
Los cuentos de sabiduría como práctica de bienestar y buentrato

Revista Internacional
de Educación Emocional
y Bienestar **RiEEB**

Wisdom Tales as a Practice of Well-Being and Good Treatment

Os contos de sabedoria como prática de bem-estar e bom trato

 Maribel Ríos Everardo

Universidad Nacional Autónoma de México, México
maririos@unam.mx

Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar

vol. 6, núm. 1, p. 1 - 22, 2026

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México

ISSN-E: 2954-4599

Periodicidad: Frecuencia continua

cimenna.chao@ibero.mx

Recepción: 28 julio 2025

Aprobación: 27 enero 2026

DOI: <https://doi.org/10.48102/rieceb.2026.6.1.e161>

URL: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/777/7775521008/>

Resumen: La práctica destaca la importancia del uso del cuento como herramienta de autoconocimiento para desarrollar el buentrato y el bienestar en infantes. El ejercicio se llevó a cabo en una primaria rural de Huitzilac Morelos, México. Se usó el método cualitativo y empírico de investigación acción, a través de dibujos y de la repetición de partes de la historia para valorar la comprensión y retención de la información e identificar conflictos. Los hallazgos indicaron que la metodología tiene un efecto positivo en la comprensión lectora de niñas y niños, así como en posibilidades de resiliencia ante problemas psicosociales. Se destacó la importancia de que los docentes la utilicen en su práctica cotidiana para desarrollar más la creatividad, la comprensión lectora y para gestar procesos resilientes.

Palabras clave: bienestar, comunicación humana, cuento, educación.

Abstract: This practice highlights the importance of storytelling as a self-knowledge tool for developing kind treatment and well-being in young children. The study was carried out in a rural elementary school in Huitzilac, Morelos, Mexico. A qualitative and empirical action research method was used, through drawings and repetition of parts of the story to assess comprehension and retention of information and identify conflicts. The findings indicated that the methodology has a positive effect on reading comprehension in girls and boys, as well as on resilience possibilities in the face of psychosocial problems. The importance of teachers incorporating it into their daily practice to further develop creativity, reading comprehension, and to foster resilient processes was emphasized.

Keywords: well-being, human communication, tale, education.

Resumo: Esta prática destaca a importância do conto como ferramenta de autoconhecimento para desenvolver o bom trato e o bem-estar em crianças pequenas. O estudo foi realizado em uma escola primária rural de Huitzilac, Morelos, México. Utilizou-se o método qualitativo e empírico de pesquisa-ação, por meio de desenhos e da repetição de partes da história para avaliar a compreensão e a retenção da informação e identificar conflitos. Os resultados indicaram que a metodologia tem um efeito positivo na compreensão leitora de meninas e meninos, bem como nas possibilidades de resiliência diante de problemas psicossociais. Destacou-se a importância de que os docentes a incorporem em sua prática cotidiana para desenvolver ainda mais a criatividade, a compreensão leitora e para fomentar processos resilientes.

Palavras-chave: bem-estar, comunicação humana, conto, educação.

PREVIEW VERSION

Introducción

La Terapia de reencuentro (TR), cuya autora es Fina Sanz, es un modelo psicosocial feminista, clínico y educativo en psicoterapia y sexología que se aplica al campo de la salud y la educación, así como en general en las relaciones humanas (Sanz, 1990). Una de las metodologías desarrolladas por la autora es la fotobiografía, la cual se estudia en un taller vivencial, donde a través de las imágenes fotográficas de cada persona, se recuperan momentos subjetivos de su vida que son significativos y rememoren situaciones, emociones, sensaciones, problemáticas y situaciones de crisis. La toma de conciencia de lo que se vive permite reelaborar los traumas y duelos, y generar procesos resilientes. En estos talleres las participantes elaboran un cuento, el cual es una síntesis metafórica de su historia de vida; a través de estas creaciones se transmite el aprendizaje al cruzar las heridas del alma (Sanz, 2007).

En la actualidad se han publicado 21 cuentos seleccionados directamente por Fina Sanz; éstos plantean diversas temáticas como la necesidad de reconocimiento y aceptación, la autoestima, el respeto a la diferencia, problemas de género, resolución de conflictos, búsqueda de identidad, la importancia de la familia afectiva, la capacidad para atravesar procesos de enfermedad. Pastor y Andrés (2016, p. 294) consideran que “pueden ayudar a otras personas a identificarse con problemáticas similares”.

De estos materiales surgió el proyecto de amor: Escucharte, que coordinaron la pedagoga Roxana Pastor Fasquelle y la psicóloga Isabel Martínez de la facultad de Psicología de la UNAM, las cuales elaboraron una metodología comunitaria para enseñar a promover los cuentos en diversas escuelas mexicanas y españolas (Casas, 2010). Se parte de considerar que en la infancia se adquiere una identidad personal y sociocultural en las que se reflejan las particularidades históricas y ambientales donde se crece y se desarrolla cada persona en su comunidad. El trabajo didáctico con las niñas y los niños surge de su propio contexto, a partir de las relaciones sociales y culturales de las que se desenvuelven y viven sus vidas.

Estos cuentos constituyen un material didáctico para favorecer la expresión emocional y la resiliencia (Pastor y Andrés, 2016); es decir, la capacidad de transformación de nuestros problemas en sabiduría destinada a nuestra existencia.

En este trabajo se reporta la experiencia de aplicar esta metodología en una escuela primaria en Huitzilac, municipio ubicado al noreste del estado de Morelos, México, con escolares de 2° y de 5° año. Su nombre proviene del náhuatl y significa “en agua de colibríes”. Tiene una población de 24 515 habitantes, 48.9% hombres y 51.1% mujeres. La economía del municipio se presenta como informal con características semirrurales. El grado promedio de escolaridad en la población es de 10.1 años. La escuela primaria tiene una matrícula aproximada de 180 estudiantes, con un grupo por nivel. Como antecedente en este centro escolar, se habían realizado entrevistas a algunos docentes y alumnos sobre la no violencia y la perspectiva de género (Ríos, 2018); con estos precedentes, la directora nos permitió realizar esta nueva actividad con el propósito de fomentar el autoconocimiento para identificar y comprender los conflictos, a fin de mejorar la confianza, distinguir soluciones resilientes e integrar el bienestar y el buentrato.

Bases conceptuales

El encanto de contar las historias tiene lugar como una manera pedagógica, creativa, lúdica y simbólica de comunicar un mensaje a través de los cuentos, los cuales son instrumentos que ayudan a superar las barreras lingüísticas y mentales entre infantes y adultos (Orner, 2009). También se definen como un relato que se cuenta con la finalidad de aconsejar y educar (Gordon, 1978). El cuento utiliza metáforas, es decir, hacen más comprensibles ciertas ideas para comunicar sentidos ocultos que son más complejos y difíciles de transmitir. Según Williams (1993), los sentidos ocultos en la práctica permiten aprovechar el mecanismo que conecta un nuevo concepto con la experiencia previa del sujeto. Las personas descubren a partir del cuento algo de su interior, aflora el inconsciente.

En el presente trabajo la metáfora se utiliza como sinónimo de la alegoría, la cual es un juego mental consciente y literario, que tiene un propósito definido (Dufour, 2009). Expresa en un relato una historia en la que se sobreentienda una analogía o una comparación con una situación de la vida real. Por lo tanto, la alegoría es sumamente útil, porque pone en palabras lo que podría quedar oculto: miedos, culpas, angustias, deseos, rivalidades, enigmas y cuestionamientos diversos.

De esta manera, se puede afirmar que tanto los cuentos, los relatos, las historias metafóricas y las alegorías son construcciones que se pueden vincular con un mismo propósito.

Los cuentos de sabiduría, según la Terapia de reencuentro, poseen mensajes clave, los cuales ayudan a identificar situaciones o problemas que pasan en la vida de cada persona, proporcionan pistas de cómo se puede solucionar el conflicto, y ayudan a aumentar la imaginación y la creatividad en la niñez.

Actualmente, las neurociencias han hecho aportes importantes que muestran las diferentes formas en que las personas aprenden y perciben a través del cerebro, lo que permite desarrollar metodologías novedosas para los procesos de enseñanza, tanto cognoscitivos como emocionales, en los diferentes niveles educativos.

El hemisferio izquierdo realiza funciones analíticas y racionales como el lenguaje, el pensamiento lineal, las matemáticas, la escritura, la comunicación digital, entre otras habilidades; y el hemisferio derecho realiza las funciones artísticas, emocionales y globales como la comprensión, la intuición, la música, el lenguaje, los sueños, lo no verbal, el sentido simbólico y metafórico. De acuerdo con Jung (1964, p. 74), “la parte izquierda ordena en secuencias piezas separadas, la parte derecha percibe la totalidad de manera simultánea, global y holística”. Sin embargo, hoy se sabe que la creatividad no sólo tiene que ver con lo que se encuentra a la derecha o a la izquierda, sino con todo el cerebro. El hemisferio derecho, según Goleman (2012), presenta más conexiones nerviosas con todo el cerebro, así como con los centros emocionales. Ambos hemisferios, en colaboración continua, procesan la información. Desde esta perspectiva, la mente consciente es la izquierda y la mente inconsciente es la derecha.

El hemisferio derecho no se encarga tanto de lo que se dice, sino de cómo se dice, de la intención, de las palabras escogidas y del tono con que se dicen; permite que nos demos cuenta sin saber que nos estamos dando cuenta, y que se revele la naturaleza más profunda de las cosas (Puig, 2021). Por eso la metáfora, según Williams (1993), hace posible aprovechar el mecanismo que conecta un nuevo concepto con la experiencia previa de la persona. Piaget (1973) lo confirma cuando dice que se adquieren conocimientos a partir de los referentes que ya se poseen, los cuales se conectan con la nueva información.

De esta forma, la alegoría o la metáfora permiten a la persona acceder a un conocimiento nuevo, descubriendo lo que posee en su interior, y la mente inconsciente se manifiesta a la consciente. Corneau (1996) señala que, al igual que los sueños, los cuentos expresan de manera gráfica lo que preocupa o se trama en el fondo del inconsciente colectivo de una sociedad.

Cada persona, según su propia historia de vida y el estado emocional en el que se encuentre –cuando se da lectura al cuento– percibirá de diferente forma la metáfora. De la misma manera cada una recrea en su mente el momento en que se vincula con algún personaje, o con el héroe o heroína de la narración, por lo que es fundamental que sean agradables, evitando personajes que den miedo o paralicen emocionalmente a las infancias que escuchan la historia, que representan en muchas ocasiones voces ancestrales y universales.

Según Plante (1996), los relatos metafóricos no son amenazantes, ya que su función es que actúen a través de sugerencias indirectas, lo cual permite que la persona ponga cierta distancia respecto a las condiciones de su situación actual. Al estimular su imaginación y su inconsciente, el cuento le permite identificarse con los personajes, en quienes puede reconocer sus deseos, miedos, enojos, sus frustraciones, decepciones y sus esperanzas, pero la elección del camino se deja al oyente, por lo que el cuento puede tener dos efectos: uno preventivo y otro que abre oportunidades a una transformación interior.

La importancia de este ejercicio interior, según Doufour (2009), es que no despierta resistencia ni rechazo, porque al no dirigirse a alguien en particular, lo que se favorece es la creación de una situación paralela que vive el oyente, el cual, de manera inconsciente, se reconoce en la historia. Incluso el efecto no amenazador es utilizado cuando una persona se encuentra en situación de crisis.

Para considerarse un cuento se debe tener una estructura de tres momentos diferenciados (Mills y Conwel, 1995, p. 28):

1. Una introducción o planteamiento: es la parte inicial del relato en la que se sientan las bases de lo que sucederá en el conflicto.
2. Conflicto: en esta parte surge el problema y se desarrollan los hechos más importantes.
3. Final o solución: en esta parte se soluciona el conflicto y finaliza la narración.

El poder de la alegoría es que se genera una proyección con algún personaje en el relato, con toda la fuerza de la imaginación.

Algunas investigaciones que aportan sobre el uso didáctico del cuento dentro de las escuelas son “El cuento como estrategia innovadora”, de Jaimes *et al.* (2024), quienes señalan que es una herramienta fundamental no sólo por su goce estético, sino porque permite desarrollar las competencias lingüísticas y enriquecer tanto el lenguaje receptivo como el expresivo. Los autores enfatizan la importancia del docente como el responsable de desarrollar en los estudiantes la creatividad, la escritura, la lectura y el descubrimiento mediante actividades espontáneas, recreativas y originales; y consideran que, desafortunadamente –según los resultados de su investigación–, la mayoría de los docentes se orientan a conocimientos disciplinares y ordenados.

Otro estudio es el de Palacios (2018), cuyo propósito se centra en la mejora de la comprensión lectora y su relación con conocimientos significativos en alumnos de educación primaria, lo que implica utilizar un conjunto de estrategias cognitivas que permitan procesar los textos en función de los objetivos de los lectores.

La investigación con mayor coincidencia con el presente trabajo es la de Solís (2015), “El cuento terapéutico: apoyo a la resiliencia infantil”, en la que plantea que la resiliencia se caracteriza como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un medio insano; procesos que se expresan a través del tiempo generando diversas combinaciones entre los atributos del infante y su ambiente familiar, cultural y social. Señala además que el carácter de cuento terapéutico se da en función del método para crearlos, ya que confluyen el autor, el narrador y el texto mismo, lo cual establece un vínculo afectivo entre el autor, el narrador y el oyente.

Hasta ahora, los trabajos revisados utilizan el cuento como herramienta para la mejora de la comprensión lectora; a diferencia del trabajo de Solís, que usa la resiliencia y el cuento terapéutico con pacientes individuales que padecen enfermedades crónicas o se encuentran en fase terminal. La presente investigación se distingue de ambos al utilizar el autoconocimiento para identificar problemas emocionales como la autoaceptación, la identidad y la autoestima en grupos escolares en el aula, para encontrar, a través de las metáforas o alegorías soluciones resilientes. Por ello, se considera que el uso de esta herramienta propicia mejores condiciones para el aprendizaje, ya que prepara creativa y emocionalmente al inconsciente (Gordon, 1978), como se señaló antes.

El aprendizaje es un proceso holístico, no sólo intelectual, por lo que es fundamental utilizar estrategias y herramientas interpretativas y afectivas para que las niñas y los niños puedan comprender y transformar con resiliencia sus adversidades, incorporando nuevos recursos emocionales y aliados, y descubriendo nuevos caminos para reconstruir con alegría y amor nuevos procesos de buentrato y de armonización integral.

Metodología

La metodología es de corte cualitativo y fue elaborada por la maestra en Pedagogía Roxana Pastor y la psicóloga Isabel Martínez, quienes han formado a múltiples psicólogas y terapeutas a través de talleres; al concluir éstos, se solicita a las participantes aplicarla en una escuela con el fin de difundirla en las comunidades escolares. Se llevaron a cabo tres prácticas: una con el grupo de 2° grado y dos con el grupo de 5° grado.

El procedimiento base para la lectura de los cuentos es el mismo, lo que varía es el contenido de cada narración, el proceso y la dinámica de cada grupo.

1. Se inicia la sesión con el saludo y la presentación de las dos facilitadoras, quienes cuentan o preguntan algo que rompa el hielo y permita una conexión con las niñas y los niños. Se da a conocer el proyecto Escucharte y la forma de trabajo: la actividad principal será escuchar un cuento y después se les pedirá realizar dibujos para presentarlos al grupo. Entre todos se establecen normas para practicar el buentrato y la convivencia armónica, y cada participante se presenta compartiendo su nombre y lo que quiera comentar libremente.
2. Antes de escuchar el cuento, se crean las condiciones físicas y emocionales para preparar al grupo para la escucha atenta de la narración. Se realizan movimientos y estiramientos de brazos, piernas y tronco, con la finalidad de relajar el cuerpo y favorecer una mayor atención, acompañados de música clásica de fondo. A continuación, se enseña a hacer respiraciones conscientes: primero las facilitadoras les muestran cómo hacerlas y luego el grupo las practica junto con ellas. Todas las respiraciones se hacen por la nariz, se les enseña que, al inhalar, se levantan los brazos lentamente para sentir el ritmo, y al exhalar, se bajan los brazos todavía con mayor lentitud. El ejercicio se repite de tres a cinco veces, según la rapidez con que el grupo lo aprenda. Al finalizar, se les pide se sienten, preparen su cuerpo y dispongan su atención para escuchar el cuento.
3. Una de las facilitadoras lee el cuento de sabiduría. Es importante que se haya practicado la lectura varias veces para conocer bien la historia y poder utilizar los tonos de voz y movimientos del cuerpo necesarios que despierten el interés del grupo. Aquí cobra mucha importancia contar con dos facilitadoras: mientras una lee, la otra está atenta a las reacciones verbales y no verbales, individuales y del grupo.

Al terminar la lectura, se les pide a los infantes que cierren sus ojos e identifiquen en su mente el momento que más les interesó o llamó su atención, pues ese será el que dibujarán en la hoja que se ha dejado en su mesa, junto con los colores proporcionados. Se les informa que todos los dibujos están bien y no se les calificará, por lo que deben dibujar lo que cada quien imaginó sin mirar al compañero de al lado. Una vez que terminen, pueden poner alguna frase sobre lo que sintieron o les dejó el cuento. Mientras el grupo va terminando, las facilitadoras identifican qué parte del cuento eligió cada infante y, con base en los dibujos, se forman tres equipos: quienes eligieron la introducción, quienes dibujaron el conflicto y quienes eligieron dibujar la resolución del cuento. Se coloca una cartulina en el piso frente a cada grupo y se explica que el cuento se divide en esas tres partes (introducción, un conflicto y una resolución); señalando los fragmentos correspondientes. Se les da un momento a los equipos para que discutan y decidan cómo van a reelaborar colectivamente su dibujo según la parte que eligieron: pueden volver a dibujar la idea, integrar sus dibujos recortando y pegando partes o pegando toda la hoja, o bien crear nuevos dibujos tomando las ideas y opiniones de todos. Se trata de que recreen el cuento.

4. Escuchar la construcción colectiva del cuento —grabando las respuestas si es posible— y al final devolver mensajes resilientes a los participantes. Más tarde, cada equipo presenta y explica su trabajo. Al finalizar, las facilitadoras hacen algún comentario de cada cartulina respecto a los tres procesos del cuento y los trabajos de los equipos. Se señala el momento del proceso resiliente, así como el espacio de buentrato generado en los equipos para integrar el aprendizaje. Se agradece la participación.

5. Compartir cómo se sintieron y qué aprendieron durante la sesión, pidiéndoles que describan cómo se sintieron y lo que aprendieron en la experiencia. Para cerrar la sesión, se les invita a ponerse de pie y formar un círculo tomándose de la mano: la mano derecha entrega alguna emoción que siento -alegría, dicha, amor- y la izquierda recibe. Es muy importante saber que se da, pero que también se recibe. Se les pide cerrar los ojos y respirar profundamente, para luego abrirlos lentamente y, en silencio, agradecer con la mirada a cada participante todo lo que compartieron y aprendieron.

Experiencia

La experiencia se llevó a cabo en una escuela del Municipio de Huitzilac. La directora asignó el grupo de 2° que estaba conformado por 22 niños y niñas, uno considerado por ella como muy respetuoso, empático, cooperador y con buen aprovechamiento escolar, ya que atendían a los conocimientos y actividades que la profesora impartía y sacaban buenas notas, se contó con la presencia de la profesora durante toda la práctica, se leyó el cuento *Agusto el Oso disfrutón*:

¡Hola! Soy un pequeño oso y lo que más me gusta es bailar y hacer volteretas en la pradera con mis amigos, amigas y otros animales.

¡¡Pero, atención!! Un día me ocurrió una cosa que les quiero contar. ¿Están escuchando? Un día, sin saber muy bien por qué, aparecieron en el cielo dos ojos serios y furiosos que me dijeron: “Deja ya de hacer el tonto, tienes que ser más que éstos, tienes que ser el mejor, importante, listo, grande, tienes que ser admirado, sólo así te querrán, ¡tienes que demostrar lo que vales!”

Los ojos se convirtieron en nubes y desaparecieron con el viento. Pero esas palabras se me metieron por las orejas, me llenaron todo mi cuerpo y me las creí...

¡yo quería ser así! Tenía que ser importante, grande, mejor que los demás y lo podía demostrar. Pero, a la vez, me dio mucho miedo, No sabía cómo conseguirlo,

No sabía si podía ser el mejor, si podía ser importante Si podía ser admirado.

Me convertí en un oso monstruoso plagado de estos mensajes en mi interior y me alejé de mis amigas y mis amigos.

¡¡SOY EL MEJOR!! ¡¡YO SOY EL MEJOR!!, grité, pero sólo el eco me devolvió mis palabras. Me asusté al escuchar mi propia voz terrorífica y comencé a temblar. Las letras se agitaban en mi interior y se escapaban por mis oídos. Esos mensajes me asustaban y me fui haciendo pequeño, tan pequeño, tan pequeño que me metí en un hormiguero. Andaba a oscuras, a tientas y muy asustado. Estaba enojado rodeado de hormigas que me observaban en la oscuridad. ¿Qué me miran? –les dije–. Continué corriendo y huyendo de todo. Finalmente caí agotado al suelo y me dormí. En el sueño, vi como dos ojos salían de mi pecho y me decían: No tienes que ser el mejor, ni importante, ¡ni demostrar nada a nadie! Sólo tienes que ser un buen oso, contar lo que te pasa y lo que piensas de verdad, con tus miedos y con tus cosas buenas, tratar con respeto a tus compañeros y compañeras. Si lo haces, te querrán.

Al día siguiente la luz del sol me despertó suavemente. Las hormigas a mi alrededor me habían acompañado en el sueño y en ese momento me sostenían y me mecían.

Pedí disculpas a las hormigas y regresé feliz a la pradera con mis amigas y mis amigos. ¿Vienes a jugar con nosotros?

El acercamiento y conocimiento gradual a la población infantil, permitió planificar las actividades del segundo cuento y se dividió al grupo en dos partes: 17 infantes con el profesor a los cuales les dio su clase correspondiente y con los otros 17 se trabajó el cuento:

Matza la araña y su telaraña (Hernández, 2014), que a continuación se transcribe:

Había una vez una pareja de arañas que tuvieron una hija a la que llamaron Matza. Ella era muy inteligente desde muy pequeña, así que sus padres decidieron enseñarle a hacer su propia telaraña.

Su mamá y su papá le dijeron cómo hacer su hilo y cómo podía bordar, aprendió muy rápido y ella tejía mientras sus papás la observaban.

Un día nació un hermanito, sus papás se fueron a atenderlo, cuidarlo y a enseñarle a hacer su propia telaraña y sólo regresaban en ocasiones a ver cómo iba Matza.

La pequeña araña se sentía muy sola, se enredaba en su hilo, se caía, no le salían las puntadas, pero lo seguía intentando hasta que quedaba.

Cuando su mamá y su papá iban a verla se quedaban sorprendidos de lo bien que iba, así como otras arañas que pasaban a verla, sólo admiraban lo que estaba haciendo y se iban.

Matza decía que todo estaba bien, pero sólo ella sabía que no y que le estaba costando mucho trabajo, pues a veces no sabía qué hacer, pero decidió seguir trabajando sin decir nada.

Un día se enredó, en su hilo y ya no podía zafar sus patitas, pasaron horas y ella seguía atorada, hasta que se dio cuenta que se estaba lastimando fue cuando decidió pedir ayuda y contarles a sus padres que le estaba costando mucho trabajo hacerlo ella sola y necesitaba de su ayuda.

Después de ese día Matza aprendió a pedir lo que necesitaba no sólo a sus padres, sino también a las otras arañas.

También se dio cuenta de que si sus padres habían estado con su hermanito, era porque él no sabía hacer muchas cosas y le estaba costando trabajo tejer su propia telaraña.

Un día Matza decidió bajarse de la telaraña para poder mirarla y se dio cuenta de lo hermosa que era, que esos huecos que había dejado sin tejer ahora formaban bellas figuras, los nudos que en algún momento pensó que se verían feos, era lo que hacía su telaraña distinta, los hilos que le habían prestado otras arañas le daban mucho color.

Los diferentes tejidos hacían que su telaraña fuera única y pudo observar que aquellas puntadas con las que había iniciado su telaraña eran las mismas que estaba haciendo en este momento, pero ahora con mucha más forma y más finas, porque había crecido junto con su telaraña.

En la tabla 1 se concentran las características de los procesos de los grupos participantes:

Tabla 1.
Resultados de las actividades en los tres grupos

Grupo 2° año Augusto el oso Disfrutón	Grupo 5° año Augusto el oso Disfrutón	Grupo 5° año Matza la araña y su telaraña
22 niños y niñas	34 niños y niñas	Se dividió el grupo. En dos secciones.
Maestra presente en a la actividad	Maestro ausente en la actividad	Maestro ausente en la actividad
Dos facilitadoras entrenadas	Una facilitadora entrenada	Una facilitadora entrenada Un estudiante ayudante
Se hizo la presentación personal y del proyecto a los niños y niñas.	Se hizo la presentación personal y del proyecto a los niños y niñas.	Se hizo la presentación personal y del proyecto a los niños y niñas.
Una facilitadora que había trabajado en un programa de lectura gubernamental cantó y bailó con los niños, con lo cual preparó un ambiente festivo y agradable.	Se platico brevemente con los infantes, preguntándoles cómo estaban y cómo se sentían.	Ejercicios y relajación: se inició con un ejercicio motriz con globos para desarrollar su atención Se les guió la respiración y una breve relajación de las partes del cuerpo.
Se les enseñó la respiración y se les invito a sentarse para escuchar el cuento.	Se les enseñó la respiración y se les invito a sentarse para escuchar el cuento.	Ambas actividades en los dos grupos fueron útiles para iniciar el trabajo. Se llevaron etiquetas para que pusieran su nombre, lo que sirvió para identificarlos y personalizar la relación.
El trabajo se realizó sin ningún contratiempo, los infantes escucharon atentos.	Se leyó el cuento y se presentaron muchos problemas de comunicación: muchos infantes hablaban, se reían e incluso se paraban de sus asientos. A pesar de no tener la seguridad de si seguían la narración o si estaban entendiendo, se terminó la lectura y se les pidió hacer un dibujo de lo que les había interesado más de la historia.	Contar el cuento: En el primer grupo se sentaron en mesas y se distribuyeron libremente, aunque se observó preferencia por sentarse con el mismo sexo. Hubo una mesa de niños que estuvieron dispersos platicando, los demás estaban atentos. El segundo grupo de 17 infantes estuvo atento.

<p>Realizaron sus dibujos de manera individual, la mitad se refirió al conflicto y la otra mitad a la resolución, ninguna persona dibujó la introducción del cuento.</p>	<p>24 infantes se pusieron a dibujar, el resto no había escuchado el cuento porque estaban distraídos platicando, por lo cual no pudieron hacer la actividad colectiva.</p>	<p>Dibujo y mensaje individual: todos hicieron sus dibujos, pero cinco niños no habían escuchado el cuento y por ello no pudieron hacer el trabajo; se optó porque la ayudante saliera con ellos y se les volviera a leer el cuento fuera del salón. Cuatro se incorporaron al trabajo con el grupo y un niño dijo que no había entendido, pero se incorporó al trabajo colectivo.</p>
<p>Trabajaron cuatro equipos: dos en el conflicto y dos en la resolución. La mayoría dibujaron el oso y ponían unos ojos grandes en el cielo al dibujar el conflicto, y el oso con sus amigos felices en el bosque en la solución.</p>	<p>Se decidió concluir la actividad de ese día y se solicitó al maestro permiso para realizar otra practica con otro cuento, y llevar a una estudiante que, aunque no se había formado en el taller de cuentos de sabiduría, funcionó como auxiliar en la organización y realización completa de la experiencia.</p>	<p>Sumando las dos sesiones de los 34 niños y niñas, 24 dibujaron el conflicto, 10 la resolución y nadie la introducción del cuento.</p>
<p>La elaboración de las cartulinas por equipo se hizo ordenadamente y participaron todas y todos</p>	<p></p>	<p>En los dos grupos realizaron sus trabajos por equipo; hubo más equipos que dibujaron el conflicto. Se hizo un cambio en la metodología, ya que compartían y discutían sus dibujos mientras trabajaban y, algunos equipos terminaban primero, por lo que se optó por acercarse a cada mesa al terminar para que explicaran sus dibujos en el grupo pequeño.</p>
<p>Se concluyo la actividad presentando cada equipo su trabajo, repitiendo la parte del cuento que dibujaron.</p>	<p></p>	<p>Reconstrucción de las escenas principales del cuento. La mayoría de los infantes pudo trabajar en equipo, hubo niños que en un inicio sólo veían, por lo que se les pidió que se integraran al trabajo colectivo y lo hicieron, todas las niñas trabajaron en equipo, con las cartulinas para dibujar e identificar el momento del</p>

		<p>cuento que eligieron, mostraron las cartulinas por mesas de trabajo y se señalaron los mensajes resilientes: “Para que te quieran, no tienes que saberlo todo y puedes solicitar ayuda”, “Ser inteligente no significa no necesitar ayuda”, “Para que los demás se den cuenta que requieres ayuda o apoyo, tienes que pedirlo”, “Si te gusta lo que haces y te esmeras en ello y pides opinión o ayuda cuando lo necesitas, te sentirás feliz y satisfecha/o con tu trabajo”.</p>
<p>Al finalizar, las facilitadoras enfatizaron las frases resilientes del cuento, y las repitieron junto con los niños y las niñas: “Para ser querido sólo necesitas aceptarte y expresarte como eres (con tus cosas buenas, tus miedos y dificultades), y respetar a los demás”, “Si te escuchas a ti mismo(a) encontrarás lo que necesitas”.</p>		<p>Había claridad en el conflicto y mucha creatividad en la forma que presentaron tanto a la araña como a la telaraña. En la resolución, dibujaron a la familia de arañas contenta: algunos incorporaron al hermanito y otros dibujaron a Matza feliz con su mamá y supapá. En ambos grupos se realizó al final una dinámica general para preguntarles qué decía el cuento y, de forma oral y con sus palabras, describieron la importancia de la historia. Se marcaron los tres momentos del cuento para clarificárselos y se enfatizó en la importancia de la introducción para comprender la historia, dado que nadie eligió el inicio del cuento; la mayoría, 24, se ubicaron en el conflicto y 10 en la resolución.</p>

Se hizo el cierre con el círculo tomados de las manos y se agradeció la actividad.		Se terminó la sesión haciendo un círculo, tomándose de las manos y mirándose a los ojos para agradecer el trabajo. A los niños varones les cuesta hacer cualquier contacto físico y algunos no querían dar la mano, pero finalmente lo hicieron.
--	--	--

Discusión

La experiencia nos mostró que las niñas y los niños se identificaron con el personaje o heroína de la historia, se apropiaron entusiasmados de la narración, el conflicto y la solución propuesta para la superación del problema planteado. Esto revela, según Solís (2015), el valor terapéutico del cuento al comprender algunas pautas vitales como: hacer buenos amigos, afrontar consecuencias de sus actos, enfrentar la vida con valor e identificarse con los héroes que tienen habilidades de valentía, autoconfianza y fuerte moral.

Se coincide con Jaimes *et al.* (2024) cuando señalan que el cuento es fundamental pues, además del goce estético, va más allá porque permite desarrollar competencias lingüísticas de manera imaginativa y creativa. Sin embargo, en los resultados de la investigación en la Unidad Educativa Nacional de Villa Paz, estado Táchira Venezuela, observaron que se prioriza el aprendizaje cognitivo, disciplinado y ordenado y se suprime el comportamiento más espontáneo que estimula la agudeza y el ingenio. Por lo que se está de acuerdo en recomendar que los docentes hagan más lecturas en voz alta, con ejercicios y preguntas para fortalecer la atención y comprensión de lectura de los niños y las niñas.

Se observó que muchos infantes se llevan a empujones, y se hablan con groserías, no atienden inicialmente cuando se dan las indicaciones, por lo que sirvieron mucho las reglas de convivencia que se dan al comenzar con su participación, las cuales se les recordaban en diferentes momentos en que se realizó la práctica y había que llamar su atención de manera atenta y con buentrato. En el marco de la Terapia de Reencuentro, Sanz (2016, p. 114) señala que “El buentrato es una forma de expresión del respeto y amor que merecemos y que podemos manifestar en nuestro entorno, como un deseo de vivir en paz, armonía y equilibrio, de desarrollarnos en salud, bienestar y goce”. Por eso era tan importante que ellos percibieran una actitud de escucha, comprensión amorosa por parte de las facilitadoras.

La mayoría de los infantes empezaron el trabajo inmediatamente, sólo hubo dos niños que se tardaron en iniciar, comenzaron cuando sintieron que se les daba atención afectuosa, se notó en un principio cierta tensión, pero respondieron bien incorporándose a la actividad.

Los dibujos fueron muy coloridos, expresivos en relación con el cuento y realizados en el primer intento, a excepción de tres alumnos que destruyeron sus dibujos y pidieron más hojas porque querían repetirlos, los volvieron a hacer sin problema. Parafraseando a Jaimes *et al.* (2024), se entendió cómo el proceso de creatividad, cuando se presenta un problema, una dificultad o actividad nueva, implica originar o inventar ideas, es el resultado de una combinación de procesos o atributos que son nuevos para el creador.

A algunos los niños se les complicó más identificar los mensajes, mientras que las niñas mostraron mayor atención y los identificaron más rápido; la idea inicial de trabajar por equipos y elaborar cooperativamente la cartulina se logró adoptándola a un trabajo por mesa. Al grupo de cinco varones al que se les repitió la lectura del cuento afuera del salón, comentaron que no les había dejado nada la historia; se insistió preguntándoles ¿por qué no les decía nada la narración?, a lo que respondieron que no les había gustado. Se les pidió que lo expresaran por escrito para que hicieran el esfuerzo de pensar y decirlo, en sus dibujos. Pese a la resistencia inicial, terminaron integrándose al trabajo de los demás equipos. Solís (2015, p. 7) considera que es conveniente encontrar en su contexto afectivo y social “guías para la resiliencia” con quien padece de un sufrimiento o situación problemática, para lograr que se sienta aceptado y querido y pueda sobreponerse; incluso una sonrisa o una palabra que proporcione confianza puede constituir una muestra de amor que motive a resurgir.

Las niñas trabajaron con mayor disciplina, y pudieron reconocer más rápidamente los mensajes del cuento, que los niños. La devolución o el trabajo de resiliencia se realizó a partir de lo que decían en la ronda por pequeños grupos, enfatizando los mensajes del cuento por mesa, como un aprendizaje de vida para salir fortalecido. En coherencia con lo señalado por Solís (2015), la importancia del cuento no reside solamente en el uso metafórico, sino en el compromiso de la autoría, que debe tener las condiciones de empatía, emocionales e intelectuales para que sea una herramienta que pueda utilizarse en diferentes ámbitos escolares. El cuento terapéutico sobre todo es un espacio vincular afectivo, conceptual y de resignificación de conflictos.

La decisión de trabajar por mesas en grupos pequeños permitió garantizar la comprensión del conflicto, su resolución y la identificación de las palabras resilientes, lo cual lleva a afirmar que se cumplió el propósito inicial de la experiencia: fomentar el autoconocimiento para reconocer y comprender los conflictos, con el fin de mejorar la confianza, distinguir soluciones resilientes e integrar el bienestar y el buentrato. En este tipo de prácticas terapéuticas los logros son diversos y se dan en diferentes tiempos; algunos se pueden observar de inmediato, pero en otras personas van surgiendo del inconsciente a partir de identificarse con la historia e ir encontrando soluciones a mediano plazo.

Conclusiones

Los cuentos de sabiduría en el proyecto de amor: Escucharte, son para Pastor y Andrés (2016) herramientas de autoconocimiento, una mirada introspectiva hacia la propia vida y el desarrollo personal; posibilitan, en un momento diferente para cada quien, comprender que ocurrió, qué conflictos se cruzan, y muestran la capacidad de resiliencia, para buscar soluciones y colocarse en otro lugar: pasar de víctima a obtener, en ese proceso, sabiduría.

Es imprescindible cultivar desde la escuela, donde el proceso educativo a través del cuento tiene el significado de integrar lo bello como sentimiento y valor estético, y el valor instructivo, formativo y práctico para las niñas y los niños la sensación de agrado y la mejora del docente, que produce la metáfora de una relación dialógica entre situaciones de la vida y soluciones creativas.

Esta cuestión se convierte, en los tiempos que corren, en una tarea imprescindible de los planteles educativos en su conjunto. Esta labor ha quedado un tanto trunca en la pedagogía formal y actual, a pesar de su gran significado y reclamo pedagógico ancestral.

Por eso, es preciso revalorar el gran significado que poseen los afectos y los sentimientos en la tarea educativa y en la escuela en sentido integral (Ríos, 2020). De esta manera se da coherencia, significado y congruencia a un paradigma más comprensivo y holístico en el quehacer educativo actual, donde la escuela y el sistema pedagógico mexicano, y específicamente el morelense, sean creativos, con perspectivas críticas y colaborativas.

Referencias

- Casas, N. (2010). *Jugando bajo el mezquite. Formas de vida y aprendizaje cotidiano de las niñas y los niños en una comunidad en el altiplano potosino*. Casa Editorial Analéctica.
- Corneau, G. (1996). *L'amour en guerre*. Editions de l'Homme.
- Doufour, M. (2009). *Cuentos para crecer en armonía*. Sirio.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Ediciones B.
- Gordon, D. (1978). *Therapeutic Metaphors*. Metapublications.
- Hernández, M. (2014). *Matza la araña y su telaraña*. Proyecto Escucharte. Fundación Terapia de Reencuentro, España. Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Jaimés, J., Ortiz P., Navarrete, M., Suárez, L., y Jaimés, L. (2024). El cuento como estrategia innovadora para el fomento de la creatividad en los estudiantes de educación primaria. *Emerging Trends in Education*, (7), 13, 28-39. <https://doi.org/10.19136/etic.a7n13.6301>
- Jung, C. (1964). *Essai d'exploration de l'inconscient*. Les éditions Robert Laffont.
- Mills, J., y Conwel, R. (1995). *Metaphores thérapeutiques pour enfants. Homme Perspectives*. Desclée de Brouwer.
- Orner, G. (2009). *Cuentos que ayudan a los niños*. Sirio.
- Palacios, E. (2018). *Programa de textos narrativos para implementar la comprensión lectora en los estudiantes del 5to grado de primaria de la Institución Educativa 16487 del Poblado San Pedro de Perico*. Facultad de Ciencias Histórico-Sociales de Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo, Perú.
- Pastor, R., y Andrés, P. (2016). *Cuentos de sabiduría para la transformación, la educación y el buentrato. El buentrato como proyecto de vida de Fina Sanz*. Kairós.
- Piaget, G. (1973). *Psicología y Pedagogía*. Ariel.
- Plante, C. (1996). *Raconte-moi les règles de vie*. Les Editions.
- Puig, M. (2021). *Resetea tu mente. Descubre de lo que eres capaz*. Paidós.
- Ríos, E. (2020). Calidad educativa con buentrato para el bienestar. En Ú. Oswald, M. Hernández y M. Velázquez (eds.), *Transformando al mundo y a México. Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030. Justicia, bienestar, igualdad y paz con perspectiva de género* (pp. 143-160). Juan Pablo Editor.
- Ríos, E. (2018). Educación para la paz, la equidad de género y el buentrato. En Ú. Oswald y O. Serrano (eds.), *Riesgos socioambientales, paz y seguridad en América Latina* (pp. 397-411). Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, UNAM.
- Sanz, F. (2016). *El buentrato. Como proyecto de vida*. Kairós.
- Sanz, F. (2007). *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Kairós.
- Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Kairós.
- Solís, R. (2015). El cuento terapéutico: apoyo a la resiliencia infantil. *UARICHA* 12(27), 1-12. https://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/3

Williams, L. (1993). *Deux cerveaux pour apprendre*. Les Editions d' Organisation.

PREVIEW VERSION

AmeliCA

Disponible en:

<https://portal.amelica.org/ameli/ameli/journal/777/7775521008/7775521008.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en portal.amelica.org

AmeliCA

Ciencia Abierta para el Bien Común

Maribel Ríos Everardo

Los cuentos de sabiduría como práctica de bienestar y buen trato
Wisdom Tales as a Practice of Well-Being and Good Treatment
Os contos de sabedoria como prática de bem-estar e bom trato

Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar
vol. 6, núm. 1, p. 1 - 22, 2026

Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México
cimenna.chao@ibero.mx

ISSN-E: 2954-4599

DOI: <https://doi.org/10.48102/rieeb.2026.6.1.e161>

La Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar es una publicación semestral de acceso abierto siempre que se cite la fuente original y se reconozca al titular de los derechos patrimoniales, de los cuales la Universidad Iberoamericana es depositaria por un plazo perentorio de seis años a partir de la fecha de su publicación, salvo cancelación de dicha relación por los autores. Se prohíbe alterar los contenidos de los trabajos aparecidos en la Revista. Se prohíbe su reproducción con fines de comercialización. Esto está de acuerdo con la definición de la Iniciativa de libre acceso de Budapest, con la Declaración de San Francisco sobre Evaluación de la Investigación (BOAI y DORA, respectivamente, por sus siglas en inglés) y con la licencia Creative Commons atribución no comercial, compartir igual.



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.