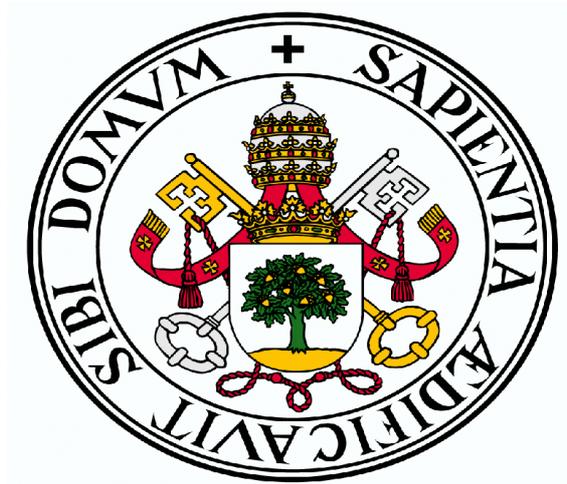


CÓMO AFRONTAR EL MIEDO A TRAVÉS DE LAS EXPRESIONES



GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
ESCUELA UNIVERSITARIA DE MAGISTERIO DE SEGOVIA
TRABAJO FIN DE GRADO
CURSO 2014-2015
Alumna: Lucía Allegretti Sparacino
Tutora: Carmen Salgado

RESUMEN

“Cómo afrontar los miedos a través de las áreas de expresión “, es un proyecto que pretende mostrar una forma de tratar este tipo de emoción en el aula. Estos están presentes en la vida del ser humano, pero a medida que el individuo va madurando, son cada vez menores o se consigue afrontarlos, haciéndolos poco a poco desaparecer. Con este proyecto se pretende mostrar una forma de trabajar los diferentes miedos, que puedan tener los niños, a través de las expresiones como medio para plasmar los sentimientos, interiorizarlos y aprender a combatirlos de una forma lúdica y divertida, haciendo desaparecer la parte traumática de los mismos.

PALABRAS CLAVE

Miedo. Terrores. Fobias. Expresiones. Niños. Educación Infantil.

ABSTRACT

“How to face fears through expression areas”, it’s a project that aims to show a way of treat that kind of emotion in the class. Those are resident on human’s life, but as the person grows up, the emotions are lesser or can be face, making them disappear gradually. With this project it’s aims to show a way to work the different’s fears, that a child can have, through the expressions as a method to translate the feelings, internalize them and learn how to fight them in a playful and funny way, making disappear the traumatic park of it.

KEY WORDS

Fears. Terrors. Phobias. Expressions. Children. Child Education.

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	3
2.-OBJETIVOS.....	4
3.-JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	4
4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
4.1. Los miedos en Educación Infantil.....	6
4.1.1 El concepto del miedo infantil.....	6
4.1.2 Diferencia entre miedo, ansiedad y fobia.....	7
4.1.3 Evolución de los miedos.....	10
4.1.4 Miedos más comunes.....	11
4.2 El miedo a través de los diferentes tipos de expresión.....	12
5.- DISEÑO Y PROPUESTA DE INTERVENCION.....	16
5.1 Justificación.....	16
5.2 Metodología de intervención.....	17
5.3 Actividades.....	18
5.4 Evaluación.....	27
5.5 Análisis de resultados y recomendaciones para fuera del aula.....	29
6.- CONCLUSIONES Y LIMITACIONES.....	36
-Conclusiones.....	36
-Limitaciones.....	37
-Reflexión final.....	38
7.-LISTA DE REFERENCIAS	39

1 INTRODUCCIÓN

Los miedos infantiles han existido siempre y se llevan investigando desde hace siglos. En muchas ocasiones los niños no saben cómo responder ante ellos, por lo que los docentes, debemos ayudar a canalizar ese miedo para evitar que se creen situaciones traumáticas. Pero, ¿cómo podemos ayudar al niño para que no sufra?

A través de las áreas de expresión el niño puede mostrar sus emociones de una forma libre, espontánea y segura, por ello se puede utilizar diferentes actividades relacionadas con estas áreas para trabajar los miedos. En este trabajo se muestra cómo llevarlo a cabo y los resultados que se obtendrán en el caso de una clase del segundo ciclo de educación infantil.

Para comenzar con este proyecto se justifica la importancia de trabajar los miedos en educación infantil, la importancia de las áreas de expresión en el desarrollo del niño, así como la relación que puede establecerse entre ambas para trabajar con los alumnos.

A continuación se abordan los objetivos que se pretenden conseguir con esta propuesta. Entre ellos quiero destacar el que me permita elaborar estrategias para que se puedan trabajar los miedos en el aula a través de las diferentes formas de expresión, la musical, plástica y lingüística.

Posteriormente se muestra la justificación teórica, el concepto del miedo infantil, tipos de miedos, miedos más comunes, evolución de los miedos y los miedos y las expresiones.

Una vez finalizada la parte teórica nos encontramos con el punto de diseño y propuesta de intervención en este punto podemos ver la propuesta didáctica que se llevó a cabo en el aula y los puntos que contiene, el contexto del aula, los objetivos, el tipo de metodología que se utilizará, la temporalización y los recursos necesarios para llevar a cabo la propuesta y la forma de evaluarlos.

También se recoge la puesta en acción con las actividades que se han llevado a cabo así como el análisis de las mismas haciendo una valoración de los resultados obtenidos. Y por último, una serie de recomendaciones para la continuación fuera del aula. En el último punto se reflejan las conclusiones, las limitaciones que han surgido y una reflexión final de la propuesta.

En la parte final del trabajo podemos observar la documentación consultada para realizar el proyecto.

2 OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden alcanzar con el siguiente trabajo son los siguientes:

- Diferenciar los tipos de miedos que se presentan durante la infancia.
- Descubrir qué es el miedo y de qué manera afecta a los niños.
- Elaborar una propuesta didáctica con el fin de trabajar el miedo a través de las diferentes áreas de expresión
- Diseñar diferentes estrategias para trabajar los miedos en el aula, valorando la expresión como parte fundamental en el desarrollo integral del alumno.

3 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

En primer lugar, este TFG iba a tratar otro tema, cómo descubrir el maltrato infantil a través del dibujo del niño, pero eran muchas las limitaciones que se encontraron frente a este trabajo sobre todo debido a la protección de datos y por ser menores los niños.

Los impedimentos eran continuos, por ello me vi obligada a centrarme en otro tema. Siempre he sentido curiosidad por el miedo, me atrae mucho lo desconocido y pensé que durante toda la vida tenemos que enfrentarnos a los miedos, los cuales se van afrontando de diferente forma según vamos desarrollándonos. Por ello, quise enfocarlo en los niños debido a que éstos son más fuertes en la infancia, ya que nuestra imaginación es mayor. Cuando somos pequeños no sabemos en muchas ocasiones canalizarlos, por temor a las reacciones de los demás o simplemente por el mismo miedo que nos produce esa sensación.

Por otra parte, desde pequeña me ha gustado siempre la asignatura de plástica y pensé que una buena manera de trabajar el miedo sería a través de este tipo de expresión, de ahí surgió la idea de ampliarlo a las otras áreas de expresión para poder crear estrategias para combatir el miedo de una forma más completa.

He pretendido desde el primer momento crear una serie de actividades dentro de la escuela y fuera de ella, para trabajar los miedos y poder afrontarlos de manera natural y conseguir en el niño una mejor calidad de vida, evitando así el sufrimiento y la frustración que produce.

Es importante trabajar el miedo en Educación Infantil ya que los niños no son conscientes muchas veces de lo irreal y lo real, los adultos podemos ayudarles a entenderlos y a superarlos.

Este trabajo pretende demostrar que las diferentes áreas de expresión son una buena forma para ayudar al niño con sus miedos y ayudar a afrontarlos con la ayuda de la maestra y de la familia.

Para ello debemos comenzar por ver la relación que existe entre el arte, las diferentes formas de expresión y el ser humano, Según la definición de la Real Academia Española de la palabra "arte", nos dice que es la "Manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros". Este concepto es muy amplio y nos abre muchas posibilidades, ya que casi todo lo que hacemos puede ser clasificado como arte. De ahí la importancia del arte en nuestras vidas y en la de los pequeños.

El arte es aquello que les permite expresarse. Cuanto más pequeños son, más libres son de expresarse sin ningún tipo de condicionamiento.

La necesidad de expresar, de simbolizar la realidad ya surge desde la prehistoria, el ser humano descubrió la forma de poder visualizar sus pensamientos y sentimientos a través de la pintura, desde ese momento el ser humano empieza a representar su realidad(a través de las pinturas rupestres) desde ahí la pintura empezó a evolucionar y sigue evolucionando a día de hoy.

Muchos pintores con sus obras han dejado ver claramente sus sentimientos y sus miedos, mostrado al mundo esa realidad, como puede ser Goya con diversas obras conocidas como "Saturno devorando a su hijo" o "el Coloso". También podemos destacar "El Grito" de Munch, como obras que han transmitido miedo. Con la pintura se disminuye la ansiedad y se amenizan los miedos. A través de un pincel o de otra herramienta, los niños expresan sus inquietudes y sus emociones, se tranquilizan y serenan. Y al mismo tiempo, desarrollan sus gustos y perfil artísticos.

Por ello utilizar la expresión plástica para trabajar los miedos, parece una buena metodología que podremos comprobar al final del proyecto tras analizar las actividades propuestas.

A través de la escritura, la música y la transmisión oral el ser humano ha ido evolucionando y expresándose con sus iguales. Existen infinidad de compositores y

escritores que, a lo largo de la historia con sus trabajos, han plasmado sus sentimientos, su realidad. Cuando el receptor tiene la oportunidad de escuchar o leer esas obras, seguramente, se trasladen a vivir la emoción que estos autores pretendían transmitir y pueda imaginar esa realidad.

Por ello es importante trabajar estas expresiones desde la infancia, ya que tienen una importancia relevante en la vida del ser humano sirviendo para canalizar de una forma u otra las emociones.

4 FUNDAMENTACION TEORICA

4.1 Los miedos en la educación infantil.

4.1.1 El concepto del miedo infantil.

Según la Real Academia de la Lengua (2013), el miedo es una “perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”. Es una experiencia emocional que se da en los seres vivos, una alerta que nos manda el cerebro para advertir de una situación peligrosa, pudiendo ser real o no. De acuerdo con Méndez (1999), el organismo se prepara para reaccionar ante un peligro y es cuando experimentamos esta sensación, los miedos son necesarios para la supervivencia y estos pueden resultar positivos o negativos dependiendo de la circunstancia. Si nos antepone al peligro, el haber sentido miedo será positivo, pero puede ser negativo si nos genera miedo ante ciertos estímulos y estos pueden perdurar en el tiempo.

En la infancia se experimentan diversos miedos durante su desarrollo, la mayoría de estos suelen reprimirse y solo algunos son de intensidad elevada y no remiten espontáneamente, siguen presentes en la adolescencia e incluso pueden persistir en la edad adulta.

Aunque debemos destacar que, los miedos se encuentran mucho más presentes en la infancia que en la edad adulta. Es importante diferenciar el miedo de las fobias y de la ansiedad. No es el mismo concepto y se debe distinguir para actuar frente a él de una manera u otra.

Como nos dice Klein (1994) El miedo es la ansiedad producida por una situación identificable asociada a un estímulo aversivo cuya función es preparar al organismo para sortear el obstáculo. Otra de las cosas que nos aporta Méndez (1999) es que el miedo es una emoción normal, es una respuesta natural del cuerpo, es útil debido a que advierte ante un peligro y puede evitar que el niño sufra algún tipo de accidente, cuando en la infancia hay ausencia de miedo puede ser peligroso ya que el niño no ve ni percibe los peligros y puede ocasionar accidentes importantes. Los miedos provocan una alarma que nos advierte de un peligro es el sistema de seguridad del cuerpo para evitar ciertas circunstancias.

4.1.2 Diferencia entre miedo, ansiedad y fobia.

Real Academia de la lengua (2013), la ansiedad es un “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”. Es una reacción emocional del ser humano, con sentimientos de tensión, preocupación y nerviosismo, la ansiedad señala una amenaza para el individuo.

La ansiedad causa en la persona un malestar que dificulta la causa del mismo, no tiene un principio ni un final claro, es un estado generalizado y persistente, por ello podemos diferenciarlo del miedo, ya que este es una reacción ante un estímulo concreto es decir, identificamos la amenaza en el miedo mientras en la ansiedad no sabemos el estímulo concreto que provoca esta reacción ni tenemos claro el comienzo ni el final, en los miedos cuando el estímulo amenazante desaparece el miedo suele desaparecer con él, por ello podemos identificar cuando comienza y cuando desaparece podemos situarlo en el espacio y en el tiempo.

Tabla 1: Factores comunes al miedo y la ansiedad

<ol style="list-style-type: none">1. Anticipación de un peligro2. Tensión y aprensión3. Activación elevada4. Estado emocional negativo5. Intranquilidad6. Orientación hacia el futuro7. Cambios corporales manifiestos8. Sensaciones desagradables (malestar emocional y corporal)

Rosa M. (2003) Nota: tomado de Sandín (1999a, p.19).

Como podemos observar el miedo y la ansiedad están relacionados e incluso tienen factores comunes que son las reacciones que se producen en el ser humano. Tanto el miedo como la ansiedad son reacciones que se producen anticipando un peligro y preparan al cuerpo para emitir una respuesta, crean un estado de tensión y aprensión en el individuo que dificulta el poder emitir una respuesta clara ante el peligro, ya que se crea un estado emocional negativo y se produce un estado de intranquilidad. Podríamos decir que ambos conceptos parecen tener muchos factores en común pero como se muestra en el siguiente cuadro existen claras diferencias entre ansiedad y miedo.

Tabla 2: Diferencias entre el miedo y la ansiedad

Miedo	Ansiedad
Focalización específica de la amenaza	Origen incierto de la amenaza
Conexión conocida entre la amenaza y la respuesta	Conexión desconocida entre la amenaza y la respuesta
Normalmente episodio	Prolongada
Tensión circunscrita	Intranquilidad generalizada
Amenaza identificable	Puede darse sin objeto
Provocada por señales de amenaza	De conocimiento incierto
Disminuye al retirarse la amenaza	Persistente
Área de amenaza circunscrita	Sin límites claros
Amenaza inminente	Amenaza raramente inminente
Cualidad de una emergencia	Vigilancia mantenida
Sensaciones corporales de emergencia	Sensaciones corporales de vigilancia
Motivo de evitación/escape	Estado de activación no dirigido a la acción.

Rosa M. (2003) Nota: tomado de Sandín (1999a, p.20).

Como podemos observar en la tabla existen claras diferencias entre el miedo y la fobia, el miedo es una focalización específica de una amenaza, se trata de un episodio concreto que crea cierta tensión en el individuo así como una un estado de emergencia en el cuerpo, que desaparece al alejarse la amenaza, la cual es claramente identificable por el individuo.

Mientras que la fobia no reconoce de donde procede la amenaza, no es un episodio concreto sino que su duración es prolongada, y el individuo siente una sensación de intranquilidad generalizada que le obliga a mantenerse en un estado de vigilancia continua, la amenaza suele ser inminente y suele persistir esa intranquilidad aunque haya desaparecido la amenaza. Con estas dos tablas dejamos reflejado las similitudes y diferencias entre los conceptos.

Real Academia de la Lengua (2013) **la fobia** es una “Aversión obsesiva a alguien o a algo “Tras observar la definición de la RAE podemos apreciar las primeras diferencias entre miedo y fobia, una fobia es un rechazo hacia algo o alguien, cuando el miedo es desproporcionado porque a simple vista no presenta como una amenaza (fobia a los ratones o a la oscuridad)es decir, el objeto temido es inocuo, pero bloquea a la persona, también podemos hablar de fobia cuando es inadaptado ya que la respuesta que se emite es de una intensidad elevada y desproporcionada, produce un malestar excesivo y puede repercutir en la vida diaria de la persona.

Para distinguir entre una fobia y un miedo debemos observar la respuesta que se genera frente al problema, es decir, ver si es apropiada a la situación que se ha generado por ejemplo, una persona observa una pelea multitudinaria y decide marcharse del lugar donde está ocurriendo. Un niño ve un payaso por la calle y huye despavorido del lugar, en el primer caso hablamos de que la persona sintió miedo por su seguridad debido a que mucha gente se estaba golpeando y si se quedara le pegarían a él también. En el segundo caso el niño huye de un payaso el cual es una persona trabajando en la calle inofensiva, es un caso de fobia a los payasos.

Según Rosa M. (2003) de acuerdo con Miller et al. (1974), una fobia es una forma especial de miedo que implica las siguientes condiciones:

1. No guarda proporción con el peligro real de la situación.
2. No puede ser explicado ni razonado.
3. Está fuera de control voluntario.
4. Lleva a evitar la situación temida.
5. Persiste más allá de un periodo prolongado de tiempo.
6. El miedo es desadaptativo.
7. No se asocia a una edad o etapa específica del desarrollo.

Como conclusión a la diferenciación de estos dos términos podemos decir, que una fobia perdura en el tiempo con una duración mínima de dos años, y la respuesta que emite la persona es desmesurada e infiere en su vida cotidiana. Impide explicar que es lo que se está sintiendo y se evita completamente cualquier relación o acercamiento hacia la situación temida, la persona que tiene algún tipo de fobia es incapaz de controlarse ya que el peligro le impide

reaccionar ante la situación se debe tener en cuenta que normalmente las fobias, no generan un peligro real es decir, suelen ser factores que no tienen por qué afectar al individuo sino que este masifica ese miedo.

Como podemos observar los tres conceptos tienen aspectos comunes pero también diferencias, actualmente muchas veces usamos los términos de manera incorrecta, los miedos son una emoción normal que está integrada en el desarrollo y tiene un valor adaptativo, para prevenir al ser humano ante un peligro.

Existen diversos estudios realizados por investigadores sobre estos conceptos y sus diferencias como pueden ser Pérez. (2000) en su libro *El miedo y sus trastornos en la infancia*, también en el libro de *Miedos y temores en la infancia: ayudar a los niños a superarlos* de Méndez (1999) podemos encontrar como desglosan estos tres conceptos y marcan sus diferencias, otro autora que trata estos tres conceptos es Valiente. (2003) en su libro *Miedos en la infancia y la adolescencia*.

4.1.3 Evolución de los miedos

Los miedos infantiles evolucionan según se va desarrollando el niño. Se tiene miedo desde los primeros seis meses de vida. El miedo es un modo de supervivencia, ya que el cuerpo nos alerta de algún suceso. Estos miedos se irán modificando según vaya creciendo el sujeto y finalmente en la mayoría de los casos desaparecerán.

Se suele tener miedo durante toda la vida pero a medida que la persona va pasando por las diferentes etapas evolutivas esos miedos son menores, hasta pasada la adolescencia es más común tener miedo ante diversas situaciones sobre todo a lo desconocido, todos los seres humanos pasan por ese estado de miedo que alerta a nuestro cuerpo ante un peligro real o imaginario. Rosa M. (2003) “En términos generales, la mayoría de las investigaciones longitudinales tienden a indicar que los miedos presentan un patrón descendente paralelo al incremento de la edad, sobre todo a partir de la niñez media “ (P,65), con ello quiere decir que, todos los miedos se van desvaneciendo según va evolucionando el ser humano, aunque también existe la probabilidad de que esos miedos no desaparezcan, sino que aumenten, pero podemos decir que tras la adolescencia los miedos suelen estabilizarse.

4.1.4 Miedos más comunes.

A continuación se muestra una tabla con los miedos más comunes durante la infancia.

Tabla 3: Miedos comunes en la infancia.

Edad	Miedos
0-2 años	Predominan: pérdida del sostenimiento, ruidos fuertes, desconocidos, separación de los padres.
3-5 años	Remiten: pérdida del sostenimiento, desconocidos. Persisten: ruidos fuertes, separación. Predominan: oscuridad, animales, daño físico y tormentas
6-8 años	Remiten: ruidos fuertes. Persisten: separación, oscuridad, animales, daño físico y tormentas. Predominan: monstruos, tormentas.
9-12 años	Remiten: separación, oscuridad, monstruos. Persisten: animales, daño físico, tormentas. Predominan: escuela, muerte.
13-18 años	Disminuyen: tormentas Persisten: animales, daño físico, escuela, muerte. Predominan: apariencia física, relaciones sociales.

Méndez. (1999)

En este caso nos centraremos en el segundo cuadro debido a que la propuesta didáctica que vamos a realizar está enfocada en esta edad. Como se puede observar durante este periodo de edad el niño tiene miedos que persisten de la etapa anterior como pueden ser los ruidos fuertes

o la separación de los padres, se pueden observar por ejemplo cuando los niños comienzan a ir al colegio los primeros días lloran debido a que se tienen que separar de los padres.

En esta etapa ya desaparecen los miedos a los desconocidos y a la pérdida del sostenimiento, pero al ir desarrollándose madurativamente, comienzan a surgir nuevos miedos como puede ser a la oscuridad, el cual permanece presente en el niño hasta los nueve años. Este miedo es muy común en la mayoría de niños debido a que comienzan a desarrollar su imaginación con situaciones imaginarias, y surgen las pesadillas, las cuales el niño asimila con ese momento de dormirse. En esta etapa también aparece el miedo a los animales. Este miedo también es muy común y persistente incluso hasta los 18 años. El niño se asombra por los diferentes tamaños que tienen los animales, y normalmente les impresiona el tocarlos y las reacciones de los propios animales. A veces el niño puede asustarse debido al ladrido de algún perro y esto le causa un rechazo hacia estos. Otro miedo que surge en esta etapa es al daño físico. El niño comienza a ser consciente del dolor y es más precavido en sus actividades, ya que se da cuenta del peligro que puede suponer para su físico algún tipo de actividad. Este miedo también persiste hasta los 18 años.

El miedo a las tormentas también aparece en esta etapa los truenos y relámpagos suelen crear un estado de alerta en los niños debido al ruido que generan y la propia luz que ilumina el cielo llama la atención del niño y producen esa inseguridad ante algo desconocido o con un ruido de gran magnitud, de acuerdo con Méndez (1999) y Valiente (2003)

4.2 El miedo a través de los diferentes tipos de expresión

En este punto se verá la importancia de los diferentes tipos de expresión necesarios para comunicarse, así como su utilización como herramienta de trabajo para trabajar el sentimiento de miedo. Se dividirá en tres áreas: la plástica, la musical y la expresión oral.

- **Expresión plástica:**

La expresión plástica se encuentra presente desde los inicios de la existencia del ser humano. Es una herramienta de comunicación, en muchos casos más efectiva que las propias palabras, según Sarlé (2006). Por ello, en la infancia, el arte para los niños es un medio de expresión. Lo realizan de forma lúdica y naturalmente con la intención de mostrar sus emociones y vivencias. Con este tipo de actividades los niños disfrutaban mucho, y son capaces de expresar gráficamente con más claridad, que de una forma verbal. Debemos tener en cuenta que debe realizarse de forma lúdica para no forzar al niño, y que este pueda expresarse libremente. Esto es algo natural para el niño, que siente la necesidad de transmitir mediante algún tipo de canal.

De acuerdo con Rollano (2004), la educación plástica es fundamental en el desarrollo total del niño, debido a que es un buen motor potenciador de los sentimientos, los pensamientos, las emociones y la imaginación con ello estamos potenciando la creatividad. A través de este tipo de expresión los niños representan su realidad, la que a ellos les rodea esto hace que interactúen consigo mismos y con el entorno.

Es importante ofrecer al niño diferentes recursos para que pueda expresar sus emociones, en todas las aulas el tipo de alumnado es diferente, hay niños tímidos, extrovertidos, alegres etc...pero debemos saber que cada uno de ellos piensa y siente diferente, muchas veces a través de las actividades plásticas conseguimos que independientemente de cómo sean consigan expresarse libremente sin sentirse presionados y esto es posible gracias a las artes plásticas.

Las actividades plásticas ayudaran a los niños a expresar su realidad de una forma diferente y atractiva para ellos, el arte plástico contribuye al desarrollo motriz del niño (con las diferentes metodologías utilizadas) y hará que se produzca una interacción del niño con su pensamiento y el ambiente que le rodea ya que no solo expresan sentimientos o emociones sino que también con las artes gráficas plasman su realidad, por ello la importancia de su utilización en la escuela infantil.

Los niños pasan por diferentes etapas de expresión en cuanto al dibujo, diferentes investigadores como Lowenfeld y Brittain (2008) hablan y explican las diferentes etapas del dibujo así como la evolución de estos, cada edad va con una etapa del garabateo donde va cambiando el significado del propio dibujo, debemos centrarnos en la etapa presquemática que aborda la franja de los 4 a los seis años donde los niños tratan de establecer relaciones de lo que dibujan, debemos tener en cuenta de que los niños están expresando su propia realidad y establecer las relaciones correctas al tratar de dar significado a esas producciones.

- Expresión musical.

El arte musical tienen sus inicios antes de aparecer la agricultura se ha utilizado por el ser humano para favorecer un estado de ánimo positivo a la hora de realizar diversas actividades colectivas como pueden ser los canticos militares o religiosos, se conocen también los canticos que se realizaban en las labores agrícolas las cuales amenizaban la tarea y permitían que los agricultores transmitieran diferentes emociones con sus canticos.

La música permite mejorar nuestro autoconocimiento debido a que a través de ellas expresamos emociones y sentimientos y no solo al expresarla sino también al escucharla de tal

forma que tras oír una obra podemos empatizar con ella y sentir una serie de emociones y catalogarlas, podemos regularlas para permitir que afloren esos sentimientos o bien reprimirlos.

Hargreaves. (1998) “La cuestión del significado de la música no puede desvincularse de la interacción de ésta con la emotividad de la naturaleza humana, es decir, la respuesta emocional frente a un estímulo musical está estrechamente vinculada con el significado que cada individuo le otorga” (p. 188). A cada individuo le afectan los estímulos de una manera, y cada uno interpreta los sonidos de una forma diferente. Es cierto que suele coincidir la familia de sentimientos, es decir, si oímos una música tétrica con sonidos muy graves, nos transmitirá miedo. El miedo puede producir en cada uno una sensación diferente, como puede ser: angustia, terror... que le recuerde a experiencias vividas. Normalmente los individuos harán el mismo juicio de valor si pertenecen a la misma cultura, aunque después, cada uno con ello haga su propio juicio de valor según su estado anímico o historia personal. Debemos ser conscientes del poder de la música en nuestra vida cotidiana. A lo largo del día experimentamos muchísimas sensaciones. Algunas pasan desapercibidas y otras nos afectan de manera, que si estamos en un ambiente relajado, y de repente oímos un ruido fuerte, esto nos altera y posiblemente reaccionemos de forma brusca mediante algún movimiento, ya que como se mencionaba anteriormente, nuestro cuerpo reacciona ante estímulos peligrosos. Al oír un ruido fuerte o sin previo aviso el cuerpo reacciona para protegerse ante estímulo, el cual es catalogado de peligroso.

Según Meyer. (1956), la música tiene un significado que se logra comunicar con aquel que la escucha. La música nos hace sentir infinidad de sentimientos a través de ellas o con ellas conseguimos expresar o sentir muchas sensaciones. Actualmente la música juega un papel muy importante en la sociedad no sería lo mismo un anuncio sin música o una película sin banda sonora.

Es importante que los niños conozcan la música y sean consciente que mediante ella pueden expresar sus sentimientos o bien que al escuchar diferentes músicos pueden sentir de una forma u otra y también empatizar con el autor de la obra y sentir lo mismo que este .Sin duda la música es buen canal para expresar emociones ya sea creando música o escuchándola por ello debe estar presente en esta propuesta como estrategia para trabajar el miedo.

- **La expresión literaria y oral:**

La expresión oral y escrita contribuyen al desarrollo cognitivo en la infancia, mejoran el desarrollo perceptivo y memorístico potenciando así en el niño un interés por el mundo que le rodea. La literatura infantil es un medio para que los niños empaticen con los personajes de los

cuentos y se sientan identificados con ellos incluso protagonistas, para crear valores y trabajarlos y para canalizar sentimientos y emociones.

De acuerdo con Sánchez. (2006), el niño, al empatizar con los cuentos, normalmente soporta una tensión y una ansiedad, hasta el desenlace, al sentirse ellos protagonistas. Después les gusta poder revivir la experiencia, y al conocer el desenlace y los niños siguen empatizando, aunque tal vez, con distintos matices en sus emociones. Poco a poco, gracias a esto, se va trabajando e interiorizando estas circunstancias, lo que hace que el niño se plantee esos problemas así como las soluciones que da el cuento para afrontar esa situación.

La expresión oral esta entrelazada tanto con la música como la literatura debido a que al hablar emitimos un sonido y la literatura puede ser tanto leída como narrada, por ello debemos darle también importancia para sugerirla como una buena estrategia, es un medio de comunicación importantísimo en la vida del ser humano a través de ella nos comunicamos continuamente es el canal más importante.

A través de la lectura de cuentos en voz alta podemos tratar diversos temas importantes en la infancia y a través de ellos vamos creando sensaciones y emociones en el niño permitiéndole que estructure y conozca su pensamiento, esto hace que empaticen con los protagonistas que suelen ser animales o niños y niñas lo que favorecen que los niños vayan creando e imaginando posibles soluciones ante diversos problemas.

También debemos tener en cuenta las aportaciones que ofrece la literatura infantil, a través de la podemos observar las diferentes ilustraciones de los cuentos lo que fomenta las habilidades lingüísticas al poder hablar sobre lo que vemos en las ilustraciones, con los cuentos además podemos crear después pequeñas obras para representar el cuento, con ello favorecemos la memorización y nuevamente las habilidades lingüísticas que narrar la historia los niños siendo ellos los protagonistas.

Existen infinidad de cuentos para niños con los cuales trabajar diversos temas, por ello es una fantástica estrategia para tratar el tema del miedo. Existen muchos cuentos que hablan sobre el miedo, pero para trabajar el miedo no es necesario que el cuento hable sobre el miedo, de acuerdo con Bettelheim. (1994). Las historias estrictamente realistas van contra las experiencias internas del niño, es decir, prestarán atención pero no les supone ningún reto, todos los cuentos tienen una introducción, un desarrollo o conflicto y un desenlace o final, si la historia es estrictamente real y el niño conoce esa experiencia no supondrá ninguna incógnita ni creará ningún conflicto interno, por ello debemos ofrecer literatura que plantee al niño una serie de dudas que pueda experimentar y resolver cognitivamente.

Si queremos trabajar el miedo y crear unas estrategias debemos buscar una serie de cuentos que planteen al niño ese conflicto y que ellos empaticen con el miedo del protagonista para así poder formar estrategias que resuelvan el conflicto no solo en el cuento si no en su propia realidad.

5. DISEÑO Y PROPUESTA DE INTERVENCION

5.1 JUSTIFICACIÓN

Los miedos en general y cualquiera de sus modalidades en la etapa infantil suponen un fenómeno universal y omnipresente en todas las culturas y tiempos. La única explicación a esta regularidad es que el miedo debe tener un importante componente de valor adaptativo para la especie. (Banús.2014, p. 1)

Por eso, la importancia de tratar el tema desde el aula también pudiendo desmitificar y afrontarlos de una manera natural. Los miedos son evolutivos y a medida que el ser humano va madurando estos van desapareciendo. Pero también estos miedos pueden llegar a afectar el día a día del niño causándole diferentes trastornos en sus rutinas (ir a dormir, estar solo etc...).

Este proyecto pretende trabajar los miedos en el aula a través de las expresiones. Los diferentes tipos de expresión permiten comunicarse al ser humano de diversas formas, a través de la comunicación oral, escrita, plástica o incluso musical, es nuestra forma de expresar todas las emociones y sentimientos y canalizarlos al exterior, desde que nacemos sentimos la necesidad de comunicarnos y poco a poco vamos perfeccionando las técnicas para hacerlo.

Esta propuesta pretende enseñar estrategias a los niños para poder canalizar en este caso un tipo de sentimiento, como es el miedo para intentar canalizarlo y que no sea tan traumático. A través de una serie de actividades que engloban las diferentes formas de comunicación se ha conseguido trabajar el miedo de una forma diferente y natural y hemos podido comprobar cómo han ido evolucionando los diferentes tipos de miedo que han surgido tras trabajar sobre ellos.

5.2 METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

Se ha empleado un tipo de metodología específico para realizar esta propuesta, ya tenía creado un tipo de vínculo con el alumnado lo que le ha permitido llevar a cabo este tipo de metodología en la cual se pretendía que el niño fuera el protagonista y pudiera así, expresar todos sus conocimientos y experiencias con respecto al miedo.

Ha sido una metodología semi-dirigida en la que la maestra previamente preparaba el material y posteriormente sólo marcaba las diferentes pautas de la actividad.

Se ha utilizado el aprendizaje significativo ya que hemos puesto en relación las ideas nuevas que se han presentado con los conocimientos anteriores que se tenían sobre el tema.

El tema del miedo se ha tratado de una forma natural, transformando las actividades en juegos para los niños transformándolo así en un recurso educativo, se han ofrecido numerosas posibilidades para ayudar así al desarrollo integral del niño.

Como maestra, he trabajado la cooperación y la relación con los iguales de manera que, en ciertas actividades se necesitaba la cooperación de todos los alumnos y que se relacionaran entre sí.

Esta propuesta ha querido que los niños a través de la experimentación y la observación en las diferentes actividades vayan venciendo sus miedos, este tipo de metodología permite al niño ser el protagonista y vivenciar las actividades.

El clima del aula ha sido muy importante a la hora de trabajar el miedo ha sido necesario crear un clima de bienestar y confianza, con un espacio afectivo. Entre el alumnado y la maestra para que los alumnos se sintieran protegidos y cuidados.

Al realizar actividades bastante abstractas para su evaluación no ha habido un parámetro para saber que niño estaba haciendo mal o bien las cosas a excepción de ciertas pautas por ello siempre se ha buscado estimular al niño antes de corregirlo para evitar así frustraciones ante las actividades realizadas todos los niños han ido adquiriendo los conocimientos necesarios para expresarse correctamente mediante los diferentes tipos ofrecidos.

5.3 ACTIVIDADES

Contexto

Las actividades se llevarán a cabo en el C.E.I.P Villalpando (Segovia) en el aula del segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, de 4-5 años. Son un grupo de 20 niños de los cuales 11 son niñas y 9 niños, es un grupo muy trabajador y colaborativo.

La mayoría de los niños son españoles pero también cuenta con diversidad cultural, hay dos niños marroquíes, una niña búlgara y otra niña dominicana.

Los alumnos son un grupo muy hablador las relaciones entre todos son buenas aunque suele surgir algún conflicto de vez en cuando son buenos niños y dentro de las familias no hay casos a destacar graves, existen pequeñas diferencias económicas entre los alumnos pero no de gran importancia.

Los niños se encuentran distribuidos en cinco mesas cuatro niños por mesa cada mesa lleva la foto del niño y su nombre para que se familiaricen con su imagen personal así como con su nombre y cada mesa tiene un gomet de una forma y color.

Desarrollo de las actividades o prácticas desarrolladas.

Iniciamos la presentación de cada una de las actividades en ellas se muestra primero un cuadro resumen de la misma, donde se indica la duración de la actividad, los objetivos y contenidos que se pretenden alcanzar y los materiales necesarios para llevarla a cabo, a continuación viene el desarrollo de la misma.

A continuación se va a explicar la propuesta didáctica en función de los objetivos planteados anteriormente. Se basa en los principales miedos que tienen los niños en estas edades según las teorías que exponen los diferentes autores, trabajándose a través de las áreas de expresión. La propuesta tuvo una duración de un mes y se realizó en el mes de Mayo. Las actividades se fueron realizando en diferentes momentos del día debido a que esta propuesta iba enlazada con el método que seguía el colegio, no se dispuso de todas las horas para realizarlo.

Todas las actividades tendrán una introducción diaria en la asamblea donde se hablarán de los miedos, de las ideas previas de cada niño o de las pesadillas o miedos que puedan ir surgiendo durante toda la propuesta.

5.3.1 Dibujando los sueños:

Esta actividad pretende iniciar a los niños en el tema del proyecto los miedos. Previamente, antes de realizar la actividad, se realizará en la asamblea un “Brainstorming” para poder ver y evaluar los tipos de miedos que los alumnos puedan tener o los conocimientos sobre los mismos.

Posteriormente se repartirán folios por cada una de las mesas y se ofrecerá diversos materiales (rotuladores gruesos, rotuladores finos, plastidecor y lapiceros de colores). Cada alumno deberá representar libremente y con el material que desee el último sueño o pesadilla que recuerden.

Tras realizar los dibujos cada alumno deberá explicar a sus compañeros que es lo que han representado y hablaremos sobre ese sueño y esas sensaciones vividas en el mismo.

Con ello estaremos verbalizando el problema y entre todos se puede hablar sobre el tema y desdramatizarlo, si conseguimos que los niños nos hablen sobre lo que han experimentado en esos sueños o pesadillas estaremos abriendo las puertas al proyecto que llevaremos a cabo y tendremos asentadas las bases del mismo y un punto de partida.

El papel de las maestras durante la actividad será orientativo y semi-dirigido, para no influir en las representaciones de los niños, la actividad tendrá la duración de una hora y media.

Dibujando sueños	
Duración	1.30h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar emociones y sentimientos. - Interiorizar los sueños. - Reflexionar sobre experiencias vividas. - Verbalizar sentimientos. - Desarrollo óculo-manual.
	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujo libre sin modelo. - Destrezas manuales con diversos materiales.

Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogo en grupo. - Respeto hacia los compañeros. - Descubrimiento de colores y formas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores gordos - Folios. - Rotuladores finos. - Plastidecor.

5.3.2 El fantasma traga miedos:

Se creará un fantasma traga miedos para la clase. Con esta actividad se pretende crear un personaje gracioso y atractivo para los alumnos que sea un aliado para ellos. Cuando un niño sienta miedo ante algo o alguien podrá hacer un dibujo o representar ese miedo de la manera que quiera y lo meterá dentro de la boca del fantasma traga miedos para hacerlo desaparecer. Una vez por mes se vaciará la boca del fantasma y se trataran esos miedos en la asamblea. Esta actividad debe realizarse casi al principio de la propuesta porque así los alumnos podrán ir trayendo sus miedos durante toda la propuesta y podrán hacer partícipe al fantasma en otras actividades que ellos deseen, es importante que lo tengan como referente como un apoyo durante todo el proyecto.

El objetivo es desmitificar los miedos y hablar sobre ellos, los niños poco a poco se irán concienciando que no hay porque tener miedo ante esa situación y podrán afrontarla.

Para realizar al fantasma, será necesario un cartón grande. Para darle forma se harán tres formas en la pizarra y entre todos se votará aquella que más les guste.

Los ojos se harán con rotulador y se pondrán tantos como decidan entre todos. El cuerpo se decorara con papel de seda de colores pegado haciéndolo bolitas cada niño hará dos o tres bolitas y deberá pegarlas en el cuerpo del muñeco hasta que esté todo cubierto, Después se colocaran las otras partes de la cara como las orejas o cejas que se dibujaran con un rotulador, esta actividad se realizará un viernes durante la hora que se destina a realizar actividades de plástica.

La maestra dirigirá la actividad indicando a los alumnos como realizar los diferentes pasos.

El fantasma traga miedos	
Duración	1.00h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un monstruo de forma conjunta para trabajar los miedos - Desarrollar la toma de decisiones en grupo. - Trabajar el esquema corporal.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un personaje cercano. - Trabajo de las destrezas de recortar y pegar. - Desarrollo de una actitud de esperar un turno al trabajar en grupo. - Elaboración de su propio monstruo como seña de identificación.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Caja de cartón. - Papel de seda de diversos colores. - Pegamento en barra y cola. - Rotulador negro. - Tijeras.

5.3.3 ¿Qué sentimos con la música?:

Los sensación de tener miedo puede manifestarse de diversas formas, la música es un arma muy poderosa por ello la utilizaremos en esta actividad para ver que sentimientos transmite en los niños, hay diversos tipos de música y a cada persona puede transmitirle una cosa, mediante esta actividad que será completamente libre los niños en un folio irán plasmando

lo que la música les transmita, solo tendrán una pauta, la actividad está dividida en dos partes, primero oirán una música y deberán pintar en la mitad izquierda de su papel y en la segunda parte de la actividad en la otra mitad. Los folios están separados previamente con una línea en el medio.

Con esta actividad se pretende investigar que sienten los niños y como relacionan las diferentes melodías con experiencias vividas, las melodías están escogidas de forma que la primera parte transmite alegría tranquilidad o sentimientos positivos, mientras que la segunda se trata de una melodía muy tétrica que evoca a sentir miedo o angustia,

Esta actividad debe ser la tercera debido a que los niños ya están avanzados en la propuesta ya han hablado sobre los miedos y tras la lluvia de ideas del primer día pueden dejarse llevar al oír las melodías y plasmar mejor en el papel sus emociones.

¿Qué sentimos con la música?	
Duración	1.00h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar emociones y sentimientos. - Exteriorizar los sentimientos mediante el dibujo. - Relacionar la música con los sentimientos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujo libre sin modelo. - Destrezas manuales con diversos materiales. - Desarrollo del gusto por la música. - Estimulación auditiva.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores gruesos - Folios. - Rotuladores finos.

	<ul style="list-style-type: none"> - Plastidecor. - Ordenador. - Ceras gordas.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.3.4 Monstruitos

Esta actividad propone que cada alumno tenga un monstruo creado por el, tendremos diversos materiales y cada alumno elaborara a su manera su monstruo, se pretende caricaturizar la figura del miedo con ello pierde importancia la figura del monstruo tan presente a estas edades.

Cada alumno se podrá llevar su monstruo a casa y ponerlo en su habitación o donde crea conveniente.

Los monstruos tendrán un cuerpo con un plato de plástico, los alumnos deberán recortar los brazos, las piernas y la boca que serán de cartulina y están previamente preparados por la tutora.

Una vez recortadas todas las piezas la maestra las grapará al plato, se pegarán tantos ojos como el alumno quiera y ellos mismos le pintaran las orejas y la nariz, también podrán elegir si ponerle pelo o cuernos a su monstruo.

Debido a que ya tienen en clase a Susú, se creyó conveniente crear un monstruo para cada niño, es importante realizar la actividad en este momento ya que al trabajar casi a diario sobre este tema es posible que los niños estén más sensibles es decir que tengan más presentes esos miedos y con este monstruo se pretende crear un “símbolo” de protección, por ello es conveniente realizarla en este momento.

Monstruitos	
Duración	1.00h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la creatividad. -Trabajar el esquema corporal.

	- Trabajar el miedo a través de una creación plástica.
Contenidos	-Elaboración de un personaje cercano. -Exploración con diversos materiales. -Desarrollo del gusto. -Trabajo de las diferencias e igualdades.
Materiales	-Platos de plástico -Goma Eva. -Eding. -Tijeras. -Grapadora. -Espumillón. -Pajitas de colores. -Cartulinas de colores. -Pegamento. -Hilo de nylon.

5.3.5 El mural de los miedos

Esta actividad pretende unificar todos los miedos y exponerlos para que los niños puedan verlos y hablar sobre ello en diferentes momentos del día, en esta ocasión se va a utilizar onzas de chocolate y folios dina A3,a través de la expresión plástica vamos diariamente quitándole el miedo a los niños, ellos expresan de diferentes formas sus miedos y los verbalizan y mediante diferentes actividades plásticas vamos trabajando los miedos que van surgiendo, cuanto más los expresemos y hablemos sobre ello menos importancia le irán dando con el tiempo, esta actividad permite experimentar con un material nuevo para ellos.

Se les repartirá una onza a cada uno y deberán descubrir por sí mismos que el chocolate no solo se come sino que también podemos usarlo para pintar, la maestra previamente hará que los niños lo observen y experimenten con él a través de sus sentidos.

Posteriormente se les dará la pauta de que dibujen los miedos que tienen actualmente o alguna pesadilla que recuerden, finalmente podrán comerse su onza de chocolate.

No existe ninguna pauta para pintar, puede hacer trazos o pintar con los dedos al derretirse el chocolate.

Al ser los niños pequeños su nivel madurativo no les permite ser conscientes de todos sus recuerdos por ello esta actividad también sirve para que al poder ver los miedos de los demás puedan recordar ellos experiencias a través de los dibujos de sus compañeros, es bueno que hablen sobre ello para poder verbalizarlo posteriormente y crear una estrategia para combatirlo, al tratarse de un mural se busca que los niños plasmen todo aquello que se lleva trabajando durante todos estos días seguramente hayan aparecido más miedos o experiencias que plasmar en el papel.

El mural de los miedos.	
Duración	1.30h
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> -Expresar emociones y sentimientos. - Observar los cambios de estado del chocolate - Reflexionar sobre experiencias vividas. - Verbalizar sentimientos. - Desarrollo óculo-manual.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Descubrimiento de las posibilidades del chocolate. -Elaboración de un gran mural en gran grupo. -Trabajo sobre un plano diferente. -Descubrimiento de diversas texturas.
	-Chocolate.

Materiales	-Folios A3. -Toallitas.
-------------------	--------------------------------

5.3.6 Los colores hablan:

En esta actividad se pretende reforzar las teorías de investigadores como Johan Goethe o Isaac Newton sobre los colores y la reacción del cuerpo humano frente a ellos. Se cogerán diversos colores de cartulinas y se mostraran a los alumnos de forma pausada cada alumno deberá de decir lo que le transmita ese color, se respetara el turno de palabra de cada alumno y todos deberán participar dando sus aportaciones, posteriormente cada alumno deberá escoger dos colores y dibujar la sensación que le haya transmitido dicho color o cosas características de esa sensación, podrán utilizar todos los materiales que tengan en sus mesas.

Una vez finalizada la hora y media tendrán que ir terminando para realizar una asamblea final donde se comentaran los dibujos de algunos alumnos y explicaran porque les ha transmitido esa sensación dicho color.

5.3.7 Transformando el miedo

Esta es la última actividad de esta propuesta donde se han trabajado los miedos por último se pretende hacer ver a los alumnos como a lo largo de la historia diversos pintores han plasmado sus miedos de la misma forma que lo han hecho ellos, se aprovechará para hablar un poco sobre cada autor y sus obras más características. Una vez que conozcan sus obras deberán elegir una cada uno para transformarla de tal forma que ya no trasmita miedo, se busca caricaturizar las obras de estos autores para que pasen a transmitir al receptor todo lo contrario a lo que pretendía el pintor.

Esta actividad se realiza como actividad final para demostrarles a los niños que ya han adquirido una serie de estrategias para combatir los diferentes miedos y que ellos mismos son capaces de trabajar sobre algo que les da miedo.

5.4 EVALUACIÓN

Se han elaborado tres tablas diferentes para la evaluación de esta propuesta práctica donde analizaremos primero la propuesta didáctica donde evaluaremos los el desarrollo de la misma así como diferentes aspectos de esta. En la siguiente tabla se evaluará a los alumnos para ver si han cumplido con los objetivos marcados de la propuesta y por último se encuentra la evaluación mía y de cómo se resolvió la propuesta y posibles errores cometidos en la misma

- **EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA**

	Si	No
Hemos comprobado la coherencia entre objetivos y actividades de aprendizaje y evaluación		
¿Ha surgido algún problema que no se había previsto?		
¿Ha resultado adecuado el material utilizado?		
¿Ha despertado el interés de los alumnos?		
¿Se han utilizado actividades adecuadas?		
¿Las actividades han despertado el interés de los alumnos?		
¿La mayor parte de los alumnos han aprendido lo previsto de acuerdo a los objetivos?		

- EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS**

	Si	No	A veces
¿Reconoce el sentimiento de miedo?			
¿Ha disfrutado realizando las diferentes actividades?			
¿Ha sabido aprovechar las diferentes actividades para canalizar sus miedos?			
¿Sabe verbalizar sus sentimientos?			
¿Ha mostrado una actitud positiva y de respeto frente al proyecto?			
¿Es capaz de crear nuevas estrategias para combatir el miedo?			
¿Ha cumplido la mayoría de objetivos que se pretendía?			

- AUTOEVALUACIÓN**

	Si	No	A veces
¿Has sabido desenvolverte correctamente durante el desarrollo de las diferentes actividades?			
¿Ha disfrutado realizando las diferentes actividades?			
¿Has sabido resolver las diferentes dificultades que se hayan podido dar?			
¿Has explicado correctamente los diferentes contenidos que se han trabajado?			
¿La planificación de la propuesta ha sido la adecuada?			

5.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ACTIVIDADES REALIZADAS

Se han llevado a cabo cinco actividades; dibujando los sueños, el fantasma traga miedos, ¿Qué sentimos con la música?, monstruitos y el mural de los miedos.

En este apartado vamos a presentar los resultados que hemos ido obteniendo durante todo el proceso, con el propósito de dar respuesta a los objetivos planteados para el TFG. Analizando tanto el proceso de la actividad como las respuestas ofrecidas por los alumnos.

- Dibujando los sueños:**

En primer lugar se creó un clima adecuado para realizar la actividad se aprovechó la asamblea para ir introduciendo el tema del miedo, se lanzaron un par de preguntas como

¿recordáis alguna pesadilla? ¿Alguna vez habéis sentido miedo? En ese momento los niños comenzaron a contar sus experiencias, algunas bastante interesantes por la manera en la que reaccionaron ante ese miedo.

La mayoría habían experimentado miedo durante la noche no solo en sueños sino a la oscuridad, algún niño aislado aseguraba no tener miedo a nada pero según avanzaba la conversación todos en algún momento habían sentido miedo a diversas cosas.

Tras esta primera toma de contacto se sentaron en las mesas y comenzaron a dibujar todo aquello que habían contado en la asamblea, se creó un clima de aula muy bueno donde los niños estaban concentrados y entusiasmados por poder plasmar en un papel todas las historias que habían contado.

La actividad se desarrolló según lo previsto y se obtuvieron buenos resultados.

Según podemos observar en la mayoría de los dibujos como lo que predomina son los animales y la oscuridad y lo que ello conlleva como pueden ser los fantasmas, podemos ver que hay dibujos con arañas, hormigas rojas, murciélagos, lobos ,serpientes y en cuanto a la oscuridad debemos destacar que lo que más se repite es lo relacionado con la noche lo que sucede cuando se van a dormir o con las pesadillas que puedan tener, se puede observar como muchos dibujan fantasmas y sombras algunos alguna ventana que para ellos puede crear sombras durante la noche, se repiten muchos los dibujos donde podemos observar la cama de los niños y a ellos mismos, todo esto se asemeja a lo que dice Méndez. (2013) donde los miedos más predominantes a esta edad son los animales y la oscuridad.

También encontramos otras representaciones como pueden ser sus muñecos de apego y el más significativo que es el hombre del saco el cual representan como un Varón grande, de complexión robusta con gafas y un saco grande. Muchos niños hablaron de él durante la asamblea previa a la actividad, algunos le habían visto en sueños e incluso llegaron a luchar contra él, según verbalizaban ellos es un hombre malo el cual se lleva a los niños que no se portan bien durante la noche.

Los colores más utilizados en casi todos los dibujos son el rojo y el negro, es significativo ya que son colores relacionados con la muerte, la sangre o el sufrimiento, transmiten intranquilidad y oscuridad.

- **El fantasma traga miedos:**

Se realizó una pequeña asamblea con los alumnos para comprobar si tenían alguna estrategia cuando tenían pesadillas o miedos de algún tipo la mayoría no sabían cómo reaccionar

ante este problema, no sabían cómo afrontar los miedos de forma directa la mayoría duerme con una luz leve por las noches pero esta no impide que tengan pesadillas o aliviar ese sentimiento de miedo y por ello creamos a Susú. Es una actividad grupal en la que todos los alumnos colaboraron de forma activa y mostraron mucho interés en realizarla, se consiguió crear un monstruo el cual se comería todas sus pesadillas, con esta estrategia creamos un monstruo cercano para ellos y una figura afectiva que ayudaría a desaparecer esos miedos.

Todos los materiales fueron colocados previamente y cada alumno se iba a cercando para pegar los diferentes papeles de colores, para ponerle los ojos manos etc... hubo una votación por que había algunos niños que querían poner más o menos ojos por ello lo mejor fue votarlo para que no hubiera conflictos. Cuando Susú estuvo terminado buscamos un lugar en el aula donde lo colocaríamos posteriormente.

Todos los alumnos fueron participes de la creación de Susú y mostraron mucho entusiasmo con él, a medida que iba avanzando la actividad se les iba explicando y recordando el funcionamiento del mismo, cuando los niños tuvieran miedo debía pintarlo en un papel y llevarlo al colegio al día siguiente y Susú se lo comería y así conseguirían que ese miedo desapareciera.

Era un monstruo de todos lo que hizo que los alumnos lo tuvieran siempre presente como uno más en el aula.

Pasadas varias semanas cuando regresé al colegio fui a observa a Susú para ver si los alumnos realmente lo habían utilizado y efectivamente había muchísimos dibujos dentro de la boca de Susú con ello queda demostrado que los niños habían conseguido tener una estrategia para enfrentarse al miedo, la tutora me explico que ellos lo traían de su casa y se lo daban a Susú.

La mayoría de las representaciones que encontré eran de monstruos de diverso tipo, fantasmas y animales, esta vez era colores de gama fría, con colores muy llamativos y oscuros.

Para que los alumnos vieran la efectividad del monstruo traga miedos, saque todos los dibujos que había realizado sin que estuvieran los niños presentes y posteriormente cuando ya estaban todos en el aula les pregunte si había utilizado a Susú y que si habían desaparecido esos miedos o creían que Susú les había ayudado, me dijeron que Susú tenía muchos dibujos y que se sentían mejor cuando Susú se los tragaba, decidí coger el monstruo y meter la mano en su boca y para sorpresa de los niños ya no había dibujos, todos se quedaron asombrados viendo la

“magia” de su monstruo, no podían creer que se hubiera tragado todos sus miedos, estaban todos muy contentos por ello y dijeron que si les funcionaba el dárselos a Susú.

¿Qué sentimos con la música?

Para realizar esta actividad realizamos una asamblea donde la maestra preguntó si la música les transmitía diferentes cosas, por ejemplo hay ciertos ruidos que pueden asustarnos como pueden ser los truenos o el ladrido de un perro eso nos produce una sensación de miedo y angustia, si escuchamos a un bebe reírse o unos dibujos animados, nos produce una sensación de alegría o tranquilidad, la mayoría estaba de acuerdo y expresaron que música o ruidos les producía bien estar y cual no.

Tras un pequeño debate poniendo diferentes ejemplos, se procedió a explicar la actividad en la que se les entrego un folio a cada uno dividido en dos, primero debía pintar en uno durante la escucha de una canción y cuando se cambiará de canción pintarían en la otra parte, podía pintar lo que quisieran, lo que esa música les transmitiera.

Primero se puso una música alegre y divertida (Howard Shore - Concerning Hobbits) en esta parte pudimos observar como los niños cogían colores vivos y llamativos los cuales solemos asociar con alegría y tranquilidad como pueden ser los verdes, rosas, amarillos, azul celeste, se podía ver que los niños pintaban y dibujaban de un forma tranquila disfrutando de ese momento de juego y libertad en sus creaciones.

Sus representaciones fueron muy variadas pintaron flautas (ya que la canción tiene partes con flautas) mariposas, soles, flores, pájaros, la playa, el parque, coches, tras observar este tipo de representaciones podemos observar que este tipo de actividades como estar en el parque con las flores o jugando simplemente producen en el niño tranquilidad, alegría y bien estar, tras escuchar la canción les pregunte como se habían sentido y respondieron que muy bien que estaban contentos.

Procedimos a poner la segunda canción Música Oscura (Réquiem No. 1) esta canción es bastante siniestra, el cambio de actitud de los niños se pudo observar al instante, se encontraban más inquietos incluso algunos verbalizaron su miedo, comenzaron a coger los colores negros, marrón y rojo.

Sus representaciones son casi todas las mismas se puede volver a observar animales como; hormigas, perros y lobos. Se ven también muchos fantasmas, volvemos a reafirmar la idea de Méndez. (2013) los miedos nuevamente más representados son los animales con ello se vuelve a apoyar la teoría de dicho autor donde los animales predominan en estas edades.

El cambio de actitud fue muy significativo se encontraban incómodos con este tipo de música y algunos les costaba dibujar y expresar lo que la música les estaba transmitiendo.

- **Monstruitos**

Esta fue una actividad en la que todos los alumnos disfrutaron mucho, consistía en crear su propio monstruo para que se lo pudieran llevar una vez terminado a su casa. Previamente explique la actividad en la que les pregunte si les gustaría tener un monstruo en su casa, la primera reacción de los niños fue de asombro, hasta que les explique que se trataba de que cada uno iba a crear su propio monstruo y que podría ser como ellos quisieran, esta idea les gustó mucho ya que normalmente todos los niños siguen un mismo patrón para realizar actividades (todos vamos a pintar la misma casa con estos colores) lo cual impide la creatividad y libertad del niño en sus creaciones. La organización fue la siguiente, se trabajó en un único rincón y los niños fueron viniendo por mesas o según iban terminando la tarea anterior.

En el rincón creado para esta actividad se trabaja en fases de realización es decir había que seguir unos pasos: primero debían escoger los ojos, la boca, las manos y los pies tenía diferentes modelos, después cada niño recortaba los diferentes segmentos, una vez recortados elegían el plato de plástico del color que quisieran, ese sería el cuerpo de su monstruo, una vez elegido, yo procedía a grapar los diferentes segmentos al plato. Con diferentes rotuladores permanentes cada niño debía pintar la nariz y orejas que quisiera, en esta parte se podía observar que la mayoría les puso muchos ojos, todos seguían el patrón que conocen en lo que se refiere a la colocación de las orejas y la nariz es decir, nadie situó las orejas debajo de la boca por ejemplo, al tratarse de un monstruo inventado cualquier colocación era válida.

Una vez colocadas estas partes, debían elegir si querían antenas y pelo para su monstruo, en esta parte de la actividad se pudo observar que la mayoría eligió ponerle pelo, ya que el material utilizado para ello era espumillón y al tener colores llamativos y brillantes todos los niños lo querían para su monstruo.

Por último decidían cuantos ojos querían ponerle y de qué color y posteriormente los pegaban, aquí se pudo observar que todos colocaban los ojos en su sitio es decir siguiendo el conocimiento del esquema corporal que tienen.

- **El mural de los miedos**

Previamente a realizar la actividad se realizó la lectura del cuento de Alcántara. (1991). ¡Huy, qué miedo! Barcelona: Edebé.

Después de la lectura del cuento procedimos a repartir los materiales en esta ocasión solo era necesario chocolate y hojas de dina 3 mientras se repartía el material los niños iban sorprendiéndose al entregarles al chocolate, se realizaron unas preguntas previas para experimentar con los sentidos, ¿Tiene olor? ¿Paraqué podemos utilizar el chocolate? ¿Se podrá pintar con él? ¿Qué textura tiene? Los niños iban experimentando con su onza de chocolate y respondiendo a las cuestiones realizadas después se les explico que debían pintar con el chocolate en su hoja los últimos miedos que habían sentido o pesadillas que recordasen, fue una experiencia muy gratificante para ellos ya que descubrieron que el chocolate pinta y que cambia de estado de solido a liquido con el calor, tras llevar un rato pintando al calentarse sus manos el chocolate iba derritiéndose, algunos niños decidieron entonces pintar directamente con los dedos manchados de chocolate para plasmar sombras o la propia oscuridad, se puedo observar en los resultados que los miedos continúan siendo los mismos, los animales, la oscuridad y los monstruos una vez más vemos como se repite el mismo patrón de miedos al tratarse de los mismos niños y la misma franja de edad y vemos que lo que se ha plasmado anteriormente en el marco teórico coincide con los resultados obtenidos, finalmente se realizó una pequeña asamblea para que cada niño verbalizará y expresara lo que había pintado con el chocolate, fue una asamblea bastante interesante ya que se podía observar que los niños poco a poco verbalizaban sus miedos de una forma más natural y con menos miedo al hablar sobre ello ya que llevaban varios días hablando sobre el mismo tema, como final de esta actividad cada niño pudo comerse su onza de chocolate.

Cuando se secaron todos los dibujos se realizó un gran mural juntando todos los dibujos para que los niños en su tiempo de juego pudieran acercarse a ellos y hablar nuevamente sobre lo que veían y de sus estrategias para afrontar dichos miedos, es interesante cuando en un contexto informal es decir sin que las maestras estén presentes en la conversación escuchar a los niños hablar sobre ello.

ACTIVIDADES O RECOMENDACIONES PARA FUERA DEL AULA

Es bueno que todo trabajo que se lleve a cabo en el aula sea reforzado en las casas de los alumnos y más cuando se trata del miedo, el miedo puede surgir en el niño a cualquier hora del día y teniendo en cuenta la edad por la noche muchos niños tienen miedo a la oscuridad o tienen pesadillas por ello esta propuesta no solo se trabajará en el aula sino también en las casas de los alumnos.

Es importante que se hable de los miedos que puede tener el niño y que las familias traten de crear estrategias para ayudarlo, si tiene miedo a la oscuridad por las noches se puede colocar una pequeña luz que permita ver algo al niño, con ese pequeño detalle podemos evitar que el niño sufra cuando está solo en su dormitorio.

Otra estrategia que se puede utilizar en casa es hablar sobre el problema con normalidad pueden dibujar sobre un papel ese miedo para que la familia pueda entender cómo ve el niño ese miedo e incluso algún familiar puede representar en otro papel su miedo y compararlos o explicarle al niño como se enfrenta a él, no se debe ridiculizar el miedo que puedan tener o intentar enfrentarlos a ellos de una manera brusca ya que esto puede traumatizar más al niño y llegar a crearle una fobia, es normal que los niños tengan miedo a muchas cosas y los familiares deben tratar de desmitificar ese miedo e intentar ayudar al niño.

Existe un libro recopilatorio de cuentos que puede ayudar a los padres con los miedos y que también se recomienda su lectura.

Breitmeier, I. (2010).Cuentos que ayudan a los niños a superar sus miedos. Madrid. Oniro.

Jamás debemos utilizar el miedo como factor disciplinar, según Pérez Grande, M^a D. (2000) “El miedo es utilizado en ocasiones para conseguir obediencia, ya que emplear este recurso para convencer a un niño de hacer algo que el adulto quiere, es algo muy eficaz en el momento, pero el costo es demasiado alto para su desarrollo, ya que puede originarle ansiedad y trastornos posteriores “Como dice el autor no podemos amenazar a los niños con sus miedos, todos conocemos el ejemplo de “hay que irse ya a dormir o vendrá el Coco a por ti” no somos conscientes de que con ello podemos crear o aumentar la ansiedad en el niño posibilitando la aparición de terrores nocturnos.

6 CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La propuesta llevada a cabo ha sido bastante exitosa debido a que al alumnado le gusto la forma en la que se trabajó en el miedo, todos se mostraron entusiasmados y fue muy dinámico para ellos, las actividades seleccionadas para llevarla a cabo fueron las más novedosas para ellos y sobre todo al emplear ese tipo de metodología en la cual las pautas eran mínimas y los niños tenían mucha libertad para expresarse como quisieran.

Gracias a esta propuesta se ha estudiado un sentimiento que todos vivimos a lo largo de nuestra vida el miedo, así como las diferentes fases que tienen y las diferencias con otros conceptos, la mayoría de las personas no son conscientes de estas diferencias pero tras estudiar el tema e investigarlo podemos darnos cuentas de que es importante tratar a cada concepto por su nombre y no confundirlo. También debemos ser conscientes de que los miedos forman parte de nuestra vida y siempre van a estar presente según vamos desarrollándonos los miedos van evolucionando y así muchos van desapareciendo sin suponer ningún tipo de problema para la persona, pero es importante trabajarlos ya que si es cierto que van a estar presentes, pero también podemos ayudar a que la intensidad de los mismos sea menor y el niño no tenga que sufrir ante ese miedo.

Con esta propuesta hemos podido observar como las diferentes teorías de nuestro marco teórico se iban mostrando en las ilustraciones de los niños así como los miedos que iban verbalizando incluso en los diferentes cuentos que hemos podido leer.

Sin duda en esta muestra vemos como los niños tienen miedo a la oscuridad, a los animales, a la noche y a los ruidos de la tormenta, casi todos los niños tenían miedo a lo mismo, debemos tener en cuenta que también a estas edades los niños se copian muchos unos a otros y esto se debe tener presente a la hora de analizar las actividades realizadas, pero sin duda se han cumplido los objetivos que se proponía esta propuesta, principalmente los niños saben reconocer y verbalizar sus miedos y ya saben qué tipo de estrategias pueden utilizar frente a esos miedos a través de las expresiones.

Por otra parte podemos diferenciar los diferentes miedos que se presentan en la infancia así como la manera en la que afecta a los niños.

6.2 LIMITACIONES

Las limitaciones que se han ido encontrando en el trabajo han sido diversas, en primer lugar el trabajo solo iba a abordar la expresión plástica, es fácil encontrar libros que hablen sobre el miedo y los tipos de miedos se sabe que hay muchas pinturas relacionadas con el miedo como pueden ser algunas obras de Goya o de Munch.

Por ello fue necesario ampliar el tema al resto de expresiones para poder completar el marco teórico se tomó esta decisión también porque en las actividades que se llevaron a cabo en la propuesta se encontraban presentes sobre todo la parte oral y la literatura, ya que se leyeron diversos cuentos a lo largo de la propuesta. El marco teórico fue sin duda la parte en la que más limitaciones encontré debido a los pocos libros que abordan el tema en sí.

En cuanto a las limitaciones en la propia propuesta se encontraron algunas limitaciones importantes, para mí la más importante fue el tener que compaginarlo con el propio método que utilizaban en el colegio en el cual elaboraban una ficha diaria, por ello en ocasiones que los niños se encontraban algo perdidos de no saber que iban a trabajar a continuación esto se debe a que se estaban modificando sus rutinas y el tiempo para su desarrollo fue escaso

En cuanto a las actividades realizadas se encontraron dificultades en la actividad de los monstruitos ya que hubiera sido necesario modificar la actividad debido a que se trabajaba en grupos reducidos y el resto del grupo debía esperar su turno, en esa actividad sino hubiera estado la tutora no creo que se pudiera haber llevado a cabo.

También considero otra limitación el tiempo ya que pienso que el miedo no es un sentimiento que se quite en un mes sino que las emociones son difíciles de trabajar y es necesario dedicarle mucho tiempo para poder comprobar que las estrategias funcionan.

7. REFLEXIÓN FINAL

En este punto me gustaría destacar lo complicado que me ha resultado la elaboración de este trabajo. Es fácil crear una serie de actividades y tener claro que se quiere trabajar, pero es realmente complicado entrelazarlo con una teoría que los sostenga, es decir, se sabe que es así pero sobre el tema del miedo es complicado encontrar información que lo relacione con las expresiones, aunque resulte curioso ya que es obvio que el miedo es una emoción y que de algún modo debemos mostrarla al mundo y suele ser mediante las expresiones, como hemos podido observar durante todo el trabajo.

Ha resultado un trabajo muy gratificante sobre todo por la puesta en práctica por la reacción de los niños ante un tema que se sale de lo común, con esta reflexión también me gustaría destacar que muchas veces se dan por hecho ciertos aspectos de los niños como “es normal que tenga miedo ya se le pasará”, pero en realidad los niños cuando sienten miedo al igual que las personas adultas pasan un mal rato y una angustia y una frustración en su interior la cual no debemos dejarla pasar sino intentar ayudar al niño a canalizarla, otro aspecto que se suele hacer es chantajear a los niños con sus propios miedos, suena terrible pero es famoso el “vete a dormir ya o vendrá el hombre del saco” “No debemos jugar con ello debido a que como hemos podido observar en el marco teórico esto puede crear y desembocar en los terrores nocturnos de los niños y llegar al extremo de convertirlos en fobias.

Es fascinante lo que nos ofrecen los diferentes tipos de expresión son la base de nuestro bien estar y pasan continuamente desapercibidas, el poder escuchar una canción y que automáticamente te traslade a momentos vividos o simplemente te produzca felicidad, el poder leer un buen libro y tener la necesidad de leer hasta terminarlo por la emoción que te produce la historia y querer saber si acaba como tu imaginas, el que una persona te diga simplemente te quiero y sus palabras te transmitan paz y tranquilidad o el ver un buen cuadro y quedarte sin palabras frente a él imaginando mil cosas. Sin duda las expresiones son el motor de la vida y no debemos dejar que se pierdan y se dejen de enseñar porque son fundamentales en el desarrollo integral del niño y del adulto.

Con este trabajo he podido ampliar mis conocimientos sobre este tema y me ha abierto un campo nuevo y fascinante que son las emociones y como trabajarlas, sin duda ampliaré en un futuro mi investigación para crear estrategias para tratar otro tipo de emociones.

LISTA DE REFERENCIAS

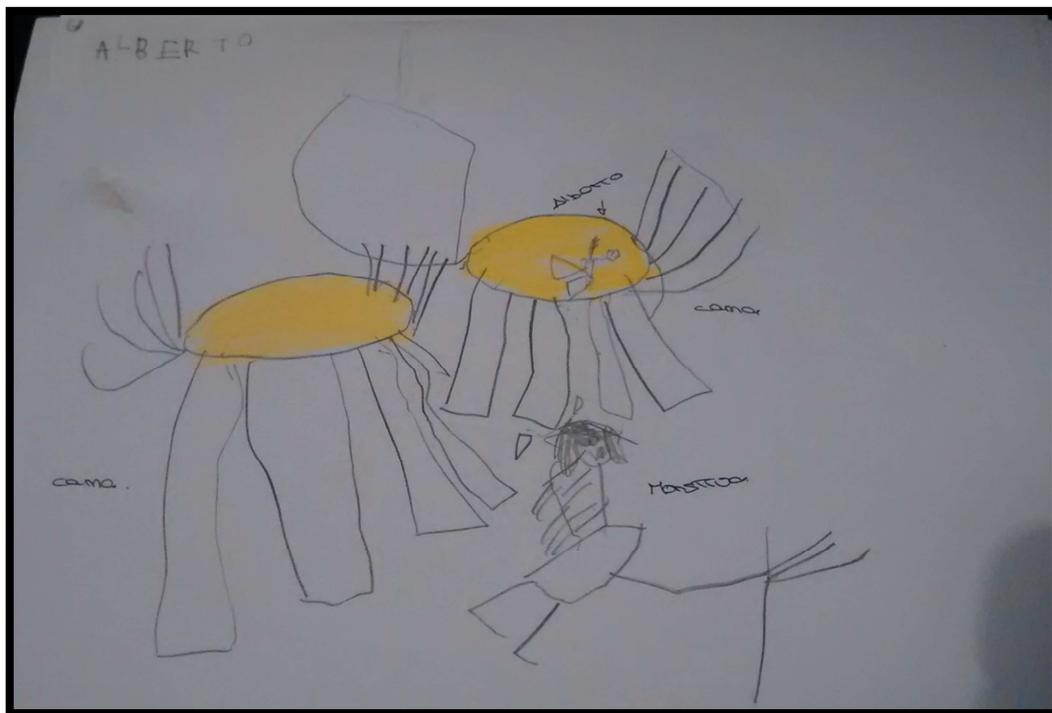
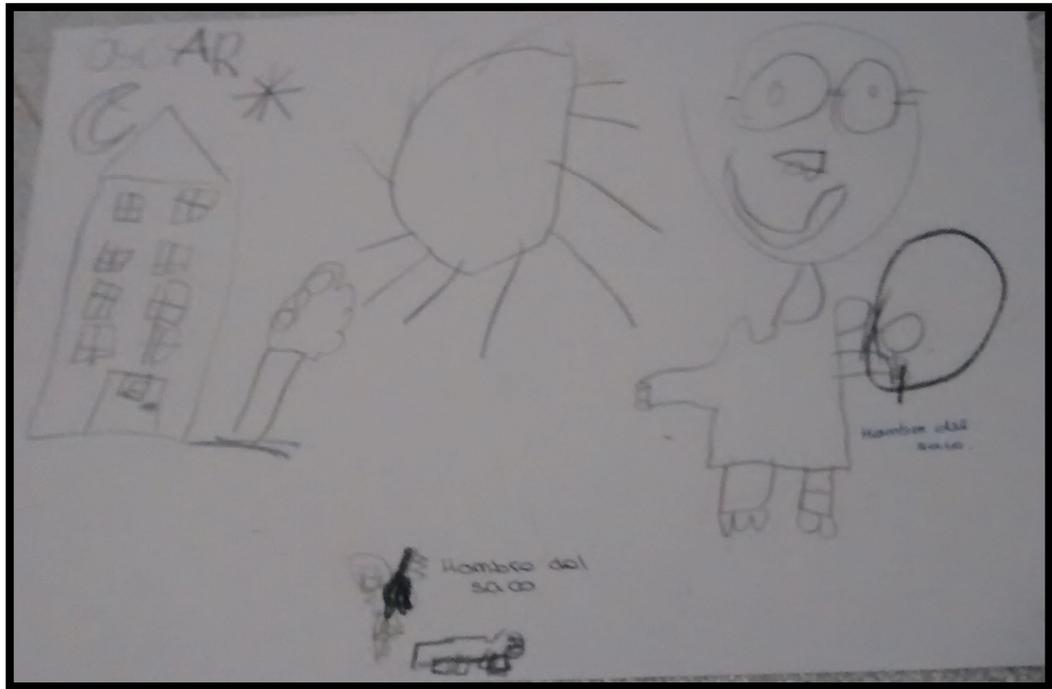
- Alcántara, R. (1991). *¡Huy, qué miedo!* Barcelona: Edebé.
- *Asociación mundial de educadores infantiles*.
<http://www.waece.org/inicio.html> (consulta : 14 de noviembre 2014).
- Banús, S. *Psicodiagnosis.es: la psicología Infantil y juvenil*
<http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/losmiedosinfantiles/index.php>
(Consulta: 20 de marzo 2014).
- Bettelheim, B. (1994) .*Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Critica.
- Breitmeier, I. (2010).*Cuentos que ayudan a los niños a superar sus miedos*. Madrid. Oniro.
- Brenner, A. (1987).*Los traumas infantiles. Cómo ayudar a vencerlos*. Barcelona: Planeta.
- Gil, C. (2008) Un fantasma con asma.
<http://mariposasdecoloresamalia.blogspot.com.es/2011/10/un-fastasma-con-asma-descarga.html> (Consulta 22 de noviembre 2014)
- Judson, S. (2002) .*Aprendiendo a resolver conflictos en la infancia. Manual para la paz y la no violencia*. Madrid: La catarata.
- Klein, S. (1994). *Aprendizaje Principios y Aplicaciones*. Madrid. McGraw-Hill.
- Lowenfeld, V. Brittain, W (2008).*Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa Madrid. Síntesis*
- Méndez, F. (1999).*Miedos y temores en la infancia: ayudar a los niños a superarlos* .Madrid: Pirámide.
- Peña del Agua, A. (1995). *La importancia de la edad en la evaluación de los miedos*.
Infantiles. Revista de psicología general aplicada. 48, pp 365-375.
- Pérez Grande, M^a D. (2000). *El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e Intervención educativa*. Aula, 12, pp.123-144.
- Rollado, D. (2004).*Educación Plástica y artística en Educación Infantil. Una metodología para el desarrollo de la creatividad*. Vigo: Ideas propias.
- Sacristán, P (2014).El miedo es blandito y suave.
<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-miedo-es-blandito-y-suave>
(consulta: 22 de noviembre de 2014)
- Sánchez, F.G. (2006). *Los miedos infantiles en la literatura para los niños*. Salamanca: Fundación Germán Sánchez Ruipérez.

- Sarlé, P. (2006) La expresión plástica, actividad lúdica en los niños pequeños. Proyecto de IPA Argentina, Asociación Internacional por el Derecho/a del niño a jugar. El globo rojo
- Soledad, M^a. (2007) Las emociones y la música Cabrelles Sagredo, *Revista de folklore*. Revista324 183-192.
<http://www.funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?ID=2435> (consulta: 17 de octubre 2014)
- Valiente, R. (2003).*Miedos en la infancia y la adolescencia Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.*

ANEXOS

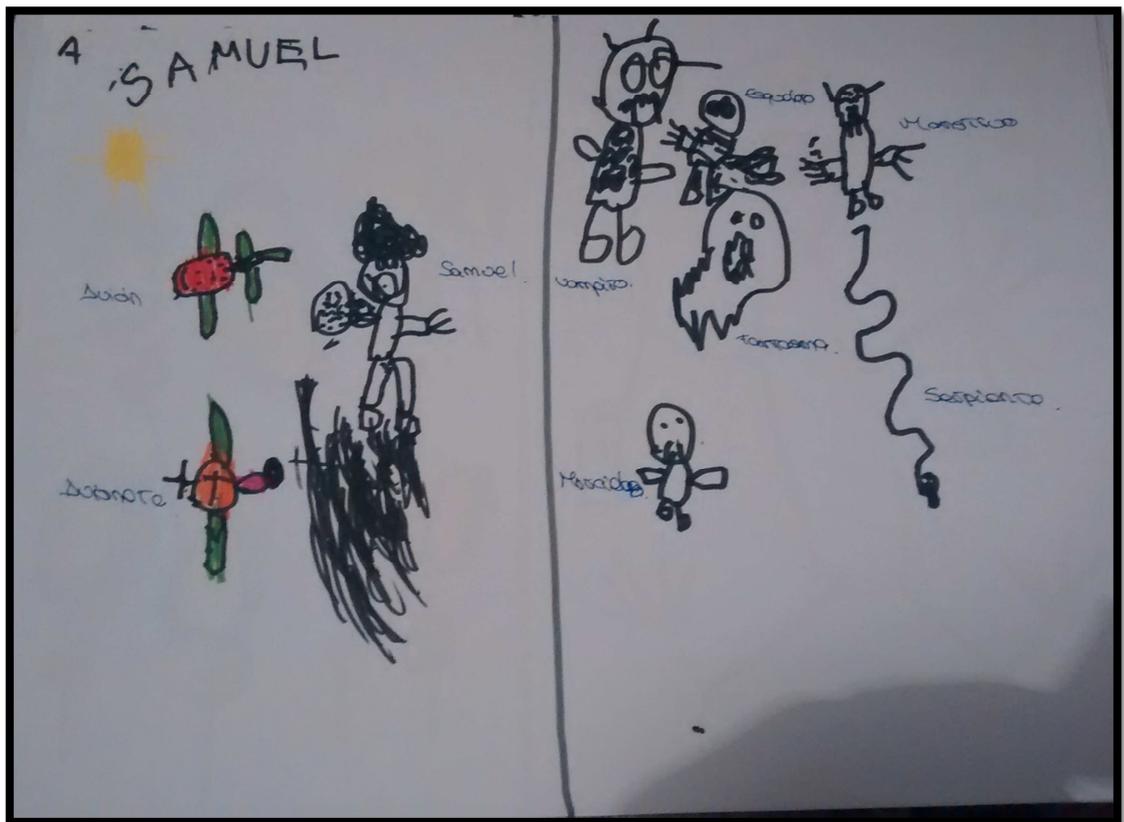
Dibujando los sueños





¿Qué sentimos con la música?





El fantasma traga miedos



Monstruitos



El mural de los miedos

