



Facultad de Educación

GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2023/2024

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

Miedos y Fobias en el alumnado de Educación Infantil:
prevención e intervención educativa en el aula.

Fears and Phobias in Early Childhood Education:
prevention and educational intervention in the classroom.

Autor/a: Lucía Ludeña Martínez

Director/a: Paula Odriozola González

Fecha: Junio 2024

V.ºB. º Director /a

V.ºB. º Autor/a

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo destacar la importancia de la gestión de los miedos y las fobias en el ámbito educativo, específicamente en la etapa de Educación Infantil. Este trabajo busca arrojar luz sobre los aspectos teóricos y aplicados relacionados con esta temática. Los miedos son respuestas evolutivas que acompañan a una persona a lo largo de su vida, estando también muy presentes en las aulas. En ocasiones, cuando se vuelven desadaptativos, los miedos pueden convertirse en un problema, afectando el desarrollo académico y socioemocional del alumnado y llegando incluso a transformarse en fobias.

Por lo tanto, es esencial comprender esta temática e implementar acciones de prevención y gestión de los miedos en el ámbito educativo, favoreciendo así el desarrollo adecuado del alumnado. En este Trabajo de Fin de Grado se profundiza en la literatura científica para definir los conceptos de miedo y fobia, conocer las diferentes técnicas de intervención existentes y presentar una propuesta de intervención en el aula destinada a ayudar al alumnado a mejorar su capacidad de prevenir el desarrollo de respuestas desadaptativas y enfrentar posibles situaciones y estímulos potencialmente fóbicos.

Palabras clave: miedos, estímulos fóbicos, emociones, Educación Infantil, intervención educativa, prevención.

ABSTRACT

The aim of this document is to highlight the importance of the management of fears and phobias in the educational environment, specifically in the Early Childhood Education stage. This work seeks to shed light on the theoretical and applied aspects related to this topic. Fears are evolutionary responses that accompany a person throughout a lifetime and are also very present in the classroom. Sometimes, when they become maladaptive, fears can become a problem, affecting the academic and socio-emotional development of students and even turning into phobias.

Therefore, it is essential to understand this issue and implement actions for the prevention and management of fears in the educational environment, thus favouring the proper development of students. In this Final Degree Project, we delve into the scientific literature to define the concepts of fear and phobia, to know the different existing intervention techniques and to present a proposal for intervention in the classroom aimed at helping students to improve their ability to prevent the development of maladaptive responses and to face possible situations and potentially phobic stimuli.

Keywords: fears, phobic stimuli, emotions, early childhood education, educational intervention, prevention.

ÍNDICE

| | | |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| 1. | INTRODUCCIÓN | 6 |
| 2. | OBJETIVOS | 7 |
| 3. | JUSTIFICACIÓN | 7 |
| 4. | MARCO TEÓRICO | 8 |
| 4.1 | El miedo como manifestación de la ansiedad. | 8 |
| 4.2 | Las fobias: definición y características | 11 |
| 4.3 | Tipos de fobias..... | 13 |
| 4.3.1 | Fobia específica o simple | 13 |
| 4.3.2 | Fobia social (trastorno de ansiedad social)..... | 16 |
| 4.4 | Las fobias: etiología. | 18 |
| 4.5 | Epidemiología | 20 |
| 4.6 | Intervención educativa en las aulas | 21 |
| 4.6.1 | Revisión de intervenciones educativas | 21 |
| 4.6.2 | Técnicas más efectivas..... | 23 |
| 5 | PROPUESTA DE INTERVENCIÓN | 26 |
| 5.1 | Contextualización..... | 26 |
| 5.2 | Destinatarios | 27 |
| 5.3 | Objetivos | 27 |
| 5.4 | Temporalización..... | 28 |
| 5.5 | Metodología | 29 |
| 5.6 | Recursos Humanos y materiales..... | 30 |
| 5.7 | Desarrollo de la intervención..... | 31 |
| 5.7.1 | Actividades..... | 31 |
| 5.7.2 | Sugerencias y recomendaciones | 33 |
| 5.8 | Evaluación | 34 |
| 6 | DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES | 35 |
| 7 | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 38 |
| 8 | ANEXOS | 42 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Anexo 1-Actividades de la intervención | 42 |
| Anexo 2-Respiración arcoíris | 59 |
| Anexo 3-Medalla identificativa de la sesión 7 | 60 |
| Anexo 4-Ampliación de recursos para la intervención | 61 |
| Anexo 5-Cuestionario evaluación inicial y final | 63 |
| Anexo 6-Evaluación procesual..... | 64 |
| Anexo 7-Escala de observación conductas finales | 65 |
| Anexo 8-Hoja de registro evaluación final de la propuesta | 66 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| TABLA 1: <i>Clasificación miedos normales según periodo de años.....</i> | 11 |
| TABLA 2: <i>Conjunto de pautas preventivas ante los miedos y fobias.....</i> | 23 |
| TABLA 3: <i>Temporalización sesiones.....</i> | 28 |
| TABLA 4: <i>Actividades de la intervención.....</i> | 31 |

1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se busca profundizar acerca de la salud mental en el ámbito educativo, centrándose en los miedos y fobias en el alumnado de Educación Infantil.

Es frecuente la presencia de los miedos en la infancia. Estos pueden superarse con el paso del tiempo y tener un carácter adaptativo, siendo específicos de un momento concreto del ciclo vital. No obstante, si estos persisten e interfieren negativamente en actividades de la vida diaria, podrían derivar en un trastorno fóbico. Tanto las fobias como el miedo pertenecen a los trastornos de ansiedad según el DSM-5 (APA, 2014). Las fobias son miedos muy intensos y los miedos son parte de las manifestaciones de la ansiedad en el individuo.

Es posible encontrarse con miedos propios de la edad en las aulas. Es vital que desde la escuela se comprendan los miedos según la etapa evolutiva, sus causas y manifestaciones, y se ofrezcan al alumnado herramientas para poder autorregularse y enfrentarse a estímulos potencialmente fóbicos que les generan ansiedad. La escuela es un lugar privilegiado para abordar estos miedos, ya que es un espacio controlado donde el alumnado pasa mucho tiempo y donde se pueden promover experiencias que les permitan adquirir técnicas útiles.

Es un tema que puede ser relevante en mi futura práctica educativa. No obstante, no está claro si el profesorado tiene suficiente información y/o formación para prevenir estas situaciones y ayudar al alumnado, tampoco está claro si este cuenta con las herramientas necesarias.

Por eso, el siguiente trabajo incluye, primero, una revisión teórica de la literatura más relevante que define términos básicos como el miedo y la fobia, así como pautas generales de intervención y programas ya implementados, que podrían ser muy útiles cuando se trata de un niño o niña que experimenta miedo y no sabe cómo afrontarlo. En segundo lugar, se presenta una propuesta de intervención que incluye actividades dirigidas a ayudar al alumnado a superar

sus miedos, desarrollar habilidades de autorregulación, de gestión emocional y de relajación.

2. OBJETIVOS

★ Objetivo general:

Explorar en la literatura científica acerca de las fobias y la intervención ante estas y desarrollar una propuesta de intervención educativa que favorezca el manejo de los miedos en el alumnado de Educación Infantil.

★ Objetivos específicos:

1. Profundizar en los conceptos de miedo y fobia en la etapa de Educación Infantil y cómo estos se desarrollan.
2. Conocer qué programas existen sobre intervención y prevención educativa frente a posibles estímulos fóbicos.
3. Ahondar en las técnicas de intervención, autorregulación y gestión emocional más eficaces.
4. Crear una propuesta de intervención que favorezca el desarrollo de estrategias que prevengan al alumnado de desarrollar respuestas fóbicas y permitan afrontar situaciones problemáticas que involucren estímulos fóbicos.

3. JUSTIFICACIÓN

Vivimos rodeados de miedos y fobias. Soy consciente de la función adaptativa que cumplen los primeros, manteniéndonos activos en situaciones peligrosas. No obstante, también pueden llegar a generar emociones muy intensas y consecuencias negativas. He presenciado cómo estos pueden impedir el correcto desempeño en situaciones concretas, y personalmente he experimentado algún bloqueo debido a un miedo intenso al que no he sabido enfrentarme. Es un error pensar que los niños y niñas no sufren estas mismas consecuencias, ya que también pueden enfrentarse a estos desafíos desde una edad temprana.

Durante mis prácticas en Educación Infantil, he observado cómo los miedos afectan al alumnado. Esto despertó mi interés por explorar cómo gestionar y prevenir en el aula las posibles consecuencias negativas de estímulos que podrían provocar fobias, así como descubrir herramientas útiles para intervenir con el alumnado.

En mis prácticas externas, noté la falta de uso de técnicas específicas en prevención y gestión emocional, y cómo la temática de los miedos y las fobias pasa desapercibida. La salud mental durante la etapa escolar y los miedos infantiles se convirtieron en temas destacados en mi lista de temáticas para desarrollar mi Trabajo de Fin de Grado.

Basándome en mis estudios universitarios y en la experiencia de las prácticas externas, estoy convencida de que la escuela es el entorno ideal para iniciar la prevención, proporcionar recursos a los niños y niñas, y orientar su aprendizaje y desarrollo.

Los motivos de esta elección no solo han sido querer saber más sobre las fobias y los miedos (qué son, cómo se manifiestan, qué tipos hay, cuáles son sus orígenes), sino también explorar programas, intervenciones y herramientas prácticas aplicables en el aula. Mi objetivo principal es ayudar al alumnado a manejar sus propias emociones y síntomas ante posibles estímulos temidos, y que estos no les impidan tener un óptimo desarrollo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 El miedo como manifestación de la ansiedad.

Siguiendo al DSM-5 (APA, 2014), la ansiedad “es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura” (p. 189) y se relaciona con la tensión muscular, actitudes evitativas y vigilancia ante un posible estímulo dañino. Chacón et al. (2021) la definen como un “mecanismo de defensa fisiológico” (p.27) cuando se enfrenta a una amenaza. Genera preocupación, inquietud, irritabilidad o agitación. Se presenta cuando hay un peligro real o imaginario y no siempre se la debe considerar patológica. Como señalan Pérez y Sánchez

(2022), ante situaciones de estrés o peligro tiene un carácter adaptativo, es necesaria para la supervivencia. No obstante, si la reacción ansiosa es demasiado intensa, causa un excesivo malestar. Si el desencadenante es un estímulo inofensivo y/o dura más de 6 meses aproximadamente, se la considera ansiedad patológica.

Teniendo en cuenta esto, existen un conjunto de patologías mentales que comparten características de ansiedad desmedidas (APA, 2014). Se trata de los trastornos de ansiedad (TA). No solo Chacón et al. (2021) advierten que son bastante habituales y generan dificultades a nivel psicosocial, psicopatológico y en el desarrollo, sino que Ochando y Peris (2017), aseguran que, junto a la ansiedad, se tratan del primer diagnóstico psiquiátrico en la edad pediátrica. Se caracterizan por miedo y preocupación desmedida ante una situación que no implica un peligro real. Siguiendo la clasificación del DSM-5 (APA, 2014), los TA más frecuentes son: el trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), trastorno de pánico, agorafobia y la fobia específica.

Pérez y Sánchez (2022) asocian los TA en la infancia con dificultades académicas y sociales e indican que es común la presencia de varios en un mismo individuo. En el caso de los niños y los adolescentes, un 33% con TA cuentan con dos o más de estos. Por su parte, Chacón et al. (2021) lo relacionan con una baja calidad de vida y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Tanto Pérez y Sánchez (2022) como Chacón et al. (2021) están de acuerdo con que el origen de los TA es complejo e intervienen múltiples factores. Estos autores incluyen:

- Factores del desarrollo. La ansiedad va progresando a lo largo de los años. Los bebés que responden con duda ante nuevos estímulos tienen más probabilidad de evitar situaciones. Se les describen como niños “conductualmente inhibidos” y tienen mayor riesgo de desarrollar TA en la infancia y trastorno de ansiedad social en la adolescencia.

- Factores cognitivos y de aprendizaje. Las personas con TA están excesivamente vigilantes ante los estímulos que suponen una amenaza o, incluso, determinan que un estímulo es dañino, aunque en realidad sea neutro. Asimismo, la baja tolerancia frente al error puede prever la ansiedad en un futuro.

- Factores neurobiológicos. Aquellas regiones cerebrales, neurotransmisores y neuronas implicadas en el origen de la ansiedad.
- Factores genéticos. La herencia del rasgo de ansiedad se trata de entre el 30% y el 60% aproximadamente. En el caso de los niños son de alrededor del 30%, aunque en algunos estudios llegan al 50% o 60%.
- Factores ambientales y sociales. Consideran que el entorno influye un 60% en el desarrollo y mantenimiento de los TA. En este factor se engloban los estilos de crianza, la sobreprotección, los acontecimientos vitales estresantes y traumáticos, las situaciones sociales desfavorables, la transmisión de miedos específicos por parte de los progenitores y las familias con niveles altos de violencia o condiciones desfavorables de salud.

Por otro lado, como señalan Delgado y Sánchez (2019), para poder explicar los TA es esencial mencionar las emociones básicas, concretamente el miedo. Este se trata de una de las manifestaciones de la ansiedad junto con otros síntomas de inquietud, taquicardia, sudoración, preocupación y la evitación (Pérez y Sánchez, 2022). El miedo se puede definir según el DSM-5 (APA, 2014) como “una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria” (p. 189). Asimismo, puede describirse como la sensación desagradable ante un peligro y que desencadena una serie de reacciones fisiológicas, motoras-comportamentales y cognitivo-subjetivas (Pérez, 2007). Los temblores, las taquicardias, la sudoración, la respiración entrecortada y la sequedad de garganta son características de las reacciones fisiológicas. Las reacciones motoras-comportamentales en los más pequeños se manifiestan como llanto, excesivo apego, rabietas e incluso evitación del estímulo temido. Y, por otro lado, los pensamientos de impotencia, de indefensión o pérdida de confianza se corresponden con las reacciones cognitivo-subjetivas.

Como indica Pérez (2007), sentir miedo es normal en el proceso del desarrollo humano e incluso puede mejorar el rendimiento de una persona. El miedo se trata de un fenómeno adaptativo y de utilidad pues nos hace reaccionar ante posibles peligros y evita que actuemos de forma innecesaria. Incluso hay personas que buscan intencionadamente experimentar la adrenalina del miedo en ciertas actividades (ver películas de miedo o practicar deportes de riesgo). Existen miedos característicos según la etapa del desarrollo en la que se

encuentra la persona (Dias y Esquete, 2022). Con respecto a esto, Pérez (2009) y Vilaltella (1995) recogen los miedos más comunes según la edad del individuo. Estos se pueden contemplar en la Tabla 1:

TABLA 1

Clasificación miedos normales según periodo de años

| EDAD | MIEDOS |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6-18 meses | Desconocidos. Abandono. Oscuridad. Soledad. Ciertos objetos. Personas y lugares no comunes. Ruidos fuertes. |
| 2-5 años | Animales. Fenómenos naturales. Oscuridad. Personajes fantásticos. Personas en particular (Médicos, Extraños, Dentistas, etc.). Alturas. Enfermedad. Muerte. Suciedad. Ser perseguido. Espacios amplios o pequeños. |
| 6-7 años | Colegio. Muerte de los padres. Casa incendiada. Violencia física. Accidentes. Relación con los demás. Ridículo. |

Fuente: elaboración propia a partir de Pérez (2009) y Vilaltella (1995).

Siguiendo a Pérez (2009), es bastante común encontrar niños con varios miedos a la vez, a partir de los 6 años la frecuencia de estos es cada vez menor. Por otra parte, aunque el miedo tenga una función adaptadora, también puede influir de forma negativa en el aprendizaje y desarrollo infantil. Puede además volverse exageradamente intenso y llegar a repercutir negativamente en la vida del niño o niña. Cuando ocurre esto podríamos empezar a hablar de fobia (Orgilés et al., 2002).

4.2 Las fobias: definición y características

Partamos con la definición de fobia según diferentes autores. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), etimológicamente proviene del griego -φοβία *-phobía* 'temor' y es "la aversión exagerada a alguien o algo".

Como se asume en el DSM-5 (APA, 2014), la fobia específica se clasifica dentro de los TA y se trata de "miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica" (p. 130). Siendo estas respuestas de miedo o ansiedad desproporcionadas al peligro real que supone el objeto o situación y contexto sociocultural (APA, 2014).

Por su parte, Vilaltella (1995) lo describe como la repulsión o temor angustiante ante un objeto o situación que cuenta con unas características que no llegan a justificar el nivel de angustia ni conllevan en sí ninguna peligrosidad. Además, amplía esta definición asociando el miedo con una conducta de evitación, siendo esta una “consecuencia indispensable” (p. 606). La evitación ante situaciones angustiosas se puede dar antes incluso de presenciar o estar en contacto con el estímulo que produce ansiedad o miedo. Siguiendo a Sanz (2001), esto se conoce como ansiedad anticipatoria y se genera al saber de antemano la posibilidad de encontrarse con el estímulo fóbico; por ejemplo, cuando un niño con aracnofobia u ofidiofobia (fobia a las serpientes) va al zoo y decide no entrar en el reptiliario donde sabe que estos animales van a estar presentes. Esta misma autora considera que hay dos criterios que una fobia debe cumplir para ser denominada como tal:

-Debe producir un intenso malestar y ser una limitación para el desarrollo de la vida cotidiana.

-El individuo debe reconocer que el miedo y la angustia que siente son excesivos, pero es incapaz de rehuirlos.

Por otro lado, el miedo o la ansiedad intensa, además de actuar en la evitación del objeto temido, según Pérez (2007), es algo que no puede ser explicado y está fuera de control voluntario. Este miedo desproporcionado ante un estímulo, a priori no peligroso, lo denomina miedo desadaptativo. Durante la infancia este miedo no debería suponer una preocupación a no ser que se mantenga intensamente durante varios meses, alterando la vida diaria. El DSM-5 (APA, 2014) señala que, para poder llevar a cabo un diagnóstico en los menores de 18 años, los síntomas deben haberse mantenido al menos 6 meses. Asimismo, De Ajuriaguerra y Marcelli (1996) hablan de la evolución de las fobias y explican que, generalmente, en torno a los 7-8 años se acentúan o desaparecen.

Gracias al estudio de Dias y Esquete (2022), la evaluación de miedos en una muestra de sujetos con edades comprendidas entre 6 y 13 años ha ofrecido información acerca de la relación entre distintas variables y factores obtenidos (tipos de miedos). En primer lugar, los miedos suelen agruparse por temáticas,

por ello, es muy probable que un individuo tema a varios elementos de una misma categoría o a varios miedos de una misma agrupación. Otro resultado muestra que el entorno en el que vive el sujeto influye en temer a unos factores u otros. Por ejemplo, los niños y niñas de zonas urbanas presentan menos temor por el ambiente hospitalario, lo sobrenatural y las cosas desagradables, frente a los niños y niñas de zonas rurales, quienes tienen más miedo ante dichas situaciones. Por otra parte, plantean que el número de hijos también es relevante, siendo los hijos o las hijas menores y los que tienen hermanos los que más miedos expresan. Finalmente, existe una distribución por sexos de los miedos. La fobia o el miedo a la muerte, fenómenos naturales, animales y la violencia física están más presentes en las niñas, y los ambientes hospitalarios en los niños.

Con respecto a esta última idea, Sanz (2001) sugiere algo semejante, pues resulta que en los varones está más presente la fobia social y en las mujeres la fobia simple o específica. Estos dos conceptos son dos de los grupos en los que se clasifican las fobias.

4.3 Tipos de fobias

Pese a que las fobias pueden darse en cualquier edad, existen unas más frecuentes en unas etapas del desarrollo que en otras. Por ello, es esencial saber los tipos de fobias existentes y las más comunes en la infancia.

4.3.1 Fobia específica o simple

Este tipo de fobia se trata de uno de los trastornos más comunes de la infancia. Según Csóti (2011), engloban objetos o situaciones definidos y concretos que provocan un miedo extremo. El DSM-5 (APA, 2014) también considera como una característica esencial de las fobias específicas el “miedo o ansiedad a objetos o situaciones claramente circunscritos” (p.198). No solo eso, sino que también se refiere a la posibilidad de perder el control al encontrarse con el estímulo fóbico. Por ejemplo, una persona con fobia a las agujas está intranquila por si se llega a desmayar al sacarse sangre.

Se caracteriza tanto por una respuesta inmediata de ansiedad ante la presencia de un estímulo concreto, como por la evitación ante dicho estímulo

para no experimentar esa intensa angustia. Conviene subrayar que la ansiedad presentada no es permanente, a diferencia de otros trastornos de ansiedad, sino que depende de la presencia de la situación fóbica específica. No obstante, sí puede presentarse una anticipación ansiosa generalizada cuando el sujeto es consciente de la posibilidad de encontrarse con el estímulo fóbico o cuando inevitablemente debe enfrentarse a esa situación. Por ejemplo, cuando se acerca el día en que una persona con miedo a volar debe coger un avión (APA, 2014).

Otro aspecto que destacar de este tipo de fobia es que, según el grado de proximidad con el estímulo fóbico y las características de este, la ansiedad y la intensidad del miedo se intensificarán o disminuirán (Sanz, 2001). Por su parte, la huida limitada ante un estímulo fóbico también influirá en la respuesta ansiosa del individuo (APA, 2014). Pongamos por caso a un sujeto con fobia a los perros, el miedo va aumentando cuanto más se acerca un perro de gran tamaño y disminuye cuando se aleja (según el grado de proximidad); o el miedo se incrementa a medida que el avión coje altura y decrece a medida que se va acercando a tierra de nuevo (ejemplo de huida limitada).

Nos encontramos además con una serie de subtipos o grupos temáticos donde agrupar los objetos del miedo o de evitación (APA, 2014). Estos son:

- **Tipo animal.** Miedo a animales o insectos. Suele comenzar en la infancia. Algún ejemplo puede ser la apifobia (miedo a las abejas), la aracnofobia (miedo a las arañas), la ofidiofobia (miedo a los ofidios) o la ornitofobia (miedo a las aves) (Csóti, 2011).
- **Tipo ambiental.** Miedo a situaciones relacionadas con la naturaleza y los fenómenos atmosféricos. Suele comenzar en la infancia.
- **Tipo sangre-inyecciones-daño.** Miedo a la sangre, heridas, a recibir inyecciones u otras intervenciones médicas invasivas.
- **Tipo situacional.** Miedo a situaciones específicas como transportes públicos, túneles, ascensores, aviones, puentes, coches o recintos cerrados. El pico de mayor incidencia se encuentra en la segunda infancia y a mitad de la tercera década.

- Dentro de las fobias situacionales nos podemos encontrar con la **fobia escolar** o el temor a asistir a la escuela. Csóti (2011) defiende que esta se trata de la intranquilidad ante lo que se pueda pensar de ellos en la escuela y a enfrentarse a situaciones sociales de las que no pueden escapar (p. ej., participar en una obra de teatro por petición de la maestra). Ochando y Peris (2017) consideran que, aunque afecta sobre todo a la edad de 11-14 años, también se puede dar el caso a partir de los 5 años, afectando por igual a ambos sexos.

Según Sanz (2001), es una de las fobias más específicas de la infancia y engloba tanto el temor irracional a ir al colegio por una circunstancia específica de la vida en la escuela, como al miedo inespecífico a ser observado y ridiculizado. Son sensibles al rechazo y a la mínima percepción de este, se aíslan y puede afectar a su rendimiento escolar. Por otra parte, en los niños más pequeños la aparición de los síntomas puede ser más aguda. Es común que dichos síntomas disminuyan al acercarse el fin de semana. Tanto Ajuriaguerra y Marcelli (1996) como Sanz (2001) describen los síntomas producidos en los niños y niñas y distinguen dos momentos clave:

- A) Momento fóbico. Experimentan una angustia intensa anticipatoria ante la idea de ir a la escuela. Dicha crisis aparece o bien la noche anterior o justo antes de salir de casa. Lloros, inquietud, pánico, vómitos, náuseas o dolores de cabeza son reacciones características de dicha crisis. También se pueden dar dos posibilidades: que exista una inaccesibilidad a cualquier razonamiento con el niño o niña para que vaya a la escuela o, por el contrario, que actúe de forma pasiva, dejándose llevar hasta la escuela, para después escapar de clase e intentar volver a casa.
- B) Fuera del momento fóbico. Ya no existe el enfrentamiento con el estímulo fóbico (la escuela) y, por tanto, el niño o niña se mantiene calmado y abierto a cooperar. Llega incluso a formar argumentos que justifican su fobia. En el hogar no se manifiesta rechazo por hacer trabajos escolares.

Finalmente, Sanz (2001) hace una distinción entre fobia escolar y ansiedad por separación. Afirma que la principal diferencia es que a los niños y niñas con fobia escolar no les es difícil separarse de sus padres en otros contextos, no es

ese el principal y único problema para no querer ir a la escuela. En el caso de los niños con ansiedad por separación, temen el hecho de separarse de sus padres y por eso se niegan a ir al colegio. Se tratan de trastornos de ansiedad relacionados, pero no iguales.

- **Otros tipos.** Miedo a otro tipo de estímulos como situaciones que pueden conducir al atragantamiento, al vómito (emetofobia), a la adquisición de una enfermedad; y el miedo de los niños a los sonidos fuertes o a las personas disfrazadas y desconocidas.

Según el DSM-5 (APA, 2014) los subtipos de fobias específicas pueden coexistir con otros trastornos de ansiedad y limitar la vida cotidiana y la realización de ciertas actividades. Asimismo, la evitación fóbica puede agravar enfermedades, tal es el caso de la fobia específica a los médicos y las pruebas médicas (iatrofobia) o la fobia específica a los dentistas (odontofobia), que puede tener consecuencias negativas en la salud debido a que el sujeto evita ir a estos lugares a realizarse un tratamiento necesario.

4.3.2 Fobia social (trastorno de ansiedad social)

El DSM-5 (APA, 2014) recoge que este tipo de fobia se caracteriza por “el miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas” (p. 202). Al igual que la fobia específica, conlleva una respuesta inmediata de ansiedad y en muchas ocasiones se produce una evitación por parte de la persona. No obstante, pese a que sufre un miedo intenso, el individuo a veces soporta dichas situaciones sociales. En el caso concreto de los niños y niñas más pequeños, la ansiedad puede presentarse tanto en las interacciones con individuos de la misma edad como con adultos. Expresan la angustia a través del llanto, rabieta, tartamudez, mutismo, quedarse paralizados y a aferrarse a una persona con la que tengan confianza. También pueden mostrar timidez, rechazar la participación en juegos de grupo y no hablar con otras personas que no sean cercanas.

Destaca que la intensidad y las consecuencias varían y dependen de la situación que se vive, esto es, cuando una persona con miedo a hablar en público tiene un trabajo que no requiere de esta acción, la fobia social de dicha persona

disminuye, pero si cambia de trabajo a otro donde se requiere exponer trabajos o propuestas a otras personas, la intensidad de la fobia social y de las consecuencias incrementará. Otras características destacables son la ansiedad anticipatoria del individuo y el círculo vicioso que se puede formar por esta. Se anticipa el miedo que se considera que se va a vivir en una situación determinada y como consecuencia, se afronta dicha situación sin rendir completamente y provoca más miedo a ser juzgado y criticado, y así sucesivamente (APA, 2014).

Es esencial tener en cuenta el contexto del estímulo a la hora de diagnosticar, ya que sería erróneo diagnosticar un miedo que se da en un contexto pertinente (p. ej., miedo a que te pidan la tarea del día anterior cuando no lo has hecho). Del mismo modo que ocurre en la fobia específica, los síntomas dependen de la cultura y la exigencia social del lugar específico. El DSM-5 (APA, 2014), utiliza para ejemplificar este hecho a Japón y Corea, donde en esa cultura las personas con fobia social experimentan un temor intenso a ofender a otras personas, en lugar de ser humillado o pasar vergüenza delante de una multitud.

Por otro lado, hay que aclarar que, como explica Csóti (2011), “la fobia social no es timidez” (p.156). Aunque es cierto que muchos niños con fobia social además son tímidos, también se puede dar el caso en que sean extrovertidos y solo sufran esa angustia en momentos sociales específicos. Con la timidez no se llega a vivenciar niveles tan altos de ansiedad como en el caso de la fobia social, donde pueden llegar a sufrir ataques de pánico, paralizarse o llorar. También describe al niño tímido, con incomodidad durante un rato en dichas situaciones, pero no reacio a ser parte de ellas. Además, aporta otra diferencia, pues señala que la timidez ocurre en una edad más temprana que la fobia social, siendo la edad predominante de comienzo de esta entre los 11 y 15 años.

El DSM-5 (APA, 2014) también plantea un diagnóstico diferencial con el concepto de trastorno de ansiedad generalizada. Afecta en especial a los niños y se refiere tanto a la preocupación excesiva por actuar en público como a interaccionar socialmente con otras personas. El temor no solo se centra en la evaluación de otros individuos. Por último, la fobia social es comórbida con otros trastornos de ansiedad. En los niños y niñas es habitual la comorbilidad con el mutismo selectivo y el autismo de alto funcionamiento.

4.4 Las fobias: etiología.

En cuanto al origen de las fobias, no hay una sola causa de su aparición, existen diferentes visiones y teorías. Vilaltella (1995) recoge dos de esas teorías:

En primer lugar, según la teoría evolutiva, tener miedos es inevitable y normal en el desarrollo humano, por ello, se puede realizar un análisis evolutivo. El miedo provoca diferentes respuestas en el individuo; estas reacciones cambian según la edad y según las necesidades de supervivencia que tenga el sujeto en un momento dado. A medida que el individuo crece, las situaciones que provocarán esas respuestas serán distintas, pues contarán con nuevas y diferentes habilidades de adaptación al medio. Por ejemplo, un niño tiene miedo de separarse de sus progenitores y comenzará a andar para evitar esto. Otro ejemplo es un adolescente con necesidad de independencia que teme que su situación no lo permita. Como se puede observar, diferentes edades, nuevas necesidades y distintos miedos.

Y, en segundo lugar, con respecto a la teoría del aprendizaje, la introducción o presencia de ciertos estímulos (condicionamiento) es clave para la conformación y el recondicionamiento de las fobias y miedos. Entonces, según esta teoría, las fobias se pueden comprender según tres mecanismos:

1. Condicionamiento simple: un estímulo neutro se transforma en un estímulo condicionado e implica miedo intenso.
2. Condicionamiento operante: refuerzos sociales continuos a la ansiedad.
3. Combinación de ambos condicionamientos: inicia por el simple y se mantiene por el operante.

Esta idea es compartida por Belloch et al. (2020), quienes fundamentan que el condicionamiento clásico explica la adquisición de una fobia. La clave reside en que las fobias se tratan de respuestas aprendidas, es decir, se asocia el miedo a unos estímulos concretos y a una situación específica donde se producen dichos estímulos. La repetición de esa asociación de miedo-estímulo provocará y ayudará a un incremento de las reacciones fóbicas. Además, “se producirá generalización del estímulo fóbico original a otros estímulos de naturaleza similar” (p.49). Por ejemplo, el temor original es hacia un animal

concreto y se generaliza a otros de su misma especie. Estos autores plantean que las fobias también se adquieren por la imitación (aprendizaje vicario).

Algo parecido indican Ajuriaguerra y Marcelli (1996), pues consideran que el papel de la familia, y más concretamente, el papel del padre y/o la madre, influye en la conducta fóbica del niño o niña. Pone como ejemplo el hecho de que el propio progenitor sufra una fobia y exista una extremada comprensión de sus reacciones. Esto puede consolidar el comportamiento fóbico. Vilaltella (1995) amplía esta idea y está de acuerdo con que el origen de la fobia y la aparición del miedo está muy influenciado por los padres y las madres. Se puede dar este caso cuando un progenitor tiene una fobia y se la transmite a través de sus reacciones a su hijo o hija. Como defiende Pérez (2007), “La actitud ansiosa y temerosa de una persona significativa para ella, transmite la impresión de que realmente la situación es muy amenazante, lo que hará más fácil que el miedo se mantenga.” (p. 36).

Volviendo con Vilaltella (1995), este también valora cuando los padres ejercen la sobreprotección evitando que el niño o niña se ponga en contacto con situaciones que podrían llegar a generar miedo, aunque no lleguen a ser peligrosas. Al impedir esto, cuando inevitablemente deban enfrentar dichas situaciones, no sabrán cómo actuar y entonces aparecerá el miedo. Asimismo, existe la situación contraria. Esta sería cuando un padre o una madre fuerzan al niño o niña a vivir una situación en la cual no tiene recursos para enfrentarse y superar. En este caso también se generaría o aumentaría la fobia.

Para el DSM-5 (APA, 2014), existen otros factores que impulsan la aparición de una fobia, más concretamente, una fobia específica. Citan los acontecimientos traumáticos, como haber vivido un episodio de atragantamiento o haber sido mordido por un perro previamente; la observación de otras personas mostrando miedo, como un nieto que ve que su abuela tiene miedo a las serpientes y él mismo las acaba temiendo; la transmisión de información por otros individuos y las crisis de angustia no esperadas en situaciones que más adelante serán temidas. Asimismo, se habla de un posible patrón familiar y de una incidencia familiar según el tipo de fobia. Esto quiere decir que, si la madre

tiene fobia a las arañas, el hijo o hija tiene bastante probabilidad de tener una fobia de este tipo, aunque pueda ser a otro animal.

Por otro lado, Pérez (2007) también considera como origen de los miedos las experiencias traumáticas y añade las influencias genéticas y biológicas. En el primer caso, si se vive una experiencia traumática, esta puede provocar estrés postraumático y un miedo intenso; si este se mantiene a largo plazo y de manera desadaptativa, se puede convertir en fobia. De la misma forma, cuanto más se evite la situación temida, más aumentará la ansiedad y el estrés ante la misma. “Quien huye cada vez siente menos control y menos capacidad para hacer frente a la situación” (Pérez, 2007, p.36). En segundo lugar, a través de la genética se puede heredar una mayor sensibilidad y susceptibilidad ante los estímulos y una baja activación psicofisiológica (Sanz, 2001). Hay más probabilidad de reaccionar con taquicardias, temblores y sudoración y menor capacidad para frenar esa activación.

En cualquiera de los casos, si no se abordan adecuadamente las fobias que inician en la infancia y la adolescencia, es posible que lleguen a mantenerse en la adultez e incluso llegar a un estado de cronicidad (Vilaltella, 1995). Sea en la infancia o en otra etapa vital, si no se interviene puede afectar al desarrollo integral y al bienestar de la persona.

4.5 Epidemiología

Los trastornos de ansiedad son muy comunes en la Unión Europea. Según diversos estudios, estos trastornos tienen una prevalencia de entre el 3,8% al 25%. Las mujeres son las más afectadas con un 7,7% y los hombres con un 3,6% (Chacón et al., 2021). Según Pérez y Sánchez (2022), la prevalencia en la edad pediátrica es del 10 al 20%. Guerrero y Balsera (2005) constatan que, de una muestra de 243 escolares, el 24,3% y el 2,9% contaban con fobias específicas y con TA.

En Europa, según el DSM-5 (APA, 2014), las fobias específicas tienen una prevalencia anual del 6% aproximadamente, en torno al 5% en niños. En cuanto a la distinción entre sexos, son las mujeres las más afectadas por los tipos animal, ambiental y situacional. La frecuencia es similar en ambos sexos con el tipo de sangre-inyección-herida. La edad de inicio y de desarrollo suele

tratarse de la primera infancia, antes de los 10 años. Sin embargo, la fobia específica situacional puede presentarse más tarde que los otros tipos de fobias específicas. Con respecto a la fobia social, la prevalencia media en Europa se encuentra en torno al 2,3%, indicando además que la prevalencia anual en los niños es comparable a la de los adultos, siendo las cifras más altas en las mujeres. Por otro lado, diferentes autores establecen que la edad más frecuente de inicio de esta fobia es en la adolescencia, entre los 11 y 15 años (Csóti, 2011) o incluso antes, sobre los 8 años (APA, 2014). Esta fobia puede continuar a lo largo de todo el ciclo vital, aunque puede ir disminuyendo alrededor de la edad adulta.

En cuanto a la prevalencia de la fobia escolar, algunos estudios lo sitúan alrededor del 1,7%-8% (Coronado, 2001) y otros entre el 0,4% y el 3% (Bados, 2005). Este último autor también indica que al 18% de los niños entre 3 y 14 años les afectan los miedos escolares intensos. Asimismo, señala la existencia de cuatro picos de frecuencia según la edad: a los 3-4 años, 5-6 años, 11-12 años y 13-14 años. Estos picos coincidirían con el comienzo de la escuela o el cambio de ciclo. Entre los 3 y los 6 años, el inicio de la fobia suele ser repentino, pero con mejor pronóstico.

4.6 Intervención educativa en las aulas

4.6.1 Revisión de intervenciones educativas

La intervención educativa y la acción docente pueden ser clave para que el miedo aumente o disminuya y, por lo tanto, que la fobia aparezca. A continuación, se presenta una revisión de propuestas de intervenciones educativas frente a la ansiedad, el miedo y las fobias en edad infantil.

- *Una propuesta de intervención en fobias escolares y ansiedad de separación en el ámbito escolar* (Guerrero y Balsera, 2005). Presentan un programa de intervención para la detección precoz y actuación frente a la fobia escolar, utilizando técnicas operantes y de extinción.

- *Addressing Grief in the Classroom: A Complicated Equalizer* (Eftoda, 2021). Ofrece formación docente y propone trabajar los miedos a partir de una

terapia basada en el juego, la musicoterapia y la relajación, concretamente el mindfulness y el yoga. Señala que estos reducen la ansiedad y el nerviosismo provocados por el miedo.

- *Features of Short-Term Fear Corrections in Preschool Children* (Halmatov y Aleksandrovna, 2021). Presentan tanto estrategias para identificar y describir los miedos (“Fear House”) como técnicas de intervención basadas en arteterapia. Los niños se enfrentan a sus propios miedos representándolos gráficamente y destruyéndolos posteriormente. Además, aprenden a relajarse y gestionar sus temores.

- *El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula* (Viceño-Horcajada, 2015). Propone una intervención dirigida a manejar el miedo y actividades para desarrollar la valentía. Varias de las actividades propuestas se basan en las técnicas de desensibilización sistemática y de las escenificaciones emotivas.

- Tanto Morán (2023) como Martínez (2021) abogan en sus trabajos por la utilización de la literatura infantil y los álbumes ilustrados como herramienta para afrontar y desensibilizar el miedo. Proponen trabajar a partir de cuentos ya creados, como la propia creación de una historia por parte de los niños, donde esté presente el manejo de alguno de sus miedos.

- *Using Game-Based Training to Reduce Media Induced Anxiety in Young Children* (Heumos y Kickmeier-Rust, 2020). Proponen una aplicación lúdica donde los niños se enfrentan a historias interactivas y situaciones que provocan miedo. Con la ayuda del protagonista de las historias, los niños se exponen al miedo y reducen su ansiedad. Aprenden a identificar y gestionar distintos miedos, así como técnicas de relajación guiadas.

- *Reflections of Fears of Children to Drawings* (Talu, 2019). Examina y clasifica los miedos infantiles gracias a sus dibujos, pero además expone una serie de recomendaciones dirigidas a familias y docentes. Tanto este autor como Pérez (2009) plantean orientaciones y pautas de actuación concretas donde prima el fomento de la confianza en uno mismo y pretenden ser de ayuda para fomentar un clima afectivo y seguro para poder tratar los miedos. Puede verse un resumen de las mimas en la Tabla 2.

TABLA 2

Conjunto de pautas preventivas ante los miedos y fobias.

| SÍ | NO |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Ofrecer ambiente de seguridad afectiva, tranquilidad y firmeza. Ambiente que no aumente la ansiedad, sin tensiones ni gritos.• Ofrecer elogios, oportunidades y fomentar la independencia.• Mantener la calma. Evitar aprendizaje por imitación.• Aceptar los miedos como algo normal.• Actividades que cambien el foco de atención para disminuir la ansiedad.• Reglas y disciplina. Claras y flexibles.• Hablar sobre las situaciones que producen miedo.• Informar de forma real acerca de las cosas temibles.• En el caso concreto de los docentes:<ul style="list-style-type: none">○ Ser observadores.○ Seguir el desarrollo de los niños.○ Comunicarse habitualmente con las familias. | <ul style="list-style-type: none">• Utilizar el miedo para disciplinar.• Reforzar cuando el niño tiene miedo. Encontrar equilibrio entre dar atención y restarle importancia.• Coaccionar o castigar utilizando el estímulo temido o para obligar a que deje de temerlo.• Infravalorar sus sentimientos.• Exagerar lo que les cuentan. |

Fuente: elaboración propia a partir de Pérez (2009) y Talu (2019).

4.6.2 Técnicas más efectivas

Junto con las pautas preventivas, también se puede hacer uso de técnicas especializadas. La principal función de estas es la de conseguir que el niño o niña se enfrente al estímulo fóbico hasta que el miedo se vaya controlando paulatinamente. Pese a las diferencias, las técnicas cuentan con un procedimiento común que se repite: la interacción con el estímulo fóbico. Este es clave para el tratamiento de las fobias. Es frecuente la utilización y mezcla de varios métodos terapéuticos, considerando los mejores establecidos: la desensibilización sistemática en vivo, la práctica reforzada y el modelado participante (Bados, 2005; Orgilés et al., 2002).

Desensibilización sistemática (DS)

Siguiendo a Pérez (2009), la desensibilización sistemática, técnica diseñada por Wolpe (1988, como se citó en Pérez, 2009), consiste en exponer al sujeto a una jerarquía de estímulos, desde la situación menos temida a la más temida. De esta manera, el niño se irá enfrentando a la situación u objeto poco a poco. A medida que la respuesta ansiosa disminuya, se enfrentará a nuevas situaciones. Sugiere aplicar un refuerzo cuando se supera el estímulo temido y considera que la eficacia de esta técnica incrementa notablemente cuando existe colaboración por parte del contexto cercano del niño (padre, madre y/o hermano o hermana) y cuando este atiende regular y diariamente. La autora detalla los pasos, dando gran importancia al conocimiento sobre problemas y situaciones temidas específicas y al entrenamiento en conductas incompatibles con el miedo (jugar, reírse o cantar), así como a las técnicas de relajación.

Para Pérez (2009), las técnicas de relajación en niños menores de 8 años son más difíciles de llevar a cabo, aunque pueden adaptarse. Además, las considera complementarias a todas las técnicas contra el miedo. Hacer uso de la relajación contra la ansiedad es muy útil, tanto que Méndez (2000, como se citó en Pérez, 2009) las denomina “aspirina psicológica”. Por su parte, Csóti (2011) también considera muy necesario enseñar técnicas de relajación y de control de la hiperventilación para paliar y hacer frente a la ansiedad y el miedo. Recomienda la “respiración diafragmática”, una respiración automática de los bebés y de los animales que va cambiando con el crecimiento de la persona y ante situaciones estresantes. El pecho apenas se mueve mientras se inhala y el aire se usa para empujar el diafragma hacia abajo, logrando que el abdomen se hinche. Asimismo, esta autora ofrece otras opciones para manejar situaciones ansiosas: proporcionar pensamientos alternativos a los negativos y contar con una persona con la que hablar y reflexionar sobre los miedos para verlos desde otras perspectivas. También ayuda avisar con antelación de un cambio o de la llegada de una situación concreta para que el niño se sienta seguro y menos ansioso.

Para finalizar, existen otros procedimientos derivados de esta técnica: DS en imaginación (representación mental de los estímulos fóbicos), DS enriquecida (representación audiovisual), DS administrada en grupo y DS automatizada.

Imágenes y escenificaciones emotivas

La técnica de imágenes emotivas, según Berenguer y Macià (2019), se trata de una variante de la DS, sustituyendo la relajación por emociones de autoafirmación, orgullo y valentía para disminuir la respuesta ansiosa ante el miedo. Pérez (2009) añade que, en dicha técnica, al igual que la DS, se elabora una jerarquía de estímulos fóbicos. Tras esto, se favorece que el niño elabore una representación mental de imágenes motivadoras y significativas que inhiban el miedo (héroes, heroínas u otros). A continuación, se puede ver la creación de una situación temida y creíble donde el protagonista es el héroe elegido.

Una variante de dicha técnica es la elaborada por Méndez y Maciá (1988, como se citó en Pérez, 2009): las escenificaciones emotivas. En este caso se expone gradualmente al niño a las situaciones temidas, pero en un escenario de juego donde el niño interpreta al personaje motivante elegido y debe enfrentarse a estímulos temidos parecidos a los que el propio niño tiene.

Como se puede apreciar, esta técnica mezcla la práctica reforzada de conductas con la desensibilización sistemática y con el modelado participante en un contexto lúdico (observación de un modelo interactuando con el objeto temido).

Se ha comprobado la eficacia de ambas técnicas, sobre todo en el tratamiento de la fobia a la oscuridad. En las intervenciones de Orgilés et al. (2005) y Berenguer y Macià (2019) se consigue reducir considerablemente el miedo a la oscuridad de los niños. Para ello, se observa la puesta en práctica de dicha técnica, su procedimiento, la utilización de un contexto lúdico y el posterior refuerzo tras la realización de una conducta adecuada. En estos dos casos concretos prepararon la jerarquía de estímulos y el sistema de reforzamiento. A continuación, se le pidió al niño y a la niña que eligiesen a un personaje valiente y comenzó el desarrollo de la historia y/o representación. Cuando estaban totalmente inmersos en esta, se les pidió enfrentarse al primer escalón de la jerarquía como parte de la trama del héroe. Si la respuesta fue positiva, se llevó a cabo el refuerzo. Se continuó el juego hasta llegar al final de la jerarquía.

A modo de conclusión, esta técnica puede estar presente en el tratamiento de una fobia tanto en el hogar como en la escuela. Orgilés et al. (2005) apoyan esta idea e indican que el entorno de aplicación del tratamiento de la fobia a la oscuridad se trata de un 35% en el caso del hogar y un 65% en el caso del colegio. En la propuesta de Guerrero y Balsera (2005) se hace uso desde el contexto escolar de algunas de las técnicas mencionadas para intervenir en un caso de fobia escolar y ansiedad por separación.

Tras la recopilación de la literatura más relevante, no he contemplado una intervención destinada a la prevención y a la intervención utilizando más de una técnica especializada. Se sabe que algunas de las técnicas empleadas pueden ser muy efectivas, por ello sería interesante desarrollar una propuesta que pueda ser aplicada en el ámbito de la educación infantil y que recoja varias de las técnicas mencionadas.

5 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Contextualización

La siguiente propuesta está dirigida a que el alumnado conozca qué es el miedo y sepa identificar qué pensamientos y sensaciones son más habituales ante este. Se propone introducir actividades de educación emocional y utilizar estrategias eficaces en la literatura. Se pone a la disposición de los docentes una serie de recursos y herramientas que les ayuden a introducir el tema en el aula. Se trata de aportaciones pensadas para ser de utilidad de cara a que puedan trabajar los miedos y las fobias tanto de forma preventiva como ante situaciones incipientes de malestar emocional.

El miedo es parte del desarrollo y crecimiento de los niños, y como cualquier otro aprendizaje, se pueden llevar a cabo prácticas desde la escuela. Estas están pensadas para favorecer un mayor conocimiento y ofrecer estrategias y herramientas para la gestión y afrontamiento. Se trata de un ejemplo de cómo se podría tratar el tema del miedo y las fobias en un aula. El principal objetivo sería que el alumnado adquiriera habilidades físicas, intelectuales y emocionales.

Dicha propuesta de intervención contiene, por un lado, actividades dirigidas a conocer lo que es el miedo, identificar los componentes que tiene, conocer los posibles estímulos temidos e introducir la educación emocional. Por otro lado, hay otras actividades donde, basadas en la desensibilización sistemática, modelado y en las imágenes emotivas, se enfrentarán a miedos potenciales a su edad (seres imaginarios y sobrenaturales, oscuridad, alturas y espacios pequeños).

Como conclusión, se pretende que el profesorado cuente con una variada y amplia batería de actividades para poner en práctica en el aula y que, además, sean conscientes de la importancia de trabajar sobre la emoción del miedo desde la escuela. Además, la primera parte de la propuesta y las sesiones destinadas a la educación en relajación y respiración podrán ser utilizadas también para mantener la calma en cualquier otra situación.

5.2 Destinatarios

La propuesta de intervención está dirigida a alumnado del Segundo Ciclo de Educación Infantil, concretamente la franja de edad de 4-5 años. No obstante, se podría llegar a adaptar a otras edades.

Este grupo de edad es el principal destinatario por su etapa evolutiva. Se iniciará la propuesta con un solo grupo para asegurar la eficacia de la intervención. Después, se podrá realizar con otros grupos según la demanda.

5.3 Objetivos

★ Objetivo general:

Promover el uso de técnicas y pautas de autorregulación y gestión emocional ante posibles sensaciones de ansiedad a potenciales estímulos fóbicos por parte del alumnado con el fin de prevenir la problematización de estas situaciones.

★ Objetivos específicos:

1. Aumentar su conciencia emocional.

2. Identificar y expresar emociones, pensamientos y reacciones propias del miedo.
3. Fomentar la regulación de sus emociones mediante la gestión de habilidades socioemocionales.
4. Promover que el alumnado afronte determinadas sensaciones de ansiedad ante estímulos potencialmente fóbicos, dotándoles de las estrategias y habilidades necesarias.

5.4 Temporalización

En el primer trimestre del curso escolar, entre octubre y noviembre, se realizará esta propuesta. Dicha propuesta se divide en 15 sesiones de no más de 50 min de duración. Cada sesión se divide en 2-3 actividades y están planteadas para que no superen los 30 minutos, a excepción de las que implican visualizar videos o trabajo por rincones, pues la atención sostenida en estas edades oscila entre los 8 y los 25 minutos (Castillero, 2017). Serían 2 sesiones por semana, siendo en total 8 semanas. El cronograma de las sesiones queda recogido en la Tabla 3.

TABLA 3

Temporalización sesiones

| OCTUBRE | | | | |
|----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | 1 | 2 | 3 sesión 1 | 4 |
| 7 sesión 2 | 8 | 9 | 10 sesión 3 | 11 |
| 14 sesión 4 | 15 | 16 | 17 sesión 5 | 18 |
| 21 sesión 6 | 22 | 23 relajación | 24 sesión 7 | 25 |
| 28 sesión 8 | 29 | 30 relajación | 31 | |

| NOVIEMBRE | | | | |
|------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| | | | | 1 |
| 4 sesión 9 | 5 | 6 relajación | 7 sesión 10 | 8 |

| | | | | |
|--------------|----|---------------|--------------|--------------|
| 11 sesión 11 | 12 | 13 relajación | 14 sesión 12 | 15 sesión 13 |
| 18 sesión 14 | 19 | 20 relajación | 21 sesión 15 | 22 |
| 25 | 26 | 27 relajación | 28 | 29 |

5.5 Metodología

La metodología utilizada en la propuesta se rige por los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA), que defiende que es el sistema educativo el que debe adaptar sus elementos a las peculiaridades y características de todo el alumnado para que, cada uno utilizando sus potencialidades, se desarrolle de manera armónica dentro del reconocimiento de que todos somos distintos. Esto nos enriquece como personas y como sociedad (Pastor et al., 2013).

El alumnado siente, piensa, actúa y se desarrolla. Por tanto, este será protagonista de su propio aprendizaje, con un aprendizaje significativo, motivador, exponiéndolo de la manera más atractiva para mantener su atención durante la realización de las actividades. Un aprendizaje en el que el/la docente tenga un rol de guía o apoyo para que los niños y niñas consigan el objetivo principal en cada momento. Teniendo en cuenta lo mencionado, la metodología se basará en los siguientes principios:

- ★ **Participación** del alumnado como agentes activos y protagonistas en su propio aprendizaje.
- ★ **Enseñanza globalizada.** Se influirá en todas las áreas del conocimiento y en el desarrollo emocional, social e intelectual.
- ★ **Juego como eje central** de la propuesta. Las experiencias de aprendizaje se basarán en la experimentación y en el juego.
- ★ **Aprendizaje significativo y personalizado.** Se partirá del conocimiento previo del alumnado. Se tendrán en cuenta sus intereses, sus capacidades, sus limitaciones, sus necesidades y sus ritmos.
- ★ **Fomento de la creatividad y autonomía** del alumnado, tanto para expresar sus emociones y preocupaciones como para actuar frente a las diferentes problemáticas y miedos.

- ★ **Aprendizaje basado en Proyectos**, donde también estará incluida la cooperación con las familias y el aprendizaje cooperativo entre el propio alumnado.

Asimismo, se trabajará con dos elementos esenciales: técnicas específicas de manejo de miedos y cuentos infantiles. En cuanto a las técnicas, como indica Pérez (2009), “cuanto más se implique el niño en la situación, más eficaz resultará el proceso” (pp. 138), es decir, es clave que el niño participe de forma activa en la superación del miedo. Esto se puede conseguir a través de la exposición, ya sea en vivo ante la situación u objeto temido, o a través de la imaginación. Como puede ser difícil de aplicar ante algunos estímulos, en esta propuesta se plantea esa exposición a través de escenificaciones, juego simbólico, cuentos, dibujos, etc.

La narración de cuentos se trata de una de las herramientas educativas por excelencia en educación infantil, siendo además de las más eficaces en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Ofrece al receptor un contexto significativo, genera atención e interés, consigue que el aprendizaje sea divertido y sirve de punto de partida para tratar diversos temas (Iruri y Villafuerte, 2022).

5.6 Recursos Humanos y materiales

Respecto a los recursos materiales, son necesarios: una clase, pantalla donde proyectar vídeos, material escolar variado (folios, rotuladores, pinturas, pegamento, tijeras, plastilina, etc.), mesa de luz, marionetas, linternas, material de psicomotricidad, pictogramas o imágenes de posibles estímulos, situaciones u objetos temido, y cuentos sobre la temática. Véase el Anexo 1 para conseguir la lista de recursos materiales específicos para cada sesión y actividad.

En cuanto a los recursos humanos, las sesiones están propuestas para que las lleve a cabo el equipo docente, preferiblemente el tutor o tutora del grupo.

5.7 Desarrollo de la intervención

El desarrollo de las actividades se divide en la Tabla 4 en tres partes según los temas a tratar y la finalidad de estas. Véase el Anexo 1 para el desglose de las actividades con una descripción ampliada y sus correspondientes objetivos y recursos necesarios.

5.7.1 Actividades

TABLA 4

Actividades de la intervención

| Parte 1. Identificación de miedos | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión 1: Cuenta cuentos | <p><u>Actividad 1:</u> Lectura <i>¡Que miedo!</i> Y posterior reflexión en grupo.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Lectura <i>Yo mataré monstruos por ti</i> y posterior reflexión.</p> <p>★ Preguntas evaluación inicial.</p> |
| Sesión 2: ¿Qué siento? | <p><u>Actividad 1:</u> Cuento <i>Emi, el pirata que tenía miedo</i>. Los pensamientos, sensaciones y reacciones.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Lectura <i>Félix el coleccionista de miedos</i>. Creación de un “baúl atrapamiedos” donde guardamos los miedos. Relacionado con la última sesión.</p> |
| Sesión 3: “¿Y tú, a qué le tienes miedo?” | <p><u>Actividad 1:</u> Jerarquización de situaciones y objetos que podrían ser estímulos temidos. Elegir 5 imágenes y ordenarlas según cuál les da más miedo.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Plasmar en papel uno de los miedos (preferiblemente el que esté más arriba en la jerarquía). A continuación, lo guardarán en su baúl.</p> |
| Sesión 4: Taller emocional | <p><u>Actividad 1:</u> Visualización de parte de la película <i>Del revés</i> y posterior reflexión.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Dividimos el espacio en 4 rincones y trabajamos las emociones.</p> |
| Sesión 5: Taller con familias | <p><u>Actividad 1:</u> Las familias podrán participar en un teatro de marionetas de una adaptación del cuento <i>Tragasueños</i>.</p> |

Actividad 2: Creación de su propio amuleto para tenerlo en la habitación.

Parte 2. Enfrentamiento de los miedos

Sesión 6: Actividad 1: Ejercicios de relajación. (Véase Anexo 2).

¡Nos Actividad 2: Masajes en pareja y música.

relajamos! Actividad 3: Yoga adaptado.

Sesión 7: Actividad 1: Creación de superhéroe o superheroína.
Creadores de Aspecto y habilidades.

historias Actividad 2: Creación de una historia. El o la protagonista serán los superhéroes y superheroínas de la actividad anterior y estos se enfrentarán a algunos problemas y miedos. (Véase Anexo 3)

Sesión 8: Actividad 1: Continuamos con la creación de la historia.

Continuamos Actividad 2: Comenzamos con las ilustraciones. La maestra la historia recogerá todos los dibujos y creará un libro.

Sesión 9: Actividad 1: Lectura de *¡Fuera de aquí, horrible monstruo verde!* O de *¡Monstruosa sorpresa!*, y posterior reflexión.

1ª Misión. Nos Actividad 2: Seguimos con nuestro superhéroe. Este tendrá reímos con los Actividad 2: Seguimos con nuestro superhéroe. Este tendrá monstruos varias misiones en las que tendremos que ayudarle. Primera misión: conseguir que los monstruos dejen de dar miedo.

Sesión 10: Actividad 1: Lectura y posterior reflexión de “*¿Quién es?*

2ª Misión: *¡Cuidado!* Y de *La luna: cuento para leer a oscuras.*

“Esto está Actividad 2: Juegos con luces.

muy oscuro” Actividad 3: Búsqueda del tesoro con linternas.

Sesión 11: Actividad 1: Sesión de psicomotricidad con diferentes circuitos y obstáculos. Circuitos donde el alumnado pase por 3ª Misión: Nos diferentes alturas, túneles, equilibrio, etc.

ponemos en
marcha

Parte 3. Final

Sesión 12: Nos convertimos en actores

Actividad 1: Nos pondremos en el lugar de los personajes del cuento. Interpretaremos sus miedos, nos enfrentaremos a ellos y buscaremos soluciones. Cuento: *Los miedos del capitán Cacurcias*.

Actividad 2: Creación de caretas.

Sesión 13: Ensayamos

Sesión 14: ¡A escena!

Actividad 1: Último ensayo.

Actividad 2: Acudir a otra aula y representar la obra a otros compañeros y compañeras.

Sesión 15: Rompe mos los miedos

Actividad 1: Presentación baúl atrapamiedos, hablar de lo que contiene. Finalmente, romperán los miedos que dibujaron al principio de la propuesta.

★ Preguntas cuestionario evaluación final.

5.7.2 Sugerencias y recomendaciones

Para la puesta en práctica de las actividades anteriores, se recomienda a los y las docentes las siguientes cuestiones.

→ RECOMENDACIONES

- ★ Esta propuesta se basa en un grupo hipotético de alumnos con miedos hipotéticos. Por ello, es importante adaptar la propuesta y las actividades al grupo y a los miedos concretos y más presentes entre ese alumnado. Debe ser algo muy personalizado.
- ★ Dentro de este caso hipotético, las misiones/miedos a enfrentar han sido 4 (seres imaginarios, oscuridad, alturas y espacios pequeños), pero pueden ser muchas más misiones con otros miedos diferentes.
- ★ La propuesta puede tener mayor duración y más sesiones, añadiendo actividades o dividiendo las ya presentes. A la hora de elaborar dicho proyecto se ha pensado de una forma realista en la temporalización de una escuela. En septiembre es época de adaptación y en diciembre las

actividades relacionadas con la Navidad. Por ello, el tiempo elegido ha sido octubre-noviembre. Es un tiempo estimado y bastante reducido, teniendo en cuenta lo poco flexibles que son los horarios en muchos casos.

- ★ Muy recomendable leer más de una vez los cuentos a lo largo de la semana para que se familiaricen con ellos y comprendan mejor la historia y el mensaje de esta.
- ★ Recordar y trabajar el entrenamiento en respiración y relajación más de una vez, para que cojan el hábito de utilizarlas cuando de verdad las necesiten: en momentos de ansiedad y miedo. Con solo una sesión no adquieren la rutina ni la práctica suficiente. Estas actividades sirven además para volver a la calma fuera del proyecto, cuando vuelven de actividades y momentos de mucha activación.

→ **SUGERENCIAS**

Para una mayor adaptación al grupo o para ampliar algunas de las sesiones, se puede consultar el Anexo 4 donde se ofrecen más y variados recursos.

5.8 Evaluación

Para evaluar la propuesta se desarrollarán diferentes acciones. Por un lado, se llevará a cabo la observación directa y sistemática durante la realización de las distintas sesiones. Además, se hará uso de distintos instrumentos de evaluación que proporcionarán información del impacto de la propuesta en el alumnado de educación infantil y permitirán realizar ajustes en la misma. Los tipos de evaluación específicos serán los siguientes:

- **Evaluación inicial:** durante la primera sesión de la propuesta se le preguntará al alumnado una serie de cuestiones básicas relacionadas con los miedos y su manejo para tener un primer acercamiento a su conocimiento sobre dicha temática. Véase el Anexo 5 para un breve listado de preguntas.
- **Evaluación procesual:** Se realizará durante el desarrollo de la intervención con el objetivo de registrar y recoger datos de la evolución de los participantes y

evaluar el desarrollo de la propia propuesta. Será necesaria la observación directa del/la docente y la valoración de cada parte de la intervención a través de una lista de control (véase Anexo 6). Esta contemplará las habilidades adquiridas o en proceso, los conocimientos del alumnado, sus actitudes, participación y sucesos destacables.

→ **Evaluación final:** esta consta de tres partes. En primer lugar, se repetirán las cuestiones tratadas en la primera sesión (véase Anexo 5). Se llevará a cabo en la sesión 15. En segundo lugar, a través de una lista de control, se evaluarán los aprendizajes y conductas adquiridas del alumnado tras la puesta en marcha de la intervención (véase Anexo 7).

Finalmente, para valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos y la propuesta de intervención, el/la docente cumplimentará una hoja de registro (véase Anexo 8) al terminar la última sesión.

→ **Evaluación de seguimiento:** se llevará a cabo seis meses después de la última sesión. Tiene como objetivo valorar el impacto a largo plazo de la intervención. Los participantes volverán a contestar las cuestiones iniciales y pasarán nuevamente por alguna situación donde pongan a prueba el manejo de miedos.

6 DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Una vez recopilada la información teórica acerca de los miedos, las fobias y las correspondientes técnicas para manejar tales estímulos, se observa la falta de propuestas e intervenciones escolares.

Dicho esto, se ven necesarias intervenciones dirigidas a la prevención y a mejorar la gestión emocional ante respuestas potencialmente problematizadoras en lo que respecta a miedos infantiles.

Se ha llevado a cabo una revisión teórica de la literatura sobre el tema (miedos y fobias) y las diferentes técnicas y programas donde se interviene en las aulas. Seguidamente, se ha planteado una propuesta de intervención, con el objetivo de ofrecer recursos para gestionar las emociones y respuestas de

ansiedad frente a determinados estímulos potencialmente fóbicos con el fin de prevenir que se desarrolle un trastorno fóbico.

La intervención ha consistido en 15 sesiones, con sus respectivas actividades, donde de forma indirecta y directa están en contacto y adquiriendo las habilidades necesarias para la gestión emocional de posibles miedos. La propuesta también se ha destinado a enseñar a reconocer y expresar las emociones ante estas situaciones, y se ha trabajado con las técnicas habitualmente presentes en los programas revisados.

Finalmente, se ofrecen instrumentos de evaluación de la propia intervención para comprobar y valorar la eficacia de esta propuesta. Además, se formula un seguimiento seis meses después de la implementación de la propuesta de intervención para valorar el impacto a medio-largo plazo de la propuesta.

6.1 Limitaciones y bondades

La principal limitación presente en este TFG tiene que ver con la propuesta de intervención, dado que esta no se ha llevado a cabo en un contexto específico. Por tanto, se desconoce si es eficaz en sus propósitos y si es necesario realizar modificaciones y mejoras en la misma. Como consecuencia, no se ha podido comprobar si las actividades propuestas cumplen con los objetivos establecidos ni llevar a cabo una valoración y discusión final sobre la globalidad de la propuesta.

En cuanto a las bondades del trabajo, destaca la gran variedad de recursos y actividades para poner en marcha en un aula de infantil. También, se debe resaltar el empleo de diversas técnicas específicas de gestión de miedos que proporcionan al alumnado de infantil diversas opciones y posibilidades con las que autogestionar y mantener la calma en situaciones temidas y posibles estímulos fóbicos. Se les ofrece tanto herramientas preventivas como técnicas de afrontamiento con la finalidad de que sepan manejar de forma autónoma las circunstancias que se les presenten.

Por otra parte, se puede destacar el análisis acerca de programas e intervenciones educativas referentes al miedo infantil, de forma que las distintas

actividades de la propuesta han tenido como base fundamentada saberes extraídos de la literatura científica sobre la aplicación práctica correspondiente a esta temática.

6.2 Líneas futuras de trabajo

Siguiendo con la línea de trabajo que se ha mantenido a lo largo del presente TFG, en un futuro se podría profundizar en distintos aspectos relacionados con el tema ya tratado.

En primer lugar, en futuras líneas de trabajo, si se llega a implementar la propuesta planteada, se podrían recopilar y analizar los resultados obtenidos con este colectivo en concreto. Continuando con esta idea, se podrían llegar a sacar conclusiones y valorar las posibles mejoras de cara a volver a implementarlo en el mismo colectivo. De esta manera, comprobaríamos también la efectividad de la intervención y el cumplimiento de los objetivos formulados.

Asimismo, con las modificaciones correspondientes, se podría llegar a implementar en alumnado de otras edades dentro de la etapa de educación infantil y, así, hacer comparaciones entre distintos grupos de edad, ofreciéndoles a todos las herramientas necesarias según su momento evolutivo y de desarrollo.

Por último, se podría ampliar y profundizar en este ámbito de actuación y plantear una investigación que estudiase las necesidades del alumnado y de los y las docentes. Para el primero de los casos, con la finalidad de conocer los estímulos más temidos y adaptar la intervención aún más a estos. Con respecto a los y las docentes, se analizarían las necesidades de estos y se podrían proponer acciones formativas dirigidas a estos profesionales; por ejemplo, en habilidades de manejo de miedos y fobias en la etapa de infantil. Todo con el objetivo de dar respuesta a la incertidumbre en las aulas y fomentar el conocimiento del tema para poder poner en marcha medidas e intervenciones preventivas y de afrontamiento adaptadas a sus necesidades.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-IV-TR) (5ª edición revisada). Washington, DC: Autor.
- Orgilés Amorós, M., Méndez Carrillo, X., y Espada Sánchez, J. P. (2005). Tratamiento de la fobia a la oscuridad mediante entrenamiento a padres. *Psicothema*, 17(1), 9–14. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8283>
- Bados López, A. (2005). *Trastorno de ansiedad por separación. Rechazo escolar y fobia escolar*. Barcelona: Universitat de Barcelona: Facultat de Psicologia. Departament de Personitat, Avaluació i Tractament Psicològics. <http://hdl.handle.net/2445/354>
- Guerrero Barona, E., y Balsera Tobajas, A. (2005). Una propuesta de intervención en fobias escolares y ansiedad de separación en el ámbito escolar. *Puertas a la lectura*, (18), 226-234.
- Belloch, A., Bonifacio, S., y Francisco, R. (2020). Concepto y modelos en psicología. En Belloch, A., Bonifacio, S., y Francisco, R. (Ed.), *Manual de psicopatología* (pp. 69-96). McGraw-Hill USA.
- Berenguer Filiu, C., y Macià Antón, D. M. (2019). Tratamiento mediante imágenes y escenificaciones emotivas de un caso de fobia a la oscuridad. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 7(1), 1-17.
- Castillero Mimenza, O. (2017). *El tiempo máximo de concentración de los niños según su edad*. *Psicología y Mente*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
- Chacón Delgado, E., De la Cera, D. X., Lara Fernández, M., y Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23–36.

- Coronado Hijón, A. (2001). Fobia escolar: una revisión nosológica y de tratamiento. *Revista de Humanidades*, 12, 179-194. <http://hdl.handle.net/11441/54602>
- Csóti, M. (2011). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*. Grupo Editorial Lumen.
- Delgado Reyes, A. C., y Sánchez López, J. V. (2019). Miedo, fobias y sus tratamientos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 798–833.
- De Ajuriaguerra, J. & Marcelli, D. (1996). *Manual de psicopatología del niño*. Masson.
- Dias Silva, M. P., y Esquete, C. (2022). Miedos y fobias infantiles. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, (5), 147–155. <https://aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/1014>
- Eftoda, K. (2021). Addressing Grief in the Classroom: A Complicated Equalizer. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 13(4), 3-10.
- Halmatov, S., & Marina Aleksandrovna, P. (2021). Features of Short-Term Fear Corrections in Preschool Children. *Shanlax International Journal of Education*, 9(S1-May), 97–103. <https://doi.org/10.34293/education.v9iS1-May.4005>
- Heumos, T., & Kickmeier-Rust, M., (2020). Using Game-Based Training to Reduce Media Induced Anxiety in Young Children – A Pilot Study on the Basis of a 32 Game-Based app (MARTY). *The Electronic Journal of e-Learning*, 18(3), 207- 218. <https://doi.org/10.34190/EJEL.20.18.3.001>
- Iruri Quispillo, S., y Villafuerte Alvarez, C. A. (2022). Importancia de la narración de cuentos en la educación. *Comuni@cción: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, 13(3), 233-244. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.3.720>
- Morán Rodríguez, C. (2023). *Afrontar al miedo a través de la literatura: una propuesta de intervención educativa dirigida a las aulas hospitalarias de*

- Educación Infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/59865>
- Ochando Perales, G. y Peris Cancio, S. P. (2017). Actualización de la ansiedad en la edad pediátrica. *Pediatría Integral*, 21(1), 39-46.
- Orgilés, M., Rosa, A. I., Santacruz, I., Méndez, X., Olivares, J., y Sánchez-Meca, J. (2002). Tratamientos psicológicos bien establecidos y de elevada eficacia: Terapia de conducta para las fobias específicas. *Psicología conductual*, 10(3), 481-502.
- Pastor, C. A., Sánchez, P., Sánchez, J., & Zubillaga, A. (2013). Pautas sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). *Traducción al español, Versión, 2*.
- Pérez Pascual, M., y Sánchez Mascaraque, P. (2022). Ansiedad en la infancia y adolescencia. *Pediatría Integral*, 26(1), 40–47.
- Pérez Grande, M. D. (2007). Los miedos infantiles. En F. López. (Ed), *La escuela infantil: observatorio privilegiado de las desigualdades* (pp. 29-48). Graó.
- Pérez Grande, M. D. (2009). El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. *Aula*, 12. <https://doi.org/10.14201/3564>
- Rodríguez Martínez, A. (2021). *Los miedos infantiles en el aula: intervención educativa en educación primaria* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. Depósito de Investigación de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/129253>
- Sanz, M. (2001). Características clínicas de los trastornos de ansiedad. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 3(10), 61-71.
- Martínez Montes, J. (2021). “No tengo miedo” *El miedo a través del cuento ilustrado en educación infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Jaén]. CREA. <https://hdl.handle.net/10953.1/17643>
- Talu, E. (2019). Reflections of fears of children to drawings. *European Journal of Educational Research*, 8(3), 763-779. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.3.763>

Vilaltella, J. T. (1995). Las Fobias. En J. Rodríguez. (Ed.lit.), *Psicopatología del niño y del adolescente* (pp. 605-616). Universidad de Sevilla.

Viceño Horcajada, A. (2015). *El miedo infantil y su modo de gestión a través del aula* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional de La Rioja]. Reunir.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/2892>

8 ANEXOS

Anexo 1-Actividades de la intervención

SESIÓN 1



Organización: Gran grupo-Asamblea

Duración: 40 min.

Objetivos:

- Identificar la emoción tratada en el libro: el miedo.
- Expresar oralmente ideas acerca de un sentimiento o emoción.
- Fomentar la escucha activa y la atención.
- Desarrollar la imaginación a través de la lectura.
- Desarrollar lenguaje oral.

Recursos:

- *¡Qué miedo!* De Lorena Martí y Federico Gomis Coloma (Ilustraciones).
- *Yo mataré monstruos por ti* de Santi Balmés.

Actividad 1

Descripción: Lectura y posterior reflexión.

Comenzamos esta intervención con la lectura del cuento *¡Qué miedo!* Cuento para reconocer miedos y superarlos. Los niños podrán identificar la emoción del miedo. Véase Anexo 6 para el cuestionario inicial.

Posibles preguntas:

- ¿Qué le pasaba al niño de la historia?
¿Cómo se sentía?
- ¿A qué le tenía miedo?
- ¿Qué sucedió para que dejase de sentir ese miedo?
- ¿Necesitó ayuda?

Duración: 20 min.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Le tenía miedo a...? (Decir una situación, objeto o persona) | |
| Actividad 2 | |
| <p>Descripción: Lectura y posterior reflexión.</p> <p>Mismo procedimiento que en el anterior cuento. Esta vez con el cuento <i>Yo mataré monstruos por ti</i>. Preguntamos por la historia, por los miedos que aparecen y cómo los superan Martina y Anitram.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Vosotros habéis tenido miedo alguna vez? ¿Cuál? • ¿Qué hacéis cuando lo tenéis? ¿En qué pensáis? • ¿Creéis que es bueno contar nuestros miedos a los demás? | <p>Duración: 20 min.</p> |

SESIÓN 2



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Organización: Gran grupo-Asamblea e individual.</p> | <p>Duración: 50 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y expresar los propios miedos. • Identificar la emoción del miedo de sus iguales. • Escuchar activamente los miedos de los compañeros. • Conocer las manifestaciones del miedo. • Desarrollar lenguaje oral. | <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Emi, el pirata que tenía miedo -Félix, el coleccionista de miedos. -Caja de zapatos, de cartón o carpeta sin dibujos. - Papeles de colores. - Pegamento y tijeras. - Lápices de colores. - Ceras |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| | -Rotuladores |
| Actividad 1 | |
| <p>Descripción:</p> <p>Con el cuento <i>Emi, el pirata que tenía miedo</i>, podremos reflexionar y enseñar cómo las personas sienten miedo (pensamientos, sensaciones y reacciones). Esto da pie a hablar de cómo los niños saben cuándo tienen miedo, qué sienten, si les duele alguna parte del cuerpo, etc.</p> | <p>Duración: 20 min.</p> |
| Actividad 2 | |
| <p>Descripción:</p> <p>Para esta actividad se habría pedido a las familias previamente traer una caja de zapatos, de cartón o una carpeta. Tras la lectura del cuento <i>Félix el coleccionista de miedos</i>, se explicará que la caja será nuestro “baúl atrapamiedos” donde iremos guardando los miedos y amuletos que tengamos. Cuando estén preparados podrán sacarlos. A continuación, podrán decorar su baúl como quieran y con los materiales disponibles en el aula.</p> | <p>Duración: 30 min.</p> |

SESIÓN 3

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | |
| <p>Organización: Individual</p> | <p>Duración: 50 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y expresar los propios miedos. • Jerarquizar 5 miedos. • Expresar emociones a través del dibujo. • Desarrollar lenguaje oral. | <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Imágenes miedos -Folios -Pinturas, rotuladores y ceras. |
| Actividad 1 | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>Descripción:</p> <p>Presentamos varias imágenes de situaciones y objetos que pueden ser temidos, basándonos en la lluvia de ideas de la primera sesión y en la Tabla 1 de los miedos más comunes en la infancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cosas dan miedo? • ¿Qué hacen para que nos asustemos? <p>Tras la explicación de cada una de las imágenes, deberán seleccionar 5 de ellas. Posteriormente, tendrán que intentar ordenarlas según cuál les da más miedo. Pueden hacer uso de los conceptos de mucho/poco.</p> <p>Terminado este paso, pondremos en un mural las imágenes/pictogramas de los miedos de cada uno. A medida que vayamos superándolos y enfrentándolos, se irán quitando.</p> | <p>Duración: 25 min.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

Actividad 2

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>Descripción:</p> <p>Plasman en papel uno de los miedos (preferiblemente el que esté más arriba en la jerarquía). Pueden pintar la situación, el objeto, la persona temida o la sensación frente a dicho estímulo. A continuación, lo guardarán en su baúl.</p> | <p>Duración: 25 min.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

Técnicas: Desensibilización sistemática.

SESIÓN 4

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  | |
| <p>Organización: Gran grupo e individual.</p> | <p>Duración: 90 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontar situaciones temidas. | <p>Recursos:</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aprender las emociones. • Identificar sus emociones y las de los demás. • Relacionar emociones con situaciones y conductas. • Desarrollo motricidad fina. | <ul style="list-style-type: none"> -Película “Del revés” de Disney Pixar. -Papel y lápiz. -Pinturas y ceras de colores -Ordenador y pantalla digital. -Pictogramas. -Plastilina. -Fichas de las caras. |
| Actividad 1 | |
| <p>Descripción:</p> <p>Visualización de algún fragmento de la película <i>Del revés</i>. Posterior reflexión acerca de las diferentes emociones que aparecen en la película.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emociones aparecen? ¿Cuáles conocéis? • ¿Cuándo estáis felices? ¿Cuándo sentís asco? ¿Y miedo? • ¿Y cuándo Riley tiene miedo? ¿Y tristeza? | <p>Duración: 50 min.</p> |
| Actividad 2 | |
| <p>Descripción:</p> <p>Dividimos el espacio del aula en 4 rincones. 10 min aproximadamente por rincón. Se van cambiando de rincones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rincón 1: Dibujar cómo se imaginan que sería su personaje-emoción de miedo. • Rincón 2: Clasificar situaciones (pictogramas) según la emoción que les hace sentir. Por ejemplo, oscuridad-miedo, helado-felicidad, etc. • Rincón 3: Relacionamos cada rostro con la emoción y la palabra. | <p>Duración: 40 min.</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Rincón 4: Según una emoción dada creamos la expresión del rostro con materiales del aula (plastilina, papeles, botones, etc.). | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

SESIÓN 5



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organización: Gran grupo | Duración: 60 min. |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo motricidad fina. • Fomentar la convivencia familia-escuela. • Gestionar miedo. • Identificar miedos. • Concienciar e informar a las familias sobre los miedos infantiles. | Recursos: <ul style="list-style-type: none"> -Cuento <i>Tragasueños</i> de Michael Ende. -Marionetas de teatro. -Materiales amuletos. |
| Actividad 1 | |
| Descripción Las familias voluntarias podrán venir al aula y participar en un teatro de marionetas de una adaptación del cuento <i>Tragasueños</i> . Se les mandará previamente el guion. Aprovechar su presencia para recopilar información acerca de los miedos de sus hijos e informar de lo recabado en las anteriores sesiones. | Duración: 30 min. |
| Actividad 2 | |
| Descripción Elaboración junto a las familias de amuletos que sirvan de apoyo a los niños contra el miedo. A elegir entre: <ul style="list-style-type: none"> • Tragasueños (como los del cuento) con plastilina. • Bolsitas o muñecos atrapamiedos. | Duración: 30 min. |

- Atrapasueños

SESIÓN 6



Organización: Gran grupo, individual y por parejas.

Duración: 40 min.

Objetivos:

- Entrenar el autocontrol y la concentración.
- Reducir la ansiedad.
- Controlar la respiración.
- Ofrecer relajación muscular.
- Concienciar del propio cuerpo y del de los demás.

Recursos:

- Videos de yoga.
- Plantilla arcoíris.

Actividad 1

Descripción:

Practicamos la **respiración**:

Se trata de enseñar a respirar de forma consciente. Se les debe explicar cómo llega el aire a la nariz, después a los pulmones y sale por la boca lentamente.

-Respirando como los elefantes: De pie, con las piernas ligeramente separadas. Van a ser elefantes y van a respirar como ellos. **Deben coger aire por la nariz de forma profunda y levantar sus brazos como si estos fueran la trompa del animal**, intentando que el abdomen se hinche. A continuación, exhalamos. Deben hacerlo por la boca. Bajan los brazos mientras se inclinan un poco y llevan la “trompa del elefante” hacia abajo.

-Hinchar un globo: Sentarse en una silla con la espalda recta. Deben **hinchar un globo invisible muy grande**. Deben coger aire por la nariz y después

Duración: 10 min.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>exhalarlo. Deben imaginar cómo se hincha y se hace más grande.</p> <p>Se puede hacer uso de recursos como el arcoíris para seguir la respiración (Véase Anexo 2).</p> <p>Otros ejercicios de respiración.</p> | |
| Actividad 2 | |
| <p>Descripción:</p> <p>Por parejas. Dar masajes entre compañeros. De fondo, música relajante. A medida que dominen la acción del masaje y de la caricia, se pueden introducir objetos: plumas, pelotas, telas, etc.</p> <p>Ejemplos de ejercicios: Juegos de masaje.</p> | <p>Duración: 15 min.</p> |
| Actividad 3 | |
| <p>Descripción</p> <p>Terminamos la sesión con ejercicios de yoga adaptados para los niños. Puede ser enseñando directamente las posturas o poniendo un video.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Yoga para niños con animales. ○ La nube ○ En la selva ○ Tranquilos y atentos como una rana | <p>Duración: 15 min.</p> |
| <p>Técnicas: entrenamiento en respiración, entrenamiento en relajación, modelado.</p> | |

SESIÓN 7

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | |
| <p>Organización: Gran grupo e individual</p> | <p>Duración: 50 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> | <p>Recursos:</p> <p>-Papel y lápiz</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la atención, la concentración y la escucha activa. • Favorecer la autorregulación y la resolución de conflictos. • Practicar la gestión de los miedos y superación de problemas. • Fomentar la imaginación y creatividad. • Desarrollar el lenguaje oral. | <p>-Pinturas -Medallas (Véase Anexo 3)</p> |
| <p>Actividad 1</p> | |
| <p>Descripción:</p> <p>Cada niño y niña deberá crear a su propio superhéroe o superheroína. En primer lugar, dibujarán y pintarán a dicho personaje. A continuación, les ofreceremos varias palabras con cualidades y habilidades y tendrán que elegir las que tiene su personaje. Finalmente le pondrán un nombre.</p> <p>Con cada personaje hecho, se reparten unas medallas identificativas dónde a medida que consigan superar futuras misiones, pondrán pegatinas.</p> | <p>Duración: 30 min.</p> |
| <p>Actividad 2</p> | |
| <p>Descripción</p> <p>La maestra comienza a contar una historia y cada niño y niña deberá decir cómo continúa. El o la protagonista serán los superhéroes y superheroínas de la actividad anterior y estos se enfrentarán a algunos problemas y miedos. Como ayuda, tendrán una serie de imágenes con lugares, objetos y otros personajes para imaginarse la historia. Además, todos juntos pensarán en el título del cuento.</p> <p>El alumnado ayudará al personaje creado por ellos a superar dichas situaciones y miedos. Se propondrán varios miedos (los más mencionados en el aula).</p> | <p>Duración: 20 min.</p> |

Técnicas: Moldeado, imágenes emotivas, autoinstrucciones, refuerzo y refuerzo diferencial.

SESIÓN 8



Organización: Gran grupo e individual

Duración: 40 min.

Objetivos:

- Desarrollar la atención, la concentración y la escucha activa.
- Favorecer la autorregulación y la resolución de conflictos.
- Impulsar la gestión de los miedos.
- Fomentar la imaginación y creatividad.

Recursos:

- Papel y lápiz
- Pinturas

Actividad 1

Descripción:

Continuamos con la creación de la historia si no se llegó a terminar en la anterior sesión.

Duración: 20 min.

Actividad 2

Descripción:

Una vez terminada la historia, comenzaremos con las ilustraciones. Cada uno dibujará y pintará la parte de la historia que ha creado. La maestra recogerá todos los dibujos y creará un libro. Este se convertirá en un libro viajero.

Duración: 20 min.

Técnicas: Moldeado, imágenes emotivas, autoinstrucciones, refuerzo y refuerzo diferencial.

SESIÓN 9



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organización: Gran grupo | Duración: 50 min. |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la autorregulación y la resolución de conflictos.• Impulsar la gestión de los miedos.• Fomentar la imaginación y creatividad.• Desarrollar el lenguaje oral. | Recursos: <ul style="list-style-type: none">-Cuento <i>¡Fuera de aquí, horrible monstruo verde!</i> De Ed Emberley.- <i>¡Monstruosa sorpresa!</i> De Édouard Manceau.-Personajes sobrenaturales-Pinturas |
| Actividad 1 | |
| Descripción: <p>Lectura del cuento <i>¡Fuera de aquí, horrible monstruo verde!</i> O <i>¡Monstruosa sorpresa!</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué monstruos conocéis?- ¿Los vampiros dan miedo? ¿Por qué?- ¿Y las brujas? ¿Y si vengo disfrazada de bruja? ¿Doy miedo?- ¿Qué le tenemos que decir a un monstruo cuando le veamos? | Duración: 25 min. |
| Actividad 2 | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>Descripción</p> <p>Seguimos con nuestro superhéroe. Este tendrá varias misiones en las que tendremos que ayudarle. Cada vez que consigamos superar una misión, pondremos una pegatina en nuestra medalla.</p> <p>Antes de empezar recordaremos el entrenamiento en respiración y relajación por si les hiciera falta. Al finalizar la actividad lo volveremos a retomar para volver a la calma.</p> <p>Comenzamos explicando la primera misión: conseguir que los monstruos dejen de dar miedo. Se presentan varios personajes de fantasía/sobrenaturales (monstruos, brujas, vampiros, hombres lobo, etc.) y habrá que dibujarles o ponerles imágenes de ropa, objetos o caras graciosas encima.</p> | <p>Duración: 25 min.</p> |
| <p>Técnicas: Desensibilización sistemática, imágenes emotivas, modelado, refuerzo, exposición.</p> | |

SESIÓN 10

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | |
| <p>Organización: Gran grupo</p> | <p>Duración: 65 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la autorregulación y la resolución de conflictos. • Impulsar la gestión de los miedos. • Fomentar la imaginación y creatividad. | <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Quién es? ¡Cuidado! De Patricia Hegarty.</i> - <i>La luna: cuento para leer a oscuras de Ignasi Valios i Buñuel.</i> -Folios |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>-Pinturas fluorescentes</p> <p>-Tarros de cristal pequeños</p> <p>-Mesa de luz</p> <p>-Marionetas teatro</p> <p>-Linternas</p> <p>-Tesoros a esconder</p> |
| Actividad 1 | |
| <p>Descripción</p> <p>Lectura y posterior reflexión de “¿Quién es? ¡Cuidado! Y de <i>La luna: cuento para leer a oscuras</i>.</p> <p>Antes de leer el cuento de La Luna, vamos a apagar las luces porque, si no, no aparecen los dibujos del cuento.</p> | <p>Duración: 20 min.</p> |
| Actividad 2 | |
| <p>Descripción</p> <p>Recomendable encender la luz cada cambio de actividad, cuando se produce dicho cambio. Dar descanso de la oscuridad y no exponer a los niños excesivamente.</p> <p>Antes de empezar recordaremos el entrenamiento en respiración y relajación por si les hiciera falta. Al finalizar la actividad lo volveremos a retomar para volver a la calma.</p> <p>Dividimos el espacio en 3 zonas de juego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zona 1: Pintar a oscuras con pinturas fluorescentes y creación del bote luciérnaga. <p>Bote luciérnaga: puntitos de color fluorescente dentro de un bote pequeño de cristal. Se pone durante la noche.</p> | <p>Duración: 35 min.</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zona 2: Jugamos con la mesa de luz. • Zona 3: Teatro de sombras. | |
| Actividad 3 | |
| Terminamos esta misión con una búsqueda del tesoro por el espacio del aula con linternas. | Duración: 10 min. |
| Técnicas: Desensibilización sistemática, imágenes emotivas, modelado, refuerzo, exposición. | |

SESIÓN 11

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | |
| Organización: Individual | Duración: 40 min. |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la autorregulación y la resolución de conflictos. • Impulsar la gestión de los miedos. • Desarrollar la valentía. • Trabajar la motricidad gruesa. | Recursos: Material de psicomotricidad: aros, colchonetas, escaleras, bancos, túneles, etc. |
| Actividad 1 | |
| Descripción Llevaremos a cabo una sesión de psicomotricidad donde habrá diferentes circuitos y obstáculos. La idea es crear circuitos donde el alumnado pase por diferentes alturas, túneles, equilibrio, etc. Se comenzará la sesión tirando un muro simbólico que represente los miedos. La organización de los circuitos queda a elección de los docentes y adaptado a los recursos que cada aula o centro tenga a su disposición. Se pueden hacer varios | Duración: 40 min. |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>circuitos y dividir la clase en varios grupos o un solo circuito en el que participen todos a la vez.</p> | |
| <p>Técnicas: Desensibilización sistemática, imágenes emotivas, modelado, refuerzo, exposición.</p> | |

SESIÓN 12 Nos convertimos en actores

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | |
| <p>Organización: Gran grupo</p> | <p>Duración: 50 min.</p> |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la empatía. • Comprender las emociones. • Desarrollar el lenguaje oral. | <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los miedos del capitán Cacurcias</i> de José Carlos Andrés. -Caretas -Pinturas -Tijeras o punzones -Palos de helado |
| <p>Actividad 1</p> | |
| <p>Descripción</p> <p>Nos pondremos en el lugar de los personajes del cuento. Interpretaremos sus miedos, nos enfrentaremos a ellos y buscaremos soluciones.</p> <p>El cuento que interpretaremos será: <i>Los miedos del capitán Cacurcias</i>. En esta primera actividad solo se leerá el cuento para conocer la historia, los personajes y los distintos miedos del capitán.</p> | <p>Duración: 15 min.</p> |
| <p>Actividad 2</p> | |
| <p>Descripción</p> | <p>Duración: 35 min.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Repartiremos los papeles y crearemos las caretas para la representación del cuento. Se dará la plantilla de las cartas en blanco para que lo puedan decorar. | |
| Técnicas: Imágenes emotivas, modelado participante. | |

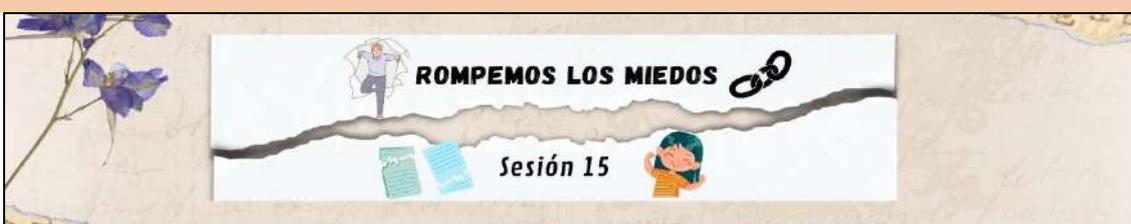
SESIÓN 13 Ensayamos

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Organización: Gran grupo | Duración: 45 min. |
| Actividad 1 | |
| Descripción: En esta sesión, se ensayará el teatro dos veces. | Duración: 45 min. |

SESIÓN 14: ¡A escena!

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Organización: Gran grupo | Duración: 40 min. |
| Actividad 1 | |
| Descripción Último ensayo antes de la actuación. | Duración: 15 min. |
| Actividad 2 | |
| Descripción Acudiremos a otra aula y representaremos la obra a nuestros compañeros y compañeras. | Duración: 25 min. |

SESIÓN 15: Rompemos los miedos

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | |
| Organización: Gran grupo | Duración: 60 min. |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Enfrentar los miedos. • Fomentar la escucha activa y la atención. • Desarrollar el lenguaje oral. | Recursos: -Baúl atrapamiedos |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica las habilidades de gestión de miedos adquiridas. | |
| Actividad 1 | |
| <p>Descripción</p> <p>Cada niño y niña deberán mostrar su baúl atrapamiedos. Explicará qué hay en su interior (sus dibujos de miedo, el tragasueños, bote de luciérnaga, etc.) y compartirá con sus compañeros sus miedos. Al finalizar, tendrán que coger el dibujo que representa uno de sus miedos (el que hicieron en la sesión 3) y romperlo.</p> <p>Reflexionamos acerca de cómo hemos manejado la sensación de miedo o cómo lo vamos a intentar.</p> <p>Véase Anexo 6 para el cuestionario final.</p> | <p>Duración: 60 min.</p> |

Anexo 2-Respiración arcoíris



Anexo 3-Medalla identificativa de la sesión 7



Anexo 4-Ampliación de recursos para la intervención

- Cuentos y álbumes ilustrados

| | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| G | - <i>El emocionometro del inspector Drillo</i> . Susanna Isern. |
| E | - <i>El tarro de los miedos</i> . Aurora Soto Díaz. |
| N | - <i>Ups, se me escapó un miedo</i> . Silvia Becerra. |
| E | - <i>Mis pequeños miedos</i> . Jo Witek. |
| R | - <i>El gran libro de los miedos del ratoncito</i> . Emily Gravett. |
| A | - <i>Cuando ruge el león</i> . Robie H. Harris. |
| L | - <i>Cuando tengo miedo</i> . Trace Moroney |
| | - <i>Todo lo que sé del miedo</i> . Jaume Copons |
| | - <i>El libro valiente</i> . Moni Port |
| | - <i>Los atrapa miedos</i> . Susanna Isern. |
| O | |
| S | - <i>El monstruo que se comió la oscuridad</i> . Joyce Dunbar y Jimmy Liao. |
| C | - <i>Mi amiga la oscuridad</i> . Ella Burfoot. |
| U | - <i>El monstruo que se comió la oscuridad</i> . Joyce Bumbar y Jimmy Liao, Bárbara Fiore. |
| R | - <i>A todos los monstruos les da miedo la oscuridad</i> . Michäel Escoffier y Kris Di Giacomo. |
| I | - <i>Linterna mágica</i> . Lizi Boyd. |
| D | - <i>Encender la noche</i> . Ray Bradbury y Noemí Villamuza. |
| A | - <i>La noche</i> . Andrés Guerrero. |
| D | |
| A | - <i>Poquito a poco</i> . Amber Stewart. |
| G | - <i>El cocodrilo al que no le gustaba el agua</i> . Gemma Merino. |
| U | - <i>No tengas miedo, cangrejita</i> . Chris Haughton. |
| A | - <i>Ana aprende a nadar</i> . Catrina Coetzer. |
| S | - <i>Donde viven los monstruos</i> . Maurice Sendak. |
| E | - <i>Un monstruo muy especial</i> . Angela McAllister. |
| R | - <i>Gato guille y los monstruos</i> . Rocío Martínez. |
| E | - <i>Un vampiro Peligroso</i> . José Carlos Andrés. |
| S | - <i>En este cuento no hay ningún lobo feroz</i> . Lou Carter |

- Actividades

-Taller de sombras: Aprender a hacer sombras chinas. Cuando llegue la noche y la oscuridad, pueden ponerlo en práctica.

-Juego simbólico con:

-Disfraces: bruja, vampiro, hombre lobo, monstruos, etc.

-Material para ser médicos, dentistas, peluqueros, etc. (otros miedos presentes en la infancia).

-Ruidos nocturnos: A oscuras, poner grabaciones de diferentes sonidos (animales, coches, agua, etc.) y jugar a identificarlos o de qué parte de la habitación proceden.

-Bingo de las emociones.

-Visita al centro de salud. Miedo a los médicos y otros profesionales de la medicina.

-Libro de los miedos para el aula: Crear un libro con los miedos de cada uno.

- Vídeos

-Película *Orion y la Oscuridad*.

-Jelly Jamm. [No tengas miedo](#)

-Película *Hotel Transilvania*.

-Serie animada *Supermonstruos*.

-Película *Vampirina*.

-La patrulla canina: Miedo al dentista.

Anexo 5-Cuestionario evaluación inicial y final

CUESTIONARIO

1. ¿Qué es el miedo?
2. ¿Qué os hace sentir miedo? O ¿qué os asusta?
3. ¿Qué hacéis cuando sentís miedo?
4. ¿Tenéis algún amuleto que os ayuda?
5. ¿Cómo ayudarías a un compañero/a que tiene miedo?
6. Si tienes miedo, ¿se lo cuentas a alguien?
7. ¿Os gusta cuando no hay luz en una habitación? (Preguntar otras situaciones concretas de posibles estímulos temidos)
8. ¿Por qué no os gusta? ¿Qué sentís cuando está oscuro?
9. ¿Qué hacéis cuando está oscuro y no os gusta? (Ejemplos con posibles estímulos temidos concretos)
10. ¿Sabéis qué es recomendable hacer cuando tenéis miedo?

Anexo 6-Evaluación procesual

Esta lista se debe valorar mediante una "X" en la casilla que mejor se adapte

| | ITEMS | Si | A veces | En proceso |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----|---------|------------|
| PARTETE 1 | Reconoce el miedo como emoción. | | | |
| | Verbaliza sus pensamientos y emociones. | | | |
| | Jerarquiza 5 estímulos temidos. | | | |
| | Reconoce los estímulos que pueden ser temidos. | | | |
| | Expresa sus emociones a través del dibujo. | | | |
| | Adopta una actitud positiva. | | | |
| | Reflexiona sobre la emoción del miedo. | | | |
| | Identifica los componentes del miedo. | | | |
| PARTETE 2 | Consigue relajarse. | | | |
| | Desarrolla las habilidades de respiración y relajación. | | | |
| | Previene los efectos ansiosos del miedo. | | | |
| | Se inicia en el proceso de superación del miedo. | | | |
| | Desarrolla la capacidad de autorregularse. | | | |
| | Utiliza técnicas para relajarse ante las situaciones planteadas. | | | |
| | Gestiona sus propios miedos. | | | |
| | Maneja el temor a los monstruos (se ríe con ellos) (miedo seres imaginarios) | | | |
| Participa en los juegos de luz. (miedo oscuridad) | | | | |
| Supera los circuitos de psicomotricidad. (miedo alturas) | | | | |
| PARTETE 3 | Participa en las actividades. | | | |
| | Se pone en el lugar del otro durante la representación. | | | |
| | Muestra interés por las actividades. | | | |
| | Mantiene una actitud respetuosa con los miedos de sus compañeros. | | | |
| | Describe sus miedos. | | | |
| | No se deja controlar por sus emociones del miedo. | | | |

Anexo 7-Escala de observación conductas finales

Esta lista se debe valorar mediante una "X" en la casilla que mejor se adapte.

| Alumno/a: | Sí | No | Algunas veces |
|------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------|
| Saben responder adecuadamente cuando sienten un miedo. | | | |
| Se bloquean cuando sienten un miedo. | | | |
| Identifica y expresa sus propios miedos. | | | |
| Sabe reconocer situaciones que le provocan miedo. | | | |
| Reconoce alguna técnica que le ayuda a tranquilizarse. | | | |
| Emplea de forma autónoma alguna técnica que le ayuda a tranquilizarse. | | | |
| Desarrolla diferentes habilidades para regular sus propios miedos. | | | |
| Ha mostrado interés por la propuesta. | | | |

Fuente: Adaptado de Rodríguez (2021): Los miedos infantiles en el aula: intervención educativa en educación primaria.

Anexo 8-Hoja de registro evaluación final de la propuesta

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|------|
| NOMBRE INTERVENCIÓN: | FECHA: | | |
| Objetivos de la propuesta: | | | |
| Objetivos no conseguidos: | | | |
| Sesiones y actividades que han funcionado correctamente: | | | |
| Sesiones y actividades susceptibles de mejora: | | | |
| Las actividades estaban adaptadas a la etapa evolutiva del alumnado. | Bastante | Poco | Nada |
| El alumnado ha sentido interés por las actividades. | Bastante | Poco | Nada |
| El alumnado ha seguido las instrucciones dadas. | Bastante | Poco | Nada |
| El tiempo propuesto para la intervención se ajusta a la realidad. | Bastante | Poco | Nada |
| La metodología fomenta el desarrollo integral del alumnado. | Bastante | Poco | Nada |
| Las actividades permiten la construcción de respuestas adecuadas ante estímulos potencialmente fóbicos | Bastante | Poco | Nada |
| El tiempo planteado para cada sesión y actividad es coherente. | Bastante | Poco | Nada |
| Continuaría realizando actividades preventivas del miedo en el aula: | | | |
| SI / NO | | | |
| ¿Por qué? | | | |

| |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| |
| Recomendaría esta propuesta de intervención: SI / NO ¿Por qué? |
| Aspectos o situaciones relevantes por destacar |