



## NIVEL 2

TÍTULO  
**ME DA MIEDO**

AUDIOVISUAL  
<http://hyperurl.co/xo2rvo>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR  
Identificación y expresión emocional, Autocontrol

ÁREA CURRICULAR  
Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística

SINOPSIS  
Dos niños entran furtivamente en el jardín de una vieja casona atraídos por un supuesto crimen cometido años atrás en su interior. Se asoman por un ventanuco y ven moverse una sombra por lo que huyen despavoridos.

**REFERENTE TEÓRICO:** El miedo es una emoción básica, fundamental para nuestra supervivencia. Funciona como una alarma que evita que nos pongamos en peligro, no es adaptativo cuando es desmesurado, cuando aparece ante estímulos que no son peligrosos realmente, cuando nos paraliza y hace que no podamos pensar con claridad, dificultando la toma de decisiones.

**RAZÓN DE SER:** Tras crear la atmósfera propicia, se trabaja el vocabulario relacionado con la emoción del miedo y la identificación de los síntomas fisiológicos característicos. Después se visiona y analiza el video. A partir de la obra de Paul Klee "Bailando por miedo" el alumnado hablará de sus propios miedos. En la última fase se proporcionarán estrategias de autorregulación basadas en la expresión emocional y artística.

### 1ª Fase

Preparamos el aula antes de que llegue el alumnado, dejándola a oscuras; podemos encender pequeñas luces y poner un audio que ayude a crear ambiente de miedo o suspense. Colocamos las sillas en un semicírculo orientado a la pantalla.

Les invitamos a pasar y observamos su reacción inicial, que ocupen las sillas y nos cuenten qué sienten y qué creen que vamos a hacer hoy. De esta manera trabajamos el vocabulario relacionado con las emociones

(sorpresa, miedo, curiosidad, intriga...) y la identificación de los síntomas fisiológicos del miedo en concreto (respiración agitada, tensión muscular, escalofrío, temblor, aumento del ritmo del corazón, etc.). Después les comentaremos que vamos a ver un vídeo en el que dos niños entran en el jardín de una casa vacía.

Una vez visto, lanzamos preguntas para facilitar la comprensión del mensaje: *¿Por qué entran en el jardín? ¿Qué ven a través del ventanuco? ¿Les da miedo? ¿Qué hacen? Si estuvieras en su lugar ¿Te atreverías a entrar en el jardín tú solo? ¿Y si fuese de noche? ¿Qué harías si vieses una sombra?*

### 2ª Fase

Retomamos el aspecto habitual del aula y dejamos que se acostumbren a la luz y a los sonidos familiares. Les preguntamos cómo se sienten ahora (aliviados, tranquilos, relajados, cómodos...) y les ayudamos a reflexionar acerca de las posibles causas del miedo.

Lanzamos preguntas como: *¿Cómo es la historia que cuenta el niño sobre la familia que vivía en la casa? ¿Quién se la contó? ¿Creéis que es verdad? ¿Para qué se la ha contado su hermano? ¿Qué oyeron? ¿Qué vieron? ¿Qué podría ser en realidad?*

Comentaremos que tener miedo es algo que nos ocurre a todos de vez en cuando, pondremos ejemplos cotidianos para transmitir la idea de que no es malo, porque nos avisa del peligro protegiéndonos y ayudando a responder a situaciones potencialmente dañinas. El miedo no es bueno cuando lo que nos asusta en realidad no es tan horrible como pueda parecer, cuando sentimos miedo y no hay un peligro real, cuando es desproporcionado o si nos bloquea.

Se especifica que lo importante es saber qué hacer cuando una situación nos causa temor.

Presentamos una imagen de la obra de Paul Klee "Bailando por miedo" y les hacemos preguntas: *¿Qué*

*véis? ¿Qué es esta figura? ¿Qué hacen? ¿Qué música suena? ¿Por qué bailan? ¿Están contentos? ¿Es de día o de noche? ¿Por qué bailan en la oscuridad? ¿Cómo creéis que se titula este cuadro?* Resaltamos la idea de que bailan para olvidar el miedo.

Por último hablamos acerca de los miedos de cada alumno/a. Es conveniente que sea el propio educador/a quien comience expresando algún miedo y después, podemos preguntar directamente *¿Qué te da miedo?*, darles opciones y que escojan aquellas con las que se identifiquen (seres fantásticos, pesadillas, tormentas, accidentes, animales, separación de seres queridos, etc.).

#### **4ª Fase**

A partir de la fase anterior se comenta que el autor del cuadro expresa el miedo y cómo vencerlo. Les proponemos plasmar nuestros miedos de manera artística. Cada alumno/a dibujará uno o varios miedos con témperas.

Trabajamos en gran grupo los miedos que hayan salido para reflexionar entre todos si son positivos o negativos y el motivo: Tener miedo a los zombis es malo porque en realidad no existen. Tener miedo a las vacunas es malo porque pueden doler un poco pero nos protegen de enfermedades graves.

Después entre todos pensamos cosas que se pueden hacer cuando aparecen. Trabajamos los miedos positivos (alejarnos, pedir ayuda, avisar a un adulto del peligro, cuando alguien nos pide hacer algo peligroso decir: "no quiero hacerlo", etc.) y negativos (distrarnos, acordarnos de que no existe, utilizar el humor para relativizar, acordarnos de situaciones similares en las que vencimos el miedo, etc.).

Posteriormente introducimos los dibujos en un recipiente con agua, de manera que los miedos representados desaparezcan.

Sería recomendable enseñar alguna técnica de relajación que consideremos adecuada al alumnado para ayudar a regular las reacciones fisiológicas asociadas al miedo (respiración diafragmática, técnica de la tortuga, meditación, relajación en imaginación...) y dedicar unos minutos a practicarla de manera periódica en el aula. (Ver Anexo II)

Para poder seguir mejorando los materiales agradeceríamos su opinión como experto al respecto. Complimentando este pequeño [cuestionario](#).