

## Cuentos para Pensar

### La Roca en el Camino

En un reino lejano, hubo una vez un rey que **colocó una gran roca en medio del camino principal** de entrada al reino, obstaculizando el paso. Luego se escondió para ver si alguien la retiraba.

Los comerciantes más adinerados del reino y algunos cortesanos que pasaron simplemente **rodearon la roca**. Muchos de ellos se quedaron un rato delante de la roca **quejándose**, y culparon al rey de no mantener los caminos despejados, pero **ninguno hizo nada para retirar el obstáculo**.

Entonces llegó un campesino que llevaba una carga de verduras. La dejó en el suelo y estudió la roca en el camino observándola. Intentó mover la roca empujándola y haciendo palanca con una rama de madera que encontró a un lado del camino, **después de empujar y fatigarse mucho, finalmente logró apartar la roca**. Mientras recogía su carga, encontró una bolsa, justo en el lugar donde había estado la roca. La bolsa contenía una buena cantidad de monedas de oro y una nota del rey, indicando que esa era la **recompensa para quien despejara el camino**.

El campesino aprendió lo que los otros nunca aprendieron:

**Cada obstáculo superado es una oportunidad para mejorar la propia condición.**

---

### Reflexión

Esta historia nos hace reflexionar sobre la importancia de **afrontar los obstáculos** que la vida nos pone delante.

**Esquivar** los problemas, **buscar "culpables"** o simplemente **quejarnos** no solucionará nada, y la "roca" seguirá estando allí. Afrontar los obstáculos, actuar, esforzarse.. es lo que nos hará crecer como persona.

Mover las "rocas" seguramente implicará esfuerzo, sufrimiento, capacidad de análisis, constancia ..y todo ello nos hará más fuertes y sabios. **Superar los obstáculos nos hace mejorar nuestra condición, crecer, evolucionar.**

La queja, y el evitar los problemas sin afrontarlos, nos estancan.

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

## Cuentos para Pensar

### **El Papel Arrugado**

Contaba un predicador que, cuando era niño, su carácter impulsivo lo hacía estallar en cólera a la menor provocación.

Luego de que sucedía, casi siempre se sentía avergonzado y batallaba por pedir excusas a quien había ofendido.

Un día su maestro, que lo vio dando justificaciones después de una explosión de ira a uno de sus compañeros de clase, lo llevó al salón, le entregó una hoja de papel lisa y le dijo:

—¡Arrúgalo! El muchacho, no sin cierta sorpresa, obedeció e hizo con el papel una bolita. —Ahora —volvió a decirle el maestro— déjalo como estaba antes.

Por supuesto que no pudo dejarlo como estaba. Por más que trataba, el papel siempre permanecía lleno de pliegues y de arrugas.

Entonces el maestro remató diciendo:

—El corazón de las personas es como ese papel. La huella que dejas con tu ofensa será tan difícil de borrar como esas arrugas y esos pliegues.

Así aprendió a ser más comprensivo y más paciente, recordando, cuando está a punto de estallar, el ejemplo del papel arrugado.

---

### **Reflexión:**

Este cuento pone de manifestación la importancia de controlar la ira, saber gestionar nuestras emociones y expresar nuestro desacuerdo y enfado con asertividad.

No se trata de no enfadarse: sino de saber gestionarlo, y de saber expresar nuestro malestar, disconformidad o enfado sin atacar al otro, siempre desde el respeto, no recurrir nunca a la violencia pues es dañino tanto para los demás como para nosotros mismos. Es importante saber gestionar las frustraciones o nuestro enfado sin perder los papeles. Ser sincero o expresar nuestras emociones no justifica hacerlo de cualquier modo, es importante fomentar la paciencia, control de nuestras emociones y comunicación asertiva con los demás. El respeto ha de ser un valor fundamental en nuestra vida: gracias al respeto nos evitaremos ir por la vida arrugando papeles □

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

## Cuentos para Pensar

### El Paquete de Galleta

Había una vez una señora que debía viajar en tren.

Cuando la señora llegó a la estación, le informaron de que su tren se retrasaría aproximadamente una hora. Un poco fastidiada, se compró una revista, un paquete de galletas y una botella de agua. Buscó un banco en el andén central y se sentó, preparada para la espera.

Mientras ojeaba la revista, un joven se sentó a su lado y comenzó a leer un diario. De pronto, sin decir una sola palabra, estiró la mano, tomó el paquete de galletas, lo abrió y comenzó a comer. La señora se molestó un poco; no quería ser grosera pero tampoco hacer de cuenta que nada había pasado. Así que, con un gesto exagerado, tomó el paquete, sacó una galleta y se la comió mirando fijamente al joven.

Como respuesta, el joven tomó otra galleta y, mirando a la señora a los ojos y sonriendo, se la llevó a la boca. Ya enojada, ella cogió otra galleta y, con ostensibles señales de fastidio, se la comió mirándolo fijamente.

El diálogo de miradas y sonrisas continuó entre galleta y galleta. La señora estaba cada vez más irritada, y el muchacho cada vez más sonriente. Finalmente, ella se dio cuenta de que sólo quedaba una galleta, y pensó: "No podrá ser tan caradura" mientras miraba alternativamente al joven y al paquete. Con mucha calma el joven alargó la mano, tomó la galleta y la partió en dos. Con un gesto amable, le ofreció la mitad a su compañera de banco.

-¡Gracias! -dijo ella tomando con rudeza el trozo de galleta.

-De nada -contestó el joven sonriendo, mientras comía su mitad.

Entonces el tren anunció su partida. La señora se levantó furiosa del banco y subió a su vagón. Desde la ventanilla, vio al muchacho todavía sentado en el andén y pensó: "¡Qué insolente y mal educado! ¡Qué será de nuestro mundo!" De pronto sintió la boca reseca por el disgusto. Abrió su bolso para sacar la botella de agua y se quedó estupefacta cuando encontró allí su paquete de galletas intacto.

---

### Reflexión

¡Cuántas veces nuestros prejuicios y decisiones apresuradas nos hacen valorar erróneamente a los demás y cometer equivocaciones! Cuántas veces la desconfianza hace que juzguemos arbitrariamente a las personas y las situaciones, encasillándolas en ideas preconcebidas alejadas de la realidad. ¿Os ha pasado alguna vez?

A veces debemos recordarnos el abandonar los prejuicios, limpiar nuestra cabeza de ideas preconcebidas, y prestar atención a lo que realmente tenemos delante para ver las cosas como realmente son

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

## Cuentos para Pensar

### Las Tres Rejas

El joven discípulo de un filósofo sabio llega a casa de éste y le dice:

- Oye maestro, un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia.....
  
- ! Espera! - lo interrumpe el filósofo - ¿ya hiciste pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?
  
- ¿Las tres rejas?
  
- Sí. La primera es la verdad. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?
  
- No. Lo oí comentar a unos vecinos.
  
- Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es la bondad. Eso que deseas decirme, ¿es bueno para alguien?.
  
- No, en realidad no. Al contrario...
  
- !Ah, vaya! La última reja es la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?
  
- A decir verdad, no.
  
- Entonces, dijo el sabio sonriendo
  
- Si no sabemos si es verdad, ni bueno, ni necesario, sepultémoslo en el olvido.

---

### Reflexión:

Creo que las rejas ejemplifican muy bien algunos de los aspectos clave que han de considerarse para valorar si algo merece o no la pena que lo tomemos en consideración. A veces sólo nos centramos en el mensaje, pero no atendemos a su fiabilidad, a lo que implica para los demás o a su utilidad, a la hora de valorarlo. Pasarlos por éstos filtros puede ser muy útil ¿no creéis? ¿Se os ocurren ejemplos?.. A mí me vienen unos cuantos a la cabeza.

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

## Cuentos para Pensar

### El círculo del 99

En un país no muy lejano había un rey muy triste, el cual tenía un sirviente que se mostraba siempre pleno y feliz.

Todas las mañanas, cuando le llevaba el desayuno, el sirviente lo despertaba tarareando alegres canciones de juglares. Siempre había una sonrisa en su cara, y su actitud hacia la vida era serena y alegre.

Un día el rey lo mandó llamar y le preguntó:

-Paje, ¿cuál es el secreto?

-¿Qué secreto, Majestad?

-¿Cuál es el secreto de tu alegría?

-No hay ningún secreto, Alteza.

-No me mientas. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

-Majestad, no tengo razones para estar triste. Su Alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo a mi esposa y a mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, estamos vestidos y alimentados, y además Su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas que nos permiten darnos pequeños gustos. ¿Cómo no estar feliz?

-Sino no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar -dijo el rey- Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba furioso, no conseguía explicarse cómo el paje vivía feliz así, vistiendo ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le preguntó:

-¿Por qué él es feliz?

-Majestad, lo que sucede es que él está por fuera del círculo.

-¿Fuera del círculo? ¿Y eso es lo que lo hace feliz?

-No, Majestad, eso es lo que no lo hace infeliz.

-A ver si entiendo: ¿estar en el círculo lo hace infeliz? ¿Y cómo salió de él?

-Es que nunca entró.

-¿Qué círculo es ese?

-El círculo del noventa y nueve.

-Verdaderamente no entiendo nada.

-La única manera para que entendiera sería mostrárselo con hechos. ¿Cómo? Haciendo entrar al paje en el círculo. Pero, Alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo. Aunque si le damos la oportunidad, posiblemente entrará por si mismo.

-¿Pero no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?

-Si se dará cuenta, pero no lo podrá evitar.

-¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos lo hará?

-Tal cual, Majestad. Si usted está dispuesto a perder un excelente sirviente para entender la estructura del círculo, lo haremos. Esta noche pasaré a buscarlo. Debe tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro.

Así fue. El sabio fue a buscar al rey y juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. El sabio guardó en la bolsa un papel que decía: "Este tesoro es tuyo. Es el premio por ser un buen hombre. Disfrútalo y no le cuentes a nadie cómo lo encontraste".

Cuando el paje salió por la mañana, el sabio y el rey lo estaban espiando. El sirviente leyó la nota) agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció. La apretó contra el pecho, miró hacia todos lados y cerró la puerta.

El rey y el sabio se acercaron a la ventana para ver la escena. El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa, dejando sólo una vela, y había vaciado el contenido de la bolsa. Sus ojos no podían creer lo que veían: ¡una montaña de monedas de oro! El paje las tocaba, las amontonaba y las alumbraba con la vela. Las juntaba y desparramaba, jugaba con ellas... Así, empezó a hacer pilas de diez monedas. Una pila de diez, dos pilas de diez, tres, cuatro, cinco pilas de diez... hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas! Su mirada recorrió la mesa primero, luego el suelo y finalmente la bolsa.

"No puede ser", pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era mas baja. "Me robaron -gritó-, me robaron, ¡malditos! "Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas. Corrió los muebles, pero no encontró nada. Sobre la mesa como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro. "Es mucho dinero -pensó- pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo. Cien es un número completo, pero noventa y nueve.

El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, tenía el ceño fruncido y los rasgos tensos, los ojos se veían pequeños y la boca mostraba un horrible rictus. El sirviente guardó las monedas y, mirando para todos lados con el fin de cerciorarse de que nadie lo viera, escondió la bolsa entre la leña. Tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos. ¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar para comprar su moneda número cien? Hablaba solo en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla; después, quizás no necesitaría trabajar más. Con cien monedas de oro un

hombre puede dejar de trabajar. Con cien monedas de oro un hombre es rico. Con cien monedas de oro se puede vivir tranquilo. Si trabajaba y ahorraba, en once o doce años juntaría lo necesario. Hizo cuentas: sumando su salario y el de su esposa, reuniría el dinero en siete años. ¡Era demasiado tiempo! Pero, ¿para qué tanta ropa de invierno?, ¿para qué más de un par de zapatos? En cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio Volvieron al palacio.

El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve. Durante los meses siguientes, continuó con sus planes de ahorro. Una mañana entró a la alcoba real golpeando las puertas y refunfuñando.

-¿Qué te pasa? -le preguntó el rey de buen modo.

-Nada -contestó el otro.

-No hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.

-Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué querría Su Alteza, que fuera también su bufón y juglar?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente. No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.

---

### Reflexión:

Muchos de nosotros hemos entrado en el círculo del noventa y nueve alguna vez: sentimos que nos falta algo para estar completos, y pensamos que sólo entonces podremos disfrutar de lo que tenemos. Como siempre algo "falta" parece que la felicidad deberá esperar hasta que todo esté completo... y entramos en un círculo en el que nunca podemos gozar de la vida.

Muchas veces pensamos que la satisfacción y el bienestar llegarán "cuando tenga un buen sueldo" o "una buena casa", "cuando me case", "cuando tenga un hijo", "cuando me jubile y tenga tiempo", cuando consiga tal o cual meta.. sin embargo el bienestar y la plenitud ha de venir de dentro, no desde fuera, y estar presente a lo largo de todo el camino de nuestra vida. Nos generamos insatisfacción y sufrimiento si nos centramos en añorar lo que nos falta y dejamos de disfrutar de lo que si tenemos.

Esta es la trampa del círculo: no entendemos que con 99 podemos ser felices, podemos sentirnos plenos a lo largo del camino, si nos centramos en esa moneda que creemos que falta y dejamos de valorar lo que tenemos nunca estaremos "completos" siempre nos faltará algo.

No dejemos de disfrutar de lo que tenemos por añorar lo que creemos que nos falta.

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

## Cuentos para Pensar

### **Pedro y el hilo mágico:**

Pedro era un niño muy vivaracho. Todos le querían: su familia, sus amigos y sus maestros. Pero tenía una debilidad. - ¿Cuál?

Era incapaz de vivir el momento. No había aprendido a disfrutar el proceso de la vida. Cuando estaba en el colegio, soñaba con estar jugando fuera. Cuando estaba jugando soñaba con las vacaciones de verano. Pedro estaba todo el día soñando, sin tomarse el tiempo de saborear los momentos especiales de su vida cotidiana.

Una mañana, Pedro estaba caminando por un bosque cercano a su casa. Al rato, decidió sentarse a descansar en un trecho de hierba y al final se quedó dormido. Tras unos minutos de sueño profundo, oyó a alguien gritar su nombre con voz aguda.

Al abrir los ojos, se sorprendió de ver una mujer de pie a su lado. Debía de tener unos cien años y sus cabellos blancos como la nieve caían sobre su espalda como una apelmazada manta de lana. En la arrugada mano de la mujer había una pequeña pelota mágica con un agujero en su centro, y del agujero colgaba un largo hilo de oro.

La anciana le dijo: "Pedro, este es el hilo de tu vida. Si tiras un poco de él, una hora pasará en cuestión de segundos. Y si tiras con todas tus fuerzas, pasarán meses o incluso años en cuestión de días" Pedro estaba muy excitado por este descubrimiento. "¿Podría quedarme la pelota?", preguntó. La anciana se la entregó.

Al día siguiente, en clase, Pedro se sentía inquieto y aburrido. De pronto recordó su nuevo juguete. Al tirar un poco del hilo dorado, se encontró en su casa jugando en el jardín. Consciente del poder del hilo mágico, se cansó enseguida de ser un colegial y quiso ser adolescente, pensando en la excitación que esa fase de su vida podía traer consigo. Así que tiró una vez más del hilo dorado.

De pronto, ya era un adolescente y tenía una bonita amiga llamada Elisa. Pero Pedro no estaba contento. No había aprendido a disfrutar el presente y a explorar las maravillas de cada etapa de su vida. Así que sacó la pelota y volvió a tirar del hilo, y muchos años pasaron en un solo instante. Ahora se vio transformado en un hombre adulto. Elisa era su esposa y Pedro estaba rodeado de hijos. Pero Pedro reparó en otra cosa. Su pelo, antes negro como el carbón, había empezado a encanecer. Y su madre, a la que tanto quería, se había vuelto vieja y frágil. Pero él seguía sin poder vivir el momento. De modo que una vez más, tiró del hilo mágico y esperó a que se produjeran cambios.

Pedro comprobó que ahora tenía 90 años. Su mata de pelo negro se había vuelto blanca y su bella esposa, vieja también, había muerto unos años atrás. Sus hijos se habían hecho mayores y habían iniciado sus propias vidas lejos de casa. Por primera vez en su vida, Pedro comprendió que no había sabido disfrutar de las maravillas de la vida. Había pasado por la vida a toda prisa, sin pararse a ver todo lo bueno que había en el camino.

Pedro se puso muy triste y decidió ir al bosque donde solía pasear de muchacho para aclarar sus ideas y templar su espíritu. Al adentrarse en el bosque, advirtió que los arbolitos de su niñez se habían convertido en robles imponentes. El bosque mismo era ahora un paraíso natural. Se tumbó en un trecho de hierba y se durmió profundamente.



Al cabo de un minuto, oyó una voz que le llamaba. Alzó los ojos y vio que se trataba nada menos que de la anciana que muchos años atrás le había regalado el hilo mágico. "¿Has disfrutado de mi regalo?", preguntó ella. Pedro no vaciló al responder: "Al principio fue divertido pero ahora odio esa pelota. La vida me ha pasado sin que me enterase, sin poder disfrutarla. Claro que habría habido momentos tristes y momentos estupendos, pero no he tenido oportunidad de experimentar ninguno de los dos. Me siento vacío por dentro. Me he perdido el don de la vida. "Eres un desagradecido, pero igualmente te concederé un último deseo", dijo la anciana. Pedro pensó unos instantes y luego respondió: "Quisiera volver a ser un niño y vivir otra vez la vida". Dicho esto se quedó otra vez dormido.

Pedro volvió a oír una voz que le llamaba y abrió los ojos. ¿Quién podrá ser ahora?, se preguntó. Cuál no sería su sorpresa cuando vio a su madre de pie a su lado. Tenía un aspecto juvenil, saludable y radiante. Pedro comprendió que la extraña mujer del bosque le había concedido el deseo de volver a su niñez.

Ni que decir tiene que Pedro saltó de la cama al momento y empezó a vivir la vida tal como había esperado. Conoció muchos momentos buenos, muchas alegrías y triunfos, pero todo empezó cuando tomó la decisión de no sacrificar el presente por el futuro y empezar a vivir en el ahora.

- Fragmento tomado de "El monje que vendió su Ferrari" Robin S. Sharma-

---

### Reflexión:

Muchas veces descuidamos el presente por focalizarnos en los anhelos futuros. En el mundo real por desgracia nunca tenemos una segunda oportunidad de vivir la vida, no podemos volver a atrás como en el cuento. Es importante llenar nuestro presente de momentos de calidad para poder construir nuestro futuro, no dejemos pasar la vida soñándola y sin vivirla.

Nos convencemos de que la vida será mejor después de cumplir los 18 años, después de casarnos, después de conseguir un mejor empleo, después de tener un hijo, después que los hijos sean grandes... A veces nos sentimos frustrados porque pensamos que las circunstancias no son las ideales, que no es el momento perfecto, y pensamos que nos sentiremos felices cuando lo sea.

Recuerdo haber leído un artículo en el que una enfermera comentaba los arrepentimientos más comunes que le transmitían los enfermos terminales antes de morir, y éstos eran:

Haber tenido el coraje de hacer lo que realmente deseaba (y no lo que otros esperaban de mi)

Haber dedicado menos tiempo al trabajo y más a la familia.

Haber dicho lo que realmente sentían.

Haber tenido más contacto con mis amigos

Haberme dedicado a ser más feliz

En definitiva: la gente se lamentaba de no haber vivido en plenitud, no haber priorizado lo realmente importante, no haber disfrutado de su tiempo con lo que le hacía feliz y con quienes amaba.

Esta perspectiva nos ayuda a ver que no hay camino a la felicidad: la felicidad es el camino.

No actuar, no movilizarnos hacia nuestros sueños, no disfrutar por esperar el "momento oportuno". Hace que pase la vida sin ser vivida. Esperando hasta terminar los estudios, hasta que las cosas mejoren, hasta bajar diez kilos, hasta tener hijos, hasta que los hijos vayan a la escuela, hasta casarse, hasta que separarse, hasta el viernes por la noche, hasta el domingo por la mañana, hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno... no hay mejor momento que éste para ser feliz. La felicidad es un trayecto, No un destino.

¿Y tú? ¿Vives tu vida? ¿O la dejas pasar esperando un "mejor momento" para vivirla?

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

## Cuentos para Pensar

### El anillo del Rey

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

- "He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo".

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

- "No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje"

- "¿Cómo lo sabes preguntó el rey"?

- "Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañe hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje".

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

- "Pero no lo leas", dijo. "Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación".

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía "ESTO TAMBIEN PASARÁ".

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio.

Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

- "Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo"

- "¿Qué quieres decir?", preguntó el rey. "Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo".

- "Escucha", dijo el anciano. "Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero".

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... "ESTO TAMBIEN PASARÁ"

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

- "Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas."

---

## Reflexión:

"Esto también pasará": Aceptación. Templanza. ¡Qué grandes conceptos!

Tanto la aceptación como la templanza son fundamentales para nuestro bienestar emocional. Muchas veces nos vemos en situaciones muy difíciles, a punto de entrar en la desesperación, como el Rey ante sus enemigos: el estrés diario, las preocupaciones del día a día, el trabajo, llegar a fin de mes... Se nos hace todo un mundo, y perdemos la perspectiva. Pero "esto también pasará". El Rey ante una situación muy difícil se sumió en la desesperación, pero la conciencia de que esa emoción era pasajera le ayudó a dejarla pasar, a recuperar la calma mental: "Fue consciente que se cernía sobre él un gran silencio", ese silencio es la claridad mental a pesar de lo difícil de la situación, lo que le ayuda a superarla, pues no sucumbe a la desesperación. (La desesperación bloquea, impide actuar o nos hace reaccionar de forma instintiva, violenta, irracional) También en la

situación de euforia ante la victoria el Rey fue consciente de que la euforia pasaría: y pudo disfrutar de la victoria con claridad mental, sin dejarse llevar por la euforia y la soberbia del momento.

Hay cosas que podemos cambiar, mejorar, podemos esforzarnos y avanzar. Pero también hay veces en las que no podemos hacer nada porque no depende de nosotros. En la vida suceden fatalidades que no podemos cambiar, frustraciones cuando las cosas no salen como nos gustaría... Esto nos puede generar rabia, rencor, una tristeza profunda, bloquearnos... y para poder superarlo hemos de templar nuestras emociones y aceptar que hay cosas que no podemos cambiar.

A partir de la aceptación podremos recuperar la claridad y serenidad para seguir avanzando.

Las sensaciones intensas como la rabia o la euforia nos hacen perder la objetividad por completo, de ahí la importancia de no encallarnos en las emociones y dejar que pasen, para poder analizar la situación presente y tomar decisiones desde la templanza.

El luchar contra lo que no nos gusta, quedarnos en el rencor y la rabia de que las cosas no sean como esperamos, nos hace más desgraciados: hemos de aceptar lo malo tanto como lo bueno, pues al final todo pasará: y lo importante es disfrutar del camino.

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

## Cuentos para Pensar

Las piedras y el frasco

Cierta día un motivador estaba dando una conferencia sobre gestión de tiempo a un grupo de profesionales. Para dejar en claro un punto utilizó un ejemplo que los profesionales jamás olvidaran.

De pie frente a un auditorio compuesto por gente muy exitosa dijo:

Quisiera hacerles una pequeña demostración...

Debajo de la mesa sacó un jarro de vidrio de boca ancha y lo puso sobre la mesa frente a él. Luego sacó una docena de piedras del tamaño de un puño y empezó a colocarlas una por una en el jarro.

Cuando el jarro estaba lleno hasta el tope y no podía colocar más piedras preguntó al auditorio: ¿Está lleno este jarro? Todos los asistentes dijeron ¡Sí!

Entonces dijo: ¿Están seguros? Y sacó debajo de la mesa un cubo con piedras pequeñas de construcción. Echó un poco de las piedras en el jarro y lo movió haciendo que las piedras pequeñas se acomoden en el espacio vacío entre las grandes.

Cuando hubo hecho esto preguntó una vez más: ¿Está lleno este jarro?

Esta vez el auditorio ya suponía lo que vendría y uno de los asistentes dijo en voz alta: "Probablemente no".

Muy bien contestó el expositor. Sacó de debajo de la mesa un cubo lleno de arena y empezó a echarlo en el jarro. La arena se acomodó en el espacio entre las piedras grandes y las pequeñas. Una vez más pregunto al grupo: ¿Está lleno este jarro? Esta vez varias personas respondieron a coro: ¡No!

Una vez más el expositor dijo: ¡Muy bien! luego sacó una jarra llena de agua y echó agua al jarro con piedras hasta que estuvo lleno hasta el borde mismo. Cuando terminó, miro al auditorio y preguntó: ¿Cual creen que es la enseñanza de esta pequeña demostración?

Uno de los espectadores levantó la mano y dijo: La enseñanza es que no importa como de lleno esté tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás incluir más cosas.

¡No! replicó el expositor, esa no es la enseñanza.

La enseñanza es que si no pones las piedras grandes primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.

### **Reflexión**

Me encanta éste cuento. ¿Cuáles son las piedras grandes en nuestra vida?: Son ¿la rutina, lo que opinen los demás, el trabajo que no nos gusta, preocupaciones cotidianas...? O son ¿La familia, los amigos, nuestros valores morales, la salud, las personas que queremos, las cosas que nos hacen felices?.. Las piedras más grandes han de referirse a nuestras bases, a lo más importante para nosotros y están relacionadas con nuestros valores, con nuestros afectos y nos enriquecen como personas.

A veces es difícil en la rutina diaria tomar la perspectiva necesaria para asignar bien las prioridades, a veces priorizamos las cosas más pequeñas frente a las que tienen más valor para nosotros. Si llenamos nuestro tiempo y nuestra cabeza de cosas "pequeñas" luego no caben las realmente importantes para nosotros. .. No es una cuestión de "no tener tiempo". Es cuestión de saber organizarse teniendo siempre como base las piedras grandes y valorar nuestras prioridades.

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

## Cuentos para Pensar

### El árbol de las preocupaciones

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos.

Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. La cena transcurrió entre risas y animada conversación. Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó:

- ¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado y después de tocarlo eras otro hombre.

- Ese es el árbol de los problemas – le respondió el carpintero. – Soy consciente de que no puedo evitar los contratiempos en el trabajo pero no tengo por qué llevarme las preocupaciones a casa. Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las recojo a la mañana siguiente, cuando regreso al trabajo. Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes.

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

---

### **Reflexión:**

Aprender a soltar las preocupaciones diarias puede parecer una habilidad difícil, pero con práctica puede conseguirse y convertirse en un hábito que nos permitirá disfrutar mejor de nuestra vida.

Las preocupaciones son como montar en una bicicleta estática: cansan pero no llevan a ninguna parte. Cargar con la mochila de preocupaciones durante todo el día genera estrés, angustia, ansiedad y gran malestar, creándose una bola cada vez más grande que fomenta la irritabilidad y la negatividad... además de impedirnos disfrutar del presente.

Pero lo bueno es que podemos practicar y fomentar habilidades que nos permitan "soltar lastre" diariamente. Podemos crear nuestro propio "árbol de las preocupaciones": hacer deporte, practicar relajación, meditación, ejercicios mentales, etc.

Plantemos nuestro árbol de las preocupaciones y recordemos abrazarlo cada día.

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



## Cuentos para Pensar

### La Vaca

Un maestro samurái paseaba por un bosque con su fiel discípulo, cuando vio a lo lejos un sitio de apariencia pobre, y decidió hacer una breve visita al lugar.

Durante la caminata le comentó al aprendiz sobre la importancia de realizar visitas, conocer personas y las oportunidades de aprendizaje que obtenemos de estas experiencias. Llegando al lugar constató la pobreza del sitio: los habitantes, una pareja y tres hijos, vestidos con ropas sucias, rasgadas y sin calzado; la casa, poco más que un cobertizo de madera...

Se aproximó al señor, aparentemente el padre de familia y le preguntó: “En este lugar donde no existen posibilidades de trabajo ni puntos de comercio tampoco, ¿cómo hacen para sobrevivir? El señor respondió: “amigo mío, nosotros tenemos una vaca que da varios litros de leche todos los días. Una parte del producto la vendemos o lo cambiamos por otros géneros alimenticios en la ciudad vecina y con la otra parte producimos queso, cuajada, etc., para nuestro consumo. Así es como vamos sobreviviendo.”

El sabio agradeció la información, contempló el lugar por un momento, se despidió y se fue. A mitad de camino, se volvió hacia su discípulo y le ordenó: “Busca la vaca, llévala al precipicio que hay allá enfrente y empújala por el barranco.”

El joven, espantado, miró al maestro y le respondió que la vaca era el único medio de subsistencia de aquella familia. El maestro permaneció en silencio y el discípulo cabizbajo fue a cumplir la orden.

Empujó la vaca por el precipicio y la vio morir. Aquella escena quedó grabada en la memoria de aquel joven durante muchos años.

Un bello día, el joven agobiado por la culpa decidió abandonar todo lo que había aprendido y regresar a aquel lugar. Quería confesar a la familia lo que había sucedido, pedirles perdón y ayudarlos.

Así lo hizo. A medida que se aproximaba al lugar, veía todo muy bonito, árboles floridos, una bonita casa con un coche en la puerta y algunos niños jugando en el jardín. El joven se sintió triste y desesperado imaginando que aquella humilde familia hubiese tenido que vender el terreno para sobrevivir. Aceleró el paso y fue recibido por un hombre muy simpático.

El joven preguntó por la familia que vivía allí hacia unos cuatro años. El señor le respondió que seguían viviendo allí. Espantado, el joven entró corriendo en la casa y confirmó que era la misma familia que visitó hacia algunos años con el maestro.

Elogió el lugar y le preguntó al señor (el dueño de la vaca): “¿Cómo hizo para mejorar este lugar y cambiar de vida?” El señor entusiasmado le respondió: “Nosotros teníamos una vaca que cayó por el precipicio y murió. De ahí en adelante nos vimos en la necesidad de hacer otras cosas y desarrollar otras habilidades que no sabíamos que teníamos. Así alcanzamos el éxito que puedes ver ahora.”

## Reflexión:

¿Qué cosas son Vacas? Hay cosas que nos proporciona algún beneficio, pero que a la larga nos hacen ser dependientes de ellas y no nos dejan avanzar. Nuestro mundo se reduce a lo que la vaca nos brinda. Las vacas pueden ser desde un trabajo que no nos motiva pero en el que seguimos porque "peor es nada" o "es seguro" por ejemplo, son cosas que dependen de nosotros mismos y que no cambiamos aunque nos gustaría mejorarlas, nos conformamos debido creencias que nos frenan, miedos que nos llevan a acomodarnos, a estancarnos...

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

## Cuentos para Pensar

### Hacer Café

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir. Sin decir palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente.

Mirando a su hija le dijo: "Querida, ¿Qué ves?"; "Zanahorias, huevos y café" fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias, ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente la hija preguntó: - "¿Qué significa esto, padre?" Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había puesto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café, sin embargo eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado el agua. "¿Cuál eres tú, hija?, Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes?", le preguntó a su hija.

¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, poseías un espíritu fluido, pero después de una pérdida, una crisis, o un problema te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿Eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor.

Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas en forma positiva, sin dejarte vencer y haces que las cosas a tu alrededor mejoren, que ante la adversidad exista siempre una luz que ilumina tu camino y el de la gente que te rodea. Esparces con tu fuerza y positivismo el "dulce aroma del café".

¿Y tú?, ¿Cuál de los tres eres?

---

### Reflexión:

A veces las adversidades nos abaten y quitan las fuerzas y nos volvemos "zanahorias", otras nos hacen levantar una barrera y aislarnos del exterior y somos como los huevos. Pero lo ideal a la hora de afrontar las adversidades de la vida es afrontarlas proactivamente y sacar lo bueno de lo malo: que de la crisis salga un cambio positivo y aprendamos, evolucionemos, tomemos las riendas y cambiemos nuestro entorno para superar la adversidad... Como el café.

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

## Cuentos para Pensar

### Los dos Halcones

Cuenta la historia que un rey de un país muy lejano recibió como obsequio en su cumpleaños dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.

Pasados unos meses, el instructor le comunicó que uno de los halcones estaba perfectamente educado, había aprendido a volar y a cazar, pero que no sabía qué le sucedía al otro halcón: no se había movido de una rama desde el día de su llegada a palacio, e incluso había que llevarle el alimento hasta allí.

El rey mandó llamar a curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie consiguió hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a varios miembros de la corte, pero a pesar de los intentos nada cambió; por la ventana de sus habitaciones el monarca veía que el pájaro continuaba inmóvil. Publicó por fin un llamamiento entre sus súbditos solicitando ayuda, y entonces, a la mañana siguiente vio al halcón volar ágilmente por los jardines.

-Traed al autor de este milagro -dijo a su séquito. Al poco rato le presentaron a un campesino.

-¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo lograste? ¿Eres mago, acaso?

Entre feliz e intimidado, el hombrecito explicó:

-No fue difícil, Su Alteza: sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta de que tenía alas y se lanzó a volar.

---

### Reflexión:

En nuestra vida hay muchas ramas que nos mantienen en una situación de comodidad. Algunos a pesar de la seguridad de la rama igualmente se arriesgan y se lanzan, aprendiendo a volar y buscando la superación personal. Pero otros, como el segundo halcón, se acomodan en ella. A veces puede que algún acontecimiento rompa la rama de la costumbre, de la seguridad, entonces se dan cuenta de que pueden volar y superarse a sí mismos.

En ocasiones nos acomodamos sin ser conscientes de nuestras potencialidades, sin desarrollar todas nuestras cualidades, pues estamos cómodos en nuestra rama: quizá es necesario que alguien nos corte la rama para que podamos arriesgarnos al vuelo. A veces las cosas inesperadas, y que incluso en principio parecen negativas son verdaderas oportunidades para desarrollar nuestras potencialidades.

Hemos de desarrollar nuestras capacidades y potencialidades, como dice el refrán: " La confianza del pájaro no está en la rama en la que se apoya, si no en sus propias alas".

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

## Cuentos para Pensar

### **El Problema (o la parálisis del análisis)**

Un gran maestro y un guardián compartían la administración de un monasterio zen.

Cierta día el guardián murió, y había que sustituirlo.

El gran maestro reunió a todos sus discípulos, para escoger a quien tendría ese honor. "Voy a presentarles un problema dijo-. Aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo".

Trajo al centro de la sala un banco, puso sobre este un enorme y hermoso florero de porcelana con una hermosa rosa roja y señaló: "Este es el problema".

Los discípulos contemplaban perplejos lo que veían: los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y elegancia de la flor... ¿Qué representaba aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál era el enigma? Todos estaban paralizados.

Después de algunos minutos, un alumno se levantó, miró al maestro y a los demás discípulos, caminó hacia el vaso con determinación, lo retiró del banco y lo puso en el suelo.

"Usted es el nuevo guardián -le dijo el gran maestro, y explicó-: Yo fui muy claro, les dije que estaban delante de un problema. No importa qué tan bellos y fascinantes sean, los problemas tienen que ser resueltos.

Puede tratarse de un vaso de porcelana muy raro, un bello amor que ya no tiene sentido, un camino que debemos abandonar pero que insistimos en recorrer porque nos trae comodidades. Sólo existe una forma de lidiar con los problemas: afrontarlos. En esos momentos no podemos tener piedad, ni dejarnos tentar por el lado fascinante que cualquier conflicto lleva consigo".

---

### **Reflexión:**

Los problemas a veces tienen en nosotros un extraño efecto: nos gusta contemplarlos, analizarlos, darles vuelta, comentarlos... Sucede con frecuencia que comparamos nuestros problemas con los de los demás y decimos.- "Tu problema no es nada... ¡espera a que te cuente el mío!"

En la jerga psicológica llamamos "parálisis por análisis" a este proceso de contemplación, análisis, e inacción. Le damos vueltas una y otra vez, analizamos, buscamos todas las opciones y posibilidades, barajamos todas las posibilidades y sus consecuencias... y nos quedamos bloqueados en ese proceso, sin movernos, sin resolver nada. No se trata de analizar las cosas, se trata de encontrar ese equilibrio entre reflexión y acción. Ser objetivos, sacar conclusiones, tomar decisiones y centrarnos en la resolución, en pasar a la acción, sin evitar el problema y sin quedarnos dando vueltas indefinidamente alrededor de él.

<https://psicologia-estrategica.com>

## Cuentos para Pensar

### La Puerta Negra

Érase una vez en un país muy lejano un rey que era muy polémico por sus acciones. Tomaba a los prisioneros de guerra y los llevaba hacia una enorme sala. Los prisioneros eran colocados en grandes hileras en el centro de la sala y el rey gritaba diciéndoles:

-Les voy a dar una oportunidad, miren el rincón del lado derecho de la sala.

Al hacer esto, los prisioneros veían a algunos soldados armados con arcos y flechas, listos para cualquier acción.

-Ahora, continuaba el rey, miren hacia el rincón del lado izquierdo.

Al hacer esto, todos los prisioneros notaban que había una horrible y grotesca puerta negra, de aspecto dantesco, cráneos humanos servían como decoración y el picaporte para abrirla era la mano de un cadáver. En verdad, algo verdaderamente horrible solo de imaginar, mucho más para ver.

El rey se colocaba en el centro de la sala y gritaba:

- Ahora escojan, ¿qué es lo que ustedes quieren? ¿Morir clavados por flechas o abrir rápidamente aquella puerta negra mientras los dejo encerrados allí? Ahora decidan, tienen libre albedrío, escojan.

Todos los prisioneros tenían el mismo comportamiento: a la hora de tomar la decisión, ellos llegaban cerca de la horrorosa puerta negra de más de cuatro metros de altura, miraban los cadáveres, la sangre humana y los esqueletos con leyendas escritas del tipo: "viva la muerte", y decidían: -"Prefiero morir atravesado por las flechas."

Uno a uno, todos actuaban de la misma forma, miraban la puerta negra y a los arqueros de la muerte y decían al rey:

- "Prefiero ser atravesado por flechas a abrir esa puerta y quedarme encerrado".

Millares optaron por lo que estaban viendo que hacían los demás: elegir la muerte por las flechas.

Un día, la guerra terminó. Pasado el tiempo, uno de los soldados del "pelotón de flechas" estaba barriando la enorme sala cuando apareció el rey. El soldado con toda reverencia y un poco temeroso, preguntó: - "Sabes, gran rey, yo siempre tuve una curiosidad, no se enfade con mi pregunta, pero, ¿qué es lo que hay detrás de aquella puerta negra?"

El rey respondió: Pues bien, ve y abre esa puerta negra."

El soldado, temeroso, abrió cautelosamente la puerta y sintió un rayo puro de sol besar el suelo de la enorme sala, abrió un poco más la puerta y más luz y un delicioso aroma a verde llenaron el lugar.

El soldado notó que la puerta negra daba hacia un campo que apuntaba a un gran camino. Fue ahí que el soldado se dio cuenta de que la puerta negra llevaba hacia la libertad.

---

### Reflexión:

¿Qué es para vosotros la puerta negra?

Yo la asocio con nuestros miedos, sobre todo nuestros miedos a salir de nuestra "zona de confort". El miedo a lo desconocido, a no ser capaz, una inseguridad que paraliza, o una frustración. Miedo a asumir riesgos... los soldados prefieren morir pero sabiendo lo que les va a pasar. Que traspasar la puerta sin saber. Creo que en muchos momentos de nuestra vida tenemos puertas negras en nuestro interior.

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

## Cuentos para Pensar

### **Arreglando el Mundo**

Un científico, vivía con preocupación todos los problemas del mundo. Estaba decidido a encontrar por todos los medios una solución. Pasaba días en su laboratorio, en busca de respuestas.

Cierta día, su hijo de 7 años, invadió su lugar de trabajo, dispuesto a ayudarlo a encontrar esa ansiada solución.

El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lugar. Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiera distraer su atención:

Encontró una revista, donde había un mapa del mundo, ¡justo lo que precisaba! Con una tijera, recortó el mapa en varios pedazos y se los entregó al niño con un rollo de cinta, diciendo: Hijo, como te gustan tanto los rompecabezas, te voy a dar el mundo en pequeños pedazos, para que lo repares.

El científico pensaba, quizás se demoraría meses en resolverlo, o quizás nunca lo lograra, pero por lo menos, le dejaría tranquilo por un tiempo; pero no fue así.

Pasada algunas horas, escuchó la voz del niño: "Papá, papá, ya hice todo, conseguí terminarlo".

Al principio el padre no dio crédito a las palabras del niño. ¡No puede ser, es imposible que a su edad, haya conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes!

Levantó la vista de sus anotaciones, con la certeza de que vería un trabajo digno de un niño: Para su sorpresa, el mapa estaba completo. Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares. ¿Cómo era posible? ¿Cómo había sido capaz?

"Hijito, tú no sabías cómo es el mundo, ¿cómo lograste armarlo?"

"Papá, yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi del otro lado la figura de un hombre. Así que le di la vuelta a los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era.

Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta la hoja y me di cuenta que había arreglado al mundo."

**PARA ARREGLAR EL MUNDO EMPIEZA POR TI**

### **Reflexión:**

Los grandes cambios se consiguen con cambios pequeños, en nosotros mismos y nuestro entorno. Para "arreglar el mundo" hemos de empezar por nosotros mismos.

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



## Cuentos para Pensar

### **El Coleccionista de Insultos**

Cerca de Tokio vivía un gran samurái, ya anciano, que se dedicaba a enseñar el budismo zen a los jóvenes.

A pesar de su edad, corría la leyenda de que era capaz de vencer a cualquier adversario. Cierta día un guerrero conocido por su total falta de escrúpulos pasó por la casa del viejo. Era famoso por utilizar la técnica de la provocación: esperaba que el adversario hiciera su primer movimiento, y, gracias a su inteligencia privilegiada para captar los errores, contraatacaba con velocidad fulminante.

El joven e impaciente guerrero jamás había perdido una batalla.

Conociendo la reputación del viejo samurái, estaba allí para derrotarlo y aumentar aún más su fama.

Los estudiantes de zen que se encontraban presentes se manifestaron contra la idea, pero el anciano aceptó el desafío.

Entonces fueron todos a la plaza de la ciudad, donde el joven empezó a provocar al viejo: Arrojó algunas piedras en su dirección, lo escupió en la cara y le gritó todos los insultos conocidos, ofendiendo incluso a sus ancestros.

Durante varias horas hizo todo lo posible para sacarlo de sus casillas, pero el viejo permaneció impasible. Al final de la tarde, ya exhausto y humillado, el joven guerrero se retiró de la plaza.

Decepcionados por el hecho de que su maestro aceptara tantos insultos y provocaciones, los alumnos le preguntaron:

-¿Cómo ha podido soportar tanta indignidad? ¿Por qué no usó su espada, aun sabiendo que podría perder la lucha, en vez de mostrarse como un cobarde ante todos nosotros?

El viejo samurái repuso:

-Si alguien se acerca a ti con un regalo y no lo aceptas, ¿a quién le pertenece el regalo?

-Por supuesto, a quien intentó entregarlo -respondió uno de los discípulos.

-Pues lo mismo vale para la envidia, la rabia y los insultos añadió el maestro-. Cuando no son aceptados, continúan perteneciendo a quien los cargaba consigo.

---

### **Reflexión**

¿Qué pasaría si no cedemos a provocaciones, insultos e intentos de humillación? No podemos cambiar la actitud de los demás, pero podemos elegir no entrar en el juego, y no caer en la provocación.

<https://psicologia-estrategica.com>

## Cuentos para Pensar

### **El Vaso de Agua**

En una sesión grupal, la psicóloga en un momento dado levantó un vaso de agua.

Cuando todos esperaban oír la pregunta: "¿Está el vaso medio lleno o medio vacío?", ella en lugar de esto preguntó:

- ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas de los componentes del grupo variaron entre 200 y 250 gramos. Pero la psicóloga respondió:

- El peso absoluto no es importante, sino el percibido, porque dependerá de cuánto tiempo sostengo el vaso: Si lo sostengo durante 1 minuto, no es problema. Si lo sostengo 1 hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado y más difícil de soportar se vuelve.

Después continuó diciendo:

- Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas en ellas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada.

¡Acuérdate de soltar el vaso!

### **Reflexión**

A veces las preocupaciones se enquistan en nuestros pensamientos y no nos dejan centrarnos en las soluciones, en lo que sí podemos hacer. Preocuparnos en exceso y anclarnos en pensar en los problemas nos agota, absorbe nuestras energías y nos quita fuerzas para actuar, y para movilizarnos hacia soluciones. Está muy bien ser consciente de los problemas y tener presente las dificultades y los riesgos, pero llenar nuestra cabeza de preocupaciones durante mucho tiempo nos agota emocionalmente.

## Cuentos para Pensar

### **La Casa Imperfecta**

Un maestro de construcción ya entrado en años estaba listo para retirarse a disfrutar su pensión de jubilación. Le contó a su jefe acerca de sus planes de dejar el trabajo para llevar una vida más placentera con su esposa y su familia. Iba a extrañar su salario mensual, pero necesitaba retirarse; ya se las arreglarían de alguna manera.

El jefe se dio cuenta de que era inevitable que su buen empleado dejara la compañía y le pidió, como favor personal, que hiciera el último esfuerzo: construir una casa más. El hombre accedió y comenzó su trabajo, pero se veía a las claras que no estaba poniendo el corazón en lo que hacía. Utilizaba materiales de inferior calidad, y su trabajo, lo mismo que el de sus ayudantes, era deficiente. Era una infortunada manera de poner punto final a su carrera.

Cuando el albañil terminó el trabajo, el jefe fue a inspeccionar la casa y le extendió las llaves de la puerta principal. "Esta es tu casa, querido amigo ---dijo-. Es un regalo para ti".

Si el albañil hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, seguramente la hubiera hecho totalmente diferente. ¡Ahora tendría que vivir en la casa imperfecta que había construido!

---

### **Reflexión**

¿Qué os sugiere éste cuento? A veces construimos nuestras vidas de manera distraída, sin poner lo mejor de nosotros. La rutina nos envuelve y pasamos "por encima" de las cosas día a día. Muchas veces, hacemos el esfuerzo mínimo o no prestamos la atención necesaria... Entonces, de repente un día, vemos la situación que hemos creado y descubrimos que las cosas andan torcidas. Como la casa imperfecta. Sí lo hubiéramos notado antes, lo habríamos hecho diferente ¿alguna vez os ha pasado?

Sería genial conseguir actuar siempre como si estuviésemos "construyendo nuestra casa".

La vida es como un proyecto de "hágalo-usted-mismo". Tu vida, ahora, es el resultado de tus actitudes y elecciones del pasado. Podemos hacer reformas y restaurar nuestra casa ¡Tu vida de mañana será el resultado de tus actitudes y elecciones de hoy! No podemos cambiar el pasado... Pero podemos aprender de él y construir en nuestro presente un mejor futuro.