

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula.

Trabajo fin de grado presentado por:	Anna Viceño Horcajada
Titulación:	Grado de maestro en Educación Primaria
Línea de investigación:	Propuesta de intervención
Director/a:	Ana Fernández Cascante

Ciudad Solsona

20 de Febrero de 2015

Firmado por: Anna Viceño Horcajada

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9. Psicología de la educación

Resumen:

El miedo es una emoción que cumple una función evolutiva, protectora y socializante. En la infancia aparecen miedos relacionados con la etapa madurativa y el aprendizaje del niño, estos deben afrontarse y superarse sin consecuencias. Sin embargo, un enfoque educativo inadecuado puede distorsionar el desarrollo del menor.

En este trabajo se profundiza sobre la importancia de saber tratar y gestionar el miedo de los niños para ayudarles en su proceso de afrontamiento. Su intención es tratar el miedo como un tema transversal a todas las áreas de conocimiento, dotando al sujeto de herramientas como el autocontrol, la autonomía, la iniciativa, la confianza en sí mismo y la valentía, entre otros.

La propuesta de intervención permite gestionar los miedos desde el aula, además de llevar a cabo ejercicios para desarrollar la valentía.

Palabras clave: Educación Primaria, miedos infantiles, inteligencia ejecutiva, valentía, sobreprotección.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS DE ESTE TRABAJO.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	7
CAPITULO I. MIEDOS.....	7
1. EL MIEDO.....	7
2. MIEDO RACIONAL Y MIEDO IRRACIONAL.....	8
3. LA APARICIÓN DEL MIEDO.....	10
4. MIEDOS INFANTILES.....	10
5. MIEDOS DE LOS PADRES.....	11
CAPITULO II. MANIFESTACIONES E INCIDENCIAS DEL MIEDO EN LA INFANCIA.....	12
6. INFLUENCIA DEL MIEDO EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS.....	12
7. EL PAPEL DE LOS PADRES.....	14
CAPITULO III. EL MIEDO Y LA ESCUELA.....	16
8. EL PAPEL DEL MAESTRO.....	16
9. MINIMIZAR EL MIEDO.....	19
10. DESARROLLAR LA VALENTÍA.....	20
11. REFERENCIAS AL MARCO LEGAL.....	21
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	23
1. INTRODUCCIÓN.....	23
UNIDAD DIDACTICA: GESTIÓN DE LOS MIEDOS.....	26
2. ACTIVIDAD 1. RECONOCER LA EMOCIÓN DEL MIEDO.....	26
3. ACTIVIDAD 2. DIFERENCIAR LOS MIEDOS.....	27
4. ACTIVIDAD 3. LISTA JERARQUIZADA.....	29
5. ACTIVIDAD 4. RIDICULIZAR AL MONSTRUO.....	30
6. ACTIVIDAD 5. SOY UN SUPERHÉROE.....	32
DESARROLLAR LA VALENTÍA.....	33
7. EJERCICIO 1. RETOS EN EL GIMNASIO.....	33
8. EJERCICIO 2. RELAJACIÓN.....	37
9. EJERCICIO 3. MEDITACIÓN.....	39
10. EJERCICIO 4. TEATRO.....	40
4. CONCLUSIONES.....	43
5. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	48
ANEXOS.....	49

INTRODUCCIÓN

Este trabajo se centra en la educación de las emociones, y más concretamente, en la emoción del miedo en Educación Primaria. El trabajo se divide en cinco apartados:

En el primer apartado se presenta el planteamiento del problema junto con la justificación de la elección del tema y los objetivos que se han propuesto de forma general y específica.

El siguiente apartado conforma el marco teórico; este se divide en tres capítulos. El primer capítulo referido al miedo, describe qué es el miedo, los diferentes tipos de miedo y cómo aparecen. También se especifica cuáles son los miedos de los padres de hoy en día y qué miedos invaden a los niños y niñas en la actualidad. En el segundo capítulo, se presentarán cuáles son las manifestaciones e incidencias que derivan del hecho de tener miedo y el atraso que comporta en diferentes habilidades y competencias del niño, la influencia de los padres y los dos roles diferentes que la familia debe cumplir para prevenir y ayudar a su hijo. En el capítulo tres, se enfoca el problema desde el centro escolar y explica el modo de ayudar al alumno para que pueda afrontar los miedos. Para que el pequeño no se crea parte del problema, el miedo debe tratarse reduciéndolo para contemplarlo como algo alcanzable de superar y que mediante el razonamiento y la valentía del propio educando alcance el control.

El tercer apartado engloba la propuesta de intervención, que conforma la parte más práctica de este trabajo y consiste en una recopilación de actividades específicas para realizar en el colegio, encaminadas al control y gestión de los miedos. Dichas actividades se dividen en dos puntos, el primero está destinado a educar, afrontar y controlar diferentes miedos que los niños y niñas puedan tener. El segundo punto reúne ejercicios que desarrollan la valentía del alumno para poder enfrentarse al miedo con más resolución. Todas las actividades y ejercicios están dirigidos a alumnos de segundo curso de ciclo inicial de Educación Primaria. Estas actividades están orientadas a trabajar desde la acción y orientación tutorial.

En el apartado cuatro se encuentran las conclusiones a las que se han llegado con este trabajo a partir de la propuesta de intervención.

En el siguiente apartado, el cinco, están las limitaciones o aspectos que por diversos motivos no han podido cubrirse, además de una prospectiva en la que se plantea un escenario futuro una vez se pueda poner en práctica la propuesta de intervención.

Por último, este trabajo deja constancia de las referencias bibliográficas utilizadas y de la bibliografía consultada donde se citan las fuentes consultadas para su realización. A partir del artículo de la vanguardia on-line “Padres hiperprotectores: fábrica de hijos incapaces” de Silván, (2013), descubrí dos libros que podían resultar muy interesantes para el marco teórico. Estos han resultado ser los dos pilares principales de todo el trabajo; el libro de J. A. Marina, “Los miedos y el aprendizaje de la valentía” y el libro de Gutiérrez (2014), “Entrena’l per a la vida”, traducido al castellano: Entrénalo para la vida.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Es innegable reconocer que nuestra cultura, nuestro modo de vida, de comunicarnos y de interrelacionarnos han cambiado profundamente en relación a tres décadas anteriores. Cada vez más se reemplaza la cultura del tener por la del ser. No preocupa tanto cómo se es interiormente sino poseer todo aquello que simboliza lo que se quiere transmitir; unas marcas de ropa concretas que muestran sofisticación, o rebeldía, o un coche que demuestra nuestro poder económico.

Todo ello influye en el modo de educar a los niños; ahora es muy importante que los alumnos saquen buenas notas, que sean competentes con las nuevas tecnologías y que sepan hablar un perfecto inglés porque es lo que la sociedad demanda para poder encontrar una buena posición laboral y de esta manera poder hacer frente a todas las necesidades económicas que se tengan.

Aunque ¿qué pasa con la formación personal? Es fundamental que desde la familia y desde la escuela se tengan en cuenta aspectos como las emociones, los sentimientos y la formación en valores ya que estos son elementos inseparables del ser humano.

Los miedos están muy presentes en la cultura actual, como el miedo al desempleo, a la separación conyugal, a las enfermedades... Estas situaciones provocan una sensación de angustia, inestabilidad y fragilidad que afecta de una manera irracional en la conducta de los padres y que puede influir en los hijos, haciéndolos partícipes de dichos miedos y de otros frecuentes a su edad pero peor todavía es (e influye de modo más directo sobre los hijos) el miedo a que cometan errores, a que sufran, a que se puedan hacer daño...

Todo ello empuja a que los padres sobreprotejan a sus hijos, de modo que les van allanando el camino para eliminar sus propios miedos. Esto implica una omisión de una serie de experiencias que son necesarias para la educación y maduración de los pequeños, para la adquisición de herramientas que los hagan fuertes y capaces de desarrollarse en la vida. Los hace vulnerables ante problemas que tarde o temprano deberán resolver por sí mismos sin un entrenamiento previo porque los padres han eliminado esa preparación.

2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo persigue trabajar la emoción del miedo desde la escuela, educarla, entrenarla y tener diferentes herramientas que ayuden al alumno a afrontar sus miedos. Los maestros deben estar formados en la educación de las emociones, ya que estas forman una parte inseparable del ser humano y se deben trabajar y educar para un buen desarrollo personal y social.

En definitiva, los maestros deben saber qué es el miedo, cómo aparece y cómo debe tratarse. Y poner en práctica una serie de actividades específicas para que los alumnos primero reduzcan su miedo y luego puedan atacarlo y vencerlo.

3. OBJETIVOS DE ESTE TRABAJO

Objetivo general:

- Dotar de información y recursos a los maestros para gestionar los miedos de los alumnos.

Objetivos específicos:

- Detallar un retrato psicológico de los miedos y cómo estos aparecen.
- Pautar cómo se deben tratar los diferentes miedos.
- Crear actividades para ayudar a los alumnos de segundo curso de ciclo inicial a minimizar y a afrontar sus miedos.
- Crear ejercicios para ayudar a los alumnos de segundo curso de ciclo inicial a desarrollar la valentía.

2. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I. MIEDOS

Hoy en día podemos afirmar sin duda alguna que la investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores, no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico. (Goleman, 1995, p.12)

1. EL MIEDO

El miedo es una emoción innata que ayuda a distinguir posibles peligros y a protegerse de estos. Todos los animales sienten miedo aunque las expresiones del miedo pueden ser distintas. Unos huyen, alejándose del peligro, otros se paralizan haciéndose el muerto, otros se muestran agresivos incluso llegando a atacar, otros muestran sumisión ante una causa o agente que provoca el miedo... Los seres humanos también tienen todas estas respuestas y otras muchas como rezarle a un Dios, negar lo evidente, enfermar a causa del estrés,... Estas últimas respuestas propias de las personas son inefectivas ante un peligro real y esto demuestra que solo preocupa eliminar el malestar que se siente, alejándose de la emoción del miedo sin entenderla y utilizarla para actuar de manera efectiva ante un peligro real.

A veces se siente una intranquilidad o inquietud sin conocer la causa exacta que hace sentir esta emoción. A esta ansiedad sin causa conocida la llamaremos angustia. Se experimenta una sensación constante de nerviosismo que provoca un estado de alerta incesante. Este estado hace que constantemente la persona se preocupe por situaciones cotidianas y habituales de cada día y se anticipe a lo que pueda ocurrir. Aunque no ocurra nada y ni tan siquiera haya indicios de que algo malo pueda ocurrir. Todo esto pasa porque se generaliza el miedo, se hace tan grande que se pierde el foco real de lo que produce el miedo. Por ejemplo: a una persona le pueden dar miedo las arañas y por ello también le asustan los contextos donde estas puedan estar. Los destinos exóticos donde se puedan encontrar en abundancia, los sitios cerrados, oscuros y con probabilidad de que habiten, las paredes, las esquinas, los techos, las casas antiguas, los sótanos... No hace falta visualizar la araña para sentir miedo sino que se generaliza y se está en alerta por el contexto donde estas puedan estar, estén en realidad o no. Llega un punto que el cerebro está en permanente alerta y ya no se sabe ni el por qué todos los lugares se vuelven amenazantes. Este permanente estado de angustia provoca estrés y este desencadena problemas graves de salud que impiden un desarrollo y un funcionamiento normal del cuerpo humano. Estas enfermedades o anomalías pueden ser: alteraciones del ánimo, ansiedad, úlceras, dolor de estómago, entre otros. Pero no todos los miedos son iguales ni generan las mismas respuestas; vamos a hablar pues de los tipos de miedos.

2. MIEDO RACIONAL Y MIEDO IRRACIONAL

Existen muchos tipos de miedo, como ya se ha dicho algunos se tienen de forma innata, ya nacen con el sujeto, no se adquieren ni por condicionamiento ni por experiencia. Otros parten de una memoria racial y evolutiva de la especie humana o pertenecen al sistema nervioso de manera inconsciente por experiencias anteriores. Algunos son miedos normales y pasajeros a una edad concreta y por ello se deben tolerar sin preocuparse demasiado. Todos ellos se pueden llamar miedos racionales porque permiten pensar, evaluar, controlar y actuar de una forma acorde al miedo y con ello al peligro al que se está expuesto.

Los miedos innatos son aquellos en que la persona reacciona sin ningún condicionamiento ni experiencia anterior. El susto, un impulso repentino a un ruido fuerte o una explosión inesperada pone a la persona en alerta y preparada para una reacción rápida, si esta fuera necesaria. La pérdida de orientación también provoca un estado de malestar y se agudizan los sentidos alarmando al sistema nervioso y poniéndolo en situación de alerta. También existen miedos innatos propios en los niños como es el miedo a la oscuridad y el miedo a la separación de los padres, los cuales se deben trabajar y educar para que el niño madure, los supere y se haga fuerte. Durante el periodo de gateo, del niño, experimenta miedo a las alturas aunque éste se irá pasando en cuanto adquiera más seguridad y motricidad en los movimientos, hasta estar preparado para ponerse en pie.

Hay miedos que parten de la memoria racial y evolutiva de la especie humana; durante miles de años los antecesores han tenido dos grandes necesidades para su supervivencia. Por un lado debían escapar de sus depredadores y evitar las enfermedades que les podían costar la vida y por otro, debían convivir amistosamente con otras personas para perpetuar la especie y lograr metas conjuntas que individualmente no se hubieran podido alcanzar. Por ello el ser humano responde inconscientemente al peligro de un animal agresivo o a un peligro ambiental. La sensación de asco advierte que un alimento puede estar en mal estado por el olor o por el aspecto. Esto evita que lo se coma y ponerse enfermo. En el aspecto social, la raza humana, es sensible a entender que puede sentir un compañero o incluso a las intenciones que este pueda tener. Todo esto protege, informa y permite que la especie evolucione y se haga más fuerte.

Existen otros miedos que surgen de manera inconsciente y que proceden de una experiencia anterior que los determina. Cuando una persona se expone a un peligro real su cerebro almacena esa situación como prevención a un posible reencuentro con el mismo peligro. Por ejemplo si en un día de mucho viento, caminando por la calle a alguien se le cae una teja en la cabeza, inconscientemente su cerebro archiva esa experiencia y el miedo causado. Esto provoca que cuando otro día haga viento este sujeto caminará por el centro de la calle evitando acercarse a los laterales donde es más probable que le pueda caer una teja. No se deben exagerar estos miedos porque podrían llegar a ser patológicos. Es necesario aprender a dominar estos miedos y utilizarlos solo como elemento de precaución.

Los miedos normales relacionados a una etapa madurativa en concreto del niño son aquellos que con una adecuada maduración del sujeto pasan sin tener mayores consecuencias. Incluso se pueden predecir por el crecimiento y el desarrollo del individuo por que son propios de una etapa. Por ejemplo: entre los ocho y los veintidós meses de edad de un niño aparecen los miedos a la separación y a los adultos extraños, más tarde aparecen los miedos a los niños y niñas desconocidos y de su misma edad y algo más tarde el miedo a los animales y a la oscuridad. (Marina, 2014)

Estos miedos deben ser controlables y adecuados a la gravedad del estímulo y no deben comportar un estado de ansiedad ni exagerar la respuesta de actuación. Se debe prestar atención para que no sean demasiado duraderos en el tiempo. Es normal que un niño con seis años tenga miedo a los fantasmas pero no lo es en un adolescente de 18 años. Si la respuesta a estos miedos es demasiado exagerada podría tratarse de miedos patológicos, de los cuáles se hablará más tarde.

Se llamarán miedos irracionales a todos aquellos que se deben eliminar de la mente porque no ejercen ninguna ventaja, ni protección para el ser humano. Muy al contrario, hacen vulnerables y débiles a las personas ante situaciones cotidianas del día a día. Son miedos incoherentes con la realidad que no dejan plantear una situación con claridad y pensar razonablemente sobre esta. Estos se pueden medir en: miedos exagerados o miedos patológicos.

Los miedos exagerados, junto con los miedos normales son los que el maestro podrá trabajar a partir de las actividades planteadas en el apartado propuesta de intervención. Estos miedos no alteran el control del sujeto aunque si crean un importante estado de ansiedad y malestar en la persona. Estos se deben eliminar poco a poco minimizándolos, razonándolos y enfrentándose a ellos gradualmente.

Se les llama miedos patológicos a aquellos en los que el sujeto pierde el control de su conducta y actúa de forma desmesurada ante un peligro irreal. Se convierten en respuestas frecuentes acciones como la huida o la evitación de situaciones o objetos, llegando incluso a sentir pánico cuando están delante de la causa o agente que produce el miedo e incluso cuando están dentro del contexto en que la causa o el agente pueda estar. A estos miedos se les puede considerar fobias y deben ser tratados por especialistas en la materia como psicólogos e incluso psiquiatras. La ansiedad que sienten estas personas provoca un malestar constante y altera el carácter del sujeto que lo padece.

Para que los niños aprendan a distinguir estos miedos, para que entiendan cuáles deben eliminar porque les hacen daño y cuáles les protegen llamaremos miedos “buenos” a los innatos y a los que parten de nuestra memoria evolutiva. Los miedos “malos”, los que se deben afrontar, superar y eliminar de la mente. Estos son los miedos que pertenecen al inconsciente pero que parten de una experiencia anterior, los normales relacionados a la edad y los irracionales. Aunque se debe tener en cuenta que los más perjudiciales y los que tienen más urgencia en ser eliminados son los miedos irracionales. Los miedos patológicos se dejan a parte para ser tratados por especialistas.

3. LA APARICIÓN DEL MIEDO

El miedo tiene un origen genético, es decir, hay personas que heredan un gen de naturaleza más vulnerable al miedo. Estas personas pueden ser más sensibles que el resto, a la hora de percibir situaciones poco seguras o en las que ellos no tengan el control de la situación, aunque no por ello se puede responsabilizar de los miedos a la genética. Estos no determinan por completo el carácter ni la personalidad de un sujeto. Las experiencias, lo que se aprende a través de la observación, imitación, las acciones... es lo que más peso va a tener a la hora de determinar el temperamento de una persona.

La primera infancia es la etapa más importante donde se van a pautar las reglas del miedo. El niño aprenderá a qué hay que tenerle miedo y a qué no. En este aprendizaje juegan un papel muy importante los padres porque con esta edad los pequeños aprenden a partir de lo que observan en casa, las conductas de sus padres, y por la imitación de estas. Por ello la familia debe ser muy consecuente y ejercer un papel que ayude a su hijo a afrontar los retos y a regular las emociones intensas para que estas no desencadenen en miedos irracionales.

Cuando aparece un miedo lo hace de forma automática, de golpe. Se producen cambios físicos y tangibles ante una situación concreta que produce miedo. Cuando el miedo es mayor los estímulos también cambian y eso hace modificar la conducta de la persona. (André, 2014, citado en Marina, 2014) explica cómo es el mecanismo fisiológico del miedo:

[...] cuando los sujetos tienen un miedo normal, su amígdala recibe más sangre, es decir, consume más oxígeno, está más activa, pero también recibe más sangre la corteza cerebral, encargada del pensamiento y el lenguaje. En las personas con un miedo excesivo, la amígdala recibe mayor irrigación, pero no así la corteza cerebral. (pg. 36-37)

Por tanto, según lo que acabamos de exponer, el miedo no es solamente una sensación sino toda una respuesta fisiológica que se genera desde mecanismos cerebrales a raíz de un estímulo temido. Cuando este estímulo tiene un nivel de ansiedad controlable por la persona el cerebro activa mecanismos que ayudan en la acción de la persona. En cambio, cuando el estímulo es muy intenso e incontrolable puede perjudicar, a la persona, en la acción, quedándose paralizada y/o sin poder dar una respuesta razonable a la situación planteada.

4. MIEDOS INFANTILES

Los miedos infantiles se catalogan como normales, cuando son propios de una edad o una etapa en concreto. Estos son pasajeros y no deben preocupar en exceso si siguen un proceso natural. Con la madurez del niño unos irán apareciendo para más tarde desaparecer y contemplar otros, sin dejar secuelas, siempre que la actitud de los adultos que rodean al menor sean las adecuadas.

En esta tabla aparecen los más comunes a cada edad:

Tabla 1. Miedos infantiles normales.

EDAD	MIEDOS NORMALES
0-6 meses	Ruidos fuertes, pérdida de apoyo y soporte, movimientos repentinos.
7-12 meses	Ruidos fuertes, miedos a los extraños, separación de los padres, objetos que surgen bruscamente.
1 año	Ruidos fuertes, personas extrañas, separación de los padres, heridas y situaciones novedosas.
2 años	Ruidos fuertes, separación de los padres, animales.
3 años	Ruidos, máscaras, oscuridad, separación de los padres, animales.
4 años	Ruidos, oscuridad, separación de los padres, animales.
5 años	Ruidos, lesiones corporales, separación de los padres, oscuridad, animales.
6 años	Ruidos, oscuridad, seres sobrenaturales, lesiones corporales.
7 -8 años	Estar solo, seres sobrenaturales, oscuridad, lesiones físicas, hacer el ridículo.
9-12 años	Exámenes escolares, lesiones corporales, aspecto físico, truenos y relámpagos, la muerte, la oscuridad.

Marian. Miedos Infantiles, Orienta 21 Psicopedagogía y Psicología Infantil. Recuperado el 10 de diciembre de 2014 de <http://www.orienta21.com/miedos-infantiles/>

5. MIEDOS DE LOS PADRES.

En los adultos también existen miedos normales aunque estos no deben suponer ninguna ansiedad, estrés o cambios de conducta. Algunos de estos pueden ser la muerte, propia o de algún ser querido, tener un accidente o una enfermedad grave, no ser aceptado en sociedad, la pérdida

afectiva de la pareja, padres o hijos, el desempleo, la inseguridad en el hogar, perder la comodidad económica, entre otros.

Aunque existe un miedo común a todos los padres: el hecho de que a un hijo le falte algo esencial y que no se lo puedan ofrecer sus padres, que lo pase mal, que se haga daño, que se sienta inseguro o que sufra. No obstante se debe recordar que este es un miedo adulto y los hijos no deben acarrearse con él. Este debe considerarse normal y propio de la responsabilidad que comporta ser padre o madre, si bien únicamente se debe afrontar y superar para no contagiar al niño ni sufrir más de lo debido.

Los padres son personas y como tales tienen experiencias que influyen en sus creencias, las cuales evocan sentimientos que junto a la inteligencia ejecutiva determinan unas acciones. Todos estos elementos que interactúan entre sí definen la personalidad de cada cual.

La mayoría de personas experimentan miedos y preocupaciones en la niñez que al madurar y al crecer desaparecen. Pero cuando se generan trastornos graves o miedos irracionales tienen el peligro de alterar el desarrollo, la conducta y la personalidad, y pueden persistir en la vida adulta.

Por ello es inevitable que, si existen miedos irracionales en los padres, no influyan en los hijos ya que los padres son un elemento muy importante en el aprendizaje, sobretodo en la primera infancia del hijo. Así explica Lumpkin, (2009):

(...) los primeros años de vida están marcados por el más rápido desarrollo, especialmente del sistema nervioso central. Las condiciones en el entorno a las cuales niños y niñas están expuestos en los primeros años, influyen en la formación del cerebro en desarrollo inicial. (párr. 4)

Generalmente el entorno de un bebé es el contexto familiar y de este se absorben los primeros conocimientos y experiencias, las cuales evocan los primeros sentimientos y determinan las actuaciones que definen la personalidad del niño a los pocos años.

Los bebés desarrollan su intelecto a partir del contexto familiar, influenciado por la personalidad de los padres; por ello se puede decir que se heredan creencias que parten de experiencias de los padres. Estas creencias pueden significar una idea de peligro ante un estímulo y que la respuesta del sujeto sea la de sentir miedo y deseo de evitarlo. La idea de peligro puede ser irracional o razonable pero magnificada trasladando, inevitablemente, los miedos de los padres a sus hijos.

CAPITULO II. MANIFESTACIONES E INCIDENCIAS DEL MIEDO EN LA INFANCIA.

6. LA INFLUENCIA DEL MIEDO EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS

El cerebro trabaja sin cesar, desde el inconsciente de manera operativa, cognitiva y afectiva. Cuando un sujeto siente miedo se originan respuestas en el organismo, las cuáles se manifiestan en

un conjunto de reacciones fisiológicas, motoras-comportamentales y manifestaciones cognitivo-subjetivas:

Cuando hablamos de “manera operativa” nos referimos a las reacciones fisiológicas, las cuales son independientes a la edad. Estas provocan cambios bioquímicos en el organismo los cuales desencadenan una serie de manifestaciones, como taquicardias, tensión muscular, sequedad de garganta y boca, palidez, sudoración, sensación de náuseas, entre otras. Todas estas manifestaciones pueden padecerse con mayor o menor intensidad y con el predominio de unas frente a otras, según el individuo y la situación en que se encuentre.

También existen reacciones motoras-comportamentales, las cuales tienen relación con el aspecto cognitivo. Estas son las conductas que adopta el individuo ante el causante del miedo. Puede enmudecer, petrificarse, huir, gritar, defenderse de forma agresiva o mostrar sumisión.

Los pensamientos y sentimientos son la parte afectiva, manifestaciones cognitivo-subjetivas internas de cada individuo. Cada persona valora y percibe el miedo de forma distinta. Algunas sensaciones que perciben las personas son los bloques de pensamiento, la pérdida de confianza, sensación de impotencia, entre otras muchas y subjetivas sensaciones. (Pérez, 2000)

Estas tres formas de trabajo del cerebro se interrelacionan de modo que una parte de este resultado son los sentimientos, las emociones y las ideas que se experimentan de manera consciente. En este momento la inteligencia ejecutiva se encarga de evaluar e interpretar estos resultados para después decidir qué hacer de forma consciente: aceptar y seguir con el impulso de las emociones, o quizás es mejor obviar ese impulso para actuar de forma diferente, más razonable a la situación. Muchas veces aparecen miedos los cuales se deben someter a la inteligencia ejecutiva para poderlos controlar de una manera racional, valorándolos y actuando en consecuencia, sin llegar a la exageración.

La educación del menor debe consistir, en gran parte, en formar una inteligencia ejecutiva efectiva y óptima para que el niño por sí mismo sepa eliminar los miedos irracionales y con ellos el malestar y las conductas inapropiadas.

El modo en que la persona interpreta y actúa a partir de los sentimientos, las emociones y las ideas que recibe es el modo en que va forjando su carácter y personalidad. También son importantes las experiencias por las que pase el sujeto. Todo ello construirá el temperamento de la persona. Esto sucede en la primera infancia cuando aun el sujeto no tiene el hábito de escoger y tratar esta parte afectiva que recibe del inconsciente. A partir de esta tarea intelectual el sujeto va percibiendo el mundo a su modo, de una forma totalmente intrínseca. “Lo que resulta indudable es que el niño aprende a ver el mundo como previsible o imprevisible. Como controlable o incontrolable. Como seguro o inseguro.” (Marina, 2014, p. 73)

Se debe tener en cuenta que la intensidad con la que el sujeto percibe el miedo depende de varios factores: la sensibilidad fisiológica y psicológica del sujeto, el tipo de estímulo y el contexto. Al intervenir distintas variables no se puede dar una pauta a seguir estándar, pues encontraremos

tantos casos como combinaciones de estas variables. Por ello es necesario un tratamiento personalizado y adaptado a las necesidades de cada persona.

En cualquier caso, la gestión normal del miedo infantil se produce de modo que a medida que el niño madura, progresa en sus aprendizajes, evoluciona su sistema nervioso y mejora su capacidad perceptiva, toma consciencia de las situaciones y elementos que no son reales ni posibles y permite una mejor percepción del peligro. A través de su propio desarrollo intelectual adquiere seguridad y autocontrol. Pero es necesario, por tanto, un ambiente educativo en que el menor se sienta seguro y cómodo para acelerar la superación del miedo, de lo contrario puede entorpecer el desarrollo y crear un problema o trastorno. (Pérez, 2000)

7. EL PAPEL DE LOS PADRES

Gutiérrez (2014) asegura que los padres deben tener dos papeles, el de padres y madres y el de entrenadores.

El papel de padres y madres comporta un amor incondicional hacia el hijo, una demostración física de ese amor paterno-filial y la creación y mantenimiento de un hogar y una familia confortable, segura y con confianza entre sus miembros; todo ello es muy importante para evitar los miedos. Un ambiente acogedor, seguro, de tranquilidad y firmeza permite al menor adoptar un papel de autocontrol para enfrentarse a situaciones difíciles y a estímulos que puedan producir miedo. Un ambiente con normas claras, aplicadas sin severidad y con una disciplina flexible y tolerante, adaptada a las necesidades físicas y psicológicas del menor producen que el niño se sienta orientado, con confianza en sí mismo y con el convencimiento de poder controlar las preocupaciones o miedos que puedan aparecer.

En cambio, un ambiente familiar y/o escolar negativo, con tensiones excesivas que aumentan la ansiedad del niño, pueden desencadenar que los miedos se conviertan en un fenómeno desadaptativo que distorsiona y altera el desarrollo normal del niño, volviéndole vulnerable. (Pérez, 2000)

El papel del padre/madre-entrenador consiste en preparar y buscar los mejores resultados que el hijo puede conseguir, a partir de sus capacidades. Teniendo presente que muchas de estas capacidades se adquieren con el aprendizaje y las experiencias que los padres permiten al menor. Los padres deben permitir al hijo que este caiga y se frustre. Gutiérrez (2014) afirma que si una persona no se frustra, no desarrolla la capacidad de resistir la frustración. Por ello es necesario dejar a los niños aprender de sus errores porque de otra forma no lo harán con tanta aseveración.

Los padres deben ofrecer a los hijos oportunidades frecuentes para realizar actividades, adecuadas física e intelectualmente a ellos, para que puedan realizarlas satisfactoriamente y sentir el logro de haber conseguido el éxito. También es importante que sean elogiados por ello. Esta actividad debe contener una parte de motivación y una parte de esfuerzo, para que el niño desee realizar una actividad que supone un reto para él. De esta manera podrá cumplir un deseo que le ha supuesto un esfuerzo y los elogios que reciba no serán ni fingidos ni exagerados. Los elogios serán

importantes para obtener una buena autoestima y confianza en sí mismo. Estas actividades pueden ser ejercicios cotidianos según la edad y capacidad del niño, como por ejemplo vestirse, recoger la mesa o hacerse la cama. Los padres podrán plantearlas como retos que al ser resueltos por los hijos de manera exitosa serán elogiados por ser un poco más autónomo e independiente y haber avanzado en su maduración y desarrollo como persona.

“Un niño que adquiera poca seguridad en sí mismo tenderá a evitar actividades, por lo que de forma circular obtendrá menos oportunidades de mejora y autocontrol, al estar menos preparado seguirá evitando situaciones...”. (Pérez, 2000, p. 134)

Se debe mantener un equilibrio entre expectativas elevadas y capacidad del niño para no abrumar ni desanimar al niño.

Estos dos papeles en muchos momentos pueden crear incertidumbre y contrariedad. Los padres pueden encontrarse en situaciones en las que el instinto paternal lleve hacia la sobreprotección aunque por otro lado, su razón y el papel de entrenadores les diga que el camino adecuado debe ser el de dejar tropezar a su hijo y conseguir una buena experiencia que sirva de aprendizaje. Todo esto obliga a los padres a tomar decisiones difíciles constantemente, las cuales inciden en la vivencia de experiencias y la adquisición de los aprendizajes que ayudarán a formar la personalidad del pequeño y que irán forjando su camino.

Este camino de sobreprotección o incluso miedo de los padres se exterioriza en una necesidad de realizar todas las acciones con sus hijos lo que muchas veces paraliza a los pequeños en sus propias acciones y en su toma de decisiones. Pongamos como ejemplo: cuando un niño discute con un compañero de clase y se lo cuenta a los padres. Éstos, debido a ese instinto de protección quieren resolver el problema entre adultos para que los niños no sufran. Realmente el pequeño debe resolver su problema (sino es muy grave) por sí mismo, para aprender a defenderse y a socializarse con los demás.

Cómo ya se ha dicho anteriormente, algunos padres responden con sobreprotección sobre sus hijos debido a un miedo no controlado. Estos deben superar y racionalizar esta respuesta para poder inculcar una buena educación a sus hijos. Los padres que se dejan llevar por la emoción del miedo convierten a sus hijos en personas vulnerables y sin autoestima.

Hay otro problema que se añade a la sobreprotección que provocan los miedos de los padres y es la sobreprotección debido a la falta de tiempo que vivimos hoy en día. Se vive de una forma muy acelerada y se intenta apresurar el proceso de todo. Los niños de edades tempranas necesitan más tiempo para casi todo. Por ejemplo: un niño con seis años podrá vestirse solo pero necesitará más tiempo. Esta vida desenfrenada hace que veces el adulto caiga en el error de hacerlo él para ir más deprisa. Con esto se le manda un mensaje al niño poco enriquecedor. Cuando un adulto hace una tarea que podría hacer el niño es cómo si se le dijese: “ya lo hago yo porque tu no puedes”. (Gutiérrez, 2014)

CAPITULO III. EL MIEDO Y LA ESCUELA.

8. EL PAPEL DEL MAESTRO

“El miedo es el fin de un proceso y el comienzo de otro.” (Marina, 2014, p.101).

El miedo es una respuesta emotiva ante un objeto, causa o situación, lo cuál exige una acción predeterminada por la inteligencia ejecutiva.

Se debe aceptar que el miedo existe, es una emoción natural del ser humano, aunque esta emoción es desagradable. Por ello frecuentemente quien padece miedo rechaza esta emoción y hace que cuándo inevitablemente la siente se sienta culpable y responsable de padecerlo. Las personas deben aceptar el miedo como parte de la vida y procurar afrontarlo debidamente para que este no se convierta en irracional.

Los miedos irracionales invaden y hacen daño a la persona que los tiene y por ello se deben tratar como un virus que se debe exterminar (Marina, 2014). Es necesario que intervenga otra persona para ayudar al pequeño a afrontar esta emoción. Esta otra persona pueden ser los padres, el maestro o incluso los compañeros.

Los maestros tienen un papel muy importante ya que forman parte del desarrollo cognitivo y madurativo del niño. El aprendizaje capacita al alumno a regular las respuestas emocionales y a elegir la manera de actuar. Consecuentemente, los maestros deben prestar especial atención en la forma en que se trata el miedo y tener muy en cuenta la educación personalizada ya que la manera de percibir el miedo es muy subjetiva debido a todos los elementos que intervienen en esta.

Marina (2014) advierte a los educadores para que tengan en cuenta algunas aptitudes propias de niños miedosos:

Los educadores debemos tener presente que los niños miedosos son más obedientes, aprenden con mayor rapidez las normas sociales y las prohibiciones, y las respetan más... tener mucho cuidado, no sea que al elogiar la obediencia estemos consolidando el miedo. (p. 83)

Los maestros deben estar constantemente alerta ante todos los indicios que puedan suscitar aptitudes adoptadas a consecuencia del miedo. Es importante ya que no se debe permitir que este interfiera en la vida del menor impidiendo un buen desarrollo personal. El educador debe procurar el bienestar del niño en todos los ámbitos, físicos, psíquicos, emocionales y sociales. Para ello es muy importante mantener un clima de tranquilidad y firmeza en el aula.

La firmeza exige normas claras de conducta, las cuáles trabajando con niños, a veces, son difíciles de aplicar. En ocasiones los maestros, para conseguir obediencia, utilizan el miedo como un factor disciplinar; aunque el recurso sea eficaz, el costo para el desarrollo del niño es muy alto porque le puede ocasionar ansiedad y trastornos posteriores. (Pérez, 2000) Es necesario eliminar este recurso como mecanismo para lograr sumisión.

Además es muy importante el comportamiento del maestro; este debe mostrarse tranquilo y confiado para transmitir seguridad en el alumno. Es importante evitar manifestaciones de miedo,

siempre que sea posible, para impedir que el menor aprenda y adquiera el miedo del adulto. Los niños a través de la observación captan las preocupaciones y temores de los adultos y les hacen sentir inseguros y desconfiados.

Una vez descrito el comportamiento necesario del maestro para poder prevenir y detectar el miedo de los alumnos es imprescindible saber actuar ante este. La única manera de vencer y eliminar el miedo es afrontándolo, actuando y no evitándolo. Por eso los educadores que ayudan y orientan a los alumnos que tienen miedo deben encaminarlos hacia la acción de manera positiva, sin plantear un problema sino un reto.

Cuando un alumno se propone un reto es él mismo quien dirige el cerebro y con ello las emociones. Se empieza a actuar de manera racional y activa para que se produzcan cambios significativos. Se deben gestionar las emociones desde la inteligencia ejecutiva que evalúa y decide qué respuesta va a tener el sujeto a partir de las emociones que siente y cómo razona la situación.

Los alumnos sienten miedos irracionales porque tienen una creencia errónea sobre esa causa, objeto o situación. Al afrontar el estímulo temido el alumno verá la realidad y a través de la experiencia se cambia la creencia. Cambiará la forma de pensar y con ello la forma de sentir. Este afrontamiento se debe producir lentamente y por pasos. Esta es la única forma vencer el miedo, rige igual para adultos que para niños. Cuando se trata de vencer el miedo de un alumno es un maestro el que debe encargarse de dirigir y controlar este proceso ya que este está formado para ello.

El profesor debe tener en cuenta que en el momento de afrontar el miedo es necesario buscar una motivación, una fuerza que empuje a la acción. “Si no se tiene un para qué, se cae en las redes del miedo” (Jericó, 2006, p. 227). La búsqueda de un sentido da energía para superar los miedos.

Se debe aclarar que el verbo afrontar no significa atacar; el maestro debe explicarlo con claridad para no caer en errores. “La forma de evitar el miedo no es atacándolo; resulta absurdo, porque sería atacarnos a nosotros mismos y lo único que conseguiríamos sería fortalecerlo. La alternativa es anclarnos en la misión que nos trasciende a cada uno de nosotros.” (Jericó, 2006, p.228). Afrontar significa hacer frente al enemigo; el enemigo en este caso es la emoción de un miedo irracional; para vencer este miedo es necesario hacer frente al estímulo temido. Para esto es imprescindible que los educadores ofrezcan oportunidades de acercamiento a este. Durante este acercamiento, cada paso se debe reforzar con elogios, todos los comportamientos de esfuerzo que el niño muestra.

Existen varias técnicas para ayudar al niño a enfrentarse al estímulo temido. De todas ellas se han escogido dos que nos parecen fundamentales:

- Técnica de “Desensibilización Sistemática” de Joseph Wolpe (1988, citado en Boeree, s.f.) por ser un proceso gradual el cual requiere de un esfuerzo mínimo en cada paso, combinado con el refuerzo positivo por parte el adulto.

- Técnica de “Escenificaciones emotivas”: diseñada por Méndez y Maciá (1988, citado en Pérez 2000), se ha escogido por ofrecer un contexto lúdico mediante el juego y la adopción de roles imaginarios por parte del niño, lo cual puede resultar divertido.

La técnica de la Desensibilización Sistemática parte de la premisa que “la cosa más obvia que es incompatible con la ansiedad es estar físicamente relajado.” (Wolpe 1988, citado en Boeree, s.f., párr. 3). Esta técnica consiste en ayudar al niño a enfrentarse gradualmente a su estímulo temido. Requiere de un esfuerzo mínimo, por parte del niño, en cada paso. Una vez superado el primer paso se pasa al siguiente, aunque si el siguiente paso requiere de un esfuerzo y un nivel de ansiedad demasiado grande se buscará un paso intermedio o incluso se puede volver al anterior para consolidarlo más. La estructura para llevar a cabo esta técnica requiere:

1. En primer lugar se recoge información detallada del problema para especificar con exactitud cual es el estímulo temido y el nivel de ansiedad que produce.
2. Después se instruye al sujeto en un entrenamiento con ejercicios de relajación. Estos ejercicios no eliminan la tensión pero sí dan la capacidad de percibir la tensión muscular que se produce en un estado de ansiedad y la habilidad de relajar los músculos y volver a un estado de calma. Capacita a la persona a un autocontrol en la tensión y relajación muscular.
3. Una vez capacitado el sujeto para la relajación se elabora una lista, junto al niño para detallar y jerarquizar los contextos en los que el estímulo temido puede aparecer. Se jerarquiza según el nivel de ansiedad que producen los contextos. Por ejemplo: Un niño al que le aterran los caballos, puede catalogar con un nivel inferior de intensidad si ve un caballo a lo lejos que si lo tiene justo delante de él.
4. Poner en práctica la lista jerarquizada, empezando por el contexto con el nivel inferior de intensidad y así ir avanzando. Al poner en practica la lista se puede hacer de forma imaginaria, cuando el sujeto esta relajado el adulto describe la situación de forma detalla para que el niño pueda imaginarla en su mente. Aunque es más efectivo realizar el contexto en “vivo”, de forma real. Durante la exposición al estímulo temido se intentará que el niño realice conductas incompatibles con la ansiedad, como por ejemplo: comer, cantar o jugar.

La técnica aumenta su efectividad cuando los padres y/o hermanos colaboran, cuando se elabora un registro de los avances del sujeto y cuando se consigue de forma regular un estado de calma constante por parte del menor, además de la motivación por lograr los retos paso a paso. (Pérez, 2000)

La técnica de las Escenificaciones Emotivas, diseñada por Méndez y Maciá (1988, citado en Pérez, 2000) consiste en proporcionar material al sujeto para que este pueda representar, a través de muñecos, dibujos o juegos de rol, una situación temida por él. Este debe dar a cada personaje un rol distinto. De manera que el menor transmite a través de los personajes sus preocupaciones y dificultades a la hora de enfrentarse al estímulo temido. Por ejemplo: Una niña llamada Ana se niega a subir a los ascensores y si se le obliga se pone muy nerviosa. Los padres cuentan que tuvo una mala experiencia en la escuela cuando se quedó encerrada en un ascensor junto a unos

compañeros y la profesora. Algunas niñas se pusieron a gritar y ella se asustó mucho. El terapeuta le proporciona a Ana unos muñecos para que ella libremente represente una historia. Una de las primeras historias que ella voluntariamente escenifica es la del ascensor de la escuela. Con esta representación no solo cuenta lo que le sucedió sino que deja salir todas sus voces interiores. Esta técnica es una fuente de información que muestra las dificultades y los recursos personales de los que dispone el sujeto para hacer frente al estímulo temido. (Hurtado, 2004)

Esta técnica proporciona al menor la observación de un modelo interactuando con el objeto temido y fortalece la conducta de aproximación hacia ese estímulo.

Es importante no obligar al niño a enfrentarse de golpe a su estímulo temido, porque esto podría provocar un efecto contrario, produciéndole una sensación de desamparo y ansiedad, junto con una baja autoestima perdiendo la confianza en sí mismo, algo que supone un paso atrás en la superación del miedo. Es importante añadir que el adulto no debe mostrar excesiva angustia cuando el niño tiene miedo, aunque tampoco se trata de ignorarlo ni ridiculizarlo. Es necesario aceptar con normalidad que los menores tengan miedos y permitirles que expresen sus sentimientos. (Pérez, 2000)

Después de todo lo expuesto podemos decir que existen dos importantes actuaciones para controlar y erradicar los miedos:

- Minimizar el miedo
- Desarrollar la valentía

9. MINIMIZAR EL MIEDO.

La manera de facilitar que un menor se enfrente a su miedo es reducir y precisar el miedo. (Gutiérrez, 2014) Como ya se ha dicho, el ser humano tiende a generalizar el miedo irracional, primero siente miedo ante un objeto, causa o situación por una creencia errónea y poco a poco le empiezan a incomodar los contextos donde pudiera aparecer aquello que le da miedo. Entonces aquel estímulo temido se convierte en un miedo ambiguo que provoca ansiedad y estrés.

El adulto debe hacer reflexionar y razonar al individuo con miedo preguntándole sobre qué exactamente le da miedo. Por ejemplo: Una niña se niega a ir a un parque porque le da miedo. El adulto, mediante preguntas, va a intentar extraer información sobre cuál es la causa por la que la niña no quiera pisar el parque. Tras hablar con ella se descubre que la causa de no querer ir al parque es que le dan miedo los perros. Con esta información el adulto intentará concretar aun más el miedo preguntándole, y encontrar posteriormente una solución sencilla a la altura de su comprensión.

“Cuando “disecionamos” nuestros miedos (con sentido común y de forma concreta), vemos que no son tan terribles”. (Jericó, 2006, p.229)

De esta manera se reduce el causante del miedo concretándolo y haciéndolo más pequeño, y así es más fácil enfrentarse a este y vencerlo.

En las ocasiones en que el estímulo temido sea un personaje imaginario resulta muy útil desmitificarlo, es decir, pensar en este de forma positiva, cercana, afectiva o incluso ridiculizar al personaje. Se trata de recoger información acerca de la criatura temida y modificar la visión que el niño tiene de esta. Este recurso se ha utilizado en películas como Shrek, un ogro que se enamora y tiene problemas con personajes de cuento inofensivos, La bruja Cocorrotta que esconde su calva por vergüenza, entre otras. (Pérez, 2000)

10. DESARROLLAR LA VALENTÍA.

Según lo expuesto en el capítulo anterior, el adulto puede ayudar al pequeño a minimizar su miedo focalizándolo, puede encaminarlo hacia la acción, pero realmente será el niño, y no hay otra manera, quien se enfrentará a su miedo. Para ello es necesaria la valentía. Aunque si el miedo hace a las personas vulnerables y con baja autoestima, ¿de dónde se extrae la valentía? Parece paradójico y contradictorio aunque no imposible.

Valentía es la capacidad de superar el temor, es decir, de no dejarnos llevar por la poderosa energía de la emoción, lo que exige un denotado esfuerzo y una capacidad para guiarnos por valores pensados y no sólo sentidos (...) es la raíz de nuestra libertad. (Marina, 2014, p. 126)

Con esta cita se puede afirmar que la valentía no consiste en no sentir miedo sino en sentirlo y superarlo mediante acciones razonadas.

Normalmente se piensa en valentía y se habla del valor cuándo se recuerdan actitudes heroicas aunque la valentía también es necesaria para situaciones corrientes que pueden suponer un gran reto para un niño. Por ello es necesario por un lado ofrecer oportunidades en las que el menor pueda enfrentarse al estímulo temido y por otro, reconocer su esfuerzo y su valentía mediante elogios proporcionales al éxito logrado.

La valentía puede asemejarse al esfuerzo, a la acción, a la perseverancia, al emprendimiento y a la virtud del ascenso, además de ser la condición para la autonomía y la libertad, por ello en todas las culturas la valentía se considera un valor moral. (Marina, 2014)

Es necesario educar con la premisa de que los alumnos y/o hijos desarrollen capacidades como la iniciativa y la autonomía para que puedan iniciar proyectos y resolver conflictos por sí mismos los cuales generan confianza en uno mismo y fortaleza interior, convirtiendo un estilo de respuesta en una actitud proactiva. Para educar bajo esta premisa se pueden plantear ejercicios que fortalezcan la valentía y con ello la autoestima, para más tarde lograr vencer la emoción del miedo cambiando creencias erróneas.

Estos ejercicios para fortalecer la valentía pueden concretarse en 4:

1. El ejercicio físico

Una manera de hacer más resistente la fortaleza mental es a través del ejercicio físico, el cual es un estimulador cerebral y un potente antidepresivo. El deporte genera dificultades y con estas, frustraciones inevitables que obligan al sujeto a sobrellevarlas y/o superarlas. Esto conlleva un

aprendizaje difícil de encontrar en otros contextos que no sean deportivos, por ello es importante el deporte para forjar una buena fortaleza interior.

2. La relajación

Como ya se ha comentado anteriormente, es incompatible con la ansiedad. “(...) se sabe que poder dirigir la atención, la capacidad de concentrarse, produce efectos fisiológicos muy potentes. Permite mejorar el autocontrol” (Marina, 2014, p. 140) Los ejercicios de relajación no eliminan el estrés pero si capacitan para aprender a relajarse en momentos de tensión.

3. La meditación

La RAE (s.f.) define meditar como “aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo.”

Un equipo de psiquiatras liderado por el Hospital General de Massachussets ha realizado un estudio el cuál documenta que ejercitar la meditación puede afectar positivamente al cerebro.

Las conclusiones después del análisis de las imágenes de las resonancias magnéticas fueron:

(...) un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo, una zona del cerebro importante para el aprendizaje y la memoria, y en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección. Además, se descubrió una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral, un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales, lo que está relacionado con una disminución el estrés. (De Jorge, 2011, párr. 5)

Existe una técnica llamada Mentalización, diseñada por Méndez (2000, citado en Pérez 2000), la cual consiste en entrenar al menor para que este se de auto instrucciones y/o frases de animo en situaciones de ansiedad. Por ejemplo: “Yo puedo con esto”, “Tranquilo no es grave”, etc. Esto puede ayudar a auto controlarse en el momento de afrontar la situación temida.

4. El teatro:

Esta actividad permite intercambiar roles y comprender emociones propias y ajenas. Es un proyecto que fuerza a la persona para que tenga iniciativa y creatividad. Con este trabajo se pierden muchas timideces y miedos y se fortalece la confianza en uno mismo.

El hecho de ser valiente no solo es útil para vencer un miedo concreto sino que es necesario para la vida. Como dice Marina (2014) uno de los objetivos educativos es conseguir que tengan una autonomía valiente; es decir, conseguir que adquieran los mecanismos óptimos de autocontrol, que sepan regular las emociones y puedan enfrentarse a los problemas.

Cuándo un niño se siente fuerte y valiente tiene una visión más positiva de las situaciones, viendo los problemas como retos posibles de superar.

11. REFERENCIAS AL MARCO LEGAL

Puesto que este trabajo está diseñado para ser implementado en el ámbito escolar, no se puede pasar por alto el hacer referencia al marco educativo actual, La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Una de las premisas de la LOMCE es ofrecer un proceso de aprendizaje y una atención personalizada a cada alumno prestando especial atención en realizar diagnósticos precoces y poner en marcha mecanismos de refuerzo individualizados. Esto

permite llevar a cabo una propuesta de intervención como la que se propone en este trabajo. La acción tutorial orienta y coordina la intervención educativa del alumno manteniendo una relación permanente con la familia de este. Ya que, como se especifica en el artículo 16 de la Ley, los padres, madres o tutores legales deberán participar y apoyar la evolución del proceso educativo de sus hijos o tutelados. Es necesaria esta participación porque en la gestión de los miedos es importante una detección precoz de estos para que el tutor junto a la familia puedan ayudar correctamente en su afrontamiento y permitir al alumno superarlos sin secuelas.

Esta ley nos da la oportunidad de tratar la gestión del miedo como un tema transversal, en su artículo 10: ...elementos transversales, de desarrollo en todas las áreas de conocimiento fomentando la educación en valores e incorporando la propuesta de intervención como un elemento curricular orientado al desarrollo y al afianzamiento del espíritu emprendedor., todo ello a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

Además las actividades y ejercicios programados en la propuesta de intervención capacitan a los alumnos en la mayoría de las competencias básicas impuestas por el Consejo Europeo.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

1. INTRODUCCIÓN

La intención de esta propuesta es trabajar sobre la emoción del miedo desde la escuela entendiendo que el conocimiento y control del miedo forma parte del aprendizaje y desarrollo madurativo necesario para los niños con el propósito de que los alumnos desarrollen una inteligencia ejecutiva óptima. Esta propone analizar las emociones y gestionarlas permitiendo al sujeto evaluar y decidir de manera razonada si se debe seguir el impulso de la emoción, bloquearlo o intentar cambiarlo. Este autocontrol de las emociones hace que las acciones de los alumnos sean consensuadas y escogidas a través de la coherencia y el razonamiento.

Para alcanzar este desarrollo madurativo intelectual y emocional se plantea esta propuesta de intervención, la cual va dirigida a alumnos de segundo curso de ciclo inicial de Educación Primaria:

Dicha propuesta consiste en:

1. Una unidad didáctica con cinco actividades dirigidas a gestionar el miedo. Estas actividades deben ser realizadas en las horas destinadas a la acción y la orientación tutorial del alumno ya que el objetivo de esta franja horaria es procurar la educación y ayudar al alumno y entendemos que el afrontamiento y superación de los miedos normales y exagerados pertenece a este ámbito educativo que es la orientación tutorial. Las actividades escogidas para la unidad didáctica son:
 - a) Reconocer la emoción del miedo: la cual consiste en que los alumnos reconozcan la emoción preguntándose a sí mismos cuándo la sienten y/o si la han sentido en el pasado y cuál ha sido o es el estímulo temido. No es necesario que esta reflexión la compartan con los compañeros, solo es importante la reflexión en sí.
 - b) Diferenciar los miedos: los alumnos deberán diferenciar entre miedos racionales y miedos irracionales.
 - c) Lista Jerarquizada: consistirá en que cada alumno sea capaz de elaborar una lista con diez estímulos temidos y deberá jerarquizar estos estímulos según el nivel de ansiedad que estos provocan al sujeto.
 - d) Ridiculizar al monstruo: pretende que los alumnos logren tener una perspectiva diferente ante los seres sobrenaturales.
 - e) Soy un superhéroe: tratar de exponer una situación que produzca miedo a partir de la imaginación y creatividad del niño, en un escenario lúdico y motivante para el alumno.

El objetivo general de esta unidad didáctica es mostrar a los alumnos la emoción del miedo, con el fin de que sepan identificarla y hacer una gestión generalizada de todos los miedos; se hace especial hincapié en el miedo a los seres sobrenaturales o monstruosos por ser este miedo el más frecuente en estas edades.

Al finalizar la última sesión de las dedicadas a estas actividades, cada niño/a recibirá un documento llamado “carné de superhéroe”. Dicho documento tiene una clara intención pedagógica de motivación y refuerzo.

2. Cuatro ejercicios para desarrollar la valentía; una vez finalizada la unidad didáctica, ya que estos parten del carné de “superhéroe” (ver anexo 1) que se le ha entregado a cada niño al final de la última sesión. Estos ejercicios requieren de flexibilidad de horarios y disponibilidad de espacios como el gimnasio, una sala amplia y/o teatro para poder llevarlas a cabo. Estos son:
 - a) Retos en el gimnasio: pretende que los alumnos se enfrenten a retos con cierta dificultad, en los que se necesite esfuerzo, constancia y reflexión antes de lograr el éxito.
 - b) Relajación: esta capacita a los alumnos para reducir su actividad fisiológica en momentos críticos de nerviosismo y ansiedad. La práctica de la relajación permite un autocontrol del sujeto en estas situaciones.
 - c) Meditación: también estimula el autocontrol y el positivismo necesario en momentos críticos.
 - d) Teatro: permite intercambiar roles e interpretar emociones propias y ajenas.

El objetivo general de estos ejercicios es fortalecer a los alumnos aportándoles autonomía, habilidades emocionales y una inteligencia ejecutiva efectiva y óptima. A medida que van logrando los objetivos que se pretenden en cada ejercicio el maestro irá obsequiando a los alumnos con gomets que deberán pegar en el carné de “superhéroe”. Estos gomets simbolizan el fin de la tarea, realizada correctamente. Al finalizar todos los ejercicios cada alumno tendrá su carné debidamente cumplimentado y podrá lucirlo, colgado del cuello, con orgullo por haber completado todos los ejercicios para desarrollar la valentía, correctamente.

3. Conferencia para los padres: Esta tratará de informar y formar a los padres en la emoción del miedo, sus manifestaciones e influencias, además del papel que estos deben desarrollar en el hogar. Para realizarla se citará a los padres en la escuela, a una hora conveniente para ellos y en una sala grande, con sillas, donde se pueda proyectar un Power Point. Esta conferencia consistirá en:
 - a) Explicar de forma oral y con el apoyo del Power Point qué es la emoción del miedo.
 - b) Citar las manifestaciones e influencias del miedo en los niños.
 - c) Comentar el papel de deben desarrollar los padres frente a este.
 - d) Describir el papel que está desarrollando la escuela frente al miedo.

Los objetivos de esta conferencia son:

- Cambiar comportamientos de los padres, desadaptativos para el desarrollo del niño.

- Que los padres colaboren con la escuela, desde casa para profundizar en el desarrollo de la inteligencia ejecutiva del niño.
- Que los padres entiendan cómo funcionan los miedos infantiles.
- Que los padres sean capaces de ayudar a sus hijos a afrontar el miedo.
- Que los padres sean capaces de ayudar a sus hijos a desarrollar la valentía.

Para toda la propuesta de intervención se tendrán en cuenta los siguientes principios metodológicos:

1. Se llevará a cabo una metodología participativa y comunicativa porque se concibe a los alumnos como agentes activos a la hora de construir el conocimiento.
2. El aprendizaje tendrá un enfoque globalizador, teniendo en cuenta que la enseñanza va a influir en todas las áreas del conocimiento del alumno, traducándose en un progreso de las capacidades afectivas, emocionales, sociales e intelectuales.
3. El aprendizaje será personalizado. Cada niño es un ser único con limitaciones y capacidades.
4. Se partirá siempre de situaciones reales y cotidianas para que los menores puedan entender el mensaje y aplicarlo con mayor facilidad.
5. La enseñanza será significativa, es decir, que se parte de los conocimientos que ya se tienen y a partir de estos se amplía.
6. Se tendrán en cuenta los recursos lúdicos para una mayor motivación por parte de los niños y con ello se adopta una mayor predisposición hacia el aprendizaje.
7. Se fomentará la iniciativa y la creatividad del alumno para incidir en una autonomía propia a su edad.
8. El aprendizaje será activo, dándole el protagonismo al menor e incentivándolo para que participe de manera dinámica.

La evaluación se realizará mediante la observación continua por parte del tutor. Este deberá complementar una tabla de evaluación (ver anexo 2) con los criterios de evaluación requeridos en cada actividad y/o ejercicio.

A continuación se presentan las fichas con la explicación de cada actividad de la Unidad didáctica y los ejercicios para desarrollar la valentía:

UNIDAD DIDÁCTICA: GESTIÓN DE LOS MIEDOS

Actividad 1	RECONOCER LA EMOCIÓN DEL MIEDO
Justificación	Antes de empezar a tratar y gestionar el miedo es necesario que los alumnos entiendan e identifiquen claramente de qué emoción se está hablando. Que se cuestionen si la han sentido nunca y que puedan diferenciar distintos objetos, causas o situaciones que puedan ser estímulos temidos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la emoción del miedo. - Reconocer los estímulos que pueden ser temidos. - Participar en la lluvia de ideas y en la definición de la emoción. - Mantener un ambiente respetuoso y empático.
Temporalización	1 sesión de 50 minutos de duración.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 📚 MATERIALES: el libro: “Juan sin miedo”, una pizarra digital, ordenador y proyector. 🏠 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.
Organización	Gran grupo, todos los alumnos de la clase.
Estructura de la actividad	<p>Se inicia la sesión con la narración del cuento “Juan sin miedo” del autor Perrault, Ch. Esta narración será oral, con el visionado de las ilustraciones del libro y no se interrumpirá hasta el final.</p> <p>Una vez terminada la narración el maestro hará preguntas a los alumnos: Primero para ver si se ha entendido el cuento: ¿Qué le pasaba a Juan? ¿Finalmente tuvo miedo?</p> <p>Para saber si se reconocen los estímulos que pueden ser temidos: ¿A qué no tenía miedo Juan?</p> <p>Para reflexionar sobre el miedo: ¿Qué es el miedo? ¿Vosotros tenéis o habéis tenido miedo alguna vez? ¿A qué? Se escribe en la pizarra una lluvia de ideas con las aportaciones de los alumnos.</p> <p>Para terminar se redacta una definición del miedo a partir de las diferentes definiciones de los alumnos. El tutor hace de mediador, guía y orienta a los alumnos para que sean ellos los que definan el concepto.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexiona sobre la emoción del miedo a partir de sus experiencias. - Reconoce los estímulos que pueden ser temidos, en el cuento. - Participa en la lluvia de ideas y en la definición de la emoción. - Mantiene una actitud respetuosa y empatiza con las aportaciones de los compañeros.

Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Aprender a aprender 3. Competencias sociales y cívicas 4. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 5. Conciencia y expresiones culturales
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengua Castellana y Literatura • Valores Sociales y Cívicos • Lengua Cooficial (actividad alternativa)
Actividades alternativas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puede ser interesante empezar tratando todas las emociones, concretando las características y límites de cada una de ellas. Esto proporciona a los alumnos un mayor conocimiento y dominio de estas. Una vez hecho un esquema general de varias emociones se puede concretar y ampliar la emoción del miedo, para más tarde trabajar con esta. 2. También, y dependiendo de la Comunidad Autónoma donde se localice el centro escolar se puede escoger un cuento propio de la región donde también trate el tema del miedo con diferentes estímulos temidos fácilmente reconocibles por los niños de 7 y 8 años. Con el idioma propio de la región.

Actividad 2	DIFERENCIAR LOS MIEDOS
Justificación	<p>Después de la definición del miedo, de la actividad anterior, es necesario especificar que sentir miedo no es malo, sino algo natural, siempre y cuándo este miedo sea por un estímulo temido racional. Hay miedos que protegen y ponen a salvo ante situaciones de peligro y otros que por el contrario, vulneran a la persona. Los alumnos deberán diferenciar entre miedos racionales y miedos irracionales. Para adaptar el lenguaje a la edad de los niños a los miedos racionales se les llamará “buenos” y a los irracionales se les llamará “malos”. Una vez diferenciados los miedos se intentarán razonar los miedos irracionales ya que a través del razonamiento y el aprendizaje el alumno puede cambiar su perspectiva ante estos.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar entre miedos racionales y miedos irracionales. - Razonar los miedos irracionales. - Participar en el coloquio. - Valorar el afrontamiento del estímulo temido como la opción más válida. - Valorar las aportaciones de los compañeros.
Temporalización	1 sesión de 50 minutos de duración.
Recursos y materiales	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 💻 MATERIALES: Una pizarra digital, ordenador y proyector. 🪑 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.

empleados	
Organización	Gran grupo, todos los alumnos de la clase. La disposición de las mesas puede ser en forma de U para realizar el coloquio.
Estructura de la actividad	<p>Se empieza recordando la definición de la emoción del miedo de la sesión anterior. Concretando que hay miedos “buenos” los cuales ayudan y protegen a las personas y miedos “malos” que hacen reaccionar a las personas de un modo ilógico. El tutor pondrá un ejemplo en la pizarra para un mayor entendimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miedo al agua. <p>El tutor pregunta: ¿Es bueno tener miedo al agua? ¿Por qué? ¿El agua hace daño?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Miedo a andar en medio de la carretera. ¿Puede tener consecuencias andar entre los coche que están circulando? <p>Después de este ejemplo se proyectará un Power Point en la pizarra digital para que entre todos los alumnos se pueda comentar otros estímulos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una bruja – miedo malo (porque las brujas no existen). - El pan de color verde – miedo bueno (tirarlo a la basura y no comerlo porque podría hacer daño). - Una habitación a oscuras – miedo malo (porque no hay ningún peligro). - No ponerse el cinturón de seguridad en el coche – miedo bueno (por seguridad). - Ir al colegio – miedo malo (no hay peligro). - Saludar a los mayores – miedo malo (no hay peligro). <p>Para terminar el maestro planteará una situación. Al finalizar la explicación se abrirá un coloquio para ver cómo solucionarían el problema planteado. El maestro debe guiar y potenciar las respuestas que induzcan al afrontamiento del estímulo temido en la situación. La situación es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un niño tiene miedo al agua, dice que no sabe nadar. No quiere ir a ningún cursillo para aprender a nadar porque dice que deberá meterse dentro de la piscina. Tampoco quiere ni bañarse ni ducharse, cree que se va a ahogar. Solo quiere el agua para beberla. <p>Preguntas iniciales del tutor: ¿Qué debe hacer este niño? ¿Es verdad que si se ducha se puede ahogar?</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia entre miedos racionales y miedos irracionales. - Razona y expone argumentos para desmitificar los miedos irracionales. - Participa en el coloquio aportando ideas y soluciones coherentes al problema. - Valora el afrontamiento del estímulo temido como la opción más válida. - Valora las aportaciones de los compañeros.
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Aprender a aprender 3. Competencias sociales y cívicas 4. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 5. Conciencia y expresiones culturales

Áreas de conocimiento	Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Naturaleza • Ciencias Sociales • Lengua Castellana • Valores Sociales y Cívicos
Actividades alternativas	Cada alumno puede pensar y anotar, en una hoja, un miedo racional y otro irracional que no se haya comentado antes en la sesión. Después, uno a uno, pueden exponer, al resto de la clase, estos miedos razonado por qué son o no racionales.

Actividad 3	LISTA JERARQUIZADA
Justificación	Después de reconocer cuáles pueden ser los estímulos temidos y si estos son racionales o irracionales, esta actividad trata de que cada alumno identifique y redacte los propios. Además también sirve de ayuda al tutor en la detección e identificación de los miedos exagerados de los alumnos. El educador debe tener en cuenta que es posible que los alumnos no sean sinceros del todo. Si el tutor detectará un miedo exagerado en algún alumno debería contrastar la información con los padres a través de una entrevista con ellos. Si después de la entrevista se concluye que existe un miedo exagerado se puede poner en marcha la técnica de Desensibilización Sistemática diseñada por Wolpe. Esta técnica se puede llevar a cabo desde casa, con la ayuda de los padres aunque con la pauta del maestro.
Objetivos	-Redactar una lista con diez estímulos temidos, de forma sincera. -Jerarquizar los diez estímulos. - Respetar el trabajo individualizado propio y de los compañeros.
Temporalización	La actividad tiene una duración de 20 minutos. Los primeros 5 minutos para recordar todo lo trabajado en las sesiones anteriores. Y los 15 minutos restantes para realizar la actividad. El resto de la sesión: actividades adicionales.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 📄 MATERIALES: Hojas de papel en blanco y lápices. Cuentos (para la actividad alternativa) 🪑 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.
Organización	Trabajo individual con los pupitres separados.
Estructura de la actividad	Se inicia la actividad con un resumen expuesto por el tutor de lo trabajado en las sesiones anteriores: la definición del miedo, los miedos racionales y los irracionales. Se entrega una hoja en blanco a cada alumno y se explica que la actividad de esta sesión consistirá en un trabajo individual. Se trata de redactar una lista con diez estímulos temidos. Una vez escritos se le añadirá un número del 1-10 a cada estímulo, de forma jerárquica. Es decir, se añadirá un 1 al estímulo que provoca menos ansiedad y un 10 al que provoca más ansiedad. Al terminar cada alumno debe poner su nombre en la hoja y entregarla al tutor.

Criterios de evaluación	-Redacta una lista con diez estímulos temidos, de forma clara. -Jerarquiza de forma subjetiva los diez estímulos. - Respeta el trabajo individualizado propio y de los compañeros.
Competencias	Esta actividad trabaja las siguientes competencias: <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Aprender a aprender 4. Competencias sociales y cívicas 5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
Áreas de conocimiento	Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento: <ul style="list-style-type: none"> • Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas • Valores Sociales y Cívicos
Actividades alternativas	El resto de la sesión se puede dedicar a la lectura de libros que tratan de diferentes miedos, algunos ejemplos pueden ser: “Buenas noches, monstruos” de Serrano, L. o “Sota el llit!” de Word, D. y Fowler, R.

Actividad 4	RIDICULIZAR AL MONSTRUO
Justificación	Según la tabla 1. Miedos infantiles normales, expuesta en el capítulo I del marco teórico los niños entre los 6 y 8 años, creen y temen a los seres sobrenaturales como las brujas, los vampiros y los fantasmas, entre otros. Por ello esta actividad trata de que los alumnos den otra perspectiva a los “monstruos” y los desmitifique.
Objetivos	- Dibujar un monstruo terrorífico. - Cambiar la perspectiva del “monstruo” a través de elementos dibujados añadidos. - Trabajar con creatividad e iniciativa propia. - Exponer las ilustraciones con un discurso coherente y entendedor. - Valorar los trabajos de los demás con una actitud atenta y respetuosa.
Temporalización	2 sesiones de 50 minutos. Los primeros 10 minutos de la primera sesión se destinarán al visionado del cortometraje. Los 40 minutos restantes se dedicarán a la elaboración del dibujo del monstruo terrorífico. En la segunda sesión los primeros 20 minutos serán para ridiculizar al monstruo y los 30 restantes para la exposición de cada alumno.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 👤 MATERIALES: Una pizarra digital, ordenador, proyector, conexión a Internet (para visualizar el video), cartulina DIN A3, lápices, colores de madera y fotocopidora (puede ser la del centro escolar y mejor si es en color). 👤 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.
Organización	Gran grupo en el visionado y trabajo individual para la elaboración del dibujo y

	exposición.
Estructura de la actividad	<p>Se inicia la primera sesión con el video “Tomas falsas Monstruos S.A.”, en este se muestran “monstruos” con personalidad y vivencias entrañables, ridículas y/o divertidas.</p> <p>Al finalizar el visionado cada alumno debe crear su propio monstruo en una cartulina y pintarlo de manera que produzca miedo y sea terrorífico. Al finalizar la primera sesión se debe haber terminado el dibujo y entregarlo al tutor.</p> <p>Al inicio de la segunda sesión el maestro repartirá a cada alumno su dibujo junto a una fotocopia de este. La fotocopia servirá para añadirle al monstruo objetos dibujados para hacerlo entrañable y/o ridiculizarlo. Esta elección se dejará en manos de la creatividad e imaginación de cada alumno. Para esta parte puede ser muy interesante poner música de circo, un ejemplo puede ser Excusez moi de triciclo circus band. Esta puede inducir y ayudar en la inventiva del alumno.</p> <p>Al terminar los dibujos cada alumno expondrá sus dos ilustraciones al resto de la clase, por turnos, de uno en uno los alumnos darán una explicación de cómo era su “monstruo” y en qué lo ha convertido. Durante la exposición debe haber un ambiente distendido y al mismo tiempo respetuoso.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Dibuja un monstruo con características terroríficas. - Cambia la perspectiva del “monstruo” a través de objetos dibujados añadidos a la fotocopia. - Trabaja con creatividad e iniciativa propia. - Expone sus ilustraciones con un discurso coherente y entendedor. - Valora los trabajos de los demás con una actitud atenta y respetuosa.
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia digital 3. Aprender a aprender 4. Competencias sociales y cívicas 5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 6. Conciencia y expresiones culturales
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengua Castellana • Valores Sociales y Cívicos • Educación Artística y plástica • Educación Musical (con la incorporación de música para realizar el ejercicio de ridiculizar). • Primera Lengua Extranjera- Inglés (actividad alternativa para ciclo superior)
Actividades alternativas	<p>Esta actividad se puede realizar con alumnos de toda la primaria, únicamente se debe cambiar el video inicial. Para ciclo medio se propone el cortometraje de: “Asústame si puedes (Shrek Halloween)” y para ciclo superior un trozo de la película</p>

	de Harry Potter y El Prisionero de Azkaban (en inglés).
Actividad 5	YO SOY UN SUPERHEROE
Justificación	Esta actividad tiene relación con la técnica de las Escenificaciones Emotivas, diseñada por Méndez y Maciá. El alumno cuenta una historia, en este caso inventada y que además el personaje que resuelve el problema es el mismo alumno convertido en superhéroe.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujar un superhéroe con semejanza a sí mismo. - Poner nombre al superhéroe. - Describir al superhéroe con 5 características y/o cualidades especiales para afrontar estímulos temidos. - Inventar una historia con un conflicto realista en la que el superhéroe resuelve el problema. - Ilustrar la historia en 12 imágenes. - Exponer la historia con claridad y coherencia.
Temporalización	3 sesiones de 50 minutos cada una. En la primera se dibujará al superhéroe, dotándole de un nombre y cinco características y/o habilidades. En la segunda y tercera sesión el alumno se inventará la historia y realizará las 12 ilustraciones.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 📄 MATERIALES: Hojas en blanco, lápices, colores de madera, plantilla para la historia ilustrada. 🪑 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.
Organización	Gran grupo para el visionado de las ilustraciones, para el resto de la actividad trabajo individual.
Estructura de la actividad	<p>Se inicia la actividad con el visionado del cuento de ilustraciones “Capitán Verdemán superhéroe del reciclaje” este cuento relata una historia realista en el que un superhéroe con poderes resuelve el conflicto. Al terminar el cuento el maestro explicará en qué consiste la actividad, al finalizar se repartirá el material para que los alumnos empiecen a dibujarse a sí mismos como superhéroes. En la parte de arriba de la hoja se debe escribir el nombre del superhéroe con letras grandes. En la parte de debajo las 5 características y/o habilidades, por ejemplo: Fuerte/inteligente/bondadoso/divertido/valiente. En el centro de la hoja debe ir la ilustración coloreada.</p> <p>En la segunda y tercera sesión el alumno inventará e ilustrará una historia con un conflicto, el cuál lo resolverá el superhéroe. Para elaborar las ilustraciones se entregará al alumno una plantilla tamaño DIN A2 con 12 recuadros, para que en cada uno de estos se dibuje una secuencia de la historia, estas deben ser correlativas de izquierda a derecha.</p> <p>Al terminar, las ilustraciones junto al dibujo del superhéroe, se expondrán en el</p>

	<p>pasillo de la escuela de manera que todos los alumnos de la escuela podrán observar y apreciar el trabajo realizado por los alumnos.</p> <p>Esta actividad concluye con la entrega de un carné de superhéroe para cada alumno, el cual servirá para los ejercicios de desarrollar la valentía.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Dibuja un superhéroe con semejanza a sí mismo. - Pone nombre al superhéroe. - Describe al superhéroe con 5 características y/o cualidades especiales para afrontar estímulos temidos. - Inventa una historia con un conflicto realista en la que el superhéroe resuelve el problema. - Ilustra la historia en 12 imágenes correlativas de izquierda a derecha. - Exponer la historia través del dibujo con claridad y coherencia.
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia digital 3. Aprender a aprender 4. Competencias sociales y cívicas 5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 6. Conciencia y expresiones culturales
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengua Castellana • Valores Sociales y Cívicos • Educación Artística y Plástica
Actividades alternativas	<p>Al finalizar el trabajo sería interesante que cada alumno pudiera mostrar y contar sus ilustraciones a alumnos más pequeños, del mismo centro. Por ejemplo organizar un encuentro con alumnos de Educación Infantil. Que cada alumno de 2º grado tuviera asignado un alumno de educación infantil para contarle la historia y mostrarle las ilustraciones. Es necesario poder hacerlo en el patio del colegio para que cada pareja encuentre un lugar alejado de los otros y así no molestar al contar la historia.</p>

DESARROLLAR LA VALENTÍA

Ejercicio 1	RETOS EN EL GIMNASIO
Justificación	<p>Esta actividad parte de la premisa de que el ejercicio físico puede influir positivamente en la fortaleza mental de una persona. Por ello se prepararán unos retos con cierta dificultad para los alumnos, en los que se necesite esfuerzo, constancia y reflexión antes de lograr el éxito. Este ejercicio se pueden llevar a cabo</p>

	<p>en el área de Educación Física, dentro del gimnasio haciendo uso de los materiales que se encuentran en este.</p> <p>Al finalizar cada reto, y si se ha logrado el objetivo, se añadirá un gomet al carné de superhéroe, de cada alumno, hasta completar los 5 retos.</p>
Objetivos	<p>Objetivos generales de todo el ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar los retos esforzándose para lograr los objetivos. - Utilizar el dialogo para coordinarse con los compañeros. - Respetar la opinión de todos los compañeros. - Valorar el esfuerzo de los compañeros. - Distinguir entre la izquierda y la derecha en uno mismo y en los compañeros. - Utilizar las nociones espaciales y temporales básicas para organizar los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo. <p>Objetivos específicos de cada reto:</p> <p>Circuito ojos cerrados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recorrer con los ojos tapados el circuito a través de las indicaciones verbales de sus compañeros. <p>Que no caiga el globo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Golpear el globo, entre todos los compañeros del grupo 10 veces, sin que caiga al suelo, con diferentes partes del cuerpo. <p>Dentro del aro:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trasladar una pelota, de un extremo a otro, 4 veces en dos minutos de tiempo, metido dentro de un aro con otros compañeros. <p>Equilibristas en el banco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambiar de sitio, manteniendo el equilibrio encima de un banco sueco, junto a los compañeros. <p>Carrera de gusanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reptar por debajo de las piernas de los compañeros, finalizando todos los participantes en 35 segundos.
Temporalización	<p>5 sesiones, cada una de estas servirá para que cada grupo realice un reto. La primera sesión será de 55 minutos, 15 minutos para la explicación de los ejercicios, 30 minutos para entrenar los retos y 15 minutos para ver el resultado de cada grupo. Las 4 restantes serán de 45 minutos, cada una, 30 minutos para entrenar los retos y los 15 restantes para ver el resultado de cada grupo.</p>
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor y/o profesor de Educación física. 🧰 MATERIALES: Globos, aros grandes, petotas, un banco sueco, conos, fular, colchonetas y un cronometro. 📐 ESPACIALES: El gimnasio o una sala grande equipados con paneles de separación para ubicar a los grupos en espacios separados.
Organización	<p>Equipos de trabajo de 5 alumnos cada uno. (Si la clase es de 25 alumnos se formarán cinco grupos, por ello este ejercicio tiene 5 retos y 5 sesiones, si el grupo varia se pueden variar las sesiones y el número de retos.)</p>
Estructura de la	<p>Se empieza el ejercicio con la explicación de cada reto. Existen 5 retos y a cada grupo</p>

<p>actividad</p>	<p>se le asigna uno para ese día.</p> <p>En cada sesión los grupos irán variando de reto hasta completar los cinco. Es muy importante dejar claro cuál es el objetivo de cada reto.</p> <p>Al final de cada sesión, después del entrenamiento, cada grupo debe mostrar al resto que se ha logrado el objetivo propuesto en ese reto.</p> <p>Al terminar cada uno, si se ha logrado el objetivo, se añadirá un gomet al carné de superhéroe de cada alumno.</p> <p>Los retos a realizar son:</p> <p>RETO 1: CIRCUITO OJOS CERRADOS.</p> <p>Se delimita un circuito con conos y se tapa los ojos, con un fular, al participante que realizará el circuito. No debe ser un circuito demasiado fácil. El participante se debe guiar por la voz de sus compañeros. Este reto requiere confianza, atención y coordinación por parte de los compañeros para no hablar todos a la vez. Además de la necesidad de identificar la izquierda y la derecha en uno mismo y en el otro. Cada alumno perteneciente al grupo debe lograr el objetivo del reto.</p> <p>RETO 2: QUE NO CAIGA EL GLOBO.</p> <p>Entre todos los participantes deberán pasarse un globo, sin que caiga. Para pasárselo deberán golpearlo con una parte del cuerpo, aunque esta no podrá repetirse. Es decir, el primer compañero pasa el globo golpeándolo con la mano derecha, el siguiente lo golpea con el pie izquierdo y así hasta 10 toques. Se harán dos rondas sin parar, de manera que cada participante golpeará el globo dos veces con dos partes diferentes del cuerpo. La mano derecha y la mano izquierda se consideran partes diferentes, igualmente con los brazos, piernas, pies. El grupo deberá hablar para ponerse de acuerdo y no repetir partes del cuerpo, además de entrenar para que el globo no toque el suelo.</p> <p>RETO 3: DENTRO DEL ARO.</p> <p>Se colocarán 3 participantes dentro de un aro grande y los dos restantes en otro aro. Deberán trasladar cada grupo, unido por el aro, una pelota de un punto a otro. Este punto está separado por 20 metros y señalado con 2 aros. Los dos grupos deben ir sincronizados de manera que cuando un grupo deje su pelota, el otro grupo lo haga al mismo momento. Una vez se haya dejado la pelota deberán ir a coger la otra pelota que está en el otro extremo para volver a colocarla en el primer aro. Esta acción la deben realizar 4 veces en 2 minutos de tiempo.</p> <p>RETO 4: EQUILIBRISTAS EN EL BANCO</p> <p>Todos los participantes suben a un banco sueco. Sin que nadie toque el suelo, todos deberán cambiarse de sitio. Los alumnos deberán cooperar entre sí para que nadie caiga. Los cambios de sitio deben producirse de uno en uno, nunca todos a la vez. Los participantes deberán establecer un orden y ensayar previamente sus movimientos para no caerse.</p> <p>RETO 5: CARRERA DE GUSANOS.</p> <p>Trata de que cuatro de los participantes formen un túnel con las piernas abiertas para que el quinto participante pase raptando por debajo lo más rápido que pueda.</p>
------------------	--

	Es necesario poner una colchoneta debajo. Al terminar el primero, levantarse y ponerse detrás de sus compañeros también con las piernas abiertas, debe dar una señal, antes acordada por el grupo, para que empiece el siguiente. Esto deberán hacerlo todos los participantes del grupo con un tiempo máximo de 35 segundos, para lograr el objetivo del reto.
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza los retos esforzándose para lograr los objetivos. - Utiliza el diálogo para coordinarse con los compañeros. - Respeta la opinión de todos los compañeros. - Valora el esfuerzo de los compañeros. - Distingue entre la izquierda y la derecha en sí mismo y en los compañeros. - Utiliza las nociones espaciales y temporales básicas para organizar los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo. - Recorre con los ojos tapados el circuito a través de las indicaciones verbales de sus compañeros. - Golpea el globo, entre todos los compañeros del grupo 10 veces, sin que caiga al suelo, con diferentes partes del cuerpo. - Traslada una pelota, de un extremo a otro, 4 veces en dos minutos de tiempo, metido dentro de un aro con otros compañeros. - Cambia de sitio, manteniendo el equilibrio encima de un banco sueco, junto a los compañeros. - Repta por debajo de las piernas de los compañeros, finalizando todos los participantes en 35 segundos.
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia matemática 3. Aprender a aprender 4. Competencias sociales y cívicas 5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 6. Conciencia y expresiones culturales
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias Sociales • Lengua Castellana • Matemáticas • Educación Física • Valores Sociales y Cívicos • Educación Artística, plástica y educación musical
Actividades alternativas	Sería interesante que al finalizar todos los retos, los grupos contaran al resto de los compañeros cuáles han sido sus estrategias para lograr el objetivo del reto. Los alumnos podrán entender aún más la importancia de la comunicación para llevar a cabo un proyecto en grupo. También pueden votar cuál creen que ha sido la mejor estrategia en cada reto.

Ejercicio 2	RELAJACIÓN
Justificación	<p>Esta actividad constará de tres partes: la respiración buco-nasal, los ejercicios de tensión-distensión muscular y los ejercicios de imaginación. Para estos es necesario un lugar tranquilo, libre de ruidos e interrupciones, con un espacio amplio donde los alumnos puedan moverse libremente.</p> <p>La actividad pretende capacitar a los alumnos para reducir su actividad fisiológica en momentos críticos de nerviosismo y ansiedad. La práctica de la relajación permite un autocontrol del sujeto en estas situaciones.</p> <p>Esta actividad está basada en la Técnica de relajación muscular, respiración profunda y visualización de Ortigosa, Méndez y Riquelme (pon el año, p. 186-230) aunque en este trabajo la técnica ha sido simplificada y modificada para poder adaptarla al contexto de la escuela.</p> <p>Este ejercicio se puede llevar a cabo en el área de Educación Física.</p> <p>Al finalizar el ejercicio se añadirá un gomet al carné de superhéroe.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar la habilidad de reducir la activación fisiológica. - Lograr una sensación de bienestar y control. - Realizar correctamente la técnica de tensión y distensión muscular. - Controlar la respiración naso-bucal de forma pausada y regular. - Ser capaz de visualizar una imagen relajante en la mente. - Valorar la actividad con respeto y actitud participativa.
Temporalización	<p>La actividad se realizará los lunes y los miércoles durante cinco semanas. Con un total de 10 sesiones de 30 minutos cada una.</p> <p>La primera actividad únicamente servirá como sesión explicativa de las técnicas que se van a realizar. La última sesión servirá como aplicativa, haciéndola coincidir con un examen.</p>
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 🎵 MATERIALES: equipo de música, altavoces, CD y 25 colchonetas individuales. 📐 ESPACIALES: El gimnasio o una sala grande con espacio para colocar las 25 colchonetas y tumbarse los alumnos.
Organización	Trabajo individualizado.
Estructura de la actividad	<p>En la primera sesión se explicarán y se mostrarán las tres partes de las que consta la actividad.</p> <p>Durante las 8 sesiones siguientes se desarrollará la parte principal de la actividad. Cada parte durará 10 minutos. El ambiente debe ser agradable, tranquilo, adecuado en humedad y temperatura, y con luz tenue.</p> <p>Primera parte: Ejercicio de tensión-distensión muscular. Todos los alumnos de pie sobre su colchoneta; empieza el maestro haciendo gestos que representan la</p>

	<p>transformación de los alumnos en robots. Junto al maestro todos los niños van escenificando la transformación de su cuerpo, los músculos y la piel pasan a ser metal duro. Cuando el tutor dé la señal, todos empezarán a moverse como robots por toda la sala. Será de gran ayuda una estimulación musical como por ejemplo: Transformers Sound Effects - Robotic Division Sci Fi Sound Effects - 243 WAV Sounds & SFX. Al finalizar el audio cada alumno debe situarse, de pie, encima de la colchoneta individual anteriormente asignada, para empezar muy lentamente a relajar los músculos como si de un muñeco de trapo se tratará. Poco a poco se abandona la rigidez corporal para relajar los músculos. Se les puede decir que están “derritiéndose” lentamente como un helado. También servirá de ayuda un acompañamiento musical, preferiblemente música relajante.</p> <p>Segunda parte: Respiración naso-bucal. Los alumnos se tumban boca arriba en una colchoneta individual, puesta en el suelo y con algo de separación entre estas. Los niños deben tener el cuerpo relajado con sus manos puestas en la parte baja del abdomen para notar que se hincha la barriga cuando cogen aire y se deshinch cuando lo sacan. La respiración consistirá en inspirar por la nariz, aguantando el aire durante 5 segundos y expirándolo por la boca lentamente. El maestro, en voz alta, irá guiando la respiración de los alumnos.</p> <p>Tercera parte: Visualización. Una vez terminada la respiración y aprovechando que los alumnos están tendidos en la colchoneta y muy relajados. El maestro pedirá a los alumnos que imaginen una escena desde su punto de vista, en ningún caso se debe ver, a sí mismo, incluido en la escena ya que perdería fuerza el ejercicio. El maestro describirá una imagen neutra, por ejemplo: el alumno va en bicicleta, por un camino llano, sin hacer ningún esfuerzo ni cansarse. A continuación, pedirá que presten atención a lo que ven a su alrededor, a la suave brisa que siente en la cara, al olor, a lo que se oye,... Es importante dejar unos segundos entre petición y petición para que los alumnos puedan concentrarse y responderse a sí mismos.</p> <p>Al terminar la sesión se pedirá los alumnos que abran los ojos lentamente y miren las cuatro esquinas de la sala, esto evitará mareos. Se deberán levantar lentamente y sin prisas y empezar la siguiente actividad de forma relajada.</p> <p>La última sesión se hará coincidir con un examen de un área de alto esfuerzo intelectual (matemáticas, lengua o lengua extranjera). Primero se desarrolla el ejercicio de relajación y seguidamente se va a la clase para hacer el examen. De esta manera los alumnos podrán entender los beneficios de hacer un examen en estado relajado.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza los ejercicios de reducir la activación fisiológica correctamente. - Logra relajarse y controlar su cuerpo. - Realiza correctamente la técnica de tensión y distensión muscular. - Controla la respiración naso-bucal de forma pausada y regular. - Es capaz de estar relajado durante la visualización. - Valora la actividad con respeto y actitud participativa.
Competencias	Esta actividad trabaja las siguientes competencias:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Aprender a aprender 3. Competencias sociales y cívicas 4. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 5. Conciencia
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias Sociales • Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas • Educación Física • Valores Sociales y Cívicos • Educación Musical
Actividades alternativas	<p>La relajación y el autocontrol en situaciones críticas es necesario trabajarlo durante todo el curso, este ejercicio sólo dura 10 sesiones, por ello se propone como ejercicio adicional, los ejercicios de Brain Gym o Kinesiología educativa. Estos permiten poder llevarlos a cabo en la misma aula, sin demasiados recursos y durante pocos minutos, son rápidos, divertidos y energizantes además de integrar el cerebro para que funcione al máximo rendimiento. Desde este trabajo se recomienda el libro: “Autoayuda para jóvenes: mejora el rendimiento y aumenta la autoestima” de Elizabeth Barhydt, Hamilton Barhydt (1999).</p>

Ejercicio 3	MEDITACIÓN
Justificación	<p>Este ejercicio parte de la técnica de meditación llamada Mentalización, diseñada por Méndez (2000, citada en Pérez 2000). La cuál consiste en entrenar al menor para que este se dé auto instrucciones y/o frases de ánimo en situaciones de ansiedad. Esto puede ayudar al alumno a auto controlar la emoción del miedo en momento críticos.</p> <p>Este ejercicio se puede llevar a cabo en una sesión de tutoría.</p> <p>Al finalizar el ejercicio se añadirá un gomet al carné de superhéroe.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Redactar mensajes de ánimo e instrucciones de conducta para sí mismo. -Ser sincero y conciso en el mensaje. -Valorar y respetar el trabajo individual propio y de los compañeros.
Temporalización	1 sesión de 50 minutos. Los 10 primeros minutos se utilizarán para la explicación y el resto para la redacción individual.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 👤 HUMANOS: El tutor. 📄 MATERIALES: Hojas en blanco pautadas, lápices, una pizarra digital, ordenador y proyector. 👥 ESPACIALES: Un aula con pupitres y sillas.
Organización	Trabajo individualizado.

Estructura de la actividad	<p>Se empieza la sesión con la explicación del ejercicio, haciendo uso de la pizarra digital y poniendo ejemplos de cómo se deberá realizar el trabajo. Se entrega a cada alumno 2 hojas en blanco pautadas para una mejor presentación. La primera hoja servirá como borrador, para que hagan una lluvia de ideas y esquematicen todo lo que más tarde van a redactar en la otra hoja. En la segunda deben redactar una carta para sí mismos, especificando los momentos que les causan estrés y ansiedad y dando instrucciones de cómo comportarse ante el estímulo temido, además de recordar en la redacción momentos en los que el alumno ha sido muy valiente, añadiendo palabras de ánimo y mensajes de confianza en sí mismo.</p> <p>Esta redacción la recogerá el tutor para valorar los criterios de evaluación, aunque lo más importante es que este ejercicio permite al tutor conocer mejor al alumno lograr ayudarlo y guiarlo con más efectividad. Una vez evaluada la redacción se devolverá a su propietario para que la relea de vez en cuando y le sirva de estímulo positivo, además de una inyección de confianza en uno mismo.</p>
Criterios de evaluación	<p>-Redacta mensajes de ánimo e instrucciones de conducta para sí mismo.</p> <p>-Es sincero y conciso en el mensaje.</p> <p>-Valora y respeta el trabajo individual propio y de los compañeros.</p>
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Aprender a aprender 3. Competencias sociales y cívicas 4. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 5. Conciencia
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias Sociales • Lengua Castellana y Literatura • Valores Sociales y Cívicos
Actividades alternativas	<p>Puede ser significativo hacer este ejercicio al inicio de curso y repetirlo al final de este. Podría ser muy interesante analizar las dos redacciones y enfocarlas al transcurso madurativos que el alumno ha desarrollado durante el curso.</p>

Ejercicio 4	TEATRO
Justificación	<p>Este ejercicio ayuda al alumno a tener iniciativa propia y fortalece la confianza en sí mismo; además permite intercambiar roles y a comprender mejor las emociones.</p> <p>Para realizar el ejercicio se ha escogido el guión de la obra teatral: "El árbol que no tenía hojas" del autor Fernando Alonso (ver anexo 3). Este guión permite que los alumnos puedan empatizar con el árbol, además de servir como introducción a un coloquio interesante con todos los alumnos del aula.</p> <p>Esta sesión se puede llevar a cabo en el área de lengua.</p>

	Al finalizar el ejercicio se añadirá un gomet al carné de superhéroe.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar el personaje esforzándose y respeto. - Verbalizar con claridad y correctamente el texto. - Exponer ideas claras y coherentes durante el coloquio. - Valorar el trabajo de los compañeros. - Traer el material necesario de casa. - Reflexionar sobre el trasfondo de la historia. - Tener una actitud participativa y activa durante todo el ejercicio.
Temporalización	4 sesiones de 55 minutos cada una.
Recursos y materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> 🚦 HUMANOS: El tutor. 🚦 MATERIALES: el guión de la obra teatral, ropa y complementos como vestuario, fotocopias con una hoja de árbol dibujada y ceras de colores, cámara de filmar, pizarra digital, ordenador y proyector. 🚦 ESPACIALES: Una sala amplia o un teatro y un aula con pupitres y sillas.
Organización	Gran grupo, con todos los alumnos del aula.
Estructura de la actividad	<p>Se inicia el ejercicio con el reparto del guión, y con este el reparto de los personajes. Durante las 2 primeras sesiones se ensayará la obra. 15 minutos antes de terminar la segunda sesión el maestro hablará con los alumnos del vestuario. Este debe ser sencillo y con ropa y complementos que tengan por casa. Por ejemplo: el árbol puede vestirse con ropa de color marrón, el sol con ropa amarilla,... El tutor remarcará a los alumnos que apunten en la agenda escolar todo lo que deben traer para la próxima sesión.</p> <p>Al inicio de la tercera sesión se repartirán unas fotocopias con una hoja de árbol dibujada. Durante los 10 primeros minutos todos los alumnos deberán pintar una, con ceras de colores. Los siguientes 15 minutos servirán para vestirse con la ropa que han traído de casa y prepararse para la actuación. Durante los siguientes 30 minutos los alumnos realizarán la obra de teatro y el maestro la gravará con una cámara de filmar. La obra de teatro se desarrollará en el teatro o en una sala grande y solo se hará una vez, desde el principio hasta el final sin parar. Es importante, en los ensayos, haber practicado la coordinación entre los actores, entradas y salidas, movimientos y demás. En la última sesión se visualizará la grabación de la obra de teatro, en el aula, a través de la pizarra digital. Los alumnos podrán ver el resultado de su esfuerzo, verse a sí mismos con iniciativa propia y confianza y valorar el trabajo de sus compañeros. Al finalizar el visionado se abrirá un coloquio para analizar la obra de teatro y el trasfondo que está tiene. También se podrán poner ejemplos de la realidad y las vivencias del propio grupo de alumnos.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Interpreta el personaje esforzándose y respeto. -Verbaliza con claridad y correctamente el texto. -Expone ideas claras y coherentes durante el coloquio. -Valora el trabajo de los compañeros. -Trae el material necesario de casa.

	<p>-Reflexiona sobre el trasfondo de la historia.</p> <p>-Tiene una actitud participativa y activa durante todo el ejercicio.</p>
Competencias	<p>Esta actividad trabaja las siguientes competencias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia en comunicación lingüística 2. Competencia digital 3. Aprender a aprender 4. Competencias sociales y cívicas 5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 6. Conciencia y expresiones culturales
Áreas de conocimiento	<p>Esta actividad esta vinculada a las siguientes áreas de conocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciencias Sociales • Lengua Castellana y Literatura • Educación Física • Valores Sociales y Cívicos • Educación Artística y plástica
Actividades alternativas	<p>Sería bastante educativo, enriquecedor y motivador para los propios alumnos que compañeros de otras edades, del mismo centro escolar, acudiesen a ver la representación teatral.</p>

4. CONCLUSIONES.

El objetivo general de este trabajo es dotar de información y recursos a los maestros para gestionar los miedos de los alumnos. Para lograr este fin hemos ido abarcando objetivos más específicos que nos hacen llegar a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, y respecto al objetivo “Detallar un retrato de los miedos y cómo estos aparecen” podemos decir que:

1. La emoción del miedo tiene una función muy importante para las persona. Este advierte de la amenaza de un peligro y prepara al sujeto para actuar ante el peligro. El problema surge cuando las personas sienten miedo por estímulos que en sí no son peligrosos o incluso que no existen, cuándo el miedo que se siente es demasiado desproporcionado a la situación, que se prolonga demasiado en el tiempo y/o que vuelve vulnerables a las personas que lo padecen. Estos miedos son desadaptativos y peligrosos para el desarrollo de los niños y se deben tener en consideración desde la educación y desde la escuela.
2. Existen diferentes tipos de miedos, dentro de este trabajo se resaltan los miedos normales relacionados a una etapa madurativa del niño. Estos suelen tener un desarrollo normal en el alumno, aunque muchas veces necesitará ayuda para afrontarlos. Por ello, es necesario que los docentes estén formados y al corriente de la existencia de estos.
3. Siguiendo con la formación de los docentes también es importante que estos entiendan como los niños aprenden a tener miedo para poder evitar, descubrir y modificar conductas inapropiadas en el alumno, en la familia y/o en el aula.

Por tanto, gracias al estudio que queda detallado en el primer capítulo del marco teórico dejamos constancia de cómo son los miedos y sobre cómo estos aparecen.

Respecto al segundo objetivo “Pautar cómo se deben tratar los diferentes miedos” hemos podido concluir que:

1. Existe una única manera de superar el miedo y esta es afrontándolo, de forma gradual y consensuando cada paso.
2. Es muy importante crear un entorno familiar, en casa, y educativo, en el aula, apto para el buen desarrollo madurativo de los niños para que estos puedan gestionar los miedos con mayor normalidad y razonamiento.
3. Los docentes pueden poner en práctica diferentes técnicas para ayudar a los alumnos a afrontar el miedo.

Por tanto, gracias al estudio que queda detallado en el segundo y tercer capítulo del marco teórico dejamos constancia de cómo se deben tratar los miedos tanto en el ámbito educativo cómo en el familiar.

Respecto al tercer objetivo “Crear actividades para ayudar a los alumnos de segundo curso de ciclo inicial a minimizar y a afrontar sus miedos” hemos podido concluir que:

1. Se ha conseguido crear una unidad didáctica con cinco actividades para ser trabajadas dentro del ámbito educativo y del centro escolar. Estas se han elaborado en base a un

estudio anterior para conocer qué estrategias, herramientas y capacidades desarrollar para incidir en el afrontamiento de los miedos de los alumnos.

2. Estas actividades se han determinado en un orden lógico y útil para desarrollar los valores y el trabajo necesarios para lograr una buena gestión de los miedos de los alumnos, además de la utilización de recursos necesarios y accesibles en el ámbito escolar.
3. Respecto al orden de las actividades se ha concluido que:
 1. Es necesario concretar la emoción del miedo para que los alumnos puedan reconocerla con facilidad.
 2. Es muy importante que los alumnos sepan distinguir entre miedos racionales, es decir, miedos que los protegen ante situaciones de peligro real y miedos irracionales, los cuáles les hacen daño y les coacciona.
 3. También deben reflexionar de forma personal identificando cuáles son los estímulos temidos y cuál es el grado de ansiedad que les producen para darse cuenta y entender cuáles son, con exactitud, los estímulos que deben afrontar.
 4. La técnica de minimizar y ridiculizar al estímulo temido puede ser muy efectiva en alumnos de esta edad.
 5. La idea de crear una situación en que el propio alumno es el personaje que resuelve y controla la historia puede aportar autoestima y confianza al alumno.

Respecto al último objetivo “Crear ejercicios para ayudar a los alumnos de segundo curso de ciclo inicial a desarrollar la valentía” hemos podido concluir:

1. La valentía consiste en superar el miedo mediante acciones razonadas. El desarrollo de esta supone el desarrollo de una inteligencia ejecutiva óptima que proporciona autocontrol y respuestas coherentes y razonadas, algo muy útil para gestionar y afrontar el miedo.
4. Se han logrado diseñar unos ejercicios para ser trabajados dentro del ámbito educativo y del centro escolar. Estos se han elaborado en base a un estudio anterior para poner en marcha estrategias, utilizar herramientas y mejorar capacidades para desarrollar la valentía de los alumnos.
2. Estos ejercicios se han determinado en un orden lógico y útil para desarrollar las habilidades y capacidades que logran desarrollar la valentía de los alumnos, además de la utilización de recursos necesarios y accesibles en el ámbito escolar.
3. El hecho de desarrollar la valentía mediante ejercicios efectuados en la escuela, proporciona a los alumnos capacidad para superar retos junto a sus compañeros.

4. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS.

Una de las limitaciones de este trabajo es la de no haber podido aplicar la propuesta de intervención en un aula, por ello esta tiene un carácter hipotético hasta su aplicación.

Se propone llevar a cabo toda la propuesta de intervención para poder evaluar y valorar si realmente es efectiva para abordar la gestión del miedo y para desarrollar la valentía en los alumnos de segundo curso de ciclo inicial de Educación Primaria.

También podría ser muy significativo una vez finalizada toda la unidad didáctica y los ejercicios llevar a cabo una valoración personalizada de cada alumno, con objetivos globales que sirvan para identificar miedos exagerados. Para poder poner en marcha esta valoración será necesario ponerse en contacto con los padres del alumno y contrastar la información y las observaciones que se hacen del alumno. Si se concluyera que existe un miedo exagerado en el alumno se podría poner en marcha la técnica de Desensibilización Sistemática de Wolpe; esta técnica se puede llevar a cabo desde casa, con la ayuda de los padres aunque con la pauta del maestro.

Para finalizar y debido a la importancia que tiene una adecuada gestión de las emociones, también se pueden elaborar otras propuestas de intervención con el fin de abarcar otras emociones básicas, como la ira, la tristeza y/o la alegría.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alonso, F. (1989). *El árbol que no tenía hojas*. Barcelona: Santillana

Barhydt, E. y Barhydt, H. (1999). *Autoayuda para jóvenes: mejora el rendimiento y aumenta la autoestima*. Madrid: Vida Kinesiología

Bethel, E y Colombo, A (2009) *Cuento el Capitán Verdemán superhéroe del reciclaje*. Barcelona: Editorial Juventud

Boeree, G. Traducción Blanco, S. (s. f.) Desensibilización Sistemática de Joseph Wolpe. *Psicología Online*. Recuperado el 24 de enero de 2015 de: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/desensibilizacion-sistemica.html>

De Jorge, J. (2011). Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro. *ABC.es*. Recuperado el 24 de enero de 2015 de: <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>

DreamWorks Animation (Productor) Trousdale, G. y Hui, R. (Director) (2010). *Asústame si puedes (Shrek Halloween)*. [Película] Estados Unidos: PDI, Dream Works Animation.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

Gutiérrez, C. (2014) *Entrena't per a la vida*. Barcelona. Editorial Plataforma.

Gutiérrez, C. (2014, 31 de octubre) Sobreproteger es desproteger. *El Periódico*. Recuperado el 18 de diciembre de 2014 de <http://www.elperiodico.com/es/cartas/entre-todos/sobreproteger-desproteger/118309.shtml>

Harry Potter and the Prisoner of Azkaban – Remus Lupin's "boggart" class (HD). Cuarón, A. (Director). (2004). [Vídeo] Youtube.

Hurtado, F. (2004). Escenificaciones emotivas en un caso de fobia infantil. *ACCIÓN PSICOLOGICA*, vol. 3, nº 3, 245-251. Recuperado el 24 de enero de 2015 de: <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/download/516/455>

Jericó, P. (2006) *NO MIEDO. En la empresa y en la vida*. Barcelona. Editorial Alienta.

- Lumpkin, G. (Febrero-Abril 2009). PRIMERA INFANCIA, desarrollo humano e inclusión. *Altablero, número 49*. Recuperado de: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-192454.html>
- Marian. (s.f.) Miedos Infantiles. *Orienta 21 Psicopedagogía y Psicología Infantil*. Recuperado el 10 de diciembre de 2014 de <http://www.orienta21.com/miedos-infantiles/>
- Marina. J.A. (2014) *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Barcelona. Editorial Ariel.
- Mateo, J. (2006). Capítulo 7: Trabajo en equipo. La carpintería. *En Cuentos que mi jefe nunca me contó* (pp. 112- 115). Madrid: LID Editorial
- Ortigosa, J.M., Méndez, F.X. y Riquelme, A. (2014) *Procedimientos terapéuticos en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide
- Pérez, M. D. (2000) El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca, 12, 123-144*. Recuperado el 24 de enero de 2015 de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69368/1/El_miedo_y_sus_trastornos_en_la_infancia.pdf
- Perrault, Ch. (Autor) Lavarello, J.M. (Ilustraciones). (2012). *Juan sin miedo*. Barcelona: Parragón
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.a ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014.
- Serrano, L. (2013) *¡Buenas noches, monstruos!* Madrid: Anaya
- Silván, B. (2013). Padres hiperprotectores: fábrica de hijos incapaces. *Psicología breve estratégica*. Recuperado el 21 de noviembre de 2014 de: <http://www.psicologiabreveestrategica.com/padres-hiperprotectores-fabrica-de-hijos-incapaces/>
- Tomas falsas Monstruos S.A.* Jenner, M.A. (Director). (2002) [Vídeo]. YouTube

Transformers Sound Effects – Robotic Division Sci Fi Sound Effects – 243 WAV Sounds & SFX. (9/11/2011). [Video] Recuperado de: <http://youtu.be/mHQIiB4dJfs>

Word, D. y Fowler, R (2005) *Sota el llit!* Barcelona: La Galera

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Alvy (2008). *Cinco cosas peligrosas que deberíamos dejar hacer a los niños.* Recuperado el 3 de diciembre de 2014 de: <http://www.microsiervos.com/archivo/hackers/cinco-cosas-ninos.html>

Bados, A. (2005). Fobias Específicas. *Estudio del psicoanálisis y psicología.* Recuperado de: <http://psicopsi.com/Fobias-Especificas-tablas-figuras>

Brill, R. (2010). About the Brain Works Project. *Coping Skills for Kids. Brain Works Project.* Recuperado el 3 de diciembre de 2014 de: http://www.copingskills4kids.net/About_the_Project.html

Galeano, E. (s. f.) El miedo manda. *Educ.ar.* Recuperado el 4 de diciembre de 2014 de: <http://www.educ.ar/sitios/educar/recursos/ver?id=106643>

Gutiérrez. C, Llanas. M y Bach. E, (2012) “Quan els pares sobreprotegim és perquè estem omplint un buit”. *Va d'educació. Núm 11.* Recuperado de <http://www.fundaciolagranja.com/fitxer/603/Va%20d'educació%2011%20Ok%20Imp.pdf>

Kubiszyn, K. Traducción Velasco, M. (2014, 7 de marzo) 10 errores comunes que cometemos los padres de hoy en día. *El Huffington Post.* Recuperado de: http://www.huffingtonpost.es/kari-kubiszyn-kampakis/10-errores-comunes-que-cometemos_b_4911872.html

Marina. J.A. (2014) *Vence tus miedos.* Barcelona. Editorial Ariel.

Millet. E. (2014, 27 de Noviembre). Padres hiperprotectores, hijos sin autonomía. *La Vanguardia.* Edición Digital. Recuperado de: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20141024/54417325097/padres-hiperprotectores-hijos-sin-autonomia.html>

Think.make.tinker. *Tinkering school think.make.tinker.* Recuperado el 3 de diciembre de 2014 de: <http://www.tinkeringschool.com>

ANEXOS

ANEXO 1: CARNÉ DE SUPERHÉROE.

<p>NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO</p> <hr/> <hr/>	<p>FOTO ALUMNO</p>
<h1>SUPERHÉROE</h1>	

<h2>RETOS EN EL GIMNASIO</h2>
<p>RETO 1 RETO 2 RETO 3 RETO 4 RETO 5</p>
<h2>RELAJACIÓN</h2>

<h2>MEDITACIÓN</h2>

<h2>TEATRO</h2>


ANEXO 2. TABLA DE EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA: GESTIÓN DE LOS MIEDOS					
		Siempre / Si	A veces	Poco	Nunca / No
ACTIVIDAD 1: RECONOCER LA EMOCIÓN DEL MIEDO	- Reflexiona sobre la emoción del miedo a partir de sus experiencias.				
	- Reconoce los estímulos que pueden ser temidos, en el cuento.				
	-Participa en la lluvia de ideas y en la definición de la emoción.				
	- Mantiene una actitud respetuosa y empatiza con las aportaciones de los compañeros.				
ACTIVIDAD 2: DIFERENCIAR LOS MIEDOS	-Diferencia entre miedos racionales y miedos irracionales.				
	- Razona y expone argumentos para desmitificar los miedos irracionales.				
	- Participa en el coloquio aportando ideas y soluciones coherentes al problema.				
	- Valora el afrontamiento del estímulo temido como la opción más válida.				
	- Valora las aportaciones de los compañeros.				

ACTIVIDAD 3: LISTA JERARQUIZADA	- Redacta una lista con diez estímulos temidos, de forma clara.				
	- Jerarquiza de forma subjetiva los diez estímulos.				
	- Respeta el trabajo individualizado propio y de los compañeros.				
ACTIVIDAD 4: RIDICULIZAR AL MONSTRUO	- Dibuja un monstruo con características terroríficas.				
	- Cambia la perspectiva del “monstruo” a través de objetos dibujados añadidos a la fotocopia.				
	- Trabaja con creatividad e iniciativa propia.				
	- Expone sus ilustraciones con un discurso coherente y entendedor.				
	- Valora los trabajos de los demás con una actitud atenta y respetuosa.				
ACTIVIDAD 5: SOY UN SUPERHÉROE	- Dibuja un superhéroe con semejanza a sí mismo.				
	- Pone nombre al superhéroe.				
	- Describe al superhéroe con 5 características y/o cualidades especiales				

	para afrontar estímulos temidos.				
	- Inventa una historia con un conflicto realista en la que el superhéroe resuelve el problema.				
	- Ilustra la historia en 12 imágenes correlativas de izquierda a derecha.				
	- Exponer la historia través del dibujo con claridad y coherencia.				

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA VALENTÍA

		Siempre / Si	A veces	Poco	Nunca / No
	OBJETIVOS GENERALES DE TODO EL EJERCICIO:				
	- Realiza los retos con esfuerzo para lograr los objetivos.				
	- Utiliza el dialogo para coordinarse con los compañeros.				
	- Respeta la opinión de todos los compañeros.				
	- Valora el esfuerzo de los compañeros.				
	- Distingue entre la izquierda y la derecha en uno mismo y en los compañeros.				

EJERCICIO 1: RETOS EN EL GIMNASIO	- Utiliza las nociones espaciales y temporales básicas para organizar los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.				
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA RETO:					
➤ CIRCUITO OJOS CERRADOS:					
- Recorre con los ojos tapados el circuito a través de las indicaciones verbales de sus compañeros.					
➤ QUE NO CAIGA EL GLOBO:					
- Golpea el globo, entre todos los compañeros del grupo 10 veces, sin que caiga al suelo, con diferentes partes del cuerpo.					
➤ DENTRO DEL ARO:					
- Traslada una pelota, de un extremo a otro, 4 veces en dos minutos de tiempo, metido dentro de un aro con otros compañeros.					
➤ EQUILIBRISTAS EN EL BANCO:					
- Cambia de sitio, manteniendo el equilibrio encima de un banco sueco, junto a los compañeros.					
➤ CARRERA DE GUSANOS:					
-Repta por debajo de las piernas de los compañeros, finalizando todos los participantes en 35 segundos.					
	-Realiza los ejercicios de reducir la activación fisiológica correctamente.				

EJERCICIOS 2: RELAJACIÓN	- Logra relajarse y controlar su cuerpo.				
	- Realiza correctamente la técnica de tensión y distensión muscular.				
	- Controla la respiración naso-bucal de forma pausada y regular.				
	- Es capaz de estar relajado durante la visualización.				
	- Valora la actividad con respeto y actitud participativa.				
EJERCICIO 3: MEDITACIÓN.	- Redacta mensajes de ánimo e instrucciones de conducta para sí mismo.				
	- Es sincero y conciso en el mensaje.				
	- Valora y respeta el trabajo individual propio y de los compañeros.				
EJERCICIO 4: TEATRO	- Interpreta el personaje con esfuerzo y respeto.				
	- Verbaliza con claridad y correctamente el texto.				
	- Expone ideas claras y coherentes durante				

	el coloquio.				
	- Valora el trabajo de los compañeros.				
	- Trae el material necesario de casa.				
	- Reflexiona sobre el trasfondo de la historia.				
	-Tiene una actitud participativa y activa durante todo el ejercicio.				

ANEXO 3: GUION TEATRAL: EL ÁRBOL QUE NO TENÍA HOJAS" DE FERNANDO ALONSO

EL ÁRBOL QUE NO TENÍA HOJAS

NARRADOR: Era un árbol tan feo, tan feo, que no tenía hojas. Estaba solo en el campo y nunca había visto a otro árbol. Por eso no sabía que los árboles tienen hojas. Y tampoco sabía que él era tan feo. Pero un día oyó decir a unos niños que pasaban por allí:

NIÑO 1: - ¡Vaya porquería de árbol!

NIÑO 2: - Ni siquiera tiene hojas.

NIÑO 3 i 4: - ¡Qué color tan oscuro y feo tiene!

NIÑO 5 i 6: - ¡Qué feo!

NARRADOR: El árbol se puso triste porque se enteró de que era feo.

EL ARBOL: - Llamaré a mi amigo el sol. Tú que eres tan poderoso, ¿puedes darme hojas?

NARRADOR: El sol le contestó:

EL SOL: - Yo no puedo dar hojas a los árboles. Yo sólo doy luz y calor. Vete tú a buscarlas.

NARRADOR: Y el árbol dijo:

EL ARBOL: - No puedo. Mis pies están clavados en el suelo.

NARRADOR: Otro día pasaron por allí los vientos. Y el árbol les preguntó:

EL ARBOL: - Señores vientos, ¿vosotros queréis darme algunas hojas?

NARRADOR: Los vientos contestaron:

VIENTO 1: - No, nosotros solamente sabemos quitar las hojas.

VIENTO 2: - Nosotros soplamos y soplamos.

VIENTO 3: - Nosotros también silbamos y no sabemos poner las hojas. ¡Nosotros...las arrancamos!

VIENTO 4: - Vete tú a buscarlas. No podemos ayudarte.

NARRADOR: El árbol seguía cada vez más triste. De pronto vio pasar a la lluvia.

EL ARBOL: - Señora lluvia, mis pies están clavados en la tierra. ¿Podéis traerme algunas hojas para adornar mis ramas?

LLUVIA 1: - Yo no puedo darte hojas. Yo sólo sé llorar. Voy a llorar por ti un poquito.

LLUVIA 2: - Nosotros también mojamos las hojas, las llenamos de nuestras lágrimas.

LLUVIA 3: ¡Ay, señor, qué desgracia, un arbolito que no tiene hojas!

(Se van las tres llorando)

EL ARBOL: - He acudido a los más poderosos y no me han ayudado. ¡Ya nadie podrá ayudarme!

NARRADOR: El árbol se puso a llorar, hasta que llegaron unas flores muy bonitas que le preguntaron:

FLOR 1: - ¿Por qué lloras, cuéntame cual es tu tristeza, amigo árbol?

FLOR 2: - ¿Por qué no tienes hojas, que estás desnudo como un desierto de arena?

FLOR 3: - ¿Por qué estás tan triste, si los árboles sois la alegría del mundo?

FLOR 4: - ¿Te podemos ayudar? ¿Podemos alegrar tu cara tan gris?

FLOR 5: - ¿Quieres que te busquemos hojas, hermoso retoño de la naturaleza?

EL ARBOL: - No, no podéis, ya he pedido ayuda a los más poderosos y no han podido.

NARRADOR: De pronto, aparecieron unos niños buenos que estaban de excursión. Y, al ver al árbol sin hojas, le dijeron:

NIÑO 7: - ¡Oh, qué árbol tan triste! Vamos a adornarlo con hojas de colores.

NIÑO 8: - Si, si, hojas azules, amarillas, rojas y verdes.

NIÑO 9: - Así quedará más bonito, que ya es primavera y los colores son nuestra alegría.

NIÑO 10: - ¡QUEDARÁ UN ÁRBOL PRECIOSO!

NARRADOR: - Adornaron el árbol y, cuando estuvo terminado, el sol dijo:

SOL: - Vaya con el árbol, ¡qué bonito ha quedado!

LOS VIENTOS: - ¡Qué árbol tan hermoso!

LA LLUVIA: - Ya no podemos llorar por él.

NARRADOR: - Todos se pusieron muy contentos y en corro le bailaron esta canción

Tres hojitas, madre,
tiene el arbolé,
la una en la rama,
las dos en el pié,
las dos en el pié,
las dos en el pié.

Inés, Inés, Inesita, Inés.

Dábales el aire,
meneábanse,
dábales el aire,
jaleábanse,
jaleábanse,
jaleábanse.

Inés, Inés, Inesita, Inés.