



LA GRANJA: EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL JUEGO

En este espacio los niños desarrollan actividades para afrontar miedos, reducir la ansiedad y expresar sus emociones

Julia acaricia el lomo de un caballo, mientras Dani monta sobre otro. A lo lejos, varios niños reman en una barca. Este ambiente distendido es el que se respira en La Granja, una granja escuela en la que el contacto con los animales y el medioambiente no es sólo una actividad divertida, también es una manera de afrontar miedos y expresar las emociones. Este es el espíritu de La Granja, que cuenta con un método propio, avalado científicamente. La casa madre se fundó en 1984 y se encuentra en Santa Maria de Palautordera, un pueblo cercano a Barcelona, aunque cuentan con dos centros más, en Madrid y Andorra, en marcha desde 2019 y 2022, respectivamente. Cristina Gutiérrez Lestón, educadora emocional y directora general de La Granja, nos habla de este proyecto.

PRONTO: Cuéntame cómo nace la idea de crear este espacio.

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN: Surgió en 1984 como una granja escuela a la que venían los niños para saber de dónde sale la leche o qué es el medioambiente. En 2002 me di



UN PROYECTO QUE FUNCIONA. Cristina Gutiérrez Lestón, directora de La Granja, estuvo 12 años trabajando en su método.

cuenta de que todo lo que me había funcionado hasta entonces empezaba a fallar: los niños ya no me escuchaban y no conseguía modular sus comportamientos. Vi la necesidad de moverme y hacer algo, así que empecé a formarme y a probar cosas nuevas. Estuve 12 años haciendo pruebas de acierto-errores con 20.000 niños y jóvenes hasta crear nuestro método.

P: Háblame de él.

C.G.L.: Es un método de educación emocional registrado y con resultados demostrados científicamente. No solo logra cambios en el comportamiento y la actitud de los niños, sino que ayuda a reducir la ansiedad

y mejorar sus notas. Desde su creación, hace 20 años, hemos aplicado este método en más de 40.000 niños, y también lo utilizamos en hospitales (como herramienta para que los trabajadores del sector sanitario sepan lidiar contra el miedo), universidades, empresas e incluso en La Masía del Barça, muy útil para los deportistas de alto rendimiento. Hasta entonces, se había demostrado que, como mínimo, se necesitaban cuatro meses para que hubiera cambios significativos en el comportamiento, pero nosotros conseguimos rebajarlo a cuatro semanas.

Se trabaja la empatía, el liderazgo y la autoestima

P: Lleváis a cabo actividades en las que el juego es el protagonista.

C.G.L.: Exacto. Tenemos caballos, conejos, cabras y muchos otros animales. Los niños los tocan y entran en contacto con ellos, pero, además, la experiencia les sirve para aprender el respeto por otros seres vivos, afrontar miedos y trabajar aspectos como la empatía, el liderazgo y la autoestima. La actividad que hacemos en las barcas, por ejemplo, fomenta el trabajo en equipo. Nuestros monitores son educadores formados y trabajamos desde la diversión, no desde la charla, y siempre con una intención.



ACTIVIDADES CON CABALLOS.

El contacto con los caballos forma parte de las numerosas actividades que llevan a cabo los pequeños en La Granja.

P: Vuestro lema es «educando emociones». ¿Cómo se logra?

C.G.L.: A través del entrenamiento y siempre, como decíamos, desde el juego. Lo llevamos a cabo a través de retos divertidos con los que nos emocionamos y con los que los niños aprenden.

P: ¿Los niños son los protagonistas de este método?

C.G.L.: Sí. La mayoría son niños, a partir de 3 años, con algún tipo de trastorno o enfermedad o bien que están sometidos a un alto rendimiento deportivo, como ocurre en los clubes deportivos. También vienen adultos, médicos y empresas.

He de aclarar que esto no es psicología ni terapia, sino educación emocional. Así como nos enseñan cómo funciona el aparato respiratorio o el reproductor, el emocional también debe ser educado.

También se realizan colonias en familia

P: Organizáis colonias escolares durante todo el año, y también en verano.

C.G.L.: Sí. Las colonias de verano suelen durar una semana, y ya se producen cambios, mientras que el casal de verano son cuatro semanas, de lunes a viernes. Además de ser un campamento divertido, nos focalizamos en cuatro competencias emocionales: cómo establecer vínculos sanos; aprender a conocerme para quererme; superar los miedos (esto ayuda a empoderarnos y a ser más autónomos) y la última es la empatía y el respeto. En agosto también hacemos colonias en familia, que duran cinco días e incluyen actividades individuales y conjuntas, de padres con hijos.

P: Las cifras y los años de experiencia avalan vuestros resultados. ¿Hacia dónde se dirige La Granja?

C.G.L.: Nuestra idea es expandirnos y llegar a cualquier rincón del mundo. De hecho, ya hemos implantado el método en Canadá. ■

TEXTO: SILVIA ALBERICH
FOTOS: CEDIDAS LA GRANJA



El trabajo en equipo es uno de los ejes de este proyecto, siempre de manera lúdica.

EL RINCÓN DEL PENSAMIENTO

PRONTO te invita a la reflexión con estos pequeños cuentos que condensan grandes lecciones de vida. Esta semana, aprendemos que la perfección excesiva hace que perdamos oportunidades.

La serpiente con patas



Un hombre, satisfecho tras un logro, decidió regalar su copa de vino a sus amigos.

—Es poco vino para todos, pero más que suficiente para uno— le dijeron.

Así que se les ocurrió realizar una prueba para decidir quién se quedaba con la copa y que consistía en dibujar una serpiente en la arena. El que terminara antes, se bebería el vino.

Todos corrieron a hacer su dibujo hasta que uno de ellos agarró la copa diciendo: «¡Gané! ¡Terminé mi serpiente!».

Pero, según miraba su dibujo, y aún con el palo con el que lo había dibujado en la mano, añadió: «¿Y si le pinto unas patas?». Y diciendo esto comenzó a dibujar patas a su serpiente.

En ese momento, otro de los amigos terminó su serpiente y, sin previo aviso, agarró la copa que sostenía su compañero y se bebió el vino. El otro hombre, que aún estaba añadiendo las patas a su serpiente, se quedó perplejo por haber perdido su premio de la forma más absurda.

Moraleja: ¿Cuántas veces has perdido una oportunidad por intentar perfeccionar algo que ya habías terminado? No te distraigas de tu objetivo ni añadas a tu vida nada innecesario. Y es que las oportunidades perdidas no se recuperan. ■