



## NIVEL 1

### TÍTULO ME DA MIEDO

#### VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, Autocontrol

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Educación Artística

#### SINOPSIS

Juan es un chico que no le teme a nada y se va en busca de aventuras para conocer lo que es el miedo.

**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:** Se introduce de forma lúdica el concepto de miedo, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Basándose en la lectura del cuento *Juan sin miedo* el educador ayuda a tomar conciencia de las señales fisiológicas que se producen y de las posibles respuestas (huir esconderse, etc). El alumnado realiza una representación de la historia a partir de una manualidad. En la última fase, se clasifican los miedos personales como positivos o negativos según su utilidad práctica y para finalizar se proponen ideas de autorregulación emocional.

### **Juan sin miedo**

Érase una vez un chico que se llamaba Juan, que no tenía miedo de nada. En su pueblo todos le llamaban *Juan sin miedo*.

Cuando había tormenta con rayos y truenos Juan no sentía miedo. Tampoco le asustaban los ruidos extraños, ni escuchar historias de monstruos. Juan quería saber qué era el miedo porque él nunca había tenido esa sensación.

Por eso, un día metió comida y ropa en una mochila y se marchó de viaje en busca de aventuras. Visitó muchos pueblos y ciudades, durmió en bosques con animales peligrosos y en oscuras cuevas, pero nada le daba miedo.

Una mañana llegó a una gran ciudad y vio un cartel: *"La reina entregará un tesoro a la persona que pase tres días con sus tres noches en el castillo encantado que está en lo alto de la montaña"*

*Juan sin miedo* fue contento a hablar con la reina y le dijo:

– Señora, me llamo Juan. He venido porque quiero saber qué es el miedo. Pasaré tres días en ese castillo para averiguarlo.

– Eres valiente, Juan. Muchas personas lo han intentado antes pero no lo han conseguido. Todos han salido corriendo asustados – Contestó la reina.

– ¡Yo lo lograré, no tengo miedo! – dijo Juan.

El chico caminó hasta la cima de la montaña y llegó al castillo. La puerta estaba abierta, entró y vio que todo estaba muy sucio y oscuro. Hacía frío así que encendió la chimenea para calentarse. Estaba tan a gusto que se quedó dormido.

A media noche le despertó el sonido de unas cadenas.

– ¡Uhhhh, Uhhhh! – escuchó Juan – Soy el fantasma del castillo ¡Uhhhh! –

– ¡Me has despertado! – gritó Juan enfadado. Cogió unas tijeras y le cortó la sábana al fantasma. Este se asustó y huyó por el interior de la chimenea hasta desaparecer en la oscuridad de la noche.

Al día siguiente, Juan estuvo visitando el castillo. Por la noche volvió a encender la chimenea para estar calentito y enseguida se quedó dormido.

De repente, oyó unos golpes en la puerta. Juan abrió y entró una bruja fea volando en su escoba. Juan dio un salto grande para agarrar el palo de la escoba y lanzó a la bruja por la ventana.

El tercer día Juan se aburría bastante en el castillo. Por la noche encendió la chimenea y se durmió. De pronto, sintió aire caliente en la cara. Abrió los ojos y vio un gran dragón que lanzaba fuego por su boca. Juan gritó enfadado – ¡Déjame dormir, estoy cansado!- Cogió una silla y se la lanzó al dragón a la cabeza. El dragón gritó de dolor y salió corriendo.

Pasados los tres días con sus tres noches, la reina fue al castillo y vio que Juan estaba esperando tan tranquilo. La reina le entregó el tesoro y Juan se puso muy contento. Se compró una casa muy bonita donde vivía a gusto, aunque Juan se sentía un poco triste porque todavía no había logrado sentir miedo.

Un día soleado salió a pasear por el jardín. Se dio la vuelta para volver a casa y vio su propia sombra. Se asustó muchísimo, dio un grito y salió corriendo, mientras su corazón latía muy rápido.

Cuando llegó a casa respiró despacio un ratito y se tranquilizó. De repente se puso a reír a carcajadas

-¡Al fin he sentido miedo!-

(Adaptado del cuento *Juan sin miedo* de Charles Perrault)

### 1ª Fase

Introducimos el concepto de miedo con apoyo visual preparado de antemano: el vocabulario asociado, la identificación emocional en uno mismo y en los demás, así como sus posibles causas. Dedicamos a esta fase el tiempo que estimemos oportuno, dependiendo de los conocimientos previos del alumnado.

Comenzamos por el vocabulario básico. Mostramos el pictograma miedo y/o asustado, preguntándoles

¿Cómo se siente? ¿Cómo está? Resaltamos los rasgos faciales distintivos. En caso de haber trabajado previamente con un emociómetro, como en **Lectura y Emociones (LEE)** haremos referencia a este. Después les planteamos jugar en el espejo a poner cara de miedo.

Tras el juego, presentamos imágenes variadas en las que se exprese la emoción del miedo. Podemos utilizar dibujos, fotografías, personajes de películas o dibujos animados en determinadas situaciones (un perro grande, la oscuridad, una pesadilla...). Hacemos preguntas para ayudar a identificar la emoción y la causa de esta: ¿Qué siente? ¿Cómo está? ¿Por qué?

Les pedimos que señalen aquellos personajes que expresen miedo de entre un conjunto de emociones (podemos hacerlo en una hoja o con la pizarra digital). Vamos a buscar a los que tienen 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. Después, podemos preguntar directamente ¿Qué te da miedo?, darles opciones y que escojan aquellas con las que se identifiquen (monstruos, pesadillas, animales, estar solo/a, etc.), o pedir que dibujen una situación en la que hayan sentido miedo.

### 2ª Fase

Se lee el cuento, utilizando apoyo visual si es necesario (chico, miedo-no miedo, contento, bosque, castillo, etc) de manera que nos aseguremos de que todos han comprendido la historia.

Tras la lectura, resaltamos los síntomas fisiológicos del miedo (respiración agitada, aumento del ritmo del corazón, temblor, grito, etc.) y las posibles respuestas de huida (salir corriendo y/o esconderse, apartar la mirada...).

### 3ª Fase

Representamos la historia a partir de unos sencillos títeres hechos de cartulina o goma-eva (Juan, su sombra, reina, bruja, fantasma, dragón).

Durante el desarrollo de la manualidad les hacemos preguntas relacionadas con las emociones y pensamientos de los personajes: *¿Por qué se fue Juan? ¿Qué pensó Juan cuando leyó el cartel?, ¿Por qué salió corriendo el dragón? ¿Qué sintió Juan cuando vio su sombra? etc.*

### 4ª Fase

A partir de la historia, concluimos que todos sentimos miedo alguna vez. Introducimos la idea de que el miedo puede ser bueno porque nos avisa del peligro. Pero no es bueno cuando es desproporcionado, cuando aparece y no hay un peligro real o si nos bloquea. Ponemos ejemplos cercanos al alumnado para clarificar los miedos "buenos" y "malos".

Trabajamos los miedos que hayan salido en la fase 1 para clasificarlos como "buenos" o "malos" y el motivo: Tener miedo a bajar muy rápido una cuesta en bicicleta es bueno porque podemos caer y hacernos daño. Tener miedo a los vampiros es malo porque me cuesta dormir y en realidad no existen.

Para terminar, pensamos entre todos qué se podría hacer o pensar cuando sentimos un miedo "malo". Podemos representar las ideas que surjan a través de dibujos o pictogramas en un mural al que podamos recurrir cuando surja ese miedo en el futuro en el aula o en casa, a modo de recordatorio. Cuando me asusto en clase puedo decir al profesor que tengo miedo, ir al rincón de la calma, respirar despacio como me han enseñado, etc. Si tengo una pesadilla puedo: beber agua, respirar despacio, abrazar a mis padres, encender la luz, decir solo es un mal sueño, los monstruos no existen, etc.

Sería conveniente enseñar alguna técnica de relajación que consideremos adecuada al alumnado (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](#).