



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

El miedo como emoción básica en Educación Primaria.  
Pautas para su gestión en el aula

Autor/es

EVA VAQUERO MUÑOZ

Director/es

M<sup>a</sup> ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



***El miedo como emoción básica en Educación Primaria. Pautas para su gestión en el aula***

, de EVA VAQUERO MUÑOZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

[publicaciones.unirioja.es](http://publicaciones.unirioja.es)

E-mail: [publicaciones@unirioja.es](mailto:publicaciones@unirioja.es)

# TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**El miedo como emoción básica en Educación Primaria. Pautas para su gestión en el aula.**

---

Autor

**Eva Vaquero Muñoz**

---

Tutor/es

**María Ángeles Valdemoros San Emeterio**

---

Grado

**en Educación Primaria [206G]**

---

**Facultad de Letras y de la Educación**

Año académico

2018/19



UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

## **EL MIEDO COMO EMOCIÓN BÁSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA. PAUTAS PARA SU GESTIÓN EN EL AULA**

### **RESUMEN**

La Educación Emocional es uno de los aspectos más importantes y no siempre trabajados en el día a día de las aulas de Educación Primaria, ya que una educación que no tenga en cuenta las emociones no es una educación completa. El miedo, como resultado de la vivencia de experiencias negativas y/o traumáticas en la infancia, es el gran olvidado dentro de este campo, y una de las emociones que peores consecuencias puede traer a corto y largo plazo si no se trata adecuadamente, afectando al niño y su personalidad. A través de la revisión de la literatura científica, se observa la importancia de tratar el miedo de una forma adecuada para el correcto desarrollo de la persona, sobre todo durante la infancia, así como su relación con el ambiente familiar, ya que las experiencias que ocurren en la familia pueden afectar en mayor grado al niño. Queda reflejado también, el importante papel de la escuela en el tratamiento y regulación de los miedos, dada la necesidad de controlar las emociones negativas y aprender a buscar las positivas, así como la influencia de los miedos en el rendimiento escolar. El análisis de necesidades, que fue llevado a cabo a través de la adaptación y aplicación del cuestionario de miedos infantiles (FSSC-R) a una muestra de 80 alumnos de entre 6 y 8 años del Centro de Educación Infantil y Primaria “La Guindalera”, reflejaba el miedo de todos ellos a más de una cosa importante, así como la angustia de no saber qué hacer cuando sentían esos miedos y la necesidad de recurrir a sus padres. Los miedos al peligro y la muerte fueron los más seleccionados en este cuestionario, seguidos por el fracaso y la crítica, miedos no comunes a esta edad según la literatura revisada. A través del análisis de la literatura científica y la adaptación y aplicación del cuestionario de miedos infantiles (FSSC-R), se pretende analizar el miedo como emoción básica en el alumnado de esta etapa como base para el diseño de una propuesta de intervención para su regulación, integrándola en la cotidianidad académica del aula a través de 4 focos principales de acción centrados en la personalidad del alumno y trabajados como eje capital del desarrollo de estas, para poder poner así, solución a esta necesidad.

**Palabras clave:** Educación Emocional, miedo, experiencias negativas, desarrollo, regulación emocional.

## **FEAR AS A BASIC EMOTION IN PRIMARY EDUCATION. GUIDELINE FOR ITS MANAGEMENT**

### **ABSTRACT**

Emotional education is one of the most important and least worked educational issues, since an education that does not care about emotions is not full and complete. Fear, as a result of negative or traumatic experiences during childhood, is the most forgotten part of this education, and also, one with the worst consequences if it is not handle appropriately. Through the scientific literature review, it is seen the importance of manage fears appropriately for a correct development of the person, especially during childhood, just as the fear's relation with the family environment, due to the higher degree of affection if these experiences happen inside the child's family. It is also seen the school's important role talking about fears treatment and regulation, knowing the importance of control the negative emotions and the need of looking for the positive ones, as well as the fear's influence in academic performance. The necessities analysis took place through the adaptation and applications of the child's fears survey (FSSC-R) to 80 six to eight kids of a public school, "La Guindalera". The surveys reflect more than one important fear in each participant, as well as the anxiety of not knowing what to do when these fears appear and the necessity of went to their parents. Death and danger fears were the most chosen, followed by the social and failure ones, according to the literature review, fears not common in these early years. Through this scientific literary analysis and the adaptation and application of the survey (FSSC-R), it is expected to analyse fear as a basic emotion in primary education students as a basis for the creation of an intervention's proposal integrated in the everyday nature of the class. This proposal is thought to help with the regulation through four main focal points based on the kids' personality and worked as a capital exe in the class with the aim of solve this huge necessity.

**Key words:** Emotional education, fear, negative experiences, development, emotional regulation.

## ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN .....	6
2. OBJETIVOS .....	8
3. MARCO TEÓRICO .....	9
3.1. Las emociones en la infancia .....	9
3.2. El miedo como emoción básica en la infancia .....	10
3.3. Familia y escuela como principales agentes en la Educación Emocional.....	13
3.4. Vinculación entre el miedo y el rendimiento académico .....	15
3.5. La Educación Emocional en la escuela como factor clave en la gestión del miedo.....	16
4. DESARROLLO .....	18
4.1. Análisis de necesidades.....	18
4.1.1. Muestra.....	18
4.1.2. Instrumento.....	19
4.1.3. Procedimiento.....	20
4.1.4. Interpretación de resultados.....	20
4.2. Propuesta de intervención .....	25
4.2.1. Presentación.....	25
4.2.2. Participantes .....	25
4.2.3. Cronograma .....	25
4.2.4. Objetivos.....	26
4.2.5. Ejes de acción pedagógica. Actividades.....	26
Acción 1. Los problemas de Lúa .....	27
Acción 2. El diario “comemiedos” .....	28
Acción 3. Buzón “miedón” .....	29
Acción 4. Regulador de miedos .....	30
4.2.6. Evaluación .....	30
5. CONCLUSIONES .....	32
6. REFERENCIAS.....	34

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Miedos frecuentes en los niños según edad .....	11
Tabla 2. Los problemas de Lúa.....	28
Tabla 3. Evaluación de la propuesta .....	31

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la muestra por sexo .....	18
Figura 2. Distribución de muestra por sexo y edad .....	19
Figura 3. Cuestionario de miedos-revisado(FSSC-R) Adaptado.....	20
Figura 4. Miedos por categoría y sexo.....	21
Figura 5. Miedos más comunes expresados.....	21
Figura 6. Miedos relacionados con el peligro y la muerte que causan mucho miedo ....	22
Figura 7. Miedos relacionados con el fracaso y la crítica que causan mucho miedo .....	22
Figura 8. Miedos relacionados con lo desconocido que causan mucho miedo .....	23
Figura 9. Miedos relacionados con pequeños animales y daños menores que causan mucho miedo.....	23
Figura 10. Principales motivos que causan mucho miedo.....	24
Figura 11. Estrategias más comunes para enfrentarse a los miedos .....	24
Figura 12. Cronograma general .....	26
Figura 13. Lúa.....	27
Figura 14. Diario "comemiedos" .....	29
Figura 15. Regulador emocional.....	30



## 1.INTRODUCCIÓN

La Educación Emocional es un aspecto de la educación tan importante como cualquier otro, o incluso más, que debe preocupar e interesar a toda la comunidad educativa. Las emociones se deben educar y tener en cuenta desde el nacimiento, pero más explícitamente durante toda la etapa educativa del niño.

Todo lo que hacemos, decimos, la forma en la que actuamos ante ciertos problemas, e incluso, nuestro modo de aprender, depende de lo que sentimos y las experiencias que vivimos. Es por ello por lo que una educación que no tenga en cuenta las emociones, es una educación pobre e incompleta, que no tiene en cuenta al niño a la hora de aprender, derivando, por tanto, en problemas de conducta y aprendizaje.

Dentro de la Educación Emocional, el gran olvidado es el miedo, tratado como algo banal y sin importancia por lo que hay que pasar, y no dándole la importancia que se merece. Sin embargo, el miedo mal tratado, normalmente proveniente de experiencias negativas y/o traumáticas, puede derivar en serios problemas, tales como fobias, problemas de conducta o incluso trastornos psicológicos, afectando gravemente al niño y su personalidad.

Aunque la principal influencia en este tema para el niño se encuentra en la familia, la escuela tiene un papel muy importante en lo que respecta a la educación de las emociones en general, sin embargo, pocos son los centros donde se toma esta parte de la educación como algo serio y necesario, y los que lo hacen, la mayoría de las veces solo tratan esporádicamente, ciertos contenidos fuera de contexto, pensando, que es suficiente para cubrir esta parte de la educación.

La actual ley de Educación (LOMCE, 2013), refleja la necesidad de trabajar las emociones de forma transversal en el aula, pero no aporta una asignatura específica para ello, por lo que esta necesidad “queda en el aire” y a disposición del maestro, dejándola relegada a ciertos momentos de tiempo libre, lo que deriva en este tratamiento descontextualizado e incompleto sin mucha utilidad ni sentido de las emociones, únicamente trabajadas para cubrir esta parte del currículo, y no realmente para cumplir una función educativa.

Dada la importancia de educar las emociones, en concreto el miedo, y el pobre tratamiento que se hace en la escuela, se ve constatada la necesidad de este trabajo, en el que se hace una revisión de la literatura científica del tema, afirmando tales evidencias, y se reafirman con los cuestionarios realizados por los alumnos de primero y segundo de Educación Primaria del Centro de Educación Infantil y Primaria “La Guindalera”, de Logroño.

Además, dada la puntualidad y descontextualización con la que se tratan estos contenidos en el aula, se plantea una propuesta con cuatro focos principales de acción, que serán el eje capital del desarrollo de las clases durante todo el curso, trabajando así estos contenidos de forma continua, personalizada y con sentido.

El proyecto consta de cuatro partes principales: los objetivos y fines del trabajo, en los que se especifican las acciones a ejecutar y los cambios que se pretenden conseguir; el marco teórico, en el que se hace una revisión de la literatura científica; el desarrollo del trabajo, en el que se ve reflejado el análisis de necesidades a través de los resultados de los cuestionarios y la propuesta de intervención, con sus cuatro ejes de acción; y, por último, las conclusiones, así como las principales limitaciones detectadas y la perspectiva que nos brinda este trabajo.

## **2. OBJETIVOS**

El objetivo principal del trabajo es analizar el miedo como emoción básica en el alumnado de Educación Primaria como base para el diseño de una propuesta de intervención para su regulación, integrada en la cotidianeidad académica del aula.

Se plantean, para su consecución, los siguientes objetivos específicos:

- Revisar la literatura científica relacionada con los conceptos objeto de estudio: emociones, miedo, experiencias negativas, Educación Emocional, gestión del miedo.
- Realizar un diagnóstico de necesidades que permita el diseño de propuestas de actuación realistas y contextualizadas.
- Adaptar un cuestionario validado para aplicarlo a la población objeto de estudio.
- Diseñar una propuesta de intervención basada en cuatro ejes principales de acción centrados en el alumno, susceptible de integrarse en la cotidianeidad académica del aula.
- Elaborar materiales y recursos que viabilicen la puesta en práctica de la propuesta.

### **3. MARCO TEÓRICO**

Para conocer más a fondo el tema a tratar, se ha revisado y recogido en este marco teórico la literatura científica relacionada. Se comenzará con una visión general de las emociones en la infancia para centrarse a continuación en el miedo. Tras ello, se refleja la importancia de la familia y la escuela como principales agentes en la Educación Emocional y la vinculación entre el miedo y el rendimiento académico. Como conclusión a este marco, y consecuencia a todo lo expuesto, queda recogida la importancia de la Educación Emocional en la escuela como factor clave en la gestión del miedo.

#### **3.1. Las emociones en la infancia**

La infancia es la etapa del desarrollo evolutivo que marca el futuro de los individuos y que está condicionada por las exigencias, tensiones y conflictos diarios de la vida familiar, escolar y en comunidad (Retana & Sánchez, 2010).

Las emociones juegan un papel muy importante en la vida personal del niño<sup>1</sup>, ya que a través de estas podrá ser capaz de mantener un alto nivel de autoestima y un buen concepto de sí mismo y de lo que le rodea. Este desarrollo emocional se construye en la estructura del cerebro, en respuesta a su experiencia personal y las influencias de los ambientes en los que el niño vive. Es por ello, por lo que es sumamente importante prestar atención a sus emociones y a lo que estas conllevan, ya que las motivan nuestras acciones y afectos cuando interactuamos con otras personas y con nuestro ambiente, proveyendo de sentido a nuestras experiencias de vida (Retana & Sánchez, 2010).

Estas experiencias vitales, que van tomando sentido poco a poco, contribuyen a construir un tipo de organización mental que caracterizará la forma en la que cada uno vive su existencia y se relaciona consigo mismo y con los demás (Magendzo, Rubio, & Aabel, 1999). Cada persona, a medida que crece, va configurando sus esquemas emocionales, basados, parte en la experiencia, y parte en el temperamento. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en ellas se basan los estilos de respuesta emocional que caracterizan a cada persona (Ibarrola, 2011).

En ocasiones se encuentra que algunas de estas emociones, que es normal que se den en el individuo, pueden transformarse en patológicas debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, contexto u otros factores. Cuando este desajuste acontece y se mantiene un

---

<sup>1</sup> A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”

cierto tiempo, puede incluso aparecer un trastorno de la salud mental y/o física (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009).

### **3.2. El miedo como emoción básica en la infancia**

Pulido y Herrera (2018) afirman que el miedo se constituye en la emoción negativa principal que sienten los niños, sobre la que influye enormemente el entorno y los acontecimientos externos en este desarrollo emocional.

El miedo ha sido definido a lo largo de la historia de formas muy diversas. Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) lo consideran una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico y cuyo objetivo es dotar al organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta, funcionando este mecanismo de forma adaptativa. Cuando el miedo se activa y se valora el peligro, se experimenta la ansiedad, entendida como estado emocional desagradable (González, 2005). Cuando esa ansiedad que el miedo provoca, y que está relacionada con el aumento de la eficacia, el rendimiento y la motivación, se vuelve excesiva, puede convertirse en algo patológico, dejando de ser una emoción adaptativa y afectando incluso a la calidad de vida y a la salud física y mental de la persona que lo está sufriendo (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009).

El miedo es una emoción normal y necesaria para la supervivencia. Cumple una función adaptativa, impidiendo que nos arriesguemos en situaciones en las que podríamos salir heridos (Gutiérrez & Moreno, 2011). Sin embargo, aunque el miedo constituye un componente necesario en nuestras vidas y está unido al desarrollo evolutivo del individuo, puede ser el aspecto más insoportable y perturbador de la vida de una persona (Sandín, 1997). El miedo, la ansiedad y el estrés constituyen una de las causas principales de malestar, y es importante tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada, prevenir trastornos emocionales y potenciar el bienestar (Bisquerra, 2013).

Los miedos generan síntomas tales como taquicardia, tensión muscular, temblores o náuseas, que permiten a nuestro cuerpo prepararse para ese posible peligro del que ha sido advertido (Pérez, 2000). El problema ocurre si el miedo permanece durante un periodo largo, ya que entonces se da paso a una serie de alteraciones psicósomáticas como inquietud, fatiga, alteraciones de sueño y de apetito o irritabilidad (American Psychiatric Association, 2002). A su vez, puede provocar manifestaciones cognitivo-subjetivas, pensamientos y sentimientos subjetivos internos de peligro, amenazas, bloqueos de pensamiento, pérdidas de confianza e impotencia (Pérez, 2000) o incluso desposeernos

de toda razón, haciéndonos actuar de manera irracional y pudiendo llegar a desencadenar trastornos psicológicos (Pulido, 2015).

Es por ello por lo que el miedo, si no se trata adecuadamente, es una de las emociones que condiciona nuestra forma de ser, pensar y actuar, incluso suponiendo, a veces, un factor de riesgo para el desarrollo de la autoestima y la autonomía personal, siendo estos una fuente de preocupación e inseguridad para el menor (De Mariano, 1998).

En la infancia los miedos aparecen y desaparecen, cambian según las situaciones que se viven y se reemplazan por otros en la medida que el niño va creciendo, reflejando así, un proceso madurativo (Borrallo, 2015). En niños pequeños, es rara la existencia de un solo miedo, es más frecuente que el niño presente varios miedos a la vez (Pulido, 2015).

Pérez (2000) basándose en las investigaciones de Marks (1990), Echeburúa (2000) y Méndez (2000), recoge los miedos más frecuentes de los niños según su edad.

EDAD	TIPO DE MIEDO
6-12 meses	Personas extrañas. Ruidos fuertes
0-2 años	Estímulos intensos y desconocidos. Separación de las figuras de apego
2-4 años	Animales. Oscuridad. Tormentas. Médicos
4-8 años	Oscuridad. Animales. Criaturas imaginarias (brujas, fantasmas, monstruos)
8-10 años	Catástrofes. Daño físico. Ridículo. Exámenes y suspensos
10-12 años	Accidentes. Enfermedades. Rendimiento escolar. Exámenes y suspensos. Conflictos graves entre los padres.

Tabla 1. *Miedos frecuentes en los niños según edad*

Es por tanto clara la influencia de los acontecimientos externos en el desarrollo emocional de los niños, especialmente importante en el caso del miedo, emoción con la que este tipo de acontecimientos traumáticos guarda enorme relación (Pulido, 2015). El problema, como se venía indicando, ocurre cuando estos miedos, catalogados como “normales”, comienzan a provocar en el niño reacciones que interfieren en su vida diaria, generándole un malestar clínicamente significativo con enorme sufrimiento, además de interferir considerablemente en el funcionamiento normal y adaptativo al superar estos miedos el umbral de tolerancia (Bastida, 2018). Estas experiencias traumáticas tempranas, que ocurren durante la infancia y/o adolescencia, y que se caracterizan por estar fuera del control del menor, por impedir o alterar el desarrollo normal de este, y causarle estrés y sufrimiento, se han asociado con una gran variedad de alteraciones psicopatológicas en la edad adulta (Burgermeister, 2007). Es muy importante tener en cuenta que los sucesos de nuestros años infantiles dejan en nuestra alma huellas indelebles (Freud, 1899), y es

por ello por lo que durante la infancia dichos traumas pueden tener un impacto más significativo, ya que el niño necesita de unas condiciones externas de estabilidad y protección para completar adecuadamente esta fase de desarrollo (López, 2008).

Numerosos trabajos e investigaciones han constatado a lo largo de los años la gran influencia de los acontecimientos traumáticos sobre el desarrollo emocional de los niños, como el desarrollado por Terr, Bloch, Michel, Hong, Reinhardt y Metayer (1999), en el que se comprobó cómo miles de niños y adolescentes, tras presenciar por televisión la explosión en directo del transbordador espacial *Challenger*, sufrieron pesadillas, miedos relacionados con el evento, e incluso, menores expectativas de futuro. También Pfefferbaum, Nixon, Krug, Tivis y Moore (1999) comprobaron en sus investigaciones cómo el bombardeo del Edificio Federal Alfred P. Murrah en Oklahoma City, dejó síntomas postraumáticos en 3000 estudiantes. Afirmaron, además, que si la experiencia traumática se da en el ambiente familiar o cercano, el nivel de estrés postraumático es mucho más alto y las consecuencias bastante peores, siendo los efectos más elevados en las chicas (Pulido, 2015).

Las personas que han pasado por experiencias traumáticas en la infancia son más inseguras, tienen mayores dificultades para adaptarse a nivel personal y social, mayores problemas en su calidad de vida relacionada con la salud, menor capacidad resiliente y son más depresivos. Además, dadas las experiencias vividas, suelen tener mayor dificultad para acceder a recuerdos específicos (Jimeno, 2015). Esto se debe al impacto neuronal que se produce en el niño, ya que el contexto traumático queda instalado en el circuito emocional de quienes lo viven, que debido a su corta edad están aún en el proceso de organización mental (Goleman, 1996).

Dadas estas evidencias se puede afirmar que debido a la serie de cambios que se producen en nuestro cuerpo cuando estamos bajo la influencia del miedo, no es biológicamente posible que una persona pueda desarrollar todo su potencial cuando vive constantemente con miedo, ya que eso le paraliza. Se ha comprobado que ante situaciones de estrés el cerebro produce una hormona llamada cortisol. El exceso de esta hormona, llamada coloquialmente “hormona del estrés” puede llegar a destruir neuronas si el estado de miedo es sostenido y se repite (Alegría, 2007).

Esta forma de vivir, causada por las emociones negativas y el miedo, limita el desarrollo de las potencialidades individuales y sociales de la persona, viviendo esta con la sensación permanente de temor y peligro y necesitando tener todo bajo control (Magendzo, Rubio, & Aabel, 1999).

### **3.3. Familia y escuela como principales agentes en la Educación Emocional**

Escuela y familia son los dos contextos más influyentes de cara a la configuración de la personalidad infantil (Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011). Retana y Sánchez (2010) afirman que la influencia de la familia es crucial en el desarrollo y formación del niño desde el nacimiento, cumpliendo un papel fundamental como agente básico dentro del proceso de socialización y como fuente de aprendizaje general. Los apegos que los niños desarrollan con sus padres y hermanos, duran generalmente toda la vida y sirven como modelo para relacionarse tanto en la escuela como con otras personas. Es también dentro de la familia donde el ser humano experimenta sus primeros conflictos sociales y el mejor lugar para que el niño se sienta querido.

Aunque el desarrollo de las habilidades de autorregulación emocional está asociado a la madurez del cerebro y las capacidades motoras y cognitivo-lingüísticas de los niños, los padres tienen un papel primordial en su labor de ayuda y guía en el proceso del desarrollo (Ato, González, & Carranza, 2004). Así lo especifican los resultados de algunos estudios realizados por Montero (1989), en los que se indica que ocurre un proceso denominado *efecto primacía*, a través del cual los padres influyen más acentuadamente en sus hijos que cualquier otro agente socializador (Vielma, 2003).

La emocionalidad expresada en el seno de la familia es una variable que predice la posterior expresión emocional de sus hijos/as. Así, los niños en cuyas familias se expresa afecto positivo, expresan también más afecto positivo con sus iguales y un comportamiento más prosocial (Denham & Grout, 1993). Es por ello por lo que en muchas ocasiones las inadecuadas relaciones familiares son la causa de desajustes físicos, intelectuales, emocionales y comportamentales de los niños. Padres angustiados, miedosos e inseguros crean niños angustiados, miedosos e inseguros (Moya, 1993).

Algunos estudios han demostrado que un ambiente familiar cargado de conflictos interpersonales provoca déficit en el desarrollo emocional y genera distintos niveles de ansiedad y desordenes ansiosos (Hansen, Sanders, Massaro, & Last, 1998). Los niños expuestos a altos niveles de conflicto intenso sin resolver están en riesgo creciente de problemas sociales, emocionales y del comportamiento, lo que se liga a resultados negativos en el niño a largo plazo, incluyendo los problemas mencionados (Grych & Fincham, 1990).

En la familia es necesario crear un clima de seguridad afectiva y encarar con naturalidad los miedos evolutivos, ayudando al niño a enfrentarse con el objetivo temido, ya que los



vínculos seguros de apego son muy importantes para evitar los miedos. Los temores evolutivos desaparecen sin secuelas siempre que las actitudes de los adultos que rodean al niño sean las adecuadas (Pérez, 2000), ya que si el menor no percibe la ayuda y el apoyo necesario para canalizar estas reacciones emocionales hacia formas más ajustadas, se incrementará la probabilidad de manifestar regresiones, problemas escolares, de sueño, alimentación, ansiedad o comportamientos disruptivos (Fariña, Arce, & Novo, 2002).

Por tanto, un enfoque educativo inadecuado en el tratamiento de los miedos infantiles, un ambiente familiar y/o escolar negativo, con tensión excesiva, nerviosismo, gritos, castigos continuos, amenazas o en casos extremos maltrato físico o psíquico, pueden llevar a que los miedos se conviertan en un fenómeno desadaptativo que distorsione la vida del niño, incluso en un trastorno que altere seriamente su desarrollo, aumentando su ansiedad y haciéndolo más vulnerable a experimentar temores y miedos. La sobreprotección, en el lado opuesto, provoca también niños inseguros y menos capacitados para superar problemas por sí mismos, debido a la falta de oportunidades para encarar las situaciones (Pérez, 2000).

Zimbardo y Radl (1999) especificaron en sus trabajos que un estilo parental permisivo no contribuye a la sensación de seguridad del niño, así como que un estilo autoritario no cubre las necesidades de afecto, dando lugar a sentimientos de inseguridad. Sin embargo, los padres autorizados o democráticos contribuyen positivamente al desarrollo de un niño socialmente abierto, emocionalmente sensible y no tímido.

La familia es el pilar emocional del niño y la base de sus valores fundamentales para su evolución interior, siendo sus funciones educativas y afectivas muy importantes. Lo que difiere a unas familias de otras es que unas tienen un entorno familiar positivo y constructivo, que propicia el desarrollo adecuado y feliz del niño y otras, sin embargo, no viven correctamente con sus hijos las relaciones interpersonales, lo que provoca que el niño no adquiera de sus padres el mejor modelo de conducta o que tenga carencias afectivas importantes (León, 2013).

La misma autora afirma que un entorno familiar desordenado es una de las causas fundamentales por las que el comportamiento de los niños es anormal, diferente o inapropiado en la escuela, teniendo un mal comportamiento y adoptando actitudes tímidas o tristes entre otros aspectos. En ocasiones, los padres obvian que la falta de interés o el ambiente inadecuado en su entorno familiar es el detonante para que su hijo/a se sienta desmotivado en su educación, afectando a su rendimiento escolar. Es por ello por lo que las familias, al igual que crean el entorno, pueden modificarlo, y modificar a su vez las

conductas erróneas de sus hijos para potenciar al máximo aquellas que se consideran correctas.

El profesorado, a su vez, juega un papel muy importante en el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, pero debe contar con las familias (Bisquerra, 2013). Desde la escuela no puede actuarse en el entorno familiar, pero es necesario conocer las condiciones del entorno que rodea a nuestros alumnos para poder llevar a cabo con éxito nuestra labor y formar niños seguros de sí mismos (León, 2013), ya que el déficit en el control de emociones negativas puede ser consecuencia de numerosos problemas, entre ellos el rendimiento académico (Pulido, 2015).

### **3.4. Vinculación entre el miedo y el rendimiento académico**

Altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar, provocando no solo unas calificaciones más bajas sino problemas en la autoestima, inseguridad, temores o vergüenza (Jadue, 2001). Por el contrario, el manejo y la estabilidad emocional, y el ser consciente de nuestras propias emociones es uno de los predictores más importantes para determinar el rendimiento académico. Estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional tienden a obtener resultados académicos más altos (Pulido, 2015).

Al igual que ocurre en la familia, los docentes a veces tienden a adoptar actitudes prepotentes o agresivas hacia sus estudiantes y con ello se convierten en detonantes de sus miedos (Alegría, 2007). Aquellos niños que no viven experiencias adecuadas elaborarán una comprensión insuficiente o distorsionada de los sentimientos propios y ajenos con déficits en habilidades relacionales y pobre autocontrol. A veces es necesario que se les enseñe a hacerlo (Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011), ya que estas emociones negativas son inevitables y es de gran importancia aprender a regularlas de forma apropiada; en cambio las positivas, no vienen solas, hay que buscarlas (Bisquerra, 2013).

Las emociones positivas son necesarias para el desarrollo de la resiliencia infantil y experimentarlas favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, promueve la flexibilidad cognitiva, posibilita la toma de decisiones asertivas, desarrolla respuestas de generosidad y altruismo, aumenta los recursos

intelectuales y contrarresta las tendencias depresivas entre otras. Además de mejorar la autoestima y los vínculos de apego que haya forjado (Greco, Morelato, & Ison, 2007).

### **3.5. La Educación Emocional en la escuela como factor clave en la gestión del miedo**

Muchas de las soluciones a problemas que surgen en el aula se solucionarían incluyendo las emociones de una forma más profunda en el currículo (Gutierrez & Expósito, 2015). Tradicionalmente, los currículos en el mundo de la enseñanza se han basado, sobre todo, en el aprendizaje de habilidades académicas, dejando de lado algunos aspectos muy importantes para el desarrollo integral de la persona, tales como la imaginación, la sensibilidad, la creatividad, el autoconocimiento, el control emocional, la resolución de conflictos o el optimismo (Ibarrola, 2011).

En los últimos años, educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de la inteligencia exige también una dedicación especial al aprendizaje emocional, ya que como se ha indicado anteriormente, se ha comprobado que los alumnos que han sido entrenados en habilidades emocionales obtienen un mejor rendimiento académico y tienen más éxito cuando se incorporan al mundo laboral.

Si no sabemos manejar adecuadamente nuestras emociones, estas pueden influir seriamente en nuestros procesos cognitivos (Ibarrola, 2011). La Educación Emocional es, por tanto, una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario, pero el desarrollo de estas competencias no debe ser algo puntual, sino que requiere de una práctica continuada (Bisquerra, 2013). Es por ello por lo que como maestros, debemos intentar incluir la inteligencia emocional en nuestra labor diaria y así contribuir a que nuestros alumnos mejoren su atención, motivación y en consecuencia su rendimiento académico (Otero, Martín, León del Barco, & Vicente, 2009).

Numerosos programas de Educación Emocional, que han sido diseñados con el fin de educar las emociones y desarrollar una serie de habilidades emocionales que sean útiles en la vida de los niños, se han puesto en marcha en distintos países durante los últimos años. El objeto de estos programas y de la Educación Emocional en sí, es que los niños entiendan que la emotividad no es algo sorprendente e incontrolable, sino un medio de expresión de su personalidad, y como todo medio de expresión puede ser educado. Por este motivo, enseñarles a identificar, reconocer y controlar sus emociones debería incluirse como objetivo en cualquier programación educativa, debiendo los padres servir de modelo (Ibarrola, 2011).

No puede educarse a los niños en la libertad tratándolos como pequeños robots, ni producir adultos democráticos encorsetándoles y colocando todas las decisiones en manos de las autoridades (Greco, Morelato, & Ison, 2007); y aunque el actual marco legislativo incorpora en el currículum la necesidad del trabajo de las emociones, reflejado en las competencias básicas, no se especifica una asignatura únicamente dedicada a ello, por lo que su integración sigue dependiendo del interés del maestro, las características del centro y la disponibilidad del profesorado (Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011).

## 4. DESARROLLO

A continuación, se va a presentar el proceso metodológico que se ha llevado a cabo para la realización de este trabajo. Queda reflejado el análisis de necesidades realizado a través de la aplicación e interpretación de los resultados de un cuestionario adaptado sobre miedos en la infancia, y la propuesta de intervención en el aula que deriva del mencionado diagnóstico.

### 4.1. Análisis de necesidades

Dada la gran relevancia de las emociones en la infancia, sobre todo de las negativas, que provocan tantos trastornos y alteraciones en el desarrollo normal del niño, se ha procedido a realizar un análisis de la situación actual de los alumnos respecto al miedo en los primeros años de la etapa de Educación Primaria. Para ello, tras revisar gran parte de la literatura científica relacionada con el tema, se solicitó una estancia en el CEIP “La Guindalera” para ver la realidad de aquello que las investigaciones afirmaban. Tras la aprobación de la estancia, se procedió al diseño de un cuestionario de miedos infantiles, tomando como base el cuestionario de miedos infantiles-revisado (FSSC-R) (Ollendick, 1983).

#### 4.1.1. Muestra

El análisis se llevó a cabo con 80 alumnos de entre 6 y 8 años, 34 chicos y 46 chicas pertenecientes a los cursos de primero y segundo de Educación Primaria del CEIP “La Guindalera”. El colegio se encuentra situado en un barrio relativamente nuevo de la ciudad de Logroño, en el que pueden encontrarse familias con un nivel económico y social medio-alto.

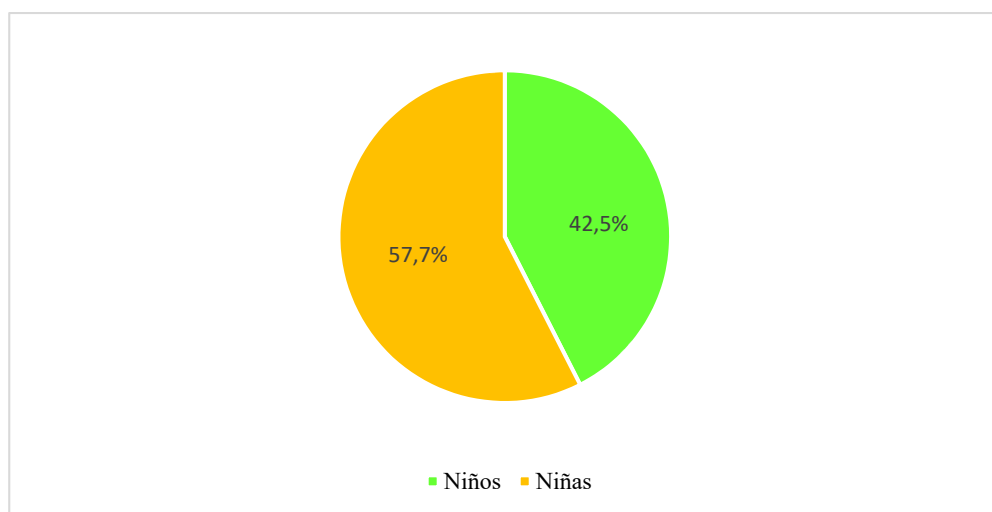


Figura 1. Distribución de la muestra por sexo

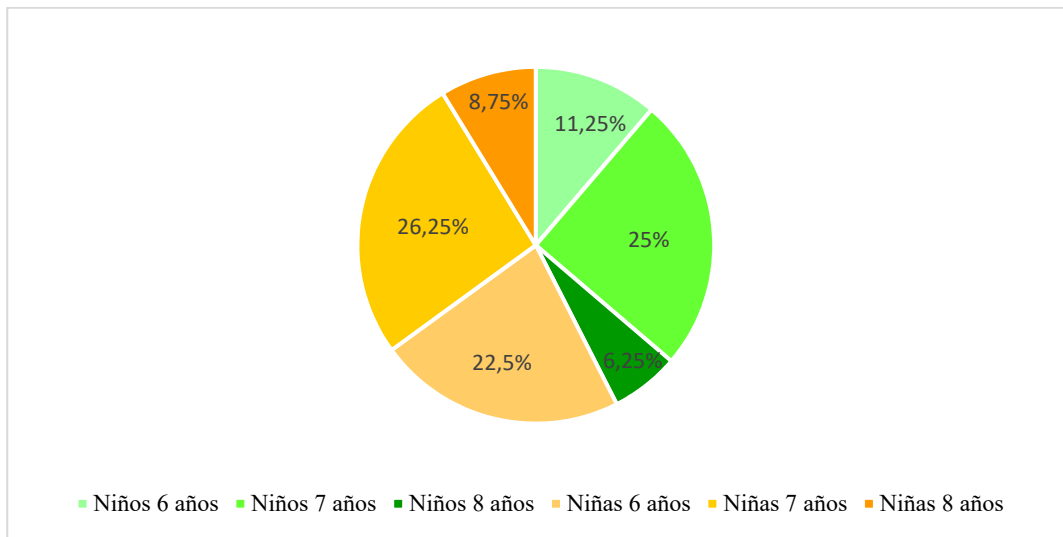


Figura 2. Distribución de muestra por sexo y edad

#### 4.1.2. Instrumento

Se utilizó una adaptación del cuestionario de miedos infantiles-revisado (FSSC-R) (Ollendick, 1983). El test adaptado consta de 3 preguntas abiertas en las que el alumno debe responder libremente según sus experiencias personales y una pregunta con 60 ítems en los que se debe marcar una de las opciones disponibles, nada, un poco o mucho, según lo que considere más acorde en cada caso.

##### Cuestionario de miedos infantiles – revisado (FSSC-R) Adaptado

Nombre..... Edad.....

1. ¿Qué cosas o situaciones te asustan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. De estas, ¿Cuál es la que más te asusta?

\_\_\_\_\_

3.

Señala cuánto miedo te producen estas situaciones	Nada	Un poco	Mucho
1. Viajar en coche o en autobús	Nada	Un poco	Mucho
2. Ser castigado/a por tus padres	Nada	Un poco	Mucho
3. Las lagartijas	Nada	Un poco	Mucho
4. Parecer tonto/a	Nada	Un poco	Mucho
5. Los fantasmas	Nada	Un poco	Mucho
6. Los cuchillos	Nada	Un poco	Mucho
7. Los muertos	Nada	Un poco	Mucho
8. Perderte en un lugar desconocido	Nada	Un poco	Mucho
9. Las serpientes	Nada	Un poco	Mucho
10. Las montañas rusas	Nada	Un poco	Mucho
11. Ponerte enfermo/a en el colegio	Nada	Un poco	Mucho
12. Ir a dirección	Nada	Un poco	Mucho
13. Los osos y lobos	Nada	Un poco	Mucho
14. Las bombas	Nada	Un poco	Mucho
15. Los lugares altos	Nada	Un poco	Mucho
16. Que se rían de ti	Nada	Un poco	Mucho

17. Las arañas	Nada	Un poco	Mucho
18. Que un ladrón entre a tu casa	Nada	Un poco	Mucho
19. Viajar en avión	Nada	Un poco	Mucho
20. Que la profesora te llame en clase	Nada	Un poco	Mucho
21. Sacar malas notas	Nada	Un poco	Mucho
22. Los murciélagos y pájaros	Nada	Un poco	Mucho
23. Que tus padres te riñan	Nada	Un poco	Mucho
24. Las pistolas	Nada	Un poco	Mucho
25. Ver una pelea	Nada	Un poco	Mucho
26. El fuego	Nada	Un poco	Mucho
27. Cortarte o hacerte daño	Nada	Un poco	Mucho
28. Los lugares con mucha gente	Nada	Un poco	Mucho
29. Las tormentas	Nada	Un poco	Mucho
30. Los gatos	Nada	Un poco	Mucho
31. Suspender un examen	Nada	Un poco	Mucho
32. Que te atropelle un coche o camión	Nada	Un poco	Mucho
33. Ir al colegio	Nada	Un poco	Mucho
34. Que tus padres discutan	Nada	Un poco	Mucho
35. Los lugares oscuros	Nada	Un poco	Mucho
36. Actuar en una obra de teatro	Nada	Un poco	Mucho
37. Las hormigas y escarabajos	Nada	Un poco	Mucho
38. La gente de aspecto extraño	Nada	Un poco	Mucho
39. Ver sangre	Nada	Un poco	Mucho

40. Los perros que parecen malos	Nada	Un poco	Mucho
41. Los cementerios	Nada	Un poco	Mucho
42. El mar o piscinas profundas	Nada	Un poco	Mucho
43. Tener pesadillas	Nada	Un poco	Mucho
44. Caerte de un lugar alto	Nada	Un poco	Mucho
45. Que te <del>de</del> un calambre	Nada	Un poco	Mucho
46. Dormir con la luz apagada	Nada	Un poco	Mucho
47. Estar solo/a	Nada	Un poco	Mucho
48. Cometer errores	Nada	Un poco	Mucho
49. Las películas de miedo	Nada	Un poco	Mucho
50. Hacer algo nuevo	Nada	Un poco	Mucho
51. Los lugares cerrados	Nada	Un poco	Mucho
52. Los sonidos fuertes	Nada	Un poco	Mucho
53. Los terremotos	Nada	Un poco	Mucho
54. Las enfermedades	Nada	Un poco	Mucho
55. Los ascensores	Nada	Un poco	Mucho
56. No poder respirar	Nada	Un poco	Mucho
57. Que te pique una abeja	Nada	Un poco	Mucho
58. Hacer un examen	Nada	Un poco	Mucho
59. Los gusanos	Nada	Un poco	Mucho
60. Las ratas o ratones	Nada	Un poco	Mucho

4. ¿Qué es lo que más te ayuda a quitar esos miedos?

---

Figura 3. *Cuestionario de miedos-revisado(FSSC-R) Adaptado*

#### 4.1.3. Procedimiento

Los cuestionarios se aplicaron de forma individual, explicando primero de forma general en qué consistían y cómo debían cumplimentarlos. En algún caso fue necesario ayudar a algunos alumnos con la comprensión de preguntas y/o ítems que les causaban dudas o dificultades.

#### 4.1.4. Interpretación de resultados

Todos los alumnos afirmaban tener más de un miedo importante y la gran mayoría no sabía qué hacer cuando sentían esos miedos o usaban como solución recursos externos, tales como sus padres. Además, las chicas reflejaban niveles más altos de miedo.

En la siguiente figura se muestra la distribución de los miedos por categorías y sexo, así como la media de miedos de cada tipo que tienen tanto niños como niñas.

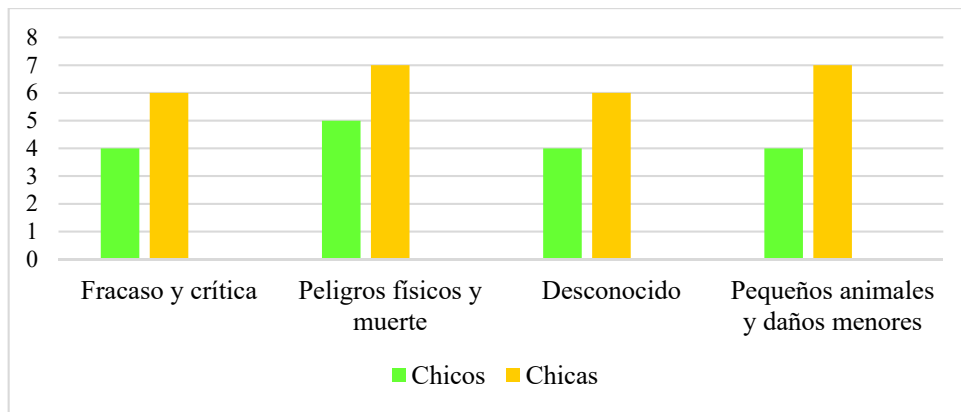


Figura 4. Miedos por categoría y sexo

Las respuestas más comunes en las dos primeras preguntas fueron el miedo a personajes de ficción, tales como “Voldemort” de la película Harry Potter, o “Momo” personaje de ficción que circula en las redes, el miedo a animales como serpientes y arañas, el miedo a la oscuridad y a la ausencia de sus padres.

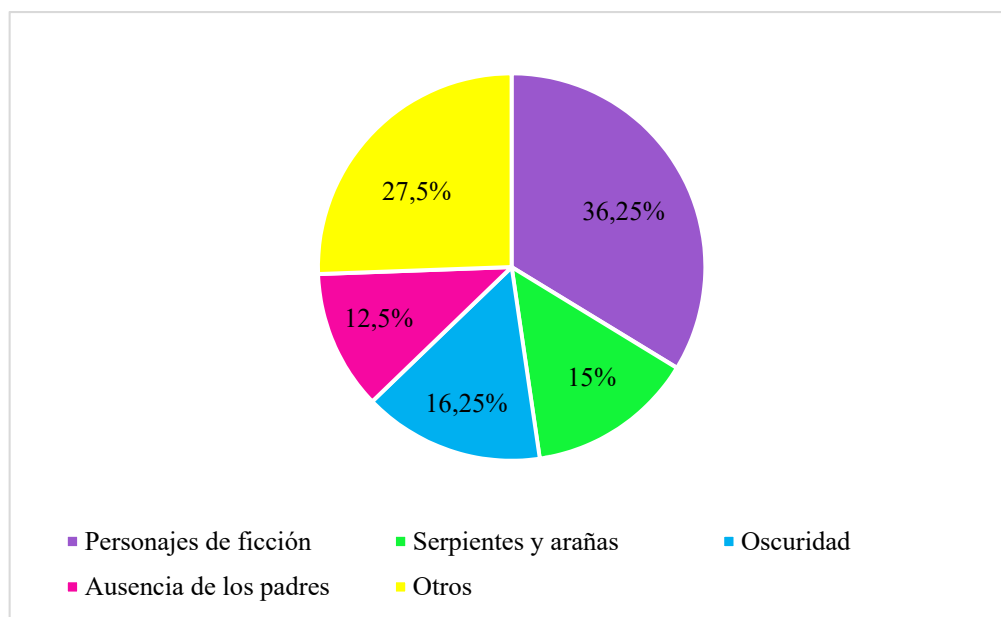


Figura 5. Miedos más comunes expresados

En la pregunta 3, que constaba de 60 ítems en los que aparecían situaciones que podían provocarles miedo, los relacionados con la muerte provocaban mucho miedo a la mayoría de los participantes. Los ítems relacionados con el fracaso y la crítica recibieron también un alto número de respuestas a la opción mucho. El miedo a lo desconocido y a pequeños animales, tipos de miedos que les corresponden por edad, recibieron un número de respuestas a la opción mucho, equiparable al de otros miedos.



En las siguientes figuras se muestra el número de respuestas que recibió cada uno de los ítems seleccionados en las distintas secciones del cuestionario.

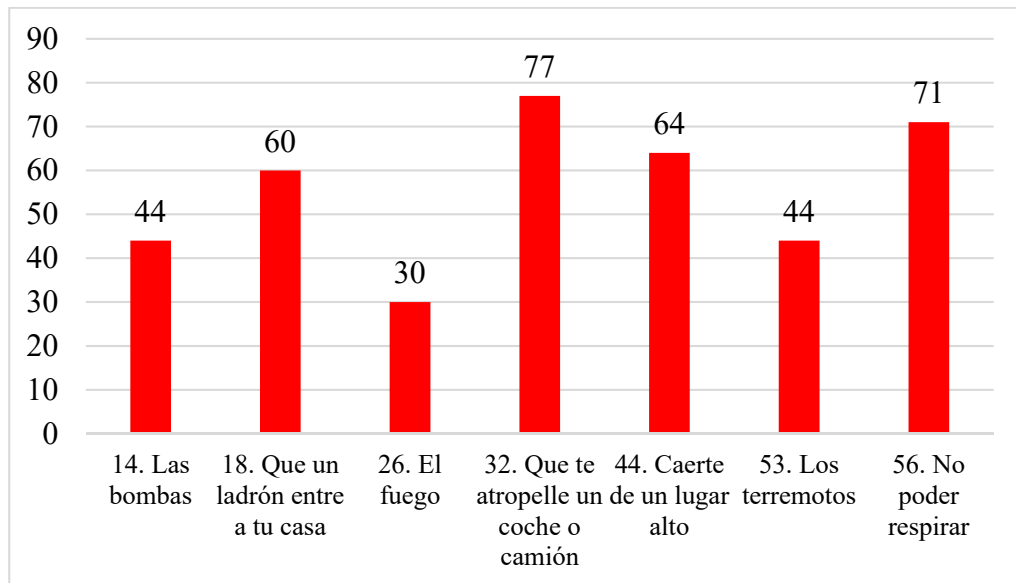


Figura 6. Miedos relacionados con el peligro y la muerte que causan mucho miedo

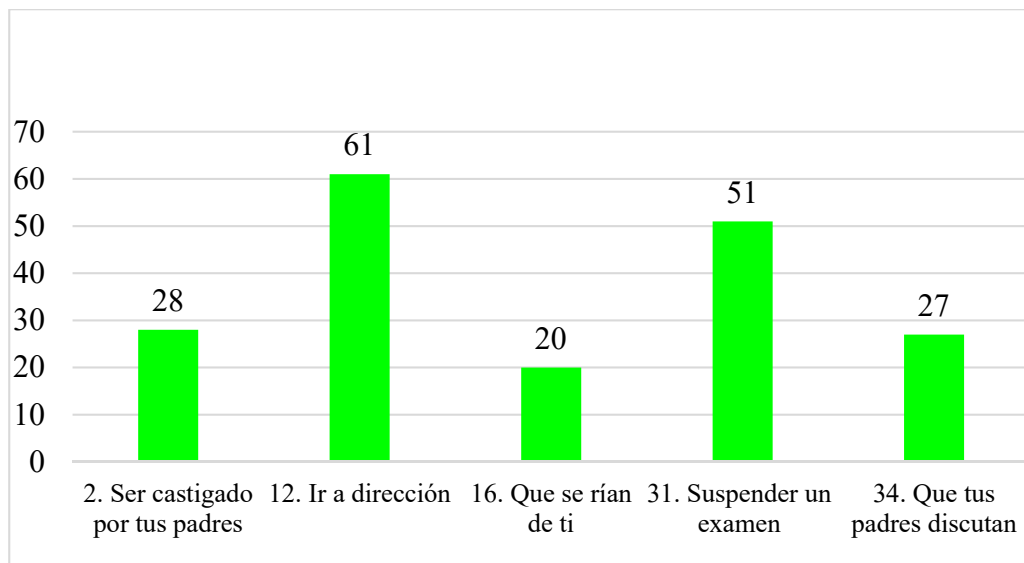


Figura 7. Miedos relacionados con el fracaso y la crítica que causan mucho miedo

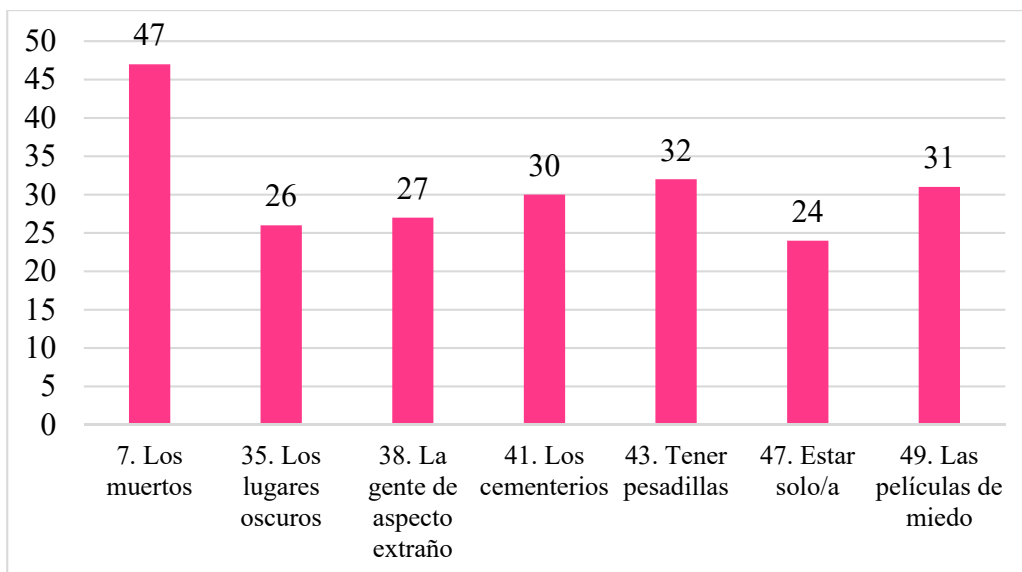


Figura 8. Miedos relacionados con lo desconocido que causan mucho miedo

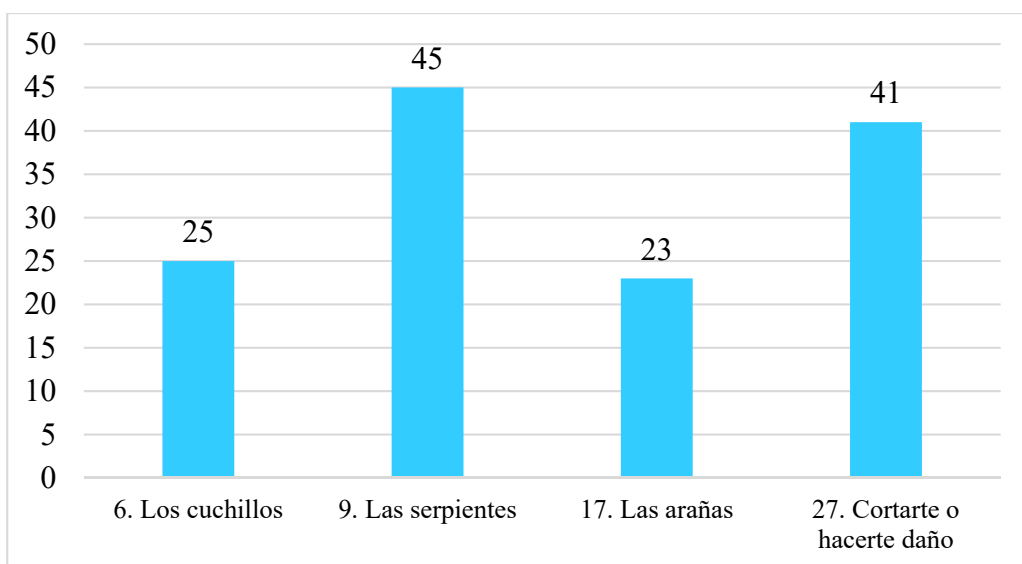


Figura 9. Miedos relacionados con pequeños animales y daños menores que causan mucho miedo

En la siguiente figura se muestran, relacionados con colores, los ítems que más número de respuestas a la opción mucho han recibido. Como se puede comprobar, los miedos al peligro y a la muerte fueron los más seleccionados, seguidos del miedo al fracaso y a la crítica. El miedo a lo desconocido y a pequeños animales y daños menores obtuvo en general un menor número de respuestas a esta opción.

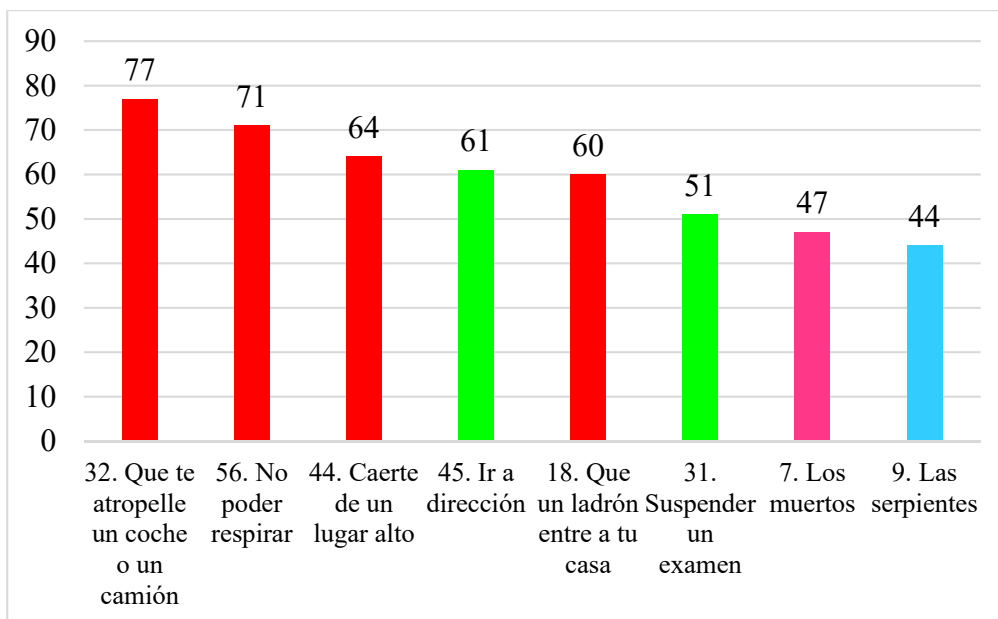


Figura 10. Principales motivos que causan mucho miedo

Respecto a las estrategias que usan para acabar con los miedos, la respuesta más frecuente fue recurrir a los padres. Irse del lugar donde se está produciendo el miedo, dormir o pensar otras cosas fueron también otras de las respuestas típicas.

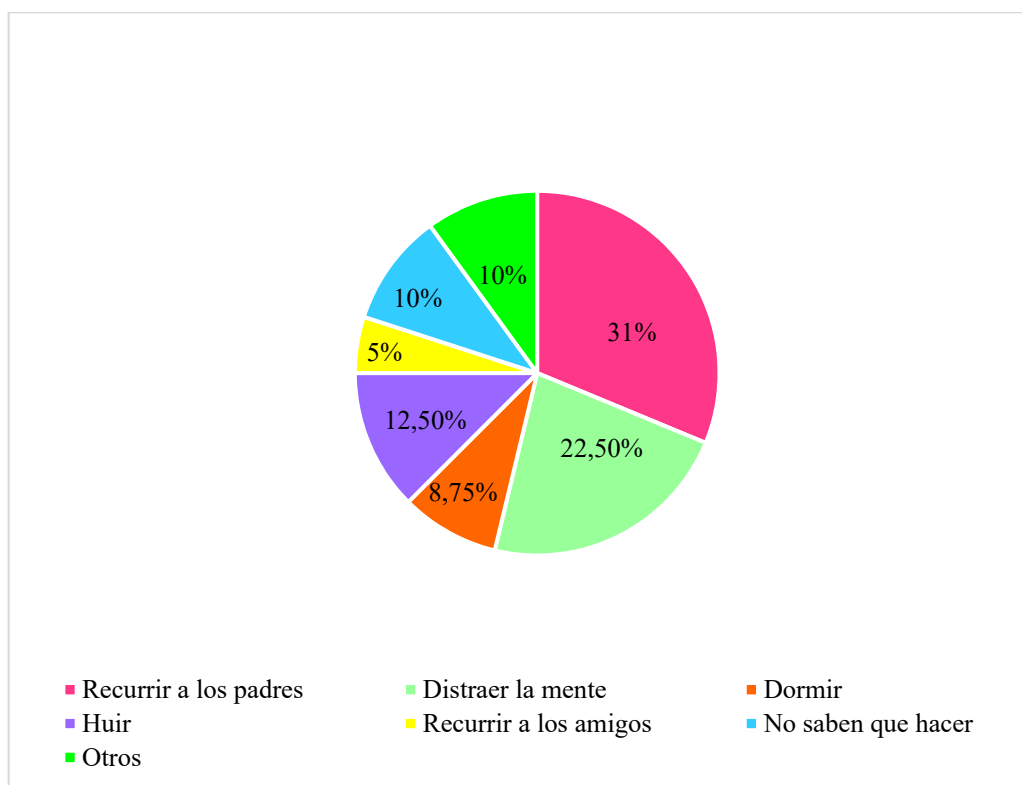


Figura 11. Estrategias más comunes para enfrentarse a los miedos

## **4.2. Propuesta de intervención**

### **4.2.1. Presentación**

Dada la importancia de trabajar la emoción del miedo y las estrategias de autocontrol, se plantea una propuesta que sirva como eje vertebrador del día a día del aula, englobando todas las áreas impartidas por el maestro-tutor, y si fuera posible, también las impartidas por especialistas.

Con ello, se pretende trabajar esta emoción de una manera más dinámica y continua, ya que el desarrollo de las clases girará en torno al programa diseñado, sin quitar protagonismo a las materias que se deben impartir, pero sin menospreciar esta parte de la educación, que normalmente no es trabajada en las aulas y, si lo es, se hace de manera puntual y aislada, dedicándole únicamente alguna sesión suelta.

### **4.2.2. Participantes**

La propuesta está pensada para llevarse a cabo en los dos primeros cursos de Educación Primaria con los alumnos del CEIP “La Guindalera” que realizaron los cuestionarios, no obstante, es totalmente apta para ser aplicada en cualquier otro centro educativo.

Aunque la personalidad comienza a formarse mucho antes de los 6 años, esta propuesta no es muy adecuada para niños tan pequeños, ya que los alumnos de Educación Infantil todavía no son plenamente conscientes de las emociones que están sintiendo, están aún en el momento de aprender a identificarlas, por lo que sería muy difícil implantar un programa para la gestión y autocontrol del miedo en esta etapa. Los alumnos de 1º y 2º de Primaria ya son plenamente conscientes de aquello que les hace sufrir, las experiencias negativas por las que pasan o han pasado y aquellas que quieren evitar. Es por ello por lo que estamos en la edad perfecta para implantar esta propuesta de intervención.

### **4.2.3. Cronograma**

La propuesta se llevará a cabo durante todo el curso (septiembre-junio) ya que será el eje vertebrador de las sesiones.

**CALENDARIO ESCOLAR  
CURSO ACADÉMICO 2019-2020**



Este calendario general, para todos los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de La Rioja, comprende 182 días lectivos que debe complementarse con 7 días de fiesta de carácter local, idénticos en todos los centros de cada localidad.

	Los problemas de Lúa
	Buzón “miedón”
	Mis experiencias – Diario “comemiedos”

Figura 12. *Cronograma general*

#### 4.2.4. Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta es trabajar la emoción del miedo en el aula para llegar a regular y controlar este tipo de emociones cuando aparezcan.

A su vez, se plantean varios objetivos específicos:

- Hacer conscientes a los alumnos de sus propias experiencias.
- Valorar la importancia de las emociones.
- Entender la expresión de sus sentimientos como algo positivo.

#### 4.2.5. Ejes de acción pedagógica. Actividades

Partiendo de la revisión de la literatura científica y del análisis de necesidades, se propone esta propuesta de intervención centrada en 4 ejes principales interrelacionados entre sí. Las 4 acciones propuestas toman como centro al alumno y sus emociones, personalizando

así su proceso de aprendizaje y gestión de las emociones. El miedo será la emoción principal a tratar y hacia la que van enfocadas estas acciones, aunque si un alumno o situación lo requiere, se incluirá de forma puntual el trabajo de otras emociones o sentimientos en las actividades y acciones que se llevarán a cabo en el aula.

#### *Acción 1. Los problemas de Lúa*

Lúa es una amiga virtual de los alumnos, creada con la página web *Voki*, que contará sus problemas y miedos, y compartirá con ellos sus sentimientos. Los alumnos tendrán aproximadamente una semana para intentar ayudar a Lúa, tras esa semana expondrán en clase las distintas soluciones que proponen y, entre todos, se elegirán las que van a ser enviadas a nuestra amiga. Lúa contestará contándonos cómo solucionó el problema y cómo se siente ahora. Una vez resuelto el problema tendrán que esperar a resolver el siguiente.

A través de esta actividad los alumnos se irán dando cuenta que tener problemas y sentir miedo es algo normal, y está muy bien compartirlo con tus amigos, familia y/o maestros como está haciendo Lúa. Comenzarán también a buscar soluciones para estos problemas, y a abrir su mente, ya que, al no tratarse de un problema propio, sino algo externo a ellos, los alumnos no sentirán vergüenza ni presión a la hora de exponer sus opiniones y soluciones. Sin embargo, ellos también han pasado o podrían pasar por la mayoría de los problemas y situaciones que Lúa nos cuenta. Es por ello, por lo que, aunque no se den cuenta, gracias a la ayuda que prestan a esta amiga virtual, los alumnos podrán aprender no solo cantidad de estrategias para enfrentarse a sus miedos, sino también valores y actitudes muy importantes como la empatía o el compañerismo.



Figura 13. *Lúa*

LOS PROBLEMAS DE LÚA				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lúa nos cuenta su problema	Tiempo de reflexión			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Proponemos nuestras soluciones	Esperamos la respuesta			Lúa nos cuenta cómo solucionó el problema
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lúa nos cuenta un nuevo problema	Tiempo de reflexión (misma rutina)			

Tabla 2. Los problemas de Lúa

### *Acción 2. El diario “comemiedos”*

Cada alumno tendrá uno de estos diarios que constará de 5 apartados:

- Lúa: En este primer apartado los alumnos disponen de espacios para escribir el problema que Lúa ha presentado y la solución que ellos darían.
- Mis experiencias: En este apartado los alumnos podrán escribir sus propias experiencias, sentimientos y soluciones que han empleado. Pueden compartirlo voluntariamente con el resto de la clase.
- Mis estrategias: Dada la cantidad de estrategias y soluciones que van a ir siendo expuestas por todos los alumnos a largo del curso, en este apartado se pueden recoger aquellas que más gusten o que hayan sido más útiles para cada ocasión, ya que no a todas las personas nos funcionan las mismas estrategias. Se trata de que cada alumno se conozca a sí mismo un poco mejor y sepa cómo actuar en cada momento.
- Recursos: En este apartado los alumnos dispondrán de una gran variedad de recursos a los que pueden recurrir en momentos de crisis emocional, desde técnicas de relajación hasta juegos y pasatiempos.
- Extra: Este espacio está dedicado a la imaginación de los alumnos, en él pueden dibujar o escribir cualquier cosa que quieran compartir con sus compañeros, o simplemente reflejarla en el diario. Es un espacio para dar

rienda suelta a la imaginación que puede ser usado como una estrategia más de relajación en momentos de crisis.

A través de este diario personal, los alumnos podrán tener recogido en un solo lugar todo lo necesario para enfrentarse a sus miedos y problemas. Allí donde estén, siempre podrán acudir al diario para desahogarse tras una experiencia negativa, distraer la mente o buscar una estrategia para calmarse ante un problema. El hecho de poder leer lo que sucedió hace tiempo y cómo se solucionó es una estrategia muy útil para ver cómo se ha ido avanzando en ese sentido y cómo problemas y miedos que antes nos parecían gigantes ahora ya no lo son.

El diario no es solo un apoyo externo en el que apoyarse cuando sea necesario, sino que es un lugar de expresión de sentimientos y emociones muy personal. Hay que intentar que el alumno se sienta seguro al escribir en él y que este recurso se convierta en una rutina, fomentando así también, el gusto por la escritura y el conocimiento de uno mismo.



Figura 14. Diario "comemiedos"

### *Acción 3. Buzón "miedón"*

Este buzón se situará al final de la clase en un espacio dedicado a este tema. El propósito principal del buzón es el de animar a aquellos alumnos más tímidos que les da vergüenza exponer sus problemas. Todo el que desee podrá meter su miedo o su problema en el buzón de forma anónima para que sus compañeros le ayuden y poder encontrar una solución entre todos.



#### Acción 4. Regulador de miedos

Estará situado al final de la clase junto al buzón. Su propósito es el de hacer conscientes a los alumnos de su propio progreso. Cada niño tendrá un espacio donde poder escribir el miedo o problema que le preocupa y un regulador para indicar en qué estado se encuentra. De esta manera podrán observar de forma directa y visual cómo utilizando las distintas estrategias aprendidas en clase, los miedos van desapareciendo y los problemas solucionándose o dejando de preocupar. Además, podrán ver los miedos y problemas de sus compañeros y comprobar que muchas veces estos coinciden con los suyos, restando así importancia al problema. A veces solemos pensar que un miedo o problema es muy grave solo por el hecho de creer que eres el único al que le pasa y al comprobar que no es así la gravedad del problema disminuye.

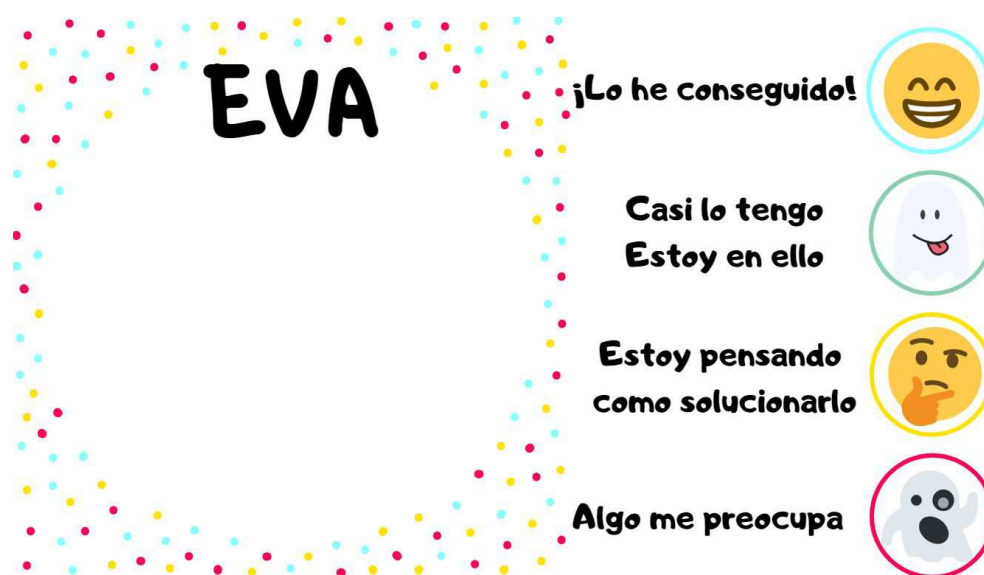


Figura 15. Regulador emocional

#### 4.2.6. Evaluación

Las actividades y acciones relacionadas con Educación Emocional que se realicen, se tendrán en cuenta dentro del apartado de observación y participación en el aula. El propósito principal de esta propuesta no es poner una nota a cada alumno según su participación o nivel de afrontamiento de sus miedos, por ello, para su evaluación, únicamente se tendrá en cuenta el interés de cada alumno y las ganas, como en cualquier otra actividad realizada en el aula.

Al final del curso, los alumnos realizarán una pequeña encuesta que ayude al maestro a valorar la utilidad de la propuesta.

¿Te ha gustado ayudar a Lúa con sus problemas?	Mucho	Un poco	Nada
¿Has usado el diario " <u>comemiedos</u> " en casa?	Mucho	Un poco	Nada
¿Has usado alguna vez el buzón " <u>miedón</u> "?	Mucho	Un poco	Nada
¿Te ha gustado usar el regulador emocional junto a tus compañeros?	Mucho	Un poco	Nada
¿Te gustaría eliminar o incluir algo para trabajar las emociones?			

Tabla 3. *Evaluación de la propuesta*

## 5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Tras la realización del proyecto y la revisión de la literatura científica, se puede concluir afirmando que las experiencias negativas que se viven en la infancia influyen enormemente en la personalidad y el desarrollo del niño, siendo el entorno familiar el lugar donde más influye la vivencia de este tipo de situaciones. El miedo, como respuesta a las experiencias negativas y/o traumáticas que al niño le ha tocado vivir, es una emoción básica bastante olvidada a la hora de trabajar el campo de las emociones en general, y como bien queda constatado durante toda la revisión literaria, una de las más importantes y con peores consecuencia si su trato no es el adecuado. La vida familiar del niño y las experiencias vividas en el hogar es algo a lo que no se puede acceder como maestros, sin embargo, a través de actividades y ejes de acción como los propuestos, se ejerce un papel fundamental y un gran apoyo al alumno desde las aulas, ofreciéndoles así, una serie de estrategias y una seguridad en sí mismos que les ayuden a afrontar estas situaciones y a controlar sus miedos para que no se conviertan en un problema desadaptativo. No se pretende evadir al niño de la situación familiar, sino aportarle un apoyo y ayudarle a controlar sus emociones para que esas experiencias negativas y/o traumáticas tengan las menores consecuencias posibles. Además, a través de este tipo de propuestas, los alumnos no solo aprenderán a buscar y aplicar estrategias para regular y controlar sus miedos, sino que, a través de ellas, conseguirán una estabilidad emocional que les va a permitir mejorar su rendimiento académico y desenvolverse con éxito en todos los ámbitos de su vida, ya que, como bien recoge Pulido (2015) en sus investigaciones, estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional tienden a obtener resultados académicos más altos.

Tras esta revisión de la literatura científica relacionada con el tema y la observación del ambiente en las aulas de Educación Primaria, era de esperar que los cuestionarios realizados en el análisis de necesidades, reflejasen la necesidad de trabajar las emociones en el aula. Sin embargo, aun partiendo de esta hipótesis, los resultados fueron bastante sorprendentes, sobre todo por el elevado número de alumnos que reflejaban tener miedos sociales. Estos miedos, como bien indicaba Pérez (2000) en la tabla realizada a partir de las investigaciones de Marks (1990), Echeburúa (2000) y Méndez (2000), empiezan a aparecer a partir de los 8/10 años, con el miedo a los exámenes y a la crítica, sin embargo, los resultados de estos cuestionarios reflejan como niños de 6 años sienten una enorme preocupación por cuestiones como exámenes, parecer tonto, hacer el ridículo, errores o incluso que sus padres discutan.

Es bastante preocupante el hecho de que niños tan pequeños sientan mucho miedo a realizar un examen, cuando en realidad ni siquiera saben lo que hacer ese examen conlleva o las consecuencias de un suspenso. La equiparación de este tipo de miedos con los miedos “reales”, tales como no poder respirar, ser atropellado o los muertos, es lo que hace necesario su trabajo en el aula.

El origen de estos miedos sociales probablemente tenga su origen en el entorno familiar, por lo que desde la escuela, se debe aportar a los alumnos un ambiente positivo y tranquilo en el que puedan desarrollarse con libertad, además de trabajar el control y gestión de emociones negativas y distintas estrategias para su vida diaria.

Es probable que muchos niños vivan en un ambiente familiar cargado de presión y responsabilidades, padres y familiares les exigen ciertos méritos y esperan de ellos lo mejor, provocándoles una situación de estrés constante para poder estar a la altura de las expectativas y generando por tanto estos miedos.

Respecto a las diferencias de sexo observadas en los cuestionarios, las chicas reflejaban niveles más altos de miedo, lo que se podía esperar si se tienen en cuenta los trabajos de Burnham et al. (2011), Cazalla y Molero (2014) o Pulido y Herrera (2015). Esto es debido a los patrones de crianza parental y a la sociedad en la que vivimos, que hacen que las chicas estén más predispuestas a manifestar sus emociones de forma libre, al contrario que los chicos, a los que se les enseña desde pequeños a reprimir sus emociones por el simple hecho de serlo (Pulido & Herrera, 2018).

Sin embargo, cabe destacar, como ya indicó Pulido (2015), que usando el mismo instrumento de evaluación se ha visto a lo largo de los años un cambio de los hombres respecto a las mujeres, no porque antes fueran menos miedosos, sino porque antes les estaba menos permitido expresar sus emociones. Todo esto forma parte del estereotipo social y la presión a que los hombres no deben expresar sus sentimientos y emociones. Es por ello por lo que tal vez, los niveles más altos de miedo en las chicas no tienen que ver con el género, sino con la educación recibida y la influencia de la sociedad.

Una vez más, por tanto, se ve constatada la necesidad de trabajar las emociones en el aula, en concreto la emoción del miedo, que se trabajará durante todo el curso escolar a través de esta propuesta, que intenta normalizar el sentimiento del miedo usando sus cuatro ejes vertebradores (Los problemas de Lúa, el diario “comemiedos”, el buzón “miedón” y el regulador emocional) como eje capital del desarrollo de las clases, y buscando a través de

ellos, el aprendizaje y la aplicación de estrategias variadas para su afrontamiento y control.

La globalidad de la propuesta y su utilización como eje vertebrador del día a día del aula, ha supuesto una limitación a la hora de realizar las conclusiones del proyecto, ya que al ser una propuesta que se extiende durante todo el curso escolar y no solo durante algunas sesiones puntuales, resulta muy complicada su puesta en práctica en un aula de Educación Primaria. No obstante, teniendo en cuenta las investigaciones realizadas, y habiendo elaborado el material pertinente, su futura puesta en práctica es algo bastante realista y prometedor, que, basándose en las conclusiones del proyecto, cumplirá con éxito los objetivos planteados.

## 6. REFERENCIAS

- Alegría, M. M. (2007). El miedo en el ámbito educativo. Hacia una educación con humanismo. *Fuentes humanísticas*, 19(35), 99-113.
- American Psychiatric Association . (2002). *Diagnostic and Statitital Manual of Mental Disorders - TR (DSM IV - TR)*. Barcelona: Masson.
- Ato, E., González, C., & Carranza, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación en la infancia. *Anales de psicología*, 20(1), 69-79.
- Bastida, A. M. (3 de Junio de 2018). *Miedos, ansiedad y fobias: diferencias, normalidad o patología*. Recuperado de Psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/miedos-ansiedad-y-fobias-diferencias-normalidad-o-patologia-3140.html>
- Bisquerra, R. (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Borrallo, V. (2015). *El niño preescolar en tiempos de hipermodernidad*.
- Burgermeister, D. (2007). Childhood adversity: a review of measurements instruments. *Journal of nursing measurement*, 15(3), 163-176.
- De Mariano, R. (1998). Inteligencia emocional o Determinación emocional. *Capital humano*, 116, 22-30.
- Denham, S. A., & Grout, L. (1993). Socialization of emotion: Pathway to preschoolers' emotional and social competence. *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(3), 205-227.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation and the development of social competence. *Review of personality and social psychology*, 14, 119-150.
- Fariña, F., Arce, R., & Novo, M. (2002). Heurístico de anclaje en las decisiones judiciales. *Psicothema*, 14(1), 39-46.
- Freud, S. (12 de Abril de 1899). *Los recuerdos encubridores*. Recuperado de Biblioteca virtual universal: <http://biblioteca.org.ar/libros/211780.pdf>
- Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. (2011). *Cultivando emociones. Educación emocional de 3 a 8 años*. Barcelona.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Dell.
- González, S. (2005). *Miedos infantiles y estilos de educación: diferencias y similitudes entre España y Costa Rica*.
- Greco, C., Morelato, G., & Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica. *psicodebate, psicología, cultura y sociedad*(7), 81-94.

- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital Conflict and Children's Adjustment: A Cognitive-Contextual Framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.
- Gutiérrez, A., & Moreno, P. (2011). *Los niños, el medo y los cuentos. Cómo contar cuentos que curan*. Urdúliz: Desclée de Brouwer, S.A.
- Gutierrez, M., & Expósito, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 26(2), 42-58.
- Hansen, C., Sanders, S. L., Massaro, S., & Last, C. G. (1998). Predictors of severity of absenteeism in children with anxiety-based school refusal. *J Clyn Child Psychol*, 27(3), 246-254.
- Ibarrola, B. (2011). Cómo educar las emociones de nuestros hijos.
- Jadue, G. (2001). Algunod efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*(27), 111-118.
- Jimeno, M. V. (2015). *Experiencias traumáticas en la infancia y su influencia sobre el desarrollo afectivo-social y la memoria autobiográfica en adolescentes institucionalizados*. Albacete.
- León, B. E. (2013). *El entorno familiar y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas de sexto grado de educación general básica del centro escolar experimental no. 1 "eloy alfaró*. Ecuador.
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa. (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, nº 295, 2013, 10 de diciembre.
- López, C. (2008). Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: El trauma complejo. *Asociación española de psicología clínica y psicopatológica*, 13(3), 159-174.
- Magendzo, S., Rubio, M., & Aubel, B. (1999). Vivencia infantil del clima de violencia y represión bajo dictadura su relación con la constricción y el miedo. *Psykhe*, 8(2), 73-83.
- Moya, J. L. (1993). Cómo ayudar a superar los miedos a partir de 6 años. *Revista padres y maestros*(185), 8-11.
- Ollendick, T. (1983). *Cuestionario de miedos infantiles-revisado (FSSC-R)*. Ediciones Pirámide.
- Ordoñez, N., Fonseca, E., Paine, M., García, L., Pizarro, J. P., & Lemos, S. (2016). Evaluación de experiencias traumáticas tempranas en adultos. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 36-44.

- Otero, C., Martín, E., León del Barco, B., & Vicente, F. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. Diferencias de género. *Revista galego-portuguesa de psicoloxía e educación*, 17(1,2), 275-284.
- Pérez, M. D. (2000). Miedos y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. *Aula 12*, 123-144.
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E., & Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud física y mental. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Pulido, F. (2015). *Miedo, inteligencia emocional y rendimiento académico en el contexto educativo pluricultural de Ceuta*.
- Pulido, F., & Herrera, F. (2018). Variables influyentes en el miedo y el rendimiento infantil en Ceuta. *Revista electrónica Educare*, 22(1), 1-18.
- Retana, B. E., & Sánchez, R. (2010). Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197.
- Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños*. Madrid: Dykinson.
- Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R. M., & Santed, M. A. (1998). Frecuencia e intensidad de los miedos en los niños: datos normativos. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 3(1), 15-25.
- Vallés, A. (1991). *El niño con miedos. Cómo ayudarle*. Marfil.
- Vielma, J. (2003). Estilos de crianza, estilos educativos y socialización: ¿Fuentes de bienestar o psicológico? *Acción pedagógica*, 12(1), 48-55.
- Zimbardo, P.G. & Radl, S. (1999). *The shy child*. Cambridge, MA: Malor