

La Montaña de las Lágrimas de Cristal

Manuel Antonio Navascuez Aznar · Ilustraciones: Nieves Lominchar



GUÍA TERAPÉUTICA Y EDUCATIVA

Para psicólogos, terapeutas infantiles, orientadores y educadores

9 sesiones estructuradas · Actividades terapéuticas y de aula · Preguntas de exploración

Editorial Rasmia · 2026

Presentación

La Montaña de las Lágrimas de Cristal no es solo un libro de aventuras. Es una arquitectura emocional: un viaje en el que cada mundo del color representa un estado psicológico, cada prueba es una forma de resistencia interna, y cada personaje encarna un mecanismo de respuesta al miedo, al dolor o a la desesperanza.

Escrito originalmente en el año 2000 por Manuel Antonio Navascuez Aznar, el libro alcanza en su 25.^a edición una profundidad que lo sitúa en la intersección entre la literatura infantil de fantasía y la guía de desarrollo emocional. Sus metáforas son clínicamente precisas sin usar terminología clínica, lo que lo convierte en una herramienta de biblioterapia de primer orden.

Esta guía ha sido diseñada para dos perfiles de profesional:

- Psicólogos y terapeutas infantiles en consulta clínica, que buscan un recurso narrativo para trabajar con niños y adolescentes sin activar sus mecanismos de defensa.
- Orientadores escolares y educadores de secundaria y bachillerato, que necesitan materiales para trabajar inteligencia emocional, valores y pensamiento crítico en el aula.

La guía no requiere que el niño haya leído el libro previamente, aunque la experiencia se enriquece notablemente si la lectura y las sesiones se realizan en paralelo. Cada sesión puede funcionar de forma autónoma o como parte de un proceso terapéutico o educativo completo.

¿Qué es la biblioterapia?

La biblioterapia es el uso terapéutico de la lectura y la narrativa como herramienta de desarrollo emocional, autoconocimiento y resolución de conflictos. La narrativa permite al niño proyectar sus emociones en personajes externos sin activar sus defensas, explorar situaciones amenazantes desde la distancia segura de la ficción, y desarrollar empatía y perspectiva.

La eficacia de la biblioterapia con población infantil y adolescente está documentada en múltiples estudios para el trabajo con depresión, ansiedad, trauma, duelo y dificultades de adaptación social. La narración fantástica —como la de este libro— es especialmente efectiva porque la distancia metafórica reduce la resistencia y facilita la identificación emocional.

Cómo usar esta guía

Estructura de cada sesión

Cada una de las 9 sesiones sigue la misma estructura:

1. Resumen narrativo del capítulo (para el profesional, no para compartir con el niño).
2. Temática emocional central y correspondencia clínica o pedagógica.
3. Objetivos específicos de la sesión.
4. Preguntas de exploración: antes, durante y después de la lectura.
5. Actividades sugeridas con descripción y materiales.
6. Adaptación para el aula.
7. Señales de alerta para el profesional.

Para consulta clínica

Se recomienda leer el capítulo correspondiente junto al niño o pedirle que lo lea entre sesiones. Las preguntas de exploración son orientativas: el profesional debe adaptarlas al lenguaje y madurez del paciente. Las actividades están diseñadas para integrarse en el tiempo de sesión (45-60 minutos), aunque algunas pueden asignarse como tarea.

El orden de las sesiones sigue el del libro, pero no es obligatorio seguirlo. Si un niño presenta una temática específica (culpa, miedo al fracaso, aislamiento), el profesional puede ir directamente a la sesión correspondiente.

Importante: las señales de alerta no son listas de diagnóstico. Son indicadores que sugieren explorar más en profundidad una área durante o después de la sesión.

Para el aula

Cada sesión incluye una sección de adaptación para el aula con actividades grupales, debates y dinámicas diseñadas para grupos de 15-30 alumnos. El libro puede leerse en voz alta en clase (un capítulo por sesión) o asignarse como lectura individual. Se recomienda la lectura compartida para maximizar el debate posterior.

Los enigmas del libro pueden trabajarse en clase como actividades de lógica y razonamiento, integrando matemáticas, lengua y arte en el mismo contexto narrativo. Véase la sección de actividades de cada sesión.

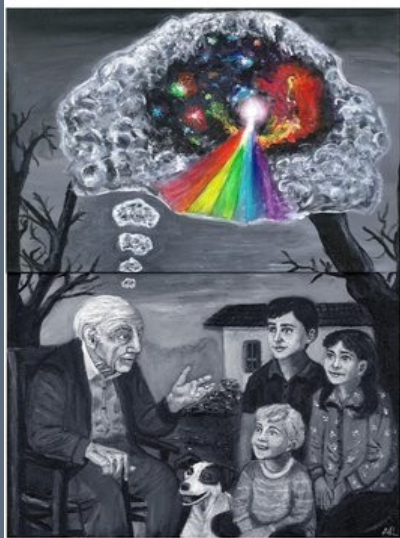
Nota sobre la confidencialidad

Las actividades de exploración emocional en el aula deben realizarse en un entorno de confianza y sin presión de compartir. El profesor debe dejar claro que no hay respuestas correctas o incorrectas, y que nadie está obligado a compartir lo que ha escrito o dibujado.

Mapa emocional del libro

La siguiente tabla resume la estructura emocional de las 9 sesiones:

Ses.	Mundo / Capítulo	Temática emocional	Correspondencia clínica
0	Arco Gris / Cap. I	Anhedonia, pérdida de ilusión	Depresión, distimia
1	 Mundo Rojo	Dolor emocional, sacrificio	Tolerancia al malestar, apego
2	 Mundo Naranja	Vanidad, aislamiento social	Narcisismo defensivo, apego evitativo
3	 Mundo Azul	Culpa, promesa rota	Culpa patológica, confianza
4	 Mundo Amarillo	Odio, distorsión cognitiva	Pensamiento automático neg., TCC
5	 Mundo Verde	Depresión, apatía, abandono	Depresión reactiva, anhedonia
6	 Mundo Violeta	Orgullo, escapismo	Mecanismos de defensa, adicciones
7	 Mundo Añil	Perfeccionismo, miedo al fracaso	Síndrome del impostor, autoestima
8	 Calidoscopio	Miedos profundos, identidad	Esquemas, ACT, cierre terapéutico



SESIÓN 0 · CAPÍTULO I

El Mundo Gris

Los guardianes del Arco Gris · La melancolía como punto de partida

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Anhedonia · tristeza sin causa aparente	Depresión mayor infantil · Distimia	8-16 años	45-60 min

Resumen narrativo

Marcos vive en un mundo donde todo es gris. El abuelo Teófilo le cuenta que un día los colores del arco iris se derritieron y desaparecieron, y que todos los que fueron a buscarlos cayeron en 'la melodía de la desesperación' y no regresaron. El Guardián Luminoso explica la razón: cayeron porque la rutina se adueñó de su vida y su imaginación se detuvo. Los protagonistas —atraídos por la curiosidad— cruzan el arco gris sin querer y quedan atrapados en el Universo Color.

Cita clave del capítulo

"La imaginación se ha detenido, la aventura ya no les guía y sus sueños no son sus sueños sino imágenes recreadas de su cordura; porque su cordura está tan cuerda que sabe a desesperanza, y la desesperanza lleva a la desesperación."

Objetivos de la sesión

- Introducir el lenguaje metafórico del libro como herramienta de expresión emocional segura.
- Explorar si el niño/adolescente se identifica con la experiencia de un 'mundo gris'.
- Establecer el vínculo terapéutico o el clima de aula a través de la narrativa compartida.
- Identificar qué le da 'color' a la vida del niño: aficiones, personas, momentos.

Preguntas de exploración

1	¿Cómo crees que se siente vivir en un mundo donde todo es del mismo color? ¿Qué echarías más de menos?
2	¿Hay momentos en los que tu mundo se siente 'gris'? ¿Qué ocurre cuando te sientes así?

3	La 'melodía de la desesperación' llega cuando alguien deja de soñar y de imaginar. ¿Conoces a alguien así? ¿Alguna vez te ha pasado a ti?
4	Si tu vida tuviera un color ahora mismo, ¿cuál sería? ¿Por qué?
5	¿Qué le dirías a alguien que está escuchando esa melodía y no puede parar?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi mundo en colores	El niño dibuja dos paisajes: su mundo ahora mismo (con los colores que le parezcan reales) y su mundo ideal. Se trabaja qué falta para pasar de uno a otro.	<i>Folios, lápices de colores o pinturas.</i>
La melodía en mi cabeza	Identificar de forma no amenazante los pensamientos repetitivos que hacen que el mundo se vuelva gris. Se anotan en post-its sin juzgarlos.	<i>Post-its, bolígrafo.</i>
Mapa de lo que me da color	Dibujar o escribir en un papel en forma de arco iris todas las cosas que le dan color a la vida: personas, actividades, lugares, sensaciones.	<i>Papel grande, rotuladores de colores.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Debate de apertura: '¿Qué le da color a tu vida?' Cada alumno comparte una cosa y se crea un mural colectivo del arco iris de la clase.

El enigma del abuelo: el profesor propone el acertijo del libro (zorra/arroz) como actividad de calentamiento. Funciona como gancho narrativo y como actividad de razonamiento.

Lectura en voz alta del Capítulo I hasta la llegada al Universo Color. Pausa y pregunta: '¿Habrías entrado vosotros?'



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño describe un mundo 'gris' de forma intensa y persistente (sin poder identificar nada que le dé alegría), explorar duración e intensidad del estado de ánimo.
- Respuestas que identifiquen la melodía con experiencias propias de pensamiento rumiativo merecer profundización en sesión individual.



SESIÓN 1 · CAPÍTULO II

Mundo Rojo*El Círculo de Números · El dolor emocional y el sacrificio*

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Dolor emocional · Sacrificio · Empatía	Tolerancia al malestar (DBT) · Apego	9-16 años	50-60 min

Resumen narrativo

Los protagonistas resuelven un enigma de números romanos para encontrar la entrada al dominio del rojo. Para conseguir el espíritu del color deben enfrentarse a la Cascada Doliente, que amplifica cualquier dolor físico y emocional. Marcos mete el brazo para salvar a sus compañeros. Elías casi cae al Río del Dolor, pero Marcos lo salva rozando el río él mismo y sufriendo un dolor insoportable, que logra superar. El espíritu del rojo se le entrega porque ha demostrado valentía y sacrificio.

Cita clave del capítulo

"La cascada multiplica cualquier dolor, no sólo el dolor físico, sino también el del alma. Si alguien ha perdido a su ser más querido y no encuentra consuelo, su desconsuelo es recogido y agigantado. Si el amor no correspondido ha provocado la más honda herida del alma, la cascada lo agranda."

Objetivos de la sesión

- Explorar la relación del niño con el dolor emocional: cómo lo nombra, cómo lo gestiona.
- Identificar figuras de sacrificio y apoyo en su vida (sus 'Marcos').
- Introducir estrategias de autodiálogo positivo ante el malestar.
- Trabajar la diferencia entre aguantar el dolor solo y buscar apoyo.

Preguntas de exploración

1	La Cascada Doliente agranda cualquier dolor del alma. ¿Cuál es el dolor del alma que más conoces? (Puedes hablar de ti o de alguien que conozcas.)
2	Marcos se repite: 'Lo conseguiré, cueste lo que cueste'. ¿Tú también te hablas a ti mismo/a cuando

	algo es difícil? ¿Qué te dices?
3	¿Quién en tu vida haría algo así por ti —metería el brazo en esa cascada— si lo necesitaras?
4	¿Por quién lo harías tú? ¿Qué dice eso de esa relación?
5	¿Cuándo fue la última vez que algo te dolió mucho por dentro? ¿Cómo lo superaste?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mis palabras de valentía	El niño escribe 3-5 frases que podría decirse a sí mismo cuando algo duele mucho (como Marcos: 'Lo conseguiré'). Se ensayan en voz alta.	<i>Tarjetas pequeñas para llevar en el bolsillo.</i>
Mi mapa de apoyos	Dibujar en círculos concéntricos quién está en su vida cuando duele: en el centro las personas más cercanas, en los bordes las menos. Identificar si hay 'zonas vacías'.	<i>Papel, lápiz, colores.</i>
La cascada de las emociones	Crear una lista de 'dolores del alma' que conocen (pérdida, rechazo, decepción...) y hablar de cuáles son más difíciles de manejar y por qué.	<i>Pizarra o papel grande (grupal).</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Enigma del círculo de números: resolver el enigma de los números romanos como actividad de lógica grupal. Equipos de 3-4 alumnos. El primero que lo resuelva explica cómo llegó a la respuesta.

Debate: '¿Cuándo vale la pena sufrir por algo o por alguien?' Conectar con situaciones reales (estudiar para un examen, ayudar a un amigo en problemas).

El momento 'tato': compartir una persona por la que harías un esfuerzo extraordinario y por qué (sin presión de que sea íntimo).



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño no puede identificar ninguna figura de apoyo en su mapa, o si describe el dolor como algo que debe soportar solo y en silencio, explorar en profundidad la red de apoyo y el contexto familiar.
- Respuestas que normalicen el daño autoinfligido como forma de gestionar el dolor emocional requieren evaluación inmediata.



SESIÓN 2 · CAPÍTULO III

Mundo Naranja

El Pájaro del Ocaso · La vanidad como trampa y la amistad como antídoto

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Vanidad · Aislamiento · Soledad	Narcisismo defensivo · Apego evitativo	10-16 años	50-60 min

Resumen narrativo

Las esporas de vanidad de una seta gigante caen sobre Marcos y lo ciegan, haciéndole creer que no necesita a nadie y que Elías y Marianela son una carga. Se aleja solo, cae y empieza a escuchar la melodía. Buit Len, el último Pájaro del Ocaso —que también vive en soledad— viene a llevárselo. Pero la amistad incondicional de Marianela y Elías (incluyendo un beso que protege a Marcos de más esporas) rompe la vanidad. Buit Len, conmovido por el ofrecimiento de amistad, deja a Marcos libre. Elías vuela con el pájaro hasta las nubes para conseguir el espíritu del sol.

Cita clave del capítulo

"Por más que la vanidad se oculte disfrazada de autoestima, de superación personal, de profesionalidad —ya conocéis la frase 'soy un profesional'—, solo es vanidad encubierta, y tiene que ser ajusticiada sin piedad por la amistad y el cariño."

Objetivos de la sesión

- Identificar comportamientos de distanciamiento social propios ('no necesito a nadie').
- Explorar la diferencia entre autoestima sana y vanidad como mecanismo de defensa.
- Trabajar el valor de pedir y aceptar ayuda sin perder la propia imagen.
- Abordar la soledad como riesgo emocional (a través de la historia de Buit Len).

Preguntas de exploración**1**

Cuando Marcos dice 'no os necesito', ¿lo cree de verdad o es algo que le han metido en la cabeza las esporas? ¿Puedes distinguir esas dos cosas?

2	¿Hay momentos en que tú también dices 'puedo solo/a' aunque en realidad necesitas a alguien? ¿Por qué crees que lo haces?
3	Buit Len es el último Pájaro del Ocaso. Todos los demás cayeron en la desesperación porque nadie los quería. ¿Conoces a alguien que se sienta así de solo?
4	¿Qué hace Marianela para ayudar a Marcos? ¿Por qué crees que funciona y no las palabras?
5	¿Cuál es la diferencia entre querer a uno mismo y creerse mejor que los demás?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mis esporas de vanidad	Identificar pensamientos del tipo 'no necesito a nadie', 'soy el mejor/la mejor', 'los demás son un estorbo'. Explorar cuándo aparecen y qué los dispara.	<i>Papel, bolígrafo.</i>
Carta a Buit Len	Escribir una carta a alguien (real o imaginario) que se siente solo, diciéndole por qué importa y qué le ofrecerías como amigo/a.	<i>Papel, sobre si se desea.</i>
El escudo de la amistad	Dibujar un escudo personal en el que se identifiquen las personas que actúan como protección contra la soledad y la vanidad.	<i>Papel, colores.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Enigma del camaleón: resolver el enigma acróstico en grupos. Las iniciales de las 8 frases forman la palabra CAMALEÓN. Funciona como actividad de lengua y razonamiento.

Debate: '¿Hay diferencia entre ser seguro de uno mismo y ser vanidoso?' Poner ejemplos de personajes de libros, películas o series.

Dinámica 'Escorpi': el profesor lee el discurso del escorpión sobre ser 'el malo del cuento'. Debate: ¿Juzgamos a las personas (o a nosotros mismos) por las apariencias?



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño no puede identificar ninguna relación de amistad genuina o describe sistemáticamente a los demás como 'una carga' o 'inútiles', explorar patrones relacionales.
- Identificación intensa con Buit Len (el que 'ya ha empezado a escuchar la música') requiere evaluación de ideación pasiva de muerte o aislamiento activo.



SESIÓN 3 · CAPÍTULO IV

Mundo Azul

La Montaña de las Lágrimas de Cristal · La culpa y la promesa rota

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Culpa · Honestidad · Confianza	Culpa patológica · Pensamiento rumiativo	9-16 años	45-60 min

Resumen narrativo

La Luna (Hécate) les propone un enigma sobre su propia historia: fue separada de la Tierra al nacer, se aleja 3,8 cm cada año. Resuelto el enigma, entran en el Laberinto de Hielo, donde Icebergundo les advierte que la salida solo la encuentra quien no ha mentido. Marcos carga con la culpa de haber roto la promesa al abuelo. Pero es Pirata —que no ha roto ninguna promesa— quien encuentra la salida atravesando una pared que parece sólida. Marianela ofrece a Marcos la distinción clave: mentir con intención es diferente a romper una promesa involuntariamente.

Cita clave del capítulo

"La mentira se considera como tal cuando hay una intención de ocultarla para beneficio propio o de otros. Nosotros no lo hemos hecho a propósito."

Objetivos de la sesión

- Diferenciar entre culpa funcional (señal de que algo requiere reparación) y culpa patológica (autocastigo sin función adaptativa).
- Explorar la relación del niño con los errores propios: ¿se perdona, se castiga?
- Introducir el concepto de reparación como alternativa al autocastigo.
- Trabajar la honestidad como base del vínculo de confianza.

Preguntas de exploración**1**

Marcos no puede salir del laberinto porque carga con la culpa de haber roto la promesa. ¿Alguna vez has sentido que una culpa te impedía avanzar?

2	Marianela le dice que mentir con intención es diferente a romper una promesa sin querer. ¿Estás de acuerdo? ¿Puedes poner un ejemplo?
3	¿Hay una diferencia entre sentirse culpable y ser culpable? ¿Cuál?
4	Cuando cometes un error, ¿qué es lo primero que piensas sobre ti mismo/a?
5	¿Qué crees que le podría decir Marcos a su abuelo cuando regrese? ¿Cómo respondería el abuelo?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi laberinto de culpas	Escribir en papilitos cosas que cargan como culpa. Clasificarlas en dos columnas: 'culpa justa (algo que depende de mí)' y 'culpa que no me corresponde'. Hablar de las de la primera columna.	<i>Post-its, dos hojas con las columnas.</i>
La carta de reparación	Para las culpas justas: escribir una carta (a uno mismo, a otra persona o sin destinatario) explicando qué pasó, qué se haría diferente y cómo se repararía. No es necesario enviarla.	<i>Papel, sobre.</i>
La promesa y el laberinto	Crear metafóricamente 'el propio laberinto': ¿qué promesas rotas o errores sienten que los mantienen atrapados? ¿Qué necesitarían para encontrar la salida?	<i>Papel, lápiz.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Enigma de la Luna: resolver el cálculo de la edad de la Luna (distancia en km dividida entre el alejamiento anual = 1.052 años) como actividad de matemáticas y astronomía.

Debate: '¿Cuándo una promesa no puede cumplirse?' Explorar situaciones reales: promesas que otros nos han roto, promesas que nosotros hemos roto.

Juego de roles: 'La conversación con el abuelo'. Dos alumnos interpretan el regreso de Marcos y la conversación con el abuelo Teófilo.



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño no puede distinguir entre culpa justa e injusta, o si todas las culpas parecen propias y permanentes, puede indicar estilo atribucional depresivo (todo es culpa mía, siempre lo será).
- Respuestas que describan el autocastigo físico o la evitación extrema como respuesta a la culpa requieren exploración.



SESIÓN 4 · CAPÍTULO V

Mundo Amarillo

El Desfiladero de los Ojos del Odio · Pensamientos que distorsionan

EMOCIÓN CENTRAL Rabia · Distorsión cognitiva · Odio	REFERENCIA CLÍNICA Pensamiento automático negativo · TCC	EDAD RECOMENDADA 10-17 años	DURACIÓN SESIÓN 50-60 min
---	--	---------------------------------------	-------------------------------------

Resumen narrativo

En el desfiladero, unos ojos en las paredes inyectan odio en los protagonistas, distorsionando su percepción de los seres queridos. Marcos ve a Elías como una molestia y a Marianela como una rival; Marianela maquina venganza; Elías ve a Marcos como un tirano. Pirata se daña a sí mismo. Es Marianela quien primero reacciona y avisa: el problema son los ojos, no los demás. Cogidos de la mano y con los ojos cerrados logran salir. Al final, las lágrimas compartidas rompen el hechizo. Pirata y Elías se pierden.

Cita clave del capítulo

"Sus retinas malignas desprendían una esencia invisible que inundaba todo, que taladraba y se incrustaba lentamente en sus mentes. No se daban cuenta. Su cerebro estaba tergiversando sus sentimientos."

Objetivos de la sesión

- Introducir el concepto de pensamiento automático negativo: pensamientos que aparecen solos y distorsionan la realidad.
- Explorar cómo la rabia y el odio pueden ser emociones secundarias que ocultan miedo o dolor.
- Practicar la pausa cognitiva como herramienta de regulación emocional.
- Trabajar la conexión física (mano cogida, lágrimas compartidas) como regulador emocional.

Preguntas de exploración

1	¿Por qué crees que Marianela es la primera en darse cuenta de lo que está pasando? ¿Qué dice eso de ella?
2	Los ojos hacen que Marcos vea a Elías como 'el hermano molesto'. ¿Alguna vez has visto a alguien

	que quieres de una forma muy fea de repente? ¿Qué crees que lo causó?
3	¿Qué crees que hay 'detrás' del odio que los ojos inyectan? ¿Qué sentirían si no tuvieran ese odio?
4	¿Qué hace que puedan salir del desfiladero al final? ¿Por qué funciona cerrarse los ojos y cogerse de la mano?
5	Pirata se daña a sí mismo con sus propios colmillos. ¿Crees que el odio hacia afuera y el odio hacia uno mismo están relacionados?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Los ojos en mi cabeza	Identificar situaciones en que los pensamientos sobre alguien querido se vuelven muy negativos. ¿Qué los dispara? ¿Qué había detrás? Usar el formato: 'Pensé X / Pero en realidad sentía Y'.	<i>Ficha estructurada.</i>
La pausa de Marianela	Practicar una técnica de pausa cognitiva: cuando aparezca un pensamiento de odio, hacer 3 respiraciones y preguntar '¿qué me está doliendo en realidad?'. Ensayar con ejemplos del libro.	<i>Tarjeta recordatorio.</i>
Las lágrimas que rompen el hechizo	Reflexionar: ¿qué ha funcionado en tu vida para 'romper el hechizo' de una emoción negativa intensa? Crear una lista personal de 'interruptores'.	<i>Papel, colores.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Dinámica de empatía: 'Mirarme con ojos de odio'. En parejas, cada alumno describe cómo cree que alguien que le tiene manía le describe. Luego comparten cómo se sienten al escucharlo. Reflexión: ¿cómo afecta la mirada de los demás a cómo nos vemos a nosotros mismos?

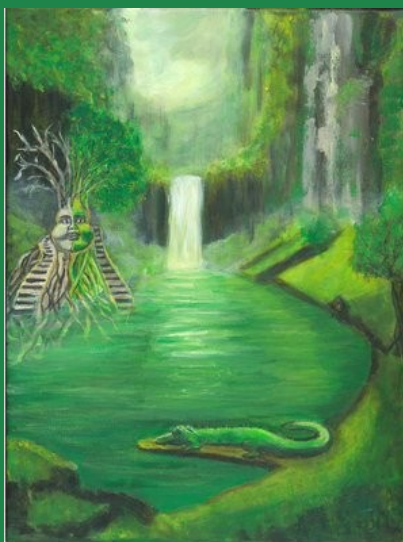
Debate: '¿Puedes controlar lo que sientes? ¿Y lo que piensas?' Introducción al modelo cognitivo: los pensamientos no son hechos.

Enigma del ajedrez: reconstruir la partida de ajedrez usando las huellas en el polvo como actividad de lógica y trabajo en equipo.



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño describe episodios de ira intensa e incontrolable con consecuencias relacionales graves, valorar dificultades en regulación emocional.
- Identificación con Pirata (que se daña a sí mismo con sus propios colmillos) puede ser una señal encubierta de autolesión. Explorar con cuidado y sin presión.



SESIÓN 5 · CAPÍTULO VI

Mundo Verde

La Laguna del Sueño · La depresión como parálisis y el amor que despierta

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Apatía · Tristeza profunda · Abandono	Depresión reactiva · Síndrome de abandono	9-16 años	50-60 min

Resumen narrativo

Todo el dominio verde está dormido porque la Laguna se sumió en la tristeza cuando el Huracán dejó de enviarle flores. El agua paraliza lentamente a quien la toca. Elías cae dormido en la orilla. Marianela mete la mano en el agua y pierde sensibilidad en ella sin decírselo a Marcos. Solo cuando el Huracán —convencido por los protagonistas— hace un último esfuerzo y envía flores, la Laguna despierta y el sueño se disuelve. El amor tardío pero auténtico es lo que rompe la parálisis.

Cita clave del capítulo

"La laguna esperaba que las flores volvieran pero no lo hicieron. Se fue apoderando de ella la pena y dejó su velo de tristeza en la laguna. A la tristeza se la llevó el olvido y al olvido se lo llevó el sueño. Todo está dormido."

Objetivos de la sesión

- Explorar la experiencia de 'estar dormido emocionalmente': la apatía, el desinterés, la incapacidad de moverse.
- Identificar las causas que pueden llevar al 'sueño de la laguna': pérdidas, abandonos, decepciones repetidas.
- Identificar qué personas o situaciones han funcionado como 'flores que despiertan'.
- Trabajar la desesperanza y el fatalismo ('nada puede cambiar').

Preguntas de exploración

1	¿Por qué crees que la Laguna se quedó dormida? ¿Fue culpa suya?
2	El agua de la Laguna paraliza los movimientos poco a poco. ¿Alguna vez has sentido algo así — que

	cada cosa que intentabas hacer se volvía más y más difícil?
3	¿Qué 'flores' han llegado a tu vida en esos momentos de sueño? ¿Una persona, un momento, algo pequeño que cambió algo?
4	Marianela tiene la mano dormida pero no se lo dice a Marcos para no preocuparlo. ¿Por qué crees que lo hace? ¿Fue buena idea?
5	¿Qué necesita la Laguna además de las flores del Huracán para no volver a dormirse?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi velo de sueño	Dibujar o describir cómo se siente cuando están 'en modo laguna': qué partes del cuerpo se notan, qué pensamientos aparecen, qué dejan de hacer.	<i>Siluetas del cuerpo en papel, colores.</i>
Mis flores	Identificar personas, actividades, momentos o sensaciones que actúan como 'flores que despiertan'. Crear una lista o mapa visual para recordar en los momentos difíciles.	<i>Papel en forma de flor, post-its.</i>
Flores para la Laguna	Escribir una nota de apoyo a alguien (real o imaginario) que creen que está 'dormido': qué le dirían, qué flores le enviarían.	<i>Papel, sobre.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Proyecto 'Flores para la clase': durante una semana, cada alumno hace un gesto pequeño (una nota, un dibujo, un cumplido escrito) a un compañero que parezca apagado o que pocas veces reciba atención.

Lectura y debate del capítulo: ¿qué le pasó a la Laguna? ¿Fue culpa del Huracán, de la Laguna, de los dos? ¿Podría haberse evitado?

Actividad de escritura creativa: continuar la historia de la Laguna y el Huracán desde el momento en que ella se despierta.



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño no puede identificar ninguna 'flor' en su vida —nadie que le haya ayudado nunca, ningún momento positivo reciente— puede indicar aislamiento social severo o negligencia emocional.
- Respuestas que describan la parálisis como estado permanente ('siempre ha sido así, siempre lo será') requieren evaluación de depresión mayor.



SESIÓN 6 · CAPÍTULO VII

Mundo Violeta

El Huracán de las Flores · El orgullo que destruye y el perdón tardío

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Orgullo · Dificultad de pedir ayuda · Escape	Mecanismos de defensa · Conductas escapistas	11-17 años	50-60 min

Resumen narrativo

El Huracán y la Laguna fueron amantes que se separaron por orgullo: él dejó de enviar flores un día por cansancio, ella no mandó el susurro de perdón, el orgullo de ambos se impuso. Viejo y afónico, el Huracán gasta sus últimas fuerzas en enviar flores a la Laguna dormida. Los protagonistas deben cruzar el Jardín del Olvido —donde los placeres hacen olvidar todo— tomando el Néctar de la Memoria. Elías cae en el jardín, atrapado en una fantasía de piratas. Solo combinando el trabajo en equipo logran rescatarlo y conseguir el espíritu.

Cita clave del capítulo

"El tiempo trajo la rutina, la pérdida de la juventud. Un día, cansado por la laboriosa jornada, dejé de mandarle las flores. El orgullo de ambos rompió una bella historia de amor. Cuando llegué a la madurez, me di cuenta. Pero ya mis fuerzas estaban gastadas."

Objetivos de la sesión

- Explorar el orgullo como mecanismo de defensa que impide pedir ayuda o pedir perdón.
- Identificar 'jardines del olvido' propios: formas de escapar del malestar que a largo plazo lo empeoran.
- Trabajar la diferencia entre descanso sano y evasión.
- Introducir el concepto de reparación: nunca es demasiado tarde, aunque el esfuerzo ya no tenga las mismas fuerzas.

Preguntas de exploración

- 1 ¿Por qué el Huracán no le mandó flores durante tanto tiempo, aunque en el fondo quería hacerlo?

2	¿Conoces a alguien —o te ha pasado a ti— que no pide perdón aunque sabe que debería? ¿Qué lo impide?
3	¿Cuál es tu 'Jardín del Olvido'? ¿Qué haces para no pensar en lo que te preocupa o duele?
4	¿Cuál es la diferencia entre descansar de algo difícil y escapar de algo difícil?
5	El Huracán ya está viejo y afónico cuando por fin envía las flores. ¿Crees que valió la pena de todos modos? ¿Por qué?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi jardín del olvido	Identificar qué cosas hacen para 'escapar' del malestar (pantallas, comida, aislamiento, actividad compulsiva...) y explorar si ayudan a corto plazo pero empeoran a largo plazo.	<i>Ficha de autorregistro.</i>
La carta que el Huracán no envió	Escribir una carta pidiendo perdón a alguien (o a uno mismo) por algo que se ha estado posponiendo. No es necesario enviarla. El objetivo es el proceso de escribirla.	<i>Papel, sobre.</i>
El Néctar de la Memoria	Identificar 3-5 recuerdos o personas que funcionan como 'néctar': que mantienen el ancla en la realidad cuando los placeres o la evasión amenazan con hacer olvidar lo importante.	<i>Tarjetas pequeñas.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Debate: '¿Cuándo el orgullo nos protege y cuándo nos daña?' Construir una lista colectiva de situaciones de ambos tipos.

Historia del Huracán y la Laguna como debate de valores: ¿quién tuvo más culpa de la ruptura? ¿Hubo un momento en que podría haberse evitado?

Actividad de lengua: reescribir el final de la historia del Huracán y la Laguna si ninguno de los dos hubiera dejado que el orgullo ganara.



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Si el niño describe conductas escapistas intensas (uso excesivo de pantallas muchas horas al día, juego patológico, conductas alimentarias de escape...) evaluar posibles adicciones comportamentales.
- El Jardín del Olvido como metáfora del consumo de sustancias puede abrirse espontáneamente en adolescentes. Acoger sin juzgar y explorar.



SESIÓN 7 · CAPÍTULO VIII

Mundo Añil

El Eco del Tiempo · El perfeccionismo, el miedo al fracaso y la imaginación libre

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Miedo al fracaso · Perfeccionismo · Autoestima	Síndrome del impostor · Ansiedad de rendimiento	10-17 años	50-60 min

Resumen narrativo

En la Escuela del Arco Iris, cada conocimiento que adquieren les cuesta juventud (arrugas en la piel). Marcos y Marianela trabajan duro pero el profesor Cigarte les dice que sus obras son técnicamente correctas pero carentes de genialidad. Elías, que no ha pintado nada, responde que ha pintado 'la pureza', porque nadie puede pintar la pureza sin mancharla. Cigarte le da el título: la imaginación está por encima de la técnica. El capítulo también trabaja el Eco del Tiempo: el reloj de arena que atrapa a los personajes en bucles repetitivos hasta que descubren que deben buscar el equilibrio.

Cita clave del capítulo

"La imaginación está por encima de los conocimientos y técnicas. Éstas deben estar al servicio de la imaginación, no al contrario. Un niño puede hacer una obra de arte, sólo tiene que poner sus conocimientos al servicio de su imaginación."

Objetivos de la sesión

- Explorar la relación del niño con el fracaso y el error: ¿paraliza, castiga, enseña?
- Trabajar el perfeccionismo como obstáculo para la acción y la creatividad.
- Fortalecer la autoestima no contingente al logro (valer por ser, no por conseguir).
- Introducir la creatividad y la expresión auténtica como herramientas de autoestima.

Preguntas de exploración**1**

Marcos y Marianela trabajan muchísimo y aun así 'no es suficiente'. ¿Te ha pasado alguna vez?
¿Cómo te sentiste?

2	¿Alguna vez has dejado de hacer algo por miedo a que saliera mal? ¿Qué perdiste por no intentarlo?
3	Elías no pintó nada y ganó. ¿Crees que fue trampa o fue genial? ¿Por qué?
4	¿Qué es más importante: que algo salga perfecto o que sea tuyo de verdad?
5	¿Qué te dice la voz en tu cabeza cuando algo te sale mal? ¿Es la voz de Cigarte o la voz de Elías?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi lienzo en blanco	Crear un dibujo libre sin ninguna instrucción, en 5 minutos, sin levantar el lápiz del papel. El objetivo es el proceso, no el resultado. Reflexión: ¿cómo se han sentido haciéndolo?	<i>Papel, lápiz.</i>
La voz de Cigarte	Identificar el diálogo interno ante el error o el fracaso. Escribir lo que esa voz dice. Luego reescribirlo en el estilo de Elías: más amable, más curioso, menos exigente.	<i>Papel, bolígrafo.</i>
Mi historia de fracasos que enseñaron	Identificar 3 fracasos o errores propios y qué aprendieron de cada uno. Crear una línea del tiempo de 'fracasos con enseñanza'.	<i>Papel o cartulina.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Enigma del reloj de arena: resolver el enigma del equilibrio (voltear el reloj hasta que la arena sea igual en ambos recipientes) como actividad de física y razonamiento espacial.

Exposición de obras imperfectas: cada alumno presenta algo que ha hecho y que considera imperfecto, explicando qué le gusta de ello a pesar de los defectos. Se celebra el proceso, no el resultado.

Debate: '¿Es posible aprender sin equivocarse?' Explorar la cultura del error como parte del aprendizaje.



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- Respuestas que describan una parálisis total ante el fracaso ('prefiero no intentarlo a arriesgarme a fallar') pueden indicar ansiedad de rendimiento o perfeccionismo clínico.
- Si el niño llora o se bloquea ante la actividad del lienzo en blanco, explorar qué hay detrás de esa reacción con cuidado y sin presión.



SESIÓN 8 · CAPÍTULO IX

El Calidoscopio del Mar*La confrontación con los miedos propios · Sesión de cierre*

EMOCIÓN CENTRAL	REFERENCIA CLÍNICA	EDAD RECOMENDADA	DURACIÓN SESIÓN
Miedos nucleares · Identidad · Trabajo en equipo	Terapia de esquemas · ACT · Cierre terapéutico	10-17 años	60-75 min (sesión de cierre)

Resumen narrativo

En la sala de espejos del Calidoscopio, cada personaje debe colocar el espíritu de color que consiguió. Pero los espejos les muestran su miedo más profundo, paralizándolos. Marianela ve su miedo al abandono y a no importar a nadie. Marcos enfrenta al Cigarte interior que le dice que es mediocre e impostor. Elías ve a Pirata con colmillos de odio y siente que es una carga para todos. Solo cuando cada uno acepta su miedo — en lugar de huir de él— puede colocar el espíritu. Solo juntos logran completar la tarea: el último espíritu requiere los tres a la vez.

Cita clave del capítulo

"Solo afrontándolos. Si intentáis ser quien no sois el tiempo se acelera. El trabajo en equipo cunde más, aunque no lo parezca."

Los tres miedos del Calidoscopio

Esta sesión aborda los tres miedos nucleares que el libro identifica, que corresponden a esquemas psicológicos documentados:

Marianela — Miedo al abandono

"Estoy sola. Nadie me quiere en verdad. Solo me utilizan porque me necesitan. Si no les hago caso me abandonarán."

Esquema de abandono/inestabilidad. Patrón de complacencia y supresión de las propias necesidades para mantener los vínculos.

Marcos — Miedo a la mediocridad / Síndrome del impostor

"Eres vulgar y mediocre. No eres un líder. Tus afirmaciones son pura prepotencia. Eres un egoísta."
(Cigarte en el espejo)

Esquema de defectuosidad. Alta exigencia externa que encubre la creencia de no ser suficiente.

Elías — Miedo a ser una carga

"No voy a ser capaz. Solo soy una carga para ti. Siempre decepciono. Nunca acierto."

Esquema de dependencia/incompetencia. La autoestima ligada a no molestar, no pedir, no ocupar espacio.

Objetivos de la sesión

- Integrar el trabajo emocional de las sesiones anteriores: ¿qué han aprendido sobre sí mismos en este viaje?
- Ayudar al niño a nombrar su miedo nuclear: ¿con cuál de los tres se identifica más?
- Trabajar la aceptación del miedo como primer paso para superarlo (no la negación).
- Reforzar los vínculos de apoyo y el valor del trabajo en equipo.
- Cierre del proceso terapéutico o del ciclo educativo.

Preguntas de exploración

1	¿Cuál de los tres miedos del Calidoscopio —el de Marianela, el de Marcos o el de Elías— se parece más al tuyo? ¿Por qué?
2	El espejo muestra lo que más temes de ti mismo/a. Si hubieras un espejo así, ¿qué crees que verías?
3	¿Qué significa que 'el tiempo se acelera si intentas ser quien no eres'?
4	¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a a lo largo de este viaje?
5	¿Quiénes son tu Marcos, tu Marianela y tu Elías en la vida real? ¿Qué les dirías ahora?

Actividades sugeridas

Actividad	Descripción	Materiales / Notas
Mi espejo del Calidoscopio	Dibujar o escribir qué creen que verían si se miraran en ese espejo: su miedo más profundo. Compartir solo lo que quieran.	<i>Papel, lápiz o colores.</i>
Mi equipo para el regreso	Identificar las personas reales que forman su 'equipo' para afrontar los miedos: quién sería su Marcos (el líder que anima), su Marianela (el que cuida) y su Elías (el que se atreve).	<i>Papel.</i>
Carta a Supremo Color	Escribir qué deseo pedirían si pudieran (como Elías pidió recuperar a Pirata, Marianela pidió convertir el Abismo en	<i>Papel, sobre.</i>

	Montaña de la Esperanza). El deseo revela lo que más importa.	
Mi diario del viaje	Como cierre: escribir las 3 cosas más importantes que han aprendido sobre ellos mismos en este proceso.	<i>Cuaderno o diario personal.</i>



ADAPTACIÓN PARA EL AULA

Proyecto de cierre grupal: cada alumno comparte (de forma voluntaria) una cosa que ha aprendido sobre sí mismo durante el proceso.

Mural colectivo del arco iris: retomar el mural del inicio (Sesión 0) y añadir lo que ahora 'da color' a su vida que antes no habían nombrado.

Presentación oral o escrita: '¿Qué deseo pediría yo a Supremo Color?' como actividad de cierre del trimestre o del curso.

Debate final: '¿Qué diferencia hay entre el mundo gris del inicio y el mundo de colores del final? ¿Qué tuvo que pasar para que cambiara?'



SEÑALES DE ALERTA PARA EL PROFESIONAL

- En la sesión de cierre, pueden emerger emociones intensas o revelaciones que el niño ha estado conteniendo durante el proceso. Reservar tiempo al final para un espacio abierto de cierre.
- Si al terminar el proceso el niño muestra resistencia a 'volver' (deseo de quedarse en el mundo del libro, dificultad para retomar la vida cotidiana), explorar qué está evitando en la realidad.

Recursos y referencias

Sobre el libro

- Navascuez Aznar, M.A. (2025). La Montaña de las Lágrimas de Cristal (25.ª ed.). Editorial Rasmia. ISBN: 978-84-09-79107-1.
- Ilustraciones: Nieves Lominchar (@NLartist). [instagram.com/nieves.lominchar/](https://www.instagram.com/nieves.lominchar/)
- Web del libro: lamontanadelaslagrimas.com

Sobre biblioterapia infantil

- Bibliotherapy Guide (2019). American Library Association. ala.org
- Hynes, A.M. & Hynes-Berry, M. (2011). Bibliotherapy — The Interactive Process. North Star Press.
- Pardeck, J.T. (2014). Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy. Routledge.
- García Sánchez, J.N. (2010). Lectura, escritura y terapia: las narrativas personales y la biblioterapia. Universidad de León.

Sobre los enfoques clínicos referenciados

- Beck, A.T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. Guilford Press. — Referencia para pensamientos automáticos negativos (Sesión 4).
- Linehan, M.M. (2015). DBT Skills Training Manual. Guilford Press. — Tolerancia al malestar (Sesión 1).
- Young, J.E. et al. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Press. — Esquemas del Calidoscopio (Sesión 8).
- Hayes, S.C. et al. (2012). Acceptance and Commitment Therapy. Guilford Press. — Aceptación del miedo (Sesión 8).

Para educadores

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis. — Marco para el trabajo de inteligencia emocional en el aula.
- Marina, J.A. & Marina, E. (2013). El aprendizaje de la creatividad. Planeta. — Referencia para la Sesión 7 (imaginación vs. técnica).
- Seligman, M. (2011). La vida que florece. Ediciones B. — Bienestar y psicología positiva aplicada al aula.

*Documento elaborado para el proyecto de relanzamiento de **La Montaña de las Lágrimas de Cristal**. Editorial Rasmia, 2026.
Ilustraciones originales: Nieves Lominchar (@NLartist) · lamontanadelaslagrimas.com*