



LOS CUENTOS DE MINGABE

Cuentos para pensar
para compartir
para sentir
para cambiar
para vivir

GUÍA DIDÁCTICA

Edita: ASOCIACIÓN VASCA DE DIVULGACIÓN DE FIBROMIALGIA.
www.fibro.es • e-mail: fmdivulgacion@hotmail.com

Textos:	ROSA ESTEVE	Universidad de Málaga
	SOFÍA LÓPEZ ROIG	Universidad Miguel Hernández
	M ^a ÁNGELES PASTOR	Universidad Miguel Hernández
	CECILIA PEÑACOBÁ	Universidad Rey Juan Carlos
	JAVIER RIVERA	Hospital General Universitario Gregorio Marañón
	MIGUEL ÁNGEL VALLEJO	Universidad Nacional de Educación a Distancia
	LILIAN VELASCO	Universidad Rey Juan Carlos

realizados a partir de los cuentos escritos por:

- BEATRIZ BERROCAL
- CECILIA PEÑACOBÁ
- MAR SANTOS
- MARTA RIVERA DE LA CRUZ
- SILVIA PAZOS
- TOTI MARTÍNEZ DE LEZEA

Diseño: Un amigo...

Impresión: Gráficas Dosbi, S.L.

Depósito legal: VI-322/10

ISBN: 978-84-614-1423-9

© Autoras/es y la ASOCIACIÓN VASCA DE DIVULGACIÓN DE FIBROMIALGIA

La introducción a la guía



ALEJANDRO CARBALLEIRA (7 años), ha visto así “La aurora boreal”

La introducción a la guía

*“El que no considera lo que tiene
como la riqueza más grande, es desdichado,
aunque sea dueño del mundo”
Epicuro*

Ante todo, esperamos que hayas disfrutado con la lectura de estos cuentos. En ellos, personas amantes de su profesión, nos han regalado una pieza única de su talento. Especialistas, que a través de su narrativa, de sus imágenes y de su voz nos llevan a otras vidas y a otras circunstancias que no son las nuestras. Artistas que han conseguido elevar nuestra capacidad de percepción más allá de lo rutinario, han ampliado nuestro conocimiento de lo real y han desplegado nuevas alas en la búsqueda de lo imaginario.

Sin embargo, en esta indecisa frontera entre realidad e imaginación, algunas personas, probablemente aquellas que hayan vivido en su propia piel o en la de otros cercanos y queridos eso de la fibromialgia, sentirán que estos cuentos están hechos para ellos y que ese personaje de la historia bien podría llevar su nombre. Otros, ajenos a este mal, aunque lo hayan oído al menos una vez en el último año, abrirán la primera página, quizá con curiosidad y con la sensación de “leer desde fuera” porque esto “se refiere a otros”... y probablemente acaben su lectura descubriendo más de una similitud con aquel personaje que les resultaba extraño.

Para unos y para otros van dirigidos estos cuentos, y para los hijos de unos y de otros. En cada uno de estos cuentos habita una lección de vida, de respeto y de crecimiento. Encontrarlas puede ser

un reto, ponerlas en práctica una mejora en nuestra salud y bienestar, ayudándonos a entender la felicidad como un camino y no como un fin.

A través de estos cuentos, pretendemos crear un espacio para la reflexión personal, para experimentar y compartir emociones. Para ello, a continuación te planteamos algunas preguntas realizadas por diferentes expertos para que cada uno de estos cuentos se proyecte en nuestras propias vidas, para que tenga una especie de “efecto terapéutico”, más allá del deleite literario. Puedes, a nivel personal, tratar de encontrar tú mismo las respuestas y puedes también compartir estas preguntas con otras personas importantes para ti, con tus hijos, tu pareja, tus padres o tus amigos. Para cada pregunta, se señala además el camino de reflexión que pretendemos abrir. Por supuesto, hay otras muchas más preguntas que pueden plantearse. Estas son sólo pequeños ejemplos que permiten abrir una nueva puerta, la puerta del autoaprendizaje y el crecimiento personal, a través de las pequeñas historias de personas con fibromialgia, de las que se puede aprender más de lo que en un principio imaginábamos.

CECILIA PEÑACOBÁ

*Mi admiración y respeto a las personas que sufren fibromialgia,
a quienes la sociedad, la ciencia y la sanidad deben más de una respuesta.*

*Mi profundo agradecimiento a todas las personas que,
de un modo u otro, han compartido conmigo este proyecto.*

*Tengo la enorme suerte de no poder plasmar en
palabras lo que para mí ha significado.*

La guía didáctica



GLORIA ÁLVAREZ (21 años), ha visto así “La dama de las grutas”

De 0 a 6 años

Manu y Gus

¿Por qué la mamá de Manu ha pasado parte del día tumbada en el sofá?

[Reconocer que una persona puede estar ocasionalmente cansada, molesta o sin ganas de hacer algo]

¿Qué cosas le gustan a Manu? ¿Qué otras cosas crees que le gustan, pero hoy no se da cuenta de ello?

[Aprender que cuando nos enfadamos perdemos la oportunidad de disfrutar de otras cosas y actividades]

¿Es verdad que la mamá de Manu no le hace caso? ¿Por qué crees tú que Manu piensa eso? ¿Qué le dirías a Manu?

[Valorar que hace muchas cosas y sólo algunas, que son menos importantes, las deja de hacer. Trabajar el juego empático, el ponerse en el lugar de otros]

¿Por qué la mamá de Manu hace cosas con él si está enferma?

[Reconocer que el estar enfermo no implica dejar de hacer las cosas que consideramos importantes, aunque nos cueste]

¿Por qué las medicinas que está tomando la mamá de Manu no le curan del todo?

[Aceptar que no siempre hay cura para todo]

¿Qué tipo de "medicina" le da Manu a su mamá? ¿Por qué crees tú que le hace sentir mejor a su mamá?

¿Necesita el papá de Manu esa "medicina"?

[Valorar el papel del afecto, y que todos lo necesitamos aunque no estemos enfermos]

De 6 a 8 años

Las cosas que importan

¿El tener fibromialgia o cualquier otra enfermedad, afecta sólo a la persona que la tiene o a toda la familia?

[Entender la familia como “sistema”, no como una suma de individualidades]

¿Cómo crees que se siente la madre de Nano ante la respuesta de su familia?

[Valorar los efectos del apoyo social familiar en el propio proceso de afrontamiento de la enfermedad]

Si tu mamá estuviera malita como la de Nano, ¿qué podrías hacer tú para que ella se encontrara mejor?

[Ponerse en el lugar de otro. Aportar soluciones ante posibles problemas]

¿Qué tienen en común y de diferente los miembros de esta familia a la hora de reaccionar ante el problema de la madre?

[Reconocer que las características de cada persona afectan a las respuestas que damos ante la enfermedad]

¿Cómo afecta a la familia el que la madre tenga fibromialgia? ¿Puede tener alguna consecuencia positiva?

[Comprobar que ante una realidad no deseable, pueden producirse ganancias personales y familiares importantes]

¿Por qué al final del cuento a Nano no le importa que le llamen Nano? ¿Crees que Nano se comporta como un niño pequeño o como un niño mayor?

[Aprender a distinguir lo importante de lo secundario y vincular cualidades psicológicas al hecho de “hacerse mayor”]

De 8 a 10 años

Danieloto y la caja de madera

¿Por qué le tiene el mago miedo al viento? ¿A qué tienes tú miedo? ¿Por qué?

[Trabajar sobre el temor ante lo desconocido. Reflexionar sobre el hecho de que la experiencia propia habitual es limitada]

¿Cómo le ayuda Danieloto a superar su miedo?

[Reflexionar sobre los aspectos alternativos de la emoción, y valorar su papel en la superación de los estados emocionales negativos]

¿Qué aprende la abuela de Danieloto de sentirse triste? ¿Qué has aprendido tú de sentirte triste?

[Reconocer las emociones. Ayudar en la búsqueda de alternativas y ayudas para seguir haciendo lo que importa]

¿Qué emociones puede provocar una enfermedad como la Fibromialgia y sus consecuencias?

[Reconocer la emoción y su papel en los procesos de salud-enfermedad]

¿Cómo interpretamos nuestras emociones? ¿Una misma emoción responde siempre a las mismas situaciones?

[Trabajar sobre cómo podemos regular nuestras emociones. Comprender que nuestra emoción no sólo depende del hecho en sí, también depende de nuestros pensamientos y de las causas a las que atribuimos los hechos (a nosotros mismos, a los demás, a la suerte)]

¿Hablamos de nuestras emociones con los demás? ¿Es bueno hacerlo? ¿En qué nos puede ayudar?

[Reflexionar sobre la importancia de expresar nuestras emociones y de los beneficios que tiene en nuestra salud]

De 10 a 12 años

La aurora boreal

¿Se queja Gorka de que su padre no le haga mucho caso? ¿Se resigna a ello?

[Trabajar sobre la aceptación de la situación y a partir de ella, valorar las posibilidades de cambio.
Aceptación no es sinónimo de resignación]

¿Cuál es una de las más notables características de la personalidad de Gorka? ¿En qué nos puede ayudar?
¿Pueden los adultos tener esa cualidad?

[Reflexionar sobre el valor de la imaginación y el juego tanto en niños como en adultos]

¿Qué le pasó al padre de Gorka después de estar tanto tiempo jugando con su hijo?

[Aprender a valorar la importancia de los pequeños placeres del día a día en nuestro estado emocional.
El sentirse bien no sólo va unido a actividades extraordinarias]

¿En qué le ayuda a Gorka hacerse invisible? ¿Es siempre bueno?

[Reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes a corto y a largo plazo de la evitación de emociones
negativas]

¿Por qué es tan difícil que Gorka le explique a la gente que su papa está enfermo? ¿Cómo podría hacerlo?

[Analizar el desconocimiento de la enfermedad, el modelo organicista y la necesidad de trabajar desde
un modelo biopsicosocial (que incluye aspectos biológicos, pero también psicológicos y sociales),
especialmente en los niños]

Como niños pensamos que a veces no podemos ayudar a que nuestros padres estén mejor, pero ¿es así
realmente?

[Trabajar la importancia del cariño y la comprensión hacia la enfermedad. Hacer partícipes a los niños
de la situación familiar con una actitud positiva]

De 12 a 16 años

La dama de las grutas

¿Qué era lo más valioso que tenían en común Hugo y Elda?

[Trabajar sobre la voluntad de cambiar situaciones adversas, además por caminos diferentes, a las que otros se resignan]

¿Los habitantes de Procelia eran sólo víctimas de la situación que vivían o, por el contrario, eran también responsables de lo que les estaba sucediendo?

[Analizar la corresponsabilidad, y el hecho de que los acontecimientos suelen tener más de una causa, como vía realista de la solución de problemas]

¿Por qué los vecinos de Procelia obligaron a Lola a abandonar la ciudad? ¿Por qué la rechazaban? ¿Tú crees que Lola era vaga y quejica?

[Reflexionar sobre la incomprensión del dolor crónico y de la fibromialgia, y tratar de entender a las personas que no la comprenden, evitando culpabilizarlas por ello]

¿Crees que Lola hizo bien marchándose? ¿Crees que eso mejoró su situación?

[Trabajar las consecuencias positivas y negativas, a corto y a largo plazo, de la conducta de aislamiento]

¿Qué era lo que Lola necesitaba de los demás? ¿Qué le dieron Hugo y Elda?

[Analizar el papel de la escucha, la comprensión y el afecto]

Al final del cuento, ¿por qué Lola le daba a la gente “música”, si a ella le seguía doliendo?

[Valorar la posibilidad de modificar nuestras actividades diarias como consecuencia del dolor crónico, no pensando tanto en la productividad sino en el bienestar personal y social]

De 16 a 101 años

Aquella casa blanca nº 42

¿Crees que la protagonista tenía dolor porque siempre iba con prisas y no disfrutaba de la vida?

[Evitar la idea de culpabilización, del “se lo tiene merecido”]

¿Crees que lo que tendría que haber hecho es detener su vida hasta que se le pasase el dolor? ¿Por qué crees que ha mejorado la vida de la protagonista si sigue con dolor?

[Trabajar la idea de que el dolor no puede llevarnos a “aparcar” todo el resto de la vida hasta que “se cure”]

¿Por qué los “por si acaso” son para Teresa un gran peso?

[Valorar la importancia de vivir las bondades del presente. La flexibilidad en nuestras metas y acciones a corto plazo, sin sentirnos culpables, es una de nuestras mejores armas para combatir las auto-imposiciones]

¿Tú crees que se puede ser feliz con dolor?

[Reflexionar sobre la posibilidad de tener una vida satisfactoria con dolor crónico]

¿Qué significado tiene para Mingabe “vivir mejor con el dolor”?

[Reflexionar sobre el hecho de no necesitar el reconocimiento externo, sobre la importancia de pensar desde uno mismo y de plantearse qué es lo que uno quiere para sí mismo]

¿Qué ha supuesto para Mingabe asumir vivir con el dolor y revisar sus propias cargas?

[Trabajar sobre la aceptación de lo incontrolable y la redirección de los esfuerzos hacia aquellas cosas que dependen de uno en función de sus metas vitales y valores personales]

De 0 a 101 años

La verdadera y asombrosa historia de la Bella Durmiente

¿Por qué a veces buscamos soluciones mágicas para enfrentarnos a los problemas? ¿Cómo quería encontrar Neke esta solución? ¿De qué quería huir? ¿Hacía algo?

[Reflexionar sobre las consecuencias de la falta de confianza en nuestros propios recursos]

¿Existen más opciones para hacer cosas cuando la enfermedad invade el cuerpo? ¿Qué hizo Neke para conseguirlo?

[Toma de conciencia de nuestra capacidad de hacer cosas y la emoción asociada. Valoración del apoyo social]

¿Cómo nos sentimos cuando esperamos algo que finalmente no se cumple? ¿Cómo se sentía Neke?

[Revisar nuestras expectativas, formularlas de manera realista y dirigidas a la acción]

¿Cómo reaccionan los cortesanos ante el estado de Neke? ¿Cómo los cortesanos llegan a poner las etiquetas a Neke?

[Reflexionar sobre las ventajas (guiar nuestros comportamientos) y desventajas (juicios sesgados a priori) de las etiquetas. Valorar igualmente el efecto de nuestro comportamiento en el etiquetaje por parte de los demás]

¿Cómo se siente Neke cuando hace cosas y además descubre que se le escucha y valora?

[Valorar el significado de “volar”. Mantenernos activos ante metas realistas y percibir apoyo por parte de los demás nos provoca sentimientos de seguridad y valía]

¿Se podría decir que todos tenemos nuestras propias alas? ¿Cómo podemos hacer que salgan?

[Nuestras propias alas son nuestros recursos internos para enfrentarnos a los problemas. Pueden ayudarnos otras personas pero depende de nosotros el que esas alas nos hagan volar]



LOS CUENTOS DE MINGABE

25 mujeres unidas
para aliviar el dolor

Incluye CD
de regalo con el
audio de los
cuentos narrados

Durante 2010,
este libro y su audio
podrán ser
descargados
-gratuitamente-,
en la web:
www.fibro.es



www.fibro.es



Prólogo de:
ÁNGELES CASO

Cuentos escritos por:
BEATRIZ BERROCAL
CECILIA PEÑACOBIA
MAR SANTOS
MARTA RIVERA DE LA CRUZ
SILVIA PAZOS
TOTI MARTÍNEZ DE LEZEA

con las ilustraciones de:
ALICIA C. CORTÁZAR
CECILIA VARELA
ELENA ODRIÓZOLA
LUCÍA SERRANO
NOEMÍ VILLAMUZA
PATRICIA CASTELAO
SILVIA BAUTISTA
VIOLETA LÓPIZ

la voz de:
ALMUDENA CID
ANNE IGARTIBURU
CONCHITA
CRISTINA VERBENA
MAGDA LABARGA
MANUELA VELLÉS
MARTHA ESCUDERO
PATRICIA URRUTIA

y el apoyo imprescindible de:
CELESTE SARATXO
MARTA MARTINEZ