



**TERAPIA NARRATIVA,**  
EL CUENTO COMO RECURSO TERAPÉUTICO

M.D. BERNARDO FERNÁNDEZ CHAPA

## I. INTRODUCCIÓN

La importancia de fomentar la lectura y la salud mental en los adolescentes se ha vuelto parte importante de la sociedad.

De esta manera plantear la observación, que, si algún joven está pasando por alguna situación de ansiedad (tomando como referencia este trabajo) pueda encontrar en la lectura, principalmente en un cuento corto ese apoyo para lograr entender de una manera más “gráfica” e incluso metafórica lo que esté pasando, viviendo.

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Los trastornos de ansiedad aparecen cuando se rebasa la capacidad de adaptación. Cuando éstos se encuentran muy estresados (como puede ser la presión por los exámenes o la tan conocida “selectividad”), la ansiedad puede agravarse

y convertirse en un estado emocional permanente. Por otro lado, la ansiedad se asocia además con problemas de abuso de sustancias y con el desarrollo de la depresión. (Sancho, 2005).

Entendiendo de esta forma la ansiedad como una respuesta psicológica y filológica frente a alguna situación de tensión o peligro. López (2022) señala: “La cual sobrepasa el umbral de tolerancia que cada persona es capaz de manejar. La ansiedad sería en definitiva una respuesta desproporcionada frente al peligro que la provoca”.

Por tanto, uno de los principales objetivos del trabajo es poder brindar una herramienta literaria que permita entender mejor la ansiedad desde una comprensión mejor y mayor para los adolescentes. En especial el conocer sus síntomas y algunas afecciones por ello.

Como menciona Losada (2020) “Estamos acostumbrados a ir al médico cuando nos duele la cabeza y que nos recete algún medicamento para calmar el dolor, pero no es tan habitual que nos recomienden libros para leer y así, sentirnos mejor. Sin embargo, la lectura es un recurso muy importante para nuestras vidas, una muy buena terapia para sentirnos mejor”. Por eso la importancia de estimular el contacto con la literatura. Para acercar a los jóvenes (adolescentes) en esta etapa de su vida tan importante como para entender mejor sus síntomas. Esto ayudando a una mayor comprensión.

## II. PROPÓSITO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

### **Objetivo general de la Investigación**

El objetivo es poder brindar una herramienta a través de la literatura usando un cuento que ejemplifique síntomas claves de la ansiedad. Esto para ayudar al proceso cognoscitivo del adolescente a entender mejor los síntomas e identificar la ansiedad. De una manera óptima.

### **Objetivos específicos de la investigación**

Mejorar la forma en que los adolescentes logran entender su ansiedad desde un enfoque literario con el uso de cuentos.

### III. COMPETENCIAS

Las competencias establecidas son la capacidad de comprender, utilizar y reflexionar sobre textos escritos para alcanzar los propios objetivos, desarrollar el conocimiento y potencial personales, y participar en la sociedad.

#### 1. CONTENIDOS

Para entender la ansiedad, es primordial externar cual es una de las emociones que suelen surgir en ello, para ello es importante hablar del miedo, el cual es definido como: “un temor ante algo, un estímulo que proviene de afuera del individuo y que en cierto sentido es percibido como algo realmente peligroso que pone en riesgo la vida de la persona. Es así como el sujeto reacciona ante este estímulo con el fin de defenderse ya sea evitándolo, escapando o tratando de superar la intranquilidad que este le produce.” (Rojas, 1966)

La ansiedad la podemos entender como un temor ante algo no especificado, ya que puede ser por estímulos externos, cuestiones imaginativas o creación de “escenarios caóticos”. Las personas que padecen de este tipo de trastorno suelen pensar en prevenir la peor situación y acaban creando un estado de incertidumbre que aumenta la sensación de ansiedad.

Algo importante es que la cual sobrepasa el umbral de tolerancia que cada persona puede manejar. La ansiedad sería en definitiva una respuesta desproporcionada frente al peligro que la provoca (López; 2022)

La ansiedad es considerada por muchos autores como una respuesta que involucra aspectos fisiológicos, conductuales, cognoscitivos y asertivos, que producen una activación en el individuo ante una amenaza no específica. (Rojas, 1966)

Ahora bien, es importante resaltar el impacto de la lectura en los adolescentes. De acuerdo con Gómez Palacio (1992) la lectura se centra en el “Saber leer, lograr que un texto escrito fuera leído adecuadamente por una persona, quería decir saber descifrar”.

La lectura es un hábito de comunicación que permite desarrollar los pensamientos cognitivos e interactivos de cualquier lector, el leer permite construir con facilidad nuevos conocimientos.

Así mismo podemos entender que los cuentos pueden ser un gran instrumento para trabajar una dificultad

en terapia y ofrecer una perspectiva distinta.

“Los cuentos nos ejemplifican, a modo de historia, situaciones con las que la mayoría de las personas podemos sentirnos identificadas”.

Uno de los grandes objetivos de la terapia psicológica es permitir que el paciente pueda ver desde otra perspectiva el motivo de consulta por el cual acude a sesión. Por lo cual el cuento (o la literatura) nos brinda una herramienta en la que nos permite ejemplificar aquello que no podemos hablar. (anexo 1).

De esta forma, enlazándolo a un aspecto más académico. El docen-

te podría brindar un espacio de sus clases (tal vez desde una tutoría) para leer algún cuento que permita a los jóvenes aprender a sentir eso que muchas veces se niegan o les da miedo además de permitirles poner en palabras aquello que “no se puede hablar”.

## 2. ESTRATEGIA DIDÁCTICA O PROYECTO

Se utiliza la estrategia del cuento conto.

Utilizando de esta forma un cuento que permita hablar sobre las emociones, haciendo referencia a la ansiedad.

Permitiendo que el lector pueda ser capaz de entender mejor sus síntomas y teniendo otra visión de la problemática.

## 3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La importancia de la lectura en los jóvenes y el entendimiento de los síntomas que puedan presentar (tomando como referencia la ansiedad) son importantes, ya que permitirá conceptualizar mejor lo que sienten y buscar acercarse a una solución y entendimiento de su salud mental. Como anteriormente se había mencionado “Estamos acostumbrados a ir al médico cuando nos duele la cabeza y que nos recete algún medicamento para calmar el dolor, pero no es tan habitual que nos recomienden libros para leer y así, sentirnos mejor. Sin embargo, la lectura es un recurso muy importante para nuestras vidas, una muy buena terapia para sentirnos mejor” (Losada, 2020).

En un estudio realizado en el 2024 por el sitio web CignaHealthcare establece que, en muchos casos, mientras más pronto se diagnostique una enfermedad, más probabilidades hay de que se cure o de que se maneje satisfactoriamente. Cuando se trata una enfermedad temprano, usted podría prevenir o retrasar problemas debidos a la enfermedad.

Es por ello la importancia de que, de una forma didáctica, sencilla e incluso hasta “divertida” como son los cuentos cortos. El adolescente pueda entender unos síntomas que presenta para atenderlos lo antes posible.

## 4. RESULTADOS

Se espera que los resultados sean positivos. Brindando a los jóvenes una apertura mayor de sus emociones, así como permitiéndose poner en palabras aquello que se tiene en la mente.

También fomentar la lectura interesante y creativa.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y ELECTRÓNICAS

---

- Dickey, M. (2000). Transtornos de ansiedad. *Salud mental*, 23, 42-46
- Gómez Palacio Muñoz M. (1992). Programa Nacional para el fortalecimiento de la lectura y la escritura. México. Pronalees.
- Del Estado de Hidalgo, U. A. (s. f.). La lectura y su importancia en la adolescencia. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n10/e5.html>
- Evaluación de salud: Cómo detectar temprano los problemas de salud. (s/f). Cigna.com. Recuperado el 2 de septiembre de 2024, de <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/evaluacin-de-salud-tc4037>
- Rondón, F. E. (s. f.). BENEFICIOS DE LEER CUENTOS a NUESTROS NIÑOS. <https://www.redalyc.org/journal/356/35656002015/html/#:~:text=%2D%20La%20lectura%20de%20cuentos%20ayuda,lectura%20recreativa%20a%20temprana%20edad.>
- Ruiz Sancho AM, Lago Pita B. Trastornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. Exlibris Ediciones. Madrid. 2005.
- Mensalus. (2024, 20 enero). Los cuentos terapéuticos una herramienta en Psicoterapia. Mensalus. <https://mensalus.es/blog/tecnicas-psicoterapeuticas/2011/11/los-cuentos-como-herramienta-terapeutica/#:~:text=%E2%80%9CLos%20cuentos%20pueden%20ser%20un,las%20personas%20podemos%20sentirnos%20identificadas%E2%80%9D.>
- Losada, A. V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. *Revista de Psicología*, 19(1), 210-221.
- López, RT (2022, 15 de febrero). Entender la ansiedad y cómo superarla. Blog de Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/entender-la-ansiedad-y-como-superarla/>

## 6. ANEXOS

Desde hacía tiempo Gabriel notaba algo extraño dentro de él.  
Se preguntaba a sí mismo en voz alta: ¿Quién eres? Y ¿Porque estas tan cerca de mí?

A. Le contesto: - Vaya me alegro de que por fin te dieras cuenta de que estaba contigo.

Gabriel un poco confundido por su indeseable “inquilino” le pregunta con un poco de duda... ¿Y...Que es lo que quieres de mí?

He estado cerca de ti desde hacía tiempo, pero creo que no querías detenerte a verme o...sentirme. Pero bueno estoy cerca de ti por si acaso. - A le contesto, mostrando una pequeña sonrisa en su rostro.  
¿Por si acaso? - Pregunto Gabriel.

-Si, por si te pasa alguna situación que te genere mucho estrés como tal vez algún examen difícil, alguna pelea con un amigo o quien sabe... Tal vez pensar en los cientos de posibles escenarios caóticos que podrían ocurrir si no apruebas ese examen tan importante que tienes la semana que viene.

-Gabriel no había pensado en todo eso que “A” le decía, incluso no solo recordaba que tenía ese examen tan importante, sino también en las muchas posibilidades que podrían ocurrir.

Gabriel comenzó a respirar agitado y a sudar un poco más de lo normal a pesar de que el día no era tan caluroso como otros.

- “A” estaba ahí parada viéndolo con calma, incluso dibujando una pequeña sonrisa en su rostro. Para Gabriel era extraño el sentirse así cuando “A” estuviera como si nada ocurriera.

De repente interrumpió “A” diciendo: “¿Quisieras ir a dar una vuelta al parque?, ¿tal vez tomar algo de aire fresco?”

Gabriel un poco confundido e indeciso asciende con su cabeza mostrando un Sí. Decidiendo avanzar hacia el parque junto a su indeseable compañía.

Mientras caminaban en silencio, sintiendo el viento en el rostro volando el cabello, escuchando de fondo el cantar del pájaro, las hojas de los arboles moverse y la respiración de Gabriel agitada.... “A” pregunta: “¿Te sientes mejor?”

Gabriel lo voltea a ver con incredulidad y asombro y le responde: ¿Te parece que estoy mejor? - No claro que no! ¡Me siento fatal!, siento que se me quiere salir el corazón, estoy sudando demasiado, siento como si mi respiración no llegara a mis pulmones... ¿Sabes? ¡Siento que me voy a morir! ¡Mi cabeza da muchas vueltas y estoy pensando en muchas cosas al mismo tiempo! ¡Estoy pensando en mi examen, en la pelea que tuve con mis amigos, en lo que los

demás estén pensando de mi o incluso en no lograr las expectativas de los demás! Y todavía me preguntas “¿Si me siento mejor?” -Dice Gabriel con exalto y enojo al mismo tiempo.

Mientras “A” solo lo ve con calma y le responde: “Pero nada de eso está pasando”. Esas palabras dejaron paralizado a Gabriel e hicieron que su atención se enfocara en lo que “A” tenía que decir.

Sabes Gabriel - Dice “A” con calma mientras se sientan en una banca de ese parque. Mi trabajo aquí es estar cerca de ti, es protegerte y es prevenir muchos de “los posibles escenarios”. Pero no soy malo. Mi intención nunca es hacerte daño - “A” se encoge un poco de hombros incluso Gabriel podría jurar que pudo ver que tenía una expresión de tristeza en su rostro. -

Creo que sigues sin darte cuenta que yo no soy tu enemigo. Que a pesar de que te genere un malestar enorme a nivel físico. Tu peor enemigo son tus propios pensamientos, tus propias inseguridades, miedos, ideales, etc. Yo estoy aquí para prepararte para pelear o para huir de una situación...Pero parece que sigues siendo incapaz de entender que tus pensamientos: “no son hechos”. Que esas ideas irracionales de pensar a futuro solo están en tu cabeza... Yo soy tu aliado en esto, yo trato de hacerte ver que algo “no está bien” y busco que lo cambies. Pero te aferras a la idea de pensar que yo soy el responsable de todo lo malo que te pasa...”

Gabriel en ese momento lo entendió todo...Entendió que “A” no estaba ahí para hacerle daño sino para protegerlo, para resaltar esos miedos tan grandes que tenía y que no se atrevía a hablar.

Sorprendido ya sin decir nada, se levanta de la banca y decide observar el hermoso paisaje y sentir el viento en su rostro enfocándose en el presente y en la realidad de las cosas. Su respiración volvió a la normalidad y con calma le da la mano a su compañero y le dice: “¿Y bien Ansiedad...me acompañaras a dar una vuelta?”

## SEMBLANZA

### M.D. Bernardo Fernández Chapa

bernardo\_fdz94@hotmail.com



Egresado de la Licenciatura en la facultad de Psicológica de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Maestría en Docencia por la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

7 años como Docente de la Preparatoria 8 de la UANL.

Actualmente desempeñando el puesto de encargado del departamento de tutorías de la Preparatoria 8 de la UANL.

8 años desempeñando consulta clínica psicológica privada.

En el año 2023 realizo una publicación en la revista de presencia universitaria de la UANL.