

Bienestar emocional a partir de la lectura con Anna Morató

Sesión realizada el 24 de octubre del 2024

En este webinar del pasado 24 de octubre del 2024, la pedagoga Laia Arnau entrevistó a la autora Anna Morató para hablar de cómo trabajar el bienestar emocional y la cohesión de grupo a partir de la literatura.



Anna Morató es autora de cuentos infantiles, entre los cuales destacan *Vamos a llevarnos bien*, *Creo en ti* y la colección

De mayor quiero ser feliz, entre otros. La lectura de sus libros son un recurso muy utilizado en las aulas de Infantil y Primaria de todo el país.



Laia Arnau es pedagoga y diseñadora de proyectos educativos. También es experta en metodologías lúdicas del aprendizaje y formadora y asesora de equipos docentes en la implementación de metodologías competenciales y lúdicas.

Estas son algunas de las reflexiones que expusieron Anna y Laia durante la conversación. Para profundizar mejor sobre ellas, te sugerimos que revises el vídeo de la sesión. ¡Seguro que descubres nuevas ideas!



Sobre el bienestar emocional

- ✓ **La autoestima y el bienestar emocional individual son imprescindibles** para que haya una buena convivencia en grupo. Si no me siento bien conmigo mismo, difícilmente voy a poder estar bien con los demás.
- ✓ Es esencial trabajar valores como **la paciencia, la perseverancia y la confianza** en uno mismo para tener una autoestima sólida.
- ✓ **Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde** para empezar a trabajar la regulación de las emociones propias.
- ✓ Desde los 2 o 3 años empiezan a **entender las emociones básicas** como la tristeza, la alegría o el enfado.



A. MORATÓ: “En el día a día de pueden aprovechar situaciones que van surgiendo para reflexionar y poner en práctica lo que se aprende”.

- ✓ Para regular las emociones, cada uno puede **recurrir a estrategias diferentes** que les sirvan, como respirar calmadamente, utilizar un cojín, coger un libro, pedir un abrazo... no hace falta que sean las mismas para todos.
- ✓ El bienestar individual es bueno **trabajarlo de manera personalizada** según las necesidades concretas de cada niño o niña.
- ✓ Los conceptos “invisibles” como son los valores **se pueden trabajar a partir de metáforas** y para ello la lectura es un buen aliado.
- ✓ Este trabajo emocional se puede hacer **de manera transversal** desde todas las áreas, pero también es importante **dedicarle un tiempo aparte** para abordarlo de manera más explícita.
- ✓ **El bienestar emocional de los docentes** también es esencial para poder abordar este acompañamiento emocional en el aula.



A. MORATÓ: “Yo pongo la metáfora de que, si regamos una planta donde la tierra no es fértil, no tendremos los resultados que queremos. Entonces normalmente es difícil que un niño que no tiene la autoestima bien aprenda a respetar y a tener empatía con los demás”.

Sobre el compañerismo y el *bullying*

- ✓ **El respeto hacia los demás empieza siempre por el respeto hacia uno mismo.** Es importante trabajar las emociones propias en paralelo o incluso antes de la cohesión de grupo y compañerismo.
- ✓ Las **dinámicas de role play** permiten que los niños y niñas empaticen frente a situaciones concretas.
- ✓ Cuando hay un conflicto entre alumnos, lo primero es **intentar bajar la situación**, no tratar de resolverlo rápido de cualquier manera. Cuando hayan procesado la emoción, entonces se puede abordar el caso.
- ✓ Una idea para resolver un conflicto entre dos personas es **intentar que se conozcan mejor**, ir acercándolos poco a poco para “humanizar” al otro y eliminar estereotipos que puedan tener.



L. ARNAU: “En Finlandia se elaboró el método Kiva, uno de los más famosos en prevención de bullying. Ellos hablan mucho de la importancia de la cohesión del grupo para empoderarlos, para que ellos mismos ejerzan de protectores de sus miembros ante alguna situación de acoso”.

- ✓ En cualquier situación de acoso siempre hay tres elementos claves: **la persona que lo sufre, la persona que acosa y los testimonios que lo ven desde fuera.** Es importante que estos últimos levanten la mano en estos casos para ayudar a la víctima.
- ✓ Es importante que **los centros y las familias puedan trabajar de manera coordinada**, la comunicación entre ambos es fundamental para apoyarse mutuamente.

Sobre el lenguaje positivo

- ✓ **El lenguaje positivo es una herramienta muy útil.** No se trata de decir cosas positivas, sino de tener una mirada positiva ante las situaciones adversas.

Las palabras son muy poderosas, porque pueden ayudar o pueden dañar.

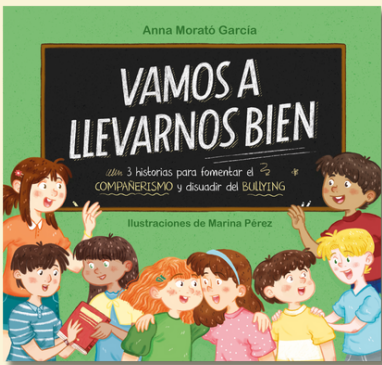
El poder del lenguaje positivo va en tres direcciones:

- **En la comunicación de los niños y niñas con los compañeros.** Hay que enseñarles a pensar antes de hablar para que valoren si lo que van a decir es verdad, es necesario y es amable.
- **En la comunicación con uno mismo.** Como nos hablamos a nosotros mismos determina muchas situaciones y por eso es tan importante hablarnos con amabilidad.
- **En la comunicación de los adultos hacia los niños.** Nuestro lenguaje tiene la facultad de empoderarles y animarles en la perseverancia cuando algo les sale, y esto hace aumentar su confianza.



A. MORATÓ: “Su voz interior se va a nutrir mucho también de cómo les hablemos. De aquí esa gran responsabilidad de que con nuestras palabras les animemos y les ayudemos”.

Algunos libros de la autora para el aula



Tres historias con consejos prácticos para entender y evitar el acoso en las escuelas. El libro afronta este problema de cara, con el objetivo de hablarles a los niños y niñas de manera preventiva y fortalecer el compañerismo, el empoderamiento, el respeto y la empatía.



Una recopilación de cuentos para ayudar al alumnado a tomar buenas decisiones. A partir de metáforas sencillas y potentes, se abordan temas como la perseverancia, el pensar por uno mismo, el aburrimiento, la paciencia, el manejo del enfado y el valor de las cosas realmente importantes.



Una colección de cuentos que explica las emociones y la importancia de aprender a gestionarlas adecuadamente para ser feliz y crecer con autoestima y positividad. Trata temas esenciales como el poder de las palabras, el valor de las cosas, la actitud frente a los otros, la confianza en uno mismo y la gestión de la frustración.

Si te interesa organizar una charla de Anna Morató en tu aula, ponte en contacto con nosotros a través del correo penguin.aula@penguinrandomhouse.com