



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

El miedo infantil: la importancia de saber gestionarlo como método de prevención.

Una propuesta transdisciplinar en Educación Infantil.

Trabajo fin de estudio presentado por:	Anabel Benítez López
Tipo de trabajo:	Proyecto de intervención
Área:	Psicología de la educación
Director/a:	Elena Betegón Blanca
Fecha:	07/06/2023

Resumen

En la etapa infantil los niños aún están aprendiendo a conocer sus emociones y cómo actuar en la gestión de las mismas. Dentro de las diferentes emociones que forman parte de la vida de una persona encontramos el miedo, un elemento indispensable para aprender a adaptarse a los cambios, sin embargo, si no es bien gestionado puede desembocar en traumas afectando al bienestar físico y emocional de quien lo padece.

De la importancia de adquirir e interiorizar conocimientos en el periodo infantil y los beneficios que aporta la gestión de emociones nace este proyecto de intervención educativa inspirado del programa “Aulas felices”, que usa la Educación Emocional con el fin de desarrollar en el alumnado las competencias emocionales y habilidades necesarias para lograr el bienestar.

El principal objetivo de este proyecto es desarrollar en el alumnado las competencias emocionales enfocadas hacia la gestión del miedo a través de actividades organizadas en base al modelo pentagonal de Bisquerra incorporando en el aula una metodología basada en la Educación Positiva y la Educación Emocional no solo dirigida al alumnado, también a los docentes y familias que adquirirán pautas sobre educación positiva, control y gestión de emociones.

Palabras clave: Educación Emocional, Educación Infantil, prevención, miedo.

Abstrac

In the infant stage, children are still learning to know their emotions and how to manage them. Among the different emotions that are part of a person's life we find fear, an essential element to learn to adapt to changes, however, if it is not well managed it can lead to traumas affecting the physical and emotional well-being of those who suffer from it.

From the importance of acquiring and internalizing knowledge in the childhood period and the benefits of managing emotions, this educational intervention project was born, inspired by the "Happy Classrooms" program, which uses Emotional Education in order to develop in students the emotional competencies and skills necessary to achieve well-being.

The main objective of this project is to develop in students the emotional competences focused on fear management through activities organized based on Bisquerra's pentagonal model, incorporating in the classroom a methodology based on Positive Education and Emotional Education not only addressed to students, but also to teachers and families who will acquire guidelines on positive education, control and management of emotions.

Keywords: Emotional Education, Early Childhood Education, prevention, fear.

Índice de contenidos

1. Introducción	6
2. Objetivos del trabajo	8
3. Marco Teórico.....	9
3.1. El niño de 3 a 5 años	9
3.2. La Educación Emocional en el currículo	10
3.3. El programa Aulas felices	13
4. Contextualización	16
4.1. Características del entorno	16
4.2. Descripción del centro.....	16
4.3. Características del alumnado	18
5. Proyecto de intervención educativa.....	19
5.1. Introducción	19
5.2. Justificación	19
5.3. Referencias legislativas	20
5.4. Objetivos del proyecto	21
5.5. Contenidos que se abordan	22
5.6. Metodología	23
5.7. Sesiones y actividades	25
5.8. Planificación Temporal y cronograma	27
5.9. Medidas de atención a la diversidad.....	28
5.10. Sistema de Evaluación	29
5.10.1 Criterios de evaluación.....	29
5.10.2 Instrumentos de evaluación.....	31
6. Conclusiones.....	32
7. Consideraciones finales	34
8. Referencias Bibliográficas.....	36
9. Anexos	39
Anexo A. Organización del centro educativo	39
Anexo B. Desarrollo de las actividades.....	40
Anexo C. Materiales de las actividades.....	46
Anexo D. Rúbricas de evaluación del proyecto	48

Índice de tablas

Tabla 1. Contenidos	23
Tabla 2. Sesiones y actividades.....	25
Tabla 3.¿Qué es el miedo?	40
Tabla 4. Fulgencio el conejo	40
Tabla 5. Descubriendo el miedo	41
Tabla 6. Relax.....	42
Tabla 7. Superhéroes	42
Tabla 8. La casa de la tortuga	43
Tabla 9. Mi miedo me da risa	44
Tabla 10. Supero mis miedos.....	45
Tabla 11. Temporalización	27
Tabla 12. Criterios de evaluación.....	30
Tabla 13. Evaluación sumativa	31
Tabla 14. Evaluación de la actividad	48
Tabla 15. Evaluación del proyecto	48

Índice de Figuras

Figura 1.El miedo de los niños/as según su edad.....	6
Figura 2.Programa aulas felices	14
Figura 3. Organigrama del centro	39
Figura 4. Plano del centro	39
Figura 5. El conejo Fulgencio	46
Figura 6. Los superhéroes	46
Figura 7. Escalera del miedo.....	47

1. Introducción

El miedo es una emoción básica y primaria que, aunque es considerada desagradable por generar algún tipo de mal estar en aquella persona que lo vive, ayuda a aprender a actuar ante un peligro, a regular sus acciones en situaciones difíciles a adaptarse a la propia vivencia.

Cuando una persona siente miedo, normalmente sabe la causa, cuando el miedo es leve lo denomina angustia, cuando es excesivo pánico (Marina, 2006).

Entre los dos y cuatro años existe una mayor incidencia de miedos, por ello, es importante enseñar a gestionarlo con el fin de que ese miedo no se convierta en un trauma, miedo patológico o fobia. Los que sufren algún trastorno generado por una mala gestión del miedo suelen presentar ataques de ansiedad, falta de sueño, estrés o bajo rendimiento escolar (Sarrais, 2014).

Dentro de la rama de la Psicología podemos encontrar dos tipos de miedo (Camacho, 2015):

- 1) Por un lado el miedo funcional, el cual se activa cuando existe un peligro real. Es un miedo útil porque hace la persona esté alerta y actúe en base al peligro que existe.
- 2) Por otro lado, encontramos el miedo disfuncional, es aquel que no es adaptativo, el peligro no es real sino que surge por el conjunto de experiencias y creencias que forman el filtro cognitivo de una persona, como el miedo a las brujas, monstruos o fantasmas que experimentan algunos niños en la infancia (Méndez,2000)

Los miedos en la etapa infantil van evolucionando al igual que los niños (Figura 1). Existen una serie de gestos o conductas que acompañan al miedo, gracias a ellas podemos identificar que existe un problema e investigar en esta vivencia interna.

Figura 1. El miedo de los niños/as según su edad.



Fuente: Aspace Jaén (s.f.)

Aprender a reconocer y gestionar el miedo en la etapa infantil es primordial para evitar problemas futuros, los trastornos graves pueden alterar el desarrollo del niño y acompañarlo hasta convertirse en adulto (Strauss y Francis, 1989). Además, como indica Sarrais (2014, p.88), “la correcta expresión y lectura de las emociones facilita la adecuada comunicación social y, con ella, la sociabilidad, el atractivo y el amor entre las personas”.

Teniendo en cuenta la importancia de aprender a identificar y gestionar el miedo, en este proyecto se apuesta por el uso de la Educación Emocional como herramienta. Trabajando a través de actividades que se incorporarán al aula en las que se blindará a los alumnos la adquisición de conocimientos, habilidades y destrezas enfocadas en la dimensión afectiva y social, forjando en el alumnado una serie de competencias que desarrollo integral de su persona. El dominio de las competencias emocionales otorga al niño las capacidades, conocimientos, habilidades y actitudes para comprender, identificar, saber expresar, regular de forma correcta los fenómenos emocionales y actuar ante los diferentes problemas y circunstancias (Pérez, 2000).

Según Bisquerra (2007) Dentro de las competencias emocionales encontramos:

- Conciencia emocional: saber darle un nombre a cada emoción que se experimenta, tener conciencia de cada una de ellas.
- Regulación emocional: saber regular y afrontar las emociones en cada momento
Autonomía emocional: responsabilidad, automotivación, autoestima, actitud positiva, análisis crítico.
- Competencia social: dominar las habilidades sociales, respeto, compartir emociones, comunicarse y escuchar.
- Competencias para la vida y el bienestar: saber identificar lo que pasa, pedir ayuda si es necesario, entender lo ocurrido, adquirir el aprendizaje.

2. Objetivos del trabajo

Para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se plantea el siguiente objetivo general: Diseñar un proyecto de intervención educativa para un aula de segundo ciclo de Educación Infantil (EI) con la finalidad de que los alumnos adquieran las competencias emocionales necesarias para identificar el miedo y aprender a gestionarlo utilizando las herramientas adquiridas a lo largo del mismo.

Para lograrlo se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Realizar una revisión bibliográfica en profundidad sobre la Educación Emocional y su impacto en el alumnado, para argumentar la importancia de su desarrollo tanto dentro del aula y fuera de ella.
- Integrar competencias emocionales en el alumnado objeto de estudio, a través del diseño de actividades que les aporten las herramientas necesarias para la gestión del miedo desadaptativo.
- Plantear instrumentos de evaluación en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Educación Emocional, respondiendo a las competencias planteadas en el programa y proporcionando herramientas a los docentes de EI.
- Reflexionar acerca de la importancia de la Educación Emocional en la vida en el aula, el profesorado y la familia; y, en consecuencia, la necesidad de su incorporación en el currículo de EI.

3. Marco Teórico

El marco teórico de este proyecto se divide en tres subapartados, yendo de lo más general a lo más específico. Inicialmente se explica el momento evolutivo del alumnado para el que está diseñado, las características generales la etapa y de la forma de adquirir los conocimientos. El segundo subapartado se centra en la integración de la Educación Emocional dentro del currículo de EI. A través de la lectura de diferentes autores se argumenta porqué es tan importante en los primeros años de vida y los beneficios que aporta al desarrollo de la persona. Finalmente, en el tercero se explican diferentes técnicas de Educación Emocional ya implantadas, cuya efectividad ha sido demostrada y que han servido de estudio para concretar las ideas de este proyecto.

3.1. El niño de 3 a 5 años

Para llegar a entender la importancia del proyecto hay que tener en cuenta la etapa para la que está diseñado, ya que en todo momento hay que actuar teniendo presente el momento evolutivo del alumnado y ajustarse a su desarrollo cognitivo ya que si el niño no ha alcanzado una serie de hitos es probable que no consiga llegar a los objetivos.

Durante sus primeros años de vida el niño empieza a relacionarse con su entorno más cercano y se cría en un ambiente y circunstancias que condicionarán su personalidad así como su conducta interior, denominada determinismo personal. El aprendizaje social lo realiza a través de ambas posturas, es por lo que se ha de conocer y actuar teniendo en cuenta al niño y al contexto educativo para lograr así los resultados concretados (Córdoba, 2016).

Los niños desarrollan su inteligencia y diferentes capacidades mentales pasando por distintas etapas. Tomando como referencia a Piaget (1982) y sus estadios nos centraremos en la etapa Preoperacional que abarca desde los 2 a los 6 años de edad. Este autor define la inteligencia como un proceso biológico que se da a través de dos posturas, la asimilación y la acomodación. En la primera postura el niño se enfrenta a un estímulo de su entorno introduciendo los conocimientos en la mente, mientras que en la segunda se produce una modificación de los esquemas mentales introduciendo nueva información a través del proceso de acomodación. La unión de ambas posibilita el aprendizaje del niño.

En cuanto a la personalidad, encontramos que en la franja de dos a seis años el niño busca la independencia y el crecimiento del yo. En esta etapa el niño comienza a relacionarse con los demás, a comunicarse y a sentirse parte de un grupo.

Por otro lado, cabe destacar la Teoría de la Mente, *Theory of mind* (TOM) que hace referencia a la capacidad que tiene un individuo de ponerse en el lugar del otro, de mostrar empatía con respecto a la otra persona (Premack y Woodruff, 1978).

Un individuo con la Teoría de la Mente desarrollada sabe distinguir entre la apariencia y la realidad, entender que alguien miente o por el contrario mentir, son capaces de reconocer el interés de la otra persona, comprender los malentendidos o reglas no escritas, tener en cuenta lo que la otra persona sabe y lo que no así como anticiparse a lo que la otra persona puede pensar (Rubia, 2018).

En esta etapa concreta, los niños aún no han desarrollado su capacidad de empatizar y tienen un pensamiento egocéntrico, lo que hace que el niño piense de acuerdo a sus propias experiencias, generando un pensamiento sin lógica e intuitivo.

Por último hay que hablar del miedo infantil, según estudios encontramos dos tipos de miedos:

- Innatos: son aquellos estímulos muy intensos y desorganizados.
- Aprendidos: el niño asocia un estímulo a un refuerzo negativo originándose en miedo.

El miedo infantil es algo normal ya que es una respuesta por parte del niño ante diferentes estímulos del entorno (Folgueira, 2018). Sin embargo, hay miedos que se convierten en fobias, éstas no desaparecen por sí solas y resultan un sufrimiento importante para el niño y las personas que le rodean ya que en ocasiones no saben dar respuesta a la misma. Las fobias pueden llegar a causar una disfunción en el desarrollo del niño, no solo psicológico, también académico y en la interacción con los demás (Gutiérrez, 2011).

3.2. La Educación Emocional en el currículo

Según el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil en España (Boletín Oficial del Estado [BOE], 2022), en su artículo 8 establece las áreas de trabajo, entre ellas, el crecimiento en armonía.

Para poder desarrollar sus capacidades emocionales es importante integrar las competencias y habilidades dentro del currículo de Educación de EI.

La Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de Mayo, expone la necesidad de desarrollar todas las capacidades del alumnado, incluyendo la competencia emocional (BOE, 2020, p. 17158): “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica”. A pesar de ello, la Educación Emocional es una asignatura pendiente dentro de las aulas, cada vez existen más casos de niños que presentan diferentes problemas asociados a la mala gestión de alguna emoción como la tristeza, ansiedad, frustración...

Al no tener un espacio en el currículo por ha de introducirse en el sistema educativo a través de las tutorías, la educación para la ciudadanía y la familia. La metodología que se usa en su integración es totalmente práctica con el objetivo de desarrollar las competencias emocionales (Bisquerra, 2007). Se trata de un proceso que transcurre desde la experiencia hacia el conocimiento, el saber y las competencias emocionales se construyen en base a las experiencias teniendo en cuenta un sinfín de matices previos. Cuando existen comportamientos disfuncionales es la propia experiencia en la interacción interpersonal la que da lugar a ese cambio de un esquema más inmaduro a otro más maduro (Maurin, 2020). La Educación Emocional se ha considerado un método de prevención que reduce la aparición de conductas sintomáticas, mejora el analfabetismo emocional de las personas y busca el desarrollo pleno del estudiante. Permite una mejora en el clima del aula, el autoconocimiento del alumnado, un impacto positivo en la convivencia escolar y una mejor respuesta por parte de los estudiantes a los contextos.

En la primera infancia el crecimiento del cerebro es más acelerado, se realizan importantes conexiones neuronales, por ello, educar emocionalmente en esta etapa refuerza los procesos de desarrollo y aprendizaje de la empatía, reconocimiento de las emociones propias y de los demás, poner límites, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y aprender a usar estrategias en la resolución de problemas.

Dentro de la Educación Emocional encontramos la comprensión emocional, es una habilidad que se aprende poco a poco e implica la capacidad de descifrar y etiquetar las emociones, clasificándolas para así conocer las causas generadoras del estado de ánimo.

Por otro lado, encontramos la regulación emocional, un ejercicio complejo que incluye la capacidad para expresar sentimientos y la autorregulación (Inostroza, 2021).

Este proceso de aprendizaje hace que el alumno adquiera conocimiento de sus propias emociones y la de los demás, sepan dar nombre a sus emociones, desarrollen habilidades para regularlas y así prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas. Les enseña a adoptar una actitud positiva ante su vida en un ambiente de bienestar (Bisquerra, 2000)

En la elaboración de un programa destinado a la Educación emocional se van a generalizar diferentes situaciones y contextos en los que va a primar la comunicación afectiva y efectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención de desajustes conductuales. A través de las propias experiencias del alumno se asociarán las emociones a situaciones haciendo que se reconozcan provocando la toma de nuevas decisiones. El siguiente paso es reeducar estrategias de canalización con el fin de buscar nuevas respuestas más asertivas con el fin de canalizar la energía de la emoción.

Una vez se ha logrado la conciencia emocional se reeducará proporcionando nuevas estrategias de afrontamiento y solución de problemas a partir de los propios recursos (Inostroza, 2021).

Dentro de la Educación Emocional vamos a encontrar diferentes factores que van a formar parte de la misma y que tienen que tener una conexión para hacer efectivo el aprendizaje:

1. Docentes emocionalmente inteligentes: los docentes se convierten en los referentes emocionales de los alumnos por lo que deben haber trabajado antes la educación de sus propias emociones, competencias emocionales y gestión de las mismas. Para que los estudiantes desarrollen adecuadamente sus competencias emocionales necesitan que el educador sea un agente activo de desarrollo afectivo que ajuste el aula a los estudiantes.
2. Metodología organizada: la intención pedagógica debe estar bien definida, acorde al contexto, con el uso de materiales y recursos idóneos, los tiempos necesarios, la retroalimentación y metacognición.
3. Familia con competencias emocionales: la familia forma parte de la comunidad educativa por lo que ha de ser uno de los entornos en los que se trabaje la Educación Emocional. No obstante, en ocasiones resulta complicado por los diferentes factores que la componen, individuos, relaciones, estilo de crianza...

Es por ello que el educador debe establecer pautas para trabajar con las familias al unísono fomentando la comunicación activa, la aceptación de todos los individuos y de uno mismo, la empatía, aprender del error, otorgar a cada uno su espacio bajo una crianza respetuosa y fluir a través del amor (Inostroza, 2021).

Fisiológicamente, la corteza prefrontal, asociada al control de impulsos todavía no ha terminado de desarrollarse en los niños de esta etapa, por lo que no poseen las herramientas necesarias y deben adquirirlas y trabajarlas de forma paulatina, la práctica hace que se desarrolle la estructura neuronal que se encargará de la ejecución de la habilidad y cuánto más practica exista mayor será la destreza desarrollada (Canales, 2020). A través de dicha práctica se estará previniendo que el alumno se encuentre en situaciones que puedan alterar su bienestar.

3.3. El programa Aulas felices

Dentro de las diferentes técnicas basadas en la Educación Emocional y la gestión de emociones encontramos el programa “Aulas felices” que aúna por una educación positiva en las aulas, el profesorado, la familia y por consiguiente en la sociedad (Bisquerra, R. y Hernández, 2017).

Este programa surge para difundir la Psicología positiva en el profesorado renovando así la práctica educativa desde fundamentos científicos. Uno de los propósitos es sentar las bases de la felicidad, lo que favorece en la práctica a uno de los objetivos principales del docente: capacitar a los niños para desplegar sus aspectos positivos, fortalezas personales y bienestar. Este programa usa las medidas pertinentes para el desarrollo de las competencias básicas en los centros educativos con el desarrollo personal y social del alumnado (Figura 2).

Las características básicas de dicho programa se resumen en:

- Modelo integrador que permita el desarrollo personal y social de los alumnos del centro.
- Que tome como núcleo principal las bases de la psicología positiva para educar a alumnos más felices.

El miedo infantil: la importancia de saber gestionarlo como método de prevención. Una propuesta transdisciplinar en Educación Infantil

- Que unifique la Educación en Valores, la Acción Tutorial y las Competencias Básicas relacionadas con el desarrollo personal de los niños, social y aprender a aprender (Bolsas et al., 2011).

Figura 2. Programa aulas felices

Objetivos	Componentes del Programa	Elementos del currículo educativo en los que se integra	Niveles de intervención	Alumnado al que se dirige
<p>–Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado.</p> <p>–Promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias.</p>	<p>1. La atención plena.</p> <p>2. La educación de las 24 fortalezas personales (Peterson y Seligman, 2004):</p> <p>.Propuestas globales.</p> <p>.Propuestas específicas.</p> <p>.Planes personalizados.</p> <p>.Trabajo conjunto entre familias y centros educativos.</p>	<p>–Competencias Básicas: autonomía e iniciativa personal, social y ciudadana, y aprender a aprender.</p> <p>–Acción Tutorial.</p> <p>–Educación en Valores.</p>	<p>–Las aulas.</p> <p>–Los Equipos de Ciclo o Departamentos.</p> <p>–El Centro Educativo.</p> <p>–La Comunidad Educativa.</p>	<p>–Alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.</p>

Fuente: Arguís, et al. (2012, p. 57)

El programa se compone de una primera parte en la que el principal objetivo es dotar a los niños de las capacidades que garanticen su bienestar para llegar a convertirse en un adulto feliz basándose en la atención plena a través de diferentes técnicas (Arguís et al., 2012):

1. Meditación basada en la respiración: un trabajo primordial en la atención plena. Favorece la relajación física y mental, trabaja la calma y el autocontrol.
2. Meditación caminando: es una técnica que unifica los pasos con la respiración.
3. Exploración del cuerpo: con ella se trabaja la atención consciente centrada en el propio cuerpo, al mismo que se relajan los músculos y se entra en un estado mental de calma y bienestar.
4. Yoga y Thai Chi: Como complemento de todas las técnicas anteriores, el uso de ambos físicos ayuda a desarrollar la atención plena en el alumnado. Así como el trabajo de la calma, la concentración y el equilibrio mental.
5. La Atención Plena en la vida cotidiana: la actitud permanente debe incorporarse a la actividad diaria.

La práctica de la atención plena produce muchos beneficios en las personas como el aumento de la concentración, la reducción de automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas. Así como efectos físicos saludables como la

relajación, autocontrol y regulación de la presión arterial así como la potenciación del sistema inmunitario (Bolsas et al., 2011).

La segunda parte es el programa de intervención en el que se establecen los principios de la intervención plena, como trabajar las fortalezas personales y promover el desarrollo personal (Giménez, 2011).

Seligman (2003) habla de la existencia de tres tipos de felicidad; «la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa». Según su postura ninguno de ellos debe ser rechazado por la persona, pero la mayor felicidad se obtendrá si la persona se esfuerza por cultivar las fortalezas personales (vida comprometida) y trata de encontrar metas que den sentido a su existencia (vida significativa) en lugar de quedarse solo estancado en la (vida placentera).

Todas las personas anhelan una meta común la felicidad. La Psicología Positiva ofrece fundamentos para lograrla. Introduciéndola en las aulas, se fomentará una educación de calidad junto con el desarrollo de los aprendizajes tradicionales otorgando felicidad presente y futura.

4. Contextualización

Este proyecto se desarrolla en un aula perteneciente a un Colegio de EI y Educación Primaria (EP) situado en una provincia de la comunidad autónoma de Andalucía.

4.1. Características del entorno

El centro se encuentra en una localidad cercana a la ciudad de Sevilla, cuya extensión geográfica es de 284'6 hectáreas, con una población de 75.917 habitantes (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2018). Al ser tan cercana a la provincia existen muchos habitantes que tienen su lugar de trabajo fuera de la misma. Está ubicado en un barrio formado por familias de un nivel socioeconómico medio. La mayoría de ellos de cultura española y perteneciente en su mayoría al sector servicios y la industria. Alrededor del colegio hay supermercados, un club deportivo y líneas de autobuses que combinan con diferentes puntos de la localidad y la provincia en la que se encuentra.

4.2. Descripción del centro

El centro en el que se va a desarrollar este proyecto es un centro público bilingüe. Actualmente está ejecutando un programa para la Innovación Educativa llamado "Hábitos de vida saludable" que fomenta el desarrollo de las competencias clave del alumnado en cuanto a salud, intercambio de experiencias, trabajo en equipo y desarrollo de metodologías innovadoras. Se centra en la promoción y educación para la salud de forma personalizada, respetuosa e inclusiva en entornos solidarios. Está formado por dos modalidades de participación:

1. Creciendo en Salud (0-3 años).
2. Creciendo en Salud (3-12 años).

El centro escolar está compuesto por el consejo escolar, el equipo directivo y el claustro de profesores.

Dentro del consejo escolar encontramos al alumnado, ayuntamiento, familia, personal no docente y comisiones, todos poseen voz y voto en la gestión del mismo.

Dentro del equipo directivo se encuentra el director que tiene como funciones principales dirigir y coordinar todas las actividades del centro, cumplir y hacer cumplir las leyes y demás

disposiciones vigentes, favorecer la convivencia en el centro, gestionar los medios humanos y materiales del centro... El jefe de estudios coordina la ejecución de las actividades de carácter académico y de todas las actividades de orientación y complementarias de alumnos y profesores.

El último componente es el secretario/a encargado de la atención al público, asuntos administrativos, libros y uniformes, material escolar, asistencia sanitaria...

Dentro del claustro de profesores encontramos a los tutores que son los encargados de la docencia y orientación de un grupo de alumnos, los diferentes departamentos, la comisión de coordinación pedagógica y los equipos de ciclos (Anexo A - Figura 3).

El edificio alberga cuatro aulas de segundo ciclo de EI y doce de EP, cuenta con dos líneas por cada curso.

El centro consta de un aula de usos múltiples destinada a aula matinal de 7:30 a 9:00 horas y de 14.00 a 13:30 aula de medio día. Blinda con esta aula el comedor que cuenta con tres turnos en los que los niños almuerzan por orden de curso, desde infantil hasta sexto de primaria, en un horario de 14:00 a 16:00. Tiene un gimnasio en el que se dan algunas clases de la asignatura de educación física y en el que se imparten clases extraescolares de 16:00 a 18.00 horas de la tarde siendo lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 patinaje y refuerzo educativo, de 17:00 a 18:00 multideporte y baile moderno. Los martes y jueves de 16:00 a 17:00 inglés y refuerzo educativo y de 17:00 a 18:00 robótica y baloncesto.

En la planta baja del edificio se encuentran las cuatro aulas de EI delimitadas por el color azul, todas con una puerta interior que desemboca en único patio exclusivo para los niños de esta etapa.

En ese mismo pasillo se encuentran las clases de los niños del primer y segundo curso de EP. Al final del pasillo se encuentra la sala de secretaría y el despacho del director.

En la primera planta se encuentran las clases de los niños de tercero a sexto de EP.

También, el centro cuenta con dos patios exteriores, además del destinado a EI, uno para los niños de primero, segundo y tercero que cuenta con una pista con porterías y canastas y un espacio delimitado con juegos pitados en el suelo, tres en raya, laberintos, teje... Otro patio para cuarto, quinto y sexto compuesto por una pista de fútbol y baloncesto más amplia que la del segundo patio con porterías y canastas y un pequeño huerto en el que trabajan todos los niños de manera organizada y controlada.

El colegio cuenta con tres entradas diferentes para que no se colapse el alumnado, cada una de ellas está situada en el patio correspondiente al curso (Anexo A- Figura 4).

4.3. Características del alumnado

El proyecto se ha diseñado para un grupo de alumnos del segundo curso de EI, entre cinco y seis años.

La clase está apodada como “Las jirafas” tiene una decoración orientada al cuento infantil “Las jirafas no pueden bailar” consta de 20 alumnos, de ellos 12 son niños y 8 niñas. En su mayoría pertenecen a las inmediaciones del centro, tienen un nivel socioeconómico medio y provienen de familias estructuradas en las que se observa una buena educación de base. Las familias, en la medida de lo posible, se muestran participativas antes las diferentes actividades que se proponen en el aula.

No se reportan Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE).

Como ocurre en cualquier aula cada alumno es único e inigualable ya que proviene de un contexto, ambiente, familia, crianza y educación diferente a la de los restantes componentes. Es por ello, que cada uno tendrá algunas habilidades más desarrolladas que otras y verá las cosas diferentes con respecto a sus iguales ya que las vivencias nunca serán las mismas.

Existe una cohesión en el grupo, todos los integrantes de la clase se sienten cómodos en ella y con los demás compañeros, se muestran amables, actúan con el diálogo cuando se ven envueltos en conflictos e intentan integrar en los juegos a todo aquel que se acerca a participar.

En cuanto a su nivel evolutivo, ya se han alcanzado bastantes hitos, han desarrollado la capacidad de expresarse y saber explicar qué está ocurriendo en los diferentes casos que ocurren tanto dentro como fuera del aula. Poco a poco van mostrando interés por lo que sienten los demás compañeros y hacen lo posible por ayudarles cuando observan que algo está ocurriendo.

5. Proyecto de intervención educativa

5.1. Introducción

Este proyecto de intervención educativa titulado “Un miedo menos” pretende desarrollar las habilidades sociales y competencias emocionales necesarias para identificar y gestionar el miedo en niños de 5 años de edad, de esta forma, será más complicado que aparezca el miedo desadaptativo y que se originen en ellos males mayores como fobias, ansiedad, mal estar continuo, falta de sueño, bajo rendimiento...

En cuanto a su estructura, se organiza en 4 bloques, siguiendo el modelo de Bisquerra (2007), en los que se trabaja a través de diferentes actividades:

- 1) La conciencia emocional: a través de actividades orientadas a la regulación emocional con el fin de que los niños desarrollen la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. El objetivo principal es que el alumnado tome conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento y adquiera buenas estrategias de afrontamiento.
- 2) La regulación emocional: conjunto de estrategias relacionadas con la autogestión personal como la autoestima, actitud positiva, responsabilidad, capacidad para buscar ayuda y recursos y autoeficacia emocional.
- 3) La autonomía emocional: dominio de habilidades sociales y capacidad de una comunicación efectiva con el fin de mantener buenas relaciones con otras personas.
- 4) Las competencias sociales capacidad para adoptar comportamientos que permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada.

De esta manera, los niños aprenden a reconocer, canalizar, gestionar y actuar ante el miedo; evitando así el mal estar emocional, la aparición de fobias o traumas y mejorando su calidad de vida y otorgando beneficios en las personas como el aumento de la concentración, la reducción de automatismos, lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas. Efectos físicos saludables como la relajación, autocontrol y regulación de la presión arterial así como la potenciación del sistema inmunitario (Bolsas et al., 2011).

5.2. Justificación

Sentir miedo es común en la etapa infantil, dependiendo de la edad del niño éste experimentará miedo por diferentes causas y estará asociado a su momento de desarrollo y

capacidad cognitiva. Por otro lado, cabe destacar un factor importante; la imaginación, ya que contribuye a que esos miedos se magnifiquen e intensifiquen aumentando las sensaciones que se experimentan ante él. Cada niño vivirá los miedos de forma diferente, dependiendo de sus experiencias vitales y su desarrollo madurativo (González, 2018). Por consiguiente, ningún niño reaccionará de igual forma ante el elemento que le produce miedo.

El miedo desadaptativo está relacionado con trastornos de ansiedad en un 4.5% de la población. El 60% por ciento de las personas que lo padecen sufren en algún momento de su vida depresión. En la mayoría de los casos estudiados el cuadro se inicia durante la infancia. Los niños que no reciben tratamiento tienen un elevado riesgo de presentar otros problemas como el fracaso escolar, consumo de sustancias estupefacientes, tabaco y alcohol, trastornos en la conducta alimentaria, ansiedad, trastornos del sueño... (Sarrais, 2014).

No obstante, existen diversos factores como la forma de gestionar el miedo por parte del individuo, la educación ejercida por la familia y en la escuela, la situación familiar en la que se cría la persona, situación en el aula... que pueden llevar a que los miedos se conviertan en desadaptativos, influyendo en el bienestar de los niños y originando graves consecuencias como las mencionadas anteriormente.

El principal objetivo de este proyecto es ofrecer al alumnado las herramientas necesarias para poder aprender a analizar, gestionar y dar respuesta a sus miedos con el fin de que crezcan en armonía con ellos mismos velando por su bienestar y que así pueda seguir desarrollando sus habilidades sociales, físicas y cognitivas (Bisquerra, 2013).

5.3. Referencias legislativas

La legislación que se ha tenido en cuenta para la elaboración de este proyecto ha sido a nivel autonómico, perteneciendo a Andalucía:

- ANDALUCÍA (2007), Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación en Andalucía (LEA), señala en su sección I, artículo 46 el aprendizaje significativo como metodología favoreciendo el trabajo individual y cooperativo (Boletín Oficial Junta de Andalucía [BOJA], 2008).
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía dicta en su artículo 4 que los maestro, maestras y

demás profesionales de la educación infantil deben atender a las características propias del crecimiento y aprendizaje de los niños, partir de conocimientos previos, necesidades o motivaciones, propiciar la participación activa, estimular el desarrollo de sus potencialidades y facilitar su interacción (BOJA, 2008).

- Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía señala en el capítulo 5 apartado 3 El currículo estará orientado a que los niños y niñas desarrollen el máximo de sus capacidades, procurando que adquieran aprendizajes que les permitan la interpretación del mundo que les rodea y actuar en él. Boletín Oficial Junta de Andalucía (BOJA, 2008).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) señala en su artículo 4 la importancia del pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos bajo una educación basada en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal, El desarrollo de la capacidad para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos (BOE, 2007).
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, recoge en su artículo 6 (BOE, 2007): Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes: Comunicación y representación.
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil señala como objetivo de aprender a identificar necesidades, sentimientos y emociones, denominarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, los de los otros (BOE, 2008).

5.4. Objetivos del proyecto

Objetivo general:

Desarrollar en el alumnado las competencias emocionales enfocadas hacia la gestión del miedo desadaptativo a través de actividades organizadas en base al modelo pentagonal de Bisquerra (2023).

Objetivos específicos:

- Desarrollar las competencias en cuanto a la identificación, control y gestión del miedo:

1. Conciencia emocional: reconocer la el miedo e identificar los sentimientos que origina.
2. Regulación emocional: aprender a gestionar la emoción y modificarla a un estado de calma.
3. Autonomía personal: realizar un análisis crítico y reflexivo para evaluar la acción y prevenir acciones futuras.
4. Competencia social: Saber comunicar su propio miedo e identificar el miedo en los demás desarrollando así la empatía.
5. Habilidades de vida y bienestar: aprender a tomar sus propias decisiones.

5.5. Contenidos que se abordan

Según el Artículo 39, apartado cuarto, de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía (BOJA, 2008):

El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar, mental y social para sí y para los demás (p.22,2017)

Teniendo en cuenta los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se incluyen dentro del fomento del desarrollo en las capacidades para la gestión y toma de decisiones con el fin de lograr el bienestar integral de la persona, se elabora una tabla en la que se establecen las conexiones entre los objetivos marcados (5.4), los contenidos (5.5) y las áreas del currículo (Tabla 1).

Tabla 1. Contenidos

OBJETIVOS DEL PROYECTO			
	1-4	2-3-5	1-3-4-5
ÁREAS DEL CURRÍCULO	Comunicación y representación de la realidad	Comunicación y representación de la realidad	Crecimiento en armonía
CONTENIDOS	<u>Conceptuales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Miedo como emoción. - Vocabulario emocional. - Conocimiento de sí mismo. - Competencia emocional. - Competencia social. - La propia imagen y la de los demás. 	<u>Procedimentales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la emoción del miedo. - Identificar el miedo a través de la experiencia. - Expresar lo que sienten a través de diferentes formas. - Empleo de estrategias para regular lo que sienten. - Desarrollar habilidades para resolver el conflicto interno. 	<u>Actitudinales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora de la autoestima e imagen de sí mismo. - Desarrollar la empatía y el respeto por los demás compañeros. - Interiorizar competencias emocionales y sociales. - Saber actuar ante nuevas situaciones. - Identificar el problema y darle una solución.

5.6. Metodología

La metodología estará basada en el proyecto “Aulas felices” incorporando en todas las actividades la Educación positiva (Arguís et al., 2012). Con el fin de que se alcancen todos los objetivos la metodología integrará a docentes, familias y alumnado. El proyecto comenzará con una reunión con las familias en las que se informará de los objetivos del mismo, los beneficios que aporta tanto a los alumnos como a ellos mismos y se darán pautas y consejos a la hora de intervenir fuera de las aulas.

En cuanto a la metodología se hará en base al aprendizaje cognitivo-constructivista; se ofrecerá al alumno el mayor registro posible de respuestas para que el alumno sea capaz de reaccionar y resolver todas las situaciones que se le presenten (Córdoba, 2018). Para ello se realizarán diferentes tipos de actividades de forma individual, grupal y colectiva con el fin de que los alumnos experimenten diversas situaciones en contextos diferentes con el fin de tener un amplio abanico de experiencias que abalen su aprendizaje y desarrollo.

En cuanto a la práctica el docente llevará a cabo las actividades en el aula, respaldado siempre por el psicólogo del centro con el que tratará las diferentes sesiones y evaluará las reacciones y respuestas de los alumnos o grupo.

En el caso de observar algún caso en el que haya que trabajar con algún tipo de refuerzo, se realizará una tutoría con el docente, el psicólogo y la familia, con el fin de ajustar entre todos una serie de pautas que se trabajarán en equipo, tanto en el aula como en el ámbito familiar con el fin de que el niño aprenda a regular su emoción, sentimiento y reacción.

En el aula, la metodología que se llevará a cabo en este proyecto estará basada en la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y la ordenación de la Educación Infantil (BOE, 2022):

- El aprendizaje será significativo y se hará estableciendo una relación entre lo que ya saben y lo que van a aprender.
- La forma de aprender será globalizadora, relacionando los contenidos.
- Las actividades se realizarán en un ambiente de seguridad, afecto, cariño y confianza para potenciar su desarrollo, autoestima y afianzar su integración social.
- Se atenderá en todo momento a la diversidad del aula, teniendo muy en cuenta las características personales de cada niño, sus necesidades y ritmo a la hora de aprender y abordar cada actividad.
- Los materiales serán acordes a las actividades y adecuados para las edades de los niños.
- La organización del tiempo respetará las necesidades del aula y de cada niño.
- La función del docente será crucial en el proceso para hacer guiar el aprendizaje del niño en la gestión de emociones, creando un ambiente seguro y acogedor.

5.7. Sesiones y actividades

En la tabla 2 se establecen las actividades que se van a trabajar en el proyecto, el bloque al que pertenecen y los objetivos que se pretenden alcanzar con ella enumerados en el apartado 5.4.

Tabla 2. Sesiones y actividades

BLOQUE	ACTIVIDADES	OBJETIVOS
1. DESCUBRIENDO EL MIEDO	1. ¿Qué es el miedo?	1
	2. El conejo Fulgencio	1
2. RESPIRO Y PIENSO	1. ¿Qué me da miedo?	1,2
	2. Relax	1,2,3
	3. Somos superhéroes	1,2,3,4
3. APRENDO SOLUCIONES	1. La casa de la tortuga	1,2,4,5
	2. Mi miedo me da risa	1,2,4,5
4. SUPERO MIS MIEDOS	1. Subiendo de nivel	1,2,3,4,5

Respecto a la organización de los bloques de este proyecto, el bloque I está compuesto por una primera actividad que abre el proyecto con el fin de introducir a los niños en la temática y una segunda actividad que induce a la reflexión. El bloque II consta de tres actividades encaminadas a que los niños piensen cuáles son sus miedos, comuniquen qué sienten ante ellos y aprendan a gestionarlo. El bloque III consta de dos actividades en las que los niños trabajarán la forma de hacer frente al miedo. Finalmente, el bloque IV está compuesto por una actividad final que consta de diez actividades en las que se van a trabajar por niveles la superación de diferentes miedos, ésta trabaja con todos los objetivos enmarcados en el apartado 5.4.

A continuación se realiza un breve resumen de las actividades del proyecto encaminadas a que los niños desarrollen las competencias emocionales necesarias en la identificación, control y gestión del miedo las cuales se desarrollan en el Anexo B (Tablas 3 –9).

Actividad 1: *¿Qué es el miedo?*

Esta actividad titulada “¿Qué es el miedo?” introduce a los niños en la idea del proyecto generando a que los niños reflexionen sobre el concepto de miedo y lo que origina en ellos cuando lo sienten a través de una serie de preguntas. La actividad está diseñada para hacerla de forma grupal con el fin de que se genere un pequeño diálogo entre los niños y participen con sus respuestas y exponiendo ejemplos (Anexo B- Tabla 3).

Actividad 2: *Fulgencio el conejo*

Los cuentos en El son un gran apoyo, en este caso la actividad se abre con la historia de un conejo que vive un momento de miedo que puede pasar en la vida cotidiana. Al terminar, los niños deberán reflexionar sobre lo que ocurre en la historia y expondrán al grupo si alguna vez han vivido una situación parecida y cómo actuaron. Esta actividad está diseñada para realizarla en grupo ya que al exponer los diferentes casos los niños empezarán a recordar situaciones parecidas y participarán contándolas a los demás compañeros (Anexo B-Tabla 4).

Actividad 3: *Descubriendo el miedo*

En esta actividad los niños van a buscar en su interior qué es aquello que le da miedo y qué les ocurre cuando lo sienten. Dibujarán su miedo para después exponerlo a los demás compañeros, comunicar como se sienten ante él y las sensaciones que les genera. Esta está dividida en dos fases, la primera individual en la que el niño va autoexplorarse y comunicar lo que le ocurre y una segunda fase en la que el grupo va a proponer soluciones al miedo en cuestión (Anexo B- Tabla 5).

Actividad 4: *Relax*

En esta actividad los niños experimentarán una serie de sensaciones corporales que se dan cuando se tiene miedo, el objetivo principal será aprender a controlar la situación a través de la relajación, con el fin de que repitan el procedimiento en un momento de pánico. Esta actividad está diseñada para hacerse en grupo pero cada niño trabajará y vivirá las sensaciones de forma individual (Anexo B-tabla 6)

Actividad 5: *Superhéroes*

Esta actividad usa como recurso a los superhéroes y sus poderes ya que generan gran interés en el mundo infantil. Los niños aprenderán a adoptar una postura de superhéroe e interiorizarán que se han convertido en uno de ellos para vencer a sus miedos. Es una actividad diseñada para hacerse con todo el grupo, cada niño trabajará la postura de forma individual (Anexo B-tabla 7).

Actividad 6: *La casa de la tortuga*

Esta actividad enseña a los niños una nueva forma de relajarse ante un miedo, gestionar lo que siente y afrontarlo una vez que se ha relajado. Para ello vivirán una situación donde sentirán miedo con el fin de practicar esta técnica e interiorizarla. Será una actividad grupal (Anexo B-tabla 8).

Actividad 7: Mi miedo me da risa

Esta actividad integra el uso de las TIC en el aula, algo que a los niños llama mucho la atención. En este caso realizarán un dibujo de su miedo y luego le darán vida a través de una aplicación. El ver a su miedo moviéndose, saltando, andando o bailando hará que el pequeño lo vea de forma diferente y el miedo pase a un segundo plano. Esta actividad está diseñada para hacerse de forma individual (Anexo B-tabla 9).

Actividad 8: Subiendo de nivel

En esta actividad los niños realizarán una reflexión sobre sus miedos, analizarán el grado de miedo que sienten y distribuirán según su análisis, sus miedos en una escalera compuesta por diez peldaños. El que menos miedo les produzca estará abajo y el que más arriba, cada día trabajarán la forma de gestionarlo con alguna de las herramientas que han aprendido y luego evaluarán si han conseguido vencer su miedo. Esta actividad se realizará de forma individual (Anexo B – Tabla 10).

5.8. Planificación Temporal y cronograma

El proyecto se lleva a cabo durante los últimos meses del curso (Mayo y Junio). Como se observa en la tabla 11, durante el primer mes se trabajan los bloques uno y dos, y el mes siguiente los bloques tres y cuatro. El hecho de que se realice durante los dos últimos meses del curso es porque la mayoría de los niños habrán alcanzado los hitos pertenecientes a su nivel de desarrollo lo que hará que el aprendizaje sea mucho más efectivo y su participación e interacción en las actividades mayor. También tendrán más capacidad comunicativa y un vocabulario más amplio para poder explicar lo que sienten en cada momento.

Tabla 11. Temporalización

UN MIEDO MENOS			
BLOQUE	ACTIVIDAD	DÍA	DURACIÓN
BLOQUE 1	Actividad 1	1º Viernes	30 min
	Actividad 2	1º Viernes	60 min
BLOQUE 2	Actividad 1	2º Viernes	60 min
	Actividad 2	3º Viernes	60 min
	Actividad 3	4º Viernes	60 min
BLOQUE 3	Actividad 1	1º Viernes	60 min
	Actividad 2	2º Viernes	60 min
BLOQUE 4	Actividad 1	3º Viernes	30 min

	Actividad 1	Miedo 1	Lunes	Hasta aprender a afrontar el miedo
		Miedo 2	Martes	
		Miedo 3	Miércoles	
		Miedo 4	Jueves	
		Miedo 5	Viernes	
		Miedo 6	Lunes	
		Miedo 7	Martes	
		Miedo 8	Miércoles	
		Miedo 9	Jueves	
		Miedo 10	Viernes	

Las actividades de los bloques uno, dos y tres se realizarán los viernes de cada semana, la actividad 1 del bloque 4 comenzará un viernes y sus diez apartados que hay en ella serán trabajados cada día de la semana. La duración de las actividades de introducción será de treinta minutos mientras que las demás serán de sesenta minutos a excepción de las actividades del bloque cuatro que se ajustarán al alumno y acabarán cuando el alumno aprenda a afrontar el miedo con el que está trabajando.

El beneficio de realizar las actividades de este proyecto los viernes es que al acabar los niños llegarán a casa comunicando lo que han hecho en el aula y como han conseguido gestionar y afrontar sus miedos. . Esto hará que las familias se observen en sus pequeños un cambio a la hora de actuar y se retroalimenten de su enseñanza. El bloque 4 se ejecuta durante diez días de forma intensiva, en él se aprovecha que los niños ya han adquirido las competencias, herramientas y habilidades necesarias en la gestión y superación del miedo para que trabajen con sus propios miedos.

5.9. Medidas de atención a la diversidad

En el caso del grupo-aula tomado como referencia para la elaboración de este proyecto, no se encuentran alumnos que presenten Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) ni Necesidades Educativas Especiales (NEE). Sin embargo, la metodología se cimienta en el reconocimiento de la diversidad en el aula y la necesidad de brindar a cada alumno el tiempo que necesite en asimilar contenidos y desarrollar las competencias trabajadas en el proyecto.

Las actividades que se presentan invitan al alumno a empatizar con los demás compañeros, a desarrollar habilidades sociales, crear un sentimiento de cohesión y amistad. Potenciando

el aprendizaje cooperativo entre los alumnos. Todas ellas cumplen el criterio de inclusión para que puedan ser adaptadas fácilmente a un canal de comunicación diferente, por ejemplo, si existe en el aula algún alumno con discapacidad auditiva, se recurrirá a realizar las actividades de comunicación con lenguaje de signos y aquellas que son guiadas a través de la ayuda de un compañero al que tendrá que seguir según los movimientos indicados.

5.10. Sistema de Evaluación

La evaluación tiene una doble vertiente, por un lado se evalúa si los alumnos han desarrollado y adquirido las competencias emocionales necesarias en la gestión del miedo y, por otro, se realiza una evaluación de cada actividad y del proyecto en sí con el fin de mejorarlo en caso de que fuera necesario.

En cuanto a la primera vertiente, la evaluación del alumnado será sistemática: inicial, formativa y sumativa.

- 1) Con la evaluación inicial se observa el nivel desde el que parte cada uno y conocer cuáles son las necesidades de cada niño.
- 2) La formativa se realiza durante todo el proyecto de intervención a través de una observación directa y escucha activa, anotándose en un diario aquellas incidencias u observaciones importantes.
- 3) Finalmente, en la evaluación sumativa se crea una lista de cotejo en la que se determinará si se han alcanzado los objetivos.

En su segunda vertiente, tenemos la evaluación del proyecto que es formativa y sumativa para la que se usa una rúbrica en la que se tendrá en cuenta el grado de consecución de los objetivos de las actividades y el objetivo general del proyecto.

5.10.1 Criterios de evaluación

En este apartado son relacionados los objetivos con el resultado de aprendizaje tal como se muestra en la tabla 12.

Tabla 12. Criterios de evaluación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
1. Conciencia emocional	1, 2	Criterio 1. Reconoce la emoción	Reconoce y nombra qué le da miedo
		Criterio 2. Identifica los indicadores del miedo	Sabe reconocer y expresar qué siente ante una situación de miedo
2. Regulación emocional	3,4,5	Criterio 1. Gestionar el momento	Sabe reconocer el momento, mantener la calma y actuar
		Criterio 2. Inducir estados de calma	Es capaz controlar su miedo y calmarse ante él
3. Autonomía personal	4,5	Criterio 1. Mejorar el autoconcepto	Muestra una actitud diferente frente al miedo
		Criterio 2. Realizar un análisis crítico y reflexivo	Sabe reflexionar y hacer una autoevaluación de cómo ha sido su actuación
4. Competencia social	1,2,3,5,7,8	Criterio 1. Saber comunicar su miedo	Sabe mostrar, con sus propias palabras cuál es su miedo
		Criterio 2. Reconocer el miedo en los demás	Es capaz de ver el miedo de los demás compañeros
		Criterio 3. Desarrollar la empatía	Entiende y sensibiliza comprendiendo el miedo ajeno
5. Habilidades para la vida y bienestar	Todas	Criterio 1. Aprender a tomar sus propias decisiones	Es capaz de tomar una decisión ante una situación de miedo
		Criterio 2. Saber gestionar el miedo	Sabe reconocer, controlar y gestionar el miedo buscando una solución

5.10.2 Instrumentos de evaluación

Entre los instrumentos de evaluación del alumnado encontramos:

- 1) Evaluación inicial: se realizará en las actividades de introducción del bloque I en la que los niños expondrán cuáles son sus miedos y qué sienten ante ellos. A través de, principalmente, dos técnicas: observación directa y escucha activa
- 2) Evaluación formativa: se realizará a medida que se vayan avanzando en las actividades de los bloques II y III; mediante la observación directa, la escucha activa y un diario de clases.
- 3) Evaluación sumativa: tendrá lugar al finalizar el bloque IV, en ella se evaluará el grado de consecución de los objetivos gracias a una lista de cotejo (Tabla 13).

Tabla 13. Evaluación sumativa

Nombre del alumno:			
Curso:			
Nombre del proyecto:			
INDICADOR	SI	EN OCASIONES	NO
1. Identifica el miedo			
2. Mantiene la calma			
3. Gestiona el miedo			
4. Sabe comunicar qué ocurre			
5. Pide ayuda si es necesario			
6. Ha desarrollado las competencias en la gestión del miedo			

Finalmente, en cuanto al proyecto, se realizará una lista de cotejo de cada una de las actividades propuestas (Anexo D-tabla 14) y una rúbrica de todo el proyecto (Anexo D-tabla 15).

6. Conclusiones

El objetivo principal de este TFG es diseñar un proyecto de intervención educativa para un aula de segundo ciclo de EI con la finalidad de que los alumnos adquieran las competencias emocionales necesarias para identificar el miedo y aprender a gestionarlo utilizando las herramientas adquiridas a lo largo del mismo. Para ello se realiza una revisión bibliográfica sobre la Educación Emocional y el currículo en EI, se diseñan una serie de actividades con el fin de que los alumnos adquieran las competencias necesarias para la gestión del miedo y, por último, un sistema de evaluación de cada uno de los puntos tratados.

Tras el minucioso estudio sobre la Educación Emocional y su impacto se obtiene como conclusión que es una herramienta que debe estar presente en el ámbito educativo ya que gracias a ella aumenta el bienestar de los niños, desarrolla en el alumno una serie de habilidades y competencias que ayudan a que la sean capaces de comprender y gestionar sus propias emociones otorgando grandes beneficios como la mejora del autoconocimiento, la eliminación de ansiedad, mejora del sueño, aumento en el rendimiento académico, mayor capacidad para sociabilizar y un desarrollo de la empatía.

A pesar de ser tan beneficiosa existe una limitación muy importante, la Educación Emocional no está incluida dentro del currículo de EI por lo que hasta el momento solo es posible emplearla como herramienta introduciéndola de forma transversal en las actividades del aula. Además, existe otra limitación que ha de solventarse antes de la introducción de la misma en el currículo y es el aprendizaje de la educación positiva por parte de los docentes ya que no sirve de nada llevar un proyecto centrado en Educación Emocional si el docente no es capaz de enseñar y transmitir la manera de aprender, controlar, gestionar y comunicar. El docente, a través de tutorías y reuniones va a asesorar a las familias y a guiar a los niños en ese aprendizaje, por ello debe tener las competencias emocionales adquiridas y trabajar la educación positiva.

En este proyecto queda reflejada la cantidad de beneficios que tiene la Educación Emocional en los niños, su influencia en docentes y familias, su importancia en la prevención de problemas mentales y su labor para que las personas encuentren su bienestar personal y la felicidad.

Por todo ello, se concluye que este proyecto de intervención educativa incorpora en el aula una metodología basada en la Educación Positiva y la Educación Emocional no solo dirigida al

alumnado, también a los docentes y familias que se retroalimentarán de todo el proceso adquiriendo pautas sobre educación positiva, control y gestión de emociones. Se considera que es de especial relevancia ya que la ejecución del mismo va a dotar a los niños de las competencias emocionales y habilidades necesarias para lograr el bienestar interno y social con el fin de que en un futuro sepan actuar ante cualquier emoción.

Tras la ejecución del proyecto y con las modificaciones pertinentes después de ser evaluado, puede formar parte en líneas futuras de un Plan de Educación Emocional en el que se comiencen a trabajar las emociones con el fin de que la Educación Emocional se integre por completo en el currículo de EI.

7. Consideraciones finales

La idea de este Proyecto de Intervención Educativa surge tras encontrarme con el caso de un alumno que tenía pánico a dormir en la cama, eso le estaba afectando bastante, no dormía bien, tenía pesadillas, por las mañanas se encontraba cansado y se mostraba irascible con los demás compañeros, pegaba, lloraba, no quería comer... A pesar de tener solo dos años sabía que era lo que le pasaba y era capaz de comunicar cuál era su temor, no quería dormir en su cama y sus pesadillas se hacían cada vez mayores cuando dormía en la cama de sus papás y luego aparecía en la suya. Empecé a investigar sobre los miedos infantiles y en cómo ayudarle a solucionarlo. A medida que buscaba información y leía artículos sobre Educación Emocional y gestión de emociones me iba dando cuenta de que estaba adquiriendo ciertas destrezas para detectar que a mi alrededor existían personas cercanas a mí que sin quererlo, mostraban la falta de herramientas y competencias emocionales para la gestión de emociones en algunas situaciones de sus vidas; rupturas, pérdida de empleo, enfermedades, miedo a estar solo...

Actualmente en España existen gran cantidad de noticias que hablan de depresiones, traumas, ansiedad e intentos de suicidio. La realidad en la que vivimos hoy día es preocupante, ya que es que en nuestra sanidad pública la lista de espera para acudir a un psicólogo que ayude a trabajar los problemas psicológicos de una persona es muy larga, llegando a ocupar meses de espera. Hay quienes tienen que esperarla ya que no pueden costear un sistema privado y en ocasiones, la espera se vuelve un verdadero infierno para ellos llegando a causarle consecuencias mayores por no tratar sus problemas a tiempo.

Tras la realización de un curso sobre gestión de emociones con el programa RETO (respeto, empatía y tolerancia) me percaté que el miedo comienza a trabajarse en primaria ya que según me dijeron en infantil es más complicado ya que los niños aún están aprendiendo a conocerse. Fue en ese momento cuando decidí basar este proyecto de intervención educativa en la gestión del miedo y por consiguiente la prevención de problemas futuros. Bajo mi punto de vista, la Educación Emocional es una herramienta indispensable dentro de las aulas ya que aporta a los niños gran cantidad de beneficios para su autoconocimiento y bienestar personal. El dotar a estos niños de las competencias emocionales pertinentes ayudará a que en un futuro sepan gestionar diferentes aspectos de su vida de forma coherente salvaguardando su salud mental y física.

La realización de este proyecto me ha aportado muchísimos beneficios a nivel personal, gracias a él he adquirido muchos conocimientos sobre educación positiva, el miedo, el miedo infantil, la gestión de emociones y la adquisición de competencias emocionales.

Por otro lado, pienso que es un proyecto que acredita lo importante que es introducir la Educación Emocional dentro de las aulas y por ende en el currículo de EI. También, es importante hablar de la prevención, la función principal del mismo es prevenir que los niños sufran trastornos, situaciones de pánico, mal estar, ansiedad... a través de actividades que les capacitarán para conocer, controlar y gestionar sus emociones.

8. Referencias Bibliográficas

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. & Salvador, M. (2012). *Aulas felices: psicología positiva aplicada a la educación*. Equipo SATI. <http://catedu.es/psicologiapositiva>
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. DOAJ
- Bisquerra, R. & Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices*. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI.
- Bolsas, A., Arguís, R., Hernández, S. & Salvador, M.M. (2011). *Aulas felices*. Amazónica.
- Camacho, R. (2015, Junio 25) *¿Para qué sirve el miedo?* *Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo>
- Canales, A. (2020). *Educación emocional: la receta para una mejor sociedad*. Bonum
- Campos, J. (2014). *Educación emocional: el principio del cambio*. Ediciones Granica
- Cejudo, J., & López, M. L. (2017). *Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros*. *Psicología Educativa*.
- Claeys, M. (2020). *Educación emocional de la infancia a la adolescencia: actividades para todas las edades*. Narcea Ediciones.
- Conmishijos.com. (2018). *Miedos de los niños. Ayudarles a superar sus temores*. *Conmishijos.com*. <https://www.conmishijos.com/educacion/comportamiento/miedos-de-los-ninos-ayudarles-a-superar-sus-temores/>
- Folgueira, M. Folgueira, M. & Subías, J. M. (2018). *Educación infantil*. Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. <https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/49451?page=4>
- Giménez, M. (2011). Programa «Aulas felices»: *Psicología positiva aplicada a la educación*. *Pulso: Revista De Educación*, (34), 231-234.
- Grande, M. J. L. (2000). *El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa*. DOAJ (*DOAJ: Directory of Open Access Journals*). <https://doi.org/10.14201/3564>

Gutiérrez, A. (2011). *Los niños, el miedo y los cuentos: cómo contar cuentos que curan*.

Editorial Desclée de Brouwer.

<https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/47963?page=23>

Instituto Nacional de Estadística (1 de Enero, 2022). *Población del Padrón Continuo por*

Unidad Poblacional. Recuperado de

https://www.ine.es/nomen2/index.do?accion=busquedaAvanzada&entidad_amb=no&codProv=41&codMuni=4&codEC=0&codES=0&codNUC=0&denominacion_op=like&denominacion_txt=&L=0

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado, BOE, 340*, de 30 de diciembre de 2020.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. *Boletín Oficial del Estado, BOE, 295*, de 10 de diciembre de 2013.

Marina, J. (2006). *Anatomía del miedo*. Anagrama

Marks, I. M. (1990). *Miedos, fobias y rituales. Los mecanismos de la ansiedad*. Ediciones Martínez-Roca.

Martínez, C (2014). *Educación Emocional*. Editorial Universidad Francisco de Vitoria.

Maurin, S. (2020). *Educación emocional y social en la escuela: un nuevo paradigma, estrategias y experiencias*. Bonum.

Méndez, F. X., & Maciá, A. (2013). Escenificaciones emotivas. Una técnica para las fobias infantiles. *Análisis Y Modificación De Conducta, 14*(41).

<https://doi.org/10.33776/amc.v14i41.1838>

Pacheco, N. E., Rey, L., & Garrido, M. (2016). Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers, 0*(368), 65. <https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.011>

Piaget, J. (1982) *Los estadios en la psicología del niño*. Nueva visión

Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and brain sciences, 1*(4), 515-526.

Programas para la Innovación Educativa (2022). Catálogo de Programas para la Innovación Educativa. (Sevilla, 2022). Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional.

Quesada, I. (30/05/2022). Miedos evolutivos en la infancia. *Aspace Jaén*.

<https://aspacejaen.org/miedos-evolutivos-en-la-infancia/>

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. *Boletín Oficial del Estado, BOE-A-2022-1654*, 1 febrero de 2022.

Rubia, F. J. (2018). La teoría de la mente [The Theory of Mind]. *Anales De La Real Academia Nacional De Medicina*, 135(02), 141-145. <https://doi.org/10.32440/ar.2018.135.02.rev05>

Sarraís, F. (2014) *El miedo*. EunsaEdiciones

Santamaría, M. A., & Ibarrola, B. (2022). Fulgencio el conejo miedoso. Cuento infantil sobre los miedos. *Guiainfantil.com*. <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/fulgencio-el-conejo-miedoso-cuento-infantil-sobre-los-miedos/>

Seligman, M. E. P. (2002), *La auténtica felicidad*. Barcelona Ediciones.

Strauss C. & Francis G. (1989), *Child behavior therapy casebook*. Plenum press

9. Anexos

Anexo A. Organización del centro educativo

Figura 3. Organigrama del centro

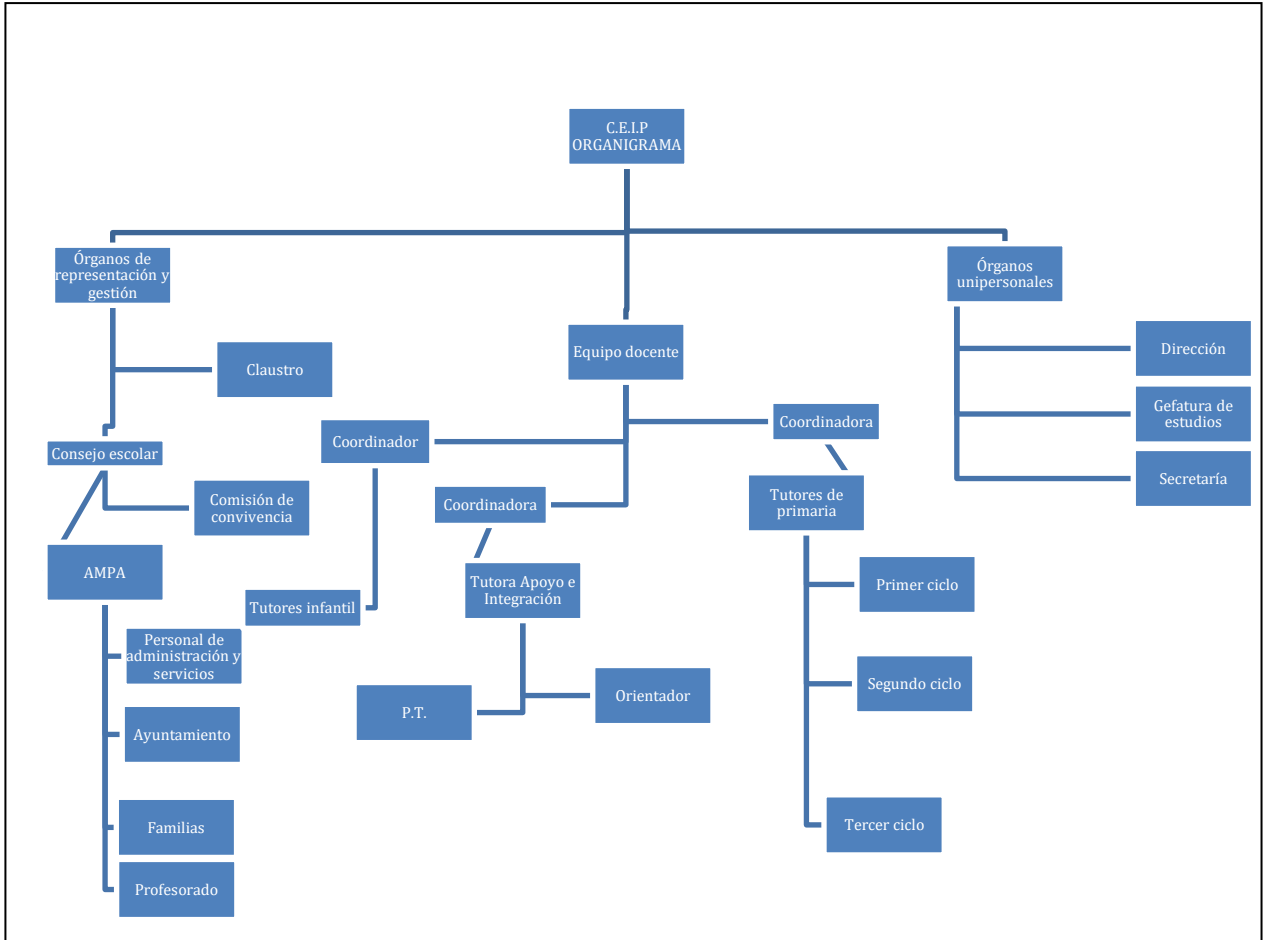
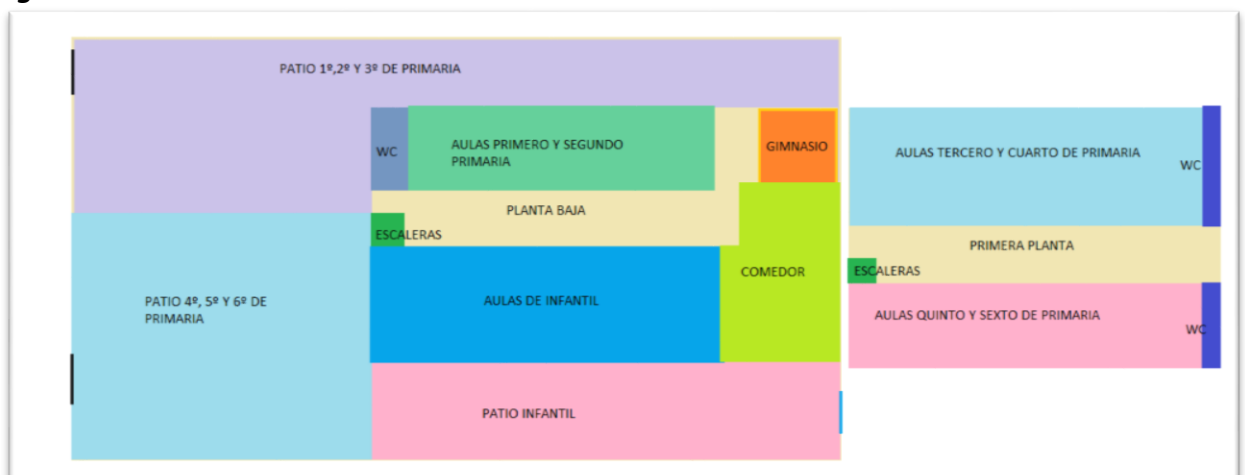


Figura 4. Plano del centro



Anexo B. Desarrollo de las actividades

Tabla 3. ¿Qué es el miedo?

BLOQUE 1: “DESCUBRIENDO EL MIEDO”	
Actividad 1. ¿Qué es el miedo?	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Entender qué ocurre ante una situación de miedo - Reconocer momentos vividos
Descripción	<p>El docente reunirá a los niños en la asamblea y realizará la pregunta; ¿Qué es el miedo? Dejará que los niños respondan e irá guiando la actividad con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabéis explicarme lo que os ocurre cuándo tenéis miedo? - ¿Recordáis un momento de mucho miedo? - ¿Cómo reaccionasteis? - ¿Hay algo que os da miedo?
Materiales y espacios	Zona del aula en la que se realiza la asamblea
Participantes y/o agrupamientos	Agrupación de toda la clase
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe identificar el miedo - Reconoce situaciones en las que ha sentido miedo - Sabe explicar el momento en el que ha sentido miedo - Es capaz de reflexionar ante su vivencia

Tabla 4. Fulgencio el conejo

BLOQUE 1: “DESCUBRIENDO EL MIEDO”	
Actividad 2. Fulgencio el conejo	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Entender qué ocurre ante una situación de miedo - Reconocer momentos vividos - Comprender que el miedo es una emoción más
Descripción	<p>El docente reunirá a los niños en la asamblea para contar el cuento de “Fulgencio, el conejo miedoso” (Anexo C– Figura5). Una vez leído, analizarán lo que ha ocurrido y entre todos reflexionarán sobre la actitud del conejo ante el ruido al llamar a la puerta. Tras ello se propondrá recordar algún momento en el que les haya pasado algo parecido a Fulgencio y lo expondrán al grupo. (En el caso de que no recuerden nada, guiará el proceso hablando de sombras en la</p>

oscuridad que parecen seres y son objetos de la casa, ruidos que son muebles que crujen, sonidos como el viento...)
Materiales y espacios
Zona del aula en la que se realiza la asamblea
Participantes y/o agrupamientos
Agrupación de toda la clase
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Entiende los momentos en los que puede sentir miedo - Recuerda situaciones en las que ha sentido miedo - Sabe explicar sus temores - Es capaz de reflexionar ante su vivencia

Tabla 5. Descubriendo el miedo

BLOQUE 2: “DESCUBRIENDO EL MIEDO”
Actividad 3. ¿Qué me da miedo?
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Analizar el miedo, de dónde viene y porqué - Explicar qué ocurre ante él
Descripción
Los niños realizarán un dibujo de aquello que les da miedo. Al terminarlo, uno por uno explicarán a los demás cuál es su miedo, qué sienten ante él y entre todos propondrán soluciones para afrontarlo.
Materiales y espacios
<ul style="list-style-type: none"> - Din A-4 - Lápiz - Goma - Ceras de colores
Participantes y/o agrupamientos
Trabajo individual del dibujo y la explicación. Exposición de soluciones colectiva.
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Sabe explicar su miedo - Identifica las sensaciones - Colabora en la solución del problema

Tabla 6. *Relax*

BLOQUE 2: RESPIRO Y PIENSO	
Actividad 4. Relax	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a canalizar el miedo - Saber analizar y no dejarse llevar - Aprender a controlar la situación
Descripción	<p>El docente realizará una pequeña asamblea para hablar de la importancia del control de la mente sobre las señales corporales. Propondrá una actividad que no implique miedo, pero sí sensaciones parecidas para establecer un símil y enseñar a trabajar la búsqueda de la calma.</p> <p>Comentará en la asamblea tres manifestaciones que ocurren cuando se tiene miedo, agitación en la respiración, sudoración y rapidez en los latidos del corazón. Explicará la actividad para llegar a la calma.</p> <p>Los niños saltarán sin parar durante un minuto, sus pulsaciones se dispararán, comenzarán a sudar y a tener una respiración acelerada. Al pasar el minuto el docente los pondrá en situación, deberán recordar aquello que les causa el miedo e imaginar qué están ante él. Entonces se convertirán en abejas, se tapan los oídos y comenzarán a sisear como las abejas mientras su respiración se va calmando, sus latidos vuelven a ser normales y el sudor va desapareciendo.</p>
Materiales y espacios	Gimnasio
Participantes y/o agrupamientos	Agrupación de toda la clase
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés en la actividad y durante ella - Trabaja el control de la respiración

Tabla 7. *Superhéroes*

BLOQUE 2: RESPIRO Y PIENSO	
Actividad 5. Superhéroes	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a canalizar el miedo - Saber analizar y no dejarse llevar - Aprender a controlar la situación
Descripción	El docente explicará a los niños que a través de esta técnica podrán tomar conciencia de

sus emociones y en el caso de sentir miedo en algún momento podrán superarlo convirtiéndose en superhéroes. Para ello, recordarán su miedo, cerrarán los ojos y adoptarán una nueva actitud ante él que será guiada por el docente (Anexo C- Figura6)

- “Superman”: para ello colocarán los pies más anchos que las caderas, cerrarán y apretarán los puños con los brazos extendidos, estirando el cuerpo hacia arriba.
- “Wonder Woman”: colocarán las piernas abiertas sobrepasando el ancho de las caderas y las manos en ellas.

Una vez adoptada esta posición tomarán conciencia de lo que ocurre respondiendo mentalmente a:

- ¿Por qué siento miedo?
- ¿Cómo puedo solucionarlo?
- ¿Necesito ayuda?

Posteriormente, se hará un ejercicio de respiración para aprender a autorrelajarse.

Al terminar, cada uno contará su experiencia y la solución que propone para su miedo.

Materiales y espacios
Gimnasio
Participantes y/o agrupamientos
Agrupación de toda la clase
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Muestra interés en la actividad y durante ella - Trabaja el control de la respiración - Reconoce su miedo, lo analiza y aporta una respuesta

Tabla 8. La casa de la tortuga

BLOQUE 3: APRENDO SOLUCIONES	
Actividad 6. La casa de la tortuga	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a gestionar el miedo - Aprender a controlar el pánico
Descripción	<p>El docente explicará la técnica de la tortuga, ésta se esconde dentro de su caparazón cuando siente miedo y vuelve a salir cuando se ha relajado.</p> <p>Propondrá crear una situación de miedo en la que los niños realicen esta técnica, apagarán las luces de la sala, en un primer momento les envolverá el miedo, pero se meterán dentro de su caparazón (camiseta), tomarán conciencia, respirarán de forma relajada y saldrán de nuevo cuando hayan llegado al estado de calma.</p>
Materiales y espacios	Gimnasio
Participantes y/o agrupamientos	

Agrupación de toda la clase
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Se relaja ante una situación de temor - Toma el control de la situación - Incorpora el aprendizaje en la vida real

Tabla 9. Mi miedo me da risa

BLOQUE 3: APRENDO SOLUCIONES
Actividad 7. Mi miedo me da risa
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a gestionar el miedo - Controlar el pánico - Interiorizar nuevas formas de paliar el miedo
Descripción
<p>El docente pedirá a cada niño que piense en lo que le da miedo y lo analice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué siento miedo? - ¿Qué siento ante él? - ¿Qué es lo peor que me puede pasar? - ¿Cómo puedo evitar sentirme así? <p>Posteriormente realizarán un dibujo de aquello que les da miedo. Al terminarlo lo adjuntarán a una página web en la que su dibujo cobrará vida. De esta manera verán el miedo de una forma diferente y posiblemente divertida.</p>
Materiales y espacios
<ul style="list-style-type: none"> - Aula - Din A-4 - Lápiz y goma - Lápices de colores
Participantes y/o agrupamientos
Trabajo individual
Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su miedo - Sabe responder a las preguntas propuestas - Incorpora el aprendizaje en la vida real

Tabla 10. Supero mis miedos

BLOQUE 4: SUPERO MIS MIEDOS	
Actividad 8. Subiendo de nivel	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a gestionar el miedo - Controlar sus sentimientos - Tomar conciencia de lo que ocurre - Interiorizar nuevas formas de paliar el miedo 	
Descripción	
<p>El docente pedirá a cada niño que haga una escalera del miedo, estará compuesta por 10 escalones, cuanto más alto sea el escalón mayor será el miedo.</p> <p>Cada día de la semana trabajarán un miedo de los que han apuntado a través de las técnicas aprendidas. Cuando consideren que han superado ese miedo lo borrarán y recibirán una estrella por parte del docente (Anexo C- Figura 7)</p>	
Materiales y espacios	
<ul style="list-style-type: none"> - Aula - Din A-4 - Lápiz y goma 	
Participantes y/o agrupamientos	
Trabajo individual	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce su miedo y le da un valor - Sabe gestionar su miedo - Controla la respiración - Utiliza los recursos aprendidos 	

Anexo C. Materiales de las actividades

Figura 5. El conejo Fulgencio

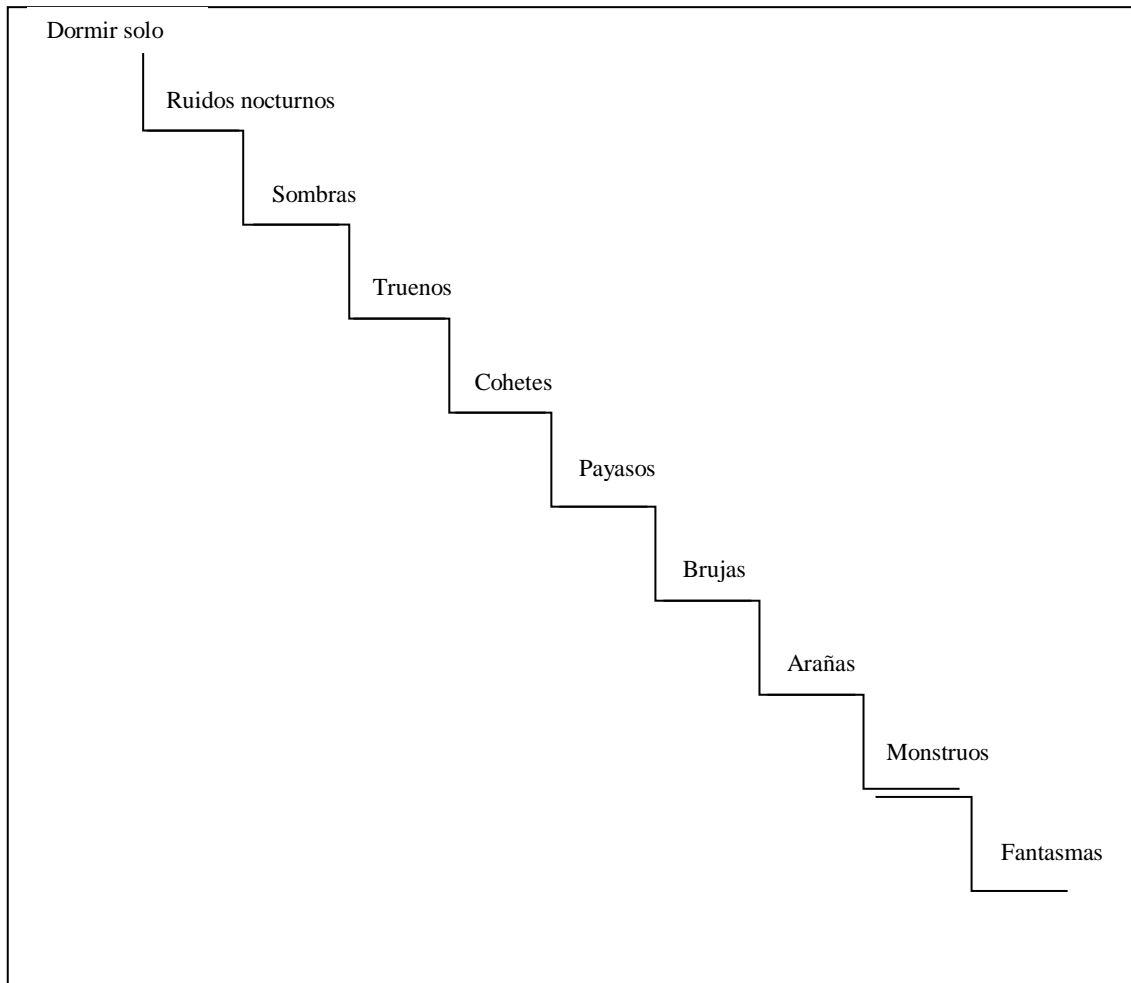
Fulgencio era un conejo muy miedoso.
 Una noche entró en su madriguera y se preparó una suculenta cena: zanahorias, alcachofas, nabos, brócoli y guisantes. De postre tomó un trozo de manzana y después, se fue a dormir.
 Al rato, cuando estaba quedándose dormido, escuchó que llamaban a la puerta.
 — Toc, toc, toc, toc.
 — ¿Quién será a estas horas?— se preguntó, asustado, y en lugar de ir a ver quién era, dio unos pasos atrás y se fue al rincón más alejado de la puerta.
 Volvieron a llamar.
 — Toc, toc, toc, toc.
 Fulgencio se agazapó en el rincón temblando de miedo.
 Unos segundos más tarde volvieron a llamar; esta vez más fuerte.
 — Toc, toc, toc, toc.
 — Seguro será el lobo. Me habrá oído y tendrá hambre — pensó Fulgencio. Sin dejar de tiritar y—haciéndose una bola, se puso cara a la pared.
 De nuevo llamaron insistentemente:
 — Toc, toc, toc, toc, toc, toc, toc, toc.
 — ¡Ayyyyyy! — gritó Fulgencio tapándose la cabeza con las patas y deseando volverse invisible con todas sus ganas. Seguro que es el águila. Me habrá oído y tendrá hambre.
 Y así, muerto de miedo, agazapado en el rincón y hecho una bola, se quedó dormido cuando amanecía, vencido por el sueño.
 Cuando despertó, a media mañana, tenía un aspecto horrible. Con los ojos hinchados fue a lavarse la cara para espabilarse. Aún con el miedo metido en el cuerpo decidió salir al exterior asomando poco a poco las orejas. Cuando vio que el camino estaba despejado saltó y, mirando desconfiadamente hacia atrás, empezó a caminar.
 — ¡Holaaaa! — escuchó a alguien saludar de repente, delante de sus narices.
 Fulgencio, que no se lo esperaba, cayó patas arriba del susto que se llevó.
 — ¿Te ocurre algo? — le preguntó alarmado su amigo conejo.
 — Anoche fui a cenar a tu casa, como habíamos quedado, y aunque me extrañó no debías estar, porque no me abriste la puerta — le dijo su amigo, mientras lo ayudaba a levantarse.
 — ¡Eras tú! — exclamó Fulgencio con los ojos muy abiertos, a punto de volver a caer al suelo.
 Entonces, sin decir nada a su amigo, pensó en lo tonto que había sido dando rienda suelta a su miedo.
 ¡Menuda nohcecita había pasado!

Nota: Guía infantil (2022).

Figura 6. Los superhéroes

Nota: Imagen de acceso libre.

Figura 7. Escalera del miedo



Anexo D. Rúbricas de evaluación del proyecto

Tabla 14. Evaluación de la actividad

Nombre de la actividad: Bloque: Nombre del proyecto:			
INDICADOR	SI	NO	OBSERVACIONES
1. Es apropiada para alcanzar los objetivos			
2. Es acorde a las necesidades del aula			
3. La duración es apropiada			
4. Ha sido llevada a cabo sin dudas			
5. Ha generado interés en los niños			
6. No ha generado problemas en el aula			

Tabla 15. Evaluación del proyecto

EVALUACIÓN DEL PROYECTO					
INDICADOR	NIVEL				
OBJETIVOS DEL PROYECTO	1	2	3	4	5
Los objetivos son suficientes para el desarrollo de las competencias necesarias					
Los objetivos son adecuados para el aula, nivel y características de los alumnos					
CONTENIDOS DEL PROYECTO	1	2	3	4	5
Los contenidos son idóneos para desarrollar las competencias y habilidades requeridas					
Los contenidos son adecuados al nivel, características del alumnado y aula					
ESPACIOS UTILIZADOS	1	2	3	4	5
Los espacios son idóneos para realizar las actividades					
El espacio puede ser adaptado al aula en caso de que sea necesario					
MATERIALES UTILIZADOS	1	2	3	4	5
Los materiales son suficientes para llevar a cabo las actividades					
Los materiales se ajustan al nivel de los estudiantes					
Los materiales ayudan en la consecución de los objetivos					
METODOLOGÍA	1	2	3	4	5
La metodología es adecuada para conseguir los objetivos					
La metodología es inclusiva y se adapta al aula de forma globalizadora					

El miedo infantil: la importancia de saber gestionarlo como método de prevención. Una propuesta transdisciplinar en Educación Infantil

ACTIVIDADES	1	2	3	4	5
Las actividades son suficientes para alcanzar los objetivos					
Las actividades son adecuadas para el nivel y características del alumnado					
Las actividades son innovadoras					
Las actividades generan interés y motivación en el alumnado					
TEMPORALIZACIÓN	1	2	3	4	5
La duración estipulada del proyecto es adecuada					
La duración de las actividades es adecuada					
EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
Los criterios de evaluación concuerdan con los objetivos marcados					
Los instrumentos de evaluación son adecuados					
El sistema de evaluación ha sido adecuado					
ASPECTOS POSITIVOS					
ASPECTOS A MEJORAR					