a que abrieran la jaula. Corrió, arrastrando su maleta con ruedas, por los pasillos del aeropuerto, y escuchó el frenético galope de Boomerang detrás de él. De un salto se subió al taxi y dijo:

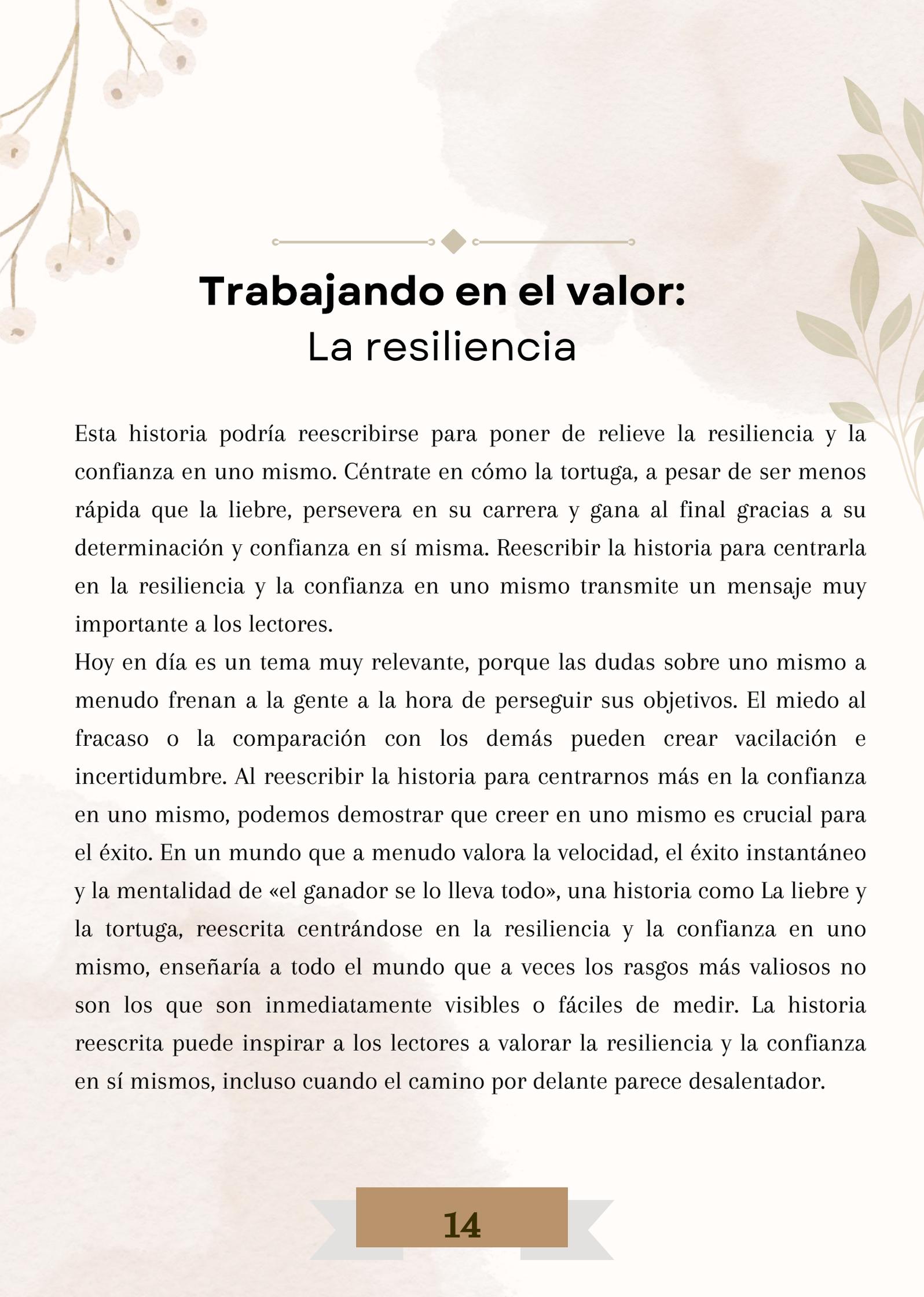
— Hotel Tropicana, enseguida, rápido.

— No puedo, señor —dijo el taxista—. Hay un perro feo acostado frente al coche que no me deja pasar.

El Sr. Remo subió a su habitación en el último piso del hotel. Abrió la gran ventana de la terraza. Boomerang olfateó la alfombra, satisfecho. El Sr. Remo se quitó la chaqueta blanca y el sombrero. Miró al mar y al horizonte distante. Tomó impulso y saltó.

Lo último que vio fue a Boomerang, gordo y compacto como una bala, corriendo hacia su lado con una mirada de adoración. ¿Un nuevo juego, amo? La prensa local incluso dedicó un titular a la triste y conmovedora historia. Los enterraron juntos.





---

## Trabajando en el valor: La resiliencia

Esta historia podría reescribirse para poner de relieve la resiliencia y la confianza en uno mismo. Céntrate en cómo la tortuga, a pesar de ser menos rápida que la liebre, persevera en su carrera y gana al final gracias a su determinación y confianza en sí misma. Reescribir la historia para centrarla en la resiliencia y la confianza en uno mismo transmite un mensaje muy importante a los lectores.

Hoy en día es un tema muy relevante, porque las dudas sobre uno mismo a menudo frenan a la gente a la hora de perseguir sus objetivos. El miedo al fracaso o la comparación con los demás pueden crear vacilación e incertidumbre. Al reescribir la historia para centrarnos más en la confianza en uno mismo, podemos demostrar que creer en uno mismo es crucial para el éxito. En un mundo que a menudo valora la velocidad, el éxito instantáneo y la mentalidad de «el ganador se lo lleva todo», una historia como La liebre y la tortuga, reescrita centrándose en la resiliencia y la confianza en uno mismo, enseñaría a todo el mundo que a veces los rasgos más valiosos no son los que son inmediatamente visibles o fáciles de medir. La historia reescrita puede inspirar a los lectores a valorar la resiliencia y la confianza en sí mismos, incluso cuando el camino por delante parece desalentador.

# “La liebre y la tortuga”



Érase una vez una liebre muy vanidosa que pasaba todo el día presumiendo de lo rápido que podía correr.

Cansada de escuchar siempre sus alardes, la tortuga la retó a una carrera.

— Qué graciosa eres, tortuga, debes estar bromeando —dijo la liebre, riéndose a carcajadas.

— Ya veremos, liebre, guarda tus palabras hasta después de la carrera — respondió la tortuga.

Al día siguiente, los animales del bosque se reunieron para ver la carrera. Todos querían ver si la tortuga realmente podría vencer a la liebre.

El oso comenzó la carrera gritando:

— ¡En sus marcas, listos, YA!

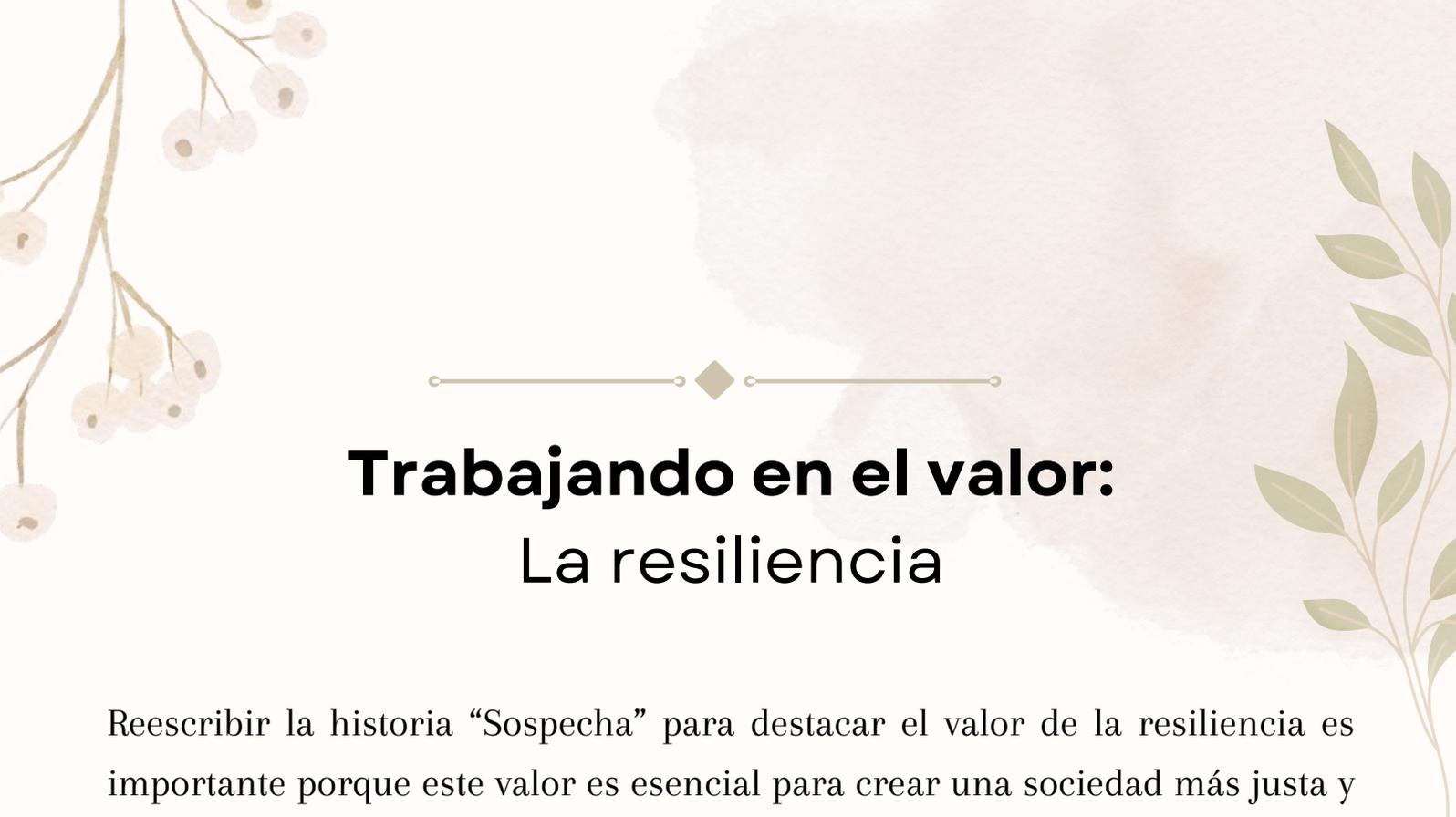
La liebre inmediatamente saltó adelante, corrió y corrió más rápido que nunca. Luego miró hacia atrás y vio que la tortuga apenas había dado unos pocos pasos desde la línea de salida.

— Tortuga lenta e ingenua —pensó la liebre—, ¿por qué querría correr si no tiene ninguna oportunidad de ganar?

Segura de que iba a ganar la carrera, la liebre decidió detenerse en medio del camino para descansar bajo un árbol. La fresca y agradable sombra del árbol era muy relajante, tanto que la liebre se quedó dormida.

Mientras tanto, la tortuga siguió caminando despacio pero con firmeza. Estaba decidida a no rendirse. Pronto, encontró a la liebre durmiendo plácidamente: ¡la tortuga estaba ganando la carrera!

Cuando la tortuga se acercaba a la línea de meta, todos los animales del bosque comenzaron a gritar emocionados. Los gritos despertaron a la liebre, quien no podía creer lo que veía: ¡la tortuga estaba cruzando la línea de meta y él había perdido la carrera!



---

## Trabajando en el valor: La resiliencia

Reescribir la historia “Sospecha” para destacar el valor de la resiliencia es importante porque este valor es esencial para crear una sociedad más justa y compasiva.

La resiliencia enseña la importancia de superar los errores y los retos. En lugar de dejar que el fracaso nos defina, la resiliencia anima a aprender de los reveses y a hacerse más fuerte. En el cuento, el hecho de que el leñador se dé cuenta de su error y de su capacidad para crecer a partir de él puede servir como una poderosa lección de desarrollo personal. La resiliencia ayuda a las personas a hacer frente a la adversidad, persistir en las dificultades y adquirir la sabiduría necesaria para afrontar futuros retos. Reescribir el cuento para resaltar estos valores hace que la historia sea más relevante para temas contemporáneos, como los prejuicios y el crecimiento personal. Al promover la resiliencia, el cuento inspiraría a los adultos a abrazar la empatía, tratar a los demás con justicia y afrontar los retos con fortaleza y optimismo. Estos valores son vitales para construir comunidades más fuertes y solidarias en las que todos tengan la oportunidad de prosperar.

**Autor Desconocido**

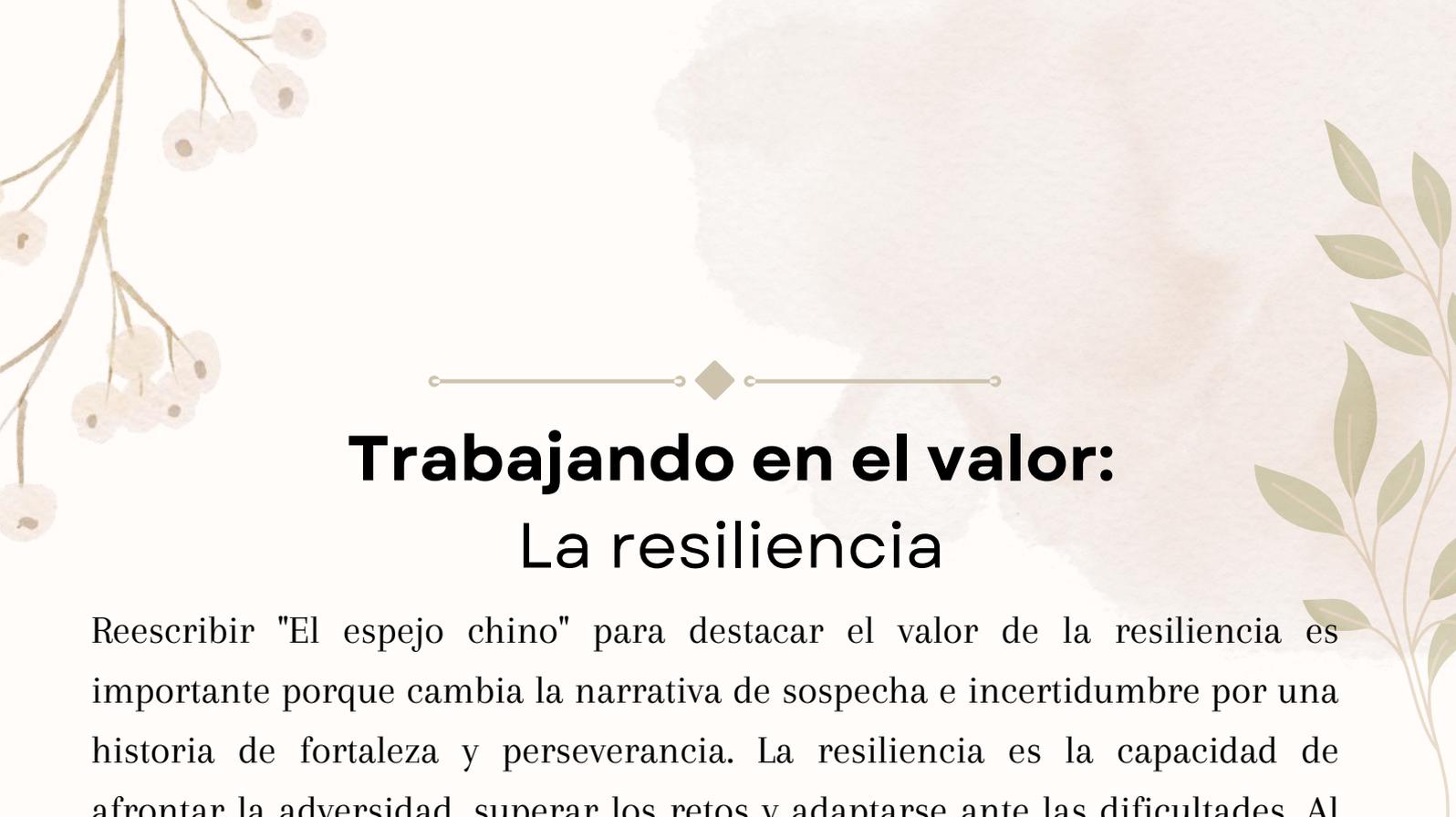
# “Sospecha”

Érase una vez un leñador que un día se dio cuenta de que no tenía su hacha. Sorprendido y con lágrimas en los ojos, se encontró cerca de su casa con su vecino, que, como siempre, le saludó sonriente y amablemente.

Al entrar en su casa, el leñador sospechó de repente y pensó que podría haber sido el vecino quien le había robado el hacha. De hecho, ahora que lo pensaba, su sonrisa parecía nerviosa, tenía una expresión extraña en la cara e incluso habría dicho que le temblaban las manos. Pensándolo bien, el vecino tenía la misma expresión que un ladrón, caminaba como un ladrón y hablaba como un ladrón.

Todo esto pensaba el leñador, cada vez más convencido de haber encontrado al culpable del robo, cuando de pronto se dio cuenta de que sus pasos le habían llevado de vuelta al bosque donde había estado la noche anterior.

De repente, tropezó con algo duro y se cayó. Cuando miró hacia abajo... ¡encontró su hacha! El leñador regresó a casa con el hacha, arrepentido de sus sospechas, y cuando volvió a ver a su vecino comprobó que su expresión, sus andares y su forma de hablar eran (y habían sido en todo momento) los mismos de siempre.



---

## Trabajando en el valor: La resiliencia

Reescribir "El espejo chino" para destacar el valor de la resiliencia es importante porque cambia la narrativa de sospecha e incertidumbre por una historia de fortaleza y perseverancia. La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad, superar los retos y adaptarse ante las dificultades. Al centrarse en la resiliencia, la historia puede mostrar cómo los personajes crecen y aprenden de las experiencias difíciles, en lugar de verse definidos o derrotados por ellas. Este cambio anima a los lectores a abordar sus propias luchas con esperanza y determinación, viendo los retos como oportunidades de crecimiento y no como obstáculos. En un mundo en el que la incertidumbre es habitual, poner de relieve la resiliencia transmite el mensaje empoderador de que tenemos la fuerza necesaria para recuperarnos, aprender y seguir adelante, independientemente de las dificultades a las que nos enfrentemos. El valor de la resiliencia puede aplicarse a esta historia de varias maneras. Por un lado, desde la aceptación de la realidad, ya que los personajes de la historia, al no haberse visto nunca reflejados en un espejo, no tienen una percepción clara de su propia apariencia. Sin embargo, en lugar de asustarse o desesperarse ante una imagen inesperada, se adaptan y aceptan la realidad tal y como se les presenta. Esta actitud de aceptación es fundamental para la resiliencia, ya que implica adaptarse a circunstancias adversas y seguir adelante a pesar de los obstáculos.

Otro ejemplo de resiliencia es cuando el granjero chino olvida lo que su mujer le pidió que hiciera, ya que esta flexibilidad mental es esencial en la resiliencia, pues permite afrontar con eficacia los cambios y los imprevistos. Por último, otro signo de resiliencia podría ser la reacción de la esposa cuando ve su reflejo en el espejo es de sorpresa y tristeza al creer que su marido ha traído a otra mujer con él. En ese caso, su madre la consuela mostrándole que la imagen del espejo es ella misma, aunque envejecida. Esta parte de la historia pone de relieve la importancia de tener una imagen realista de uno mismo y practicar la autocompasión, reconociendo nuestros propios puntos fuertes y débiles sin juzgarnos en exceso. En la resiliencia es esencial tener una visión equilibrada de uno mismo para superar los retos con confianza y determinación.

## Historia del folclore Chino

# “El espejo chino”

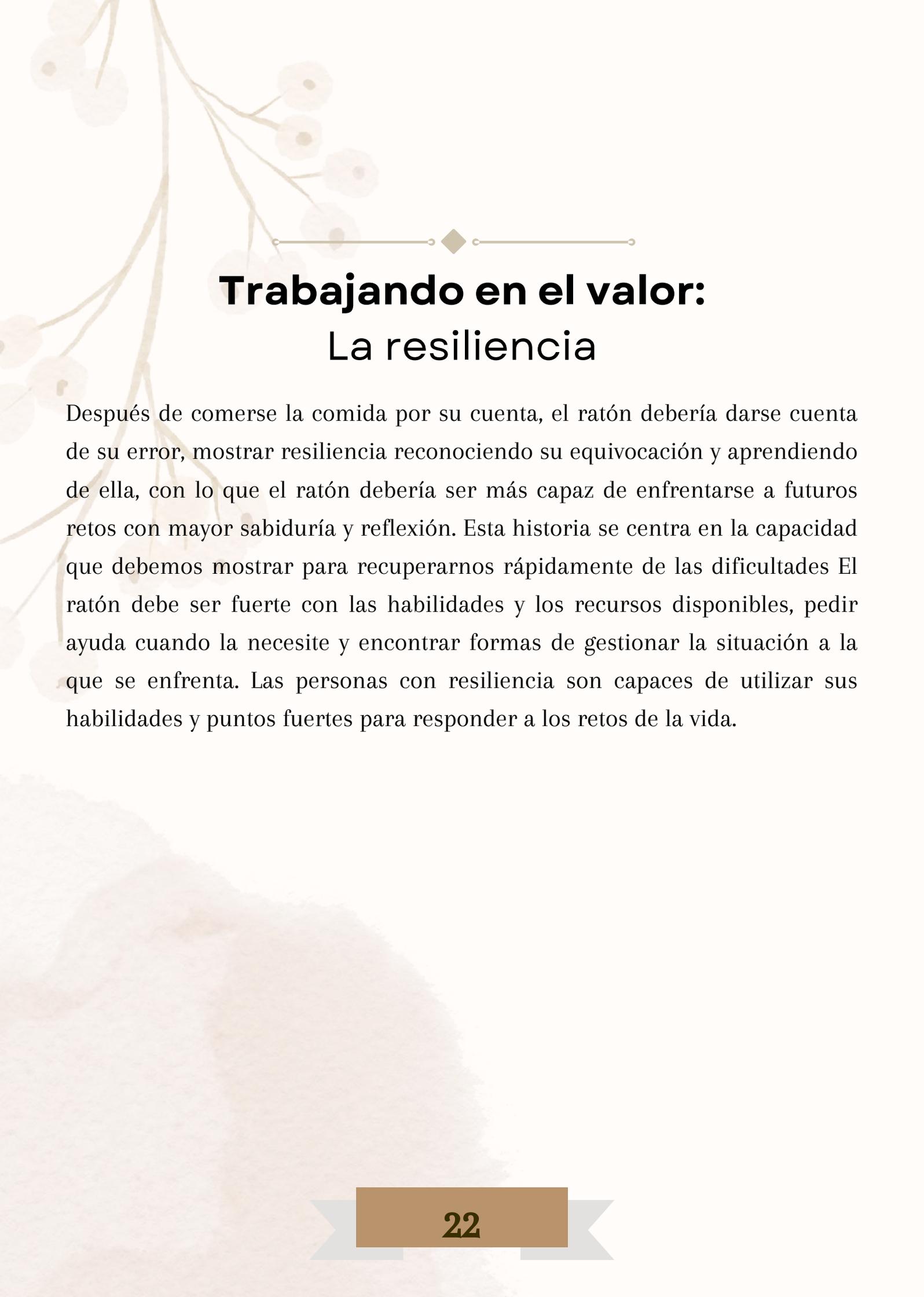
Érase una vez un campesino chino que iba a la ciudad a vender la cosecha de arroz que él y su esposa habían trabajado. Su esposa le pidió que no olvidara traerle un peine.

El hombre llegó a la ciudad y vendió la cosecha. Después de hacerlo, se encontró y se reunió con varios compañeros y comenzaron a beber y celebrar lo logrado. Más tarde, y aún un poco desorientado, el campesino recordó que su esposa le había pedido que le trajera algo. Sin embargo, no podía recordar qué, así que fue a una tienda y compró el producto que le llamó la atención. Era un espejo, con el cual regresó a su casa. Después de dárselo a su esposa, volvió al campo a trabajar.

La joven esposa miró el espejo y de repente comenzó a llorar. Su madre le preguntó por qué lloraba, a lo que su hija le entregó el espejo y le respondió que la causa de sus lágrimas era que su esposo había traído con él a otra mujer joven y hermosa. La madre también miró el espejo y, después de hacerlo, le respondió a su hija que no tenía por qué preocuparse, ya que lo que había traído era una mujer mayor.

Un cuento de origen chino, de autor anónimo. Es una historia muy corta que tiene diferentes interpretaciones posibles, pero entre otras cosas habla sobre cómo nos vemos reflejados en el mundo, y la diferencia entre cómo creemos que somos y cómo realmente somos, a menudo subestimándonos o sobreestimándonos. Para entender la historia, es necesario tener en cuenta que ninguno de los personajes se había visto nunca reflejado en un espejo, sin saber lo que realmente veían. Así, la esposa no es capaz de entender que la hermosa joven que ve es ella misma, mientras que la madre no ve que la anciana que ve es ella misma.

También se observa que, mientras la primera se preocupa por lo que considera más hermoso que ella misma en el reflejo, la segunda subestima críticamente esa imagen, casi burlándose de sí misma.



## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

Después de comerse la comida por su cuenta, el ratón debería darse cuenta de su error, mostrar resiliencia reconociendo su equivocación y aprendiendo de ella, con lo que el ratón debería ser más capaz de enfrentarse a futuros retos con mayor sabiduría y reflexión. Esta historia se centra en la capacidad que debemos mostrar para recuperarnos rápidamente de las dificultades. El ratón debe ser fuerte con las habilidades y los recursos disponibles, pedir ayuda cuando la necesite y encontrar formas de gestionar la situación a la que se enfrenta. Las personas con resiliencia son capaces de utilizar sus habilidades y puntos fuertes para responder a los retos de la vida.

# “El ratón codicioso”

Érase una vez un ratón muy codicioso. Comía, comía, hasta que su barriga se hinchó tanto que no podía moverse de su lugar.

-¿Por qué comes tanto?- le gritaban los demás ratones.

-¿Por qué no debería comer? respondió el ratón glotón. Me gusta la comida.

-Algún día te perjudicará comer tanto- le replicaron.

-¿Por qué debería sufrir daño? Tengo un estómago muy fuerte y digiero fácilmente todo lo que como.

Un día, el ratón codicioso salió de su madriguera, que estaba en el sótano de una casa, subió con cautela hasta la planta baja, no fuera a ser que un gato lo viera y se le lanzara encima, y encontró un agujero en la pared. Entró con dificultad, pues el agujero era estrecho, dio un paso adelante y, ¡de repente, lo que vio con sus ojos!

¡Encontró un sótano lleno de comida! ¡Quesos, salamis, carnes ahumadas, frutos secos y un montón de otras cosas!

¡El ratón nunca había imaginado tal suerte!

-¡Soy muy afortunado! ¡Voy a comer! Y no le contaré a ningún otro ratón sobre este sótano para que venga y yo pueda comer solo. Y se lanzó de cabeza hacia la comida.

Comió queso, salami, algo de carne, luego más queso, luego más salami... Al comer tanto, su barriga se había vuelto redonda como una pelota.

-¡Bien hecho!- se dijo a sí mismo- ¡Soy muy afortunado! Todo el invierno vendré aquí a comer... ¡Y qué comida! ¡La mejor que puede haber para un ratón!

Se acarició un poco la barriga hinchada y, al mirar el queso, nuevamente sintió antojo.

-Un bocado más antes de irme, decidió. ¡Está tan delicioso que no me canso de comerlo!



---

## **Trabajando en el valor:** La resiliencia

Después de comer la comida sin sal la reina se dio cuenta de su error, mostrando resiliencia al reconocer su error y aprendiendo de él. La resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse rápidamente de dificultades o contratiempos y de adaptarse eficazmente ante la adversidad, La resiliencia no es un rasgo fijo, sino una habilidad que puede desarrollarse y fortalecerse con el tiempo. Es una cualidad vital para navegar por las complejidades de la vida y alcanzar el bienestar a largo plazo.

# “La reina y la sal”

Había una vez un gran rey que tenía tres hijos a los que quería mucho. Un día, decidió ver cuánto lo querían ellos a él. Entonces llamó a cada uno de sus hijos y le preguntó cuánto lo quería. "Te quiero tanto como quiero el oro y las joyas", dijo el primer hijo, y el rey se sintió muy complacido. "Te quiero tanto como quiero el dinero", dijo el segundo hijo, y nuevamente el rey se sintió muy complacido. "Te quiero tanto como quiero la sal", dijo el tercer hijo. El rey, entonces, se enfureció mucho y expulsó al tercer hijo del palacio. El hijo vagó por pueblos y aldeas, hizo muchos trabajos y, con su astucia, logró convertirse en rey en otro estado. Pasaron los años, su padre ya era muy viejo y casi había olvidado a su tercer hijo. Pero el hijo siempre recordó a su padre y su injusto destierro del palacio, aunque no guardaba rencor. Así que un día decidió hacer una mesa festiva e invitar a reyes de cerca y de lejos. Entre ellos estaba su padre. La mesa era muy apetecible, con todo tipo de comida, frutas y dulces. A excepción de que toda la comida no tenía sal. Así lo había acordado con el cocinero. Cuando todos se sentaron en la mesa festiva, el rey, su padre, tomó el tenedor y comenzó a comer. Pero con los primeros bocados se quejó de que la comida no tenía sal en absoluto y dejó de comer. Estaba sentado frente a esta mesa tan rica... con comida insípida. Entonces, su tercer hijo, que estaba de pie junto a él, pero que el viejo rey no había reconocido, se giró y le dijo: "Padre, cuando hace muchos años te dije que te amaba como a la sal, me echaste de tu palacio. Ahora, ¿por qué estás tan triste porque no puedes comer tu comida sin sal?" El viejo rey, sorprendido, reconoció a su hijo y se dio cuenta de su error. "Lo siento, hijo, fui tan injusto contigo..." le dijo. Entonces el hijo abrazó a su padre.



## **Trabajando en el valor:** La resiliencia

Lukas y Jim superan el miedo, demuestran resiliencia y descubren la verdadera naturaleza del gigante ilusorio a través del coraje y la determinación. El señor Tur Tur encarna la resiliencia al mantenerse firme a pesar de su soledad y sus malentendidos.

Autor: Michael Ende

# “La historia del pseudo-gigante”

Jim Button y Lukas, el maquinista, partieron en un largo viaje y terminaron en un desierto. Allí vivieron una emocionante aventura: Jim quería decir algo cuando, al mirar por encima de su hombro, se quedó sin palabras. "¡Allí!" sólo pudo susurrar. Lukas se dio la vuelta. Lo que vio entonces superaba cualquier cosa que hubiera visto antes. En el horizonte se erguía un gigante de un tamaño tan inmenso que incluso las montañas más altas junto a él parecían pequeñas colinas.

"¡Oh!"-gimió Jim. "Eso no es un espejismo... ¡ un espejismo...! ¡Aléjate rápido, Lukas! ¡Tal vez no nos haya visto todavía!"

"¡Tranquilo!"- respondió Lukas. Y observó al gigante detenidamente

"Creo que," se dio cuenta, "aparte de su tamaño, el gigante parece bastante simpático."

"¿Q... q... qué?"- tartamudeó Jim, horrorizado.

"Bueno,"-dijo Lukas,- "sólo porque sea grande no significa que sea un monstruo, ¿verdad?". Así, el gigante extendió su mano con anhelo. Desesperadamente, la bajó de nuevo y dejó escapar un profundo suspiro que pareció levantar su pecho.

De repente, el gigante levantó ambas manos, las juntó, se arrodilló y gritó con una voz muy delgada y patética: "¡Por favor, por favor, extraños, no huyan! ¡No les haré daño!"

Jim observó horrorizado cómo Lukas, educadamente, se quitaba la gorra y agitaba el pañuelo. ¡Ahora se avecinaba el desastre! El gigante se levantó lentamente. Parecía indeciso y confundido. Preguntó:- "¿Eso significa que puedo acercarme?". "¡Sí!"-gritó Lukas y caminó hacia el gigante, agitando la mano y decidido. Los ojos de Jim se nublaron de terror. ¿Le había dado a Lukas un golpe de calor? En cualquier caso, Jim no podía dejar que su amigo Lukas corriera solo hacia tal peligro. Por eso, corrió tras Lukas, aunque sus rodillas temblaban.

"¡Bueno, ya ves!"- dijo Lukas, dándole una palmada amistosa en el hombro. "¡Eso está mucho mejor! Hay que superar los miedos. Cuando tienes miedo, todo suele parecer mucho peor de lo que realmente es."

Cuando el gigante vio al hombre y al niño acercándose hacia él, saludando, su rostro triste se iluminó. "¡Bueno, amigos!"- exclamó con su voz delgada- "¡Ya voy!". Se puso en movimiento y avanzó hacia Lukas y Jim. Lo que ocurrió a continuación fue bastante asombroso. El gigante se acercó paso a paso y, con cada paso, se hacía un poco más pequeño.

Cuando por fin estaba a unos cien metros, ya no parecía mucho más grande que la torre de un campanario. Después de otros cincuenta metros, tenía la altura de una casa y, cuando finalmente llegó junto a los dos amigos, era tan alto como Lukas, el maquinista... ¡incluso un poco más bajo!

"Hola, mi nombre es Sr. Tur Tur y soy un falso gigante. Cuanto más lejos estoy, más grande parezco. Y cuanto más cerca me acerco, más se reconoce mi forma real."

"¿Quieres decir"- preguntó Lukas,- "que en realidad no te haces más pequeño cuando te acercas? ¿Que realmente no eres tan grande cuando estás más lejos, sino que simplemente parece de esa manera?"

"Exacto."-dijo el Sr. Tur Tur- "Por eso soy un gigante de mentira."

"¿Ves, Jim?"- dijo Lukas- "¡Eso es exactamente lo que quería decir sobre el miedo!"



## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

En esta historia es importante destacar la resiliencia. El erizo gana la carrera con astucia y resiliencia. La historia podría reescribirse con un final más conciliador que enfatice la astucia del erizo.

**Autor: Transmisión Oral**

# “La liebre y el erizo”

Un domingo de otoño por la mañana, un erizo caminaba hacia un campo lleno de nabos. Allí se encontró con una liebre. El erizo saludó a la liebre de manera amistosa. Pero la liebre era muy arrogante y se burló de las patas del erizo. El erizo no podía aguantar una broma sobre sus patas y retó a la liebre a una carrera. Apostaron un luisdor (una moneda de oro) y una botella de brandy para ver quién de los dos cruzaba primero la línea de meta. La liebre quería empezar de inmediato. Pero el erizo insistió en desayunar primero en casa y volver a verse en media hora.

En casa, el erizo le contó a su mujer lo de la apuesta con la liebre y le pidió que le acompañara. La mujer del erizo pensó que su marido había perdido la cabeza al participar en una carrera con la liebre, pero le siguió. Por el camino, el erizo le explicó a su mujer cómo quería ganar con su ayuda. Mientras él iniciaba la carrera con la liebre, la señora Erizo debía esperar en la línea de meta. En cuanto la liebre se acercara a la meta, ella debía gritar: “Ya estoy aquí”. Entonces la mujer ocupó su lugar mientras su marido se dirigía al punto de encuentro con la liebre. La liebre contó hasta tres y echó a correr lo más rápido que pudo. El erizo, sin embargo, sólo dio tres pasos y luego se metió en un surco. Cuando la liebre llegó a su destino a toda velocidad, la mujer del erizo gritó lo acordado: “¡Ya estoy aquí!”.

La liebre no reconoció el engaño porque la mujer del erizo era exactamente igual que su marido. En cambio, la liebre estaba enfadada por su derrota y quería repetir la carrera. Como un vendaval, corrió de vuelta al punto de partida. Pero cuando llegó, esta vez el propio erizo gritó: “¡Ya estoy aquí!”.

Volvieron a correr y volvió a ocurrir lo mismo. Y de nuevo la molesta liebre quiso repetir la carrera. Y así ocurrió durante 73 veces. Cada vez que la liebre llegaba a la meta, la mujer del erizo gritaba: “¡Ya estoy aquí!”. Y cuando volvía al punto de partida, el propio erizo gritaba: “¡Ya estoy aquí!”. En la 74ª repetición, la liebre cayó muerta. El erizo cogió la moneda de oro que había ganado y la botella de brandy y se fue feliz a casa con su mujer.





## **Trabajando en el valor:** La resiliencia

Resilience is the main value in this story. It is quite crucial to highlight the importance of resilience. Beppo is a role model for perseverance and mindfulness. You could rewrite the story by focusing even more on these qualities and making him feel appreciated for them.

Michael Ende

# “Beppo, el barrendero”

El anciano se llamaba Beppo Barrendero. Probablemente en realidad tenía otro nombre, pero como era barrendero de profesión y todos lo llamaban así, él también se llamaba así. Beppo Barrendero vivía cerca del anfiteatro, en una cabaña que él mismo había construido con ladrillos, trozos de chapa ondulada y tela asfáltica. Era inusualmente bajo y siempre caminaba un poco encorvado, de modo que sólo era un poco más alto que Momo. Siempre mantenía la cabeza alta, sobre la que se erizaba una mata de pelo corto y blanco, ligeramente ladeada y llevaba unas pequeñas gafas en la nariz.

Algunos opinaban que Beppo Barrendero no estaba del todo bien de la cabeza, porque se limitaba a sonreír amablemente y no respondía a las preguntas. Pensaba. Y si no creía que fuera necesaria una respuesta, guardaba silencio. Pero si creía que era necesaria una respuesta, se lo pensaba. A veces tardaba dos horas, a veces un día entero, en responder. Mientras tanto, por supuesto, el otro ya había olvidado lo que había preguntado y las palabras de Beppo le parecían extrañas. Sólo Momo podía esperar tanto tiempo y entender lo que decía. Sabía que tardaba tanto en no decir nunca nada falso, porque, en su opinión, todas las desgracias del mundo provenían de las muchas mentiras, tanto intencionadas como no intencionadas, que sólo surgen de la prisa o de la inexactitud.

Todas las mañanas, mucho antes del amanecer, montaba su vieja bicicleta chirriante y se dirigía a un gran edificio de la ciudad. Allí esperaba en un patio con sus compañeros hasta que le daban una escoba y un carro y le asignaban una calle para barrer. A Beppo le gustaban estas horas antes del amanecer, cuando la ciudad aún dormía. Y le gustaba hacer su trabajo de manera minuciosa. Sabía que era un trabajo muy necesario.

Cuando barría las calles de esta forma, lo hacía despacio pero con firmeza: un respiro con cada paso y un golpe de escoba con cada respiro.

“Paso - respiro - golpe de escoba. Paso - respiro - golpe de escoba.”

“Paso - respiro - golpe de escoba. Paso - respiro - golpe de escoba.”

De vez en cuando, se detenía un rato y miraba pensativamente hacia adelante. Y luego continuaba: “paso - respiro - golpe de escoba”.

Mientras avanzaba, con la calle sucia delante de él y la limpia detrás, a menudo tenía grandes pensamientos. Pero eran pensamientos sin palabras, pensamientos tan difíciles de comunicar como un cierto olor que apenas recuerdas, o un color con el que has soñado. Después del trabajo, cuando se sentaba con Momo, le explicaba sus grandes pensamientos. Y mientras ella escuchaba a su manera especial, su lengua se soltaba y encontraba las palabras adecuadas. "Verás, Momo," le decía, por ejemplo, "es así: a veces tienes un camino muy largo por delante. Piensas que es tan terriblemente largo; piensas que nunca vas a lograrlo."

Miró al frente en silencio durante un rato, luego continuó: "Y entonces empiezas a apurarte. Y te apuras más y más. Cada vez que miras hacia arriba, te das cuenta de que no hay menos por hacer. Y te empujas aún más, el miedo te supera, y al final estás completamente sin aliento y no puedes seguir. Y el camino sigue estando delante de ti. No puedes hacerlo así." - Pensó por un momento. Luego continuó: "Nunca debes pensar en todo el camino de una vez, ¿sabías? Solo debes pensar en el siguiente paso, el siguiente respiro, el siguiente golpe de escoba. Solo pensar en el siguiente." Se detuvo de nuevo y pensó antes de añadir: "Entonces es divertido; eso es lo importante, así haces bien tu trabajo. Y así debería ser."

Y otra vez, después de una larga pausa, continuó: "De pronto, te das cuenta de que has hecho todo el camino paso a paso. Ni siquiera te diste cuenta de cómo y no estás sin aliento." Asintió consigo mismo y concluyó: "Eso es lo importante."



## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

La historia pone de relieve el proceso de aprender de las dificultades y los errores y crecer a partir de ellos gracias al valor de la resiliencia. Podrías situar la historia en un contexto diferente o adornarla más.

Kristina Dunker

# “El agujero en la calle”

Camino por la calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Me caigo dentro. Estoy desesperado.

No es culpa mía. Tardo una eternidad en salir.

Camino por la misma calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Hago como si no lo viera. Me vuelvo a caer.

No puedo creer que esté otra vez en el mismo sitio.

Pero no es culpa mía. Sigo tardando una eternidad en salir.

Camino por la misma calle y

hay un agujero profundo en la acera.

Lo veo.

Vuelvo a caer dentro... por costumbre.

Tengo los ojos abiertos. Sé dónde estoy.

Es culpa mía.

Salgo de inmediato. -

Camino por la misma calle.

Hay un agujero profundo en la acera.

Lo rodeo. -

Camino por otra calle.



## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

La resiliencia también es un valor evidente en este relato. El protagonista no se resigna a su destino y utiliza esta habilidad para salvar su vida.

Los participantes pueden transformar la leyenda o darle un final diferente, ya que la resiliencia puede provenir de otros personajes. La base aquí es la inocencia y cómo demostrarla. Si los participantes han vivido situaciones de fragilidad, se identificarán fácilmente con esta historia y podrán reescribirla utilizando la historia o historias de sus propias vidas.

## Leyenda folclórica portuguesa

# “El gallo de Barcelos”

Hace muchos años, en la pequeña ciudad portuguesa de Barcelos, ocurrió un evento notable que sería recordado durante siglos. La ciudad era una parada tranquila para muchos peregrinos que viajaban por el Camino de Santiago, la ruta sagrada que conduce a la catedral de Santiago de Compostela, en España. Entre esos peregrinos se encontraba un hombre humilde de Galicia, una región en el norte de España. Él había emprendido el peregrinaje para cumplir un voto religioso, como muchos antes que él, y esperaba encontrar refugio y descanso en Barcelos.

Sin embargo, durante su estancia en la ciudad, se robó una valiosa pieza de plata a un terrateniente adinerado. La ciudad estaba en alboroto, y la gente estaba decidida a encontrar al culpable. Desafortunadamente, la sospecha recayó sobre el peregrino gallego. Era un extraño, desconocido para los lugareños, y a sus ojos, un sospechoso probable. Sin muchas pruebas, pero impulsados por el deseo de resolver rápidamente el crimen, las autoridades arrestaron al peregrino.

El hombre protestó su inocencia, pero sus súplicas cayeron en oídos sordos. Fue llevado ante el juez de la ciudad, un hombre conocido por su severidad y decisiones rápidas. El juez, ansioso por mantener la paz en la ciudad, sentenció al peregrino a la muerte por ahorcamiento, a pesar de la falta de pruebas concretas. Los habitantes del pueblo, convencidos de que habían encontrado al ladrón, estaban conformes con esta decisión, y comenzaron los preparativos para la ejecución.

A medida que se acercaba el día de su ejecución, el peregrino se llenó de desesperación. Había llegado a Barcelos en un viaje sagrado y ahora enfrentaba la muerte por un crimen que no había cometido. En un último intento por salvar su vida, pidió ver al juez una vez más. Sorprendentemente, se le concedió su solicitud, y lo llevaron a la casa del juez, donde se celebraba un banquete. El juez estaba organizando una fiesta con muchos de sus amigos, y el ambiente era festivo

El peregrino, aún encadenado y custodiado, fue llevado ante el juez. Con desesperación en su voz, suplicó por su vida. “Soy inocente,” dijo. “No he robado nada. Vine a esta ciudad solo para cumplir mi peregrinaje a Santiago. Por favor, créanme.”

El juez, sin embargo, no se conmovió por las palabras del peregrino. Ya había tomado su decisión. Pero entonces, en un momento de inspiración divina, el peregrino señaló la mesa donde el juez y sus invitados estaban comiendo. Un gran gallo asado, dorado y crujiente, descansaba en el centro de la mesa, listo para ser servido.

El peregrino habló: “Es tan cierto que soy inocente como lo es que este gallo cantará antes de que me ahorquen.”

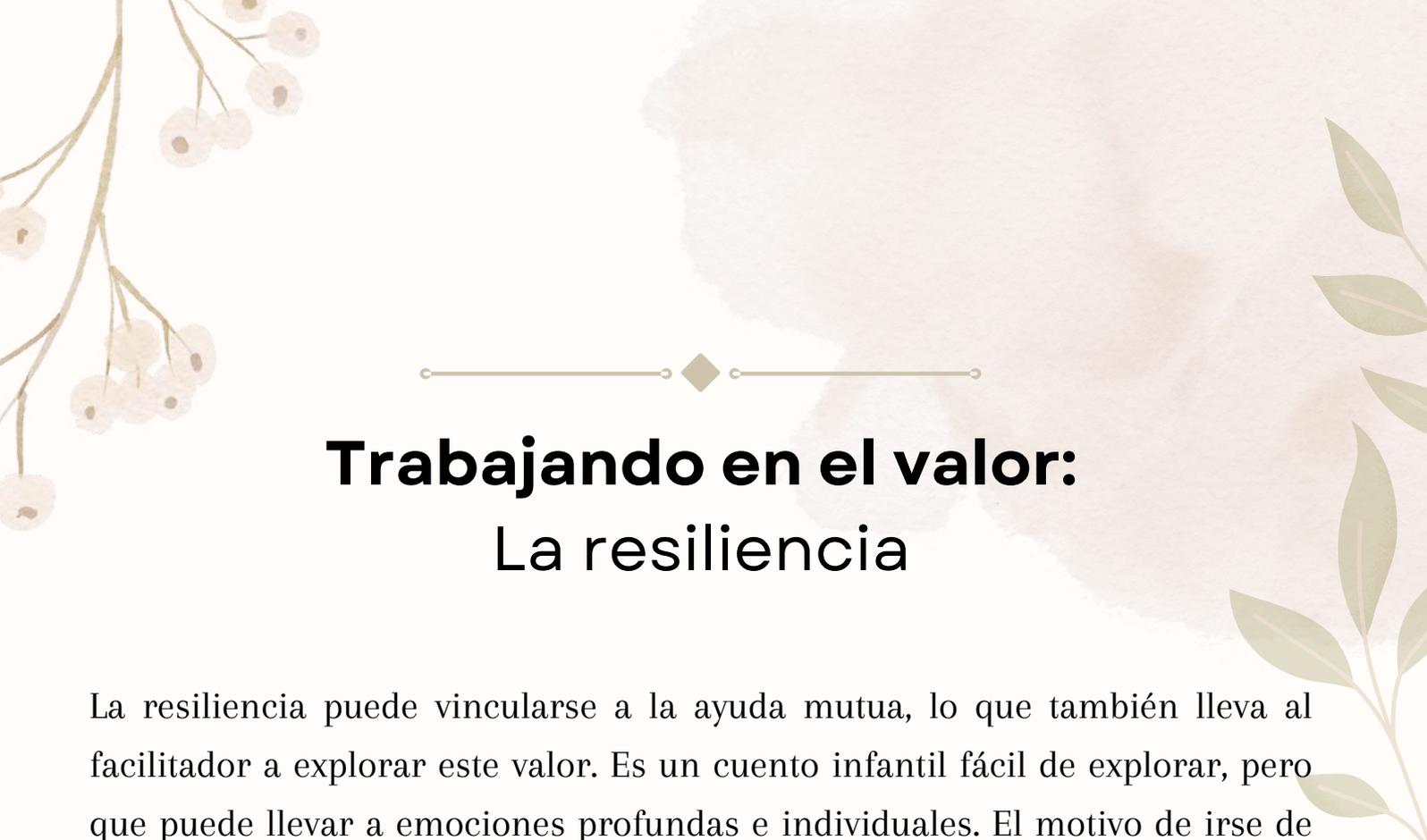
Los invitados se rieron de la afirmación del peregrino. Un gallo que había sido asado y cocinado no podía, por supuesto, cantar. El juez, aunque curioso, no se mostró convencido. Ordenó que se llevara a cabo la ejecución, pero, intrigado por la declaración del peregrino, decidió retrasar un poco la horca. El peregrino fue llevado, aún enfrentándose a su destino inminente.

Mientras el verdugo preparaba la horca y los habitantes del pueblo se reunían para ver, algo extraordinario sucedió. De vuelta en el banquete del juez, justo cuando el gallo iba a ser cortado, el ave, milagrosamente, se levantó sobre la bandeja. Sus plumas, que habían sido arrancadas, parecían volver a crecer, y el gallo cantó fuerte, llenando la habitación con su sonido.

El juez y sus invitados quedaron sorprendidos y en silencio. Lo imposible había sucedido, tal como lo había predicho el peregrino. El juez, ahora convencido de la inocencia del hombre, ordenó inmediatamente a sus guardias detener la ejecución. El canto del gallo había sido una señal divina, un milagro que salvó la vida del peregrino.

El juez corrió al lugar de la ejecución, llegando justo a tiempo. Por un increíble golpe del destino, el nudo de la soga no se había apretado correctamente, y el peregrino seguía vivo. Se detuvo la ejecución, y el peregrino gallego fue liberado. Dio gracias a Dios y a Santiago por haberle perdonado la vida y continuó su peregrinaje, llegando finalmente a Santiago de Compostela.

En honor a este evento milagroso, los habitantes de Barcelos crearon un monumento al gallo y al peregrino. La historia del Gallo de Barcelos se convirtió en un símbolo de fe, justicia e intervención divina. Hasta el día de hoy, el gallo sigue siendo un símbolo icónico de Portugal, representando buena suerte y el triunfo de la verdad sobre la injusticia.



---

## **Trabajando en el valor: La resiliencia**

La resiliencia puede vincularse a la ayuda mutua, lo que también lleva al facilitador a explorar este valor. Es un cuento infantil fácil de explorar, pero que puede llevar a emociones profundas e individuales. El motivo de irse de casa, la forma diferente en que cada uno afronta este reto y las consecuencias de sus actos. Se puede explorar a uno de los personajes como el más resistente y seguro de sí mismo y lo que los demás aprenden de ella. En la reescritura, se puede explorar el simbolismo de la casa, el esfuerzo, el compromiso y el éxito.

# “Los tres cerditos”

Érase una vez tres cerditos que decidieron abandonar la casa de su madre y construir su propia casa. Cada cerdo tenía su propia idea de qué tipo de casa sería la mejor.

El primer cerdito, que tenía prisa, construyó su casa con paja. Era rápida y fácil, pero no muy resistente. El segundo cerdito, que quería un poco más de seguridad, construyó su casa con palos. Tardó un poco más, pero seguía sin ser muy sólida. El tercer cerdito, el más cuidadoso de los tres, decidió construir su casa con ladrillos. Fue un trabajo duro y le llevó mucho tiempo, pero sabía que sería fuerte.

Un día llegó un lobo feroz. Tenía hambre y vio en los cerdos una comida fácil. Primero fue a la casa de paja. “¡Cerdito, cerdito, déjame entrar!”, gruñó el lobo.

“Ni por los pelos de la barbilla!”- replicó el primer cerdo.

“¡Entonces soplaré y soplaré y tu casa derribaré!”- dijo el lobo. Y así fue. La casa de paja no fue rival para el soplido del lobo, y el primer cerdo corrió a la casa de madera de su hermano.

El lobo le siguió y llamó a la puerta de la casa de madera. “¡Cerditos, cerditos, dejadme entrar!”.

“¡Ni por los pelos de la barbilla!, contestaron los dos cerditos.

«¡Entonces soplaré y soplaré y tu casa derribaré!”. Y una vez más, el lobo derribó la casa, y los dos cerdos corrieron a la casa de ladrillo de su hermano.

El lobo se estaba frustrando. Llamó a la casa de ladrillo. “¡Cerditos, cerditos, dejadme entrar!”.

“¡Ni por los pelos de la barbilla!”, gritaron los tres cerdos.

El lobo sopló y resopló, pero por mucho que sopló, la casa de ladrillo se mantuvo firme. El lobo lo intentó una y otra vez, pero no pudo derribar la casa.

Al darse cuenta de que había sido derrotado, el lobo se escabulló y los tres cerditos vivieron felices para siempre en su segura casa de ladrillo.





## Licencia gratuita

El producto desarrollado aquí como parte del proyecto Erasmus+ «Stories for empowerment 2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380» ha sido desarrollado con el apoyo de la Comisión Europea y refleja exclusivamente la opinión del autor. La Comisión Europea no es responsable del contenido de los documentos.

La publicación obtiene la Licencia Creative Commons CC BY- NC SA.



Esta licencia permite distribuir, remezclar, mejorar y desarrollar la obra, pero sólo con fines no comerciales. Cuando utilice la obra así como extractos de la misma deberá

1. Debe mencionarse la fuente y un enlace a la licencia, así como los posibles cambios. Los derechos de autor permanecen con los autores de los documentos.
2. El trabajo no puede ser utilizado con fines comerciales.
3. Si recompones, conviertes o construyes sobre la obra, tus contribuciones deben publicarse bajo la misma licencia que el original.

## Descargo de responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.