

# Educación Emocional



Imagen: Van Hout, M (2015). Feliz. Fondo de Cultura Económica. México

**MIEDO**



## EL MIEDO

**Emociones:** MIEDO, ANSIEDAD, PÁNICO, FOBIA

**Destinatarios:** Docentes y alumnos de todas las etapas educativas.

**Descripción de contenidos:**

Aunque el miedo es un proceso natural y necesario que nos aleja de peligros y riesgos reales, aquellos miedos no necesarios, basados muchas veces en inseguridades, nos impiden conseguir algunos objetivos. Conocer qué nos da miedo, expresarlo y gestionarlo para minimizar su efecto, nos convierte en personas más fuertes, maduras y seguras, y nos permite disfrutar más.

### Sobre la emoción... EL MIEDO

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, que se vive como arrollador y que pone en riesgo la salud y la vida. El miedo es activado por amenazas a nuestra seguridad física en primer lugar, pero también sentimos inseguridad y miedo por la amenaza a personas queridas o a otras personas, a causa de la empatía.

El miedo es la emoción ante un peligro real inminente que se vive como arrollador; la ansiedad es un miedo imaginario, resultado de nuestros pensamientos, aunque tenga relación evidente con un suceso físico de nuestra vida. Cuando lo que nos da miedo es algo subjetivo o irreal, hablamos de **ANSIEDAD**: ocurre cuando tenemos miedo a un riesgo imaginado, poco probable pero que consideramos un peligro potencial y que nos preocupa sin tanto fundamento.

El **HORROR** es sentir más que miedo. El miedo te deja salir corriendo, pero el horror te deja helado, paralizado. Algunas personas llegan a sufrir **ATAQUES DE PÁNICO**, que es un miedo tan intenso que activa tanto que bloquea, o **FOBIAS**, que son miedos intensos y desproporcionados ante objetos y situaciones concretas.

Cuando tenemos un miedo intenso y desproporcionado ante objetos o situaciones concretas padecemos un trastorno emocional llamado "fobia". Claustrofobia (miedo a los lugares cerrados) y agorafobia (miedo a los espacios abiertos) son algunas de las más frecuentes.

La ansiedad es bastante frecuente, y suele darse cuando ante una situación empezamos a pensar "y si..." imaginando posibles resultados negativos que consideramos posibles sin demasiado fundamento. Preocuparse por las cosas que nos importan es bueno, pero con equilibrio y sin que llegue a una exageración o preocupación desproporcionada.

Algunos jóvenes sufren "ansiedad social", que es el miedo a sentirse rechazados, y que a veces hace que no les importe arriesgarse en actos peligrosos que deberían darles miedo de verdad, solo para superar ese miedo a no ser aceptados por el grupo.

Otro estado relacionado con la ansiedad y el miedo es el **ESTRÉS**. En un grado medio es positivo porque nos hace actuar ante las demandas del medio, pero si sentimos que los retos y amenazas superan nuestros recursos, se entra en un estado de estrés negativo que puede repercutir en nuestro organismo a nivel físico y psicológico

Algunas denominaciones relacionadas son: temor, terror, pavor, angustia, horror, pánico, desasosiego, susto, fobia...

### CÓMO SE MANIFIESTA

La forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa cuando es posible. Si no, el miedo motiva y nos activa para afrontar el peligro, con una función de supervivencia, por lo que a veces pasamos del miedo a la ira. La clave está en controlar esta activación sin que la situación se nos vaya de las manos, terminando en agresión, ataque de pánico o bloqueo emocional.

### Contenidos y situaciones a trabajar:

- Identificar y aceptar los miedos como un proceso natural que se puede aprender a gestionar.
- Reconocer situaciones concretas que nos dan miedo y las reacciones de nuestro cuerpo a ellas.
- Encontrar estrategias personales para minimizar y gestionar el miedo, para poder pensar y tomar decisiones con mayor seguridad y fortaleza.
- Tomar las riendas en situaciones que nos dan miedo como prevención, y evitar peligros y riesgos reales.
- Aprender a disfrutar de las cosas y personas que nos rodean sin tanta inseguridad y miedo de pérdida, reduciendo nuestra ansiedad en la vida.
- Valorar el esfuerzo de superar miedos y sentirnos orgullosos de conseguir nuestros objetivos.
- Relacionar el concepto de inclusión con el miedo que sentimos hacia la diferencia, y cómo nuestro rechazo puede transformarse en reto y aprendizaje positivo.

## ACTIVIDAD 1

Emoción: MIEDO

Justificación: reconocer situaciones que nos dan miedo y las reacciones de nuestro cuerpo a ellas.

Temporalización: adaptable al tiempo disponible

Recursos necesarios: papel y boli

Los alumnos componen un pequeño listado de situaciones que les generen miedo, escribiendo al lado qué reacciones suelen sentir en su organismo, a nivel de pensamiento o físico (mayor ritmo de latidos del corazón, sudoración, paralización, temblores, encogimiento del estómago, necesidad de ir al baño...) Se les explica que el miedo es natural y compartido por todos, y que reconocer esta debilidad nos ayuda a construir nuestras fortalezas, para tener más seguridad y confianza.

Esta dinámica es general para introducir el tema y saber qué conocimientos tienen los alumnos del miedo. Los más pequeños asociarán miedo a elementos físicos, pero con mayor madurez se van introduciendo otros elementos de pérdida personal y más subjetivos.

## ACTIVIDAD 2

Emoción: MIEDO

Justificación: reconocer cosas que nos cuestan y que tienen detrás la emoción del miedo

Temporalización: adaptable al tiempo disponible

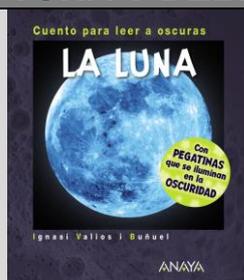
Recursos necesarios: papel y boli

Los alumnos escriben de forma personal aquellas cosas que les cuesten y den miedo, siendo una dinámica más profunda o específica que la anterior, con este guión:

- Pedir: por ejemplo pedir perdón, ayuda, etc...
- Hacer: por ejemplo confiar en los demás, saltar una valla, quedarnos a oscuras o solos, etc...
- Elegir: por ejemplo miedo a decir que no y ser rechazado...(punto importante de trabajo en salud/hábitos de consumo de sustancias tóxicas)
- Decir: por ejemplo decir lo siento, me siento solo, te quiero, etc...

## ACTIVIDAD 3: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido



TÍTULO	LA LUNA
AUTOR	IGNASI VALIOS I BUÑUEL
EDITORIAL	ANAYA
AÑO y LUGAR	2016, MADRID
RESUMEN	Texto poético sencillo para los más pequeños en relación a la luna, con la especial peculiaridad de tener imágenes que se pueden ver a oscuras.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	La iluminación en la oscuridad y una agradable lectura guiada puede ayudar a generar bienestar en la noche y gestionar miedos de los niños.
OTROS COMENTARIOS	Existen otros libros de la misma colección (temáticas de universo, dinosaurios, hadas y monstruos), todos con la posibilidad de leerlos a oscuras.

## ACTIVIDAD 4

**Emoción: MIEDO**

**Justificación:** reconocer el efecto negativo de nuestros propios miedos para conseguir objetivos.

**Temporalización:** adaptable al tiempo disponible

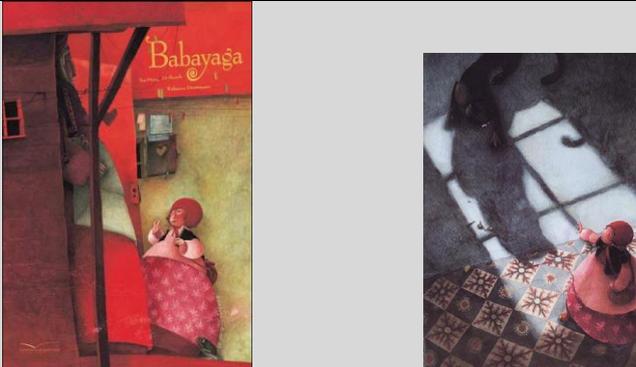
**Recursos necesarios:** ordenador con acceso a internet (o descargar los vídeos antes)

Vídeo motivacional para reflexionar sobre cómo el miedo puede frenar y paralizar nuestras decisiones, impidiéndonos nosotros mismos conseguir nuestros objetivos

<https://www.youtube.com/watch?v=sS8u1f7oyhA>

A completar, tras el debate con los alumnos sobre ese vídeo, con este otro fragmento de la película “En busca de la felicidad”, de Gabriele Muccino <https://www.youtube.com/watch?v=ouYHJ5-m-8k>

## ACTIVIDAD 5: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	
<b>TÍTULO</b>	BABAYAGA
<b>AUTOR</b>	TAI-MARC LE THANH Y REBECCA DAUTREMER
<b>EDITORIAL</b>	EDELVIVES
<b>AÑO y LUGAR</b>	2003, ZARAGOZA
<b>RESUMEN</b>	Historia de una niña que es empujada por su madrastra al bosque, a casa de una ogresa que está deseando comérsela. Relata la experiencia de la niña, y de cómo consigue escapar y contarle todo a su padre.
<b>EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO</b>	Emociones asociadas al peligro y al miedo, junto con las fortalezas y estrategias de salir de un peligro y confiar en los seres queridos, aun cuando alguien cercano también quiere hacernos daño.
<b>OTROS COMENTARIOS</b>	

## ACTIVIDAD 6: BAILA CON TU MIEDO

**Emoción: MIEDO**

**Justificación:** exteriorizar los miedos y cómo podemos minimizarlos y acabar con algunos de ellos.

**Temporalización:** breve sesión de minutos, ampliable con debate en función de la disponibilidad

**Recursos necesarios:** globos, papel y boli.

Cada alumno escribe en un papel su miedo y lo mete dentro de su globo. A continuación, ponemos música movida, cada niño y niña juega cada uno con su globo y su miedo en el interior, y cuando llega el momento cada uno tiene que romper su globo/miedo, de la forma que prefiera (ayudado de manera divertida con la tripa o espalda del compañero, uno solo, contra un objeto... decidir es parte de la toma de decisiones como metáfora de cómo podemos resolver nuestros miedos)

Puede hacerse la versión del miedo grupal, eligiendo y escribiendo en el papel temas o cosas positivas que les den miedo perder a la clase como grupo, y deben intentar jugar con el globo sin que se les caiga al suelo, para introducir la comprensión del miedo como pérdida.

## ACTIVIDAD 7: ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL MIEDO

**Emoción: MIEDO**

**Justificación:** aprender estrategias básicas para fortalecernos y gestionar nuestros miedos

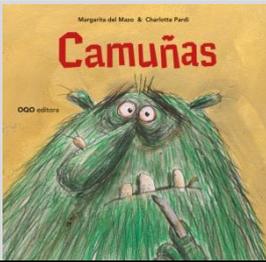
**Temporalización:** adaptable al tiempo disponible

**Recursos necesarios:** papel y boli

Se le propone al alumnado una serie de pasos que podemos trabajar con algunos ejemplos.

- Primero se elige un miedo a trabajar. Por ejemplo, miedo a hablar en público. RECONOCER, ACEPTAR Y COMPARTIR EL MIEDO CON LOS DEMÁS ES EL PRIMER Y ESENCIAL PASO.
- Reflexionamos y recordamos nuestras fortalezas y experiencias positivas sobre él: *cuando he hablado en clase me ha salido siempre bien, sé responder preguntas sobre este tema.*
- Pensamos sobre los apoyos personales con los que contamos: *mis compañeros saben que hablar en público es complicado, aunque me equivoque van a entenderme y apoyarme. La profesora siempre ayuda a quien se queda en blanco y no se enfada cuando fallamos...*
- Acciones concretas: *voy a pensar despacio sobre lo que me pregunten, miraré a mis mejores amigos para tener confianza, hablaré despacio respirando por la nariz como ensayé...*
- Anticipamos un refuerzo y beneficio a nuestro esfuerzo, ¿qué conseguirás? *Esto lo hago para mejorar mi aprendizaje, me sentiré genial por haber superado un reto que me costaba, cuando tenga que hablar de mayor en un trabajo estaré mejor preparado...*
- Afirmación que dé fuerza y confianza: “el mundo es para los valientes” “mola superarse...” y visualizar el éxito logrado tras la actividad, cuando el miedo ya ha sido superado.

## ACTIVIDAD 8: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	CAMUÑAS
AUTOR	MARGARITA DEL MAZO Y CHARLOTTE PARDI
EDITORIAL	OQO EDITORA
AÑO y LUGAR	2012, PONTEVEDRA
RESUMEN	Camuñas es un viejo brujo que vive en la casa del bosque. Cuando iba a cazar a una niña que dormía en su casa, no esperaba que ésta consiguiera engañarlo, siendo más lista y fuerte que él. Las decisiones pueden cambiar, y la niña terminó ayudando a Camuñas, quien nunca antes se cortaba las uñas.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Emociones relacionadas con el miedo que pueden transformarse con inteligencia, tranquilidad, y fortalezas como el buen humor.
OTROS COMENTARIOS	La autora realiza cuentacuentos sobre el libro, lo que puede ser una opción para los centros educativos.

## ACTIVIDAD 9: LECTURA Y DEBATE

Foto portada y ejemplo de contenido



TÍTULO	EL MARAVILLOSO VIAJE DE NILS HOLGERSSON
AUTOR	KOCHKA OLIVIER LATYK (adaptando obra original de SELMA LAGERLÖF)
EDITORIAL	EDELVIVES
AÑO y LUGAR	2015, ZARAGOZA
RESUMEN	Tras haberse burlado de un duende, el travieso Nils sufre un hechizo que lo convierte en un ser diminuto. Esto lo animará a volar a lomos de Martín, un joven ganso, en un maravilloso viaje cargado de aventuras y experiencias, no exentas de miedo. Una estupenda adaptación del maravilloso libro que convirtió a Selma Lagerlöf en la primera mujer en ser galardonada con el Premio Nobel de Literatura.
EMOCIONES Y POSIBILIDADES DE TRABAJO	Libro troquelado que incita a disfrutar de la lectura de aventuras y procesos emocionales que incluyen el miedo ante las tomas de decisiones, inseguridades y aventuras vitales. Creación y descubrimiento de las fortalezas personales y apoyos de los demás y el entorno para superar retos y adversidades, confiando en el logro de los sueños y metas personales.
OTROS COMENTARIOS	