



LOS MIEDOS INFANTILES EN EL AULA: INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Grado en Educación Primaria

Autora: Ana Rodríguez Martínez

Tutora: Irene Jiménez Lagares

Tipología: Diseño de propuestas formativas

Índice

1. Resumen y abstract.....	1
2. Introducción	2
3. Marco teórico	3
3.1. Definición del término “miedo”	3
3.2. Clasificación de los miedos evolutivos según la edad de los niños	4
3.3. Diferencias entre los términos ansiedad, miedo, fobia y pánico	6
3.4. El miedo como aprendizaje social.....	7
3.5. Pautas de intervención.....	9
4. Objetivos del TFG.....	13
5. Metodología	13
5.1 Propuesta de intervención	14
5.1.1 Contextualización.....	14
5.1.2 Temporalización.....	14
5.1.3 Objetivos	14
5.1.4 Contenidos.....	16
5.1.5 Competencias	16
5.1.6 Metodología	17
5.1.7 Actividades.....	17
5.1.8 Evaluación.....	27
6. Resultados y discusión	29

7. Conclusiones	31
8. Referencias bibliográficas	32
9. Anexos.....	34

1. Resumen.

En este trabajo queda reflejada la idea de la importancia de trabajar las emociones, más concretamente los miedos, en las aulas de Educación Primaria. Para justificar esto, en el marco teórico se recoge tanto la definición de miedo, como clasificaciones de los miedos evolutivos en función de la edad de los niños, las diferencias entre los términos relacionados con esta emoción (fobia, ansiedad o pánico) y algunas pautas de intervención que pueden ser útiles en situaciones de miedo infantil, de manera que se fundamenta teóricamente la posterior intervención educativa con una serie de actividades que tienen como fin trabajar los miedos infantiles para un curso de 2º de Primaria.

Palabras clave: emociones, miedos evolutivos, fobia, ansiedad, pánico, intervención educativa.

Abstract.

This paper reflects the importance of working on emotions, especially fears, in Primary School. To justify this, the theoretical framework collects either the definition of fear and the classification of evolutive fears according to children's age, the differences between the terms related to this emotion (phobia, anxiety or panic) and some intervention guidelines that can be useful in childhood fears situations, in a manner that the posterior educational intervention is theoretically fundamented with a series of activities with the finality of working on childhood fears in a second grade of Primary School.

Key words: emotions, evolutive fears, phobia, anxiety, panic, educative intervention.

2. Introducción y justificación.

Todos los seres humanos crecemos y nos desarrollamos acompañados de muchas emociones, entre ellas el miedo. Algunas veces esta emoción evoluciona con nosotros desapareciendo de forma natural dando la bienvenida a alguno nuevo, pero otras veces estos pueden transformarse en algo más grave si no son tratados correctamente. Es cierto que la emoción del miedo ha sido fundamental para la supervivencia de la especie, ya que ha evitado nuestra extinción ante situaciones de peligro. Sin embargo, tanto es el poder de esta emoción que si no es tratada correctamente puede cronificarse en fobias que acompañarán a esa persona durante toda su vida. Es por ello la importancia de tratar el miedo en la educación elemental de los niños, con el objetivo de que desarrollen de manera autónoma herramientas que sean útiles para manejar sus propios miedos y el de las personas que les rodean.

Sobre esta idea de la importancia del trabajo de las emociones desde niños, Punset (2012) expresa lo siguiente: “aprender a manejar las propias emociones -que no reprimirlas, como hemos venido haciendo durante siglos- reside la clave del éxito de los futuros adultos”. Reconoce que estas deberían ser más importantes que incluso otro tipo de materias, ya que son algo que aparece de forma innata y deberíamos saber cómo gestionarlo puesto que puede acarrear serios problemas de conducta en el futuro de estos niños y niñas. Relacionado con esto y en palabras de Punset (2012): “el joven que no acaba de encajar en el entramado social y con una autoestima por los suelos, regresa fácilmente a los ritos arcaicos de la especie como la violencia, las peleas o las drogas”.

Por tanto, es muy importante incorporar la educación emocional en la escuela, ya que esta, de acuerdo con las palabras de Bisquerra (2012): “propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es, por tanto, una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente”.

Con el objetivo de desarrollar esta idea y trabajar el miedo en el aula, en este trabajo se presentará en primer lugar, una revisión teórica en la que se definen términos básicos como el miedo, fobia, ansiedad, pánico, así como se recogen ciertas clasificaciones de los miedos evolutivos y pautas de intervención generales que podrían ser de gran ayuda si nos encontramos ante alguna situación de miedo por parte de un niño o niña. En segundo lugar, también encontramos una intervención educativa con actividades que tienen el fin de ayudarles tanto a

superar sus miedos, como a desarrollar herramientas útiles para la autorregulación de los mismos y la capacidad de ayudar con el de los demás.

3. Marco teórico.

3.1 Definición del miedo.

El ser humano es un individuo que experimenta muchas emociones, entre otras cosas. Hay tantas que es difícil, en algunas ocasiones, saber diferenciar los matices que tienen. Centrémonos en el miedo, que es el tema que nos atañe, existen muchas otras que pueden ser similares, pero que necesitamos de su definición para esclarecer sus diferencias.

Por ello, deberíamos tener claro qué entendemos por “miedo”. Si nos vamos al diccionario de la Real Academia Española podemos encontrar lo siguiente: “Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.” Por tanto, sacamos en claro que es una emoción innata que nos ayuda a evitar poner en riesgo nuestras vidas ante algún peligro ya sea este real o no.

El miedo es uno de los sentimientos más comunes en el ser humano. Cada uno de nosotros lo hemos experimentado en más de alguna ocasión a lo largo de nuestras vidas y sobre todo en la etapa infantil. El miedo no es más que un fenómeno adaptativo que existe de forma natural en nuestra especie y nos ayuda a evitar situaciones de riesgo que puedan llegar a dañarnos, modificando nuestro comportamiento ante estas situaciones y así asegurar la supervivencia de la especie. Podríamos decir que el miedo es la llamada de atención de nuestra cabeza avisando que nuestra integridad física o emocional puede verse en compromiso (Gutiérrez y Moreno, 2012). El miedo a la oscuridad, al agua o a caerse son el claro ejemplo de cómo, de forma natural, estamos codificados para comportarnos de manera más cuidadosa ante situaciones con un riesgo real.

Por otro lado, el miedo puede llegar a ser preocupante cuando deja de ser adaptativo y se convierte en irracional y excesivo, teniendo lugar en momentos donde no hay peligro alarmante y causando sufrimiento tanto en la vida del niño como en la de su familia. En estos casos podríamos decir que el miedo pasa a ser fobia (Gutiérrez y Moreno 2012). Algunos ejemplos de estos miedos podrían ser el miedo a los médicos o la resistencia a hacer cosas nuevas, dormir solos, etc. Estos tipos de miedos reciben el nombre de miedos desadaptativos. Si persisten en el tiempo o se dan con mucha frecuencia pueden hacer que los niños encuentren

más dificultades a la hora de llevar a cabo eventos del día a día, por ejemplo, dejar de salir a la calle, de relacionarse con gente nueva; pudiendo esto desarrollar consecuencias sociales y afectivas negativas y convirtiendo un miedo evolutivo, propio de la edad, en un miedo crónico o una fobia.

Con respecto a esta idea de edad y miedo, muchos investigadores han indagado sobre este tema con el objetivo de demostrar si con el tiempo, los niños al hacerse mayores van superando miedos. Según lo encontrado en el artículo de Peña del Agua, A. (2002) el investigador Holmes (1935) realizó un estudio relacionado con esta idea cuya conclusión es que hay una cierta tendencia a la disminución del miedo con la edad. También Peña del Agua, indica que en otros estudios realizados por Cummings (1944, 1946); McFarlane, Allen y Honzink (1954), coinciden concluyendo con los mismos resultados. Hay un menor porcentaje de niños con uno o más miedos específicos desde el período infantil hasta la adolescencia. Sin embargo, en este mismo artículo podemos observar otros estudios que indican que la disminución del miedo del niño con la edad no siempre es un proceso lineal en el tiempo, sino que tienen altibajos que pueden hacer que haya niños que con la edad pierdan esos miedos, y niños que, durante el proceso de crecimiento, pasan por etapas en los que experimenten incluso más miedos de los que experimentaba en edades más tempranas. Es decir, podemos afirmar que la edad es una variable relevante en el proceso de pérdida del miedo en el infante, pero puede que dicho proceso no sea lineal.

3.2. Clasificación de los miedos evolutivos según la edad.

Los miedos evolutivos han sido clasificados por muchos expertos en función de la edad. A menudo, dicha división puede pecar de artificial y los niños no tienen por qué ajustarse de manera fiel a ella, pero puede servir de orientación.

A continuación, por ejemplo, encontramos esta clasificación de Pérez (2000) en la que nos clasifica los miedos más frecuentes según las edades de los niños.

Figura 1.

Clasificación de los miedos por edades.¹

Tabla 1. Miedos más frecuentes en la infancia: (Fuentes: Marks, 1990a; Echeburúa, 2000; Méndez, 2000)

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.

Por otro lado, podemos ver la siguiente clasificación que la encontramos en el libro de Gutiérrez y Moreno (2012):

3.2.1. Primera infancia: 1-3 años.

Los autores Valiente y cols. y Banus, S. Ll. afirman que, antes de los seis meses de vida, los bebés no han experimentado el miedo. Es a partir de los seis meses cuando empiezan a sentirlo, pero solo aquellos que son adaptativos, por ejemplo, el miedo a los extraños, a las alturas, los ruidos fuertes, etc. Entre el año y los dos años sienten un mayor temor a separarse de los padres y se intensifica el miedo a los desconocidos. Es por ello que “aunque lo normal es que vaya desapareciendo con la edad, estos miedos pueden prolongarse hasta la adolescencia convirtiéndose en timidez o en su forma más radical, fobia social”. (Gutiérrez y Moreno, 2012, p. 27).

3.2.2. Etapa escolar: 6-11 años.

¹ Nota. Adaptado de *El miedo y sus trastornos en la infancia: prevención e intervención educativa*. [Clasificación]. Pérez, M. D. (2000). (pp. 123–144).

En este libro, Gutiérrez y Moreno (2012) afirman que el niño en esta etapa abre su entorno y desarrolla sus relaciones interpersonales, sobre todo por el colegio. Esto favorece a que el niño alcance la capacidad de discernir entre las representaciones que se crean en su mente y la realidad objetiva. Por tanto, los miedos que experimentará serán más fieles a la realidad y no a personajes imaginarios. Por ejemplo, el daño físico, las inyecciones, las caídas, etc.

Además, estos autores apuntan a que, debido al desarrollo de sus relaciones sociales con sus iguales, pueden aparecer el miedo al fracaso escolar, la crítica social, entre otros. En estas edades también se hacen patentes los miedos al divorcio o la separación de los padres en aquellos niños que vivan en un ambiente hostil o inestable por parte de sus progenitores.

3.2.3. Pubertad: 12-15 años.

En esta etapa los niños se encuentran en un estado de revolución hormonal, por lo que sus emociones también se ven alteradas. Comienzan a preocuparse por la crítica, así como el fracaso o el rechazo por parte de sus iguales. Por otro lado, empiezan a surgir miedos derivados del cambio físico que están empezando a experimentar (Gutiérrez y Moreno, 2012).

3.2.4. Adolescencia.

Esta época, según los autores anteriormente mencionados, es el culmen de la pubertad. Esto hace que experimenten una sensación de poder ilimitado. Además, en esta etapa no poseen las herramientas emocionales suficientes para encontrar respuestas a las experiencias que están viviendo. De aquí pueden surgir esos sentimientos de no ser comprendidos en ciertos aspectos. Comienza a desarrollarse la “ruptura” de la protección familiar y la búsqueda de la identidad personal. Empieza a decaer el miedo al peligro, por ejemplo, y se intensifican los miedos que tienen que ver con el rendimiento personal, los logros académicos o el reconocimiento de los demás.

3.3 Diferencias entre los términos ansiedad, miedo, fobia y pánico.

Como hemos mencionado con anterioridad, existen muchas emociones que son similares al miedo y que resultan complicadas de diferenciar. Términos como ansiedad, fobia y pánico comparten muchas características comunes que vamos a intentar determinar a lo largo de este trabajo.

Con respecto al miedo y la ansiedad, el primero se distingue por ser un proceso cognitivo, mientras que la ansiedad es un proceso emocional. El miedo conlleva una evaluación intelectual de un estímulo amenazante, sin embargo, la ansiedad es la respuesta emocional a esa evaluación. Con respecto al miedo, cuando una persona lo siente, podríamos decir que se tienen en cuenta una serie de circunstancias que no están presentes, pero sí podrían ocurrir en un futuro. Además, con la ansiedad, aparte de experimentar un estado emocional de nerviosismo o tensión, esta va acompañada de síntomas fisiológicos como palpitaciones del corazón, temblores, náuseas, etc. Podríamos decir que el miedo es el que valora el peligro y la ansiedad es el estado emocional negativo que se desencadena al sentir miedo (González, 2005).

Por otro lado, podemos encontrar otra emoción que puede tener algunas similitudes con el miedo, como es la fobia. En este caso, González (2005) define a la fobia como un tipo de miedo específico, a menudo exagerado e incapacitante. Se caracteriza por la necesidad imperiosa de evitar la situación desencadenante de dicha fobia y además provoca ansiedad al experimentarla.

Asimismo, también existe el pánico que se definiría como un temor súbito, seguido de intensos o elevados intentos de garantizar la seguridad (González, 2005).

3.4 El aprendizaje social del miedo.

Son muchas las causas que pueden generar miedo. Muchos de ellos se desarrollan sin ningún motivo aparente, simplemente suceden como una secuencia evolutiva predecible y luego van desapareciendo con el tiempo.

Siguiendo con esta idea, “algunos aspectos que atemorizan a los humanos y la forma de demostrarlo pueden considerarse determinados biológicamente —lo cual no significa que sean inmutables—, mientras que otros dependen más bien de aprendizajes y experiencias individuales y sociales.” (Pérez, 2000, p. 128).

Asimismo, como hemos mencionado anteriormente, el miedo es inherente al ser humano y además se encuentra intrínseco en la sociedad, por medio de la cultura. Es así como, a través de experiencias sociales, se pueden generar también los miedos.

La cultura surgió como necesidad de proteger de sus peligros a la débil caña humana. Porque, consciente de su debilidad, el ser humano había sentido miedo. Y había

encontrado en la cultura, -esto es, en la construcción de artificios mediante su inteligencia- la defensa para sus miedos. La cultura surgió para proteger al ser humano. (Martínez Cortés, 2012, p. 19).

El miedo está tan ligado a la sociedad y a la cultura que se encuentran diferencias de género en la experiencia de algunos de ellos, según sean niño o niña. Las niñas sienten más miedos que los niños, tanto en frecuencia como en intensidad (Sandín, 1997; Sandín et al., 1998, Valiente, 2001, Valiente et al., 2003). Además, las chicas tienden a tener más del doble de probabilidades de desarrollar alguna fobia que los chicos. Asimismo, estas diferencias de género surgen muy temprano, desde los 4 años aproximadamente, haciéndose patente a los 6 (Martínez Cortés, 2012).

Siguiendo con esta idea, Pérez (2000) recoge en su artículo que hay diferentes estudios que muestran resultados contradictorios. A partir de los 11 años, la mayoría llegan a la conclusión de que las niñas tienden a tener más miedos que los niños. Esto podría justificarse teniendo en cuenta dos tipos de explicaciones: la biológica y la cultural.

En cuanto a la primera, se explica que la mujer está menos dotada físicamente para defenderse de los peligros y, también, en el embarazo y la crianza de sus hijos experimentan un sentimiento mayor de protección. En cuanto a la explicación cultural, la autora señala la siguiente hipótesis:

La explicación cultural señala una educación diferencial para niños y niñas; estas últimas están más sobreprotegidas, se induce en ellas más respuestas de miedo ante desconocidos y, por otra parte, se considera que las respuestas de temor son más propias de niñas que de niños. (Marks, 1990a; Méndez, 2000). (Pérez, 2000, p. 132).

La vía principal de la adquisición del miedo viene a través del aprendizaje del niño y del contacto de este con el mundo que le rodea. Uno de los factores que influyen en gran medida en los miedos infantiles son sus familiares.

Según los estudios de Méndez y col., 2003, los padres que tienen tendencia a ser miedosos y/o experimenten ansiedad suelen tener hijos que desarrollan miedo y ansiedad en mayor proporción que otros. La explicación a esta hipótesis puede estar en que los niños suelen fijarse en la reacción de sus padres para recoger información ante situaciones de incertidumbre (Gutiérrez y Moreno, 2012, p. 30).

En definitiva, y de acuerdo con las palabras de Pérez (2000):

La adquisición del miedo tiene formas muy distintas: la experiencia directa con acontecimientos causantes, la información sobre estímulos atemorizantes, la observación de un modelo que tiene una reacción de temor en determinada situación... a partir de aquí, si los comportamientos del niño o las personas que lo rodean son inadecuados, pueden crearse trastornos o fobias. (p. 129).

Por otro lado, hay que tener en cuenta cómo lidiar con estos miedos para que no se enquisten y desemboquen en trastornos más graves como fobias. Por ejemplo, según cuenta la autora Pérez (2000), la evitación del estímulo o la situación que produce el miedo solo ayuda a que este continúe y no desaparezca. Quizás es una solución momentánea, ya que hace que desaparezca por un breve período de tiempo, pero a la larga solo hace que este perdure incluso llegándose a agravar y cronificar. Si la persona no se enfrenta a ello, solo hace que la situación empeore y que cada vez vea ese miedo más insuperable.

3.5. Pautas de intervención.

Como hemos repetido con anterioridad, en la mayoría de los casos el miedo va desapareciendo solo a medida que el niño va creciendo y madurando. De esta manera, el infante va siendo consciente de que ciertos temores no pueden ser reales y va adquiriendo confianza en sí mismo. Durante esta etapa es fundamental su ambiente, así como las pautas educativas que se dan ante los miedos, ya que son primordiales para ayudar al niño a superarlos. Unas pautas defectuosas podrían hacer que la situación empeorase.

A continuación, mostraremos unas pautas generales de actuación encontradas en el artículo de Pérez (2000):

- **Ofrecer un ambiente general de seguridad afectiva:** Unos buenos vínculos de apego con los padres puede favorecer a que el niño se sienta más seguro y aumente su autocontrol y confianza ante situaciones que le causen miedo.
- **Mantener un clima de tranquilidad y firmeza:** el ambiente en casa debe ser sin tensiones, gritos o castigos excesivos, ya que esto solo puede hacer que la ansiedad del niño aumente. Asimismo, el niño necesita órdenes y disciplina, pero sin ser aplicadas con severidad y que se ajusten a las necesidades de este. Esto proporcionará seguridad

y confianza en sí mismo y la sensación de que ante situaciones de miedo estas pueden ser controladas.

- **Ofrecer al niño la oportunidad de ser elogiado y realizar actividades exitosas y gratificantes:** para el niño los elogios por parte de sus padres van a ser muy importantes para que este gane confianza y seguridad en sí mismo, siempre y cuando estos sean reales y lleven consigo la realización correcta de alguna tarea por parte del niño. Es primordial crear situaciones en las que el niño pueda desenvolverse con altas probabilidades de éxito, como por ejemplo vestirse solo, acudir a dar ayuda sin que nadie se lo pida, etc. Si este tipo de actividades son planteadas como éxitos por parte de los padres una vez que el niño las logre realizar, esto contribuirá en el aumento de su autoconfianza. Un niño con una autoestima pobre se limitará a huir de ciertas situaciones y actividades y tendrá limitadas oportunidades de trabajar la confianza en sí mismo. Es muy importante evitar las expectativas exageradas hacia el niño, ya que esto solo puede provocar ansiedad y agobio por parte del infante al no poderlas llevar a cabo con éxito. Hay que encontrar un equilibrio entre las expectativas que se le ponen y las capacidades del niño, así se fomentará la seguridad en sí mismo y ante situaciones de miedo, podrá sentirse capaz de solucionarlas sin necesidad de ayuda externa.
- **Fomentar la independencia del niño:** hay que crear situaciones que tengan que solventar los niños por sí mismos, siempre y cuando estén adaptadas a su edad y sus capacidades, así como a su nivel de maduración. En este aspecto, es necesario evitar la sobreprotección puesto que tiene dos efectos negativos claros; el primero es que el niño, ante la preocupación exagerada por parte de sus padres, interpreta que el mundo está lleno de gran cantidad de peligros. Por otra parte, la segunda consecuencia es que el niño desarrolla en menor medida la capacidad de resolver problemas por sí mismo y superar situaciones difíciles, ya que no cuenta con suficientes oportunidades para hacerlo. La clave está en que el infante alcance la independencia suficiente y ajustada a su edad para que este consiga ser autosuficiente y tenga confianza en sí mismo.
- **Evitar la utilización del miedo como factor disciplinar:** el miedo es utilizado en muchas ocasiones por parte de los adultos para que se consiga un cambio en cierta conducta del niño. Aunque a priori pueda resultar útil, esto puede ser peligroso ya que puede generar ansiedad y trastornos posteriores.
- **Evitar la situación de aprendizaje de miedos por observación:** es importante que los padres permanezcan tranquilos ante situaciones difíciles sobre todo delante de los niños. Esto es así ya que “los niños poseen una sensibilidad muy especial para captar

cualquier sentimiento de preocupación y temor de los padres, y los miedos aprendidos a través de modelos significativos no se eliminan fácilmente (Sandín, 1997; Pearce, 1995)” (Pérez, 2000, p. 135).

- **No coaccionar al niño para enfrentarse con el objeto temido:** las riñas o coacciones por parte de los padres a los niños para que dejen de tener miedo cuando se encuentran ante una situación que les produce temor u obligarlos a que se enfrenten a él solo puede producir el efecto inverso. Es decir, este tipo de medidas solo hace que incremente la ansiedad, así como la desconfianza en sí mismos y la baja autoestima, fomentando la dificultad de superación del miedo. Por otro lado, los intentos de demostrar y hacerles ver a los niños que sus miedos no son para tanto, también pueden causar la situación contraria. En el artículo de Pérez (2000) podemos encontrar un ejemplo claro:

Al mirar en el armario, o debajo de la cama para demostrarle que no hay nadie, el niño puede pensar: «Si de verdad no hay ninguna posibilidad ¿por qué miran?». Es decir, tratar de tranquilizar en exceso puede llevar a pensar que de verdad hay motivos para preocuparse (Pearce, 1995). (Pérez, 2000, p. 135).

- **No reforzar cuando el niño tiene miedo:** hay muchos autores que han comentado este hecho y es que “si los padres se muestran excesivamente pendientes del niño cuando tiene miedo, le muestran mucha atención y afecto cuando está en una situación de temor, las conductas pueden aumentar (Méndez, 2000; Valles Arángida, 1991)” (Pérez, 2000, p.135). Encontrar el equilibrio es muy complicado, puesto que la falta excesiva de apoyo por parte de los padres ante una situación de miedo tampoco beneficia en nada. La perfección estaría en que el niño reciba apoyo y atención no solo en las situaciones de miedo, sino en diferentes situaciones que no conlleven temor.
- **No dramatizar la situación:** es recomendable no expresar demasiada angustia ante los temores de los niños, pero tampoco ignorarlos. Es importante que los adultos entiendan que los temores durante el desarrollo de los niños es algo natural y hay que permitir que los niños expresen sus sentimientos y emociones, siempre y cuando se preste una atención adecuada y comedida.
- **Dar oportunidades al niño de enfrentarse poco a poco con los objetos temidos:** como hemos comentado con anterioridad, evitar al objeto temido solo contribuye a la permanencia de ese mismo miedo, por lo que hay que brindar a los niños oportunidades

para que vayan enfrentándolos y así superarlos. Hay que reforzar los comportamientos de acercamiento y superación, aunque al principio estos sean pocos.

En el artículo de Pérez (2000) encontramos un ejemplo en concreto de Locke (1983) en el que cuenta cómo actuar si el niño siente temor a una rana:

Si su niño chilla y huye al ver una rana, cójale otra y déjela a cierta distancia de él. Empiece por acostumbrarse a que la mire, y cuando ya pueda hacerlo haga que se acerque más a ella y la vea saltar sin experimentar emoción. Luego que la toque ligeramente, usted la coge rápidamente y la deja en su mano, y así sucesivamente hasta que él pueda manipularla con tanta confianza como haría con una mariposa o un gorrión (p. 136).

- **Realización por parte del niño de actividades distractoras y agradables:** es aconsejable mientras esté el desencadenante del miedo presente, realizar actividades que le ayuden a distraerse o evadirse. Podría ser, por ejemplo, jugar a algo que le motive, comer algo que le guste, hablar de algo que le interese, etc. Esto haría que, a pesar de estar delante del elemento que activa el miedo, el niño entendiese que puede estar enfrente y no pasa nada.
- **Desmitificar el objeto temido:** este recurso es muy útil sobre todo cuando se trata de los miedos ante criaturas no reales. Se basa en acercarse a la criatura de forma que se vea de una manera más positiva, pasando de villano a una criatura buena y dócil. Se podría buscar información sobre el objeto temido, ya sean brujas, monstruos, etc., y conseguir cromos, juguetes, que estén relacionados con ellos con el objetivo de acercarlos al niño y que desarrolle cariño, compasión o lo ridiculicen.
- **Evitar en lo posible prestar atención al niño en los miedos nocturnos:** si cada vez que el niño se despierta se le presta excesiva atención, esto puede hacer que se convierta en una rutina que se repita todas las noches. Ante esto, es aconsejable tranquilizar al niño cuando esté demasiado afectado por alguna pesadilla intentando hablarlo, pero haciendo lo menos posible y quedándose el menos tiempo que se pueda. En este artículo Pérez (2000) resalta otra posibilidad: “Pearce (1995) propone enseñar a controlar las pesadillas para que tengan finales felices.”
- **No despertar en los terrores nocturnos:** en el caso de que los terrores nocturnos se den con frecuencia, es aconsejable no despertar al niño, sobre todo en la fase profunda del sueño. En este artículo, Pérez (2000) recomienda una técnica para estos casos:

Consiste en anotar cuidadosamente para determinar el momento en el que el terror se presenta normalmente. Después se despierta al niño justo antes de que vaya a iniciarse el terror nocturno. Se considera que al cabo de una semana los terrores se habrán interrumpido (Pearce, 1995, p. 137).

Otro aspecto a resaltar relacionado con este problema es que todos los adultos que estén involucrados con el niño también lleven a cabo actitudes complementarias. En el caso en el que el miedo se convierta en un trastorno frecuente y persistente, lo mejor es acudir a un especialista.

4. Objetivos del TFG.

Para la elaboración de este trabajo se ha tenido en cuenta una serie de objetivos que determinan los conceptos principales que se buscan alcanzar con el mismo. Gracias a estos, se ha establecido un esquema central por el que se han ido desarrollando posteriormente cada uno de ellos y así asegurarnos de su consecución. Estos objetivos serían los siguientes:

- Definir qué es el miedo.
- Establecer los tipos de miedos evolutivos según la edad.
- Iniciar al estudiante en la identificación del miedo en sí mismos.
- Hacer que el estudiante reconozca la emoción del miedo en otras personas.
- Facilitar el avance por parte del alumno en la superación de la emoción del miedo.
- Crear herramientas didácticas para trabajarlas en el aula con el fin de ayudarles a superarlos.

5. Metodología.

Para la realización del presente trabajo se han establecido varias etapas. La primera de ellas ha sido la de la búsqueda del material con el que hemos justificado nuestro marco teórico. Aparte del material bibliográfico aportado por la tutora, se ha realizado una búsqueda de documentos a través de la plataforma académica de Google. Asimismo, para contrastar información relacionada con el tema de este trabajo y comprobar los diferentes puntos de vista, se han revisado varias disertaciones de otros compañeros.

Por otro lado, al diseñar nuestra propuesta de intervención educativa muchas de las

actividades han sido invención propia, pero otras han sido inspiradas en ejercicios provenientes de diferentes blogs y webs de educación. De la misma manera, parte de los otros instrumentos que aparecen en la misma proceden de documentos oficiales o de documentos científicos de otros autores adaptados para esta intervención.

La siguiente intervención responde a la necesidad educativa de ayudar al alumnado a trabajar y superar los miedos infantiles, dotándolos de diferentes técnicas y herramientas que les sirvan tanto para autorregular sus miedos, como los miedos de los que les rodean.

5.1 Propuesta de intervención.

5.1.1 Contextualización.

Esta propuesta de intervención está diseñada para un colegio situado en la zona norte de la ciudad. Se localiza cerca del núcleo de la localidad junto a centros administrativos y comerciales. A este acudirían niños procedentes de las zonas próximas urbanas y rurales. El centro consta de 4 edificaciones independientes: un edificio principal de tres plantas donde se ubican todas las aulas de primaria además de otras dependencias (secretaría, dirección, sala de profesores, aseos...). En segundo lugar, encontramos el Edificio de Infantil y Aula Específica que consta de 3 aulas de educación infantil y un aula de educación especial específica. Por otro lado, se encuentra el pabellón de deportes independiente a los demás.

La jornada escolar tiene lugar de 9:00 a 14:00. Además, el centro cuenta con 3 líneas de primaria (18 unidades totales), 1 línea de Infantil (3 unidades), 2 Unidades de Apoyo a la Integración, y 1 Aula Específica, atendiendo a un número total de 600 niños/as.

Esta intervención está pensada para llevarse a cabo en un curso de 2º de Primaria formado por 20 niños y niñas de 7 u 8 años. De manera general, cabe destacar que todos presentan un buen desarrollo socio-emocional y no habría ningún alumno con alguna necesidad educativa detectada hasta el momento.

5.1.2 Temporalización.

Esta propuesta se realizaría en el primer trimestre del curso escolar, más concretamente durante el mes de octubre. Asimismo, tendría una duración aproximada de unas cinco semanas, por lo que esta propuesta se dividiría en unas 13 sesiones de una duración de una hora cada una. El cronograma de las sesiones queda recogido en la tabla 1 (anexo 1).

5.1.3 Objetivos.

Esta unidad didáctica está diseñada a nivel nacional de acuerdo con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria,

y más concretamente por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, conocida como LOMCE. Debido a que nos situamos en la comunidad autónoma de Andalucía, esta intervención estará regida por la Orden de 17 de marzo de 2015, en la que se desarrolla el currículo de Educación Primaria en esta comunidad.

A la hora de desarrollar esta unidad didáctica para trabajar la emoción del miedo tendremos que centrarnos en el área de valores sociales y cívicos. En la descripción general de dicha área encontramos: *“tiene como fin primordial proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita **afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar**, adquirir las **habilidades culturales básicas** y desarrollar **habilidades sociales** favoreciendo los diferentes aspectos de su desarrollo, lo que supone construir un conjunto de valores que no siempre se adquieren de manera espontánea. Estos valores, básicamente referidos a los ámbitos de la **convivencia y la vida social**, están relacionados en gran medida con necesidades, demandas y problemas cuya evolución reciente hace necesario su tratamiento.”*

Siguiendo el currículo, podemos observar, que esta área está dividida en tres bloques de contenido que son los siguientes:

- Bloque 1. “La identidad y la dignidad de la persona.”
- Bloque 2. “La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales.”
- Bloque 3. “La convivencia y los valores sociales. Habilidades sociales.”

En este caso, vamos a trabajar un poco de todos los bloques, de manera que, en el primero se desarrolla el trabajo con las emociones; en el segundo, el trabajo cooperativo, la escucha activa y respetuosa y en el tercero, la detección y expresión de las emociones propias y de las de los demás.

Con el objetivo de presentar de forma más ordenada la relación entre los bloques de contenido que se van a trabajar, así como los objetivos de área, ciclo y criterios de evaluación correspondientes a la etapa y ciclo, encontramos la tabla 2 en el anexo 2 de este trabajo.

Por otro lado, una vez tenidos en cuenta los objetivos del currículum de Educación Primaria, en esta intervención también nos basaremos en los recogidos por Bisquerra (2000) que tienen que ver con la inteligencia emocional. En este caso, serán adaptados para la emoción del miedo.

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de la propia emoción del miedo.
- Identificar y expresar la emoción del miedo en sí mismos.
- Identificar la emoción del miedo en otras personas.
- Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

5.1.4 Contenidos.

Con respecto a los contenidos, para que nuestra intervención tenga cohesión, trabajaremos los contenidos específicos que también encontramos en la obra de Bisquerra (2000) relacionados con los objetivos anteriores que tienen que ver con la inteligencia emocional, y en nuestro caso, con el sentimiento del miedo.

- Inteligencia emocional.
- Reconocimiento del miedo en sí mismos.
- Identificación de la emoción del miedo en los demás.
- Comprensión y regulación de la emoción del miedo.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

5.1.5 Competencias.

Con relación a las competencias que tendremos en cuenta a la hora de diseñar esta intervención serán las cinco competencias emocionales recogidas por Bisquerra y Pérez (2007) siguiendo el modelo de Goleman (1995) que son:

- Conciencia emocional: se trata de la competencia de tomar consciencia sobre las propias emociones y la de los demás.

- Regulación emocional: consiste en la capacidad para manejar las emociones de forma adecuada.
- Autonomía emocional: es un concepto que abarca más términos relacionados entre sí como la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos o la autoeficacia emocional.
- Habilidades sociales: conjunto de capacidades para establecer buenas relaciones con los demás.
- Habilidades para la vida y el bienestar: se trata de las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para hacer frente de manera exitosa los desafíos de la vida personales, profesionales, familiares o sociales.

5.1.6 Metodología.

La metodología que se llevará a cabo a lo largo de esta intervención tiene como objetivo el aprendizaje de los alumnos por descubrimiento guiado por el docente y resolución de problemas. Asimismo, se busca favorecer la enseñanza recíproca y el trabajo cooperativo en grupos. Conforme los alumnos vayan avanzando por la programación de actividades, sería interesante que, de manera progresiva, se alcance la participación activa del alumnado. La flexibilidad será una de las características fundamentales de esta intervención, para adaptarla según los acontecimientos y que esta se ajuste a las necesidades de nuestros alumnos.

5.1.7 Actividades.

Tabla 3. *Sesión 1.* (Elaboración propia).

SESIÓN Nº 1		Duración: 1 hora
Competencia: Conciencia emocional	Recursos: - A3 - Folios - Lápices de colores	
Objetivos: - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Escuchar activamente los miedos de mis compañeros.		
Actividad nº 1: ¿Cuáles son mis miedos? La profesora les indicará que se reúnan todos alrededor de la pizarra y que cojan papel y		Duración: 30 minutos

<p>lápiz. Luego les dirá que tienen que escribir cada uno los diferentes miedos que experimentan. Una vez tengan todos sus miedos escritos, la docente les pedirá que en voz alta digan su nombre, su edad y los miedos que ha escrito en su papel. El primero de ellos, será la profesora, indicando los miedos que tenía en su infancia y los que tiene ahora, expresando cómo se siente ante ello y qué hace para intentar solventarlo. De esta manera, crearemos un ambiente más seguro para que los niños se expresen con libertad. Una vez hayan terminado todos, se realizará una lista en un A3 con todos los miedos mencionados y se colgará en el corcho de la clase.</p>	
<p>Actividad n° 2: Traspaso al papel mis miedos.</p> <p>En esta actividad, la docente les pedirá a los alumnos que de forma individual dibujen en un papel la situación que más miedo les de. Para ello tendrán unos 10 minutos. Dejará total libertad a sus alumnos/as para que realicen la tarea. Asimismo, la profesora también realizará un dibujo acerca de su peor miedo infantil que experimentaba con la edad de sus niños. Una vez transcurrido ese tiempo, irán saliendo de uno en uno exponiendo sus dibujos y explicando qué sienten cuando la viven. El primero de ellos será la docente, de manera que les ayude a crear un ambiente de seguridad y positividad, para que puedan expresarse con libertad. La profesora les pedirá que guarden el dibujo porque lo necesitarán para la próxima actividad.</p>	<p>Duración: 30 minutos</p>

Tabla 4. Sesión 2. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 2		Duración: 1 hora
Competencia: Conciencia emocional	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caja de zapatos - Folios - Papeles de colores - Pegamento - Lápices de colores - Ceras - Plastilina - “Tragasueños” de Michael Ende. 	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Adquirir un mejor conocimiento de la propia emoción del miedo. - Escuchar activamente los miedos de mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. 		
Actividad n° 1: El cofre de los miedos.	<p>Para la realización de esta actividad la docente habría indicado días antes del comienzo de la intervención que tendrían que traer una caja de zapatos y material para poder decorarla. Una vez tengan todos los alumnos sus cajas, la profesora les explicará que en esas cajas irán guardando todos los miedos que experimentan, para que llegado el día en el que se sientan preparados, puedan liberarlos. Luego, les pedirá a los niños que decoren sus “cofres” como más les guste y les dará 10 minutos para ello. Ya listas todas las cajas, la profesora les pedirá que metan en el cofre el dibujo que realizaron en la actividad anterior sobre el peor de sus</p>	<p>Duración: 25 minutos</p>

miedos.	
<p>Actividad n° 2: Tragasueños.</p> <p>En esta actividad, la profesora traerá a clase el libro “Tragasueños” de Michael Ende. Este trata sobre una niña que es princesa del país ‘Dormilandia’ donde lo más importante del mundo era dormir bien. Sin embargo, esta princesa padecía pesadillas. Entonces, su padre, decide embarcarse en una aventura en busca de una criatura llamada “Tragasueños” para ayudar a acabar con los terrores de su hija.</p> <p>Una vez realizada la lectura, pediremos a los niños que creen a su propia criatura “Tragasueños” con plastilina, de manera que una vez que estén terminadas puedan llevárselas a sus casas y ponerlas en sus habitaciones, para que les ayude como ayudó a la princesa.</p>	<p>Duración: 35 minutos.</p>

Tabla 5. Sesión 3. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 3		Duración: 1 hora
Competencia: Conciencia emocional	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bloques de construcción - Libro de Santi Balmes titulado “Yo mataré monstruos por ti” - Cartulina blanca - Colores de madera - Tijeras 	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Adquirir un mejor conocimiento de la propia emoción del miedo. - Escuchar activamente los miedos de mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. 		
<p>Actividad n° 1: Destruyamos esa torre.</p> <p>La profesora agrupará a los alumnos por parejas y les pedirá que entre ellos se cuenten situaciones en las que sientan miedo. Cuando encuentren miedos comunes, cogerán piezas de construcción del color que les represente esa emoción que sienten e irán construyendo una torre. Cuando todas las parejas estén listas, saldrán de una en una exponiendo los miedos que comparten, y una vez todos hubieran acabado, destrozarán las torres simbolizando que han superado esos miedos juntos. La docente, también construiría su torre y, con la ayuda de sus alumnos, la destruirían también. Luego, se reflexionará sobre cómo se han sentido cuando tiraron la torre y se hará hincapié en la idea de que son capaces de superar cualquiera de los miedos que sufran.</p>	<p>Duración: 35 minutos</p>	
<p>Actividad n° 2: El mundo detrás de nuestros pies.</p> <p>En esta actividad, la docente vendrá a clase con el libro de Santi Balmes titulado “Yo mataré monstruos por ti”. En este cuento se relata la historia de Martina, una niña que cuando va a dormir siente miedo por los monstruos que habitan en el mundo espejo justo al otro lado de</p>	<p>Duración: 25 minutos.</p>	

<p>sus pies, del revés. Lo que no sabe Martina, es que “Anitram”, la niña monstruo que está debajo de ella, también siente miedo, pero miedo a los humanos. Una vez terminado este cuento, se reflexionará sobre la idea de tener miedo a lo desconocido, ya que una vez que Martina conoció los miedos de <i>Anitram</i>, ya no daba tanto miedo. Además, la profesora diría: “Como podéis ver, <i>Anitram</i> también tiene emociones, como nosotros. Siente miedo, tristeza, alegría... Una vez que conocéis eso, ¿os parecen tan terroríficos los monstruos?” Después del cuento, la docente les pedirá que dibujen en una cartulina blanca el monstruo al que les tienen miedo y que escriban al lado el miedo que experimenta dicho monstruo. Luego, lo recortarán y lo meterán cada uno en su cofre de los miedos.</p>	
---	--

Tabla 6. Sesión 4. (Elaboración propia).

SESIÓN Nº 4		Duración: 1 hora
Competencia: Regulación emocional	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Papel blanco grande. - Ceras. - Témperas. - Lápices de colores. 	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. 		
Actividad nº 1: El mural de la valentía. <p>La docente colgará un papel muy grande que coja de lado a lado de la clase y lo dividirá por la mitad. Les pedirá a sus alumnos que piensen en un momento en el que superaron algo que les daba miedo y en lo bien que se sintieron cuando lo consiguieron. En caso de que les cueste, les pondrá ejemplos como “tenía miedo a los animales, pero con el perrito de mi abuela ya lo superé”, o “tenía miedo a la oscuridad, pero ya consigo dormir solo y a gusto en mi cuarto”, etc. Les indicará que cierren los ojos pensando en esa sensación. Continuará con preguntas como: “¿Sentís cómo el miedo desaparece? ¿Ahora sois más felices? ¿Sentís ese cosquilleo por el cuerpo o cómo el corazón late más fuerte?”. Una vez hecha esta reflexión les pedirá que usando el material que prefieran (témperas, ceras o lápices de madera) pinten siguiendo lo que sienten cuando piensan en esa situación y que se dejen llevar.</p> <p>En la segunda parte del papel, la profesora preguntará a los niños sobre momentos en los que se sientan seguros y valientes para enfrentarse a situaciones que les dan miedo. Les formulará preguntas del tipo: “¿Os sentís seguros cuando papá o mamá están con vosotros cuando estáis delante de un perro, por ejemplo? ¿Y si estáis con los abuelos cuando visitáis al médico? ¿Hacen algo especial para que os sintáis así? ¿Os dicen algo que os ayude a tranquilizaros? ¿Tenéis algún amuleto que os haga sentir más seguros?”. Finalmente, les dirá que dibujen al otro lado del papel aquel amuleto que le hace sentir valientes o aquellas palabras que les dicen sus familiares que les provoca seguridad, de manera que queden recogidas estrategias que les funcionan y las tengan presentes en clase.</p>		Duración: 60 minutos

Tabla 7. Sesión 5. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 5		Duración: 1 hora
Competencia: Regulación emocional	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Libro “A todos los monstruos les da miedo la oscuridad” de Michäel Escoffier y Kris Di Giacomo. - Papel. - Lápiz. - Lápices de colores. 	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. 		
Actividad n° 1: ¿Solo nosotros sentimos miedo? La docente leerá en clase el libro titulado “A todos los monstruos les da miedo la oscuridad” de Michäel Escoffier y Kris Di Giacomo. En este libro se cuenta que los monstruos también tienen miedo a la oscuridad y es tan grande su miedo que van a esconderse a los armarios y debajo de las camas. Sin embargo, siguen sintiéndose inseguros y gritan, lloran, tiemblan... la única forma de que se tranquilicen es comprenderles, achucharles y leerles un cuento. Después de la lectura del libro la profesora les pedirá que reflexionen sobre esta idea de que, incluso los monstruos a los que temen tienen miedo a la oscuridad y necesitan de las mismas herramientas para superarlo. Luego, les dirá que hagan un dibujo del monstruo que creen que está debajo de su cama y lo metan en su cofre de los miedos. Por último, los alumnos escribirán una nota en la que tranquilicen a su monstruo y le indiquen qué les ayuda a ellos a sentirse más seguros. Esa notita, junto a un cuento que elijan para tranquilizarlos, se la llevarán a casa para ponerlos debajo de la cama o dentro del armario.		Duración: 60 minutos

Tabla 8. Sesión 6. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 6		Duración: 1 hora
Competencia: Regulación emocional	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Papel. - Lápiz. - Lápices de colores. 	

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. 	
<p>Actividad nº 1: Somos escritores.</p> <p>Los alumnos se pondrán delante de la pizarra y se sentarán en corro. Entre todos, y con la ayuda de una lista que enseñará la docente (Anexo 3), llegarán a un acuerdo sobre el protagonista del cuento, el lugar donde se desarrolla y sus miedos. En la lista no aparecerán los miedos para hacer que el cuento sea lo más personalizado a la clase posible. Este personaje tendrá varios miedos (que sean comunes a los de la clase) y entre todos tendrán que contar cómo el protagonista superará cada uno de esos miedos. La profesora irá recogiendo las ideas de sus alumnos y alumnas e irá redactando la historia.</p>	<p>Duración: 60 minutos</p>

Tabla 9. Sesión 7. (Elaboración propia).

<p>SESIÓN Nº 7</p>		<p>Duración: 1 hora</p>
<p>Competencia: Regulación emocional</p>	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel. - Lápiz. - Lápices de colores. 	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. 		
<p>Actividad nº 1: Somos escritores II.</p> <p>Continuando con la sesión anterior, una vez que terminemos el cuento, la docente les pedirá que hagan dibujos relacionados con los eventos que ocurren en la historia. La tutora traerá para el próximo día el libro impreso con el cuento que hemos creado y las ilustraciones de los niños. El cuento se guardará en la biblioteca para que puedan leerlo siempre que quieran.</p>	<p>Duración: 60 minutos</p>	

Tabla 10. Sesión 8. (Elaboración propia).

<p>SESIÓN Nº 8</p>		<p>Duración: 1 hora</p>
<p>Competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autonomía emocional 	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pantalla digital y ordenador. - Lápiz 	

- Habilidades sociales	- Ficha (Anexo 4).
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para regular sus propios miedos. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 	
<p>Actividad n° 1: Acércate y verás.</p> <p>Se reproducirá la canción de Jelly Jamm titulada ‘No tengas miedo’ (https://www.youtube.com/watch?v=F7o1dbSgESM&t=43s), en la que pequeños monstruos nos explican, con mucho ritmo, situaciones que nos pueden dar miedo pero que solo tenemos que acercarnos y ver que no tenemos de qué preocuparnos, porque cuando lo hacemos dejan de dar miedo. Estaba todo en nuestra cabeza.</p> <p>La profesora, tras reproducir un par de veces la canción, les pedirá a sus alumnos que expliquen, respetando los turnos de palabra, de qué va la canción y cuál es el mensaje que quieren transmitir. Esta reflexión les será de ayuda para la siguiente actividad.</p>	<p>Duración: 15 minutos</p>
<p>Actividad n° 2: El rey que temía la noche.</p> <p>La docente les reproducirá uno de los capítulos de esta serie de dibujos animados llamada Jelly Jamm. Más concretamente el titulado “Un Miedoso Real (T01 - Ep12) Especial Halloween” (https://www.youtube.com/watch?v=ck_azigCLrQ&list=PLoLuTO-srY1gFdZCO3Is53ZvVUV6HN9e-&index=12).</p> <p>En este capítulo cuentan como el rey de este curioso mundo sufre miedo a la oscuridad y a los monstruos, no pudiendo descansar por las noches y teniendo que estar despertando a la reina constantemente para que encienda la luz. La reina se da cuenta de su miedo y él decide salir de su castillo por la noche para demostrarle que eso no era verdad. Sin embargo, una vez que sale se encuentra con un paisaje terrorífico donde todo lo que ve da miedo. Al final, decide entrar en una de las casas de sus súbditos, el cual después de levantarse muchas veces por culpa del rey, este le confiesa su temor. Él le ayuda a ver que ese miedo solo está en su cabeza y que cuando se acerca a aquello que parece un fantasma o una figura terrorífica, no es más que una pelota y un abrigo, por ejemplo.</p> <p>Con esta actividad se pretende profundizar en el mensaje de que en la oscuridad todo parece terrorífico, se ven sombras y figuras y que cuando vamos a comprobar lo que es, nada es lo que parece.</p> <p>La profesora, después de la reproducción del vídeo, pasará una ficha con una serie de preguntas para hacerles reflexionar sobre lo que han visto (Anexo 4). Una vez realicen la ficha, comentaremos con la clase lo que hemos contestado cada uno.</p>	<p>Duración: 45 minutos.</p>

Tabla 11. Sesión 9. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 9	Duración: 1 hora
-------------	------------------

Competencia: <ul style="list-style-type: none"> - Autonomía emocional - Habilidades sociales 	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Caja de zapatos con los amuletos y los objetos requeridos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 	
Actividad n° 1: ¿Quién es quién? Para la realización de esta actividad, la profesora avisará días antes de que tienen que traer en una caja de zapatos lo siguiente: un amuleto que les haga sentir seguros cuando sienten miedo, un dibujo o representación de su peor miedo y un recuerdo de un momento en el que fue muy feliz. Hay que resaltar que la maestra también realizará su caja, igual que los niños. Una vez hayan traído todos la suya, la docente les indicará que se sienten enfrente de la pizarra en corro. La mecánica de la actividad se basará en que, repartiendo las cajas de forma aleatoria entre los alumnos, por turnos irán sacando los objetos que hay en su interior describiendo lo que ven y deberán intentar adivinar de quién es cada caja. Además, tendrán que valorar, por lo que encuentran en cada caja, cómo se debe sentir esa persona, cuál es su peor miedo, sus gustos, etc. Esto se hará siempre respetando el turno de palabra y haciendo una escucha activa de los compañeros. Una vez se adivine de quién es la caja, los propietarios pueden salir a explicar el porqué de la elección de los objetos que hay en su caja.	Duración: 60 minutos

Tabla 12. Sesión 10. (Elaboración propia).

SESIÓN N° 10		Duración: 1 hora.
Competencia: <ul style="list-style-type: none"> - Autonomía emocional - Habilidades sociales 	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y pantalla digital. - Película “Del revés” de Disney Pixar. - Papel y lápiz. - Lápices de colores. 	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 		

<p>Actividad n° 1: Del revés</p> <p>La docente traerá a la clase la película titulada ‘Del revés’ de Disney Pixar. Esta película nos cuenta la historia de Riley, una niña que experimenta muchas emociones. Aunque su vida siempre ha estado protagonizada por la alegría, se ve afectada por otro tipo de emociones (enfado, miedo, tristeza y desagrado). Por algún motivo, llega un momento en el que le invade el sentimiento de la Tristeza, sin saber muy bien por qué. Una serie de acontecimientos hacen que Alegría y Tristeza se mezclen en una peligrosa aventura que dará un vuelco al mundo de Riley.</p> <p>Esta sesión nos serviría para ver la película y terminarla en la siguiente junto con las actividades que tendrán que realizar tras la visualización de la misma.</p>	<p>Duración: 60 minutos.</p>
---	------------------------------

Tabla 13. *Sesión 11.* (Elaboración propia).

<p>SESIÓN N° 11</p>		<p>Duración: 1 hora.</p>
<p>Competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autonomía emocional - Habilidades sociales 	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordenador y pantalla digital. - Ficha (Anexo 5). 	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 		
<p>Actividad n° 1: Del revés II</p> <p>Una vez hayan terminado de ver la película reflexionaremos sobre las diferentes emociones que tenemos todos y cada uno de nosotros y cómo pueden manejarnos cuando no las controlamos.</p> <p>Para ello, se repartirán unas fichas que harán individualmente (Anexo 5) en la que tendrán que contestar a las preguntas que se les haga después de la visualización de la película.</p> <p>Luego, se les pedirá que dibujen cómo se imaginan a su personaje-emoción ‘Miedo’ y que lo introduzcan en su cofre de los miedos.</p>		<p>Duración: 60 minutos.</p>

Tabla 14. *Sesión 12.* (Elaboración propia).

<p>SESIÓN N° 12</p>		<p>Duración: 1 hora.</p>
<p>Competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales. - Habilidades para la vida y el bienestar. 	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familiares. 	

<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 	
<p>Actividad nº 1: Charla de expertos.</p> <p>Como una de las actividades finales, necesitaremos la colaboración familiar. Pediremos a los alumnos que avisen a algún familiar con días de antelación para que acudan a clase y así realizar una tarea conjunta.</p> <p>La clase se organizará sentados todos juntos formando un círculo de manera que cada alumno esté situado con su familiar al lado. La tarea consistirá en que, por turnos, cada niño/a dirá quién es el familiar que le acompaña (su nombre y la relación que los une) luego, el familiar comenzará a relatar los miedos que experimentaba de pequeño y los que siente ahora. También, explicará las técnicas que le ayudan a relajarse en situaciones de miedo o las habilidades que ha desarrollado para superarlos. Esto se repetirá hasta que todos los familiares hayan contado sus experiencias. Al final, haremos una reflexión conjunta en la que quede reflejado que todas las personas experimentan miedo y da igual la edad que tengamos, es algo natural y necesario, pero hay que saber manejarlos para que no nos controlen.</p>	<p>Duración: 60 minutos.</p>

Tabla 15. Sesión 13. (Elaboración propia).

<p>SESIÓN Nº 13</p>		<p>Duración: 1 hora.</p>
<p>Competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales. - Habilidades para la vida y el bienestar. 	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetos reciclados (botellas de plástico, rollo de papel higiénico, cajas de cartón, etc.) - Cola. - Pintura. - Cofre de los miedos. 	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y expresar mis propios miedos. - Identificar la emoción del miedo en mis compañeros. - Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. - Desarrollar la habilidad de automotivarse. - Adoptar una actitud positiva ante la vida. - Mejorar las relaciones interpersonales. 		
<p>Actividad nº 1: La máquina “comemiedos”.</p> <p>Como actividad final realizaremos la máquina “comemiedos”. La profesora avisará con anterioridad que traigan objetos reciclados (botellas de plástico, rollo de papel higiénico, cajas de cartón, etc.) y con ellas se procederá a crear nuestra máquina “comemiedos”.</p>		<p>Duración: 60 minutos.</p>

<p>Ya que en clase contamos con unos 20 niños y niñas, se formarán 4 grupos de 5 niños cada uno y se les adjudicará una parte del cuerpo a cada grupo: cabeza (debería de tener una abertura grande, a modo de boca), extremidades superiores, extremidades inferiores y tronco. De esta forma todos estarán implicados en el proceso de fabricación, siempre con la supervisión y ayuda de la docente en todo momento. La decoración correrá a cuenta de los alumnos/as.</p>	
---	--

<p>Una vez lista nuestra máquina “comemiedos”, la maestra les pedirá que saquen su cofre de los miedos que han estado utilizando durante toda esta intervención, en la que han guardado dibujos y materiales relacionados con los miedos que han experimentado hasta el momento. Les indicará que ya es hora de que dejemos ir esos miedos que nos han estado atormentando. Se analizará el contenido de las cajas de manera breve, haciendo hincapié en que ya muchos de ellos no sienten el mismo miedo que al principio de la intervención.</p>	
--	--

<p>Finalmente, por turnos, irán acercándose a la máquina e irán tirando el contenido dentro de la boca del “comemiedos”, de manera que el cofre quede vacío. Servirá como representación de que han conseguido superarlos.</p>	
--	--

5.1.8 Evaluación.

En lo que a la evaluación de esta intervención respecta, comenzaremos con una evaluación inicial, con el objetivo de averiguar los conocimientos previos del alumnado relacionados con el contenido que se trabajará posteriormente. Además, se llevará a cabo una evaluación continua para obtener información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como posibles dificultades que nos permita realizar las modificaciones pertinentes para que la intervención se ajuste al máximo al grupo-clase. Para terminar, realizaremos una evaluación final que nos permitirá conocer en qué grado se han alcanzado los objetivos propuestos al inicio. Cabe resaltar que no se realizará una medición cuantitativa del número de éxitos o fracasos del alumnado, sino una cualitativa de los progresos que alcanzan los niños a lo largo de la realización de esta intervención relacionados con sus capacidades y no con sus conocimientos.

Con respecto a la evaluación inicial, esta tendrá lugar durante la primera sesión y se realizará por parte de la docente después de la finalización de la misma. El objetivo de esta es conocer si el alumnado es capaz de identificar y expresar sus propios miedos y los de los demás. Se realizará una rúbrica con los siguientes ítems:

- Identifica y sabe expresar la emoción del miedo en sí mismo sin ayuda del docente.
- Identifica y sabe expresar la emoción del miedo en sí mismo con ayuda del docente.
- Identifica y sabe expresar la emoción del miedo en otras personas sin ayuda del docente.
- Identifica y sabe expresar la emoción del miedo en otras personas con ayuda del docente.
- Desarrolla la habilidad para regular sus propios miedos.

- Previene los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrolla la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrolla la habilidad de automotivarse.
- Adopta una actitud positiva ante la vida.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Desarrolla las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

Por otro lado, para evaluar el progreso y trabajar la habilidad intrapersonal se llevará a cabo un diario de clase por parte del alumnado, en el que después de cada sesión recogerán lo que se ha hecho en clase y las sensaciones que han experimentado, ya sea en forma de redacción, dibujo, etc., dejando ese aspecto a su elección. Así cada diario será único y personal, estando la docente a disposición del alumnado y supervisando de que la tarea está funcionando. Gracias a este instrumento, podremos recoger información y entender el desarrollo de los procesos cognitivos individuales de los alumnos y poder abastecer las posibles necesidades, intereses y ritmos de aprendizaje individualmente.

Por último, como evaluación final, se van a utilizar diferentes instrumentos para evaluar los resultados de los niños. En primer lugar, volveremos a tocar el contenido trabajado en la sesión 1 y la docente realizará la misma rúbrica de información previa con el objetivo de comprobar el cambio que han experimentado desde el principio de la intervención hasta el final.

Por otro lado, la observación de la profesora jugará un papel crucial y más teniendo en cuenta nuestra variable a evaluar: el miedo. Como hemos mencionado con anterioridad, se trata de una emoción por lo que no puede ser evaluada cuantitativamente, sino de forma cualitativa. De esta manera, la docente realizará observaciones directas, por medio de la interacción personal con el alumnado, en circunstancias de juego libre, en actividades previamente pensadas para hacer más fácil la observación de los elementos más relevantes, etc. Con el objetivo de recoger estas conductas usaremos un diario de clase, así como una escala de valoración global (ver anexo 6, tabla 16). Con respecto al diario, este tendrá similitudes con el que realizan los niños después de las sesiones, pero en este caso realizado por la profesora. En él se recogerá toda información que ocurra durante el transcurso de las actividades, así como las conductas, contenidos y resultados una vez finalizadas las sesiones.

Por otra parte, la escala de valoración global vendrá regida por una serie de indicadores por los que cada alumno será evaluado tras la realización de las sesiones utilizando una escala de observación sobre conductas asociadas a los componentes principales del desarrollo socio-emocional (anexo 7).

Finalmente, también se realizará una evaluación del trabajo docente en el que se comprobará si los objetivos han sido adecuados, los ejercicios, los recursos, etc. Para este fin, se utilizará rúbrica que se encuentra en el anexo 8 (tabla 18).

6. Resultados y discusión.

Para evaluar esta intervención educativa se ha llevado a cabo el siguiente proceso: la anterior intervención educativa junto con la rúbrica recogida en el Anexo 9 de este trabajo han sido enviadas a dos docentes en activo. Uno de ellos imparte en un colegio en Almería y el otro es profesor en un centro de Morón de la Frontera. El objetivo es que evalúen dicha intervención y, además, aporten su punto de vista con respecto a la misma analizando todos sus apartados de una manera precisa (contextualización, temporalización, objetivos didácticos, contenidos, competencias, metodología, actividades y evaluación). Asimismo, harán una valoración de los puntos fuertes y débiles de la misma, el grado de viabilidad y las observaciones que consideren necesarias.

A continuación, se hará una comparación de las dos evaluaciones de estos maestros resaltando los puntos en lo que coinciden, en los que discrepan. De manera resumida consideran que:

- Con respecto a la contextualización ambos coinciden en que es un escenario bastante viable para llevar a cabo esta intervención.
- En cuanto a la temporalización, sobre todo las sesiones iniciales, tienden a pecar de ambiciosas, ya que en una hora abarcan más de una actividad en las que en la práctica aseguran llevarían mucho más tiempo. Conforme avanza la intervención, las sesiones comienzan a ser una actividad por sesión y consideran que hay una mejora en este aspecto.
- Acerca de los objetivos didácticos, opinan que son breves y concisos, pero para que llegaran a ser perfectos se podrían abreviar de manera más específica para dejarlos en dos o tres objetivos.

- En relación con los contenidos y competencias, ambos docentes estiman que son correctos y son los adecuados teniendo en cuenta el currículo.
- En cuanto a la metodología, piensan que es muy viable y adecuada para el grupo-clase. Sin embargo, ambos coinciden en que el trabajo en grupo debería explotarse más de lo que se hace para que fuera perfecta, ya que es una técnica ideal para las edades del alumnado.
- Con respecto a las actividades opinan que son originales y que plantean desafíos interesantes que hacen que los alumnos construyan aprendizajes, pero para que estas fueran óptimas se debería tener en cuenta una mejor introducción y presentación de las actividades para captar la atención del alumnado. Además, a pesar de que se realizan actividades relacionadas con las nuevas tecnologías, no se incluyen las TICs desde el planteamiento de la intervención y consideran que es algo que se podría aprovechar.
- Sobre la evaluación coinciden en que es bastante completa y adecuada para medir los resultados del progreso de los alumnos y alumnas.

Finalmente, en la siguiente tabla expondremos el análisis de los puntos fuertes y débiles de esta intervención aunando las opiniones de ambos docentes.

Tabla 20. *Puntos fuertes y débiles de la intervención educativa.* (Elaboración propia).

Puntos fuertes	Puntos débiles
<ul style="list-style-type: none"> - Variedad de actividades que permiten al alumnado tanto reflexionar de lo aprendido como pensar en cómo son comprendidos por este sus propios sentimientos y miedos. - Uso diverso de literatura infantil relacionada con el miedo. - En general, cuenta con una buena estructuración y es altamente viable. 	<ul style="list-style-type: none"> - A veces lenguaje poco técnico. - Temporalización ambiciosa. - Falta de trabajo en grupo y actividades más guiadas.

7. Conclusiones.

Las conclusiones que sacamos después de todo este proceso son las siguientes:

- Siguiendo la evaluación de la intervención recibida por los docentes, esta presenta un alto grado de viabilidad. Quedaría pendiente comprobar si esa viabilidad que consideran coincide a la hora de llevarla a la práctica en la realidad.
- Teniendo en cuenta lo anterior, podemos afirmar que esta intervención cumpliría los objetivos propuestos en este trabajo. Aun así, sería conveniente modificarla haciendo caso a las propuestas de los profesores.
- En esta intervención se rectificaría la temporalización de las primeras sesiones, ya que son demasiado ambiciosas. Por ello, en las sesiones 1, 2 y 3 se pondría en práctica solo una de las actividades y las que hemos descartado formarían tres sesiones más que se añadirían al cronograma de la intervención, alargando la duración de la misma una semana más de lo previsto.
- Además, algunas actividades que son individuales las modificaríamos de manera que se trabajen en grupo, ya que en estas edades tan tempranas es poco viable explotar el trabajo individual y es más enriquecedor el trabajo cooperativo. De esta manera, un ejemplo de cambio que haríamos en este aspecto sería en la actividad 2 de la sesión 8 en la que después de la visualización del vídeo tenían que realizar de forma individual una ficha, en este caso se rectificaría y se haría en grupos de 4. Además, si lo hiciéramos así ganaríamos en tiempo ya que uno de los profesores consideraba que era demasiado extensa y les tomaría casi la hora entera.
- Teniendo en cuenta alguna de las propuestas de los docentes, antes de comenzar las sesiones introduciríamos los ejercicios de una manera más visual y guiada con el objetivo de captar su atención desde el comienzo.
- Por último, dado que ya se trabajan algunas actividades utilizando las nuevas tecnologías, añadiríamos en el diseño de la intervención los aspectos teóricos que justifican el trabajo de las TICs en Educación Primaria.

8. Bibliografía.

- González, S. (2005). Miedos infantiles y estilo de educación: diferencias y similitudes entre España y Costa Rica (Tesis Doctoral). Facultad de Psicología, Granada. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/15476777.pdf>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [15 de mayo de 2021]
- Gutiérrez, A. y Moreno, P. (2012). Los niños, los miedos y el cuento. España. Desclée de Brouwer. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Los-Ninos-El-Miedo-y-Los-Cuentos-Como-Contar-Cuentos-Que-Curan.pdf>
- Martínez Cortés, J. (2012). La construcción social del miedo. ¿El miedo se aprende en la sociedad? *Revista Crítica*, 977, 19 – 22. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3838038>
- Pérez, M.D. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia: prevención e intervención educativa. *Revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 12, 123 – 144. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=846919>
- Peña del Agua, A. (2002). La importancia de la edad en la evolución de los miedos infantiles. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(3), 365 – 375. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2161459>
- Orden del 17 de marzo de 2015. (2015, marzo 17). Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/descargasrecursos/curriculo-primaria/pdf/PDF/textocompleto.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bien, C. (2019, 11 septiembre). 5 cuentos para trabajar los miedos infantiles. Crece Bien. <https://www.crecebien.es/5-cuentos-trabajar-los-miedos-infantiles/>
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de educación*, 34. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Síntesis.

- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., ...y Segovia, N. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, España: Faros. Recuperado de: https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Pacheco, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de educación*, 34. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- Jordán, M., Pachón, L., Blanco, M. E., & Achiong, M. (2011). Elementos a tener en cuenta para realizar un diseño de intervención educativa. *Revista Médica Electrónica*, 33(4). Recuperado de: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202011/vol4%202011/tema17.htm>

9. Anexos.

Anexo 1. Tabla 1. *Cronograma de las sesiones.*

Octubre, 2020.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
		SESIÓN 1		SESIÓN 2		
5	7	8	9	10	11	12
SESIÓN 3		SESIÓN 4		SESIÓN 5		
13	14	15	16	17	18	19
SESIÓN 6		SESIÓN 7		SESIÓN 8		
20	21	22	23	24	25	26
SESIÓN 9		SESIÓN 10		SESIÓN 11		
27	28	29	30	31		
SESIÓN 12		SESIÓN 13				

Anexo 2. Tabla 2. *Relación entre los bloques de contenido objetivos de área, ciclo y criterios de evaluación correspondientes a la etapa y ciclo.*

Objetivos de área	Criterios de evaluación de 1er ciclo	Criterios de evaluación de etapa	Contenidos
O.VSC.6 Promover el bienestar emocional y el sentido de la dignidad personal a través de un proceso formativo, personal y colectivo, de reflexión, análisis, síntesis y estructuración sobre la ética y la moral, que	CE.1.1 Reconocer los rasgos que lo definen, haciendo una valoración positiva de sí mismo e identificar las consecuencias que sus decisiones tienen sobre sí mismo y sobre los	CE.1. Construir el estilo personal basándose en la respetabilidad y la dignidad personal. CE.2. Crear una imagen positiva	Bloque 1: “La identidad y la dignidad de la persona” 1.1. Identidad, autonomía y responsabilidad personal. 1.2. La dignidad humana. 1.3. La mejora de la

<p>favorezca una creciente autorregulación de los sentimientos, los recursos personales, el correcto uso del lenguaje y la libre expresión acordes al respeto, a la valoración de la diversidad y a la empatía.</p>	<p>demás, haciéndose responsable de las consecuencias de sus actos y desarrollando una actitud de compromiso hacia uno mismo.</p> <p>CE.1.4. Comunicarse de manera verbal y no verbal adecuadamente, expresando sentimientos y emociones y aceptando los de los demás. Identificar los factores de la comunicación interpersonal que generan barreras y los que crean cercanía.</p>	<p>de sí mismo tomando decisiones meditadas y responsables, basadas en un buen autoconcepto.</p> <p>CE.3. Proponerse desafíos y llevarlos a cabo mediante una toma de decisiones personal, meditada y responsable, desarrollando un buen sentido del compromiso respecto a uno mismo y a los demás.</p> <p>CE.8. Expresar opiniones, sentimientos y emociones utilizando coordinadamente el lenguaje verbal y no verbal.</p>	<p>autoestima.</p> <p>1.4. Desarrollo y regulación de los sentimientos y las emociones.</p> <p>Bloque 2: “La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales”.</p> <p>2.1. Normas para el mantenimiento de conversaciones respetuosas.</p> <p>2.2. El trabajo cooperativo y solidario en grupo.</p> <p>2.3. Habilidades básicas necesarias para el desarrollo de una escucha activa y eficaz.</p>
--	---	--	---

<p>O.VSC.1 Implementar las habilidades psicosociales básicas propias de las inteligencias intrapersonal e interpersonal, a través del autoconocimiento, el desarrollo de los pensamientos creativo y crítico, la empatía, la efectiva resolución de conflictos y la toma de decisiones, necesarias para ser, conocer, aprender, convivir, actuar y emprender.</p>	<p>CE.1.3 Reconocer, listar y expresar sus sentimientos y emociones, aprendiendo a gestionarlos de manera positiva para enfrentarse a las distintas situaciones y problemas de su vida diaria, manejar las frustraciones haciendo frente a los miedos y fracasos e iniciarse en la toma de decisiones con autocontrol.</p> <p>CE.1.5. Participar activamente en actividades cooperativas con actitud de respeto y escucha, expresando con lenguaje positivo y abiertamente sus ideas, opiniones y sentimientos, defendiéndolas sin desmerecer las aportaciones de los demás y demostrando interés por los otros.</p>	<p>CE.6. Adquirir capacidades para tomar decisiones de forma independiente, manejando las dificultades para superar frustraciones y sentimientos negativos ante los problemas.</p> <p>CE.7. Estructurar un pensamiento efectivo e independiente empleando las emociones de forma positiva.</p>	<p>Bloque 1: “La identidad y la dignidad de la persona” 1.1. Desarrollo y regulación de los sentimientos y las emociones.</p> <p>1.5. Rechazo del miedo al fracaso.</p> <p>Bloque 2: “La comprensión y el respeto en las relaciones interpersonales”. 2.1. Normas para el mantenimiento de conversaciones respetuosas.</p> <p>2.2. El trabajo cooperativo y solidario en grupo.</p> <p>2.3. Habilidades básicas necesarias para el desarrollo de una escucha activa y eficaz.</p> <p>Bloque 3: “La convivencia y los valores” 3.3. Percepción de las necesidades de otros, presentando buena disposición para recibir y ofrecer ayuda.</p> <p>3.4. Participación en actividades lúdicas grupales, valorando la unión de esfuerzos para un objetivo común.</p>
--	--	--	---

Anexo 3. Tabla 3. *Ítems para la realización de la actividad nº 1 “Somos escritores” de la sesión nº 6.*

Posibles personajes	Lugar
Una bruja	En un lugar muy lejano
Un hechicero	En una cueva mágica
Un dragón	En un castillo
Un gigante	En un bosque
Una pirata	En un barco hechizado

Anexo 4. Ficha para la realización de la actividad nº 2 “El rey que temía la noche” de la sesión nº 8.

EL REY QUE TEMÍA LA NOCHE



1. El rey sentía miedo cuando...

2. Cuando sentía ese miedo, ¿cómo reaccionaba su cuerpo?

3. ¿Qué ocurrió para que dejara de sentir ese miedo?

4. ¿Lo hizo solo o necesitó ayuda?

5. ¿Crees que es bueno contar nuestros miedos a los demás?
¿Por qué?

6. Cuando veo que los demás también sienten miedo me siento...

Anexo 5. Ficha para la realización de la actividad nº 1 “Del revés II” de la sesión nº 11.

DEL REVÉS

1. ¿Cuáles son las emociones de Riley? ¿Coinciden con las tuyas? ¿Tienes alguna más?

2. ¿Cómo es Riley? ¿Y sus padres? Rodea la respuesta.

RILEY:	ALEGRE	TRISTE
PAPÁ DE RILEY:	ALEGRE	TRISTE
MAMÁ DE RILEY:	ALEGRE	TRISTE

3. ¿Cómo eres tú?

4. Une cada expresión con la emoción que le corresponde.



ALEGRÍA



MIEDO



ENFADO



TRISTEZA



ASCO

5. En la cabeza de Riley todas las emociones se unen y tienen un panel de control como puedes ver en esta imagen.



Describe una situación en la que el personaje-emoción Miedo se ponga al mando:

¿Qué te ayuda a tranquilizarte cuando te ocurre eso?

¿Y si es un compañero el que se siente así? ¿Qué haces para ayudarlo?

Anexo 6. Tabla 16. *Escala de valoración global por alumno.*

	Logrado	En desarrollo	No logrado
Grado de participación			
Grado de placer			
Clima del aula			
Escucha y comunicación			
Grado de consecución de los objetivos			

Anexo 7. Tabla 17. *Escala de observación sobre conductas asociadas a los componentes principales del desarrollo socio-emocional.*

Conciencia emocional			
INDICADORES	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
Identifica y expresa sus propios miedos.			
Identifica la emoción del miedo en sus compañeros.			
Sabe reconocer situaciones que le provocan miedo.			
Regulación emocional			
INDICADORES	SÍ	NO	ALGUNAS VECES

Desarrolla la habilidad para regular sus propios miedos.			
Desarrolla la habilidad de automotivarse.			
Reconoce alguna técnica que le ayuda a tranquilizarse.			
Emplea de forma autónoma alguna técnica que le ayuda a tranquilizarse.			
Autonomía personal			
INDICADORES	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
Desarrolla la habilidad para generar emociones positivas.			
Reconoce al miedo como una emoción natural.			
Se inicia en el proceso de superación del miedo.			
Habilidades sociales			
INDICADORES	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
Mejora las relaciones interpersonales.			
Ayuda a un compañero en el caso de que sienta miedo.			

Utiliza la palabra para solventar algún desacuerdo entre compañeros.			
Respeto las ideas de sus compañeros.			
Escucha activamente las intervenciones de sus compañeros.			
Habilidades para la vida y el bienestar			
INDICADORES	SÍ	NO	ALGUNAS VECES
Desarrolla las habilidades de vida para el bienestar personal y social.			
Adopta una actitud positiva ante la vida.			
Desarrolla la habilidad para generar emociones positivas.			

Anexo 8. Tabla 18. *Rúbrica para la evaluación del trabajo docente.*

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Los objetivos son adecuados para las necesidades del alumnado.				
Las actividades se adecúan a la edad del alumnado.				
El tiempo propuesto para las sesiones se ajusta a la realidad.				
Los recursos son adecuados en la práctica.				

Anexo 9. Tabla 19. *Rúbrica para evaluar la intervención educativa.*

Contextualización				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
La información proporcionada en la contextualización de la intervención es la adecuada.				
La información aportada reproduce de manera eficaz un escenario viable.				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Temporalización				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
El tiempo de desarrollo de la intervención es el adecuado				
La cronología de las sesiones es coherente				
El número de sesiones es conveniente				
La duración de cada sesión es viable				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Objetivos didácticos				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
Los objetivos son concretos y se entiende su finalidad				
Los objetivos persiguen el desarrollo integral del alumnado				
Los objetivos son los adecuados para el grupo-clase				

Los objetivos guardan relación con los contenidos presentando cohesión interna				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Contenidos				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
Los contenidos son concretos y adecuados para el alumnado				
Los contenidos guardan relación con los objetivos presentando cohesión interna				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Competencias				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
Las competencias están redactadas de manera concreta y se entiende la finalidad de las mismas				
Las competencias guardan relación con los objetivos y contenidos presentando cohesión interna				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Metodología				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
La metodología incluye diferentes modalidades de trabajo				
La metodología aplicada fomenta el desarrollo integral del niño				

La metodología se adapta a las necesidades del alumnado				
La metodología está expresada de forma concreta y concisa, siendo fácilmente entendible				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
Actividades				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
Las actividades guardan relación con los objetivos, contenidos y competencias, presentando cohesión interna				
Las actividades son adecuadas para el nivel de desarrollo del alumno/a				
Las actividades plantean desafíos interesantes que permiten la construcción de aprendizajes				
Las actividades favorecen el uso de los conocimientos previos, ampliar y crear nuevos				
Las actividades están descritas de manera clara y concisa				
El tiempo planteado para las actividades es adecuado y coherente				
¿Qué grado de viabilidad considera que presentan?				
¿Qué se podría mejorar?				
Evaluación				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
La evaluación guarda relación con los objetivos, contenidos y competencias de la intervención presentando cohesión interna				
La evaluación presenta diferentes instrumentos que miden de manera				

conjunta y eficaz el trabajo del alumno/a				
La evaluación tiene en cuenta la valoración del trabajo del alumno/a como el del docente				
El proceso de evaluación es descrito de manera clara y concisa				
¿Qué grado de viabilidad considera que presenta?				
¿Qué se podría mejorar?				
En general				
Indicadores	Insatisfactorio	En proceso	Competente	Experto
Los elementos que componen la intervención educativa son aplicados de forma continua y sistemática y están interrelacionados.				
La redacción del programa está hecha de forma que todos los términos utilizados pueden ser entendidos en el mismo sentido.				
Los términos utilizados en la redacción de un programa son fácilmente comprensibles por todos.				
La planificación es flexible, permitiendo la introducción de modificaciones necesarias en cualquier momento del proceso.				
El diseño y elaboración de la intervención es creativa y original.				
El desarrollo de la intervención cuenta con la participación de otras personas o entidades de manera que enriquece el aprendizaje del alumno/a				
¿Qué nivel de viabilidad considera que tiene en general?				
¿Qué se podría mejorar?				
Realice un análisis de los puntos fuertes y débiles de esta intervención				

Observaciones	
---------------	--