



# Jugando con el miedo

El miedo es quizá una de las emociones que más sensaciones y sentimientos contrapuestos genera en la mayoría de las personas. Aprender a reconocer y comprender nuestros miedos y los de los demás es una tarea que nos ayudará a manejar situaciones y estados de ánimo que, en ocasiones, nos causan inseguridad y malestar. La escuela y la familia tienen un papel muy importante en esta tarea.

DOI: pym.i368.y2016.007



Carmen Farto López



CEIP Gerardo Diego de Santander  
[carmenfarto@telefonica.net](mailto:carmenfarto@telefonica.net)



## ACTIVIDADES DE AULA

Cada niño/a construye su cuento de miedo. Una historia inventada que después contará a todos sus compañeros.



Una de las consultas más comunes que las familias nos hacen a los maestros y especialistas, no sólo en Educación Infantil sino a lo largo de toda Primaria, es su preocupación por los miedos que presentan sus hijos. Su inquietud es lógica, porque el miedo produce, en ocasiones, dificultades para que los niños y niñas avancen de forma adecuada en su desarrollo personal. Muchas madres nos cuentan en las reuniones que su hijo de 4 o 5 años no duerme todavía en su habitación porque le da miedo la oscuridad, estar solo o escuchar algún ruido. Esta situación tiene consecuencias importantes en el entorno familiar, ya que nos encontramos con niños durmiendo en la cama de sus padres, provocando en muchos casos que el padre o la madre acaben durmiendo en otra habitación. Al final son los hijos los que deciden y gestionan algo que no les corresponde hacer a ellos.

Desde la escuela, maestros y especialistas debemos orientar y explicar a las familias, que hay etapas evolutivas en las que el miedo es algo que tenemos que tratar con cierta normalidad y que entre todos podemos ayudar a los niños a ma-

nejar y superar sus miedos. Es muy importante ofrecerles espacios seguros en los que con cariño, paciencia y comprensión puedan hacer frente a sus miedos.

El miedo es una de las emociones que más sensaciones y sentimientos contrapuestos genera, por una parte queremos huir de él porque tenemos la sensación de que nos paraliza, pero por otra parte, hay una atracción inconsciente, una excitación, que nos hace acercarnos a situaciones de miedo con curiosidad. Esto lo podemos aprovechar para abordar el miedo desde el juego o desde su parte cognitiva; utilizando el lenguaje, el arte, el conocimiento, para comprender mejor aquello que nos produce miedo.

Una de las experiencias más bonitas y enriquecedoras que he tenido la suerte de compartir con mis alumnos de 4 años y sus familias fue el proyecto sobre el miedo: "La cueva de los fantasmas, jugando con el miedo". Convertimos el aula de 4 años del colegio Campo del Sur de Cádiz en una cueva que nos permitió jugar con todos nuestros miedos: la oscuridad, los bichos, los fenómenos atmosféricos, los personajes irreales que nos asustan tanto. Y a la vez pudimos aprender mucho de todos ellos como: qué clase de animal es una araña o un murciélago, cómo se produce una tormenta, qué personajes aparecen más en los cuentos de miedo, etc., todos ellos temas que se integran perfectamente en el currículo de Infantil y Primaria.

La familia jugó un papel muy importante al compartir con sus hijos situaciones en las que ellos también pasan miedo, pero que han aprendido a manejar para que no se interpongan en su día a día. Convertir una emoción como el miedo en una experiencia de trabajo escolar o lúdica, hace que los niños se enfrenten a situaciones de miedo de una forma más normalizada, ayudando a que no se produzcan traumas posteriores.

Mi experiencia en el aula, trabajando la educación emocional, me ha permitido constatar que hay metodologías o formas de hacer que facilitan la expresión y comprensión de las emociones y en cam-



## CAMINANDO JUNTOS

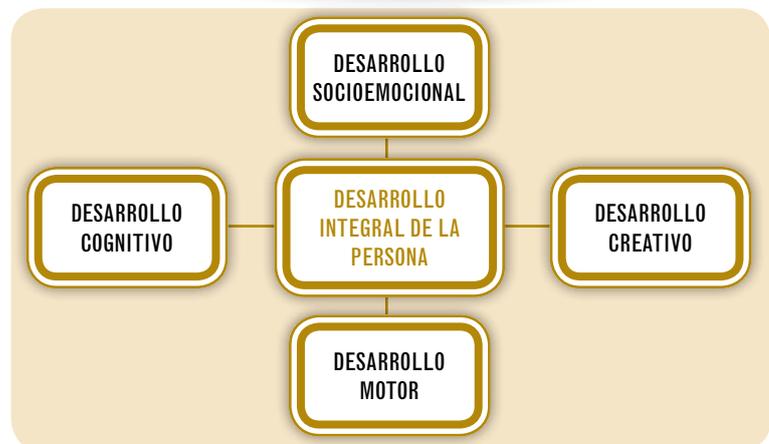
Las familias realizan el libro de la emoción del *Miedo para el aula* (con cada emoción hemos construido un libro, realizado por todas las familias de la clase). Cada niño lleva el libro a casa y junto a sus padres escribe y dibuja una hoja sobre sus miedos y también los de su papá y mamá. Después lo compartimos todos en el aula y decoramos la clase con un gran mural.

bio otras, producen el efecto contrario. Algunas de esas metodologías son el trabajo por proyectos, el aprendizaje cooperativo o formas diferentes de trabajo en equipo. Todas ellas tienen en común que permiten a nuestro alumnado enfrentarse a su propio aprendizaje, pero de una forma acompañada, por sus maestros, sus iguales y muy especialmente la familia, que en estas metodologías participa de forma activa en el aprendizaje y desarrollo de sus hijos.

Algunas de las experiencias que pudimos vivir con el proyecto sobre el miedo fueron:

- Creamos un espacio en el aula y dedicamos un tiempo para que cada niño tuviera la posibilidad de compartir con sus compañeros lo que le producía miedo. Lo que conseguimos con todo esto fue por una parte, construir un espacio seguro de comprensión y cariño, donde los niños se sintieran acompañados a la hora de expresar sus miedos y por otra parte se generó uno de los aspectos más importantes que buscamos en el desarrollo emocional, la empatía. Al final los niños se aconsejaban entre ellos qué era lo que más les calmaba ante situaciones de miedo. Para mí fue una experiencia muy emocionante escuchar las cosas tan bonitas que dijeron esos niños tan pequeños. Decían que lo que más les ayudaba eran los abrazos, el cariño, bailar, cantar. Con todas esas palabras que iban saliendo de ellos preparamos un baile que disfrutamos todos.
- Aprovechar las múltiples posibilidades que nos ofrece trabajar cualquier tema por medio de la metodología de proyectos es algo que los maestros deberíamos tener más en cuenta, no sólo en Infantil sino en todas las etapas educativas. Con nuestro proyecto sobre el miedo, entre todos, alumnos, familias y maestras pudimos hacer una clasificación con todos nuestros miedos, plasmándolos en un gran mural para la clase.

### La educación emocional en la escuela es un proyecto de centro



Los temas que salieron fueron los animales, personajes y fenómenos atmosféricos. Trabajamos con cada uno de ellos desde las áreas de conocimiento del medio, la naturaleza, el lenguaje y la literatura a través de los cuentos. De esta forma hacemos que la educación emocional en la escuela se trabaje de una forma transversal y coherente en el currículo, y no como un conjunto de actividades puntuales, que son difíciles de enmarcar en el proyecto educativo del centro.

- Dar un papel protagonista a las familias en el proceso de aprendizaje de sus hijos es algo que cada vez más maestros buscan. En este proyecto los papás y las mamás estuvieron presentes en todo momento ya que eran ellos los que mejor podían ayudar a sus hijos a expresar lo que les producía miedo. Las familias participaron construyendo el libro del *Miedo para el aula*. Un recurso muy valioso que nos permitió comprobar que el miedo no es algo exclusivo de los niños o de las personas débiles. Todos pasamos en algún momento por esta



emoción, por ello es importante ser conscientes que en ocasiones el miedo es necesario para nuestra propia supervivencia y en otras nos proporciona mucha información de cómo nos sentimos y comportamos.

- Para terminar os hablaré de otra experiencia de este proyecto. Cada día son

## PARA SABER MÁS

CARUANA-VAÑÓ, A. Y TERCERO-GIMÉNEZ M. P. (COORD.) (2011). *Cultivando las emociones, Educación emocional de 3 a 8 años*. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació de la Comunitat Valenciana. Accesible en: [http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2012/06/adjuntos\\_fichero\\_695712\\_f85eecff7d7e5afb.pdf](http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2012/06/adjuntos_fichero_695712_f85eecff7d7e5afb.pdf)

IBARROLA, B. (2006). *Cuentos para sentir: educar las emociones*. Madrid: Ediciones SM.

IBARROLA, B. (2013). *Aprendizaje emocional: neurociencia para el aula*. Ediciones SM

más los estudios que prueban que trabajar la creatividad en cualquiera de sus formas de expresión favorece el desarrollo armónico de las personas. La escuela es uno de los lugares más favorables para trabajar la creatividad de nuestros alumnos, aprovechémosla para conocer y comprender mejor nuestras emociones. En nuestro proyecto además de la libertad con la que se expresaron nuestros niños en sus múltiples dibujos para expresar sus miedos también utilizamos una obra de arte, *Bailando por miedo* de Paul Klee. Los niños recrearon la obra después de trabajar varias sesiones con ellos expresando lo que sentían al verla, intentando ponernos en el lugar del autor, compartiendo lo que podría sentir al pintar ese cuadro. Fue una experiencia muy enriquecedora.

Esta actividad la he trabajado con alumnos pequeños y también con mayores (4.º y 5.º de Primaria), os recomiendo la experiencia por todas las posibilidades pedagógicas que ofrece.

Éstas son algunas de las actuaciones que trabajamos en nuestro proyecto, pero hay muchas más. La imaginación de maestros, alumnos y familias cuando se juntan en un proyecto común puede ser infinita.

A raíz de ese proyecto varias de las familias se animaron a pedir orientación para poder trabajar los miedos de sus hijos, que muchas veces coinciden con los nuestros y que de forma casi inconscientemente proyectamos en ellos •

## HEMOS HABLADO DE

Miedo; empatía; aprendizaje cooperativo; trabajo por proyectos.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en marzo de 2016, revisado y aceptado en octubre de 2016.