



Literatura infantil y juvenil como herramienta de pensamiento crítico y resiliencia emocional frente al odio y la violencia

Descripción

Introducción

Vivimos en una época donde la violencia simbólica, los discursos de odio y la polarización social se infiltran en las pantallas, los entornos digitales y las conversaciones cotidianas. En este contexto, los niños y adolescentes, en pleno desarrollo cognitivo y emocional, son especialmente vulnerables. La exposición temprana a estos mensajes puede afectar su bienestar psicológico, su capacidad para autorregular las emociones y su forma de interpretar el mundo.

Sin embargo, las investigaciones más recientes nos muestran una vía poderosa para contrarrestar estos efectos, fomentar el pensamiento crítico y reflexivo a través de la literatura infantil y juvenil (LIJ). Este enfoque, lejos de ser únicamente pedagógico, tiene implicaciones profundas en el desarrollo cerebral, emocional y ético de los jóvenes.

En mi último artículo publicado en el Anuario de Investigación en Literatura Infantil y Juvenil (AILIJ), analizo precisamente este fenómeno. El estudio, titulado "*Literatura infantil y juvenil como herramienta de pensamiento crítico y resiliencia emocional frente al odio y la violencia*", se basa en una revisión sistemática de investigaciones realizadas entre 2005 y 2024 en bases de datos como ERIC, PsycINFO y Web of Science.

El objetivo fue comprender cómo el pensamiento reflexivo puede funcionar como un mecanismo de resiliencia cognitiva y emocional frente a la violencia y el odio y cómo la

literatura puede ser una herramienta efectiva para cultivarlo desde la infancia.

Pensar para resistir

Las conclusiones del estudio son claras, el pensamiento reflexivo y crítico actúan como factores de protección cerebral. Fomentar la reflexión profunda y el análisis ético en edades tempranas fortalece áreas clave del cerebro como la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal dorsolateral, responsables del control emocional, la toma de decisiones éticas y la regulación del estrés.

Esto significa que leer, debatir y analizar historias con múltiples perspectivas no solo mejora la comprensión lectora o el vocabulario, sino que literalmente fortalece la estructura neuronal que sostiene la resiliencia emocional.

Las obras de literatura infantil y juvenil ofrecen un espacio simbólico y seguro donde los jóvenes pueden explorar dilemas morales, comprender la diversidad, ensayar la empatía y construir identidad. Libros como *Wonder* (Palacio, 2012), *El monstruo de colores* (Llenas, 2012) o *Coraline* (Gaiman, 2002) abren puertas a conversaciones sobre la diferencia, el miedo, la empatía o la justicia, que resultan esenciales para la formación del pensamiento ético.

La literatura como laboratorio emocional y ético

En el artículo identifico tres dimensiones esenciales de la literatura en este contexto:

1. Desarrollo cognitivo y crítico: las historias permiten ejercitar la capacidad de análisis, cuestionar estereotipos y detectar sesgos.
2. Resiliencia emocional: la identificación con los personajes y sus conflictos ayuda a procesar emociones y a desarrollar estrategias de afrontamiento.
3. Construcción ética y social: los relatos plantean dilemas que invitan a tomar decisiones conscientes y a reflexionar sobre la responsabilidad individual y colectiva.

En el aula o en casa, promover lecturas críticas no significa simplemente “leer más”, sino leer de forma consciente, debatiendo lo leído, compartiendo perspectivas y conectando la ficción con la realidad. Estas prácticas, combinadas con estrategias como el mindfulness o la educación ética, se han mostrado eficaces para reducir el impacto emocional de la violencia y fortalecer la autoestima de los jóvenes.

Hacia una educación para la resiliencia

Formar lectores críticos es formar ciudadanos resilientes. La lectura, cuando se vive como una experiencia reflexiva, se convierte en una herramienta de resistencia ante la manipulación informativa, los prejuicios y la intolerancia.

El pensamiento reflexivo no solo protege la mente: fortalece la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones éticas, pilares de una convivencia más saludable. En un mundo donde el discurso de odio se multiplica a velocidad digital, la literatura puede, y debe, actuar como un antídoto cultural.

Fomentar el pensamiento crítico a través de la literatura no es una cuestión estética ni académica, sino una necesidad social y neuroeducativa. Invertir en esta línea es apostar por una infancia y una juventud capaces de comprender, dialogar y transformar su entorno sin recurrir a la violencia.

Referencia del artículo

Para saber más, aquí tienes la referencia del artículo:

Colado García, S. (2025). *Literatura infantil y juvenil como herramienta de pensamiento crítico y resiliencia emocional frente al odio y la violencia*. ALIJ (Anuario de Investigación en Literatura Infantil y Juvenil), 23, 37-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10457466>

[Descárgalo aquí](#)