



NIVEL 3

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 Edvard Munch "El grito" el alumnado expresará sus propios miedos de forma verbal y artística. Mediante una lluvia de ideas se descubren maneras de enfrentar los miedos y para finalizar se hace una dinámica para deshacernos de ellos.

1ª Fase

Esta fase se lleva a cabo de manera similar al nivel 2.

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 y 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 vieres 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. Ponemos ejemplos cotidianos para transmitir la idea de que no es malo, porque nos avisa del peligro protegiéndonos y ayudándonos 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 Edvard Munch "El grito" y haremos preguntas: *¿Qué véis? ¿Qué hace? ¿Por qué? ¿Qué siente? ¿Cómo creéis que se titula el cuadro? ¿Cómo creéis que se sentía el autor cuando lo dibujaba? ¿Qué sientes al verlo?*

Describimos brevemente nuestros miedos en un folio y lo reservamos para más tarde.

A continuación les proponemos plasmar sus miedos de manera artística. Les ofrecemos diversos materiales y soportes para que expresen de manera creativa algún miedo personal (pueden hacer un dibujo, escribir una historia de miedo, crear una escultura con plastilina, hacer un collage...). Una vez terminadas, ponemos en común las obras y hablamos acerca de los miedos de cada alumno/a, y para terminar exponemos las creaciones en los pasillos del colegio.

4ª Fase

Recordamos que algunos miedos son positivos y otros no. Tomamos los folios con los miedos descritos en la fase anterior y en gran grupo vamos leyéndolos uno a uno para debatir si creen que son positivos o negativos y su motivo: Tener miedo a participar en la obra de teatro del colegio es malo porque es muy divertido y estoy rodeado de personas que me aprecian. Si me equivoco, tampoco pasaría nada malo.

Entre todos pensaremos cosas que se pueden hacer cuando aparecen los miedos. Trabajaremos estrategias de afrontamiento tanto para los miedos positivos (alejarnos, pedir ayuda, avisar a un adulto del peligro, cuando alguien nos pide hacer algo peligroso decir "no quiero hacerlo", etc.) como para los negativos (respirar despacio, distraernos, acordarnos de que no existe, utilizar el humor para relativizar, acordarnos de situaciones similares en las que vencimos el miedo, etc.).

Para finalizar doblaremos el folio con forma de avión y jugaremos a encestarlos en la papelera, de esta manera tiraremos nuestros miedos a la basura.

Al igual que en los niveles inferiores, sería conveniente 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](#).