




Por un mundo mejor  
quiere presentarte el proyecto:



# No me cuentes un cuento

**Un proyecto sobre:**  
Educación  
Salud y Neurociencia  
Coaching creativo  
Inteligencia emocional  
Ecología

## Personas implicadas en el proyecto:

**María José Llorach**, terapeuta en PNL y Coaching Creativo, investigadora de desarrollo personal, diseñadora gráfica, escritora e ilustradora.

Cuya labor en el proyecto será la de dirigir, escribir, diseñar, maquetar, autoeditar y elaborar el cuento, los cursos tanto online como los presenciales y todo el material complementario.

[www.xunmundomejor.com.es](http://www.xunmundomejor.com.es)

**Emma Yuste**, escritora, diseñadora gráfica e ilustradora. Encargada en el proyecto de elaborar las ilustraciones del cuento. [www.artemm.com](http://www.artemm.com)

## Sobre el proyecto:

La base de todo el proyecto será la realización de un cuento cuyo título es “No me cuentes un cuento”.

En base a este después se elaborarán cursos y vídeos online para profesores, orientadores, psicólogos, terapeutas o profesionales que trabajen con niños o adolescentes para ayudarlos en un proceso de autoconocimiento, desarrollo personal y gestión de emociones que se dará tanto para ellos como para el mismo profesional. Acompañado de material para realizar ejercicios prácticos y visualizaciones creativas. Con la posibilidad también de realizar de forma presencial tanto cursos como charlas.

## Objetivo del proyecto:

Aportar al campo educativo los valores, el autoconocimiento, el desarrollo personal, con unas pinceladas para educar dentro de la ecología, la sostenibilidad. Entendiendo también como estudiando nuestro cerebro nos puede dar las claves para una salud física y emocional óptima además de entender que ayuda a tener un intelecto en las mejores condiciones. Con una comprensión de la importancia de nuestras creencias a la hora de construir nuestra realidad desde una mirada de neurociencia y dando a conocer herramientas como el coaching creativo a través del dibujo, con construcciones de lego y muñecos de playmobil.

Para tener éxito solo con lo intelectual, lo curricular no es suficiente. Se necesitan habilidades de inteligencia emocional y el despliegue de la creatividad para encontrar soluciones frente a los posibles obstáculos. Un cuento que pretende poner su semilla hacia un cambio educativo más alineado al corazón y con pilares para un mundo mejor.

Es de vital importancia y más en los tiempos que nos está tocando vivir adquirir herramientas de empoderamiento emocional que nos ayuden a estar sanos, a fluir y afrontar cualquier situación que nos presente la vida.

## Sobre el cuento:

No me cuentes un cuento es una historia de amor cuyos protagonistas son una niña de 12 años y un niño de 13 años y contempla un abanico de temas como son los valores, la neurociencia, el funcionamiento de nuestro cerebro, ¿qué cosas pueden ayudar a su estado óptimo?, ¿cómo las emociones tienen un papel muy importante en nuestro cerebro, intelecto y salud?, entrando en juego también herramientas creativas de desarrollo personal además de alguna idea para reciclar y tener una mente abierta a la arquitectura ecológica y sostenible.

Poniendo como foco importante nuestras creencias, nuestro diálogo interno y externo a la hora de crear nuestra realidad; expresado a través de una metáfora de un hada y un ordenador instalado en nuestro cerebro que maneja estos programas (creencias).

Es una historia que empieza a escribir la protagonista desde el aula de castigo de su colegio.



Un cuento dinámico y original donde la protagonista a quién le apasiona escribir hace partícipe al lector dirigiéndose a este en varias ocasiones. Nada más empezar ya le plantea que pare su lectura y escriba en un papel aparte algo que le gustaría que mejorase de su vida, después que continúe leyendo y ponga su intención en que a través de este cuento encontrará la forma de mejorar o solucionar esa situación.

En la historia una psicóloga acompaña durante 21 días a los protagonistas en el aula de castigo donde se sumergen en un mundo de autoconocimiento y desarrollo personal. Conteniendo en la misma historia incluso un ejercicio de visualización creativa con la intención de conectar con nuestra sabiduría y la de otras personas.

Aunque la historia es de ficción, el cuento pretende interactuar con la realidad enriqueciendo el contenido del mismo. Por lo que la psicóloga les habla a los protagonistas de Carlos González Pérez, profesor, conferenciante y escritor que se dedica actualmente en la vida real a difundir un concepto nuevo en la educación. La psicóloga les hace leer la versión en cuento de su libro, cuento que existe en la realidad fruto de la colaboración de María José Llorach y Carlos González. En ese punto de la lectura se invita al lector a parar su lectura y leer el cuento “23 maestros de corazón para niños” para ampliar el concepto de cómo podría ser una educación más centrada en el corazón. Aún así sin su lectura la historia de “No me cuentes un cuento” puede seguir con una buena comprensión.

Una de las intenciones del cuento es romper las estructuras de una historia normal, mezclar lo real y la ficción, haciendo del cuento algo vivo donde el lector es protagonista también y la interacción de cada lector va hacer que la experiencia para cada uno sea diferente y especial.

Y por último mencionar un valor importante que pretende trabajar el cuento, el juicio, romper los patrones de la dualidad, de las etiquetas de quién es el bueno y quién es el malo con ideas para romper las rivalidades entre los opuestos. Algo vital en la vida para acabar con los enfrentamientos y las guerras.

### **Características del cuento**

El cuento contará con más de 35 páginas a todo color desde las cubiertas al interior.

En formato cuadrado 21 x 21 cm. Cuyo interior estará lleno de bellas ilustraciones donde la idea es que las ilustraciones hablen por si solas fuera del contenido del texto, pudiendo incluir un material adicional al cuento que plantee ejercicios de desarrollo personal en base a las ilustraciones.

### **¿A quién va dirigido el cuento y el proyecto?**

El foco más importante es introducirlo en el campo educativo, dentro de las aulas.

La introducción de estos temas dentro del aula puede cambiar literalmente el mundo y no es una utopía. Los niños y los adolescentes son el futuro. Pero para poder guiarlos tendremos que trabajar primero en nosotros.

Está dirigido principalmente a niños de cuarto, quinto y sexto de primaria como a adolescentes de primero y segundo de la ESO.

Al igual que a profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, terapeutas, padres implicados en la educación de sus hijos o profesionales que trabajen con estas edades.

Aun así los temas que trata también podrían ser de utilidad en adolescentes de más de segundo de la eso, jóvenes y personas de cualquier edad. Ya que esta cultura de entender nuestro cerebro y cómo podemos ser más partícipe de crear nuestra realidad es importante para cualquier persona.

## **Sobre el curso online (vídeos):**

Serán varios vídeos de una duración corta de cada uno de máximo 25 minutos. Cogiendo la idea que para una máxima concentración y retención el cerebro absorbe mejor la información explicada en procesos de tiempo cortos.

Trabajando en la parte visual para que el resultado sea atractivo.

En los vídeos se extenderá y explicará temas que contienen el cuento para una comprensión lo más clara posible y poder realmente sacar el máximo jugo a todo el contenido.

Los temas de los vídeos serán los siguientes:

- Presentación
- Romper las estructuras de la dualidad
- Sobre Carlos González
- Las tres mariposas. Pensar, sentir y actuar diferente para tener otra realidad
- El cerebro:
  - ¿Qué alimentos les benefician?
  - La importancia de las emociones en el cerebro
  - ¿Qué podemos hacer para tener el cerebro en su máximo potencial?
  - SARA (Sistema activador reticular ascendente). ¿Qué importancia tiene esta parte de nuestro cerebro para crear nuestra vida a nuestro favor?

Además de los vídeos se facilitará otro material en pdf para realizar ejercicios prácticos de autoconocimiento y desarrollo personal.

Los ejercicios serán a través de la simbología de las ilustraciones del cuento, ejercicios de coaching a través del dibujo, construcciones de lego y muñecos de playmobil como también visualizaciones creativas. Estos ejercicios para aplicarlos en los niños o en el aula primero los realizará el adulto para un trabajo interior en él para después aplicarlo al alumno. De esta forma el adulto podrá experimentar de primera mano el beneficio en su persona de los ejercicios. Recuerdo que para que se produzca un cambio en los alumnos, en el exterior, primero se tiene que producir un cambio en nosotros, en el interior.

El adolescente que no tenga un adulto que le acompañe y que por propia iniciativa le interese el curso podrá acceder a él de forma autodidáctica.

Con la posibilidad de otros posibles cursos y materiales más adelante en base también al tema del cuento, ya que su contenido da la posibilidad de ampliar más los temas.

De antemano gracias por ayudar a dar un salto hacia el corazón en la educación.

## Parte de la historia del cuento:

### No me cuentes un cuento

Déjame contarte un cuento. Y dirás: ¿cómo? ¿no se trataba precisamente de no contar un cuento? Así es. El título de esta historia tiene que ver con no contarte esa clase de cuentos donde todo se clasifica entre bueno y malo; están las brujas y los hombres malos, y después los buenos con sus papeles de héroes. Todo etiquetado, donde todo es perfecto y después ¡¡Chass!!, vuelves a la cruda realidad.

En esta historia las cosas no son lo que parece. Quizá hasta te plantees: ¿quién es el bueno y quién el malo? Este cuento te lo puedes llevar a la vida real y transformar tu realidad si así lo eliges. Vas a tener acceso a información sobre tu cerebro: ¿qué le afecta?, ¿cómo sacar mayor rendimiento a tu inteligencia? y un montón de cosas más que te ayudarán a conocerte más. Sí, lo que has oído; a través de esta historia, al conocer más sobre tu cerebro, podrás conocerte mejor y reescribir tu historia, tu vida.

Y como quiero hacerte más protagonista de esta historia te propongo algo. Para de leer un momento y escribe en un papel aparte algo de tu vida que te gustaría que mejorase, desde sacar mejores notas, tener más amigos, que tu profesor no te tenga manía o que tu padre no esté continuamente regañándote, etc... Después continúa leyendo y pon tu intención en que a través de este cuento encontrarás la forma de mejorar esa situación.

Y empiezo con la historia, pero antes me presento. Me llamo Amal y tengo 11 años. Ahora mismo estoy escribiendo desde el aula de castigo de mi colegio y seguiré escribiendo desde aquí esta historia hasta que se termine, ya que voy a estar castigada después de clase durante 21 días, Joel, un niño repetidor que va a mi clase y yo. Así que voy a tener mucho tiempo libre para escribir. ¿Que por qué estamos castigados? Todo empezó hace una semana...

Primer lunes después de las vacaciones de Navidad. Y como no, Joel entra 5 minutos tarde a clase, tropieza con algo y se le cae su mochila pija. La recoge y se sienta en su silla. Me quedo un momento observándole... y vale, sin sentirme orgullosa pero estoy juzgándole. Pero qué quieres, hay cosas que me dan rabia. Joel pijo de arriba a abajo, cada día con ropa diferente, toda de marca con padres a los que les sobra el dinero.

¿Y qué creéis, que es un alumno ejemplar? Pues no, todo lo contrario. No tiene una pizca de interés por los estudios y su comportamiento deja mucho que desear. Hay gente que ha nacido con suerte, con todo a su alcance, desaprovechando las ventajas que le ha dado la vida. Y aquí estoy yo, que la única forma de salir del agujero donde está mi familia es a través de mis estudios, pero claro, eso si consigo una beca a través de mis notas porque sino ya me puedo despedir de todo. El día fue de mal a peor. En clase de lengua el profesor anunció que teníamos que realizar un proyecto unido a la asignatura de plástica con otro compañero de clase. La suerte decidiría con quién nos tocaría.

¡¡No podía ser!! Con 25 compañeros en clase, ¡no podía haberme tocado con Joel! Intenté convencer a mi profesor de todas las maneras posibles y por haber para que me dejara cambiar de compañero o incluso hacerlo sola, y no hubo manera.

Nos pusieron juntos y teníamos que decidir el tema del proyecto. No había forma de avanzar; no nos poníamos de acuerdo ni con el tema. ¿Se puede ser tan diferente a otra persona? Parecemos literalmente el blanco y el negro, la noche y el día, el ying y el yang. Si yo digo cruz él dice cara. Después de dos días sin avanzar me propuse no dejar un día más sin concretar el tema. No me podía permitir sacar una mala nota. Tenía que haber algún tema donde poder conectar los dos. Estuve observándole en la clase de matemáticas. Era la única clase donde le veía un ligero interés. De vez en cuando me sorprendía viéndolo escuchar atentamente sin pestañear y después, mientras explicaba el profesor, dibujaba y era algo que hacía en todas las clases. ¿Qué era lo que dibujaba? Me preguntaba. Así que disimuladamente me levanté hacia la papelera para hacer punta a mi lápiz con la intención de poder ver su dibujo. Me quedé muy asombrada. Era un dibujo

precioso y a la vez complicado de hacer. Era una cúpula hecha con triángulos, con trazos muy seguros y todo sombreado. Dibujó también un personaje tipo duende y estrellas en el cielo que formaban triángulos.

En el patio descubrí algo más de él que no sabía y que realmente me desconcertó, ya que la imagen que siempre había visto era la de un chico rebelde, desafiante y maleducado, incluso con el trato a los profesores, y lo que estaba viendo ahora no tenía nada que ver con esa idea que me había hecho de él.

Observé que era muy cuidadoso a la hora de tirar la basura para reciclar adecuadamente.

También escuché lo que le decía a su amigo:

- La próxima vez cuando tengas que envolver un regalo usa papel de regalo pero reciclado, lo adorna con un lazo o una cinta y queda perfecto y así cuidas el planeta.

¡Se preocupa por el planeta, por reciclar...! ¡Esto sí que era una sorpresa! Mi cerebro empezó a hacer conexiones y tuve una idea. ¡Podríamos unir conceptos, fusionarlos, cuidar el planeta, el reciclaje, la construcción y la geometría, temas que por lo que había observado parecía estar interesado Joel, con la escritura que era lo que más me apasionaba a mí.

¡Y por fin nos pusimos de acuerdo! No me puso ninguna objeción al respecto y empezamos a trabajar.

Estaba entusiasmada y lo que parecía un avance no tardó en volverse a complicar.

El viernes parecía que todo fluía entre nosotros, empezamos a unir sus ideas con las mías, las risas aparecieron en nuestros rostros, incluso me atrevo a decir que en cierto momento hasta sentí cierta conexión con él, pero todo se rompió en mil pedazos...

Era la hora del patio, como llovía el profesor nos dejó quedarnos en clase. Él salió a hacer unos recados y yo salí detrás para ir un momento al aseo.

Cuando volví no podía creer lo que estaba pasando, peor que cualquier pesadilla que hayas podido tener. Joel había cogido de mi mochila mi diario y lo estaba leyendo en voz alta a toda la clase.

- Martes 2 de febrero. No he oído el despertador y me he dormido. Mi madre con cuatro gritos me ha despertado y desde entonces ha sido como una carrera sin parar. Todo se me caía, no encontraba mi jersey rosa. He revuelto todo mi armario hasta encontrarlo. A la tarde ya lo ordenaré. Ahora no tengo tiempo. Hoy quiero estar guapa me toca música y tengo a Daniel al lado. Me gusta mucho Daniel. Mi corazón no para de latir cuando estoy cerca de él; parece que se me va a salir en cualquier momento. Además de guapo es el más listo de la clase...

Toda la clase se estaba riendo de mí, incluso Daniel.

Con todo el odio del mundo me abalancé hasta Joel, le tiré al suelo y empecé a golpearle con todas mis fuerzas...

Ahí es cuando entra el profesor, nos separa y bueno ya sabéis el resto.

A partir de ahora la cosa se pone interesante con la entrada en escena de la nueva psicóloga que nos acompañará los 21 días en la sala de castigo.

No sé qué edad debe tener pero parece muy joven. Tiene el pelo castaño y largo con una vestimenta muy sencilla pero a la vez con un estilo bonito y diferente; y con diferente me refiero a distinto a las últimas tendencias, más bien diría yo que es una mezcla de estilos creando lo que supongo su propio estilo. Se la ve como con espíritu de niña, divertida, alegre pero al mismo tiempo también asoma en ella un pequeño aire de mucha seriedad. Me mantengo en alerta y con curiosidad de conocerla bien.

- ¡Hola chicos! Por lo que me han contado sois muy buenos amigos e intuyo que sois como dos gotas de agua. - Comenta con sarcasmo la psicóloga. - No tardaréis en ver mis métodos nada convencionales y creo que serán de gran utilidad con personalidades tan excepcionales como las vuestras.

¿Lo de personalidades excepcionales será un elogio o un insulto? - me pregunto. - ¿Y si se refiere a algo positivo, qué tendrá de bueno la personalidad de Joel?

Primero que nada me gustaría hablaros de Carlos González Pérez. Ha sido profesor durante 24

años de matemáticas y de física para adolescentes. Dejó su trabajo siguiendo un sueño de corazón. Durante años ha dado conferencias, cursos y talleres sobre crecimiento personal. Su trabajo tiene como base empoderar a las personas, despertar el potencial que todos llevamos dentro y pone como foco principal una educación donde la base es el corazón. Tiene tres libros publicados y una película-documental “Entre maestros”, que fue emitida por TVE.

Por cierto lector, ¿sabes qué significa la palabra empoderar? Si no lo tienes claro te aconsejo que lo mires en Google. Y continúo con lo que nos decía la psicóloga:

De su primer libro “23 maestros de corazón” hay editado también una versión en cuento para niños”. Os he traído dos ejemplares del cuento para que los leáis y después me comentéis qué os ha impactado más en vosotros su contenido, qué tiene que ver con vuestra vida o con esta situación que estáis viviendo. La reflexión que saquéis me la podéis hacer en un dibujo o un escrito.

Como no nos dio tiempo lo terminamos en casa y al día siguiente se lo mostramos.

Mi exposición fue la siguiente:

Lo que a mí me ha emocionado es leer la introducción de la autora donde cuenta cómo las sincronizaciones y el seguir firmemente un sueño por un lado hizo que a Carlos le publicaran su libro y además se hiciese la película; y por otro lado el encuentro de la autora del cuento y Carlos; y de ahí el nacimiento del cuento. Supongo que esa historia hace abrirse en mí una puerta con la posibilidad de que la magia aparezca en mi vida y me dé una oportunidad como escritora, cosa que nunca he visto posible. - Por cierto, os aconsejo que paréis otra vez de leer y que cojáis el cuento “23 maestros de corazón para niños” os lo leáis y entenderéis de lo que estoy hablando. - También me ha encantado la historia del poder de la imaginación sobre las tres mariposas. Me hace comprender el poder que tenemos en crear nuestra realidad con nuestros pensamientos y emociones.

- Si, esta es una clave muy importante que mueve nuestra realidad. Si empiezas cambiando tu forma de pensar de ti mismo y de las situaciones, siendo más positivo, con más confianza, con más valoración a ti mismo, etc., hará que te sientas diferente y si te sientes diferente reaccionarás de forma diferente frente a lo que te sucede y esto también hará que actúes diferente y, la suma de estas tres cosas: pensar, sentir y actuar, hará que tu realidad cambie más a tu favor. Sabíais que cuando vuestras emociones no son armoniosas vuestro cerebro no realiza bien las conexiones y vuestra capacidad intelectual y de resolver problemas también disminuye. Y esto también sucede con el estrés.

Cuando tienes emociones negativas o estrés demasiado a menudo activas la hormona del cortisol con efectos negativos sobre tu salud. En cambio cuando tienes emociones positivas como también cuando haces deporte, tu cuerpo expulsa toxinas y genera hormonas muy beneficiosas para tu cerebro y tu sistema inmune (las defensas de tu cuerpo se fortalecen para combatir las enfermedades). En conclusión si quieres tener más inteligencia, más capacidad de resolver problemas y más salud, hay que cuidar las emociones. El hacer deporte también ayuda como vuestra nutrición. Es importante comer lo más sano y equilibrado posible: verduras, frutas, alimentos integrales, evitando el azúcar y las harinas refinadas. Y además de estas indicaciones para nuestro cerebro otros alimentos que le benefician son: las nueces, los arándanos, el salmón, el aguacate, el brócoli y el chocolate negro. El chocolate tiene que ser el puro, el negro y sin excedernos.

... ..

Continúa...