



Trabajo Fin de Grado

Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las
TIC

Autor/es

Raquel Pérez Navalón

Director/es

Patricia Tisner Laguna

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2016

Índice

INTRODUCCIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	7
OBJETIVOS	9
Objetivo general	9
Objetivos específicos	9
MARCO TEÓRICO	10
¿Qué SON LAS TIC?.....	10
La incorporación de las TIC en el ámbito educativo	11
Implicaciones en los docentes	15
Ventajas.....	17
Desventajas	19
LOS MIEDOS.....	20
Diferencias entre miedo, fobia y ansiedad	21
Aparición del miedo durante la infancia	30
Miedos evolutivos frecuentes.....	30
Tipos de miedos	32
Evaluación de los miedos.....	36
Pautas para evitar los miedos	37
PROPUESTA DIDÁCTICA.....	41
Justificación.....	41
Objetivos	42
Blog	42
Metodología	43
Recursos materiales.....	50
Recursos ambientales	51
Recursos humanos.....	51
Destinatarios.....	51
Resultados de la encuesta.....	52
CONCLUSIONES	55
Referencias bibliográficas.....	58
ANEXOS	61

¿Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación?

How to work childhood fears through ICTs (Information and Communication Technologies)?

- Elaborado por Raquel Pérez Navalón
- Dirigido por Patricia Tisner Laguna
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016
- Número de palabras (sin incluir anexos): 16191 palabras

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) presenta como objetivo principal desarrollar una herramienta tecnológica para padres y profesores, a través de un programa de acción, que ofrezca recursos educativos para padres y profesores para trabajar los miedos infantiles.

Para empezar, realizaremos una fundamentación teórica junto con unos objetivos establecidos, que nos servirán de apoyo posteriormente para centrar el objeto de estudio redactado anteriormente. A continuación, describiremos todos los pasos que se han puesto en práctica para la realización de la propuesta didáctica, que en este caso es un blog que trata sobre los miedos infantiles, el cual va dirigido a los docentes y padres que tengan interés acerca de éste tema. En todo momento se explica y justifica el proceso que se ha llevado a cabo durante la puesta en práctica.

Por último, presentaremos los resultados más relevantes y unas conclusiones extraídas de todo el proceso puesto en marcha, así como las limitaciones y planes de mejora que podrían establecerse.

Abstract

This Final Project (TFG) has as main objective to develop a technological tool for parents and teachers, through an action programme, which provides educational resources for parents and teachers to work with children's fears.

To begin with, we will have a theoretical foundation along with set objectives, which will support us later to focus the object of study written above. Then, we will describe all the steps that have been implemented for the realization of the didactic proposal, which in this case it is a blog that deals with children's fears, which is aimed to teachers and parents who are interested in this theme. The process carried out during the implementation is explained and justified.

Finally, we present the most relevant results and conclusions drawn about the whole process started, as well as limitations and improvement plans that could be established.

Palabras clave

TIC, miedos, padres, profesores, blog de los miedos

INTRODUCCIÓN

Actualmente vivimos en una sociedad que día a día se desarrolla, entre otras cosas, gracias a los avances tecnológicos.

La educación no puede quedarse atrás ya que es un ámbito que necesita ir regenerándose a través de las TIC, para tratar el proceso del aprendizaje de una manera nueva y diferente.

Cuando los alumnos llegan a sus aulas, se encuentran rodeados continuamente de tecnología como la pizarra digital, el ordenador, la cámara digital (en algunos casos, incluso de Tablet)... es decir, las herramientas tecnológicas están introducidas en su día a día, forman parte de sus vidas y sabemos que ellos se sienten más motivados con el uso de las tecnologías, ya que se trata de un aprendizaje lúdico. Pudiéndose sentir en diversas actividades como protagonistas de su propio aprendizaje. Además estas nuevas tecnologías también tratan de ayudar y desarrollar buenos alumnos. De tal manera, que en su futuro estos sean capaces de adaptarse en la sociedad.

A pesar de ello, también debemos tener presente los riesgos que puede generalizar el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y debemos tratar de mostrar un correcto manejo sobre estas.

Por tanto, considero que tiene mucha importancia el uso y fomento de las TIC dentro del aula.

Una de las cosas que se puede trabajar y en lo que va a consistir este Proyecto, es el manejo de las TIC para trabajar los Miedos en Educación Infantil.

Los miedos también son emociones que están muy presentes en los seres humanos, con los que crecemos y maduramos; ¿Pero cómo podemos superar los miedos? ¿A qué miedos estamos expuestos en edades tempranas?...

Se podrían plantear muchas preguntas, ya que el miedo es una emoción que está unido a las personas a lo largo de toda la vida y que pueden acarrear muchos problemas si no se aprende a enfrentarse a ellos.

Los niños pasan por diferentes tipos miedos a lo largo de su infancia, muchos de ellos se enfrentan y lo cuentan. Pero también hay niños que se lo guardan porque no saben expresar sus emociones o no están ante un contexto adecuado para expresar y pasan desapercibidos. Esto tiene mucha importancia, y por tanto, los maestros, así como los padres tienen que darle la importancia que es debida, ofreciendo oportunidades para que los niños que sufren estos temores sean capaces de hacerles frente.

El presente Trabajo Final de Grado pretende hacer una investigación sobre la aplicación de las TIC para trabajar los Miedos Infantiles en niños que se encuentran en la etapa de Educación Infantil.

JUSTIFICACIÓN

He escogido el tema de la aplicación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para trabajar los Miedos en educación infantil, porque creo que son dos temas que están muy presentes en la vida del ser humano. Las TIC en la actualidad son imprescindibles, ya que los recursos tecnológicos, son usadas por todos los ámbitos y se pueden obtener grandes conocimientos. Mientras que los Miedos son considerados en este trabajo importantes por la dificultad que presentan para hacerles frente. Por ambas razones, se pone en marcha este proyecto, donde se fusionan tanto las TIC como los Miedos Infantiles.

Los miedos son reacciones que todas las personas experimentan, y a las que se enfrentan de la mejor manera posible a lo largo de su vida. ¿Pero y si nos ponemos en el lugar de un niño de Educación Infantil? Estos sufren diferentes miedos a lo largo de sus etapas de desarrollo, pero son personas indefensas que no saben manejar estos sentimientos de terror. Por ello, los adultos deben enseñarles a hacerles frente, tanto en casa como en la escuela, donde pasan gran parte de sus vidas.

Esto unido al tema de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación también me parece un tema interesante a investigar, ya que tienen especial importancia en la actualidad porque vivimos en una sociedad totalmente impulsada por las nuevas tecnologías y no podemos quedarnos atrás ni dentro del aula ni dentro del hogar, debemos hacer un uso apropiado de las nuevas tecnologías para poder prestar la ayuda suficiente y correcta a los niños.

Actualmente, las Tecnologías de la Información y de la Comunicación nos permiten acceder a la información de una forma rápida y desde cualquier lugar. Pero para llegar a ello, debemos darle un uso correcto, debido a que el futuro de los niños, dependerá de los usos que se le den actualmente a las nuevas tecnologías en el entorno que les rodea.

Así mismo, por lo que he estudiado a lo largo de la carrera y he podido observar en mis prácticas, las nuevas tecnologías dan resultados muy positivos dentro de las aulas, provocando una especial motivación en los niños a la hora de aprender, ya que ellos se sienten protagonistas de su propio aprendizaje.

Teniendo en cuenta que en Educación Infantil los niños son capaces de adquirir y absorber grandes conocimientos, es el momento de ofrecer nuevos conocimientos e introducirles en la actualidad, ayudándonos de las tecnologías.

Por tanto, mi intención es ofrecer recursos tecnológicos para trabajar y aprender a liberarse de los miedos que albergan en los niños que están en la etapa de Infantil.

OBJETIVOS

Objetivo general

“Desarrollar un programa de acción, que ofrezca recursos educativos dirigidos a padres y profesores para trabajar los miedos infantiles, a través de una herramienta tecnológica”.

Objetivos específicos

1. Definir las principales características de los Miedos Infantiles
2. Diferenciar los miedos de las fobias
3. Reflexionar entre las diferentes características de la fobia específica y la fobia social
4. Profundizar en los miedos evolutivos más frecuentes
5. Diferenciar entre terrores nocturnos y pesadillas
6. Investigar sobre diferentes instrumentos de evaluación de los miedos
7. Ofrecer pautas para evitar los miedos tratando las diferentes teorías del aprendizaje
8. Trabajar el concepto de las TIC
9. Investigar la influencia del uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en el ámbito educativo
10. Conocer la implicación de las TIC en los docentes
11. Profundizar el manejo de los miedos mediante el uso de las nuevas tecnologías, como puede ser el blog
12. Reflexionar sobre el uso de las nuevas tecnologías para trabajar temas transversales como los Miedos Infantiles
13. Contribuir al uso de las TIC
14. Elaborar un Blog para el manejo de los Miedos Infantiles
15. Ofrecer un programa de acción sobre los miedos
16. Difundir diferentes maneras de afrontar los Miedos Infantiles
17. Facilitar a los padres y a los profesores diferentes destrezas que les permitan ayudar a su hijos/alumnos
18. Adquirir una visión diferente sobre el uso de las TIC para trabajar los miedos

MARCO TEÓRICO

¿Qué SON LAS TIC?

Hoy en día, el mundo y por consiguiente la educación, está muy influenciada por la nueva sociedad determinada por las tecnologías de la información y la comunicación. Qué son las nuevas tecnologías, dónde se deben usar las TIC, las ventajas o las desventajas de las TIC... es un tema que está muy presente, un tema del que se trata mucho en la actualidad y el que tiene diversos puntos de vista o maneras de ver. Por ello, hay muchos autores que definen las TIC y dan sus opiniones sobre ellas, entre los conceptos se destacan estos:

Adell:

“El conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes de la información y canales de comunicación relacionados con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digitalizados de los datos.” (1997, p.3)¹:

Gil:

“Las TIC constituyen un conjunto de aplicaciones, sistemas, herramientas, técnicas y metodologías asociadas a la digitalización de señales analógicas, sonidos, textos e imágenes, manejables en tiempo real.” (2002, p.78)²

Ochoa y Cordero:

“Son el conjunto de procesos y productos derivados de las nuevas herramientas (hardware y software), soportes y canales de comunicación, relacionados con el

¹ Adell (1997). El uso de las tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación Infantil.

² Gil (2002). Tecnologías de información y comunicación para las organizaciones del siglo XXI.

almacenamiento, procesamiento y la transmisión digitalizada de la información.”
(2002, p.78)³

Thompson y Strickland;

“Aquellos dispositivos, herramientas, equipos y componentes electrónicos, capaces de manipular información que soportan el desarrollo y crecimiento económico de cualquier organización.” (2004, p.78)⁴

Cabero:

“En líneas generales podríamos decir que las nuevas tecnologías de la información y comunicación son las que giran en torno a tres medios básicos: la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones; pero giran, no sólo de forma aislada, sino lo que es más significativo de manera interactiva e interconexiónadas, lo que permite conseguir nuevas realidades comunicativas”. (1998, p.1)⁵

La incorporación de las TIC en el ámbito educativo

Los nuevos avances permiten tener mayor información, creándose una interacción entre las tecnologías y la sociedad. Según Cabero las Tecnologías de la Información y la Comunicación han conseguido que se produzcan avances como los siguientes:

- Manejar de forma única toda clase de fuentes de información
- Mayor flexibilidad y libertad en la incorporación de nuevos servicios
- Mas afectividad para almacenar y procesar información
- Mas fiabilidad en la transmisión y en el acceso a la información
- Nuevas formas de interaccionar con la información (2007, p.6)

³ Ochoa y Cordero (2002). Tecnologías de información y comunicación para las organizaciones del siglo XXI

⁴ Thompson y Strickland (2004). Tecnologías de información y comunicación para las organizaciones del siglo XXI

⁵ Cabero (2007). Las necesidades de las TIC en el ámbito educativo: oportunidades, riesgos y necesidades

En su mayor totalidad, las nuevas tecnologías son una información textual, aunque estas también ofrecen una gran diversidad de códigos como los sonoros, visuales tridimensionales o audiovisuales, y todas ellas, ofrecen la misma fidelidad para transferirse de un punto a otro. Además de permitirnos que el sujeto pueda construir sus conocimiento según sus necesidades, y que se sienta un participante activo en el proceso. Desde todos los lugares y personas, tal y como señala Cabero:

Si hasta hace relativamente la influencia de las nuevas tecnologías de la información y comunicación se centraba fundamentalmente en los sectores militares, bancarios y de transferencia de comunicación de masas, en poco tiempo su impacto está alcanzando a todos los sectores de la sociedad, desde la enseñanza a la medicina, y desde el mundo del arte a la investigación. (2007, p.2)

La implantación de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en el ámbito educativo nos ha servido para tener un mayor número de actividades para formar al alumno que se encuentra dentro de una sociedad, la cual está totalmente sumergida en la tecnología. Además, no sólo nos permite un aprendizaje cooperativo o enriquecido, sino que también nos permite un aprendizaje on-line, que en cierta manera se aleja de la educación tradicional. Este aprendizaje on-line también nos ofrece un aprendizaje que puede ser continuo a pesar de no ser presencial y que además, nos permite aprender sin estar limitado en el tiempo y espacio.

Todo ello, sin olvidar que no se trata sólo de una herramienta para el alumno, sino que también permite acceder y comunicar a toda la comunidad educativa.

¿Pero por qué vivimos en una sociedad promovida por las tecnologías? La introducción de estas en la educación ha sido producida a consecuencia de la evolución social en la que vivimos. Los cambios se plantean como una mejora, que ayuda a preparar a los alumnos para la inserción en el futuro en la nueva sociedad. Podemos comprobar que es así, y que estas nuevas tecnologías producen mejoras en nuestras vidas. Es decir, la educación ha cambiado, a consecuencia del nuevo tratamiento de la información en la sociedad.

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación permiten tener experiencias de aprendizaje que ofrecen una gran información, la cual puede ser actualizada de manera rápida y eficaz.

Por eso todas las personas deben seguir formándose, manteniéndose activas en la adquisición del conocimiento y no quedarse con los conceptos mínimos. De esta forma, una vez que se ha obtenido toda la información, las personas deben ser capaces de estructurarla, es decir, seleccionarla, interpretarla y escogerla para finalmente, obtener la información que sea útil.

Mediante las TIC, se puede trabajar de forma tanto individual como grupal. Esta última permite una mejora en el rendimiento académico y resolución de problemas de los alumnos. Además, mejoran el acceso al aprendizaje, mostrando recursos vía on-line a los que cualquier usuario (en su mayoría) puede dirigirse. Y mientras tanto, formando alumnos activos con un aprendizaje continuo y adaptado, sirviéndose de la autonomía de cada uno.

El uso de las nuevas tecnologías supone una repercusión en las estructuras organizativas del centro, ya que los materiales son integrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de funciones que se le dan, espacios que se le permite tener, quien los utiliza y diseña y a quienes se les pone a su disposición.

Hay muchos autores que opinan sobre los aspectos positivos o negativos que suponen las TIC, en este caso Pérez i García, A. da una visión positiva a la integración de las nuevas tecnologías diciendo que:

Las redes de comunicación, sobre todo Internet, se han conformado como nuevos espacios de comunicación interpersonal y de información compartida, con importantes repercusiones desde el punto de vista educativo. En primer lugar, las redes traen consigo nuevas formas de comunicación, donde el espacio y el tiempo del proceso comunicativo quedan relegados a un papel secundario y donde la información se encuentra accesible para todos los que se encuentran conectados. Dichas posibilidades suponen un reto para la educación en cuanto a la posibilidad de nuevas experiencias educativas basadas en la comunicación interpersonal y/o en el trabajo colaborativo entre alumnos y profesores de contextos geográficos y culturales distintos, así como nuevos escenarios de aprendizaje

más flexibles, a caballo entre el aprendizaje a distancia y el presencial. Pero la educación, además de afrontar los retos de las redes, debe, por otra parte, anticiparse a las necesidades formativas de los individuos a nivel personal y laboral dentro de la emergente sociedad de la red o sociedad de la información. (Pérez i García, 1999, p. 169)⁶

La introducción de las nuevas tecnologías en la Educación Infantil es importante, ya que los alumnos que se encuentran en esta etapa, desde el principio de su escolaridad empiezan a tener un contacto con las herramientas de la información. Esto es algo positivo y puede permitirnos obtener buenos resultados, siempre y cuando se tenga en cuenta tanto la edad madurativa del niño como el papel que tiene el docente, ya que éste en este caso, debe actuar como un guía.

Además, los niños cuando son tan pequeños, es cuando mayores facilidades tienen de adquirir nuevos conocimientos, y por tanto de adentrarse en las nuevas tecnologías. Esto debe aprovecharse para sacar el mayor partido posible, enseñándoles a diferenciar el uso de las tecnologías para un uso lúdico o una práctica educativa.

Según Echevarría (2000, p. 94)⁷ crea un nuevo concepto llamado “tercer entorno”, el cual considera que es la creación de un nuevo espacio social para las interrelaciones humanas y le da importancia por motivos como los siguientes:

- Posibilita nuevos procesos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos
- Pasar ser activo en ese nuevo espacio se requieren una serie de conocimientos y destrezas que tendrán que ser aprendidos en los procesos educativos
- Adaptar la escuela, la universidad y la formación al nuevo espacio social requiere nuevos métodos para los procesos educativos

No se puede olvidar que para que se implanten las nuevas tecnologías dentro de las aulas, deben existir diferentes tipos de materiales como los instrumentos y herramientas que favorecen la acción didáctica, los equipos tecnológicos, la infraestructura física y las redes. Además de los diferentes tipos de infraestructuras y materiales que se establecen en el colegio como la Web del centro, las aulas audiovisuales, pizarras

⁶ Pérez i García, A., (1999) Un nuevo currículum: tecnologías de la información en el aula.

⁷ Echevarría (2000). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo.

digitales, ordenadores, plataformas y la conexión a Internet. En referencia a esto, Marqués asegura que “la organización de los recursos tecnológicos de un centro, se pueden distinguir tres tipos de elementos materiales: la infraestructura física, los aparatos tecnológicos y los materiales curriculares, los cuales, en su conjunto, son necesarios para la ejecución de las operaciones.” (Marqués, 2004, p. 226)⁸

Implicaciones en los docentes

Las TIC dentro del ámbito educativo supone que se produzcan diversos cambios, entre ellos, los comportamientos, actitudes y aptitudes de los maestros. Quienes deben de afrontar las nuevas tecnologías de una forma correcta, introduciéndolas en el currículo y en la pedagogía del alumno y así, favorecer el desarrollo del alumno.

De esta manera señala Vázquez G.:

La escuela necesita, en consecuencia, una profunda y decidida orientación de carácter tecnológico, entendiendo por acción conforme a la tecnología aquella que controla los procesos educativos de acuerdo con normas fundadas en el estado actual de la ciencia. Ahora bien, este cambio cualitativo hacia una nueva orientación pedagógica, y por ende curricular, no requiere solo un enfoque de procesos, sino también una nueva perspectiva conceptual sobre el aprendizaje y la inteligencia. (Vázquez, 1993, p. 167)⁹

El uso de las TIC en las aulas puede favorecer numerosas estrategias y metodologías a utilizar por el maestro. El docente debe ser capaz de promover una enseñanza participativa y activa, tratando de conseguir que se produzca una construcción de la persona, siendo capaces de incorporar nuevos conocimientos a los esquemas previos que ya poseen los alumnos. Además de presentar aprendizajes que estén unidos a la autonomía y motivación para el alumno.

⁸ Marqués (2004). Gestión, tecnología, información y comunicación como agentes de innovación en la educación

⁹ Vázquez G (1993). Las necesidades de las TIC en el ámbito educativo: oportunidades, riesgos y necesidades

Así matiza Cabero este aspecto:

...Los nuevos entornos tendrían una serie de repercusiones para el profesorado, modificando y ampliando algunos de los roles que tradicionalmente había desempeñado: consultor de información, facilitador d información, diseñadores de medios, moderadores y tutores virtuales, evaluadores continuos, asesores y orientadores. (Cabero, 2001, pp. 9-10)

A su vez, el profesorado tiene que aprender y formarse continuamente para desarrollar diferentes estrategias frente al alumnado. Así, juntos poder crear recursos que sean eficaces en los procesos escolares, donde todos se beneficien de ello y permanecer unidos al constante cambio tecnológico, que no deja de influir en el ámbito educativo y sus representantes. Como señala Vázquez (1993) el cambio no solo supone una orientación pedagógica y curricular, sino que también requiere nuevos conceptos en el aprendizaje y la inteligencia.

El maestro comprometido con las nuevas tecnologías es aquel que trata de facilitar el proceso de enseñanza- aprendizaje y que trata de mostrar al alumno diferentes formas de aprendizaje que le lleven a ser cada vez más autónomo, a través de la motivación entre otros factores.

Hay muchos autores que piensan que los profesores acabarán siendo sustituidos por las nuevas tecnologías, ya que éstas cada vez son están más desarrolladas y cualificadas para hacer un papel similar. Autores como Cabero (2007) defienden que los docentes no van a ser reemplazados por las nuevas tecnologías a pesar de que éstas tengan un gran futuro. De la misma manera que defiende que este cambio no será llevado a cabo siempre y cuando los profesores sean capaces de dar un giro a sus roles y actividades que hasta el momento han realizado. Los profesores deberán adaptarse a las nuevas tecnologías, aunque no por ello tendrán que dejar de hacer aquello que hasta día de hoy, ha sido beneficioso para todos. Ya que a pesar de que las maquinas se desarrolle y obtengan grandes resultados, el ser humano siempre tendrá la cualidad de ser creativo para realizar y ofrecer oportunidades enriquecedoras al alumno, algo que se ha hecho durante cientos de año sin el uso de las TIC.

Las nuevas tecnologías deben ser compatibles con la enseñanza y con quienes la representan, ya que la fusión entre los docentes y las TIC, ha hecho que se produzca un crecimiento en la educación. Este crecimiento ha dado lugar a nuevas oportunidades, recursos y conocimientos, que han dado buenos resultados en el ámbito educativo.

La incorporación de las nuevas tecnologías en el aula, deben verse como producto de un trabajo cooperativo. Es muy importante, que todos los profesionales que trabajan en la comunidad educativa lleven a cabo sus funciones de forma conjunta, aportando lo mejor de cada uno.

El trabajo del maestro debe ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje basándose en la adecuación de los contenidos de las materias. En este proceso el profesor tiene que conseguir que los alumnos tengan los materiales necesarios. Todo ello prestando atención a las necesidades individuales de cada alumno para poder llevar a cabo las adaptaciones que sean necesarias tratando de dar una respuesta efectiva a los problemas de cada niño.

Indudablemente, el inicio del aprendizaje forma parte del profesor, quién puede adaptarse y asimilar esta forma de enseñanza o mantener una postura de rechazo ante esta.

Ventajas

Existen diferentes aspectos positivos sobre la implantación de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación en el aula. Díaz Aguado añade que si las nuevas tecnologías están bien organizadas, pueden aportar diferentes ventajas como:

Favorecer un procesamiento más profundo de la información, lograr un mayor impacto emocional, mayor facilidad para compartir por el colectivo de la clase y llegar a todos los alumnos, incluso a aquellos que tienen dificultades para atender a otras fuentes de información, entre los que se suelen encontrar los alumnos con mayor riesgo de conflicto.
(Díaz Aguado, 2002, p.4)

Las TIC permiten mantener una constante interacción social, mediante foros o redes sociales donde las personas se relacionan. Lo hacen creando debates, dando diferentes tipos de información o diversas opiniones.

Las nuevas tecnologías también permiten obtener un aprendizaje a un ritmo propio, es decir, cada persona puede hacer uso de las nuevas tecnologías en el momento que quiera y las veces que necesite, sin depender de un grupo- clase.

Hay muchos autores como Pavón y Castellanos (2000, p.133)¹⁰ que exponen diferentes beneficios del uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación:

- Propician el acceso a la Sociedad de la Información y del Conocimiento
- Favorecen la concentración y la atención
- Desarrollan un aprendizaje ininterrumpido
- Mejoran la comunicación
- Facilitan la participación social
- Estimulan la memoria y creatividad

Otros autores como Haro (2009) consideran que las nuevas tecnologías suponen menos necesidades de formación, favorecen la comunicación entre las personas de forma bidireccional (se encuentran en el mismo espacio), y poseen un carácter que permite el uso universal de las mismas.

Autores como Castañeda y Gutiérrez nos dan referencia de lo importantes que son las herramientas tecnológicas en la actualidad:

- Aprender con las redes sociales. El hecho de que los jóvenes utilicen tanto las redes sociales, nos da pie a que intentemos sacar el máximo partido de ellas.
- Aprender a través de las redes sociales. Se relaciona con los procesos de aprendizaje informales, en donde los alumnos pueden aprender de forma autónoma.
- Aprender a vivir en un mundo de redes sociales. Es necesario concienciar a los nuevos usuarios qué son las redes sociales y para qué las pueden utilizar. (Castañeda y Gutiérrez, 2010, p.97)¹¹

¹⁰ Pavón y Castellanos (2000). Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento.

Desventajas

Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación no solo tienen aspectos positivos, sino que también presentan desventajas.

Hoy en día la mayor parte de la sociedad está muy desarrollada, pero todavía sigue habiendo países que no alcanzan los recursos necesarios para hacer uso de las nuevas tecnologías. De la misma manera, que hay personas que a pesar de vivir en un país desarrollado, no tienen la oportunidad de manejar las TIC (ya sea por la zona demográfica en la que viven, las dificultades económicas...).

Las TIC son herramientas cuyos costes son muy elevados. Las nuevas tecnologías requieren una elevación de costes debido a que hay que hacer inversiones en las infraestructuras. Además de que el material es de calidad, por lo que ambas suponen un esfuerzo económico.

Tal y como señala Camacho:

- Es necesario disponer de recursos tecnológicos que den respuesta a las necesidades de los docentes, así como el disponer de una tecnología adecuada
- Es imprescindible ofrecer recursos formativos que aseguren una correcta adquisición de competencias por parte del profesorado. (Camacho, 2010, p. 97)¹²

Ante estos hechos, se puede hablar de la “brecha digital”, la cual supone una segregación entre pueblos y personas por la ausencia de acceso a las TIC.

Todo lo anterior no quiere decir que las personas que no tienen acceso de las nuevas tecnologías tengan menos conocimientos. El uso de las TIC es un recurso que puede incrementar los conocimientos, pero siempre y cuando su uso sea responsable y adecuado. Tal y como señala Wolton “La igualdad de acceso al conocimiento, no es la igualdad ante el conocimiento” (2000, p.12)¹³.

¹¹ Castañeda y Gutiérrez (2010). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo.

¹² Camacho (2010). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo.

¹³ Wolton (2000) Reflexiones sobre la brecha digital y la educación.

LOS MIEDOS

Recogiendo diferentes aportaciones de autores, aparecen definiciones como las siguientes:

- Pérez Grande define el miedo como “un sentimiento normal en presencia de amenazas, útil para la supervivencia del individuo”. (2000, p.125)¹⁴
- Corral Gargallo define que... “Los miedos son una niñera o ángel de la guardia para los niños, por funcionar como un agente defensor cuando el niño comienza a experimentar movilidad y a alejarse de la madre”. (2000, p.3)¹⁵
- Según Lader y Marks et al:

El miedo es el conjunto de sensaciones, normalmente desagradables, que se ponen en marcha ante peligros que se viven como reales, originando respuestas de tipo defensivo o protector. Estas respuestas se manifiestan en un conjunto de reacciones fisiológicas, motoras- comportamentales y manifestaciones cognitivo- subjetivas. (1971, p.3-4)¹⁶

Los niños a lo largo de su infancia, maduración y crecimiento, pasan por diversos miedos. La mayoría de estos suelen ser leves, transitorios y específicos a una edad cronológica, y suelen desaparecer por sí solos. Según Morris y Kratochwill los miedos “...proporcionan a los niños medios de adaptación a variados estímulos estresantes vitales”. (1987, p. 59) ¹⁷

También hay miedos que son todo lo contrario, no desaparecen por sí solos sino que pueden acabar prolongándose en el tiempo, llegando hasta la adultez, a causa de no haberlo solucionado en el momento idóneo. Esto puede conllevar, a que el sujeto sienta malestar, llegando a influir en el funcionamiento de su vida escolar, familiar o social, incluso llegándose a manifestar un trastorno serio en el desarrollo del niño a lo largo de su vida.

¹⁴ Pérez Grande (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. prevención e intervención educativa.

¹⁵ Corral Gargallo (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. prevención e intervención educativa.

¹⁶ Lader y Marks et al (1971). El miedo y sus trastornos en la infancia. prevención e intervención educativa.

¹⁷ Morris y Kratochwill (1987). La importancia de la edad en la evolución de los miedos infantiles

Según Xavier Méndez, Olivares y Bermejo los miedos tienen tres tipos de respuestas:

- Respuestas psicológicas, como pueden ser respuestas electrodérmicas, cardiovasculares u otras como aumento del todo muscular que puede producir movimientos espasmódicos. Todas estas respuestas son independientes del desarrollo evolutivo.
- Respuestas motoras, como las respuestas de evitación activa, respuestas de evitación pasiva, respuestas de escape o respuestas motoras alteradas.
- Respuestas cognitivas, que son los pensamientos y sentimientos internos que causan expectativas de daño, percepción de estímulos amenazadores, evaluación negativa del repertorio conductual de afrontamiento, rumiaciones de escape/ evitación o reacciones somáticas. (Xavier Méndez, Olivares y Bermejo, 2004, p.59-60)¹⁸

Diferencias entre miedo, fobia y ansiedad

Se puede hacer una diferencia entre el miedo y el miedo disfuncional. Según Moscone el miedo es:

Una emoción que surge si la integridad personal o la vida está en peligro, cuando se tiene un susto, es decir, cuando un estímulo sensorial imprevisto posee la intensidad suficiente como para despertarlo, o al percibirlo en otra persona o grupo; depende de la capacidad para enfrentar la vida, y lleva a adoptar medidas adecuadas para protegerse. Temor, alarma, sobresalto son sus sinónimos. (Moscone, 2012, p. 57)¹⁹

De la misma manera, Moscone presenta una variante del miedo, considerando el miedo disfuncional como “una emoción que se produce sin que la integridad personal o la vida esté en peligro, pero con una magnitud desproporcionada”. (2012, p.57)

Ante este miedo disfuncional encontramos una variable que es la fobia. Según el DSM IV- TR (2000, p. 5), se considera fobia a “aquella conducta de evitación que interfiere con la vida normal del individuo, altera su estilo de vida, sus actividades, relaciones con los demás y existe un intenso malestar debido a su miedo”.

¹⁸ Xavier Méndez, Olivares y Bermejo (2004). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: trastornos específicos.

¹⁹ Moscone (2012). El miedo y sus metamorfosis.

Otros autores como Xavier Méndez, Olivares y Bermejo consideran que la fobia es “un patrón complejo de respuestas de ansiedad, desproporcionadas y desadaptativas, provocadas por la presencia o anticipación e determinados estímulos fácilmente identificables”. (2004, p.62)

La fobia puede persistir durante años, llegando incluso a la edad adulta. Se trata de una conducta que puede interferir en el funcionamiento cotidiano del individuo en áreas familiares, escolares o sociales. La diferencia entre el miedo y la fobia, es que ésta última es una conducta totalmente desproporcionada y desadaptativa. Dentro de la fobia pueden distinguirse dos tipos: la fobia específica y la fobia social.

Según el DSM IV la fobia específica es:

- A) Temor acusado y persistente que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específicos (p. ej., volar, precipicios, animales, administración de inyecciones, visión de sangre).
- B) La exposición al estímulo fóbico provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de angustia situacional o más o menos relacionada con una situación determinada. Nota: en los niños puede traducirse en lloros, berrinches, inhibición o abrazos.
- C) La persona reconoce que este miedo es excesivo o irracional. Nota: en los niños este reconocimiento puede faltar
- D) Las situaciones fóbicas se evitan o se soportan a costa de una intensa ansiedad o malestar
- E) Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar provocados por las situaciones temidas interfieren acusadamente con la rutina normal de la persona, con las relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien provocan un malestar clínicamente significativo
- F) En los menores de 18 años la duración de estos síntomas debe haber sido de 6 meses como mínimo

G) La ansiedad, las crisis de angustia o los comportamientos de evitación fóbica asociados a objetos o situaciones específicos no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental, por ejemplo, un trastorno obsesivo-compulsivo (p. ej., miedo a la suciedad en un individuo con ideas obsesivas de contaminación), trastorno por estrés postraumático (p. ej., evitación de estímulos relacionados con un acontecimiento altamente estresante), trastorno de ansiedad por separación (p. ej., evitación de ir a la escuela), fobia social (p. ej., evitación de situaciones sociales por miedo a que resulten embarazosas), trastorno de angustia con agorafobia, o agorafobia sin historia de trastorno de angustia

Por tanto, la fobia específica puede considerarse un patrón de respuestas desproporcionadas y desadaptativas que están provocadas por la presencia o por la anticipación de estímulos que pueden ser identificables.

Las pautas de intervención para afrontar este tipo de fobias es intentar que el sujeto no evite ni escape en la medida de lo posible. En caso de que el niño ya haya evitado, el trabajo debe ser progresivo. Pudiendo llevarse a cabo a través de la clasificación del miedo u ofrecer al sujeto estrategias de relajación. Cuando los niños son muy pequeños, las situaciones pueden trabajarse primero mediante la imaginación, y una vez profundizado este tema, llevarlo a la situación real.

El DSM-V distingue ésta fobia con la fobia social, considerándola:

- A) “Temor acusado y persistente por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible evaluación por parte de los demás. El individuo teme actuar de un modo (o mostrar síntomas de ansiedad) que sea humillante o embarazoso. Nota: En los niños es necesario haber demostrado que sus capacidades para relacionarse socialmente con sus familiares son normales y han existido siempre, y que la ansiedad social aparece en las reuniones con individuos de su misma edad y no sólo en cualquier interrelación con un adulto”.
- B) La exposición a las situaciones sociales temidas provoca casi invariablemente una respuesta inmediata de ansiedad, que puede tomar la forma de una crisis de

angustia situacional o más o menos relacionada con una situación. Nota: En los niños la ansiedad puede traducirse en lloros, berrinches, inhibición o retraimiento en situaciones sociales donde los asistentes no pertenecen al marco familiar.

- C) El individuo reconoce que este temor es excesivo o irracional. Nota: En los niños puede faltar este reconocimiento.
- D) Las situaciones sociales o actuaciones en público temidas se evitan o bien se experimentan con ansiedad o malestar intensos.
- E) Los comportamientos de evitación, la anticipación ansiosa, o el malestar que aparece en la(s) situación(es) social(es) o actuación(es) en público temida(s) interfieren acusadamente con la rutina normal del individuo, con sus relaciones laborales (o académicas) o sociales, o bien producen un malestar clínicamente significativo.
- F) En los individuos menores de 18 años la duración del cuadro sintomático debe prolongarse como mínimo 6 meses.
- G) El miedo o el comportamiento de evitación no se deben a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (p. ej., drogas, fármacos) o de una enfermedad médica y no pueden explicarse mejor por la presencia de otro trastorno mental (p. ej., trastorno de angustia con o sin agorafobia, trastorno de ansiedad por separación, trastorno dismórfico corporal, un trastorno generalizado del desarrollo o trastorno esquizoide de la personalidad).
- H) Si hay una enfermedad médica u otro trastorno mental, el temor descrito en el Criterio A no se relaciona con estos procesos (p. ej., el miedo no es debido a la tartamudez, a los temblores de la enfermedad de Parkinson o a la exhibición de conductas alimentarias anormales en la anorexia nerviosa o en la bulimia nerviosa).

Todo ello, los miedos y las fobias generan una emoción llamada ansiedad. Ésta es un síntoma que tiene tres tipos de respuestas: fisiológicas, motoras y cognitivas. A nivel cognitivo ocurre que el pensamiento tiene ideas negativas.

Según Marks la ansiedad es:

Una emoción similar al miedo que puede comenzar sin ninguna fuente objetiva de peligro o ante un acontecimiento que normalmente no se considera peligroso. Suelen ser dependientes de los estímulos internos (preocupación, desempeño...). Es menos específico que el miedo, siendo desarrollado por un hecho más general. (1990, p.127)²⁰

El Trastorno por ansiedad de separación (TAS) es característico de una reacción de ansiedad excesiva, además de ser característico también en los niños, en una edad anterior a los 18 años. Según el DSM-5 (2014, p.183) el trastorno de ansiedad por separación es:

1. Miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego, puesta de manifiesto por al menos tres de las siguientes circunstancias:
 - a. Malestar excesivo y recurrente cuando se prevé o se vive una separación del hogar o de las figuras de mayor apego
 - b. Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida de las figuras de mayor apego o de que puedan sufrir un posible daño, como una enfermedad, daño, calamidades o muerte
 - c. Preocupación excesiva y persistente por la posibilidad de que un acontecimiento adverso (p. ej., perderse, ser raptado, tener un accidente, enfermar) cause la separación de una figura de gran apego
 - d. Resistencia o rechazo persistente a salir, lejos de casa, a la escuela, al trabajo o a otro lugar por miedo a la separación
 - e. Miedo excesivo y persistente o resistencia a estar solo o sin las figuras de mayor apego en casa o en otros lugares
 - f. Resistencia o rechazo persistente a dormir fuera de casa o a dormir sin estar cerca de una figura de gran apego

²⁰ Marks (1990). El miedo y sus trastornos en la infancia. prevención e intervención educativa

- g. Pesadillas repetidas sobre el tema de la separación
 - h. Quejas repetidas de síntomas físicos (p. ej., dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas, vómitos) cuando se produce o se prevé la separación de las figuras de mayor apego
2. El miedo, la ansiedad o la evitación es persistente, dura al menos cuatro semanas en niños y adolescentes y típicamente seis o más meses en adultos
 3. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, académico, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento
 4. La alteración no se explica mejor por otro trastorno mental, como rechazo a irse de casa por resistencia excesiva al cambio en un trastorno del espectro del autismo; delirios o alucinaciones concernientes a la separación en trastornos psicóticos; rechazo a salir sin alguien de confianza en la agorafobia; preocupación por una salud enfermiza u otro daño que pueda suceder a los allegados u otros significativos en el trastorno de ansiedad generalizada; o preocupación por padecer una enfermedad en el trastorno de ansiedad por enfermedad

El hecho de tener que asistir a la escuela, implica una separación de los adultos, por ello, muchos niños se oponen a acudir al colegio, y esto provoca que vaya creándose el trastorno de ansiedad por separación.

Aquí se muestra una tabla que presenta la diferencia entre el trastorno por ansiedad de separación y las fobias específicas según APA (1994, p. 62)²¹:

²¹ APA (1994). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: trastornos específicos.

Tabla 2. Diferencia fobia específica y Trastorno por ansiedad de separación. (APA; 1994, p. 62)

	Trastorno por ansiedad de separación	Fobias específicas
Gravedad	Mayor	Menor
Inicio	Necesariamente antes de los 18 años	No necesariamente antes de los 18 años
Persistencia	Cuatro semanas como mínimo	Seis meses como mínimo (en los menores de 18 años)

A continuación, se presentan dos tablas acerca tanto de las fobias específicas como de la fobia escolar. En ellas se clasifican estos tipos de fobias, conociendo su aparición y algunas de las características.

Tabla 3. Clasificación de las fobias específicas según el DSM- IV- TR (APA, 2000, p. 65)

Tipos de fobias específicas	Estímulos fóbicos	Inicio
Animal	Perros, gatos, ratones, serpientes, arañas, cucarachas, etc.	Segunda infancia
Ambiental	Tormentas, relámpagos, rayos, precipicios, agua, etc.	Segunda infancia Principio de la edad adulta

Sangre- inyecciones- daño	Sangre, heridas, inyecciones, dentista, cirugía, etc.	Segunda infancia
Situacional	Transportes públicos, túneles, puentes, ascensores, aviones, coches, etc.	Segunda infancia Mitad de la tercera década de la vida
Otras	Ruidos fuertes, personas disfrazadas, atragantamiento, etc.	Infancia Edad adulta

Tabla 4. Clasificación de la fobia escolar según Kennedy (1965, p.65)²²

	Características diferenciadoras	Tipo I (Neurótica)	Tipo II (Caracterológica)
	Número de episodios	Uno: el episodio actual es el primero	Varios: el episodio actual es el segundo, tercero, etc.
	Momento de inicio	Después de una interrupción de la escolaridad (lunes, convalecencia por enfermedad)	Se presenta en cualquier momento o día de la semana

²² Kennedy (1965). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: trastornos específicos.

Problema	Forma de aparición	Comienza de forma brusca o aguda	Empieza de modo gradual o insidioso
	Frecuencia	Más frecuente en los primeros cursos escolares (en edades menores)	Más frecuente en los últimos cursos escolares (en edades mayores)
	Síntoma diferencial	El niño manifiesta estar preocupado por la muerte	El niño no está preocupado por la muerte
Ambiente familiar	Salud de la madre	El niño se preocupa por la salud materna	El niño no está preocupado por la salud de su madre
	Comunicación entre los padres	Buena comunicación	Mala comunicación
	Adaptación psicológica de los padres	Satisfactoria en ambos padres	Madre: trastorno de ansiedad Padre: trastorno de la personalidad
	Interés del padres por la casa y los hijos	Coopera en el hogar y en la educación de los hijos	No coopera en el hogar ni en la educación de los hijos
	Colaboración de los padres en la terapia	Colaboran con el terapeuta	No colaboran con el terapeuta

Aparición del miedo durante la infancia

Normalmente los miedos aparecen, en muchas ocasiones sin razón, pero terminan desapareciendo con el tiempo. Algunos son generalizados por aspectos biológicos y otros por fallos en el aprendizaje o experiencias individuales que las personas experimentan en los primeros años de vida.

La aparición de los miedos depende del desarrollo del sujeto y del contexto en el que se encuentre. Cuanto mayor es su maduración y mayores son las expectativas de su entorno, es probable que aparezcan mayor número de miedos, ya que conoce mejor lo que le rodea. Además también tienen mucha importancia las personas que viven diariamente con el niño, ya que es importante que mantenga un vínculo de apego seguro con la persona adulta.

Como anteriormente se ha nombrado, hay miedos que aparecen sin que se haya producido ningún problema, sólo con la experiencia que haya vivido o esté viviendo en ese momento el sujeto que está experimentando el miedo, como por ejemplo el miedo a la separación, a los animales, a los ruidos, a los extraños... Tal y como señalan Morris y Kratochwil “el hecho de que un miedo particular aparezca a determinada edad no implica que esté conectado con peligros especiales, o experiencias negativas del niño; puede indicar sencillamente que la percepción ha madurado hasta un punto concreto”. (1983, p.123)

A medida que las personas van haciéndose mayores, también van aportando nuevas experiencias, y un concepto más amplio de aquello que les rodea. Por ello, mucho de los miedos sólo son debidos a la madurez. También algunas de estas apariciones pueden ser debidas a una información mal dada ante una situación o estímulo concreto.

Miedos evolutivos frecuentes

Todos los niños a lo largo de su crecimiento y maduración, van experimentando diferentes miedos. Algunos de estos son específicos de edades cronológicas, estos miedos van unidos al desarrollo madurativo que están experimentando y por tanto, no tienen una mayor importancia. Así Morris y Kratochwill señala que “los miedos

relacionados con la edad tienden a considerarse como transitorios y de corta duración” (1983, p.366).

De la misma manera Graziano, DeGovanni y García señalan que “con la edad algunos estímulos de miedo permanecen operativos, otros pierden su valía y otros nuevos emergen” (1979, p.366)²³.

Aquí se expone una tabla con los miedos más frecuentes según la edad cronológica.

Tabla 1. Evolución de los miedos más frecuentes con la edad (Méndez, 1999., p. 67)²⁴

Edad	Miedos
De 0 a 2 años	Pérdida brusca de la base de sustentación, ruidos fuertes, extraños, separación de los padres, heridas, animales, oscuridad
De 3 a 5 años	Disminuyen: perdida del soporte, extraños Se mantienen: ruidos fuertes, separación, animales, oscuridad Aumentan: daños físicos, personas disfrazadas
De 6 a 8 años	Disminuyen: ruidos fuertes, personas disfrazadas Se mantienen: separación, animales, oscuridad, daño físico Aumentan: seres imaginarios
De 9 a 12 años	Disminuyen: separación, oscuridad, seres imaginarios, soledad Se mantienen: animales, tormentas, daño físico Aumentan: escuela, aspecto físico, relaciones sociales, muerte
De 13 a 18 años	Disminuyen: tormentas Se mantienen: animales, daño físico Aumentan: escuela, aspecto físico, relaciones sociales, muerte

La oscuridad es un miedo que puede trabajarse desde muchos enfoques y con diferentes recursos como videos, juegos, canciones, actividades...etc. Sin embargo, los miedos pueden acarrear otros problemas, como pueden ser los terrores nocturnos y las pesadillas. Estos últimos, tal vez son los más difíciles de afrontar, y por tanto, los más importantes en la vida de un niño.

²³ Graziano, DeGovanni y García (1979). La importancia de la edad en la evolución de los miedos infantiles

²⁴ Méndez (1999). Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: trastornos específicos.

Para evitar que estos aparezcan, se debe tener cuidado con lo que el niño ve y escucha, ya que éstos pueden crearse debido a otros estímulos. Por ejemplo, ver películas en las que salgan monstruos u otros seres fantásticos.

Hay que trabajarlos en caso de que se den de forma muy continua. Ya que si estos se prolongan en el tiempo, habría que acudir a un especialista para manejar la situación.

Tipos de miedos

Los niños experimentan diversos miedos a lo largo de su desarrollo, muchos de ellos desaparecen por sí solos, ya que están asociados con la edad. Sin embargo, hay otros que pueden prolongarse en el tiempo, llegándose a convertir en temores desproporcionados y desadaptativos a la situación real. Estos miedos hay que trabajarlos de una manera idónea, ya que de lo contrario pueden perjudicar al individuo, repercutiendo en su vida personal.

Un ejemplo de esto puede ser el TAS (Trastorno de Ansiedad por Separación). Caballo y Simón lo definen como “una reacción de ansiedad excesiva ante la separación del hogar o de las personas a las que el niño está vinculado” (2004, p.62). Es un trastorno difícil de diagnosticar, ya que muchas veces las respuestas a este miedo se atribuyen a que el sujeto es muy miedoso o quiere llamar la atención. Se puede manifestar de diferentes maneras como dolores abdominales, náuseas o vómitos, dolores de cabeza.

Suelen ser miedos como por ejemplo, que los padres o persona con la que mantiene un vínculo seguro de apego se va a morir, va a tener un accidente, va a ser raptado, le va a abandonar o también a una anticipación de la separación de los padres. Cuando se manifiesta este trastorno, suele proceder de familias que están muy unidas y tienen fuertes vínculos seguros, tal y como señala Kaplan y cols (1996, p.64) “El clima familiar suele ser cálido y acogedor, y se trata de familias muy humanitarias”.

Muy relacionado al TAS es el miedo a los extraños, ya que los niños no tienen noción de tiempo y espacio y por tanto, cuando en su campo visual no se encuentra su figura de apego y ve a personas desconocidas siente miedo, ya que se siente desprotegido.

Otra manera que tienen de manifestarse los miedos en estas edades es ante la oscuridad, durante el sueño. Se trata de las pesadillas y los terrores nocturnos. Aquí el miedo aparece de forma que el niño la percibe como real.

Según el DSM- V las pesadillas:

Se producen de forma prolongada y repetida sueños sumamente disfóricos y que se recuerdan bien, que por lo general implican esfuerzos para evitar amenazas contra la vida, la seguridad o la integridad física y que acostumbran a suceder durante la segunda mitad del periodo principal de sueño. Al despertar, el individuo rápidamente se orienta y está alerta. Causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral y otras áreas importantes de los funcionamientos. No se pueden atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento). Además de que la coexistencia de trastornos mentales y médicos no explica adecuadamente la presencia predominante de sueños disfóricos. (2014, p.214)

En cambio, según el DSM- IV (1994) los terrores nocturnos:

Son episodios nocturnos de pánico y terror intensos que se acompañan de gritos, movimientos bruscos y fuertes descargas vegetativas. El individuo se levanta o se incorpora dando un grito de pánico, normalmente durante el primer tercio del sueño nocturno. Con frecuencia se precipita hacia la puerta como tratando de escapar a pesar de que rara vez llega salir de la habitación. Los esfuerzos de los demás para modificar esta situación pueden, de hecho, producir un temor más intenso, puesto que el individuo no sólo es incapaz de responder a ellos, sino que además puede estar desorientado durante algunos minutos. Al despertarse no suele recordar el episodio.

Junto con este concepto, también nos presentan pautas para el diagnóstico de los terrores nocturnos:

1. El síntoma predominante es la presencia de episodios repetidos de despertarse durante el sueño, que comienzan con un grito de pánico y están caracterizados por una intensa ansiedad, excitación motriz e hiperactividad vegetativa tal y como taquicardia, taquipnea y sudoración.

2. Estos episodios repetidos de despertar tienen una duración característica de uno a diez minutos. Por lo general se presentan durante el primer tercio del sueño nocturno.
3. Hay una relativa ausencia de respuesta frente a los intentos de otras personas para influir en el terror y de manera casi constante a estos intentos suelen suceder unos minutos de desorientación y movimientos perseverantes.
4. El recuerdo del acontecimiento, si es que hay alguno, es mínimo (normalmente, una o dos imágenes mentales fragmentarias).
5. No hay evidencia de un trastorno somático, como un tumor cerebral o una epilepsia.

En la edad comprendida entre 3 y 6 años, los niños tienen mucha imaginación y creatividad, y si a esto se le suma que todavía no tienen claro la diferencia de los conceptos de realidad y ficción, es normal que suelan ser propensos a tener miedo a los seres imaginarios o a extraños. Suele ser muy frecuente el miedo a los seres fantásticos (ogros, monstruos, brujas...). Estos miedos, a veces suelen ser fomentados de una manera no intencionada a través de películas o cuentos donde aparecen estos personajes.

Además, también puede aparecer el miedo a situaciones no conocidas o no experimentadas hasta el momento, ya que no saben qué va a pasar. Se crea cierta incertidumbre, sin saber si será bueno o malo.

Podemos hablar del modelo propuesto por Bowlby, el cual estaba basado en la existencia de cuatro sistemas, uno de ellos, el sistema de miedo a los extraños. La aparición de éste sistema supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego seguro.

Ainsworth y Bell (1970) diseñaron una situación experimental, la “Situación del Extraño” que consistía en conocer el equilibrio que se mantenía entre las conductas de apego y de exploración, en momentos de alto estrés. Tiene una duración de veinte minutos mediante ocho episodios diferentes. Consiste en una situación en la que

mientras está la madre y el niño en una sala de juego, aparece otra persona desconocida. En el momento en que la persona desconocida está jugando con el niño, la madre sale de la habitación. La madre vuelve a la habitación para volver a irse junto con la persona desconocida, de tal manera que el niño se queda completamente solo en la sala de juegos. Finalmente, regresan ambas.

Tras ésta investigación, Ainsworth comprobó que los niños exploran y juegan más en presencia de la madre, utilizando a esta como base segura para la exploración o ante cualquier amenaza de un extraño.

Por ello, Ainsworth (1970, p.66) diferencia tres tipos de comportamientos:

- Niños de apego seguro: Los niños usan a la madre como una base a partir de la que comenzar a explorar. Ante la desaparición de la madre, los niños se muestran afectados y ante la aparición, se muestran alegres mediante un contacto físico para luego continuar con la conducta exploratoria.
- Niños de apego inseguro- evitativo. Niños que se muestran independientes ante la Situación del Extraño. No utilizan a la madre como una base segura para explorar, y directamente ignoran la presencia de ésta. Cuando la madre desaparece, no se muestran afectados, ni buscan contacto físico con ella ante su llegada. Incluso, si la madre busca el acercamiento, ellos lo rechazan.
- Niños de apego inseguro- ambivalente. Los niños se muestran tan preocupados por la madre que apenas exploran. Ante el regreso de ésta se muestran ambivalentes. Mostrando cierta duda ante el acercamiento, la resistencia o la ignorancia

A lo largo de los años, aparece la existencia de un cuarto comportamiento (Olivia, 2004) llamado inseguro desorganizado- desorientado. Son los niños que muestran inseguridad, además de mucha confusión y contradicción ante la aparición de la madre.

Evaluación de los miedos

Cuando los miedos y las fobias se desencadenan en una gran ansiedad, difíciles de controlar, se puede recurrir a ayudas terapéuticas de profesionales como psicopedagogos, pediatras, psicólogos...etc. Se debe tener claro que hay diversos recursos para superar estas emociones, no existe una única fórmula para combatir los miedos. Cada niño es distinto y tiene unas características y aptitudes diferentes y cada uno se enfrenta a las situaciones de forma distinta. Por ello, cuando no se ha conseguido vencer los miedos y las fobias desde casa o el colegio, debe recurrirse a profesionales, quienes se basan en diferentes instrumentos como los que se nombran a continuación.

Según la evaluación de las respuestas de miedo que presenta el niño (Johnson y Melamed 1979; Morris y Kratochwill, 1983 y Pelechano, 1984, p.387-390) se recogen dos formas de medidas diferentes: medidas del estado de ansiedad e instrumentos específicos de evaluación del miedo infantil.

Dentro de las Medidas del Estado de Ansiedad se encuentra el “Children’s Manifest Anxiety Scale” creado por Taylor (1953). Los datos recogidos empleando la técnica de Test- Retest por Castaneda, McCandless y Palermo (1956, p.387)²⁵ muestran un coeficiente de estabilidad entre 70 y 94. Tras el análisis se muestran la existencia de tres factores que son la inquietud, ansiedad fisiológica y la ansiedad concentración. Su uso era mediante la práctica clínica. Con el tiempo se demuestra que necesita cambios.

Fruto de ello fue en España creada por Sosa, Capafons y López (1990, p.388)²⁶ la “Escala Revisada de Ansiedad Manifiesta para Niños”.

Otra de las medidas es el “Test Anxiety Scale for Childrens” creado por Sarason, Davidson, Lightall, Waite y Ruebush (1960) su objetivo era recoger resultados que abarcasen desde inquietudes específicas hasta preocupaciones generales dentro del colegio. Es considerado como una escala multidimensional según los trabajos de Feld y Lewis (1967).

²⁵ Castaneda, McCandless y Palermo (1956) Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles.

²⁶ Sosa, Capafons y López (1990) Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles.

Por otro lado, dentro de los Instrumentos Específicos de Evaluación del Miedo Infantil encontramos “Fear Survey Schedule for Children”, creado por Scherer y Nakamura (1968), en este instrumento se incluyeron estímulos específicos de miedo procedentes del inventario desarrollado por Wolpe y Lang (1964)²⁷ y de las aportaciones realizadas por profesionales familiarizados con el estudio, evaluación y tratamiento del miedo. El objetivo era valorar el comportamiento de los niños en distintos ámbitos (colegio, medio familiar, viajes, fobias) para obtener las diferencias interindividuales. Este análisis les permitió determinar la existencia de ocho factores (miedo al fracaso y critica, miedos principales, secundarios y viajes, miedos médicos, muerte, oscuridad, miedos vinculados al hogar y colegio y miedos misceláneos).

Sosa (1989) creó el “Inventario de Miedos”, el cual no tuvo mucha difusión pero que estaba compuesta de las siguientes escalas: miedo a situaciones inhabituales y alarmantes, a la muerte, reprobación social, soledad, fantasía, caricias, enfermedad y miedosidad.

Otros instrumentos son los observacionales, en los que el evaluador observa la reacción del niño ante la situación temida.

Pautas para evitar los miedos

En muchas ocasiones, se desconoce cómo actuar o qué tipo de respuesta dar a un niño que está experimentando algún tipo de miedo o fobia específica. Por ello, para evitar que empiece a desarrollarse un miedo, hay que conocer que es lo que le inquieta o le da miedo y tratarlo con normalidad, para que el sujeto por imitación también lo trate de la misma manera.

En caso de que el sujeto haya adquirido el miedo, se debe afrontar mediante pautas que no le creen malestar, es decir, hablar con total normalidad del tema, tratar de mostrarle mediante la práctica que no es peligroso (en la medida de lo posible), utilizar recursos como las marionetas para trabajar ese miedo, y sobre todo, no burlarse o reírse del sujeto.

²⁷ Wolpe y Lang (1964). Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles

Hay que ofrecer al niño un ambiente de seguridad, donde exista un vínculo de apego seguro, donde el niño perciba que sus padres están disponibles y que estos le proporcionan tranquilidad, a la vez que le permiten experimentar por sí solo para fomentar la autonomía. Todo ello, que se sirva de un clima tranquilo y firme, para evitar situaciones de ansiedad.

Es bueno realizar actividades asequibles y gratificantes para el niño, que generen en él una autoestima y confianza en sí mismo, evitando utilizar el miedo para conseguir que obedezca a otras situaciones.

Una vez que haya interiorizado el miedo, el entorno no debe prestarle más atención de la debida, ya que tal y como dice Méndez y Valles Arángida “si los padres se muestran excesivamente pendientes del niño cuando tiene miedo, le muestran mucha atención y afecto cuando está en una situación de temor, las conductas pueden aumentar”. (2000, 1991, p. 123)²⁸

Para explicar esto último, podemos hablar de las diferentes teorías acerca del comportamiento. Las cuales son necesarias para comprender el cambio que se produce en el desarrollo o cambio en el comportamiento del niño.

Según el condicionamiento clásico de Pavlov (1920)²⁹ el medio que nos rodea y las experiencias y consecuencias por las que pasamos son tan importantes que pueden llegar a condicionar nuestras respuestas fisiológicas, o producir cambios duraderos en ellas. En este condicionamiento Muñoz explica el condicionamiento clásico de Pavlov como:

Un proceso por el que un estímulo, capaz de producir una respuesta de modo casi autonómico en determinadas condiciones, es presentado repetidas veces frente a otro estímulo que en principio no producía esa respuesta. Como consecuencia, se produce un proceso de aprendizaje en el que el estímulo que en principio era neutro termina produciendo la misma respuesta que el otro. (2010, p.35)³⁰

²⁸ Méndez y Valles Arángida (2000, 1991) El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa.

²⁹ Pavlov (1920) Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil.

³⁰ Muñoz (2010) Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil.

Otra manera de mostrar que las consecuencias de lo que hacemos, condicionan nuestras respuestas en el futuro es mediante el condicionamiento operante de Skinner (1970)³¹, quien demuestra que tendemos a repetir aquellas conductas que han tenido consecuencias positivas, y a evitar realizar aquellas otras que nos llevaron a obtener consecuencias negativas. Este condicionamiento divide estos comportamientos en refuerzos y castigos. Resultando ser los refuerzos, una conducta que tiene como efecto el incremento de probabilidad de que vuelva a repetirse ese comportamiento considerado positivo. Mientras que el castigo es la consecuencia de una conducta cuyo efecto es reducir la probabilidad de que esa misma conducta se evoque en el futuro.

Ambos condicionamientos, tienen en común el tipo de aprendizaje que se obtiene, llamado “asociativo”. El cual está basado en el principio de contigüidad que según Woolfolk señala que “dos o más sensaciones que ocurren juntas con la suficiente frecuencia se asociaran”. (2006, p.36)³²

Tal y como se ha nombrado anteriormente, los comportamientos de aprendizaje también pueden darse a través de la imitación. Sobre todo en los más pequeños, quienes tratan de imitar a los adultos en muchos momentos de su desarrollo.

Es en este momento cuando podemos hablar de la teoría cognitivo- social de Albert Bandura (1987)³³ entendiéndose que nuestra actitud responde a la interpretación o significado que atribuimos a las consecuencias de nuestros actos. Por tanto, según Albert Bandura explica la teoría cognitivo-social diciendo que:

Lo que hacemos, o lo que observamos que les ocurre a los demás, tiene un doble efecto, informador y motivador, sobre nuestro comportamiento. Cuando nos damos cuenta de las consecuencias que ha tenido lo que hemos hecho, sabemos qué tenemos que hacer para evitar que nos pase lo mismo (en caso de que haya sido una consecuencia negativa), o por el contrario habremos percibido que, comportándonos de ese modo, podemos obtener una consecuencia positiva. De este modo, las consecuencias de nuestro comportamiento, o del observado en los demás, tienen un valor informativo. (1987, p.34)

³¹ Skinner (1970) Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil.

³² Woolfolk (2006) Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil.

³³ Albert Bandura (1987) Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil.

Según Bandura y Walters (2002) esta teoría recoge el comportamiento en función del modo en el que se percibe la realidad, y completarse el aprendizaje a través de la propia experiencia con el aprendizaje derivado de observar lo que les pasa a otras personas (llamado aprendizaje vicario).

PROPUESTA DIDÁCTICA

En este apartado expondré a continuación el diseño de la propuesta didáctica empleada en este proyecto. Para ello, comenzaremos por una breve explicación de qué es lo que ha impulsado que este trabajo se lleve a cabo junto con los objetivos que se pretenden conseguir. Luego explicaré la metodología que he empleado, los recursos utilizados y los destinatarios a los que va dirigido el mismo.

Justificación

El uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación es una gran herramienta tanto en la escuela como en la sociedad y la vida cotidiana de las personas.

Por tanto, la existencia de dicha importancia en la actualidad, ha llevado a que el uso de las nuevas tecnologías sea mi elección principal, poniéndolo en práctica mediante un Blog para que sirva como herramienta de comunicación. Se trata de ofrecer recursos y recomendaciones sobre el manejo de los miedos infantiles. El blog va dirigido sobre todo para familias y docentes, aunque se trata de un Blog público y puede visitarlo cualquier persona.

He querido llevar a cabo mi proyecto de un blog sobre “Los miedos infantiles” porque es un tema que veo muy importante. Los miedos son emociones que en muchas ocasiones superan al ser humano. Y por tanto, las personas han de tener estrategias o medidas para hacer frente a los mismos. Estas estrategias se adquieren a lo largo de los años, mediante experiencias vividas. En cambio, ¿los niños cómo afrontan los miedos? Los niños todavía no han podido adquirir estrategias para afrontar miedos, ya que muchos son muy pequeños y muy dependientes de sus padres. Por tanto, estos últimos son quienes deben facilitarles las estrategias para hacer frente a sus miedos.

Así pues, he decidido hacer un blog que contenga recursos y actividades dirigidas a padres y profesores, para que estos puedan llevarlas a cabo tanto en el aula como en casa.

Además de los miedos (ya reflejados en el blog) mi trabajo también trata sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación, algo que hoy en día está en todos los

lugares y la mayoría de personas tienen acceso. Son herramientas que se utilizan en todos los ámbitos y que están totalmente unidas y avanzadas a la sociedad.

La gran preocupación o miedos que los padres presentan ante las cosas nuevas en referencia a sus hijos cuando son pequeños, además de mi interés por este tema, es la cuestión que ha puesto en marcha este proyecto.

Y por último, la decisión tomada de hacer una fusión entre los miedos y las Tecnologías de la Información y de la Comunicación mediante la creación de un blog público.

Objetivos

Contribuir al uso de las TIC

Elaborar un Blog para el manejo de los Miedos Infantiles

Ofrecer un programa de acción sobre los miedos

Difundir diferentes maneras de afrontar los Miedos Infantiles

Facilitar a los padres y a los profesores diferentes destrezas que les permitan ayudar a su hijos/alumnos

Adquirir una visión diferente sobre el uso de las TIC para trabajar los miedos

Blog

El proyecto llamado “¿Cómo trabajar los miedos a través de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación?” se desarrollará para trabajar los miedos infantiles a través de las nuevas tecnologías, que en este caso será el uso de una herramienta tecnológica como es el blog.

He elegido este instrumento, dado que hoy en día está al alcance de todo el mundo o la mayoría de las personas. Se trata de una herramienta que es muy cotidiana en la sociedad y además de que su uso es fácil. Actualmente existen blogs de todo tipo de temáticas y están presentes constantemente en muchos ámbitos, por ejemplo, en Educación.

También he elegido esta opción porque permite que cualquier persona pueda compartir, participar, interactuar o someterse a discusión en cualquier tema publicado en Internet.

Además de que la creación de esta herramienta tecnológica puede ser totalmente gratuita, solo se necesita tiempo y conocimientos básicos sobre informática.

Por tanto, este blog será creado para ofrecer un concepto sobre los miedos infantiles, tipos que pueden darse y sobretodo recomendaciones a través de diferentes recursos para afrontarlos de la mejor manera posible.

Metodología

El proyecto va a ser dirigido a través de un Blog, el cual va a ser parte de la metodología. Éste se trata de un elemento flexible que sirve de ayuda y participación para los padres y docentes, en donde pueden intervenir libremente mediante comentarios.

Para llevar a cabo el blog no he tenido que depender de otras personas, excepto en una encuesta. El blog contiene una que va dirigida a padres que tienen hijos con edades comprendidas entre los 3 y los 6 años. Se trata de una encuesta voluntaria y totalmente anónima. Para obtener respuestas pedí ayuda a personas conocidas. En caso de no haber obtenido respuesta, la hubiera eliminado del blog o al menos, de este proyecto.

Para consultar más detalladamente el blog, el enlace es el siguiente:
<https://miedosinfantiles.wordpress.com/>

Tal y como antes he explicado, este Blog va a servir como canal de comunicación entre padres y profesores, los cuales son procedentes de diferentes lugares o colegios, no va dirigido a ninguno en especial. Por tanto, es un blog público.

En primer lugar, se tiene en cuenta la estructura que presenta el Blog, es decir, el tema elegido. En este caso, la plantilla utilizada es “Sella”, ya que me parecía la más oportuna para este trabajo. (Figura 1. Cabecera del Blog “Los miedos infantiles”)

El blog que se presenta se llama “Los miedos infantiles”, y tiene un subtítulo llamado “¡Qué valiente soy!”. El título principal se considera que debe ser claro y conciso, para no perder la atención del receptor, además de que sea una idea directa, en la que se entienda a la perfección lo que se va a trabajar en el blog. Por otro lado, el subtítulo “¡Qué valiente soy！”, se trata de una oración retórica que busca llamar la atención de aquel que llegue hasta éste blog.

Por tanto, la herramienta contiene los siguientes elementos:

- Menú estático: conjunto de páginas estáticas localizada en la parte superior del blog, cuyos títulos son “inicio”, “sobre mí”, “miedos”, “recursos para padres”, “recursos para profesores”, “blog” y “contacto”. Este menú no se modifica en ningún momento, dentro de cada pestaña se tratan temas que a continuación se tratarán.
- Entradas: son entradas que van guardándose a medida que van creándose, y aparecen de forma seguida al entrar en el Blog. Aparecen diferentes recursos, técnicas, estrategias para ayudar a los niños a afrontar los miedos.
- Comentarios: sirven para que cualquier usuario pueda expresar sus ideas, generar un debate o aportar información al blog. Es el caso de este blog, todos los comentarios deben ser revisados por mi parte antes de ser publicados.
- Multimedia: vídeos y fotografías que reflejan mediante ejemplos aquello que se está hablando. Además de que su uso facilita que el blog sea más atractivo y animado.

El menú principal, es totalmente estático, que contiene un fondo de color rosa (ya que toda la estructura del blog es un color suave). El menú está compuesto por páginas fijas que no cambian a diario. En este caso, se compone de siete entradas que son: “inicio”, “sobre mí”, “miedos”, “recursos padres”, “recursos profesores”, “blog” y “contacto”. (Figura 2. Menú del blog “Los miedos infantiles”)

Quería hacer de éste blog, una herramienta organizada, dónde padres y profesores pudiesen localizar fácilmente y a primera vista, los contenidos estructurados en diferentes apartados o entradas, nombradas en el párrafo anterior.

En la primera página del menú encontramos el “Inicio”. En éste se explica la razón por la que ha sido creado el blog, seguido de cuál es la intención de llevar a cabo este proyecto. (Figura 3. Inicio del blog “Los miedos infantiles”) y (Figura 4. Texto de Inicio del blog “Los miedos infantiles”).

Otra de las páginas estáticas que se encuentran en el menú es “Sobre mí”. Aquí se habla sobre quién soy yo, cuáles son mis aficiones, a qué me dedico y porqué me apasiona tanto mi futura profesión de ser maestra. Además de contener una foto mía, ya que es de importancia mostrar a los lectores quién está escribiendo el blog. (Figura 5. Página “Sobre mí” del blog “Los miedos infantiles”)

El siguiente contenido que ésta dentro del menú estático es la página “Miedos”, aquí se trata de forma general dichas emociones y se hace una introducción sobre lo que son los miedos, qué tipos hay, cuales son los miedos más frecuentes en los niños pequeños, cómo podemos ayudarles los adultos o cómo reaccionan los niños ante estas emociones de temor. Además, se añaden dos imágenes que intentan reflejar aquello de lo que se ésta hablando. (Figura 6. Miedos del Blog “Los miedos infantiles”) y (Figura 7. Miedos del Blog “Los miedos infantiles”).

“Recursos para padres” es otra página estática que trata sobre algunos miedos generales como miedo a los truenos, la oscuridad o los animales, los cuales se dan en los niños en edades tempranas. Además se ponen pequeños consejos sobre cómo ayudar a los más pequeños a hacer frente a este tipo de emociones que causan temor e inseguridad. (Figura 8. Página de Recursos para padres en el blog “Los miedos

infantiles”) y (Figura 9. Página de Recursos para padres en el blog “Los miedos infantiles”.

De la misma manera que hay una página dedicada a los padres, dónde ofrezco información y consejos para éstos. También quería asignar una página dirigida a docentes, donde doy mi punto de vista sobre la intervención de los miedos dentro del aula. (Figura 10. Recursos para profesores en el blog “Los miedos infantiles”).

En el siguiente apartado, llamado “Blog” está integrada una encuesta compuesta por cinco preguntas, la cual va dirigida para padres que tienen hijos pequeños. Esta encuesta tiene la intención de valorar en grandes rasgos, cómo los padres trabajan o actúan con los niños cuando éstos son invadidos por el miedo. Es una encuesta totalmente voluntaria, la cual se registra de forma automática una vez contestadas las preguntas y también ofrece ver los resultados obtenidos hasta el momento. Las preguntas son las siguientes: (Figura 11. Encuesta en el blog “Los miedos infantiles”) y (Figura 12. Encuesta en el blog “Los miedos infantiles”)

- ¿Suele darle importancia a los miedos de su hijo?
- Cuándo su hijo tiene algún problema, ¿le deja que lo intente solucionar solo?
- ¿Trata de prevenir a su hijo sobre los peligros que se le anteponen?
- ¿Habla con su hijo sobre los miedos que él siente?
- ¿Cree importante tratar los miedos de su hijo?

Además, se proporciona una dirección <http://www.scoop.it/t/miedosinfantiles> que contiene diferentes artículos y videos relacionados con los miedos infantiles. (Figura 13. Dirección página scoop.it en “Los miedos infantiles”)

Por último, dentro del menú, encontramos la página de “Contacto”. Esta sirve para aquellos que quieran profundizar o sugerir información en el Blog. Para ello, deben introducir un nombre y un correo electrónico para ser registrados. (Figura 14. Página de contacto en el blog “Los miedos infantiles”).

Todo lo anterior es el menú principal, pero el blog también se compone de diferentes entradas, en las que se dan recursos, actividades o consejos para llevar a cabo. Estas van dirigidas tanto para los padres como para los profesores, cada una para una cosa diferente. Todas las páginas están publicadas por orden cronológico a medida que se han ido actualizando. Se encuentra en la parte derecha del blog. (Figura 15. Entradas del blog “Los miedos infantiles”).

La primera entrada que encontramos es llamada “Cuentos que tratan diferentes miedos”. En ésta se ofrece una lista de cuentos infantiles que tratan sobre los diferentes miedos. Son cuentos como “El lobo y los siete cabritillos”, “Tragasueños”, “Ya no tengo miedo”, “El monstruo que se comió la oscuridad”, “Yo mataré monstruos por ti”, “¡Buenas noches, monstruos!” y “El monstruo de colores”. Cada uno de ellos lleva una imagen asignada, la cual va acorde con el tema del cuento. En ésta entrada se ofrece una breve explicación del cuento y se explica qué es lo que ésta tratando de trabajar desde un enfoque literario. (Figura 16. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles”), (Figura 17. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles”) y (Figura 18. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles”)

En la siguiente entrada llamada “Videos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos” se ofrecen dos enlaces que son procedentes de la plataforma de “Youtube”. El primero lleva directo al cuento de “Los tres cerditos”, pero una vez que estas en este video, la misma página te ofrece diferentes audiovisuales que tratan sobre cuentos tradicionales. Muchos de estos ofrecen historias que tratan diferentes miedos, como los extraños, a las brujas malvadas...etc. (Figura 19. Entrada de videos en el blog “Los miedos infantiles”).

En el segundo video se ofrece el cuento de “Yo matare monstruos por ti”, del cual se habla en la primera entrada. Es un audiovisual interesante, ya que el mismo adulto es el que puede ir narrando la historia, mientras que van reproduciéndose diferentes sonidos acordes con la historia de fondo. (Figura 20. Entrada de videos en el blog “Los miedos infantiles”).

Otra manera de trabajar los miedos de una forma divertida y entretenida puede ser mediante videojuegos. Por ello, la siguiente entrada llamada “Videojuegos para superar

los miedos” trataría sobre uno en concreto llamado “Bye bye fears”. Son diferentes niveles que el jugador debe ir superando y que además de pasar diferentes pruebas, va enseñando o mostrando distintas situaciones ante reacciones del ser humano. (Figura 21. Entrada sobre los videojuegos en el blog “Los miedos infantiles”).

La siguiente entrada va dirigida tanto a padres como a profesores, aunque alguno de los juegos que se introducen darán mayores resultados si se realizan en casa con los padres que en el aula, ya que en el aula el número de niños es muy alto y tal vez no genere los mismos resultados en un lado que en otro. La entrada de llama “Juegos educativos contra los miedos” en la que se explican seis juegos que pueden ayudar a superar miedos, centrándose sobretodo en la oscuridad. Los juegos son la gallinita ciega, la piñata, ¿qué estamos oyendo?, tinieblas chocolate nocturno o el laberinto sorpresa. Todos van acompañados de una imagen que intenta reflejar aquello de lo que se está hablando. (Figura 22. Entrada sobre los juegos educativos en el blog “Los miedos infantiles”) y (Figura 23. Entrada sobre los juegos educativos en el blog “Los miedos infantiles”).

Siguiendo el orden, nos encontramos con la entrada llamada “Las sombras chinescas”. Contiene una explicación sobre el juego y mis opiniones acerca de él (Figura 24. Entrada de sombras chinescas en el blog “Los miedos infantiles”). También se ofrecen dos videos; el primero es un ejemplo para poder hacer en casa o en el aula con los niños y el segundo es un vídeo de sombras hecho por profesionales, quienes cuentan una historia a través del movimiento impulsado por su cuerpo. (Figura 25. Entrada de sombras chinescas en el blog “Los miedos infantiles”) Las sombras chinescas consisten en hacer formas ya sea con la mano o con cartulinas y que éstas sean enfocadas.

“Cartas para trabajar el miedo en el aula” es otra página que ofrece una forma de conocer los diferentes miedos y poder comprobar que todas las personas pasamos por estas emociones a lo largo de nuestra vida. Esta sí que es una actividad para desarrollar en el aula. Además se ofrece una web para poder obtener dibujos fácilmente. (Figura 26. Cartas para trabajar en el aula “Los miedos infantiles”).

Después encontramos la entrada de “Don Quitamiedos”. Esta es una caja donde se meteran por escrito los diferentes miedos de los niños. Pero ésta no es solo una caja, se les cuenta la historia de quién es Don Quitamiedos para ambientarles y jugar con la imaginación. Es una actividad para llevar a cabo en cualquier lugar, aun que en el aula tal vez sea mas efectiva. (Figura 27. Entrada sobre DonQuitamiedos “Los miedos infantiles”)

“Nos convertimos en fantasmas” es una actividad teatralizada donde los niños pueden ponerse en el lugar de los fantasmas, ser por un rato un ser fantástico y hacerlo mediante el juego para lograr superar los miedos. Consiste en hacer una máscara, que en este caso está el ejemplo de un fantasma, como podría ser cualquier otro ser fántastico. (Figura 28. Entrada sobre las caretas fantasmas en el blog “Los miedos infantiles”).

La penúltima entrada va sobre Halloween, que aunque no sea una tradición española, nos puede servir para trabajar los miedos, ya que esta fiesta está totalmente ambientada en seres fantásticos. Se ofrece una explicación y proporciona actividades para trabajar el tema, como una ambientación de la clase, disfrazarnos por un día de seres fantásticos, o crear un túnel de miedo. Por último, también se ofrece un video en inglés para practicar el vocabulario perteneciente a este tema. (Figura 29. Entrada sobre Halloween “Los miedos infantiles”) y (Figura 30. Entrada sobre Halloween “Los miedos infantiles”).

La última entrada llamada “Las pesadillas y los terrores nocturnos” recoge información sobre los conceptos de ambos, ofreciendo una diferencia y recomendaciones para cuando esto ocurre. Además se muestra un vídeo en el que interviene el Presidente de la Sociedad Española del Sueño. (Figura 31. Entrada sobre pesadillas y terrores nocturnos “Los miedos infantiles”) y (Figura 32. Entrada sobre pesadillas y terrores nocturnos “Los miedos infantiles”).

Además el blog ofrece diferentes widgets en la columna de la derecha, que recogen en primer lugar todas las entradas organizadas de una forma cronológica según se han ido publicando, un buscador, un calendario, y un bloque de categorías. (Figura 33. Widgets del blog “Los miedos infantiles”) y (Figura 34. Widgets del blog “Los miedos infantiles”).

Recursos materiales

El principal recurso utilizado en el proyecto ha sido el blog llamado “Los miedos infantiles”. Se trata de un blog único y creado específicamente para ofrecer recursos o actividades a padres y profesores que tienen hijos con problemas en los que se ve marcado el miedo.

El blog se ha trabajado mediante el uso de un programa llamado “Wordpress”, el cual ha sido creado de forma totalmente gratuita (también está la posibilidad de descargarlo bajo un coste). En mi caso, he escogido Wordpress por las siguientes razones:

- Es una de las herramientas más utilizadas y populares por otros usuarios
- Puede ser utilizada por principiantes en el manejo de blogs
- Su uso es totalmente gratuito
- Existe mucha variedad para elegir una plantilla
- Se pueden añadir diferentes Widgets
- Esta adaptado para móviles y Tablet

Wordpress se trata de un sistema que permite mantener blogs, los cuales presentan diferentes plantillas. También permite un uso libre en el que se puede actualizar constantemente, siempre que se quiera.

Dentro del blog se trabaja mediante un contenido interactivo, a través de aplicaciones informáticas, contenidos de video (fuentes como YouTube), o información creada por mí misma.

Recursos ambientales

En este caso no existen dado que no ha sido necesario llevar a cabo el proyecto en ningún lugar.

Recursos humanos

La creación del blog ha sido personal, es decir, que me he encargado personalmente del proceso y desarrollo del mismo, tanto del diseño como de la estructura.

Algunos de los recursos o actividades que se emplean en el blog han sido sacados de diferentes fuentes de la red:

- La información de los cuentos infantiles introducida en la entrada llamada “Cuentos que tratan diferentes miedos”
- Todos los vídeos extraídos de la página de Internet llamada “Youtube”.
- El videojuego “Bye bye fears” también ha sido encontrado mediante otras fuentes, ya que desconocía la existencia de éste

El resto de información que se expone en el blog, ha sido estructurada y redactada por mí.

Otros recursos imprescindibles en este proyecto son los padres y madres, quienes han podido participar públicamente y libremente mediante una intervención en la encuesta que aparece en la página llamada “Blog”.

Destinatarios

Este trabajo va dirigido para cualquier persona, independientemente de la edad que tenga. Aunque si es cierto, que tiene unos destinatarios más específicos que son los padres y madres de niños que se encuentran en una edad comprometida entre los 3 y los 6 años.

Además de los docentes de cualquier centro escolar, ya que no va dirigido a ninguno en concreto.

Hay dos páginas diferentes: una de las páginas va dirigida a los docentes, y otra a los padres. Las entradas van dirigidas a todos en general pero luego se recomienda un uso más específico.

Resultados de la encuesta

En el blog “Los miedos infantiles” se presenta una encuesta compuesta por cinco preguntas. Tratan sobre los miedos infantiles, y van dirigidas a los padres. Sirven para conocer el trato que se les da a los miedos y su entorno. Es una encuesta totalmente voluntaria y anónima, la cual se ha pedido que rellenesen a personas con hijos de edades comprendidas entre los 3 y los 6 años, de las cuales, la mayoría han accedido y han participado voluntariamente en este proyecto.

Las preguntas que se tratan son las siguientes:

1^a ¿Suele darle importancia a los miedos de su hijo?

2^a ¿Cuándo su hijo tiene algún problema, le deja que lo intente solucionar solo?

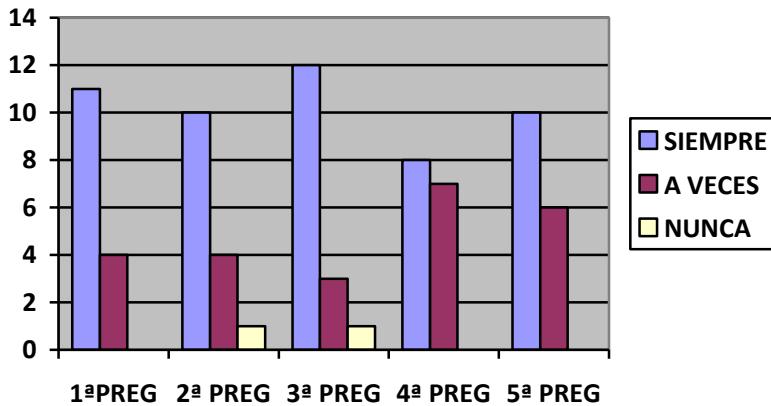
3^a ¿Trata de prevenir a su hijo sobre los peligros que se le anteponen?

4^a ¿Habla con su hijo sobre los miedos que él siente?

5^a ¿Cree importante tratar los miedos de su hijo?

Una vez que se ha contestado a las preguntas, el programa ofrece conocer el resto de respuestas que han dado otros, y así poder sacar unas conclusiones personales.

A continuación se ofrece una gráfica con los resultados obtenidos a partir de los votos realizados por los padres.



En primera pregunta “¿Suele darle importancia a los miedos de su hijo?”, se puede observar que la mayoría de los votos responden “Siempre”. Tal vez éste sea un aspecto con el que haya que tener cuidado, ya que hay que dar la importancia debida a las cosas. Si se le da demasiada importancia a los problemas del niño, sin querer, se puede estar incrementando ese miedo.

En la segunda pregunta “Cuándo su hijo tiene algún problema, ¿le deja que lo intente solucionar solo?” creo que es importante que los niños aprendan a solucionar los problemas que les aparecen, ya que de lo contrario se pueden volver personas inseguras y por tanto, dar pie a que aparezcan más miedos. En este caso, la mayoría contesta “Siempre”, pero también hay quienes contestan que “Nunca”, lo que puede crear niños inseguros en un futuro.

En la tercera pregunta “¿Trata de prevenir a su hijo sobre los peligros que se le anteponen?”, la mayoría de personas contestan que sí. Estamos hablando de una edad en la que todavía son muy pequeños y en muchas ocasiones no saben lo que está bien y lo que está mal, pero a pesar de ello, es importante que aprendan por sí solos a enfrentarse a las cosas.

Ante la cuarta pregunta “¿Habla con su hijo sobre los miedos que él siente?”, hay una puntuación semejante entre los que votan “siempre” y los que votan “a veces”. Es una pregunta importante, ya que los niños también deben aprender a expresar cómo se siente, y para ello, es importante que se muestren tranquilos y que sientan seguridad para hablar de cualquier cosa con los padres.

La última pregunta “¿Cree importante tratar los miedos de su hijo?” va por el mismo camino que la anterior, ya que de la misma manera que los niños tienen que sentirse seguros, los padres tienen que mostrar interés sobre lo que sus hijos sienten.

Esta encuesta me ha servido para reflexionar cómo los padres actúan con sus hijos en ocasiones en las que los niños están en peligro o están experimentando miedos. Hoy en día se tienen hijos con una edad más avanzada que antiguamente ya que los padres tienen mayores dificultades para tenerlos (problemas económicos, problemas laborales, problemas de infertilidad...). Estas dificultades provocan que los hijos sean muy deseados, es decir, cuesta mucho tenerlos y cuando se tienen se protegen mucho. Creo que estamos en una época en la que las cosas son difíciles, y esto hace que los padres sean más protectores de lo que deberían con sus hijos.

En referencia a la encuesta, hay mucha diversidad de edades en los participantes de la misma, algunos son más jóvenes (aproximadamente 30 años) que otros (40 años). Como se puede observar, gana por mayoría en todas las preguntas la misma respuesta “Siempre”. Bajo mi punto de vista, se puede ver como en algunas preguntas se mantiene una respuesta muy protectora, como es el caso de “si intenta proteger de los peligros a su hijo”. Sin embargo, en otras preguntas como “si habla con el hijo sobre los miedos o si los considera importantes”, creo que es relevante que los padres se muestren receptivos y seguros para hablar de estos temas con los niños. Ya que es una manera de enseñarles a trasmisir aquello que sienten.

Ha sido una experiencia positiva el hecho de haber creado esta encuesta, ya que he recibido una respuesta muy positiva por parte de todas las personas a las que se lo he propuesto, y además me ha permitido llevar más a la práctica y a la realidad el tema de los miedos, conociendo como actúan (de forma general) los padres ante temas como los mismos.

CONCLUSIONES

Hoy en día es difícil concebir un mundo sin el uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC). Las herramientas tecnológicas han ido evolucionando y desarrollándose a lo largo de la historia, desde la creación de la imprenta hasta los actuales medios. Por ejemplo, nos permiten intercambiar información desde diferentes puntos y que el mundo esté interconectado desde diferentes lugares.

Los Miedos Infantiles, dentro del ámbito de las emociones, es una de las ramas más interesantes para trabajar y a su vez más compleja. En numerosas ocasiones los padres no disponen de las herramientas suficientes o ni si quiera saben cómo identificar o trabajar los miedos.

Por éstas y otras tantas razones, decidí llevar a cabo un proyecto en el que pudiese fusionar ambas cosas, tanto las TIC como los Miedos Infantiles.

El objetivo principal de este trabajo es desarrollar un programa de acción, que ofrezca recursos educativos dirigidos a padres y profesores para trabajar los miedos infantiles, a través de una herramienta tecnológica.

Durante el desarrollo del mismo, se ha observado cómo el uso de las TIC permite trabajar los Miedos Infantiles con facilidad y de una forma práctica, llevando este punto a examen mediante la creación de un blog.

Este TFG ha consistido en primer lugar en una recopilación, revisión y análisis tanto de las TIC como de los Miedos Infantiles.

Tras profundizar en los diferentes miedos, repercusiones de los mismos, explorar las diferentes herramientas que disponemos para trabajar estas emociones durante la etapa de Educación Infantil, la implicación de las TIC en los docentes, ventajas y desventajas... hemos comprobado que las nuevas tecnologías son herramientas muy útiles si se usan de manera adecuada.

En mi caso, he utilizado como herramienta tecnológica el blog “Los miedos infantiles”. El blog está dotado de entradas con artículos, actividades y diferentes recursos como por ejemplo una encuesta sobre los miedos infantiles. En este último

caso, el resultado ha sido muy positivo, ya que diferentes personas han accedido a participar y dar su punto de vista permitiéndome hacer una pequeña reflexión acerca del tema.

Como conclusión a este estudio, se puede concretar en las siguientes líneas que:

- Es muy importante trabajar los miedos durante la primera etapa escolar en los niños para evitar que se acaben convirtiendo en fobias o en problemas de cualquier otra índole.
- Se constata que los juegos son el medio más productivo y que mejores resultados dan para afrontar los miedos.
- Una de las mayores complejidades se encuentra en la frecuente falta de expresión y/o comunicación por parte de los niños, pasando numerosas veces desapercibidos.
- Los padres y maestros tienen que ofrecer a los niños un clima de seguridad y confianza que permita al niño expresar cuáles son sus miedos.
- Hay que tener presente que cada miedo hay que trabajar en su justa medida. Una sobreprotección puede conllevar un incremento del mismo en lugar de eliminarlo.
- Los miedos más difíciles de trabajar son los terrores nocturnos y las pesadillas, ya que los padres no tienen las suficientes estrategias para hacerles frente.
- Uno de los más comunes a estas edades, es el miedo a los seres fantásticos ya que en esta etapa los niños no diferencian entre ficción y realidad. Es complicado trabajar este aspecto puesto que por mucho que se intenta que distingan entre lo que es real y no, frecuentemente se les nombra figuras como Papá Noel, Los Reyes Magos, El Ratoncito Pérez, etc.
- Las TIC cumplen un papel muy importante dado la versatilidad y cantidad de opciones que nos ofrecen.
- Las nuevas tecnologías nos ofrecen una gran velocidad, adquiriendo información de una manera muy rápida.
- Una de las características de las TIC es la comodidad que presentan. El material es práctico, ya que está todo organizado desde un ordenador. En

cambio, sin estás, la información es recogida en diferentes materiales como libros, artículos, juegos...

- Las TIC son herramientas muy atractivas para los niños, además de que existen diversos recursos, como app, videojuegos...
- Permiten trabajar en diferentes idiomas
- Una desventaja de las TIC es que se trata de una herramienta cara e inaccesible en muchos casos, ya que no todos los niños tienen los mismos recursos.
- Blog es una herramienta muy práctica y accesible, en la que puede participar e interactuar cualquier persona interesada en esta materia, compartiendo información de forma altruista.

Durante la elaboración del trabajo, me he encontrado con una serie de dificultades. Mientras que hay recursos suficientes y accesibles sobre las TIC, ha sido complicado encontrar artículos científicos sobre los miedos infantiles. Sin embargo, las mayores barreras que he tenido que superar han sido sobre todo a la hora de crear el blog. Me enfrentaba a una herramienta que no había usado y que tuve que aprender a manejar de una manera eficiente. Además, no era fácil juzgar si las entradas del blog o los recursos que compartía, eran prácticos para la gente que lo visitaba. Sin embargo, tras todo el trabajo realizado, puedo llegar a la conclusión de que ha sido una aportación muy positiva, ya que he descubierto una manera muy útil de ofrecer información a los demás.

Personalmente, estoy muy satisfecha con el trabajo realizado ya que me ha permitido profundizar en el estudio de los miedos infantiles, una de las ramas más interesantes en la Educación Infantil desde mi punto de vista. Así mismo, me ha permitido explorar con mayor intensidad el uso de las TIC, herramienta que cada vez más es indispensable en la educación.

Fruto de este trabajo me quedo con todo el conocimiento adquirido así como con la oportunidad de seguir trabajando con mi blog <https://miedosinfantiles.wordpress.com/> que invito a visitar y participar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS³⁴

American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM- 5.*

American Psychiatric Association (2000). *Manual de diagnóstico estadístico de los trastornos mentales DSM- IV- TR.*

Agudo Prado, S., Fombona Cadavieco, J., Pascual Sevillano, M. (2013) Ventajas de la incorporación de las TIC en el envejecimiento. *Relatec*, 2, 131-142.

Belloch Ortí, C. (1998). Las Tecnologías de la Información y Comunicación. *Unidad de tecnología educativa*. 7. Recuperado de <http://www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf>

Bigott Suzzarini, B. (2007) Uso de las tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación Infantil: Una experiencia de Investigación Etnográfica. *Revista de investigación*. 62, 41-54. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2512154>

Bye bye Fears. Consultado el 5 de mayo de 2016. Recuperado de <http://www.fluff.es/content/7-bye-bye-fears-app>

Caballo, V. & Simon, M.A. (2004). *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: trastornos específicos*. Pirámide.

Cabero Almenara, J. (1998). Impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las organizaciones educativas. *Grupo editorial universitario*. 197-206. Recuperado de <http://edutec.rediris.es/documentos/1998/organiz.htm>

Cabero Almenara, J. (1998). Las aportaciones de las nuevas tecnologías a las instituciones de formación continuas: reflexiones para comenzar el debate. 1143-1149, 7. Recuperado de <http://edutec.rediris.es/documentos/1998/23.htm>

Cabero Almenara, J. (2007). Las necesidades de las TIC en el ámbito educativo: oportunidades, riesgos y necesidades. *TecnologíaEdu.us.* 45, 19. Recuperado de <http://tecnologiaedu.us.es/images/stories/jca51.pdf>

Cabero Almenara, J. (2004). Reflexiones sobre la brecha digital y la educación. 22-42. Recuperado de <http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/brecha.pdf>

De Las Heras, J. (2000). Trastorno de ansiedad por separación y absentismo escolar. *Revista Complutense de Educación.* 1, 57- 69. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150293>

De Vita Montiel, N. (2008). Tecnologías de Información y Comunicación para las organizaciones del siglo XXI. Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales. 1, 86. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3217615>

Fajardo Bullón, F. (2010). Influencia de las tecnologías de la información y comunicación en la educación. *Dialnet.* 4, 9-17. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3720132>

Kammerer, D., Peña, M. & Chávez, G. (2011) Gestión, tecnología, información y comunicación como agentes de innovación en la educación. (S.f) *Poliantea.* 221- 232.

Moreno Garcia, I., Blanco Picabia, A., Rodriguez Gonzalez, J. Instrumentos psicométricos de evaluación de miedos infantiles. *Psicothema.* 2, 385-396.

Moscone, R. (2012). El miedo y sus metamorfosis. *Dialnet.* 1, 53-78. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4243775>

Muñoz García, A. (2010). Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil. *Pirámide.*

Muñoz Prieto, M., Fragueiro Barreiro, M., & Ayuso Manso, M. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *Escuela Abierta.* 16, 91- 104. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4425349>

Oliva Delgado, A. Estado actual de la teoría del apego. (S.f). Universidad de Sevilla.

Peña del Agua, A. (1995). La importancia de la edad en la evolución de los miedos infantiles. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 3, 365-375. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2161459>

Perez Grande, M.D. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. *Dialnet*. 12, 123-144. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=846919>

Trujillo Torres, J.M. (2006). Un nuevo curriculum: tecnologías de la información en el aula. *Redalyc*. 1, 174. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83490112>

Youtube. Recuperado de <https://www.youtube.com/?hl=es&gl=ES>

ANEXOS

Figura 1. Cabecera del Blog “Los miedos infantiles” (2016).



Figura 2. Menú del blog “Los miedos infantiles” (2016).

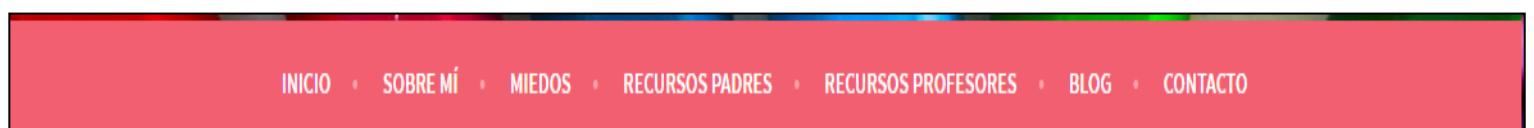
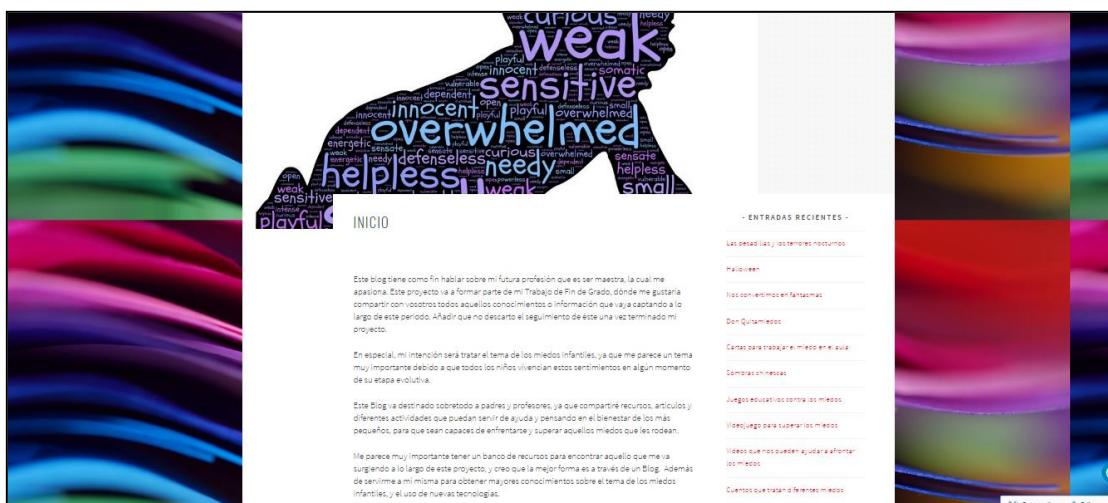


Figura 3. Inicio del blog “Los miedos infantiles” (2016).



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 4. Texto de Inicio del blog “Los miedos infantiles” (2016).

Este blog tiene como fin hablar sobre mi futura profesión que es ser maestra, la cual me apasiona. Este proyecto va a formar parte de mi Trabajo de Fin de Grado, dónde me gustaría compartir con vosotros todos aquellos conocimientos o información que vaya captando a lo largo de este periodo. Añadir que no descarto el seguimiento de éste una vez terminado mi proyecto.

En especial, mi intención será tratar el tema de los miedos infantiles, ya que me parece un tema muy importante debido a que todos los niños vivencian estos sentimientos en algún momento de su etapa evolutiva.

Este Blog va destinado sobretodo a padres y profesores, ya que compartiré recursos, artículos y diferentes actividades que puedan servir de ayuda y pensando en el bienestar de los más pequeños, para que sean capaces de enfrentarse y superar aquellos miedos que les rodean.

Me parece muy importante tener un banco de recursos para encontrar aquello que me va surgiendo a lo largo de este proyecto, y creo que la mejor forma es a través de un Blog. Además de servirme a mí misma para obtener mayores conocimientos sobre el tema de los miedos infantiles, y el uso de nuevas tecnologías.

Figura 5. Página “Sobre mí” del blog “Los miedos infantiles” (2016).

The screenshot shows the 'About Me' page of a blog. The left side features a large, colorful abstract background image. The main content area has a white background with black text. At the top left, there's a small profile picture of a woman with short dark hair, wearing a grey sweater. To her left is a large, stylized, blurred image of what appears to be a rainbow or a colorful abstract pattern. On the right side of the page, there's a sidebar with a dark blue header containing the text '- ENTRADAS RECENTES -'. Below this, a list of recent posts is shown, each with a small thumbnail image and a title. The sidebar also includes a search bar labeled 'Buscar....' and a calendar for 'mayo 2016' at the bottom. The footer of the page includes links for 'Personalizar', 'Editar', and '...'. The overall layout is clean and modern.

SOBRE MI

Hola a todos!

Soy Raquel y este es mi blog. El cual ha surgido a partir de mi interés por las nuevas tecnologías y los miedos infantiles. Este blog forma parte de un proyecto de final de carrera, cuya futura profesión es maestra de Educación Infantil.

Este espacio va a ser un lugar donde compartiré mis aprendizajes, a través de diferentes recursos, sobre los miedos infantiles.

El tema de los miedos infantiles es un tema que me crea mucha curiosidad, ya que el miedo es un sentimiento por el que todas las personas pasamos a lo largo de nuestra vida, desde que nacemos. Por ello, creo que tiene mucha importancia saber qué son los miedos, qué tipos hay, cómo podemos solucionarlos... y sobre todo, ayudar a los más pequeños a afrontarlos de la mejor manera posible, ya que ellos no poseen las mismas herramientas que un adulto.

Sobre mis pasiones, puedo decir que me encantan los niños (sobre todo la etapa de infantil) y por ello participo siempre que puedo en diferentes actividades a lo largo del año, como campamentos o actividades de tiempo libre. Tengo muy claro que me gustaría trabajar como maestra de infantil, y ver desde cerca como se desarrollan los niños en las primeras edades, y por supuesto, poder crecer como persona, seguir formándome y aprendiendo de los niños. En definitiva, llegar a ser una buena maestra basándome en mis principios. Aquí os dejo una pequeña frase que dijo Paulo Freire y que creo que es el reflejo de una buena educación:

"Enseñar no es transferir conocimiento, es crear la posibilidad de producirlo"

Así pues, intentaré presentar diferentes actividades, artículos de interés, experiencias, recursos... para quien lo necesite, tratando de que éstos sirvan de ayuda.

- ENTRADAS RECENTES -

- Las pesadillas y los temores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quijotemiedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chilecas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Videos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

Buscar....

mayo 2016

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Personalizar Editar ...

Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figuras 6. Miedos del blog “Los miedos infantiles” (2016).

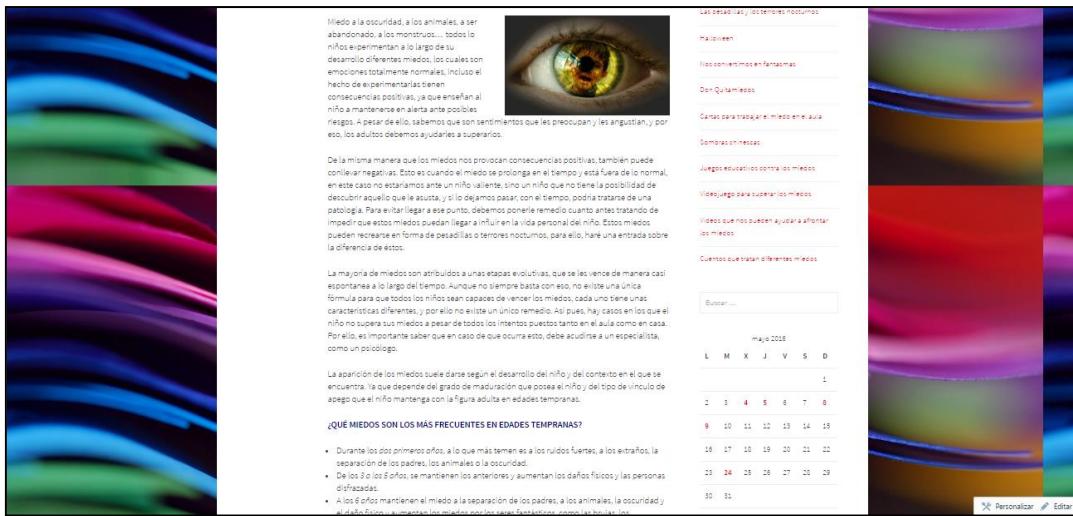
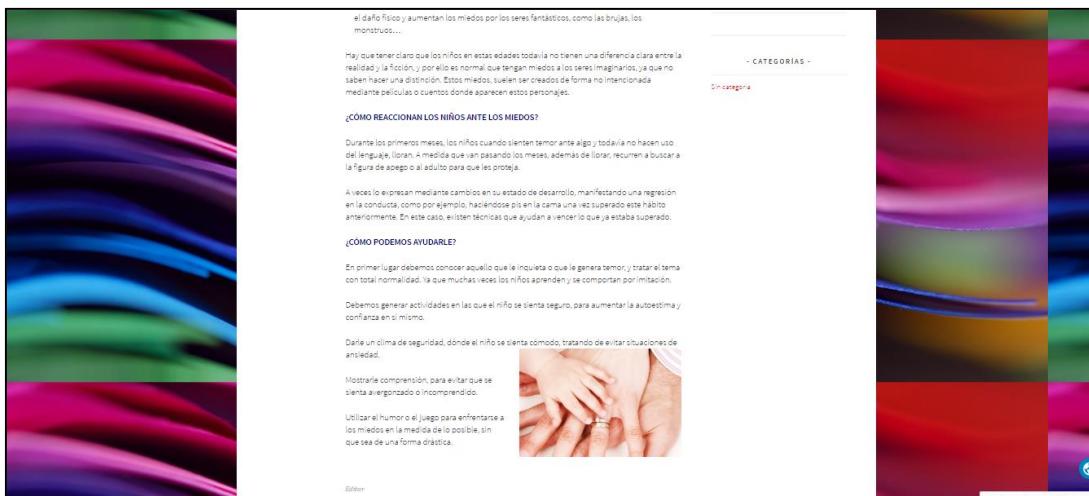


Figura 7. Miedos del blog “Los miedos infantiles” (2016).



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 8. Página de Recursos para padres en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

RECURSOS PADRES

Son muchos los miedos que experimentan los niños cuando son pequeños y muchas las dudas que les surgen a los adultos de cómo hacer frente a estos miedos y cómo ayudar a su hijo.

Por ello, aquí podréis encontrar recomendaciones que bajo mi punto de vista pueden servir de manera positiva al niño.

- Los truenos, son grandes estruendos que generan miedo en los niños, ya que provocan sonidos muy fuertes. Para ayudar al niño a enfrentarse a ellos, se puede contar junto a él el número de veces que se da un relámpago, además de explicarle lo que son, por qué se producen...
- La oscuridad puede crear inseguridad, ya que no podemos ver aquello que nos rodea y los niños suelen asociarla con seres fantásticos a los que también temen. Por ello, una manera de vencer el miedo es dejarla la noche encendida cuando el niño se va a dormir e ir apagando ésta a lo largo de los días de manera prolongada para que el niño vaya acostumbrándose. La oscuridad puede asociarse a problemas en el sueño con temores nocturnos o pesadillas, es normal que se produzcan siempre y cuando no sea de manera constante y persistente (en este caso, acudir a un especialista), y lo mejor es abrazarlos para que sientan tranquilidad y seguridad.



- ENTRADAS RECIENTES -

- Las pesadillas y los temores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quijote miedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinas casas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Vídeos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

Buscar ...

mayo 2016

L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Figura 9. Página de Recursos para padres en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

Normal que se produzcan siempre y cuando no sea de manera constante y persistente (en este caso, acudir a un especialista), y lo mejor es abrazarlos para que sientan tranquilidad y seguridad.



Los animales son seres que conviven con los humanos día a día, así que considero muy importante familiarizar a los niños desde edades tempranas con los animales, mediante imágenes, cuentos o sonidos. A pesar de esto, hay niños que siguen temiendo a algunos animales, y para ello, considero que lo mejor es que se vaya produciendo un acercamiento hacia el animal de forma segura y prolongada en el tiempo. En este caso, el niño debe sentirse totalmente seguro.



- CATEGORÍAS -

Sin categoría

Aquí pues, a medida que vaya completando el blog, iré subiendo diferentes entradas con recomendaciones o actividades que considere que puedan servir de ayuda.

Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 10. Recursos para profesores en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

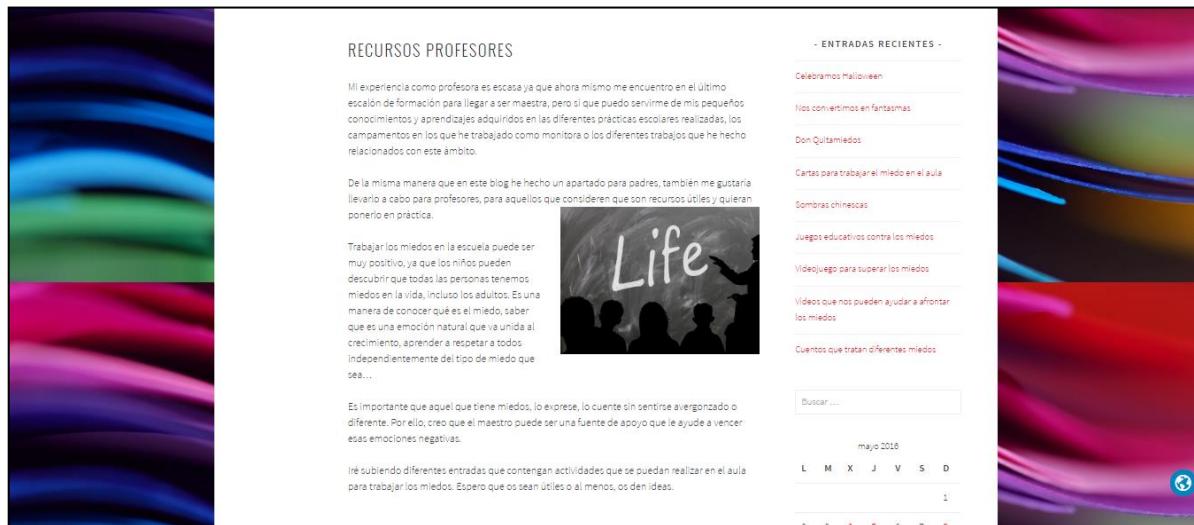
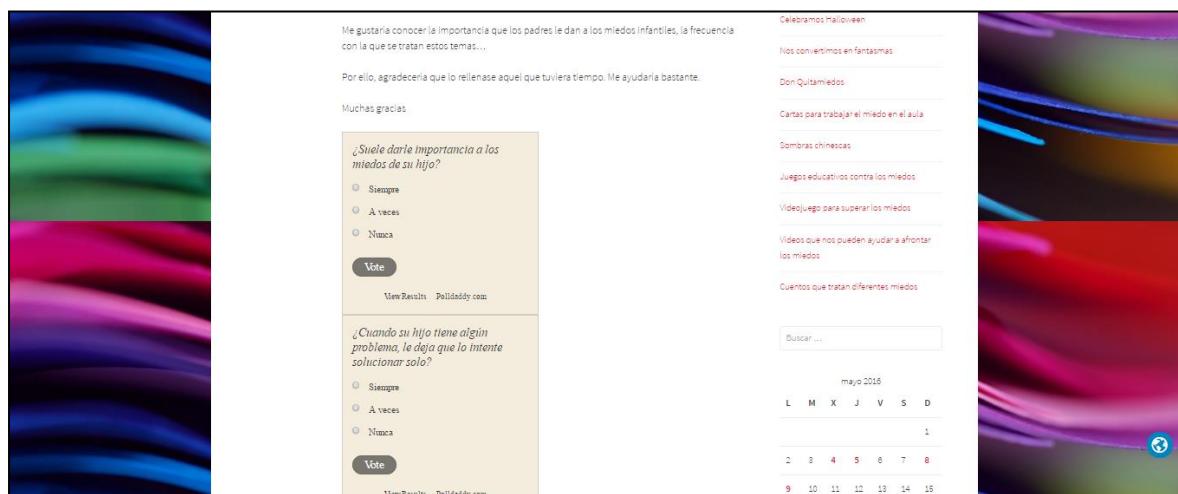


Figura 11. Encuesta en el blog “Los miedos infantiles” (2016).



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 12. Encuesta en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

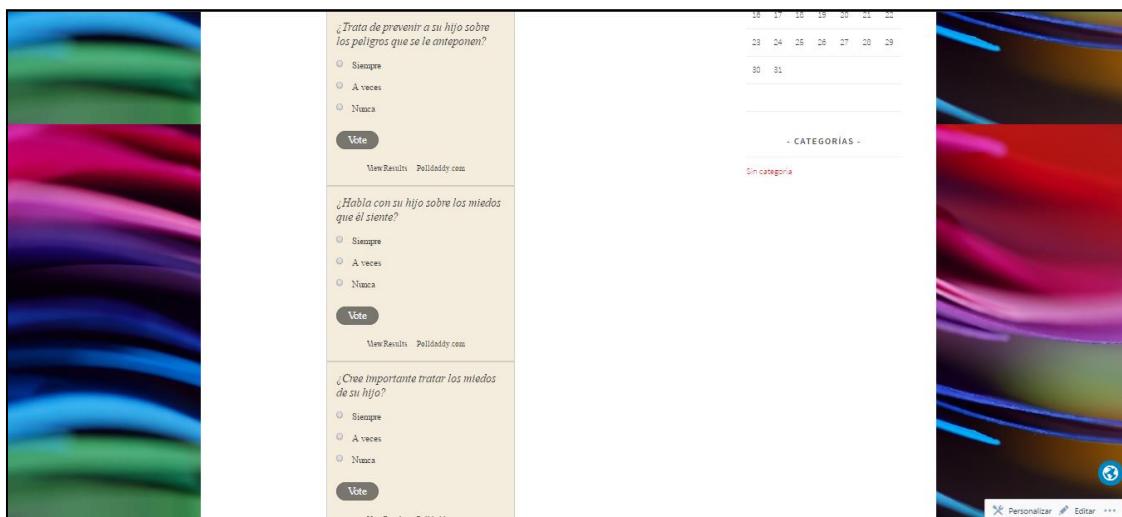


Figura 13. Dirección página scoop.it en “Los miedos infantiles” (2016)



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 14. Página de contacto en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

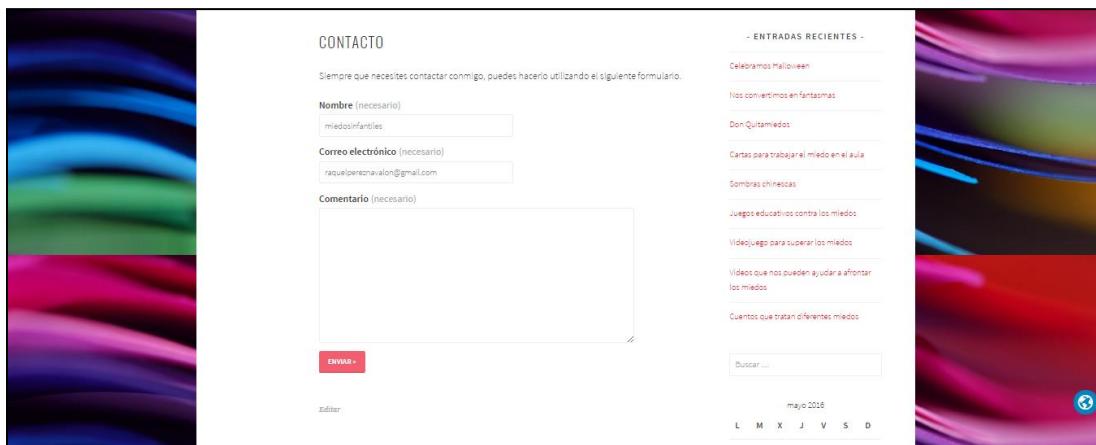


Figura 15. Entradas del blog “Los miedos infantiles” (2016).



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 16. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles” (2016)

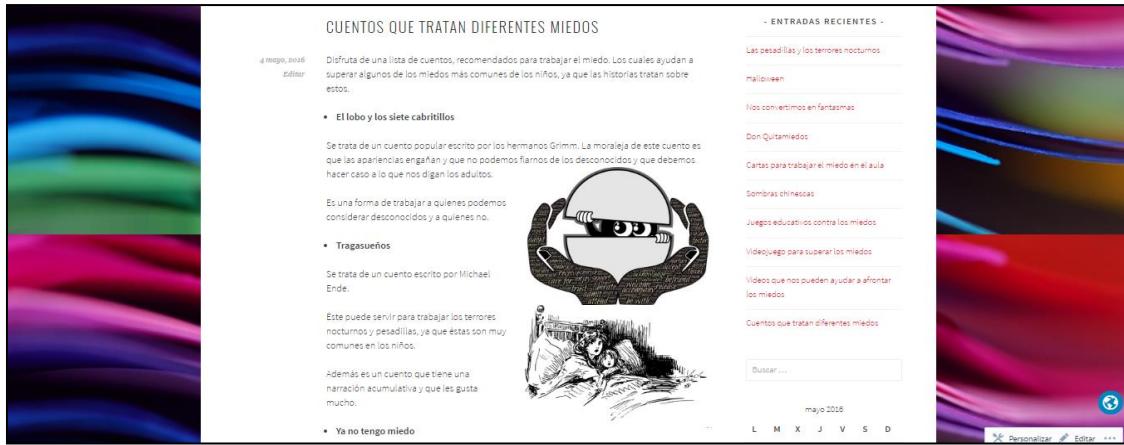
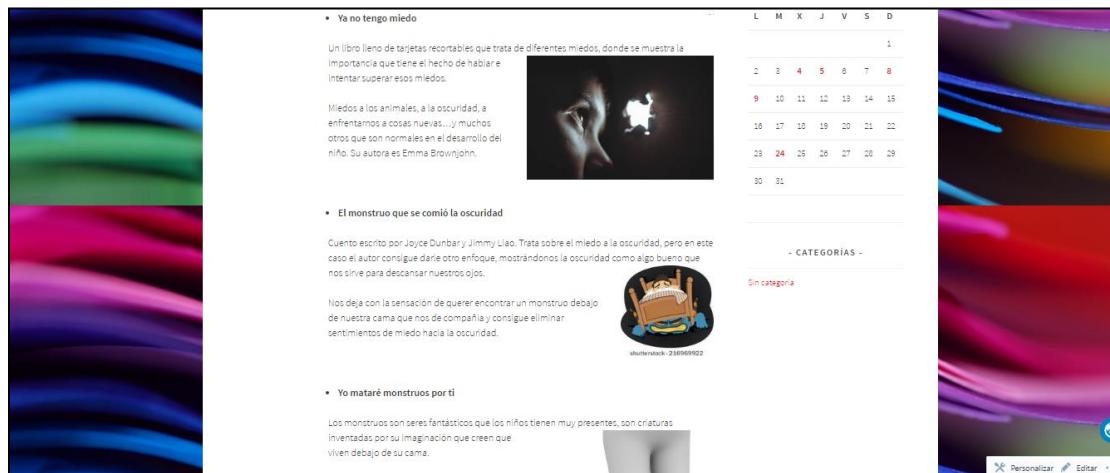


Figura 17. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles” (2016)



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 18. Entrada de cuentos “Los miedos infantiles” (2016)

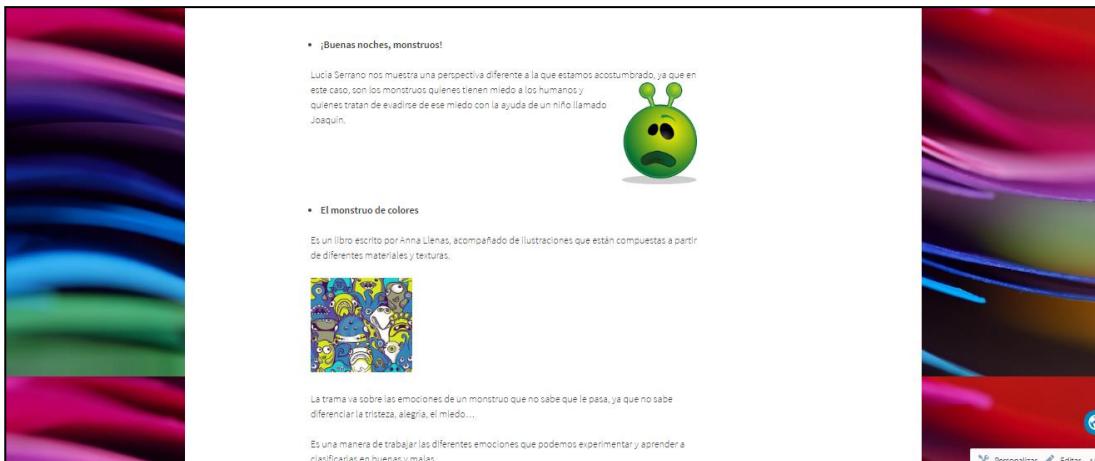


Figura 19. Entrada de videos en el blog “Los miedos infantiles” (2016)



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 20. Entrada de videos en el blog “Los miedos infantiles” (2016)

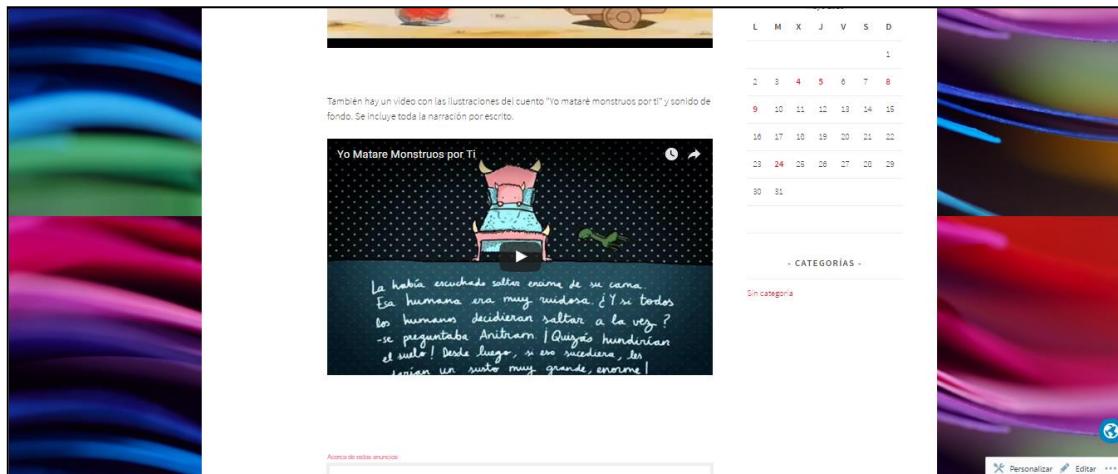
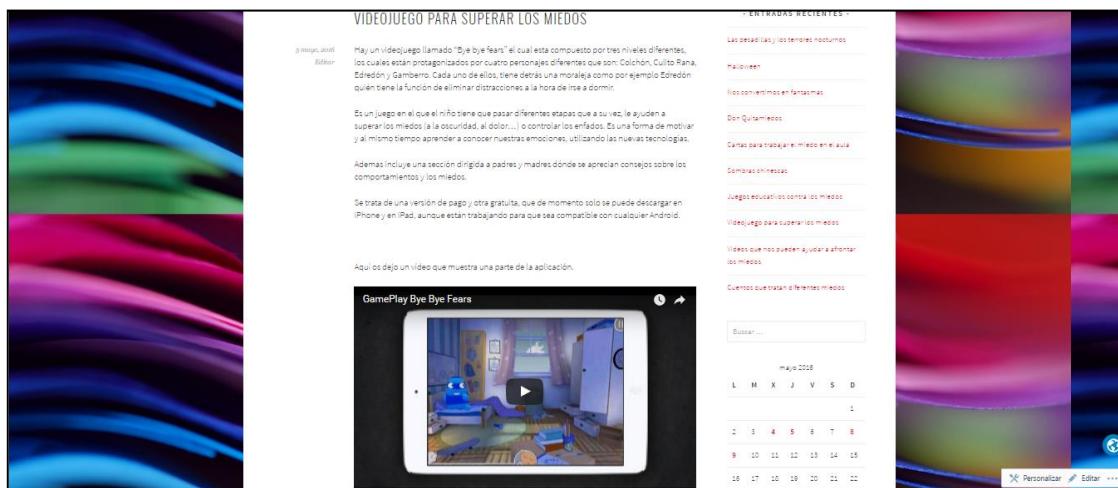


Figura 21. Entrada sobre los videojuegos en el blog “Los miedos infantiles” (2016)



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 22. Entrada sobre los juegos educativos en el blog “Los miedos infantiles”(2016)

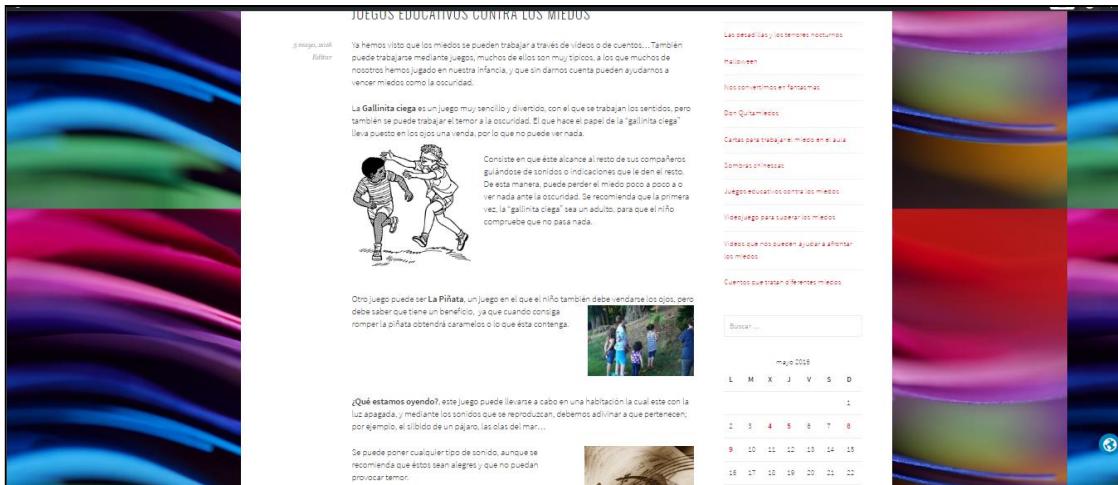
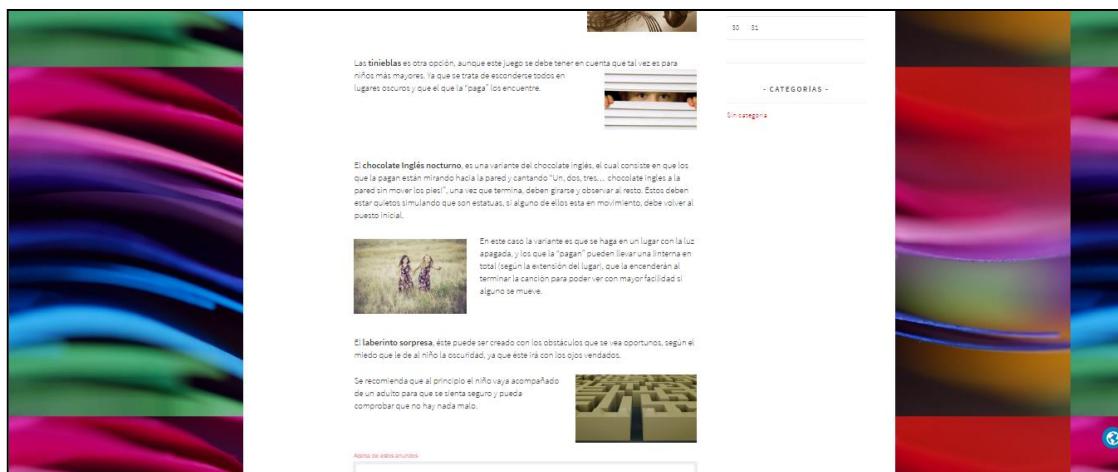


Figura 23. Entrada sobre los juegos educativos en el blog “Los miedos infantiles”(2016)



Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 24. Entrada de sombras chinescas en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

SOMBRA CHINESCAS

8 mayo, 2016 [Editar](#)

Las **sombra chinescas** es un juego popular que se basa en un efecto óptico y que trata de interpretar escenas a través de las manos o figuras hechas con papel, las cuales se colocan delante de un foco que enfoca a una pared lisa o tela blanca. El movimiento de las manos proyecta sombras que representan diferentes seres u objetos.

Siempre he pensado que era un juego muy creativo e interesante, ya que reflejan manchas imposibles de coger y que van cambiando continuamente. Además a partir de estas se puede aprender, ya que los niños pueden descubrir las diferentes formas que se puede hacer con las manos.

También es interesante para desarrollar con niños que tienen miedo a la oscuridad, ya que se sentirán seguros al estar cerca del adulto y además se divertirán viendo las diferentes sombras.

Aquí os dejo dos vídeos, el primero de ellos es una muestra simple que puede servir de modelo para realizar con los más pequeños; y el segundo, es un vídeo realizado por profesionales pero que considero que es muy agradable, ya que trabajan con todo el cuerpo.

- ENTRADAS RECIENTES -

- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quitamegos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombra chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Vídeos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

[Personalizar](#) [Editar](#) [...](#)

Figura 25. Entrada de sombras chinescas en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

Shadow Magic performance with Animals

Shadow Theatre Group

Buscar ...

mayo 2016

L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- CATEGORIAS -

Sin categoría

[Personalizar](#) [Editar](#) [...](#)

Figura 26. Cartas para trabajar en el aula “Los miedos infantiles” (2016).

CARTAS PARA TRABAJAR EL MIEDO EN EL AULA

8 mayo, 2016 [Editar](#)

Los niños deben conocer que cada persona tenemos miedo a unas cosas, por ello, creo que una actividad que puede servirles para darse cuenta de ésto, es mediante imágenes.

La actividad consiste en hacer cartas con diferentes imágenes, por ejemplo, animales, oscuridad, brujas, soledad... animal y ellos tienen que escoger las que les den miedo.

De esta manera, podrán observar que cada uno tiene miedo a cosas diferentes porque cada persona somos distintas a otras. Para formar las cartas, os aconsejo una página del Gobierno de Aragón que ofrece diferentes recursos materiales, a través de pictogramas:

http://arasaac.org/pictogramas_color.php?p=2%7C3%7C6%7C22&busqueda=básico&id_subtema=15

[Acerca de estos pictogramas](#)

- ENTRADAS RECIENTES -

- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quitamiedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Videos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos

[Personalizar](#) [Editar](#) [...](#)

Figura 27. Entrada sobre DonQuitamiedos “Los miedos infantiles” (2016).

DON QUITAMIEDOS

9 mayo, 2016 [Editar](#)

Anterior a esta actividad, se ha tenido que hablar con los niños sobre el miedo, y aquellos que les causan más temor.

En primer lugar se les contará una pequeña historia, en la que “**Don Quitamiedos**” es un monstruo que tiene mucho hambre, pero sólo tiene hambre de miedos que tienen las personas. Una vez que **Don Quitamiedos** se traga aquello que nos causa temor, podemos estar tranquilos, porque poco a poco iremos superándolo.

De esta manera, crearemos una caja que será llamada “**Don Quitamiedos**”, la cual llevará una ranura que representará la boca de **Don Quitamiedos**. En ésta caja los niños meterán sus miedos de forma escrita. Si son todavía muy pequeños que lo hagan mediante dibujos. La caja puede decorarse como se quiera, en forma de monstruo, fantasma, bruja...

¿Qué materiales necesitamos para llevar a cabo esta actividad?

- Cartón (o una caja)
- Tijeras
- Pinturas, pegatinas o diferentes tipos de papel (celofán, gomaeva...)

La caja es muy sencilla de hacer y creo que es una manera de tratar e intentar superar aquello que nos da miedo de una forma lúdica y entretenida.

- ENTRADAS RECIENTES -

- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quitamiedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Videos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

[Personalizar](#) [Editar](#) [...](#)

Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 28. Entrada sobre las caretas fantasma en el blog “Los miedos infantiles” (2016).

The screenshot shows a blog post titled "NOS CONVERTIMOS EN FANTASMAS" posted on May 9, 2016. The post content discusses using ghost masks as a game to help children learn and overcome fears. It includes a drawing of a ghost mask and a sidebar with recent posts.

Post Content:

El juego es la parte más importante de la etapa de educación infantil, los niños están en edad de disfrutar jugando y necesitan mantenerse activos. Mediante el juego los niños aprenden, descubren, experimentan, prueban cosas nuevas y sobre todo dan lugar a la creatividad.

Por ello, creo que esta actividad lo recoge todo, es entretenida, manipulativa y además experimentan.

Se trata de hacer máscaras en forma de fantasma, de esta manera, los niños canalizan mejor a estos seres, ya que todos somos fantasmas al ponernos la máscara, y es una forma de que los niños pierdan el miedo a los seres fantásticos.

Recent Posts Sidebar:

- ENTRADAS RECIENTES -
- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quitamiedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos

Figura 29. Entrada sobre Halloween “Los miedos infantiles” (2016).

The screenshot shows a blog post titled "HALLOWEEN" posted on May 9, 2016. The post content discusses using the theme of Halloween to work with children's fears. It includes images of pumpkins and bats, and a sidebar with recent posts.

Post Content:

Halloween es una fiesta celebrada el 31 de octubre, muy tradicional de países anglosajones. Actualmente en España también se celebra, dado que la mayoría de colegios son bilingües.

Creo que esta fiesta es una oportunidad para trabajar los miedos infantiles en el aula.

La temática se desarrolla basándose en seres fantásticos como las brujas, los monstruos, los esqueletos... estos personajes pueden causar mucho miedo en los niños, por ello, hay que trabajarlos de una forma divertida.

En primer lugar, veo muy importante ambientar el aula, para que vayan familiarizándose con el tema.

Recent Posts Sidebar:

- ENTRADAS RECIENTES -
- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quitamiedos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Videos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

Cómo trabajar los miedos infantiles a través de las TIC

Figura 30. Entrada sobre Halloween “Los miedos infantiles” (2016).

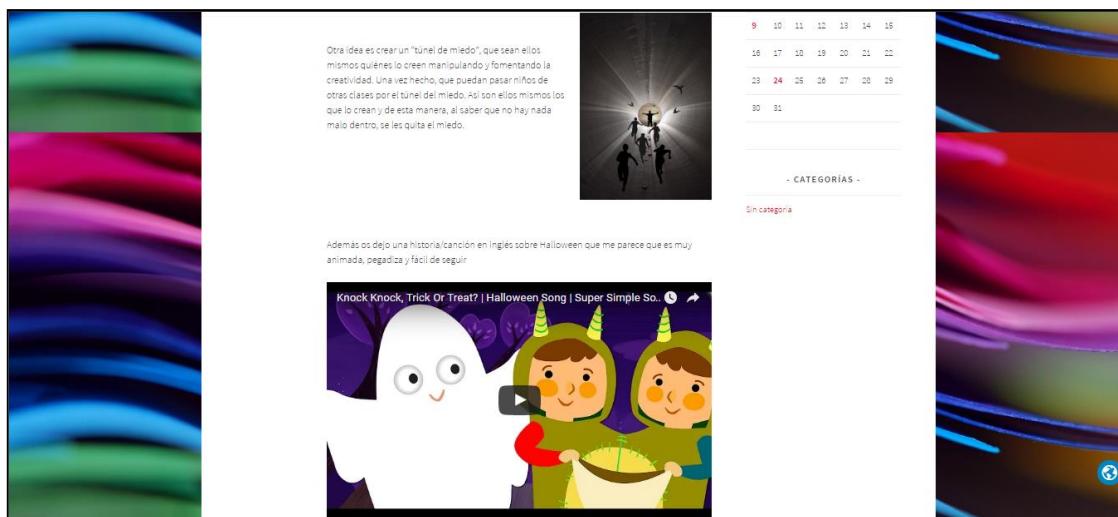


Figura 31. Entrada sobre pesadillas y terrores nocturnos “Los miedos infantiles” (2016).

24 mayo, 2016
Editor

LAS PESADILLAS Y LOS TERRORES NOCTURNOS

Las pesadillas y los terrores nocturnos son situaciones que viven muchos niños durante algunas temporadas. Por ello, hay que darles la importancia que merecen.

Las pesadillas son sueños perturbadores que hacen que la persona al despertar se sienta ansioso y asustado. Las pesadillas pueden ser respuestas a situaciones y traumas reales. Se producen de forma prolongada y repetida sueños que son muy molestos. Suelen aparecer durante la segunda mitad del período principal de sueño. Al despertar, el individuo rápidamente se orienta y está alerta. Lo mejor es despertar al niño, tranquilizarlo y que se vuelva a dormir, y al día siguiente, hablar con él sobre la pesadilla.

Se aconseja evitar monstruos, televisión, cuentos de miedo... si el contenido del sueño se repite una y otra vez, ya que hay que identificar el miedo y abordarlo específicamente. A menudo eliminando ese estímulo se eliminará el problema.

En cambio, los terrores nocturnos, son episodios nocturnos de pánico y terror intensos que se acompañan de gritos, movimientos bruscos y fuertes descargas vegetativas. El individuo se levanta o se incorpora dando un grito de pánico, normalmente durante el primer tercio del sueño nocturno.

Se aconseja no despertar al niño, ya que es mejor esperar a que acabe y entonces abrazarlo y tranquilizarlo hasta que se despierte, ya que de lo contrario los esfuerzos de los demás para modificar esta situación pueden producir un temor más intenso, puesto que el niño puede estar desorientado durante el sueño.

- ENTRADAS RECIENTES -

- Las pesadillas y los terrores nocturnos
- Halloween
- Nos convertimos en fantasmas
- Don Quijamiédos
- Cartas para trabajar el miedo en el aula
- Sombras chinescas
- Juegos educativos contra los miedos
- Videojuego para superar los miedos
- Vídeos que nos pueden ayudar a afrontar los miedos
- Cuentos que tratan diferentes miedos

Buscar ...

mayo 2016

Figura 32. Entrada sobre pesadillas y terrores nocturnos “Los miedos infantiles” (2016).

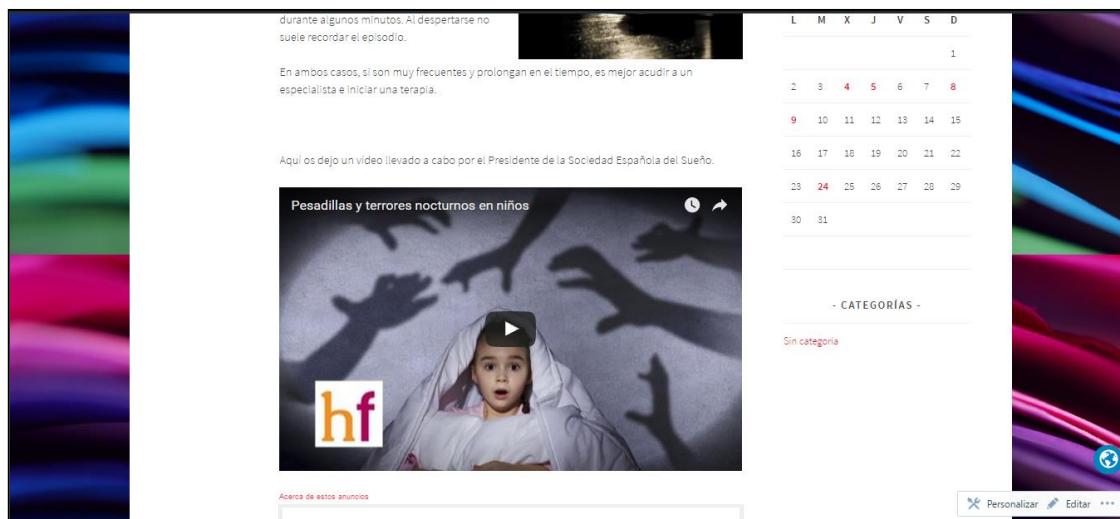


Figura 33. Widgets del blog “Los miedos infantiles” (2016).

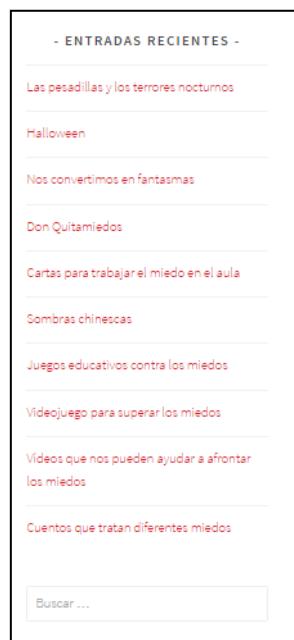


Figura 34. Widgets del blog “Los miedos infantiles” (2016).

