

# Qué cuentos de hadas contribuyen a la salud mental de niños y adolescentes

Johannes Wilkes

**El artículo muestra qué oportunidades ofrecen los cuentos de hadas y qué papel juegan en el desarrollo de las habilidades socio-cognitivas de los niños.**

¿Cuáles son las intenciones o modelos más efectivos? El concepto de papel modelo puede ser algo anticuado, pero los papeles modelo son todavía muy poderosos en el desarrollo de cada persona. Esto es particularmente cierto en el caso de niños y adolescentes. En psicología, los especialistas se refieren a “aprendizaje social a través de la imitación” (Bandura, 1962). Los modelos pueden ser gente de verdad, cuyos efectos y acciones son considerados atractivos y a los que otros gustarían imitar. Sin embargo, también podrían ser gente imaginaria, protagonistas de libros o cuentos de hadas.

¿Cuándo nos interesamos en figuras literarias? Siempre que son similares a nosotros; cuando reconocemos paralelos entre nuestra propia situación y la de los protagonistas; cuando las tareas y los problemas que están enfrentando podrían ser también nuestras tareas y problemas; cuando las necesidades del héroe o la heroína pueden ser también las nuestras.

Esto es lo que hace que los cuentos de hadas sean atractivos para los niños. Una niña pequeña que escucha con fascinación el cuento de *Caperucita Roja* intuitivamente siente que llegará el momento en que ella deba dejar su hogar sola, sin la protección de sus

padres, y que deberá probarse por sí misma en el mundo. Ella aprende de los encuentros de *Caperucita Roja* que esta experiencia excitante tiene sus riesgos (III.1), que es importante tener conciencia de éstos riesgos y adaptarse a ellos, y que no hay razón para desanimarse ante tales desafíos.

---

## EL LENGUAJE DE LOS CUENTOS DE HADAS: VÍVIDO Y RICO EN IMÁGENES

La mayor fuerza de los cuentos de hadas es su vitalidad y ricas imágenes. El lenguaje de los cuentos tradicionales es claro y concreto, nunca abstracto o interpretativo. Producen imágenes vívidas de un impresionante poder y claridad para su audiencia. Por otro lado los cuentos de hadas evitan conscientemente hacer que sus protagonistas sean demasiado concretos; ellos están caracterizados – si es que lo están – por solo unos pocos detalles. Si tuviéramos que presentar un cuento de hadas como *Hansel y Gretel* a un editor actual, el manuscrito quizá nos sería devuelto con algún comentario crítico ¿Qué edad tienen Hansel y Gretel? ¿Son rubios o morochos? ¿Son altos o no? ¿Cuáles son sus características particulares? ¿Cuáles son sus fortalezas y debilidades? ¿No aprendemos nada de esto? La versión de los Grimm no nos cuenta nada, y ésta es precisamente una de las fortalezas de los cuentos tradicionales. Las narrativas conscientemente

brindan sólo una visión general que la audiencia puede luego completar libremente con su propia imaginación. Esto hace más fácil la identificación con los héroes y heroínas de los cuentos de hadas y asegura que la historia no sea demasiado desafiante para el niño. En muchos de estos cuentos no son solo los personajes los que están dibujados a grandes rasgos, sino también el ambiente. Esto permite que los niños desarrollen sus propias versiones internas del cuento, que lo adapten a su edad y nivel de desarrollo, altamente individual y adaptado a sus propias necesidades. Ésta individualidad y diversidad se hace más clara cuando a los niños se les pide dibujar una escena del cuento. Cada una de estas imágenes es un espécimen único que muestra al profesional la condición psicológica particular del pequeño artista. Un modelo puede ser efectivo solamente si nos habla a nosotros. Los deseos y temores de los personajes del cuento son, al mismo tiempo, los temores y deseos de los niños. El temor de perder a los padres y a la soledad, como en *Hansel y Gretel*; el deseo de tener fuerza y firmeza, como en *Pulgarcito*; el temor de perderse y no ser amado como sus hermanos, como en *La Cenicienta*.

---

## LOS CUENTOS DE HADAS TIENEN UNA FUNCIÓN SUSTITUTIVA

Los cuentos a menudo cumplen sus-

titutivamente con deseos, y así funcionan como sustitutos. Sin embargo evitan soluciones fáciles; en cambio ellos a menudo pintan al héroe o a la heroína en el proceso de desarrollo que no es tan simple, requiere coraje, amabilidad, e inteligencia con el fin de lograr el objetivo. Las tareas deben ser realizadas, las aventuras deben ser superadas. En el cuento “*El Agua de la vida*” el más joven de los tres hermanos solo logra ser exitoso porque, en contraste con los otros dos mayores, se preocupa de los otros a pesar de estar en un apuro. En su camino para encontrar agua y salvar a su padre que está gravemente enfermo, se encuentra con un enano. El no es arrogante ni condescendiente hacia él, sino amable y amistoso, lo que dio como resultado que se le revele el camino al agua de la vida. Los niños que escuchan la historia aprenden que finalmente no es la dureza y la fuerza – abriéndonos paso a los codazos por la vida – lo que nos brinda recompensa, sino más bien los valores como la humanidad, la solidaridad con los que son más débiles, la modestia y la paciencia. Los cuentos de hadas nos dan una moraleja sin moralizar. Ellos reemplazan al dedo pedagógico que señala – que habitualmente tiene poco efecto – con el “el cine de la mente”.

Es así como los cuentos de hadas ayudan a adquirir conceptos morales, formar la conciencia de los niños, y reforzar sus inherentes características pro-sociales. El concepto del cuento favorito como lo adelantó Hans Dieckmann, sugiere que el cuento favorito de un niño expresa un montón sobre sus conflictos particulares de desarrollo que todavía necesitan ser resueltos (Dieckmann, 1966).

Estos bloques tambaleantes en el camino a una personalidad madura, pueden ser superados si los roles modelo son internalizados, por ej., al adoptar modelos exitosos como el propio. El aspecto del desarrollo es importante. Muchos cuentos ilustran la necesidad del desarrollo interno. Demuestran a los niños que no deben bajo ningún

concepto tener miedo, sino más bien que deben proceder con coraje en este sentido, muchos cuentos tradicionales ofrecen modelos de solución que los niños pueden comprender.

---

### VISIÓN ANIMISTA DEL MUNDO

La comprensión intuitiva del niño de los cuentos está basada en el hecho de que éstos y los niños se basan en las mismas hipótesis.

Ambos tienen una visión animista, ej., animada, del mundo: Animales, plantas, e incluso objetos inanimados como el pan en *Frau Holle* que pide que lo saquen de una vez del horno, pueden tener un alma sintiente, y pueden convertirse en agentes activos ellos mismos. La imaginación de los preescolares está habitada por enanos, gigantes, hadas y monstruos, personificaciones de fuerzas a las cuales todos –jóvenes o viejos– están sujetos. Ellas expresan las preocupaciones de los niños de una manera simbólica y pictórica.

Hay inclusive muchos adultos cuyos cuentos favoritos nos dicen algo sobre su carácter y situación en la vida, incluyendo su elección de carrera. Cuando el Instituto Allensbach (2003) llevó a cabo un informe sobre toda Alemania para descubrir cuanta gente podía todavía recordar detalles del cuento de los Grimm *Hans el suertudo* –el cual en su presentación de trueque trata con temas mercantiles más que cualquier otro cuento – el resultado fue de 5% para toda la población pero el 17% de ejecutivos y funcionarios Senior.

Los cuentos de hadas son una de las formas más antiguas de la literatura y, al mismo tiempo, una de las formas más tempranas para cualquier niño. No debemos subestimar el efecto que contar cuentos a los niños tiene en su interpretación del lenguaje. Al igual que la riqueza de imágenes, es el uso sostenido de las técnicas de la repetición y la rima lo que ayuda a grabar las historias en la memoria de los

niños cuando escuchan. Así es como ellos expanden su vocabulario. No es solo por casualidad que frases como “¿Espejito, espejito quién es la más linda de todas?” o “Las adivinanzas y la magia son mis juegos. Rumpelstiltskin es mi nombre.” todavía resuenan en nuestros oídos.

---

### PROMOVER EL LENGUAJE Y LA CAPACIDAD DE LA MEMORIA

Tampoco es casualidad que muchos niños pidan escuchar el mismo cuento una y otra vez, y realmente quieren eso – aparentemente de manera compulsiva- y siempre con las mismas palabras. Ellos están muy atentos e inmediatamente critican cualquier variación accidental o intencional en el relato. Si comenzamos a relatar un cuento familiar y luego nos detenemos, muchos niños sorprendentemente continúan contándolo ellos. Así es como además los cuentos promueven la adopción del lenguaje de los niños, y la capacidad para la memoria verbal, y –por último, pero no menos importante- despiertan su propio placer en contar e inventar historias. Los niños que encuentran que disfrutan los cuentos pedirán más historias. Junto con el crecimiento de sus habilidades lingüísticas, su pensamiento, y por lo tanto, su visión del mundo se vuelven más complejos y diversos. Ellos se vuelven cada vez más capaces de comprenderse a sí mismos y a sus acciones. Contar y escuchar cuentos de hadas desde una temprana edad también promueve la alfabetización y cómo se comprometen con los textos. Dos ejemplos de poetas alemanes bien conocidos ilustran el efecto positivo que los cuentos de hadas tienen sobre la creatividad de un niño. Nos han llegado varios relatos autobiográficos de Goethe en los que él describe la influencia de los cuentos de hadas sobre su imaginación infantil. Ya de anciana, su madre podía todavía recordar: “Yo me sentaba allí, y él pronto me devoraba

con sus grandes ojos negros; y cuando el destino de cualquier personaje favorito no se ajustaba a lo que él esperaba yo veía cómo sus venas llenas de pasión se hinchaban en su frente y cómo él se tragaba las lágrimas. – A menudo él agarraba y me decía, antes de que yo le diera un giro al cuento: “Mamá, la princesa no se va a casar con ese desagradable sastre, incluso si él mata al gigante ¿no?” (Von Arnim, 1837). A veces la madre de Goethe le decía deliberadamente solo la mitad del cuento, de manera que el pequeño Johann Wolfgang imaginara el resto de la historia en la cama, una historia con sus propios términos, por supuesto. Heinrich Heine estaba ya en su adultez cuando describió cómo su alma infantil fue inspirada por los cuentos de hadas que le contaba su vieja niñera. En su poema épico satírico *Alemania. Un cuento de invierno* - una aguda sátira sobre las condiciones políticas de Alemania que estaba dominada por Prusia en ese tiempo- Sus recuerdos de escuchar cuentos de hadas son una excepción que calienta el corazón:

Cuando pienso en ese cuento también pienso en mi niñera, tan querida y tan anciana. Veo una vez más su cara marrón, con muchas arrugas y un pliegue

Ella nació en Münsterland,  
Y sabía muchas historias en detalle:  
Historias de fantasmas que paraban tus pelos,  
Muchas historias tradicionales y de hadas<sup>1</sup>

En sus trabajos autobiográficos también, Heinrich Heine menciona expresamente cuánto le debe a estos cuentos (Wilckes, 1997).

## LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DE LA SUPERACIÓN

Estimular la imaginación de los niños mediante los cuentos es una finalidad en sí misma pero es muy importante para la salud mental, como sabemos por las investigaciones sobre superación.

“El término “superación” se refiere en psicología a las medidas que la gente

toma para ayudarse, mecanismos para superar problemas inherentes a todos (Lazarus & Folkman, 1984). Todos nosotros- incluso los niños más pequeños- tenemos a nuestra disposición, en mayor o menor grado, patrones de reacción que pueden ser desplegados en situaciones críticas y conflictos. Cuanto más disponibles están estos patrones, más individualmente, rápido y flexiblemente él/ella puede reaccionar y superar los diferentes desafíos. El tipo de patrones de reacción que tengamos a nuestra disposición depende considerablemente de nuestras experiencias previas.

Las experiencias previas se alimentan en situaciones experimentadas en la realidad pero también en los problemas percibidos para los cuales buscamos respuestas en nuestras imaginaciones. Estimular la imaginación de los niños a través de los cuentos y presentar diferentes soluciones posibles y desarrollos aumenta la flexibilidad de los niños sobre cómo se manejan con los desafíos de desarrollo y las situaciones conflictivas y expande su rango de modos posibles de acción. Los niños sienten como más seguro lo que puede ayudar a reducir sus sentimientos agónicos de impotencia y temor. En esto también, los cuentos de hadas apoyan la salud mental de los niños. Los cuentos de hadas son historias que incrementan la confianza: su mensaje es que los niños deberían tener fe en los poderes del bien y sus propias habilidades, como lo hacen los héroes y heroínas de los cuentos de hadas: los músicos de Bremen, el pequeño sastre valiente o la tortuga que le gana a la liebre fanfarrona en la carrera.

## EL MUNDO ILUSORIO VERSUS LA REALIDAD

La fascinación de los cuentos de hadas está dada por la estructura de los cuentos clásicos folklóricos. Éstos son extremadamente cortos, y no duran más que unos pocos minutos; ellos

llevan el argumento hacia delante de manera dinámica, dividen a los personajes en buenos y malos, tienen un suspenso claro y- muy importante para los niños, un final positivo. En los años 60 se vieron desacreditados por muchos círculos pedagógicos precisamente por esta razón (Lange, 2012). El argumento era que esta manera de pensar en blanco y negro y el resultado siempre positivo estaban atontando a los niños al hacerles creer en un mundo ilusorio y distorsionaban su visión de la realidad. Esta crítica no consideraba el hecho de que la prioridad inicial es fortalecer el sentido básico infantil de confianza y su fe en la posibilidad de manejar situaciones de crisis y peligros de supervivencia.

Tampoco es una crítica el que los cuentos de hadas propongan un mundo idílico válido. Por el contrario, los cuentos de hadas no son, para nada fáciles de digerir. Si consideramos no solo el contenido de los más familiares de los cuentos de Grimm, encontramos canibalismo (*Hansel y Gretel*), muchos intentos de asesinatos (*Blanca Nieves y los siete enanitos*), mutilaciones físicas (hermanastras de Cenicienta cortan sus pies para que entren en las zapatillas doradas y sus ojos son picoteados por los pájaros) la quita de la libertad (*Rapunzel*), celos fuertes, rivalidades e intrigas.

Por lo tanto, otros llegan a la conclusión que ningún niño debería consumir un material violento como ese. Investigaciones neurológicas nos han mostrado, sin embargo, que solo las historias verdaderamente excitantes activan los centros emotivos que son necesarios para los procesos de aprendizaje. El título de un conocido libro de Bruno Bettelheim, publicado por primera vez en 1976, es *Los usos del Encantamiento: EL significado y la importancia de los cuentos de hadas*. Bettelheim fue un psicoanalista que realizó un gran trabajo con niños. Sus interpretaciones de cuentos folklóricos están ciertamente -como cualquier trabajo escolar- influenciadas por la era

en que fueron escritos y los lectores de hoy no siempre los encuentran plausibles. Igualmente la esencia de las teorías de Bettelheim todavía se puede aplicar (vom Orde, 2012). Sus interpretaciones de los cuentos de hadas están esencialmente basadas en el hecho que cada uno de ellos representa una parte de la psique de los niños. Para Bettelheim los cuentos de hadas no son más que procesos psicológicos internos externalizados como historias vívidas. La casa de la bruja de pan de jengibre en *Hansel y Gretel* por lo tanto también representa el peligro de la ambición que es intrínseca a los seres humanos (Ill.2), (Bettelheim, 1976). Los que se dejan llevar por esta ambición sin reservas, los que no aprenden a controlarse y acortan la satisfacción de sus necesidades, pueden ponerse en gran peligro. Este mensaje es simbólicamente enviado a los niños que escuchan el cuento.

### MEMORIA COLECTIVA: VALORES Y NORMAS

Un aspecto general de la significación de los cuentos de hadas para el desarrollo psicológico está conectado con el concepto de memoria colectiva. Todas las sociedades subsisten al cultivar ritos particulares que refuerzan el sentimiento de pertenencia juntos y crean conciencia de valores y normas comunes. No debemos subestimar el papel de los cuentos folklóricos en esto. Su amplia diseminación dentro del círculo cultural da lugar a la fundación común de imágenes e historias que permite la comunicación intuitiva, más allá del estrecho círculo familiar, por lo tanto crea un alto grado de conexión y comprensión. Incluso en el mundo actual caracterizado por una creciente individualidad y diversificación, hay todavía altos niveles de conciencia de cuentos folklóricos prevalentes. Un estudio de Allensbach de 2003 mostró que el 81% de los adultos de Alemania pueden todavía recordar al menos 3 cuentos de hadas

que les fueron contados de niños. Los cuentos de hadas parecen ser particularmente efectivos si se los lee o, aún mejor, se los cuentan a los niños en una situación íntima. Esto significa que el lector o relator – a diferencia de los narradores de audio libros, pueden responder a las reacciones de los niños. La voz familiar de un adulto crea una atmósfera emocional particular que facilita la comprensión del cuento. Dentro de esta atmósfera, excitante y a veces incómoda, las aventuras están dentro de sentimientos de cercanía y protección y en un nivel neuro- biológico esto estabiliza y organiza los patrones de excitación cerebral que promueve la formación y conexión de sinapsis. Existen ventanas de desarrollo que pueden abrir y cerrarse nuevamente para las diferentes formas de literatura. Es por eso que importa contar cuentos de hadas adecuados en el momento correcto. Johann Gottfried Herder, Amigo de Goethe, lo dijo así: “Un niño al que nunca se le contó un cuento de hadas retendrá en su mente un campo que nunca podrá ser cultivado en años posteriores” No hay nada mejor que las imágenes más cercanas a él, en la mayoría de los casos padres o abuelos, para descubrir qué cuentos fascinan al niño y en qué momento. Y no es inusual que un adulto elija un libro de cuentos de hadas años más tarde y que se vea cautivado otra vez por la vieja magia que alguna vez el cuento ejerció sobre él /ella.

¿Cómo podemos describir el papel que jugaron los cuentos de hadas en la salud mental de niños y adolescentes, en comparación con otras influencias significativas?

Los cuentos de hadas no pueden reemplazar a los padres.

Los cuentos de hadas no pueden reemplazar el tiempo y el afecto.

Los cuentos de hadas no pueden reemplazar al juego y a los amigos.

Los cuentos de hadas no pueden reemplazar a las experiencias con la naturaleza ni las aventuras.

Por otro lado los cuentos de hadas son también irremplazables. ■

## NOTA

<sup>1</sup> Texto de Heinrich Heine (1797-1856), traducido al inglés por Joseph Massaad. <http://www.heinrichheine.net/winter/winteregodb.htm> [22.01.2018].

<sup>2</sup> Traducido del alemán.

## REFERENCIAS

Bandura, Albert (1962). Social Learning through Imitation. Lincoln: University of Nebraska Press.

Bettelheim, Bruno (1976). The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales. London and New York: Thames & Hudson.

Dieckmann, Hans (1966). Der Wert des Märchens für die seelische Entwicklung des Kindes. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15(2), 50-55.

Institut für Demoskopie Allensbach (2003). Allensbacher Berichte 12. Kinder brauchen Märchen. Available at: [www-ifd-allensbach.de/uploads/tx\\_reports-ndocs/prd\\_0312.pdf](http://www-ifd-allensbach.de/uploads/tx_reports-ndocs/prd_0312.pdf) [11.1.2016]

Lange, Günter (2012). Einführung in die Märchenforschung und Märchendidaktik. In Günter Lange (Ed.), *Märchen – Märchenforschung – Märchendidaktik*, Vol. 2 (pp. 3-32). Baltmannsweiler: Schneider.

Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.

von Arnim, Bettina (1837). Goethe's Correspondence with a Child. Translated by Bettina von Arnim. Available at: <https://www.hedweb.com/bgcharlton/bettina-goethe.html> [15.01.2018]

vom Orde, Heike (2012). Bruno Bettelheim: Kinder brauchen Märchen. *TelevIZion*, 25(2), 8-9.

Wilkes, Johannes (1997). Der Einfluss von Märchen auf Leben und Werk Heinrich Heines. Eine Untersuchung anlässlich des 200sten Geburtstages des Dichters. *Märchenspiegel*, 8(1), 9-12.

## EL AUTOR

Johannes Wilkes, MD, es asesor en psiquiatría infantil y adolescente y psicoterapia en Erlangen, Alemania.



## Traducción

María Elena Rey