

Álex Rovira

Francesc Miralles

Universo de Emociones

EL SUPERPODER DE SER TÚ

6 CUENTOS
PARA CULTIVAR
LA AUTOESTIMA



DESTINO

Ilustraciones de
Alicia Teba

Álex Rovira

Francesc Miralles



EL SUPERPODER DE SER TÚ

DESTINO

*Dedicado a quienes hacen de la vida
una aventura emocionante.*



DESTINO INFANTIL Y JUVENIL, 2024
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

© del texto: Álex Rovira y Francesc Miralles, 2024
© de las ilustraciones: Alicia Teba, 2024
© Editorial Planeta, S. A., 2024
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Primera edición: septiembre de 2024
ISBN: 978-84-08-29144-2
Depósito legal: B. 12.443-2024
Impreso en España

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

EL VIAJE MÁS BELLO DEL MUNDO	9
LOS 6 PLANETAS DE TU UNIVERSO DE EMOCIONES	12
INSTRUCCIONES PARA VIAJAR A OTROS MUNDOS	13
ALFA, el planeta de la confianza	15
La confianza, modo de uso	
PO, el planeta de la positividad	33
La positividad, modo de uso	
LYBRA, el planeta de la asertividad	49
La asertividad, modo de uso	
HERZ, el planeta de la autoestima	65
La autoestima, modo de uso	
PONTO, el planeta de la empatía	81
La empatía, modo de uso	
OKONAU, el planeta de la proactividad	97
La proactividad, modo de uso	
6 CLAVES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	113
AGRADECIMIENTOS	125



ALFA

*El planeta
de la confianza*



Carla había tenido un día difícil. Se había enfadado con su mejor amigo. Además, la profesora le había regañado por entregar tarde un ejercicio. Durante la cena, sus padres se habían peleado y ella se había encerrado en su habitación. Se fue a dormir, pero después de dar mil vueltas en la cama, seguía despierta. Desde la ventana le llegaba el **resplandor del cielo estrellado**.



Carla notó cómo una lágrima le resbalaba por la mejilla. Sentía tanta **confusión dentro** de ella que no sabía por dónde empezar a poner orden.

Y aunque tenía la luz apagada, la claridad que entraba por la ventana era cada vez mayor. Diferentes **puntos de luz**, cada uno de un color distinto, parpadeaban en la pared de su habitación. ¿Cómo era posible?



Carla saltó de la cama y, al mirar por la ventana, se quedó boquiabierta. Seis puntos de luz brillaban como un collar resplandeciente sobre el cielo negro. Uno era morado, el otro azul, y otro naranja. Otro verde, un quinto era amarillo y, el último, rojo.

Todos los puntos parpadeaban suavemente, como **faros en la noche**.

—Son bonitos, ¿verdad? —preguntó una voz surgida de la nada—. Pero no son estrellas, como estás pensando, sino **planetas**.

—Pero... —Carla buscó por todas partes de dónde salía aquella voz.
Cuando miró al suelo, descubrió a un gato de pelaje blanco fosforescente.

—¿Quién eres tú?

—**Me llamo Star** y seré tu **acompañante en este viaje**.

—¿De qué viaje me hablas? —preguntó Carla, cada vez más asustada—.

Y ¿cómo es que hablas?

—Todos los habitantes del **Universo de Emociones** hablamos tu idioma
y somos como tú, aunque yo soy un gato.

—Eso ya lo veo... —dijo ella, agachándose a acariciarlo.



Star empezó a ronronear. Luego le preguntó:

—¿Quieres acompañarme? La nave está ahí fuera esperando.

Entonces Carla se dio cuenta de que una escalerilla de cuerda colgaba delante de la ventana abierta.

—Cada planeta que visitaremos tiene algo que enseñarte. ¡Vamos! ¡Elige un color!

Carla casi no se creía lo que estaba pasando, pero dijo:

—El morado.

—**Vamos a Alfa**, entonces —contestó el gato antes de trepar por la escalerilla.

Carla lo siguió hasta el interior de una nave que parecía una gran **burbuja de cristal**. No había mandos ni botones de ningún tipo. Tras cerrar la escotilla, se sentó en un almohadón junto a Star.

Entonces la **nave-burbuja despegó con suavidad**.

—No te preocupes —dijo el gato, cuyo pelaje blanco brillaba en la oscuridad—. Ella sabe adónde va.

Carla no podía dejar de mirar cómo atravesaban campos de estrellas. Antes de darse cuenta, ya estaban en Alfa.





El planeta era una esfera de un profundo color morado.

La escotilla de la nave se abrió automáticamente y la escalerilla de cuerda cayó hacia la superficie del planeta.

—Cuando subí por ella desde mi ventana no era tan larga —observó Carla—. Y ahora...

—Parece no tener fin, sí —respondió Star—. Esta escalerilla es tan larga como necesites. Y bien, ¿vas a bajar?

Carla miró con desconfianza el campo de nubes moradas que atravesaba la escalerilla. La única manera de saber qué había debajo, era bajar, pero...

—Te da miedo, ¿verdad? —preguntó el gato.

—Sí, no parece un mundo muy acogedor.

—¿Qué crees que hay bajo esas nubes?

Tras pensarlo un poco, Carla respondió:

—Tal vez haya un mundo lleno de volcanes en erupción. ¡Alfa tiene que ser el infierno!

—**¿Y si bajas a comprobarlo?** —le propuso Star.

—¡Eres un gato malvado! ¿Quieres que me queme el trasero?

—No tienes nada que temer —la tranquilizó Star—. En el Universo de Emociones **sentirás muchas cosas**, pero no corres peligro.

Tras pensarlo un rato, Carla decidió que no quería quedar como una cobarde delante de un gato luminoso, así que empezó a bajar por la escalerilla.

Notó que no le costaba ningún esfuerzo descender, se sentía ligera como el aire. Además, la temperatura era buena y podía respirar perfectamente.

Nada que ver con lo que le habían explicado del espacio exterior en la escuela, pensó.

El **Universo de Emociones era mucho más agradable** que lo que vivían los astronautas.

Al atravesar la espesa nube morada, miró abajo y sus temores se confirmaron. Bajo sus pies había un mundo lleno de volcanes que escupían fuego, ceniza y humo.

Carla subió de regreso a la nave.

—¡Te dije que este mundo sería un infierno! —le gritó a Star ya en la burbuja—. No era necesario bajar para verlo.

—**Lo que crees es lo que ves** —respondió el gato enigmáticamente—. Al menos en Alfa. **¿Por qué no intentas imaginarlo de otro modo?** Podrías confiar en que Alfa es un planeta bello y amable. ¿Podrías hacerlo?

—¡Claro que sí! Pero no servirá de mucho.

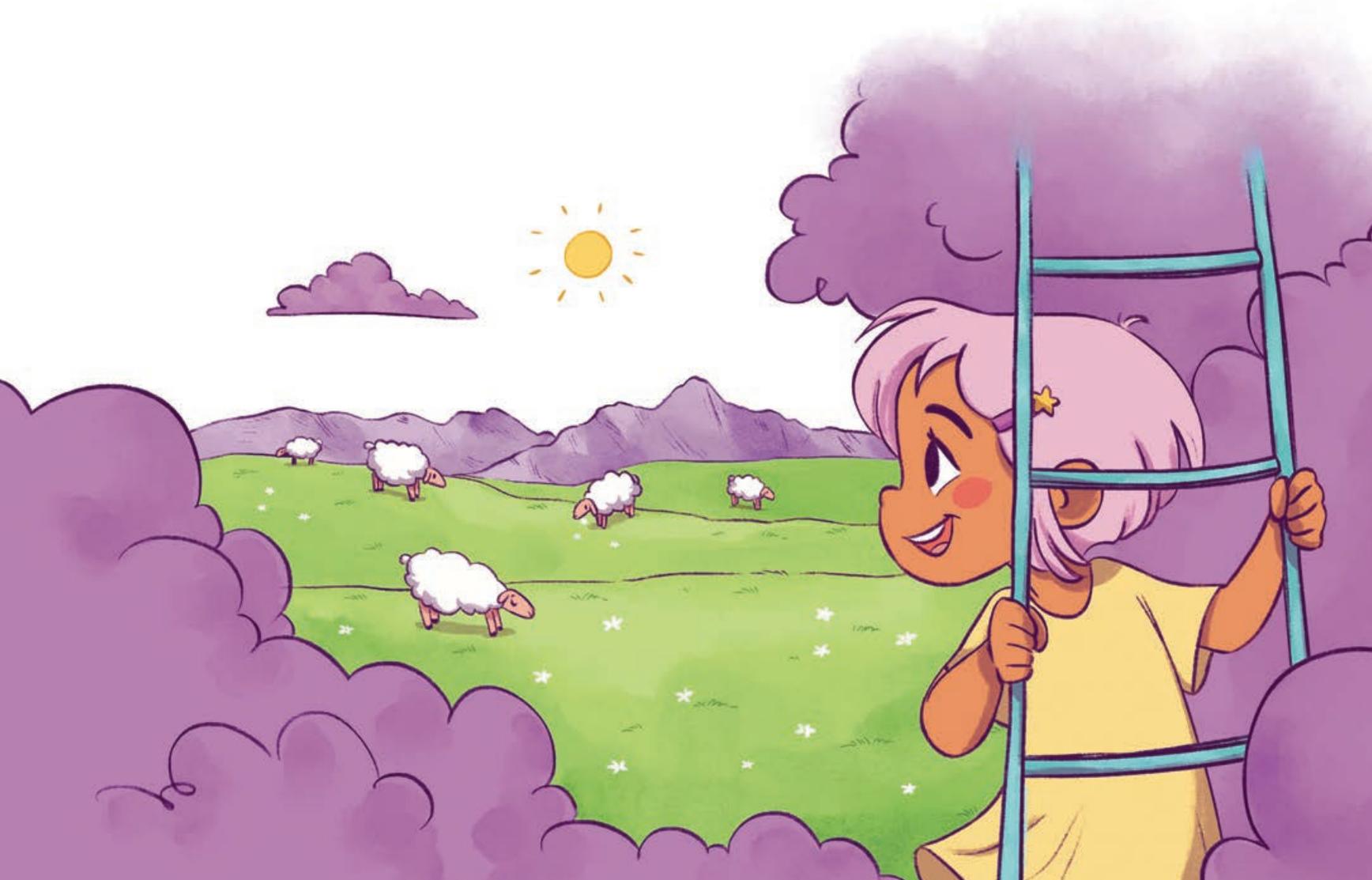


—Prueba a ver...

Carla imaginó un mundo cubierto de hierba, lleno de lagos y animales correteando tranquilamente.

—Y ahora, baja de nuevo —le pidió Star.

Carla hizo lo que le pedía y, para su sorpresa, al otro lado de la nube, **encontró el paisaje que había imaginado.**





Le habría encantado bajar para tumbarse sobre aquel césped, bajo el sol, mientras escuchaba los balidos de las ovejas, pero intuía que Star la esperaba para visitar otros mundos. Así que subió por la escalerilla para volver a la nave-burbuja.

—¿Qué has encontrado ahí? —le preguntó Star.

—Lo que había imaginado.

—Igual que, al principio, viste el infierno que esperabas encontrar.

—Exacto.

—Pues esto es lo que te enseña Alfa. Si esperas cosas horribles, solo verás esa clase de cosas. En cambio, **si confías en la vida y en encontrar cosas bellas, será mucho más fácil que puedas vivirlas. Lo que crees es lo que creas.**

CÓMO TENER MÁS CONFIANZA

En este primer viaje de Carla hemos visto cómo lo que esperas o piensas acaba dando forma a aquello que vives.



Si piensas en negativo,
es más fácil que las cosas salgan peor.

Por ejemplo, si cambias de cole y, el primer día, **piensas que todo va a salir mal** y que no les vas a gustar a tus nuevos compañeros, sin darte cuenta actuarás de manera torpe para, al final, poder confirmar tus peores predicciones: «¿Lo ves? Todo ha salido mal. ¡Ya te lo decía yo!».

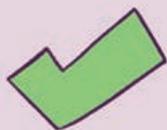


Si piensas en positivo,
es más fácil que las cosas salgan mejor.

Por ejemplo, si llegas al nuevo cole **confiando en que todo saldrá bien** y que harás nuevos amigos, muy probablemente acabes el día muy contento: «Lo he pasado genial y he conocido a un montón de niños nuevos».



Pasa lo mismo **cuando piensas que no podrás hacer algo:** al final, ni siquiera lo intentas.



Si confías en que tú puedes: te esforzarás en hacerlo y en algún momento lo conseguirás.

Así que no hay arma más poderosa que la confianza: confiar en uno mismo hace milagros; de la misma manera, confiar en los demás les ayuda a superarse.

¿Qué puedes hacer para tener más confianza?

1.

Pregúntate **qué crees sobre ti**, porque lo que crees es lo que acabas creando.



2.

Sé **optimista**, piensa en positivo: pasarán cosas buenas.



3.

Fíjate en aquello que **se te da bien** y ¡practica! Recuerda que hay cosas que no salen a la primera.

4.

No te centres

solo en lo que no puedes hacer.



5.

Afronta los problemas con **sentido del humor.**

¡Nada es tan grave ni tan importante como parece!