

EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL CUENTO

INTRODUCCIÓN

Era el año 1794 cuando un niño de nueve años se sometió a una intervención quirúrgica para que le extirparan un tumor. Todavía no se habían descubierto los antibióticos ni tampoco había anestésicos químicos para controlar el dolor. Todo lo que se podía ofrecer al niño era un cuento y para ayudar a distraer su atención, le explicaron una historia tan fascinante que cuando terminó la operación juró no haber sentido ningún tipo de molestia.

¿Es posible que un relato pueda ser tan poderoso? Para ese niño lo fue. Dieciocho años más tarde le entregó al editor uno de sus propios cuentos. Ese muchacho se llamaba Jacob Grimm y su historia se titulaba *Blancanieves*. Al cabo de algunos años llegó a ser el autor de cuentos de hadas más famoso del mundo, y sus relatos todavía hoy se continúan transmitiendo por tradición oral o impresos en libros.

Hay palabras que han sido siempre mágicas, lo son y lo serán y que abren el espacio de muchos cuentos: "*Érase una vez*"... Al escucharlas, nos sentimos subyugados por la emoción de entrar en un mundo mágico, fantástico, legendario y misterioso, que cautiva nuestra atención y nuestra imaginación, que nos arranca de la monotonía cotidiana y nos abre las puertas a un mundo donde todo es posible.

El vínculo que se establece entre el transmisor y el oyente se remonta a los orígenes de la humanidad. En algún momento del pasado, en algún lugar remoto, alguien empezó a explicar historias y desde entonces han formado parte de la sociedad humana. Por ejemplo, en el Tíbet, debido a su situación de aislamiento, la narración de historias se convirtió en un medio para transmitir **enseñanzas morales**. Tradicionalmente las abuelas asumían el rol de explicar, sentados frente a una hoguera, historias populares al resto de la familia. De esta manera transmitían los conocimientos de la historia del país y de los valores de su sociedad a las generaciones más jóvenes.

Además de estos narradores familiares, existían personas que se dedicaban **profesionalmente** a contar historias y a quienes se les regalaba comida y se les daba cobijo a cambio de sus relatos. Estos personajes, a quienes se les llamaba *lama-manis*, explicaban leyendas épicas de batallas y héroes, así como relatos en los que se evocaban sentimientos. Norbu Chopel, que ha conservado algunas de

esas historias tradicionales tibetanas explica cómo los nativos se sentaban durante cuatro horas seguidas a escuchar al *lama-mani*, enjugándose las lágrimas, de vez en cuando, sin ninguna vergüenza.

Entre los aborígenes australianos sigue existiendo la figura del **contador de cuentos**, personaje importante para la comunidad en su función como transmisor de enseñanzas y valores para todos los miembros del grupo.

A lo largo del tiempo y en todas las culturas del planeta, se han transmitido historias a través de la palabra, la música y el movimiento, siendo los narradores personas importantes, encargados de estrechar vínculos, de entretener y enseñar. **En general, los contadores poseían la habilidad de transformar hechos comunes en historias fantásticas** y en cuentos que dejan una enseñanza.

Pero en esta nueva sociedad cambiante en que vivimos, de ritmo de vida ajetreado se ha deteriorado esa vieja costumbre que algunos grupos han intentado e intentan recuperar, porque contar cuentos no es sólo una manera de expresarse y entretener, sino también **un medio para transmitir valores**.

Todos los seres humanos vivimos en un mundo de palabras, pero sabemos que antes que las palabras fueron los **gestos, lo no verbal**, y aún valoramos su importancia, sobre todo a la hora de expresar emociones, pese a que la palabra es la reina de la comunicación.

Recordemos por un momento nuestra infancia. **¿Alguien os contaba cuentos?** En estos momentos de prisas y falta de tiempo se está perdiendo la magia de contar cuentos, cuyo significado a veces no comprendíamos porque lo esencial era el contacto, la voz y la mirada, aliados en ese momento amoroso de dicha y paz inmensa donde la madre o el padre o la abuela leían mientras nos tenían abrazados, o estábamos inmóviles, expectantes..... Su voz cambiaba de registro según la situación o la emoción que estuviera viviendo el personaje, provocando en nosotros la misma emoción vivida desde una cierta distancia, avivando nuestra curiosidad y permitiendo imaginar lo que allí pasaba.

Este encuentro emocional es insustituible, de ese modo la palabra se convierte en transmisora de afectos, no solo de contenidos, y recupera el poder que le corresponde como reina de la imaginación.

Primero fue la magia de la escucha, actividad que no es pasiva como alguien pueda suponer, sino que mueve la mente y el corazón al mismo tiempo. Después llegó la palabra, permitiendo a niños y niñas expresarse e inventar historias y después llegó la palabra escrita, el acceso a un nuevo mundo lleno de misterios y emociones.

Por eso creo que **leer es**, sobre todo, **compartir emociones**, generar espacios emocionales interesantes, donde todos los seres humanos podemos comunicarnos ya que el lenguaje del corazón es un idioma universal que va más allá de las palabras. Cuando a la palabra se le une la emoción ya tenemos un binomio perfecto que garantiza el poder extraer de la lectura todo su potencial.

Pero eso solo es posible cuando se comprende lo que se lee. Una lectura mecánica no es entonada, por lo tanto nos está indicando que el alumno no siente ni comprende lo que está leyendo. En cambio, cuando el lector siente, el lenguaje se convierte en música, con un ritmo, una melodía y pausas, y las palabras, en notas musicales que bailan sobre un papel.

Por ese motivo, una vez que ya somos dueños de los significados, cuando las palabras unidas forman situaciones emocionantes, y cuando somos capaces de viajar con la mente a la mente de los personajes, entonces comienza otro tipo de magia, **la magia de leer y salir de uno mismo para ser otro**, la magia que nos hace contener la respiración mientras avanzamos deprisa para llegar al desenlace, no importando el número de páginas, ni las horas de lectura. A partir de ese momento nos convertimos en prisioneros voluntarios de un libro que nos atrapa y del que no queremos liberarnos.

La lectura nos ayuda a crecer, a conocer nuestras emociones más intensas, a desarrollar la visión interior, a través de la cual se despiertan nuevas áreas en nuestro cerebro. Y aquí comienza su función como elemento de educación emocional, una de sus misiones más sagradas.

Cuando los niños y niñas comienzan a leer y comienzan a entender lo que leen, se les abre la mente a modo de abanico desplegado y **aprenden a descubrir los mil mundos soñados por otros**, las mil formas de vivir fuera de la propia vida, accediendo con ello a una mirada más amplia sobre la realidad y generando una comprensión y una empatía que les capacita para ser más abiertos, más tolerantes.

1º FUNCIONES DE LOS CUENTOS

1º Mágica: estimular la imaginación y la fantasía

2º Lúdica: entretener y divertir

3º Ética: transmitir una enseñanza moral e identificar valores

4º Espiritual: comprensión de verdades metafísicas y filosóficas

5° Terapéutica: ver en los personajes y situaciones, referentes para nuestra vida y encontrar en ellos orientaciones y claves para comprender nuestro mundo interior o nuestros conflictos.

Los cuentos, en definitiva, transmiten valores sin ser lecciones, enseñan sin dar consejos, y orientan y guían al lector en la gran aventura del vivir cotidiano

Todas estas funciones están como **semillas de conocimiento**, sobre uno mismo y sobre el mundo, dormidas en los libros, esperando que alguien las despierte.

Recordemos que en **Egipto a las Bibliotecas** se las llamaba "**El tesoro de los remedios del alma**". En ellas, decían, se curaban de la ignorancia, la más peligrosa de todas las enfermedades y el origen de todas las demás.

2° CUENTOS Y EDUCACION EMOCIONAL

Las emociones están presentes en las vivencias diarias y afectan a nuestro estado de ánimo, influyendo decisivamente en nuestra conducta y en la manera en como nos relacionamos con los demás. Pero ¿qué son las emociones? ¿Hay que educar las emociones? ¿Cómo se educan las emociones? ¿Qué papel juegan los cuentos en ese proceso?

Numerosos descubrimientos científicos sobre el procesamiento de las emociones demuestran la importancia de conocer el mundo emocional para posibilitar al ser humano un nivel adecuado de bienestar tanto físico como mental.

Ya se sabe que ser inteligente no garantiza el éxito en la vida ni facilita la felicidad. Son otras **habilidades emocionales y sociales** las que nos ayudan a conseguir estabilidad emocional y mental, satisfacción en nuestras relaciones y adaptación al entorno.. Esta es una tarea a la que **padres y maestros** se deben enfrentar juntos con el fin de desarrollar en sus hijos/alumnos una serie de habilidades emocionales que les resulten útiles en todos los ámbitos de su vida, presente y futura y esas habilidades se pueden aprender a través de los cuentos

No existen mapas ni guías para recorrer este territorio pero si pistas capaces de indicarnos por donde transitar y cómo orientar de forma adecuada a nuestros alumnos.

Si la educación se orienta hacia el **desarrollo integral** del ser humano, debería atender de forma equilibrada tanto a su dimensión cognitiva como a su dimensión emocional. Sin embargo constatamos un cierto déficit en los aspectos relacionados con la educación de las emociones que se debería abordar en todas las etapas educativas, comenzando preferentemente en la educación infantil.

Pero **el mundo de las emociones es un territorio difícil de explorar** si no se cuenta con materiales adecuados y sobre todo una gran dosis de delicadeza y respeto, aspectos imprescindibles cuando nos acercamos al mundo interior del niño.

¿Qué son las emociones? Podemos definir la emoción como una " **reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo "**.

Las **emociones son fenómenos multidimensionales** caracterizados por cuatro elementos: cognitivo (Cómo se llama y que significa lo que siento), fisiológico (qué cambios biológicos experimento), funcional (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y expresivo (a través de que señales corporales se expresa).

Fruto de numerosas investigaciones surge en 1990 el concepto Inteligencia Emocional, que rompe el concepto monolítico y cognitivo de la Inteligencia y que abre un nuevo campo apasionante al demostrar la relación entre las emociones y el aprendizaje, la salud, el rendimiento laboral, el bienestar personal, etc... Salovey y Mayer, Goleman, Gardner, demuestran que la persona puede aprender a ser emocionalmente inteligente y ese proceso se desarrolla mediante una adecuada educación emocional.

¿Qué es la Educación emocional? **La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.**

Pero los sentimientos y las emociones son medios con los que el ser humano se relaciona afectiva y emocionalmente con su entorno, por eso es necesario aprender a expresarlas adecuadamente. Los relatos nos permiten observar ese arco iris de relaciones, que es la vida con los otros, y nos enseñan también a convivir y a sentir la interdependencia.

Petit, destacada investigadora de la lectura, defiende de manera comprensible y explícita el nexo entre la lectura y la inteligencia emocional. Ella afirma que si la lectura sigue teniendo sentido para numerosos niños, jóvenes y adolescentes es porque la consideran un medio privilegiado de **elaborar su mundo interior** y en consecuencia, establecer **relación con el mundo exterior**.

Esta actitud es, ante todo, porque la lectura les permite descubrirse o construirse, darle forma a sus experiencias, elaborar su sentido.

La primera lección emocional se da a través del rostro y de la voz. Aunque el bebé no comprenda las palabras, si entiende la emoción que acompaña al tono de voz. Es importante aprender a contar cuentos a los niños desde bien pequeños, pero con mucha entonación y mímica, para que el mensaje emocional llegue.

El objetivo de la educación emocional se centra en el desarrollo de cuatro competencias; en cada una de ellas he seleccionado algunas habilidades para trabajar en la etapa de educación infantil.

3º CONTENIDOS DE LA EDUCACION EMOCIONAL:

CONCIENCIA EMOCIONAL: Capacidad de **reconocer un sentimiento** en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la I. Emocional. El niño **no** posee un conocimiento emocional **innato** de las situaciones y conflictos.

La percepción de nuestras propias emociones implica saber **prestar atención a nuestro propio estado interno**. Pero estamos muy poco acostumbrados a hacerlo y es preciso aprenderlo desde pequeños. También es importante **evaluar su intensidad**: es preciso detectarlas en el momento en que aparecen, con poca intensidad en principio para ser capaces de controlarlas sin esperar a que nos desborden.

El segundo paso es aprender a **identificar y a poner nombre** correctamente a cada una.

Los cuentos infantiles **satisfacen y enriquecen la vida interna de los niños**. Leer nos ayuda a imaginar, imaginar nos ayuda a comprender nuestra realidad. Supone entrar en el silencio y aprender a mirar hacia dentro. Entonces el lector aprende a diferenciar las emociones que le produce lo que lee y eso va configurando sus gustos y preferencias lectoras.

Las historias no sólo nos muestran lo que somos, sino lo que podemos llegar a ser; nos abren los ojos para mirar más allá de nuestra pequeña y limitada vida, y nos muestran las posibilidades de realización que se ofrecen a los seres humanos.

El cuento puede convertirse en el más precioso instrumento de liberación de la mente humana, una inagotable fuente de estimulación creativa, un tesoro de experiencias que enriquecen nuestra vida, pero, sobre todo, un **espejo**: el espejo que nos dice cómo somos en realidad; porque al leer un cuento casi siempre nos encontramos.

Estoy totalmente de acuerdo con lo que decía **Italo Calvino**: "Pienso que la lectura no es comparable con ningún otro medio de aprendizaje y de comunicación, ya que la lectura tiene un ritmo propio, gobernado por la voluntad del lector; la lectura abre espacios de interrogación, de meditación y de examen crítico, en suma, de libertad: la lectura es una **relación con nosotros mismos y no únicamente con el libro, con nuestro mundo interior** a través del mundo que el libro nos abre.»

REGULACIÓN EMOCIONAL

Capacidad que nos permite **controlar la expresión** de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar.

Por control **emocional** no entendemos ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada.

Un aspecto importante del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción **emocional** a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables).

Para poder controlar las emociones es muy positivo tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar cada una de ellas. De esta manera seremos conscientes de en qué momento se detectan señales de alarma que nos avisan de una posible "explosión" emocional.

Los cuentos enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos. Toda acción tiene una consecuencia y a menudo en la vida una expresión de emociones descontrolada tiene consecuencias muy negativas y dañan a las personas que tenemos alrededor. La expresión adecuada de lo que sentimos, mejora la convivencia y nos convierte en personas más respetuosas.

Esta competencia nos ayuda a controlar la impulsividad, demorar la gratificación y tolerar la frustración, aspectos imprescindibles para manejar adecuadamente las situaciones que la vida nos va presentando.

En muchos cuentos sentimos emociones muy fuertes, como por ejemplo el miedo, y podemos aprender a controlarlo desde una distancia de seguridad, por eso permiten el entrenamiento en autocontrol.

Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos que han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico.

AUTONOMIA EMOCIONAL

Conjunto de habilidades características relacionadas con la autogestión emocional cuyo objetivo es evitar la dependencia emocional. Aprender a ser autónomos es uno de los objetivos de la etapa de educación infantil pero es importante también aprender a desarrollar esa autonomía en el campo emocional.

Está comprobado que los cuentos favorecen la adquisición del lenguaje, despiertan la curiosidad por el aprendizaje de cosas nuevas y liberan la imaginación del niño, pero también desarrollan **confianza en las cualidades propias**, ampliando su propia valoración. La autoestima es uno de los pilares de la

educación emocional y alimentarla de forma adecuada es tarea y responsabilidad de los adultos que rodean al niño en la etapa de infantil.

Otro aspecto importante a desarrollar es la **automotivación**. Los niños automotivados esperan tener éxito y no tiene inconveniente en fijarse metas elevadas para sí mismos. Los niños que carecen de automotivación solo esperan un éxito limitado y, según el psicólogo **Covington** experto en el tema, estos fijan sus metas en el grado más bajo de realización que una persona pueda tener sin experimentar demasiada inquietud.

Significa saber encaminar las emociones hacia una acción relacionada con un objetivo que me propongo y hacia el cual movilizo mi energía.

Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las empresas que acometen. Palabras importantes que tienen que ver con esta habilidad son **esfuerzo y persistencia**, no muy de moda en la actualidad. **Ponerse metas, ser persistente, aunque al principio no se consigue algo, con esfuerzo y constancia, se puede alcanzar.**

Es lo que ocurre en muchos de los relatos, en los que el personaje tiene que superar duras pruebas para conseguir al fin, el triunfo y la recompensa a sus esfuerzos. Pero también es importante que nuestros alumnos sepan que esforzarse no siempre equivale a tener éxito pero nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

Otro de los elementos básicos de la autonomía emocional es el **optimismo** con el que una persona afronta la vida.

El optimismo y el pesimismo constituyen formas de percibir e interpretar los acontecimientos. Se aprenden durante la infancia.

Algunos relatos ayudan a **desarrollar el optimismo**, pues al final, siempre **acaba bien**, otros en cambio, nos muestran **las dificultades** que en la vida podemos encontrarnos, sin que por ello el final sea desgraciado.

En casi todos los relatos, los protagonistas tienen que pasar dificultades y solo cuando son capaces de superarlas, encuentran lo que buscan o solucionan sus dificultades.

COMPETENCIA SOCIAL

Capacidad para reconocer las emociones en los demás y saber mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Una de las habilidades básicas para entender al otro es **saber escuchar**, así como atender también a su **comunicación no-verbal**.

Escuchar es prestar atención a lo que se oye. Los niños abren sus oídos dispuestos a transportarse al mundo del cuento, y sin darse cuenta, están aprendiendo a **centrar su atención**. Además cuando se lee un cuento a un niño, se

siente importante y querido y eso le ayudará a tener una mayor **confianza en el mundo** que le rodea.

Empatizar significa entender lo que otras personas sienten; saber ponerse en su lugar, incluso con las personas a las cuales no consideramos simpáticas. Supone poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan.

Cuando desarrollamos la **empatía**, las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

Es importante aquí hacer una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que **nos permite sentir los mismos estados emocionales** que sienten los demás, los comprendamos o no.

La empatía es algo diferente: involucra nuestras propias emociones, y por eso entendemos cabalmente los sentimientos de los demás, porque los sentimos en nuestros corazones además de comprenderlos con nuestras mentes.

La empatía es una competencia propia de la inteligencia interpersonal que nos facilita el camino hacia la **tolerancia y el altruismo**, dos valores fundamentales para una convivencia armónica.

Esta es otra de las sagradas misiones de la lectura: **ampliar la visión**, experimentar a través del otro problemas y situaciones a veces complejas y ello provoca **aumentar el espacio en la mente** para que quepa todo lo que es diferente, lejano, extraño sin provocar miedo a lo desconocido, porque, aunque no lo hemos vivido, nos suena familiar porque lo hemos leído e imaginado.

Gracias a los cuentos, el lector tiene la posibilidad de **multiplicar o expandir su experiencia a través de las vivencias de los personajes** y la oportunidad de explorar la conducta humana de un modo comprensible. El libro amplía la experiencia del mundo propio, le lleva a otros tiempos, otros lugares, otras formas de vivir y soñar, le asoma a realidades desconocidas

No olvidemos que el desarrollo de la empatía es uno de los elementos más importantes para la prevención de la violencia y es una de las habilidades emocionales que ayudan a tener unas relaciones interpersonales satisfactorias. Los relatos nos enseñan que los problemas se pueden solucionar de diferentes maneras, unas veces más acertada que otras, pero al final, casi siempre aparece la solución adecuada que trae felicidad y sosiego a los protagonistas.

Los cuentos contribuyen al proceso de socialización, pues en ellos se aprenden valores de cooperación, a conocer las normas morales y como son necesarias para convivir. Contienen mensajes educativos y valores morales importantes y ayudan a los niños a superar las dificultades con las que se encuentran a lo largo del crecimiento. De ahí que, a veces, el niño insista en la repetición del mismo cuento, porque necesita acabar de captar el mensaje que ese cuento le transmite y la solución que ofrece a su propia problemática.

CONCLUSION

En definitiva y a modo de conclusión, para que los cuentos favorezcan una educación emocional, además de divertir, sorprender y enganchar al lector, deben tener en cuenta:

1. Que aparezcan con claridad diferentes emociones (no abundan los cuentos donde se expliquen las diferentes formas de sentir culpabilidad o vergüenza. La tristeza por ejemplo, no está bien vista ni que aparezca la muerte de un ser querido). Es importante aprender a manejarlas todas.
2. Que los niños se puedan identificar fácilmente con los personajes y sentir lo ellos sienten.
3. Que muestren igualdad ante la expresión emocional,
4. Que defiendan el derecho a la expresión frente a la represión
5. Que las ilustraciones muestren con claridad la expresión gestual de los personajes
6. Que la ilustración sea coherente con el texto o con las emociones que están sintiendo los personajes

Los cuentos, por lo tanto, pueden ayudarnos a desarrollar la dimensión emocional de nuestro alumnado, invitándoles poco a poco, al ejercicio de escribir. Pero, como el deseo de leer de no es innato, requiere que alguien lo siembre, lo contagie, lo invite. En este proceso, lento y gradual, el pequeño necesita un intermediario, un animador que facilite sus primeros contactos con los libros, que le ayude a descubrir la emoción y la diversión que encierran, que mantenga su interés en ellos hasta que lleguen a formar parte de su vida cotidiana.

Por ello el **objetivo** de cualquier actividad de **promoción de la lectura**, a través de sus diferentes agentes, familia, escuela, bibliotecas, programas sociales, etc,... debería ser formar **lectores que piensen y sientan**, capaces de construir sentido de las obras que leen, que utilicen la información y el conocimiento para su propio desarrollo y para aprender a convivir.

Un escritor casi siempre nace de un buen lector, de un devorador de libros en su infancia y adolescencia. Y un buen lector casi siempre se gesta durante los primeros años de vida, cuando la palabra, la mirada y el tono de voz de una madre, un padre, un abuelo o una maestra han sido estrechamente vinculados a un cuento. Ahí empieza a crecer el deseo de leer, de abrirse al mundo de significados que encierran las palabras y de paso, al mundo de experiencias que enriquecen la propia vida al permitirnos vivir en muchos mundos a la vez.

Fdo: Begoña Ibarrola López de Davalillo