

★ “La Estrella que recordó su luz” ★

Cuentos P-ROC®, Cuentos para Recordar tu Origen Creador

Judit Mateu Cochs, Editorial Tu Voz en mi Pluma, 2025

Guía para acompañar la lectura del cuento

La estrella que recordó su luz es un cuento simbólico que invita a lectores de todas las edades a recordar la luz que un día aprendieron a esconder.

A través de una narrativa poética e ilustraciones delicadas de Gemma Cantador, el libro aborda un proceso humano universal: apagar la autenticidad para encajar y recordar un día el propio brillo.

Este título inaugura la colección **Cuentos P-ROC® – Cuentos para Recordar tu Origen Creador**, un conjunto de relatos que acompañan a recordar la verdad interior desde diferentes ángulos emocionales y simbólicos.

Los Cuentos P-ROC® son puertas de entrada al **Universo P-ROC®**, un proyecto creado por **Judit Mateu** que integra conciencia corporal, acompañamiento emocional, sanación del trauma, psicología del vínculo, neurociencia aplicada y espiritualidad encarnada para recordar el origen creador que habita en cada Ser.

¿Qué mensaje transmite este cuento?

Este cuento nace de una verdad profunda: ningún niño, niña, adolescente ni adulto viene roto o defectuoso; solo puede olvidar su luz por adaptación.

La historia acompaña a reconocer ese olvido y a recordar de nuevo el brillo propio, sin vergüenza, sin culpa y sin miedo.

La estrella simboliza lo que somos antes de condicionarnos: inocencia, simplicidad, transparencia, humildad, curiosidad, verdad, sensibilidad, creatividad, brillo y autenticidad.

Al llegar a la Tierra —un lugar más denso y lleno de normas—, muchos niños, niñas y adolescentes aprenden a apagar esa luz para ser aceptados.

Este cuento les recuerda —y nos recuerda— que no vinimos a apagar nada, sino a ser.

¿Cuál es la base psicológica del cuento?

Aunque es poético, su fundamento es muy profundo:

1. La adaptación al entorno

Los más pequeños, para pertenecer y recibir amor, pueden esconder partes de sí mismos: su intensidad, su sensibilidad, su espontaneidad, su alegría, su creatividad. Eso genera la sensación de ser “demasiado”, “equivocados” o “defectuosos”.

2. La memoria corporal de la luz

El brillo interior nunca desaparece: solo queda cubierto por capas de protección, vergüenza o miedo al rechazo. El cuento muestra que recordar es un proceso natural cuando hay un entorno seguro.

3. El poder del vínculo

La estrella recuerda su luz cuando ve brillar a otra. Esto refleja lo que vemos en la psicología del apego y en la neurociencia del vínculo: la luz se despierta en relación, no en aislamiento.

4. La herida de la diferencia

Muchos niños sensibles, creativos o intensos viven el sentimiento de “no encajar”. El cuento acompaña a transformar esa vivencia: de creerse la “oveja negra” a reconocerse como “estrella luminosa”.

5. La identidad profunda

El mensaje final es claro: Eres luz. Eres tú. Y tu brillo no molesta: ¡Inspira!

¿Qué aporta este cuento a las familias?

- Una historia para hablar de autoestima real, no de elogios vacíos.
- Un puente para entender a niños intensos, sensibles, creativos o diferentes.
- Una herramienta para niños que se sienten “demasiado” o “poco”.
- Un espacio seguro para hablar de emociones, rechazo, pertenencia y autenticidad.
- Un recordatorio para adultos: nosotros también tenemos una luz que hemos olvidado.

Mensaje para las familias

Acompañar a una estrella no es iluminarle el camino, sino recordarle que ya brilla.

Este cuento quiere ser eso: un pequeño faro para que cada niño, niña, adolescente —y cada adulto— recuerde que es luz.

Guía para acompañar la lectura a niños y niñas (6–11 años)

Este cuento ayuda a los niños a comprender que su luz interior nunca desaparece, aunque a veces la escondan para encajar. La estrella les recuerda que ser sensibles, creativos, curiosos o diferentes es una fortaleza, no un problema.

¿De qué trata este cuento?

Este cuento habla de una estrella que llega a la Tierra y, por miedo a no encajar, deja de brillar. Pero un día recuerda que su luz siempre estuvo dentro de ella.

Tu hijo o hija puede sentirse identificado con la estrella cuando:

- Siente que es “demasiado sensible”
- Cree que es “diferente”
- Le cuesta mostrarse como es
- Se siente incomprendido o tímido
- Se apaga para gustar o para encajar

El cuento le recuerda: “Tu luz es valiosa. No tienes que apagarla para que te quieran.”

¿Qué aprenden los niños con este cuento?

- Que todos tenemos una luz interior.
- Que a veces la escondemos para que nadie se enfade, se burle o nos rechace.
- Que la luz nunca desaparece, solo se esconde.
- Que podemos recordarla cuando alguien nos mira con amor.
- Que ser diferente no es un problema: es una fuerza.

¿Cómo leerlo con tu hijo o hija?

- Léelo despacio, mirando juntos las ilustraciones.
- Preguntas: “¿Qué parte te ha gustado más? ¿Por qué? ¿Cuándo notas que tu corazón brilla fuerte? ¿Has sentido alguna vez que tu luz se hacía pequeña? ¿Quién te ayuda a recordar tu luz cuando la olvidas?”
- Hazle notar sus momentos de luz: creatividad, bondad, sensibilidad, curiosidad.

Este cuento no es solo para leer: es para que cada niño y cada niña recuerde que es una estrella.

Puente hacia el Universo P-ROC®:

En el Universo P-ROC® acompañamos a niños y niñas en pequeños talleres y sesiones individuales para que puedan reconocer su brillo y expresarlo con libertad.

Guía para adolescentes (12–17 años)

La dimensión psicológica del cuento para jóvenes

Muchos adolescentes sienten que deben apagar partes de sí mismos para pertenecer. La estrella les muestra que ser auténticos es más valiente que encajar y que su sensibilidad y

divergencia, lejos de ser un defecto, puede convertirse en su mayor guía.

¿Qué mensaje les da este cuento?

La adolescencia es un momento en que muchos sienten:

- que no encajan,
- que son “demasiado intensos”,
- que su sensibilidad molesta,
- que deben esconder quiénes son para pertenecer.

La estrella de la historia vive exactamente esto: baja a la Tierra con toda su verdad, pero el entorno la hace dudar de sí misma.

El cuento les recuerda: “No eres la oveja negra. Eres luz. Solo olvidaste que lo eras.”

¿Qué pueden descubrir y comprender los adolescentes con este cuento?

- Que no necesitan apagarse para encajar.
- Que su luz se enciende cuando dejan de fingir.
- Que la identidad verdadera no depende de la mirada de los demás.
- Que su sensibilidad no es un defecto, sino una brújula.
- Que es normal perderse... y posible reencontrarse.
- Que los vínculos que iluminan son los que reconocen su luz.
- Que pueden recuperar lo que ocultaron para sentirse aceptados.

¿Cómo sugerirles que lo lean?

Lo pueden leer solos, en calma, sin prisa. Este cuento actúa como espejo: cada joven se reconoce en una parte distinta.

Después pueden reflexionar o se puede abrir una conversación:

- “¿En qué parte te has visto reflejado?”
- “¿Hay algo que tú también hayas escondido por miedo a no encajar?”
- “¿Qué hace que tu luz se apague o se encienda?”
- ¿Qué persona te ha hecho sentir visto/a de verdad?
- ¿En qué relación sientes que puedes brillar sin esfuerzo?

No fuerces nada. El cuento ya hace el trabajo interior.

Puente hacia el Universo P-ROC®:

El Universo P-ROC® ofrece talleres puntuales y sesiones individuales para jóvenes que desean explorar su luz, comprenderse mejor y encontrar espacios donde puedan ser ellos mismos sin juicio.

Guía para adultos: madres, padres, familias, docentes, terapeutas, mentores, acompañantes y personas en proceso personal.

El trasfondo psicológico y simbólico del cuento

Este cuento resuena en adultos porque muchos reconocen su propio camino: haber brillado, haberse apagado... y sentir que es hora de regresar a la luz.

La estrella simboliza el Ser esencial antes de las exigencias, heridas y adaptaciones que nos llevaron a desconectarnos de lo que somos. La estrella simboliza la identidad profunda antes del miedo, del juicio, del rechazo o de las corazas aprendidas.

Cuando la estrella baja a la Tierra entra en la densidad, siente el peso de las expectativas, se apaga para pertenecer y olvida su naturaleza inata. Este es el proceso de condicionamiento humano descrito por la psicología, la neurociencia del vínculo y el trauma relacional.

Fundamento psicológico del cuento

- La luz interior nunca desaparece, solo queda cubierta por corazas y mecanismos de protección.
- La desconexión de uno mismo aparece cuando el entorno no puede sostener la intensidad, la sensibilidad o la autenticidad del niño.
- La recuperación de la luz ocurre en relación, cuando un vínculo seguro refleja la verdad del Ser.
- Recordar es un proceso corporal, no mental: la chispa vuelve desde dentro.
- El camino de la estrella es el camino de cualquier persona que ha sentido que debía reducirse para ser aceptada.

Qué aporta a quienes acompañan a otros y a quienes desean recordarse a sí mismos:

- Mirar la propia luz y la luz de los demás con más comprensión.
- Entender cómo el vínculo puede apagar o reactivar el propio brillo o el del otro.
- Recuperar autenticidad para sostener la autenticidad de hijos, pareja, alumnos, clientes o seres queridos.
- Recordar que acompañar es iluminar sin imponer, sostener sin apagar y ver la luz donde otros aún no la ven.

¿Por qué este cuento llega tanto a adultos?

Porque todos, en algún momento, hemos sido esa estrella que:

- brillaba
- dejó de brillar

- y un día recordó que era luz

Este cuento activa memoria emocional: despierta la parte de nosotros que ya sabe y que solo necesita permiso para volver a brillar.

Cómo acompañar la lectura desde la mirada adulta

- Léelo sin prisa: es un cuento, pero su información es profunda.
- Observa en qué momento tú también apagaste tu luz.
- Pregúntate qué relaciones en tu vida te han permitido recordar tu brillo.
- Úsalo como recurso con adolescentes, clientes, grupos o familias.

Este cuento no solo inspira; sana y devuelve a la luz lo que se escondió para sobrevivir.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué parte de tu luz aprendiste a ocultar para ser aceptado/a?
- ¿En qué momentos tu luz aparece con más claridad?
- ¿Qué actitudes tuyas permiten que los demás brillen sin miedo?
- ¿Qué te resulta difícil ver en la luz del otro... y por qué?

Puente hacia el Universo P-ROC®:

El Universo P-ROC® es un espacio para adultos que desean recordar su luz y ayudar a otros a recordar la suya. A través de procesos individuales, talleres y el Programa P-ROC®, acompañamos a quienes buscan volver a su verdad, a su corazón y a la luz que siempre estuvo ahí.

¡Gracias!

Judit Mateu Cochs | Autora, terapeuta y creadora del Universo P-ROC® | www.juditmateu.com