

Trabajo Fin de Grado

La perspectiva del miedo en la infancia según la
experiencia docente: Estudio descriptivo.

Autor/es

Sandra Atué Lázaro

Director/es

Marta Puebla Guedea

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

Año 2024

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1 EL MIEDO EN LA INFANCIA.....	6
3.1.1 CONCEPTO DE MIEDO.....	6
3.1.2 LA APARICIÓN DEL MIEDO EN LA INFANCIA.....	10
3.1.3 FUNCIÓN POSITIVA DEL MIEDO.....	13
3.1.4 FRECUENCIA Y EVOLUCIÓN DE LOS MIEDOS EN LA INFANCIA.....	15
3.1.5 MIEDOS MÁS COMUNES EN LA INFANCIA.....	21
3.1.6 DIFERENCIA ENTRE MIEDO, FOBIA Y ANSIEDAD.....	27
3.2 EL MIEDO INFANTIL Y LA ESCUELA.....	29
3.2.1 EL PAPEL DEL MAESTRO Y ESTRATEGIAS PARA MINIMIZAR EL MIEDO	29
3.2.2 REFERENCIAS AL MARCO LEGAL.....	31
4. JUSTIFICACIÓN.....	32
5. OBJETIVOS DEL ESTUDIO E HIPÓTESIS.....	33
6. METODOLOGÍA.....	34
6.1 ENFOQUE CUALITATIVO.....	34
6.1.1 DISEÑO.....	34
6.1.2 MUESTRA.....	34
6.1.3 PROCEDIMIENTOS.....	35
6.1.4 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	36
6.2 ENFOQUE CUANTITATIVO.....	37
6.2.1 DISEÑO.....	37
6.2.2 MUESTRA.....	37
6.2.3 PROCEDIMIENTO.....	37
6.2.4 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	38
6.3 ANÁLISIS DE DATOS.....	38
7. RESULTADOS.....	39
8. DISCUSIÓN.....	53
9. FORTALEZAS, LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS.....	55
10. CONCLUSIONES.....	56
11 . BIBLIOGRAFÍA.....	59
12. ANEXOS.....	66
ANEXO 1: ENTREVISTAS A LOS DOCENTES Y SUS CONTESTACIONES.....	66
ANEXO 2: ENTREVISTA A ANA PINÓS (PSICÓLOGA) Y SUS CONTESTACIONES	78
ANEXO 3: PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO DE GOOGLE FORMS.....	84

La perspectiva del miedo en la infancia según la experiencia docente: Estudio descriptivo.

The perspective of fear in childhood according to the teaching experience: A descriptive study.

- Elaborado por Sandra Atué Lázaro.
- Dirigido por Marta Puebla Guedea.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2024.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 17711 palabras.

1. RESUMEN

Los miedos en la infancia se van transformando a lo largo del desarrollo vital del niño. Con este estudio se pretende investigar la perspectiva de los docentes sobre los miedos en la infancia. Se realizaron seis entrevistas a docentes, desde el primer ciclo de infantil hasta el segundo ciclo de primaria, así como una entrevista a una psicóloga experta en el tratamiento de miedos y fobias. Además, se aplicó un cuestionario de elaboración propia dirigido a docentes, tomando una muestra de 85 sujetos.

Los resultados del presente estudio responden a un abanico de miedos que preocupan a los docentes de cara a sus estudiantes, como por ejemplo: la separación de los progenitores, el rendimiento académico y las interacciones sociales entre los iguales. También se han identificado diferentes estrategias que son utilizadas por los docentes de los diferentes ciclos para abordar los miedos en la infancia, incluyendo el establecimiento de un ambiente de confianza, el fomento del diálogo y el apoyo emocional del alumnado en función de sus características personales.

PALABRAS CLAVE

Miedo, docentes, infancia, ansiedad, fobia, estrategias.

ABSTRACT

Childhood fears are transformed over the course of a child's development. The aim of this study was to investigate teachers' perspectives on childhood fears. Six interviews were carried out with teachers, from the first cycle of infant school to the second cycle of primary school, as well as an interview with a psychologist who is an expert in the treatment of fears and phobias. In addition, a self-developed questionnaire was administered to teachers, with a sample of 85 subjects.

The results of the present study respond to a range of fears that teachers are concerned about for their students, such as: separation from parents, academic performance and social interactions among peers. We have also identified different strategies that are used by teachers at different levels to address childhood fears, including the establishment of an atmosphere of trust, the promotion of dialogue and the emotional support of students according to their personal characteristics.

KEYWORDS

Fear, teacher, childhood, anxiety, phobia, strategies.

2. INTRODUCCIÓN

Durante la infancia los miedos, fobias y ansiedad son experiencias comunes que pueden influir en el bienestar emocional y en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de una forma exponencial (Bögels y Brechman-Toussaint, 2006; Muris y Ollendick, 2002). Los miedos pueden abarcar desde la separación de los progenitores, pasando por desafíos académicos o incluso situaciones sociales en el entorno escolar. Estos miedos pueden manifestarse de diferentes maneras, como por ejemplo: la ansiedad por separación, el miedo a lo desconocido o preocupaciones sobre el rendimiento académico.

En este ámbito el papel del maestro es fundamental, ya que es un agente socializador y educativo del niño/a. En palabras de Cassà (2011), "educar no se reduce a instruir, a transmitir conocimientos y destrezas, sino que se centra en el desarrollo integral de la persona, en sus actitudes, sentimientos y valores que le hacen ser persona para vivir y convivir en sociedad."

El vínculo afectivo que se crea entre el docente y el alumno/a es fundamental para la superación de los miedos, así como para el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas. Para ello es importante escuchar y validar los miedos de los niños, brindándoles un espacio seguro para expresar sus emociones, así como comprender el origen de sus miedos permitiendo adaptar las estrategias de intervención de manera más efectiva. (Cruz, 2024).

A lo largo de la presente investigación se repasará en primer lugar el concepto de miedo en la infancia, abordando conceptos como su aparición, función positiva, frecuencia y evolución, los miedos más comunes en la infancia y la diferencia entre miedo, fobia, ansiedad y pánico, así como el papel del maestro y las estrategias para minimizar el miedo en la escuela. Por otra parte, se justificará la relevancia del estudio, se establecerán los objetivos e hipótesis, y se describirá la metodología utilizada. Posteriormente, se presentarán y analizarán los resultados, identificando fortalezas, limitaciones y posibles líneas futuras de investigación. Finalmente, se concluirá con las implicaciones de los hallazgos para la práctica educativa.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 EL MIEDO EN LA INFANCIA

3.1.1 CONCEPTO DE MIEDO

En palabras de Bisquerra (2003), "las emociones son estados complejos del organismo que se caracterizan por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, estas respuestas pueden darse debido a un acontecimiento externo o interno." Es por ello que las emociones tienen gran influencia en la conducta humana y predisponen a las personas a actuar de una forma determinada en función de los acontecimientos (Piñeiro, 2015).

Las emociones, funcionan en base a una serie de estímulos y respuestas descritos por Mora (2008), que a continuación se expondrán:

- En primer lugar, las emociones sirven para defendernos ante estímulos nocivos (enemigos) o para aproximarnos a estímulos placenteros (comida, agua, etc.)
- En segundo lugar, las emociones generan respuestas en nuestro organismo que dotan de versatilidad a nuestras conductas, lo cual es muy importante para lograr la supervivencia del individuo y de la especie.
- En tercer lugar, sirven como lenguaje para comunicarse entre individuos de la misma especie o incluso de especies diferentes, facilitando la comunicación rápida y efectiva, así como la creación de lazos emocionales que pueden influir en el éxito biológico y social.
- En cuarto lugar, facilitan el almacenamiento y evocación de memorias de manera más efectiva, especialmente cuando están asociadas con episodios emocionales, lo que tiene consecuencias importantes para el éxito biológico y social.
- Por último, juegan un papel importante en el proceso de razonamiento, ya que los procesos cognitivos se desarrollan en áreas de la corteza cerebral impregnadas de colorido emocional, lo que influye en la toma de decisiones conscientes.

Después de explorar cómo las emociones son fundamentales para diversas funciones biológicas y sociales, es crucial abordar otro aspecto de la experiencia emocional: el miedo.

El miedo constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño/a a evitar situaciones potencialmente peligrosas. Es una emoción que se experimenta a lo largo de la vida, aunque las situaciones temidas varían con la edad (Méndez et al.,2003).

El desarrollo biológico, psicológico y social, propio de las diferentes etapas evolutivas (infancia, adolescencia, etc.), explica la remisión de unos miedos y la aparición de otros nuevos para adaptarse a las cambiantes demandas del medio (Méndez et al.,2003, como se citó en Pelechano,1981). Los miedos son muy frecuentes durante la infancia, de modo que prácticamente todos los niños refieren al menos un temor importante (Méndez et al.,2003, como se citó en Sandín, 1997).

El miedo nace en una región del cerebro llamada amígdala cerebral, la cual está situada en el núcleo del lóbulo temporal y es la encargada en analizar los impactos emocionales de los estímulos que nos rodean, activando el Sistema Nervioso Simpático (SNS), lo cual genera que, nuestro corazón bombee más sangre, los músculos se tensen. Por otra parte, los pulmones se encargan de dar más oxígeno al cuerpo y el estómago se cierra (Nicuesa, 2018).

En situaciones de miedo, sobre todo en los ataques de pánico, el SNS se encarga de que el cuerpo disponga de un rendimiento máximo por un breve espacio de tiempo. De esta manera lo prepara para la lucha o la huida, cuando esto ocurre las funciones que no resultan precisas en ese momento decaen (Bernard, 2015, p.10).

A través del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), nuestro organismo controla varios órganos internos, anteriormente mencionados, como serían los latidos del corazón, la digestión, la respiración, el sudor, la presión arterial, etc.,siendo la mayoría de estos órganos controlados por el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). En ocasiones podemos encontrar reacciones contrarias en el organismo como cuando uno (SNS) aumenta la presión arterial, el otro (SNP) la disminuye, de hecho la saturación del sistema

simpático se encuentra asociada a muchas enfermedades. Además el SNA, ejecuta funciones cruciales mediante sofisticados circuitos y conectividad neuronal, su disfunción provoca un desequilibrio de la homeostasis y numerosos trastornos humanos (Liu y Xu, 2018, p.10) (Gremio et al., 2018, p.10).

En líneas generales, ambos sistemas trabajan juntos con el fin de garantizar una reacción adecuada del organismo ante cualquier situación que se pudiese presentar, a continuación, en la siguiente tabla se expondrán algunos de los síntomas que experimentan las estructuras de nuestro cuerpo y la reacción que se genera en el SNP y en el SNS:

Tabla 1

Funciones del sistema nervioso autónomo (SNA)

FUNCIONES DEL SNA		
<i>ESTRUCTURA</i>	<i>EFEECTO SIMPÁTICO</i>	<i>EFEECTO PARASIMPÁTICO</i>
Iris del ojo	Dilata la pupila	Contrae la pupila
Músculo ciliar del ojo	Relaja	Contrae
Glándulas salivales	Reduce la secreción	Aumenta la secreción
Glándula lagrimal	Reduce la secreción	Aumenta la secreción
Corazón	Aumenta la frecuencia y fuerza de la contracción	Disminuye la frecuencia y fuerza de la contracción
Bronquios	Dilata	Contrae
Aparato digestivo	Disminuye la motilidad	Aumenta la motilidad
Glándulas sudoríparas	Aumenta la secreción	-
Músculos erectores del pelo	Contrae	-

Nota: En esta tabla se muestran los efectos que provoca el SNS y el SNP en el organismo según Hernández (s.f).

Por otro lado, el miedo además de desencadenar una serie de sintomatología a nivel físico, también a nivel psicológico puede acarrear una serie de consecuencias.

“El proceso mental se inicia sintiendo agobio y malestar, posteriormente, como nuestro cuerpo ha activado partes del cerebro implicadas en este proceso, se activa el estado de alerta y, en algunos casos, se actúa rápido con una supuesta valentía” (Nicuesa. 2018).

En palabras de Nicuesa (2018), estas reacciones son similares a las del estrés, ya que se enfoca atención a unos pocos estímulos y pone en funcionamiento máximo a nuestra mente. Este estado mantenido de alerta es el causante de los trastornos del sueño, como es el insomnio, en personas que presentan ansiedad generalizada o fobias. Según el DSM-5 (2014), el insomnio está asociado con la activación fisiológica y cognitiva, además de factores de condicionamiento que interfieren con el sueño.

Los sujetos con insomnio pueden tener puntuaciones elevadas en los inventarios psicológicos o de personalidad autoaplicados, con perfiles que indiquen depresión ligera y ansiedad, un estilo cognitivo preocupadizo, un estilo de resolución de problemas centrado en las emociones e interiorizador y un foco de atención somático (DSM-5, 2014, p.364).

Es por ello que, según afirma Nicuesa (2018), “cuando los procesos mentales dejan de ser adaptativos, es el momento de actuar y de iniciar una terapia psicológica que tenga por objetivo relajar nuestros miedos y calmar la mente.”

Por otra parte, otro de los posibles trastornos que pueden darse a consecuencia de un estado mantenido de estrés debido al miedo, entre muchos otros, es el trastorno obsesivo-compulsivo.

Los individuos con este trastorno experimentan una variedad de respuestas afectivas cuando se enfrentan a las situaciones que provocan las obsesiones y compulsiones. Por ejemplo, muchos individuos experimentan una marcada ansiedad que puede incluir ataques de pánico recurrentes. Otros refieren fuertes

sentimientos de disgusto. Es común que las personas con este trastorno tiendan a evitar personas, lugares y cosas por miedo a que puedan desencadenar las obsesiones y las compulsiones. Por ejemplo, los individuos con preocupación por la contaminación podrían evitar las zonas públicas (p. ej., los restaurantes, los baños públicos) para reducir la exposición a los agentes contaminantes temidos; los individuos con pensamientos intrusivos, referentes a causar daño, podrían evitar las interacciones sociales (DSM-5, 2014, p.239).

Quedando explicado así el concepto de miedo, así como sus efectos a nivel tanto físico como psicológico, a continuación se estudiará su influencia en la infancia. La infancia es un periodo fundamental, ya que en él se forma la identidad y los miedos se establecen, ejerciendo una influencia significativa en el desarrollo tanto emocional como cognitivo de los infantes.

3.1.2 LA APARICIÓN DEL MIEDO EN LA INFANCIA

Siendo la aparición de los miedos en la infancia un tema complicado, estos se deben a una interacción dinámica entre tres factores: biológicos, psicológicos y ambientales. Según Darwin (1872), “el miedo se considera una respuesta adaptativa que ha evolucionado para proteger a los individuos de situaciones potencialmente peligrosas.”

En la infancia los miedos pueden aparecer y surgir de diferentes maneras, como por ejemplo: experiencias traumáticas, influencias culturales, la observación de modelos conductuales de sus progenitores y familiares, así como los cambios que se consideran normales en estas edades en el desarrollo cognitivo y emocional.

Actualmente no se puede asegurar que exista una teoría única sobre la aparición del miedo en la infancia, sin embargo, existen tres vías por las cuales se podrían adquirir los miedos según Tecglen (2017):

En primer lugar, por experiencia directa o condicionamiento:

Es un proceso de aprendizaje en el que un estímulo neutro llega a evocar una respuesta al ser asociado repetidamente con un estímulo que naturalmente evoca esa respuesta. Básicamente, implica aprender una asociación entre dos estímulos: uno que

provoca una respuesta automática (llamado estímulo incondicionado) y otro inicialmente neutro (llamado estímulo condicionado) que, después de repetidas asociaciones con el estímulo incondicionado, llega a provocar la misma respuesta. Este tipo de condicionamiento fue estudiado en detalle Pavlov (1927), quien lo demostró con experimentos utilizando perros y campanas.

En segundo lugar, por experiencia indirecta o aprendizaje vicario:

Este tipo de aprendizaje implica adquirir miedos al observar las reacciones de otros, sin necesidad de experimentar directamente el estímulo que causa el miedo. Un niño/a al observar a sus figuras de referencia mostrando miedo ante un estímulo, podría generarle miedo a él también. Por ejemplo: El progenitor ve una abeja , este entra en pánico y el niño/a observa la conducta, es muy posible que el niño/a también tema a las abejas.

Para finalizar, en tercer lugar, los miedos pueden darse por transmisión de información o cultura:

En este caso, los miedos se aprenden teniendo en cuenta la cultura y normas sociales de una sociedad determinada. Un ejemplo de ello podría ser el temor que experimentan algunas personas al romper espejos o pasar por debajo de escaleras, debido a su creencia cultural acerca de la mala suerte.

“Al margen de qué originara el miedo, es muy importante tener claro que los miedos se mantienen principalmente por las conductas de escape y evitación. Es decir, no afrontar el objeto temido impide que nos demos cuenta de que no es peligroso y nos produce alivio ante la ansiedad que sentimos cuando pensamos en tener que exponernos a él” (Miro, 2020).

Por otra parte, desde otro punto de vista, siguiendo las investigaciones de Méndez et al.(2010) y de Gamero (2010), sugieren otra concepción diferente sobre el origen y persistencia de los miedos en la infancia:

En primer lugar, se encuentra la preparatoriedad, ya que debido a la evolución de la especie humana, los niños y niñas están preparados para temer a determinadas situaciones u objetos, como por ejemplo a las serpientes inofensivas (Gamero, 2010),

pero sin embargo, a los enchufes eléctricos no, a pesar de que en la actualidad entrañen mayor peligros.

En segundo lugar, hay que tener en cuenta la vulnerabilidad biológica, los niños y niñas cuyas reacciones psicofisiológicas de defensa se disparan rápidamente, alcanzando intensidades fuertes y tardando en normalizarse, están predispuestos a coger miedo (Gamero, 2010), influyendo en el estado general del organismo.

En tercer lugar, estaría la vulnerabilidad psicológica del individuo, es decir, cuantos menos recursos tenga el niño o la niña para afrontar las situaciones estresantes y atemorizantes, más probabilidad de reaccionar con miedo y menos de responder de una forma tranquila (Gamero, 2010).

Por otra parte, hay que tener en cuenta la historia personal del individuo, ya que el miedo depende de la forma en que se han desarrollado los acontecimientos en el pasado cuando el niño se ha encontrado en la misma situación. Por ejemplo: El riesgo de que un estudiante, que lo ha pasado mal en los cursos anteriores presente miedos escolares es mayor que el de otro estudiante que disfrute en el colegio (Méndez, Olivares y Bermejo, 2010) (Gamero, 2010).

En cuarto lugar, otro factor de gran importancia, son las experiencias negativas, ya que un mecanismo fundamental para la adquisición de miedos es sufrir una intensa experiencia negativa, por ejemplo: la separación traumática de la madre, frecuentes fracasos escolares, etc (Gamero, 2010). A continuación se muestra un ejemplo de cómo se pueden generar los miedos a través de situaciones negativas (Mendez, 2012):

ESTÍMULO	SITUACIÓN	RESPUESTA
Oscuridad	Susto	Miedo
Escuela	Castigo	Miedo
Inyección	Dolor	Miedo

En quinto lugar, la observación es una vía que conduce al miedo, ya sea de una forma directa o indirecta ante determinadas situaciones o acontecimientos aversivos. Esto va de la mano con el sexto factor, que sería la transmisión de información. Los mensajes y las historias orales y escritas de contenido atemorizante, desencadenan respuestas de miedo. (Gamero, 2010)

Por último, a pesar de todo lo citado anteriormente, otro factor de gran importancia serían las ventajas del miedo. Si bien es común asociar el miedo con una emoción negativa que provoca malestar y evitación de situaciones peligrosas, el miedo desempeña un papel crucial en la supervivencia y el bienestar humano (Méndez, 2012).

En el próximo apartado se abordará cómo el miedo puede actuar como un mecanismo de protección, alertándonos ante posibles amenazas y preparándonos para responder de manera adaptativa.

3.1.3 FUNCIÓN POSITIVA DEL MIEDO

Con frecuencia se tiende a pensar que el miedo es una emoción negativa al producir sentimiento de malestar, preocupación y en un gran número de ocasiones la sensación de pérdida total del control en nuestro organismo, a pesar de ello, numerosos autores destacan la importancia del miedo como un fenómeno positivo. A continuación se presentan algunas de las funciones del miedo según Rull (2023):

- En primer lugar una de las funciones del miedo sería la protección y supervivencia. El miedo nos entrena para enfrentar situaciones que pueden poner en peligro a las personas, activando respuestas de lucha o huida, es por eso que esta función permite evitar amenazas reales protegiendo la integridad física y emocional.
- En segundo lugar, los miedos nos enseñan a evitar situaciones que pueden ser peligrosas. A través del condicionamiento los seres humanos son capaces de

asociar el miedo con experiencias negativas, lo cual permite aprender de ellas y adaptarse para evitar futuros peligros.

- En tercer lugar, el miedo puede actuar como un poderoso motivador, es decir, cuando las personas experimentan miedos ante situaciones o resultados no deseados, se pueden tomar determinaciones para poder prevenirlos o en algunos casos incluso llegar a superarlos. Un ejemplo de esto podría ser cuando una persona experimenta miedo al fracaso, este miedo podría impulsar al esfuerzo y algún día llegar a sus objetivos. (Rull, 2023).
- En cuarto lugar, el miedo puede generar una función social importante, ya que en situaciones de peligro el miedo puede impulsar la colaboración entre las personas, aumentando las fuerzas y las posibilidades de supervivencia y protección mutua (Rull, 2023).
- En último lugar, el miedo permite evaluar los riesgos y favorecer a la toma de decisiones en situaciones inciertas o potencialmente peligrosas. El miedo por lo tanto, permite sopesar los riesgos y beneficios, teniendo en cuenta las consecuencias tanto positivas como negativas, antes de tomar una decisión o llevarla a cabo (Rull, 2023).

Un estudio que destaca en este campo de los efectos positivos del miedo sería el realizado por Lerner et al. (2004). En dicha investigación se estudió cómo el sentir o padecer miedo de una forma leve podría mejorar la toma de decisiones, aumentando por lo tanto la atención y la concentración en situaciones de riesgo. Para ello, los participantes del estudio fueron expuestos a un estímulo que provocaba miedo mostraron una mayor precisión en la evaluación de riesgos y una mayor determinación a la hora de tomar decisiones en comparación al resto de sujetos que no lo experimentaron.

3.1.4 FRECUENCIA Y EVOLUCIÓN DE LOS MIEDOS EN LA INFANCIA

Los miedos son muy frecuentes durante la infancia, de modo que prácticamente todos los niños y niñas refieren al menos un temor importante (Méndez et al., 2003, como se citó en Sandín, 1997). Sin embargo, el miedo puede llegar a constituir un trastorno fóbico, generando malestar clínicamente significativo y repercutiendo negativamente en el área personal, familiar, escolar y/o social. Afortunadamente los miedos desproporcionados y desadaptativos son menos habituales, aceptándose que el índice de fobias en la infancia no sobrepasa el 8% (Méndez et al., 2003, como se citó en King et al., 1994).

La prevalencia de los miedos y fobias en niños y adolescentes es un tema de interés en psicopatología del desarrollo, habiéndose llevado a cabo numerosas investigaciones en este campo (Méndez et al., 2003). Los estudios realizados por (Dong et al., 1994; Gullone y King, 1993; King et al., 1989; Ollendick, 1983; Ollendick et al., 1991; Ollendick, et al., 1985; Ollendick, et al., 1991; Slee y Cross, 1989), muestran que entre el 30% y el 50% de los niños presentan uno o varios miedos intensos. Consistentemente aparecen diferencias de género y edad, encontrándose que las niñas puntúan por encima de los niños en los inventarios de miedo, de la misma manera que los niños de ambos sexos obtienen puntuaciones superiores a los adolescentes (Méndez et al., 2003).

Según Méndez (2012), el grado mayor de miedo femenino no implica que cualquier niña sea siempre más miedosa, significa que si se seleccionan al azar muestras de mil niños y de mil niñas la media de estas es superior a la de aquellos. Esto puede explicarse en base dos hipótesis, propuestas por Méndez (2012):

- Hipótesis biológica: Según esta hipótesis el sexo masculino estaría mejor dotado para las conductas de lucha (comportamientos agresivos producidos por la testosterona) que para las de huida en comparación con el sexo femenino.
- Hipótesis sociocultural: Está relacionado con la educación y los estereotipos sociales. El miedo de las niñas se justifica por una pauta cultural que facilita además la libre expresión de los temores en consonancia con el rol femenino

‘tradicional’. Mientras que de los niños, se espera un gran sentido de valentía y son más renuentes a admitir sus miedos.

Por otra parte, en nuestro país se han realizado, durante las últimas décadas, diversos estudios acerca de la prevalencia e intensidad de los temores en la infancia (Moreno, Párraga y Rodríguez, 1987; Pelechano, 1981). En los estudios que se presentan a continuación, los investigadores utilizando el mismo instrumento, realizaron una investigación tomando como muestra a un número diverso de niños/as de entre 2-14 años, pero utilizando diferentes informantes (padres y niños). Los resultados se muestran a continuación;:

Tabla 2

Estudios epidemiológicos sobre miedos infantiles en población española

Estudio	Sujetos		Instrumento		Resultados	
	nº	Edad	Nombre	Informante	Sexo	Principales miedos
<i>Pelechano (1981)</i>	670	2-9 años	Inventario de miedos	Padres	Niñas muestran más miedos que los niños	Daño corporal y físico, situaciones sociales agresivas y/u hostiles y percepción de situaciones peligrosas
<i>Moreno, Párraga y Rodríguez (1987)</i>	150	6-14 años	Inventario de miedos	Niños	Niñas muestran más miedos que los niños	Muerte de padres y hermanos, guerra, pérdida cariño, muerte propia y de amigos, viajar en coche, escuela, montar bicicleta, viajar en tren, médicos y animales.

Nota: En esta tabla se muestran las principales características y resultados de los estudios de Pelechano (1981) y de Moreno, Párraga y Rodríguez (1987).

En cuanto a la evolución de los miedos en la infancia, según Sandín (1997), algunos miedos desaparecen al cabo del tiempo, otros se mantienen en el tiempo y otros aparecen a lo largo de los años. Es importante saber la evolución de los miedos para conocer en qué etapa del desarrollo están los niños y niñas. En los primeros seis años de vida se pueden encontrar miedos que tienden a disminuir y otros que tienden a aumentar con la edad. El trabajo de Jersild y Holmes (1935), refleja que los miedos en la infancia no son independientes a su momento evolutivo, es por ello, que estudiaron la evolución

de los miedos de los niños y niñas, y encontraron diferencias importantes en la frecuencia de tipos de miedos en función de la edad. A continuación en la siguiente tabla quedará reflejado:

Tabla 3

Miedos con tendencia evolutiva descendente y con patrón ascendente

<i>Miedos que tienden a disminuir</i>	<i>EDADES</i>	<i>Miedos que tienden a aumentar</i>
Ruido y agentes de ruido	2 años	Ridículo, ladrones, muerte, sueños
Objetos, animales y personas extrañas	4 años	Oscuridad, seres imaginarios, estar solo
Caer, pérdida de apoyo, lugares altos	4 años	Amenaza o peligro de daño, tráfico, ahogarse, fuego, cárcel
Objetos y situaciones específicos (causa desconocida)	6 años	Seres imaginarios

Nota: Los miedos a los animales exhibieron un patrón ascendente-descendente. Elaborado a partir de Jersild y Holmes (1935).

Algunos autores afirman que los bebés no experimentan miedo antes de los seis meses (Marks, 1991), sin embargo autores como González (1990), expone que durante este periodo los bebés experimentan miedos relacionados con estímulos intensos o desconocidos como por ejemplo los ruidos fuertes y las personas extrañas.

Algunos estudios que podrían contraargumentar lo expuesto por Marks (1991) podrían ser los estudios de Cohen et al., (1981) y los estudios de Greenberg y Dunn (1987):

Tanto los estudios de Cohen et al., (1981) como los de Greenberg y Dunn (1987), se centran en una cosa en concreto, estudiar la influencia del ruido en los niños/as, pero cada uno de ellos con diferentes matices. En primer lugar, en el estudio de Cohen et al., (1987) expusieron a ruidos fuertes, por ejemplo: ruidos de aviones, música a un

volumen muy alto, etc., a un grupo de niños/as cuya edad no se especifica. Descubrieron que aquellos sonidos que eran impredecibles o incontrolables generaban miedo en los sujetos, así como el descubrimiento de la generación de ansiedad de los sujetos ante música a alto volumen. Por otra parte, en el estudio de Greenberg y Dunn (1987), se utilizó una muestra de bebés entre el año y los dos años de edad. En su estudio se centraron en los cambios repentinos de intensidad en los diferentes sonidos a los que los bebés eran expuestos. Descubrieron que estos cambios provocan miedo y angustia en los sujetos, manifestándose a través del llanto o la agitación.

Continuando con la evolución de los miedos, a partir de los seis meses surgen los miedos a las alturas, a las personas extrañas y a la separación de las figuras de apego, sobre todo de la madre, estos tres tipos de miedo se consideran innatos en gran medida, aunque su aparición denota un proceso de maduración del bebé, y poseen un alto valor adaptativo (Sandín, 1997). Estos miedos suelen alargarse en el tiempo hasta alrededor de los dos o tres años.

Desde los tres años hasta los seis años son comunes los temores relacionados con animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos como brujas o fantasmas, catástrofes y separación de los padres. (Méndez. 2012). A partir de los seis años aparece el miedo al daño físico, al ridículo y, algo más tarde, a las enfermedades y accidentes, al bajo rendimiento escolar y a las desavenencias entre los progenitores. En general, los miedos físicos (animales, tormentas, daño, etc.) disminuyen, mientras que se acentúan los miedos sociales (ridículo, rechazo, hablar en público, etc.) ((Méndez et al., 2003, como se citó en Graziano et al., 1979).

Méndez et al. (2003) en su estudio ‘Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo’, con una muestra de 3.043 estudiantes desde segundo curso de Educación Primaria hasta segundo curso de Bachillerato, seleccionados aleatoriamente en 16 centros, doce públicos y cuatro privados, y siendo el rango de edad fue de 7 a 17 años ($M = 11,88$; $DT = 2,52$), llegaron a las siguientes conclusiones de manera global en función del sexo:

Tabla 4

Prevalencia de los miedos excesivos en función del sexo

Escalas	Niños (n= 1562)	Niñas (n= 1481)
<i>Miedo a la muerte</i>	21 (1,34%)	79 (5.33%)
<i>Miedo a la Autoridad</i>	40 (2.56%)	48 (3.24%)
<i>Miedo a la Soledad- Fantasía</i>	29 (1.86%)	85 (5.74%)
<i>Miedo a los Animales</i>	40 (2.56%)	147 (9.92%)
<i>Miedo a lo Desconocido</i>	64 (4.10%)	117(7.90%)
<i>Miedo a la Evaluación del Rendimiento</i>	93 (5.95%)	123 (8.30%)
<i>Miedo a la Separación de los progenitores</i>	61 (3.90%)	125 (8.44%)
<i>Miedo al Contacto Físico</i>	98 (6.27%)	61 (4.12%)
<i>Miedo a los Fenómenos Naturales</i>	44 (2.82%)	104 (7.02%)
<i>Miedo a los Médicos</i>	69 (4.42%)	109 (7.36%)
<i>Escala General de Miedos Físicos</i>	24 (1.54%)	72 (4.86%)
<i>Escala General de Miedos Sociales</i>	50 (3.20%)	72 (4.86%)
<i>Escala General de Miedos</i>	29 (1.86%)	77 (5.20%)

Nota: Según los estudios de Méndez et al.(2003), un mayor porcentaje de niñas presentan miedos fóbicos respecto a los niños, excepto en la escala de Miedo al Contacto Físico donde se halló un porcentaje mayor de niños.

Continuando con el análisis del estudio de Méndez et al. (2003), a pesar de que es un estudio muy extenso abarcando desde los 7 a los 17 años de edad, para poder conocer con más detalle la información referente a la infancia, y conocer la prevalencia de los

miedos excesivos se seleccionarán las edades comprendidas entre los 7 hasta los 10 años:

Tabla 5

Prevalencia de los miedos excesivos en función de la edad

Edad	MU	AU	SF	AN	DE	ER	SP	CF	FN	ME	MF	MS	MI
7	7 (5,22%)	4 (2,98%)	10 (7,46%)	2 (1,49%)	13 (9,70%)	5 (3,73%)	6 (4,48%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)	4 (2,98%)	5 (3,73%)	5 (3,73%)
8	14 (6,25%)	5 (2,23%)	14 (6,25%)	17 (7,59%)	27 (12,05%)	11 (4,91%)	24 (10,71%)	13 (5,80%)	12 (5,36%)	15 (6,70%)	15 (6,70%)	16 (7,14%)	15 (6,70%)
9	15 (6,82%)	12 (5,45%)	11 (5%)	15 (6,82%)	24 (10,91%)	10 (4,54%)	23 (10,45%)	13 (5,91%)	20 (9,09%)	13 (5,91%)	10 (4,54%)	12 (5,45%)	13 (5,91%)
10	16 (4,94%)	19 (5,86%)	26 (8,02%)	29 (8,95%)	27 (8,33%)	34 (10,49%)	36 (11,11%)	28 (8,64%)	23 (7,10%)	24 (7,41%)	21 (6,48%)	19 (5,86%)	22 (6,79%)

LEYENDA:
Miedo a la Muerte (MU), Miedo a la Autoridad (AU), Miedo a la Soledad-Fantasías (SF), Miedo a los Animales (AN), Miedo a lo Desconocido (DE), Miedo a la Evaluación del Rendimiento (ER), Miedo a Separarse de los Padres (SP), Miedo al Contacto Físico (CF), Miedo a los Fenómenos Naturales (FN), Miedo a los Médicos (ME), Miedos Físicos (MF), Miedos Sociales (MS) y Miedos Infantiles (MI).

Nota: Los miedos físicos y sociales excesivos son más frecuentes durante la infancia tardía, alcanzando un pico a los 8 (miedos sociales) y 10 años (miedos físicos). Además, el análisis revela que el miedo a la muerte y a los fenómenos naturales son más frecuentes a los 9 años, mientras que el miedo a lo desconocido y a la evaluación del rendimiento son más frecuentes a los 8 años (Méndez et al. 2003).

Finalmente, como se ha mostrado, los miedos van evolucionando, algunos predominan en el tiempo y otros remiten. Méndez (2012) agrupó y sintetizó todos estos miedos infantiles en la siguiente tabla:

Tabla 6

Miedos comunes en la infancia

EDAD	MIEDOS
<i>0-2 años</i>	Predominan: pérdida brusca de la base de sustentación, ruidos fuertes, extraños, separación de los padres, heridas, animales, oscuridad
<i>3-5 años</i>	Remiten: pérdida del soporte, extraños Persisten: ruidos fuertes, separación, animales, oscuridad Predominan: daños físicos, personas disfrazadas
<i>6-8 años</i>	Remiten: ruidos fuertes, personas disfrazadas Persisten: separación, animales, oscuridad, daño físico Predominan: seres imaginarios (brujas, fantasmas, extraterrestres), tormentas, soledad, escuela

Nota: Esta Tabla muestra la evolución de los miedos más frecuentes con la edad, según Méndez (2012).

3.1.5 MIEDOS MÁS COMUNES EN LA INFANCIA

El miedo como se ha citado con anterioridad, funciona como una alarma psicológica que avisa de amenazas para la integridad física y el bienestar de la persona. En la infancia, los miedos son muy frecuentes y pueden ser diversos. A continuación se presentan los miedos más comunes en la infancia según Méndez (2012):

Miedo a la oscuridad:

El hecho de que el miedo a la oscuridad sea tan frecuente en los niños y niñas se debe a una serie de razones, expuestas por Méndez (2012):

- En primer lugar, la asociación de experiencias negativas, es decir, en la oscuridad acontecen experiencias que pueden ser negativas para los infantes. Por ejemplo: Un niño sufre pesadillas y se despierta con llanto en la noche, de forma que su madre acude y enciende la luz para comprobar qué sucede. De esa forma se establece una doble asociación.

- Por otro lado, la observación juega un papel muy importante en el desarrollo del miedo en la oscuridad, ya que si por ejemplo, un niño ve películas o series donde los sucesos dañinos, como robos o raptos, ocurren en la oscuridad, el niño puede asociar esos sucesos a la oscuridad.
- Por último, la información que se le da a los niños y las niñas en los cuentos e historias infantiles. Normalmente, se introducen elementos para aumentar el interés del niño, y ubicar los acontecimientos perjudiciales en la oscuridad, como por ejemplo: ‘el monstruo se esconde en la cueva oscura’ o ‘los malvados duendes se escondieron al amparo de la noche’.

Un ejemplo donde puede verse todo lo comentado con anterioridad es el estudio que realizaron Muris et al. (2001) en el que estudiaron los miedos, las preocupaciones y las pesadillas en niños y niñas de entre 4 a 12 años. En este estudio, se reclutaron 1134 niños (584 niñas y 550 niños) de escuelas primarias en los Países Bajos. Los hallazgos obtenidos fueron que la mayoría de los niños (el 90%) reportaron al menos un miedo. Además se observó una relación significativa entre el miedo a la oscuridad y la ansiedad general en niños, lo cual sugiere que el miedo a la oscuridad puede estar asociado con una predisposición más amplia hacia la ansiedad en la infancia.

Miedo a la separación:

La respuesta infantil ante el miedo por la separación es diferente dependiendo de quién inicie la separación. El niño no muestra signos de miedo cuando se aleja porque otra cosa atrae su curiosidad o para jugar, sin embargo si la separación se realiza contra su voluntad este manifestará señales de intenso temor aunque el adulto permanezca en su campo de visión. Durante la infancia el miedo por la separación se puede dar a diversas causas que produzcan separaciones forzadas:

- La primera causa sería la escolarización, ya que al acudir por primera vez a la Escuela Infantil o al Colegio, los niños y niñas cambian completamente la rutina que hasta ahora tenían. La respuesta de muchos niños y niñas que comienzan una nueva etapa escolar rehuyen de los educadores y se aferran a sus

progenitores. Como dice Mendez (2012), las reacciones de ajuste a las nuevas situaciones son naturales, se deshabilitan y desaparecen en pocos minutos. Estos hechos pueden darse durante días, y cada vez menos frecuentes llegando a extinguirse a la semana o las dos semanas.

- La segunda causa, podría ser la hospitalización, dependiendo también de la enfermedad que haya motivado la hospitalización, las visitas, experiencias pasadas, etc.
- Otra causa que puede provocar el miedo a la separación sería el divorcio de los progenitores. La ruptura de la pareja normalmente está relacionada con la pérdida de convivencia habitual con el progenitor al que no le es concedida la custodia.
- Por último, la muerte sería otro punto a tener en cuenta. Aunque se tiene la creencia de que el fallecimiento de uno de los progenitores afecta más a niños mayores que a niños más pequeños, estos también sufren ya que no entienden el concepto y se debe explicar para poder afrontarlo de la mejor manera posible.

Un ejemplo donde se puede observar con claridad el miedo a la separación es el estudio de Bowlby sobre el apego y la separación en la infancia (1978). En este estudio Bowlby (1978) basó su trabajo en observaciones clínicas y estudios de casos de niños y sus cuidadores. No se trató de un estudio experimental con un grupo control, sino más bien de un análisis de casos individuales y observaciones clínicas. Bowlby (1987) observó que los niños típicamente muestran una intensa angustia cuando son separados de sus cuidadores principales. Esta angustia es una respuesta normal y saludable a la separación.

Miedos escolares:

La escuela plantea multitud y variadas exigencias tales como el rendimiento escolar satisfactorio, el comportamiento en el aula, las relaciones interpersonales con otros compañeros y compañeras. A continuación se muestra la tabla 4, con los miedos relacionados con la escuela y su porcentaje de afección (Mendez, 2012):

Tabla 7

Miedos relacionados con la escuela y su porcentaje de afección.

ORDEN	MIEDOS ESCOLARES	PROPORCIÓN
1°	Repetir curso	49%
2°	Ser enviado al jefe de estudios/director	34%
3°	Ser pillado copiando en un examen	33%
4°	Sacar malas notas	32%
5°	Ser avisados los progenitores por el personal del centro	31%
6°	Suspender un examen	27%
7°	Cambiar de colegio	21%

Nota: Esta Tabla muestra la relación de los miedos escolares con su porcentaje de afección en niños y niñas en periodo escolar, según Méndez (2012).

Algo reseñable en los miedos escolares es que las niñas superan a los niños en la tasa de miedo. “Se constata un fenómeno curioso: en líneas generales los miedos escolares se acrecientan con la edad, al contrario de lo que sucede con los miedos infantiles, probablemente debido al nivel de exigencia creciente del sistema educativo.” (Mendez, 2012, p. 41-42).

Miedos médicos:

Los miedos relacionados con los daños físicos y las diversas enfermedades vienen intrínsecos al ser humano, ya que estos suponen una amenaza real para las personas y están relacionados con sensaciones desagradables, como puede ser por ejemplo el dolor, o con la muerte. A continuación se procede a mostrar los factores que están relacionados con los daños físicos y las enfermedades en la infancia (Méndez, 2012):

Tabla 8

Relación entre diversos factores del ámbito sanitario y sus miedos médicos.

ENFERMEDADES	Daños físicos: heridas, lesiones, etc.
	Síntomas: fiebre, náuseas
	Enfermedad: gravedad y duración
PROCEDIMIENTOS MÉDICOS	Inyecciones
	Extracciones de sangre
	Visitas al dentista
	Hospitalización y cirugía
CONTEXTO SANITARIO	Medicación: olor, sabor
	Instrumental: tijeras, bisturís
	Decoración fría e impersonal
	Vestimenta: batas blancas y mascarillas
	Alteración de las rutinas y tiempos de espera
RELACIONES PERSONALES	Personal sanitario: médicos
	Contacto con desconocidos
	Ansiedad familiar
	Soledad y separación de los progenitores

Nota: Esta Tabla muestra los factores que están relacionados con los daños físicos y las enfermedades en la infancia , según Méndez (2012).

Fernández y López (2006) realizaron un estudio sobre la transmisión de emociones, miedo y estrés infantil por hospitalización. En este estudio participaron un total de 85 niños hospitalizados y sus correspondientes 85 progenitores.

“De la muestra de niños, 38 eran varones (45,2%) y 46 de sexo femenino (54,8%). Sus edades estaban comprendidas entre 4 y 16 años ($M = 9,15$; $DT = 3,42$). Fueron escogidos al azar, de entre los pacientes ingresados en dos centros del Sistema Andaluz de Salud, en la provincia de Granada (Hospital Clínico Universitario San Cecilio) 68 casos (80%) y Málaga (Hospital Comarcal de Antequera) 17 casos (20%). Se clasificaron en tres grupos por edades: a) 28 niños pequeños (33%), con edades comprendidas entre 4 y 6 años; b) 33 niños mayores (38,8%), de entre 7 y 11 años de edad; c) 24 adolescentes (28,2%), de edades entre 12 y 16 años. Al mismo tiempo, participaron los progenitores de los 85 pacientes pediátricos hospitalizados, concretamente 60 mujeres (70,6%) y 25 hombres (29,4%), con edades entre 24 y 56 años ($M = 38,8$; $DT = 7,12$).” (Fernández y López, p. 635, 2006).

En el estudio se reveló que existía una relación entre el estado emocional de los progenitores y el malestar de los niños/as hospitalizados, es decir, cuando los progenitores experimentaban niveles más elevados de miedo y de estrés, sus hijos/as tendían a experimentar niveles más elevados de miedo y estrés.

“Además de ello, los porcentajes relativos a la valoración cualitativa de las experiencias previas de hospitalización, cuando existen dichas experiencias, mostraron la distribución siguiente: 17 niños (41,4%) informaron de experiencias previas negativas, 15 de ellos (36,6%) indicaron indiferencia o que las experiencias habían sido regulares, mientras que solo 9 participantes (22%) valoraron sus experiencias anteriores como buenas o positivas.” (Fernández y López, p. 638, 2006).

3.1.6 DIFERENCIA ENTRE MIEDO, FOBIA Y ANSIEDAD

El miedo es una emoción humana fundamental, una respuesta natural ante situaciones que percibimos como amenazantes. Sin embargo, en ocasiones, el miedo puede trascender esta respuesta natural y convertirse en algo más intenso, como una fobia o ansiedad. A continuación, se expondrán las diferencias entre estos tres conceptos: el miedo, la fobia y la ansiedad:

Como ya se ha apuntado, esta vez en palabras de Pérez (2000): “el miedo es una respuesta normal ante peligros o amenazas reales, que puede convertirse en desadaptativo cuando ocurre en situaciones que han dejado de ser peligrosas, aunque lo hubieran sido en el pasado.”

La ansiedad es una emoción similar al miedo que puede comenzar sin ninguna fuente objetiva de peligro (Pérez, 2000 como se citó en Marks, 1990) o ante un acontecimiento que normalmente no se considera peligroso (Pérez, 2000 como se citó en Sassaroli y Lorenzini, 2000). Es una reacción más indiferenciada y global, menos específica que el miedo, provocada por una situación más general, aunque la respuesta fisiológica puede ser la misma. Otros autores la definen como una anticipación del miedo (Pérez, 2000 como se citó en Pearce, 1995).

“Por otra parte, la fobia es un miedo intenso ante una situación, que va mucho más allá de la precaución razonable que presenta el peligro, es decir, es un miedo irracional y desproporcionado, que no puede ser explicado ni razonado, está fuera del control voluntario y conduce a la evitación de la situación temida, lo cual contribuye poderosamente a mantenerla. En este caso podemos considerar que hay un trastorno psicológico.”(Pérez, p. 127, 2000).

Según el DSM-5 podemos hablar de fobia cuando la conducta de evitación interfiere con la vida normal del individuo, además de que el miedo es desproporcionado al peligro real que plantea el objeto o situación, por ejemplo: volar, las alturas, animales, etc (DSM-5, p. 197, 2014).

Siguiendo el modelo de Lang (1977) tanto en el miedo, como las fobias y la ansiedad se distinguen tres tipos de respuestas:

- Psicofisiológicas: Debido al aumento de actividad vegetativa se originan cambios corporales, como por ejemplo: sudoración, palpitaciones, etc.
- Motoras: Hacen referencia a escapar o evitar estímulos fóbicos.
- Cognitivas: En esos estados, pueden venir imágenes y pensamientos sobre situaciones aterradoras, por ejemplo: oír ruidos extraños, ver figuras en las sombras, etc.

A pesar de todo lo citado con anterioridad, siguen existiendo algunas discrepancias entre los distintos estudios que han analizado los miedos en la infancia. (Pérez. 2000).

La incidencia señalada varía desde el 90% en el clásico estudio de MacFarlane et al. (1954) o el 40-45% que considera Echeburúa (1993). Las diferencias entre los estudios se deben fundamentalmente a la metodología aplicada y al concepto más o menos restrictivo de miedo que cada autor posee (Pérez, p.127, 2000).

En cuanto a las fobias, su incidencia es menor. La incidencia que recogen los estudios está entre el 5 y el 8% de la población infantil (Pérez, 2010 como se citó en Méndez, 2000 y en Echeburúa, 1993).

Las fobias en los niños pueden aparecer y desaparecer con facilidad y a veces su origen es una experiencia traumática (por ejemplo la mordedura de un perro). La edad más frecuente de aparición de las fobias infantiles es entre los 4 a 8 años (Pérez, p.128, 2000).

Se puede concluir que el miedo se convierte en un problema psicológico cuando las reacciones del niño interfieren en su vida diaria, imposibilitando vivir feliz y adaptado a la familia, amigos o escuela y alterando su desarrollo psicobiológico (Pérez, 2010 como se citó en Vallés, 1991).

3.2 EL MIEDO INFANTIL Y LA ESCUELA

3.2.1 EL PAPEL DEL MAESTRO Y ESTRATEGIAS PARA MINIMIZAR EL MIEDO

Los docentes cumplen una función muy importante en la vida de cada uno de los niños y niñas, ya que su función no sólo se centra en la transmisión de conocimientos puramente académicos, si no que sirve como modelo de actitudes emocionales para sus alumnos y alumnas.

Según Marina (2013), los docentes deben estar atentos ante posibles indicios que puedan hacer sospechar de actitudes o conductas adoptadas a consecuencia del miedo, es por ello, que así se reconoce la labor del maestro como agente formador no solamente en el ámbito intelectual sino también en el área personal y social. Para ello es muy importante mantener en el aula un ambiente seguro y tranquilo, a la vez que firme.

Ser firmes exige tener unas normas claras de conducta, las cuales trabajando con los alumnos y alumnas en ocasiones son difíciles de aplicar. En ocasiones, los maestros y maestras pueden recurrir al factor miedo para conseguir obediencia y disciplina, a pesar de que el coste para el desarrollo de los niños y niñas sea muy alto debido a posibles trastornos y generación de ansiedad a posteriori (Pérez, 2000). Como maestros y maestras es necesario eliminar este tipo de mecanismos para lograr una sumisión por parte del alumnado. Además de ello, los docentes deben mostrarse tranquilos para transmitir seguridad al alumnado.

Una vez que el maestro tiene claro los miedos de los niños y niñas, debe tener en cuenta que a la hora de afrontar los miedos con los pequeños debe buscar una motivación en ese momento. Algunas de las técnicas que el maestro puede utilizar en el aula para tratar los miedos en la infancia, son las siguientes (Pérez, 2000):

En primer lugar, la Desensibilización Sistemática (Wolpe, 1961; Tasto, 1987), la cual trata de exponer poco a poco el objeto temido al niño o niña. Para ello se elabora, con la colaboración del niño, una jerarquía graduada de estímulos o situaciones desde la situación menos temida a la situación más temida (Pérez, 2000).

“Cada vez las situaciones con las que el niño se tiene que ir enfrentando son más reales, cercanas y objetivas, y tiene que experimentar sólo ligera ansiedad ante ellas. Se pasa a la situación siguiente cuando ya no se experimente miedo con la anterior y está relajado. Si el niño o la niña tiene mucho miedo en una situación se vuelve a la anterior o se crea un paso intermedio” (Pérez, p.138, 2000).

La segunda de ellas sería la Técnica de las Imágenes Emotivas (Pérez, 2010 como se citó en Lazarus y Abramovich, 1978 y Méndez, 1986), la cual es eficaz especialmente en niños a partir de 7 años.

Al igual que en la desensibilización sistemática, se construye junto al niño o la niña una jerarquía graduada de estímulos o situaciones desde la situación menos temida a la situación más temida (Pérez, 2000).

“Se induce la representación mental de imágenes emotivas inhibitoras del miedo. Imágenes que le resulten motivadoras (héroes de películas como Superman, Batman u otros significativos para el niño o la niña). Se le pide que se imagine una secuencia de acontecimientos lo suficientemente próxima como para ser creíble, pero donde se inserte una historia referente a su héroe favorito con el que se identifique. Cuando se han suscitado reacciones afectivas positivas se introduce como una parte natural de la narración el ítem más bajo de la jerarquía, pidiéndole que si siente miedo o incomodidad lo indique. Si esto sucede se retira el ítem y se vuelve a la narración al igual que en la desensibilización sistemática” (Pérez, p.140, 2000).

Es decir se produce una exposición graduada de los estímulos temidos, en un escenario de juego motivante para el niño. (Ollendick, 1979; Méndez y Maciá, 1988).

En tercer lugar, se destacaría la técnica del Modelado Filmado (Pérez, 2009), la cual se trata de una filmación en la que se ve a un personaje enfrentándose con la situación temida. Méndez (2012) lo recomienda especialmente para niños que tienen que someterse a algún procedimiento médico que resulta amenazante: una operación quirúrgica, extracciones dentales, etc.

“En esa filmación puede darse oportunidad al niño o la niña de ver a los profesionales médicos ofreciendo explicaciones tranquilizantes, y a niños

relajados que van a someterse a la misma operación, más tarde puede comprobar que todo ha salido bien... Todo ello puede ayudar a disminuir la ansiedad y angustia que supone enfrentarse a una situación desconocida y amenazante” (Pérez, p.141, 2000).

3.2.2 REFERENCIAS AL MARCO LEGAL

Siendo la perspectiva que tienen los docentes sobre los miedos en la infancia el principal objetivo que se pretende abordar con la presente investigación, al llevarse a cabo dentro del contexto escolar, es importante hacer referencia al marco legislativo educativo vigente en Aragón:

En primer lugar, según la *Orden ECD/853/2022, del 13 de junio, por la que se aprueban las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, en lo referente al primer y segundo ciclo de Educación Infantil, este estudio quedaría enmarcado dentro del Artículo 4. Principios Pedagógicos, ya que como se cita en el mismo artículo: “En los dos ciclos de esta etapa, se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, a la gestión emocional”. Por lo tanto, los docentes tienen la responsabilidad de comprender y abordar los miedos infantiles de manera adecuada, fomentando el bienestar emocional de los niños/as.

En segundo lugar, haciendo referencia al primer y segundo ciclo de Educación Primaria, según la *Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*, esta investigación quedaría enmarcada, al igual que en el párrafo anterior, en el Artículo 4. Principios Pedagógicos, apartado 6: “se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores.” y en el Artículo 9. Principios metodológicos generales, apartado 1: “El logro de un buen clima de aula que permita al alumnado centrarse en el aprendizaje y le ayude en su proceso de educación emocional”. En el contexto de la investigación, esto implicaría que los docentes de primaria estuviesen preparados para abordar los miedos que surgieran en sus alumnos/as, ofreciendo apoyo emocional y orientación.

4. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este estudio se basa en la importancia de abordar los miedos en la infancia desde la perspectiva que tienen los docentes en la infancia, es decir, tanto los dos ciclos completos de Infantil (0-6 años), hasta el segundo ciclo de Primaria (7-10 años). Dado que los niños y las niñas pasan una cantidad significativa de tiempo en el entorno escolar, es fundamental que los docentes estén preparados para identificar y responder adecuadamente a los miedos de sus estudiantes. Autores como Vygotsky (1978) han destacado la influencia del entorno educativo en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños y niñas, señalando que la interacción con los adultos y los compañeros en la escuela puede impactar significativamente en la manera en que los niños comprenden y manejan sus emociones.

Por otra parte, al igual que defiende Bruner (1996) en su estudio, el entorno educativo no sólo proporciona a los niños y niñas conocimientos académicos, sino que también es un espacio decisivo para el desarrollo socioemocional y afectivo de los niños y las niñas. Es por ello que comprender cómo los docentes manejan estos miedos puede proporcionar información muy valiosa para mejorar las prácticas educativas y promover un ambiente escolar más seguro y de apoyo. Entonces el planteamiento del problema sería la respuesta a una necesidad de comprender cómo se perciben los miedos infantiles dentro del contexto escolar.

Aunque existen diferentes investigaciones sobre el abordaje de los miedos desde una perspectiva psicológica, sigue existiendo una brecha en la comprensión de cómo estos miedos pueden manejarse dentro del contexto escolar y cómo las intervenciones que realizan los docentes pueden influir en el bienestar emocional, así como en el aprendizaje de los niños/as.

5. OBJETIVOS DEL ESTUDIO E HIPÓTESIS

El objetivo principal de este estudio es analizar la naturaleza del miedo en la infancia desde la perspectiva docente, investigando sus principales desencadenantes, la forma en que los niños/as lo experimentan y las estrategias que emplean para afrontarlo.

Para lograr este objetivo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Explorar las percepciones y experiencias de los docentes en relación con los miedos en la infancia.
- Identificar las estrategias utilizadas por los docentes para abordar y manejar los miedos de los niños en el entorno escolar.

Por otra parte, teniendo en cuenta la revisión de la literatura y considerando la naturaleza de la intervención propuesta, se formulan la siguientes hipótesis para este Trabajo de Fin de Grado:

- Hipótesis 1: Los docentes perciben los miedos en la infancia como un aspecto importante de su labor educativa.
- Hipótesis 2: Los docentes utilizan una variedad de estrategias para abordar y manejar los miedos de los niños/as en el aula.
- Hipótesis 3: Las prácticas de los docentes para manejar los miedos en la infancia tienen un impacto significativo en el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños/as.

6. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología, para la siguiente investigación se propone trabajar desde la perspectiva de dos enfoques, tanto cualitativo como cuantitativo, para conseguir responder de forma completa a nuestros objetivos y dar veracidad a las hipótesis propuestas.

6.1 ENFOQUE CUALITATIVO

6.1.1 DISEÑO

Para este enfoque, se hará uso de un diseño de investigación exploratorio-descriptivo. Este diseño permitirá explorar en profundidad las experiencias profesionales de los entrevistados en relación con el miedo infantil, así como describir y comprender las causas y estrategias de afrontamiento asociadas. Este enfoque además, puede dar visibilidad a nuevos aspectos o patrones que pueden no haber sido identificados en la literatura previamente existente.

6.1.2 MUESTRA

La muestra que se tomó para realizar este enfoque se componen de siete profesionales que trabajan con niños y niñas. Cabe destacar que la gran mayoría trabajan en centros ordinarios a excepción de dos personas que trabajan en centros de educación especial.

Para ello, se seleccionó a una docente que trabajase en una Escuela infantil en un ámbito rural (Escuela de Educación Infantil de Caspe) y otra en el ámbito urbano (Centro Educación Infantil ACTUR. Cucú Tastás, Zaragoza). Por otra parte, en lo referente al segundo ciclo de Educación Infantil, se consideró interesante la idea de tener la perspectiva de un centro ordinario (Colegio Nuestra Señora del Pilar Salesianos, Zaragoza) y otra de un centro de educación especial (Colegio La Purísima de Niños Sordos, Zaragoza).

Por esta misma razón, en Educación Primaria se optó por lo mismo, para tener esa dualidad, recibiendo datos del primer ciclo de Educación Primaria de un centro

ordinario (C.E.I.P César Augusto, Zaragoza) y del segundo ciclo de Educación Primaria de otro centro de educación especial (Colegio de Educación Especial ATADES - San Martín de Porres, Zaragoza).

Por último, para cerrar la muestra, se ha contado con la presencia de una psicóloga con diez años de experiencia en el tratamiento y superación de miedos y traumas, tanto en la infancia como en la edad adulta, con el fin de conocer su opinión acerca del tema, desde un punto de vista psicológico.

6.1.3 PROCEDIMIENTOS

El procedimiento comenzó cuando se realizó una selección de sujetos para poder conseguir un muestreo variado, donde se pudiesen conocer las diferentes visiones y realidades de los docentes así como desde una visión más psicológica. Estos sujetos voluntarios participaron movidos por el interés de contribuir al estudio que se estaba realizando. Para seleccionar a los sujetos se utilizaron criterios de inclusión que abarcaran diferentes perfiles de maestros/as, experiencia laboral, nivel educativo que imparten y formación académica recibida, generando así una diversidad de grupo.

Una vez seleccionados los participantes, se llevó a cabo el proceso de recolección de datos. Se utilizaron dos entrevistas semiestructuradas, una dirigida a los docentes y otra a la psicóloga, diseñadas previamente para explorar en detalle sus experiencias y percepciones sobre el miedo infantil. Estos instrumentos se desarrollaron con base en la revisión bibliográfica previa.

La realización de las entrevistas fue en función de la disponibilidad del entrevistado, por lo que se optó a realizarlas tanto presencial como online. Durante el transcurso de las mismas se intentó en todo momento que hubiese un clima de confianza donde pudiesen contar sus experiencias de una forma cómoda. Conforme se realizaban las entrevistas se fueron registrando todas las respuestas en un registro anecdótico, para posteriormente analizarlas.

6.1.4 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El instrumento de evaluación utilizado para este enfoque es la entrevista cerrada, diseñada específicamente para esta investigación y de elaboración propia. Se distinguen dos tipos de entrevistas:

En primer lugar, la entrevista para los docentes, la cual, está dirigida de manera común a todos los docentes participantes. Contiene preguntas centradas en la percepción de los miedos infantiles en el entorno escolar, las estrategias utilizadas para abordar estos miedos y la experiencia personal en la gestión de situaciones relacionadas con el miedo en los niños. A pesar, de que la batería de preguntas completa, junto a las respuestas de los profesionales se encuentra en el ANEXO 1, a continuación se citará algún ejemplo de preguntas incluidas en esta entrevista:

1. ¿Cómo defines el miedo en la infancia?
2. ¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?
3. Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?

En segundo lugar, en la entrevista para la psicóloga, se formulan preguntas más enfocadas en aspectos psicológicos, como las bases neurológicas del niño, el origen de los miedos infantiles y las intervenciones desde la perspectiva psicológica. Al igual que en el párrafo anterior, aunque la batería de preguntas completa, junto a las respuestas de la psicóloga se encuentra en el ANEXO 2, a continuación se citará algún ejemplo de preguntas incluidas en la entrevista:

1. ¿Cuáles son algunos de los miedos más comunes que experimentan los niños en diferentes etapas de su desarrollo?
2. ¿Cuáles son las posibles causas de los miedos infantiles? ¿Se relacionan principalmente con aspectos biológicos, experiencias personales o ambas?
3. ¿Cómo pueden los padres o cuidadores ayudar a los niños a enfrentar y superar sus miedos de manera saludable?

6.2 ENFOQUE CUANTITATIVO

6.2.1 DISEÑO

En cuanto al enfoque cuantitativo, para este estudio, se ha optado por un diseño de investigación descriptivo, es decir, con este diseño se puede describir la frecuencia y distribución de las variables específicas relacionadas con el miedo infantil, como por ejemplo: edad de los niños/as, inventario de miedos, etc. Este diseño descriptivo de la investigación busca proporcionar una visión más detallada y cuantificable de los miedos infantiles en el entorno educativo.

6.2.2 MUESTRA

Para la selección de la muestra desde este enfoque, se ha optado por la puesta en contacto con diversos profesionales de la educación que abarcan desde el primer ciclo de Educación Infantil hasta el segundo ciclo de Educación Primaria. Se obtuvo un total de 85 participantes voluntarios, todos ellos docentes en centros educativos y de un amplio rango de edades. Los requisitos para el profesorado incluían tener experiencia en el aula, entender bien el castellano para poder responder a las preguntas del cuestionario y trabajar entre el primer ciclo de Educación Infantil hasta el segundo ciclo de Educación Primaria.

6.2.3 PROCEDIMIENTO

En primer lugar, a principios de febrero se diseñó y se creó un Google Forms, en el cuál se abordaba la temática de la perspectiva docente ante los miedos en la infancia. Este cuestionario es de mucha utilidad para la investigación ya que surge de la respuesta a los objetivos que se plantean en el estudio. Durante la creación del formulario se tuvo en cuenta tanto la redacción de las preguntas y respuestas, de tal manera que pudiesen garantizar una recogida de datos que fuese fiable.

Cuando ya estaba maquetado, se difundió por diferentes plataformas de comunicación, especialmente Whatsapp e Instagram. Para darle un impulso mayor, se creó una difusión explicando el propósito de la investigación y solicitando la participación de docentes entre el Primer ciclo de Infantil hasta el Segundo ciclo de

Primaria. Además de ello, se animó a los encuestados a compartir el formulario con compañeros/as docentes.

A lo largo del proceso de recogida de datos, se realizó un seguimiento de la encuesta, donde se observaron y monitorizaron las respuestas recibidas. Hubo modificaciones en el texto de la difusión, mejorando la redacción y centrando un poco más en los perfiles que se estaban buscando. Finalmente el proceso de encuesta se cerró a comienzos de abril, donde se recopilaron un total de 85 respuestas, lo que proporcionó una base sólida para el posterior análisis.

6.2.4 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El instrumento de evaluación utilizado para este enfoque es el cuestionario, concretamente un cuestionario de Google Forms. Al inicio del cuestionario se les agradece a los sujetos que responden su participación en la encuesta, ya que normalmente la gente no suele estar predispuesta a contestar este tipo de formularios. El cuestionario consta de doce preguntas con posibilidad de elección múltiple en su mayoría, teniendo que ordenar diferentes ítems. De las doce preguntas, dos de ellas harían referencia a los datos sociodemográficos de la persona encuestada y las restantes hacen referencia a preguntas de elección múltiple enfocadas al desempeño docente en cuanto a los temores y los miedos en la infancia que ellos observan desde sus aulas, o desde sus propias vivencias con niños y niñas. Las preguntas del instrumento se encuentran en el ANEXO 3.

6.3 ANÁLISIS DE DATOS

Para comenzar, en cuanto al análisis de datos del enfoque cualitativo, una vez se finalizó con las entrevistas, los datos obtenidos se transcribieron manualmente en Word. Después se organizaron las diferentes respuestas en un Excel, de tal manera que se codificaron y analizaron las respuestas con el fin de abordar los temas y los conceptos claves. Finalmente se procedió a la interpretación de los resultados obtenidos para comprobar si se daban similitudes o diferencias entre las respuestas ofrecidas por los diferentes participantes. Por otra parte, haciendo referencia al análisis de los datos del enfoque cuantitativo, se recogieron los datos de la encuesta directamente a través de la

plataforma Google Forms, permitiendo la recopilación de las respuestas de los encuestados, los recuentos, las proporciones, las medias y desviaciones típicas. Toda esta información se trasladaba automáticamente a una hoja de cálculo de Excel.

7. RESULTADOS

Al tratarse de una investigación que se rige por los principios de una metodología cualitativa y cuantitativa, a continuación se desglosan los resultados arrojados por ambos enfoques:

RESULTADOS ENFOQUE CUALITATIVO:

En primer lugar, en cuanto a los resultados del enfoque cualitativo, para analizar las respuestas según el ciclo de infantil y primaria, así como los centros de educación especial, primero se agruparán las respuestas de acuerdo con esas categorías. Luego, se identificarán las respuestas comunes entre los grupos y se observarán las tendencias:

Ciclo de infantil (0-6 años):

En cuanto a la primera pregunta acerca de la definición del miedo todos los entrevistados en ambos ciclos de Infantil comprenden el miedo como una emoción natural que los niños y niñas experimentan cuando se sienten inseguros o amenazados por algo que perciben como peligroso. En Infantil, las situaciones que pueden generar miedos están relacionadas con: la separación del niño/a de los progenitores, aquellas situaciones o cosas que son desconocidas para el niño/a, cambios en la rutina y en algunos casos la interacción entre iguales, o con sus maestras.

Las maestras reconocen que el miedo puede ser una herramienta para aprender a enfrentar desafíos, pero también coinciden en la importancia de saber manejarlo de una manera adecuada para no limitar a los niños/as en sus interacciones sociales. Por otra parte, afirman que el miedo puede afectar significativamente en el rendimiento de los alumnos/as, ya que provoca estrés, ansiedad y dificultad para poder concentrarse. Para paliar estos efectos negativos del miedo, las profesoras sugieren la utilización de actividades de relajación, cuentacuentos, y la creación de un ambiente seguro y acogedor para ellos/as.

Por último, se proponen cambios en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor, como implementar programas de apoyo socioemocional, establecer rutinas predecibles y brindar capacitación al personal sobre cómo abordar los miedos de los niños y niñas.

Segundo Ciclo de primaria (8 a 10 años):

La definición del miedo en este ciclo es similar a la de Infantil, pero se amplía para incluir situaciones específicas relacionadas con el entorno escolar, como el temor al fracaso académico y al acoso escolar. Además, se identifican situaciones adicionales que pueden desencadenar el miedo en este ciclo, como conflictos con sus iguales y desafíos académicos, por ejemplo: temores relacionados con los exámenes.

Se destaca que el miedo es una parte natural del desarrollo socioemocional de los niños/as, pero se enfatiza la importancia de abordarlo adecuadamente para evitar que afecte negativamente su bienestar y rendimiento académico, así como en su propia autoestima, atención, concentración y motivación.

En cuanto a las estrategias de manejo del miedo, son similares a las del ciclo de Infantil, pero se enfatiza la importancia de trabajar en habilidades sociales y la inteligencia emocional para poder fortalecer la autoconfianza de los niños/as. Para finalizar, las propuestas de cambios en el entorno escolar se reconoce la necesidad de una mayor colaboración entre la escuela, las familias y otros profesionales para abordar los miedos de los niños/as de manera efectiva.

Centros de Educación Especial (5 a 12 años):

Para comenzar, la definición del miedo en los centros de educación especial es similar a la de los ciclos de Infantil y Primaria, pero se reconoce que puede haber desafíos únicos asociados con las necesidades especiales de los estudiantes.

Las situaciones que desencadenan el miedo en los centros de educación especial pueden estar relacionadas con cambios en la rutina, experiencias sensoriales abrumadoras y dificultades para comunicarse o entender, además, se destaca que el miedo juega un papel crucial en el desarrollo socioemocional de los niños/as en estos centros, ayudándoles a aprender a reconocer y gestionar sus emociones en un entorno

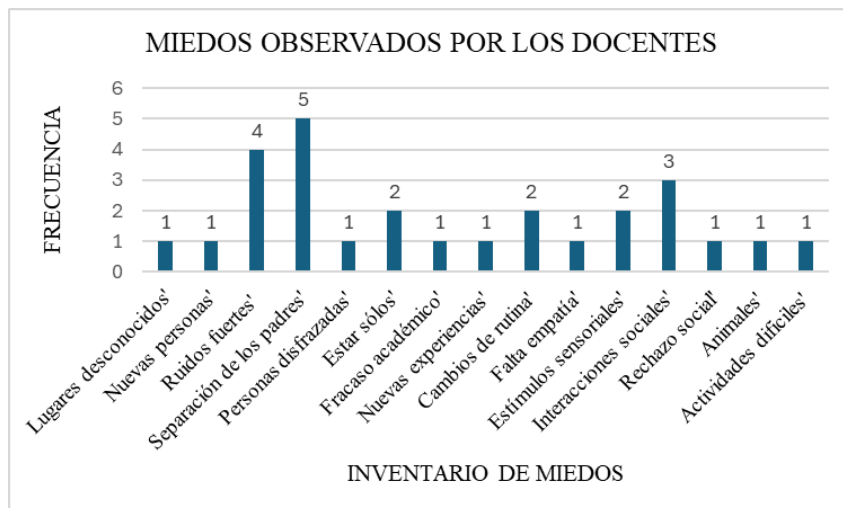
que puede presentar desafíos únicos. Además de ello, al igual que en las otras etapas mencionadas anteriormente, el miedo tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, ya que al estar expuestos a estas situaciones, los alumnos/as generan ansiedad, estrés, dificultades para concentrarse y de memoria, así como problemas de conducta.

Las estrategias de manejo del miedo son similares a las de los ciclos de Infantil y Primaria, pero se destaca la importancia de crear un ambiente seguro y de apoyo para ayudar a los niños a manejar sus miedos de manera efectiva y por último, se proponen cambios en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños, incluyendo la capacitación continua del personal sobre cómo abordar los miedos de los niños con necesidades especiales.

Para finalizar, a continuación se presenta un gráfico donde se abarcaría a nivel general el inventario de miedos que citan los docentes entrevistados, de tal forma que pueda evidenciarse los miedos se comparten y aquellos que serían exclusivos de un ciclo u edad determinada:

Figura 1

Miedos observados por los docentes en el entorno escolar.



Antes de comenzar con el análisis, se ha de destacar que la totalidad de entrevistados ha sido de 5 personas, pero varios de ellos han referido más de un miedo, por lo cual cada miedo es interpretado como un 100%.

Como se puede observar, el 100% (5 personas) de los docentes encuestados han coincidido en que el miedo más común que observan en sus alumnos/as es el miedo a la separación de sus progenitores, seguido por un 80% (4 personas) refiriendo miedo a los ruidos fuertes. Por otra parte, el miedo que supondría el 60% (3 personas) haría referencia a las interacciones sociales. Con el 40% (2 personas) se encuentran los miedos al cambio de rutina, el miedo a estar solos y por último el miedo a determinados estímulos sensoriales. Para finalizar, los miedos que han sido referidos por el 20% (1 persona) hacen referencia a los lugares desconocidos, a las nuevas personas, las personas disfrazadas, las nuevas experiencias, el fracaso académico, aquellos relacionados con la falta de empatía por parte del docente, el rechazo social, los animales y las actividades que les resultan difíciles.

En cuanto a la entrevista que se realizó a Ana Pinós Celma, desde su experiencia, ofreció una descripción de manera detallada y abordó diferentes preguntas acerca del origen de los miedos en la infancia, cómo enfrentarlos y sus posibles consecuencias. A partir del análisis de sus respuestas se llegaron a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, los bebés no experimentan miedo en los primeros seis meses, sino que es a partir de los seis meses, cuando aparecen miedos genéticamente programados relacionados con la supervivencia, como ruidos fuertes o personas extrañas. El miedo más aparente es el miedo a la separación, relacionado con el apego. A partir de la etapa preescolar, los miedos se intensifican, especialmente cuando los niños comienzan la guardería o la escuela. Aparecen miedos relacionados con el desarrollo cognitivo del niño, como el miedo a la oscuridad o la muerte, que pueden ser aprendidos a través de experiencias personales.

Cuando los niños y niñas tienen entre 3 y 5 años, la imaginación comienza a desarrollarse, lo que puede llevar a temores irracionales, como miedo a los fantasmas, por lo tanto, los miedos están vinculados al desarrollo cognitivo y a la percepción del mundo del niño. Conforme va haciéndose mayor, aparecen los miedos sociales, como el miedo al ridículo o al daño físico, además, los niños y niñas comienzan a preocuparse

por su apariencia y su desempeño en comparación con otros. Por último, cuando entran en la adolescencia, los miedos que presentan suelen estar relacionados con la autoestima, la aceptación social y el rendimiento académico, lo cual hace que surjan preocupaciones por el fracaso, la relación con los demás y la percepción de uno mismo.

En segundo lugar, las causas de los miedos infantiles se deben a la relación entre los miedos biológicos y los miedos aprendidos. Los miedos biológicos, están relacionados con la supervivencia, como el miedo a ruidos fuertes o personas extrañas. Estos miedos están siempre presentes en nosotros debido a nuestra necesidad básica de sobrevivir y ser queridos. Por otra parte, los miedos adquiridos, se desarrollan a través de experiencias y del desarrollo cognitivo del niño. La crianza en diferentes entornos y las experiencias personales afectan la intensidad y la naturaleza de estos miedos. La combinación de miedos biológicos y aprendidos influye en la forma en que una persona experimenta y afronta el miedo a lo largo de su vida.

En tercer lugar, para poder ayudar a los niños/as a enfrentar y superar sus miedos de una manera saludable, es fundamental:

- Atender la emoción en los niños/as, así como escuchar y validar sus sentimientos en lugar de minimizarlos. Es importante que se comprendan sus miedos y que se ofrezca apoyo emocional.
- Es importante explorar los miedos que experimentan y preguntarles sobre qué les preocupa, así como acompañarlos en los momentos donde experimentan miedos, mostrando tranquilidad para ayudarles a reducir su ansiedad.
- Otro elemento que se puede utilizar son las herramientas creativas, por ejemplo el dibujo, ya que al igual que los adultos, los niños/as pueden pintar sus miedos.
- Utilizar el juego para enfrentar los miedos de una forma imaginativa, por ejemplo: ‘vamos a imaginar que somos superhéroes y vamos a enfrentarnos al monstruo’.
- Darle la vuelta al miedo, es decir, darle otro significado al miedo, por ejemplo: un niño tiene miedo a los fantasmas, su madre puede decirle que son buenos, porque pueden ser ángeles que nos cuidan.

En cuarto lugar, a pesar de que existen diferencias culturales entre niños/as de diferentes partes del mundo, la forma en que expresan el miedo es parecida, ya que

comparten determinados miedos biológicos, como por ejemplo el miedo a la separación o el miedo a lo desconocido. Sin embargo, el entorno cultural del niño/a puede influenciar que tenga una mayor predisposición a desarrollar unos determinados miedos. Por ejemplo: un paciente de Rumanía asociaba el agua como un elemento negativo, ya que en su cultura el agua es considerada peligrosa.

En quinto lugar, los miedos infantiles pueden convertirse en un problema que requiere intervención profesional cuando afectan la vida cotidiana del niño/a, cuando estos se prolongan en el tiempo, cuando son desproporcionados y finalmente si aparecen fuera de la edad en la que se estima que aparezcan.

En sexto lugar, los miedos afectan al desarrollo emocional y social del niño/a si no se abordan adecuadamente. Si no se afrontan los miedos, los niños/as van en contra de su autoestima, lo cual genera en ellos un sentimiento de incapacidad e inseguridad.

En séptimo lugar, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías pueden influir en el desarrollo de miedos en la infancia de diferentes maneras, ya que por una parte, la sobreinformación que les llega a los niños/as desde las redes sociales o desde la televisión puede generar miedos en ellos, ya que están expuestos a crisis, guerras y diversos problemas. Y por otra parte, el acceso a estas redes pueden generar un uso inadecuado de las mismas y que encuentren contenido inadecuado en dibujos o programas para su edad.

En octavo lugar, la relación entre los miedos infantiles y el desarrollo de trastornos de ansiedad en la edad adulta o en la adolescencia no es directa. Sin embargo, la gestión inadecuada de los miedos durante la infancia puede contribuir al desarrollo de la ansiedad en la vida adulta. No es simplemente que cuantos más miedos tenga el niño, más ansiedad tendrá de adulto. Lo que sí es relevante es cómo el niño gestiona esos miedos. Si el niño evita enfrentar sus miedos, ya sea no hablándolos o evitando situaciones que los desencadenan, puede desarrollar un trastorno de ansiedad en el futuro. La ansiedad, en realidad, es una respuesta de miedo ante situaciones que no son peligrosas, pero que la persona percibe como tales. La evitación constante de estas situaciones puede convertir la ansiedad en un problema crónico.

Es importante señalar que los trastornos de ansiedad pueden manifestarse tanto en la infancia como en la adolescencia o en la edad adulta. La gestión adecuada de los miedos durante la infancia es crucial para prevenir el desarrollo de estos trastornos.

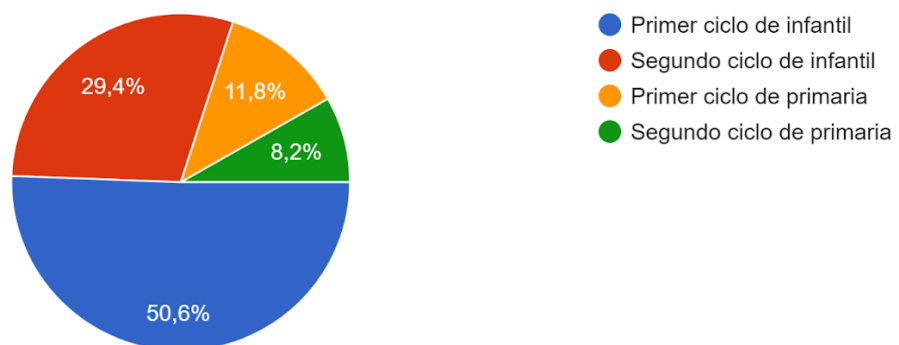
Para finalizar, la terapia cognitivo-conductual es fundamental en el tratamiento de los miedos infantiles debido a su enfoque en la acción y la respuesta. La exposición gradual al miedo es una de las técnicas principales, donde el niño se enfrenta al miedo de manera progresiva, desde situaciones menos aterradoras hasta las más desafiantes. Se evita la evitación, es decir, no se priva al niño de experiencias por temor a sus miedos, sino que se le ayuda a afrontarlos de manera controlada. Otra técnica es el modelado, donde el niño observa a otros enfrentando sus miedos y luego replica su conducta. También se emplea la visualización, donde el niño se imagina a sí mismo superando el miedo.

RESULTADOS DEL ENFOQUE CUANTITATIVO:

Caminando el enfoque metodológico del cualitativo al cuantitativo, a continuación se procederá a analizar los resultados obtenidos del Google Forms:

Figura 2

Porcentajes de docentes que trabajan en los ciclos de Infantil y Primaria

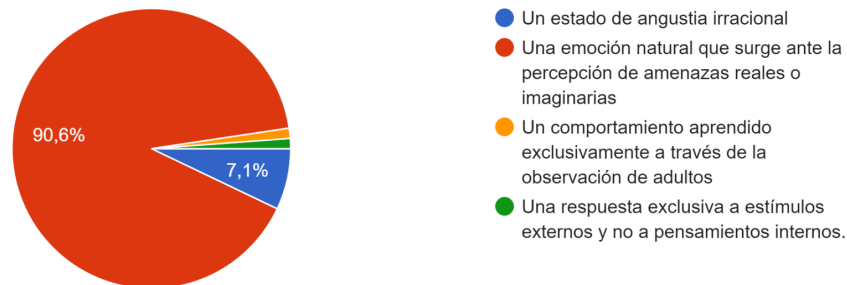


Para comenzar, en cuanto a los resultados obtenidos de la primera y segunda pregunta, se observa que la gran mayoría de los docentes encuestados, suponiendo el 50.6% de la totalidad trabajan en el Primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años). Por

otra parte, el sector que menos repercusión ha tenido sería el Segundo ciclo de Primaria (8-10 años) con un 8.2%. A grandes rasgos por lo tanto puede observarse una participación mayoritaria por el colectivo docente de ambos ciclos de Infantil suponiendo el 80% de la muestra total. Por otra parte, en lo referente a los datos de las edades de los encuestados, se observa que la edad media de los sujetos sería de 37.5 años. Si se desglosan estos datos, el sujeto más joven en contestar la encuesta tiene 20 años y la persona más mayor en contestar tiene 60 años.

Figura 3

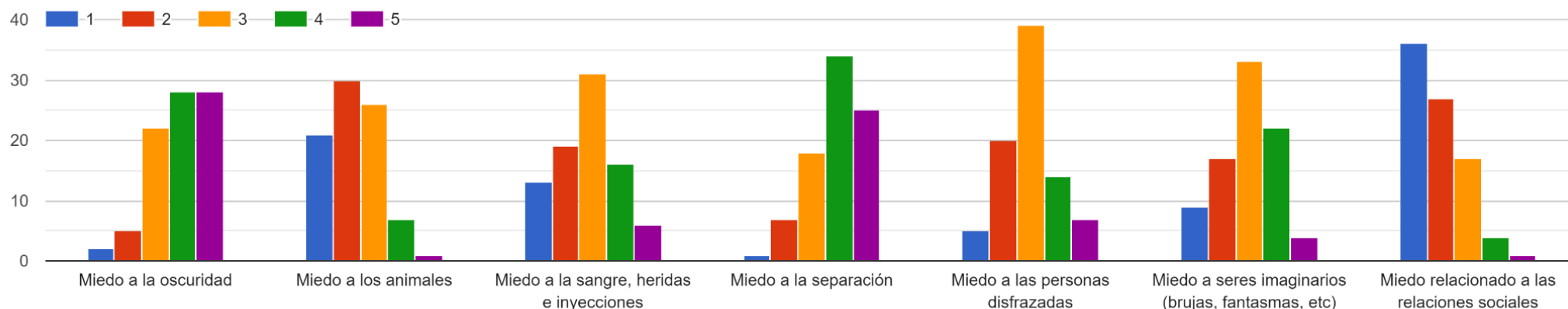
Definición del miedo en la infancia según los docentes.



En la tercera pregunta, se les pregunta a los encuestados acerca del concepto de miedo. Como se puede observar en la gráfica, la mayoría de las personas encuestadas han respondido de forma correcta, dando un total del 90.6% de la muestra (77 personas). Sin embargo, por otra parte, hay docentes que no han respondido correctamente, concretamente el 9.4% (8 personas). Estos datos demuestran que una gran parte de los docentes demuestran tener conocimientos en materia de educación emocional en la infancia.

Figura 4

Miedos más comunes en la infancia según la experiencia docente.



En primer lugar, en cuanto al miedo a la oscuridad, solo el 3.3% (2 personas) de los encuestados considera que el miedo a la oscuridad es poco común en la infancia, el 8.3% (5 personas) de los encuestados lo califica como menos común, un 36.7% (22 personas) de los encuestados lo percibe como algo común; Un 48.3% (28 personas) de los encuestados lo considera común y otro 48.3% (28 personas) de los encuestados lo ha clasificado como muy común. Este análisis muestra que la mayoría de los encuestados considera que el miedo a la oscuridad es común o muy común en la infancia, con un 96.6% de ellos calificándolo en esos dos niveles de frecuencia.

En segundo lugar, en cuanto al miedo a los animales, sólo el 11.7% (21 personas) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 16.7% (30 personas) lo califica como menos común, un 30.3% (26 personas) lo percibe como algo común; Un 8.3% (7 personas) de los encuestados lo considera común y otro 1.7% (1 persona) lo ha clasificado como muy común.

En tercer lugar, en cuanto al miedo a la sangre, heridas e inyecciones, solo el 8.3% (13 personas) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 12% (19 personas) lo califica como menos común, un 20.7% (31 personas) lo percibe como algo común; Un 10.7% (16 personas) de los encuestados lo considera común y otro 5% (6 personas) lo ha clasificado como muy común.

En cuarto lugar, en referencia a al miedo a la separación, sólo el 1.7% (1 persona) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 11.7% (7 personas) lo califica como menos común, un 30% (18 personas) lo percibe como algo común; Un 56.7% (34 personas) de los encuestados lo considera común y otro 41.7% (25 personas) lo ha clasificado como muy común.

En quinto lugar, en el miedo a las personas disfrazadas, solo el 8.3% (5 personas) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 33.3% (20 personas) lo califica como menos común, un 65% (39 personas) lo percibe como algo común; Un 23.3% (14 personas) de los encuestados lo considera común y otro 11.7% (7 personas) lo ha clasificado como muy común.

En sexto lugar, el miedo a seres imaginarios, solo el 15% (9 personas) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 28.3% (17 personas) lo califica como menos común, un 55% (33 personas) lo percibe como algo común; Un 36.7% (22 personas) de los encuestados lo considera común y otro 6.7% (4 personas) lo ha clasificado como muy común.

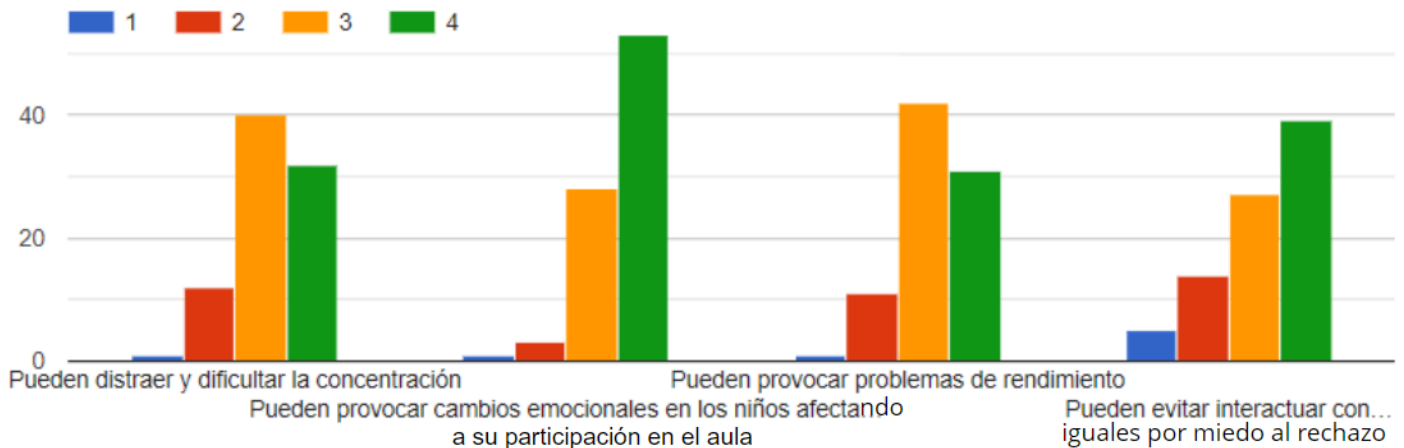
Por último, el miedo relacionado con las relaciones sociales, un 60% (36 personas) de los encuestados considera que es poco común en la infancia, el 45% (27 personas) lo califica como menos común, un 28.3% (17 personas) lo percibe como algo común; Un 6.7% (4 personas) de los encuestados lo considera común y otro 1.7% (1 persona) lo ha clasificado como muy común.

Para poder tratar todos estos miedos, en la siguiente pregunta, un poco más de la mitad, el 58,8% (50 personas) de los docentes utilizarían cuentos o juegos que abordan el tema, mientras que las menos utilizadas por algunos docentes serían dar conversaciones y explicaciones sobre el miedo e implementar actividades de relajación o respiración.

Además de ello, el 98,8% (84 personas) de los encuestados creen que los miedos pueden afectar a los niños y niñas en su rendimiento académico, a continuación se mostrarán en la siguiente figura, en qué forma les afectan:

Figura 5

Afección del rendimiento escolar en relación a los miedos en la infancia

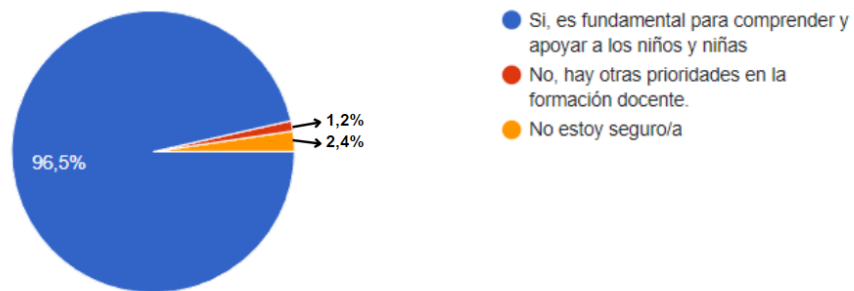


Como se puede observar, casi la mitad de los encuestados, con un 63% (53 personas) coinciden en cuanto a mayor importancia que esta afectación en el rendimiento puede provocar cambios emocionales en los niños afectando a su disposición de participación en el aula y en cuanto a poca importancia, el 5,9% (5 personas) de los docentes creen que pueden evitar interactuar con sus iguales por temor a ser rechazados.

En la siguiente cuestión se les preguntó a los docentes si creían era importante abordar el tema del miedo en la formación académica del docente, y surgieron los siguientes resultados:

Figura 6

Importancia del abordaje del miedo en la formación docente



Según los datos obtenidos, el 96.5% (82 personas) de los encuestados considera fundamental este aspecto para comprender y apoyar a los niños/as. Este alto porcentaje indica un consenso significativo sobre la relevancia de este tema en la formación del profesorado. Sin embargo, por otra parte, hay dos grupos minoritarios, uno formado por el 2.3% de los encuestados (2 personas) y otro formado por el 1.2% (1 persona).

El grupo que hace referencia 1.2% considera que hay otras materias más importantes a tratar en la formación docente. Por otra parte, el grupo referente al 2.3% muestran no estar seguros/as ante la importancia del abordaje del miedo dentro de la formación docente.

Figura 7

Los miedos y la interacción social en la infancia

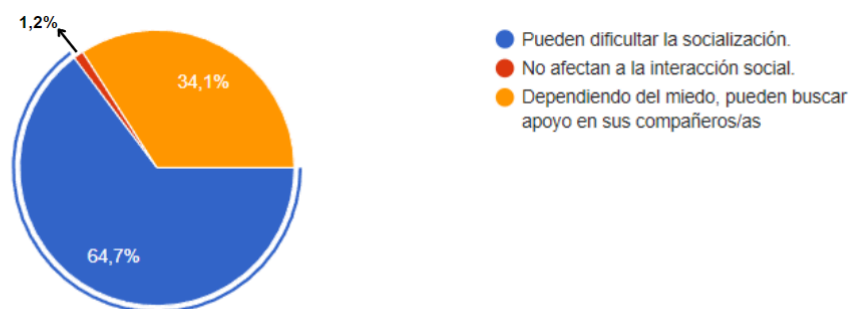
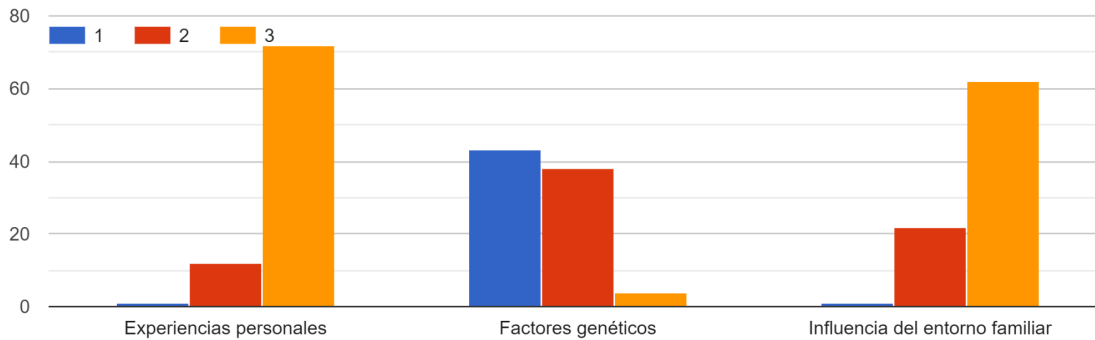


Figura 8

Factores que contribuyen al desarrollo de miedos en la infancia



Tanto la figura 6 como la figura 7, se analizarán de forma conjunta. Los docentes piensan, según los datos, con un 64.7% (55 personas) que los miedos pueden dificultar a la socialización de los niños y las niñas a nivel general, mientras que un 34.1% (29 personas) piensa que en función del tipo de miedo, los niños y niñas pueden buscar refugio en sus iguales, y sólo un 1.2% (1 persona) opinan que los miedos no afectan en la interacción social con el resto de sus iguales.

Ya se ha visto que los miedos pueden afectar a nivel social e incluso a nivel académico, pero todo esto debe darse por una serie de factores desencadenantes. Los resultados muestran que las experiencias personales son percibidas como el factor más importante en el desarrollo de los miedos en la infancia, con aproximadamente el 84.7% (72 personas) de los encuestados asignando el grado más alto de importancia a este factor.

En cuanto a la influencia en el entorno familiar, se observa que los encuestados consideran que es un factor muy importante, con una votación del 72.9% (62 personas), sugiriendo que la familia es uno de los entornos donde se pueden desarrollar miedos en la infancia. Por otro lado, el 4.71% (4 personas) consideran que los factores genéticos son los menos importantes a la hora de desarrollar miedos en la infancia.

Para finalizar con el análisis del cuestionario, a los docentes se les planteó la siguiente cuestión: ¿Consideras que el abordaje de los miedos en la infancia debería ser parte del currículo escolar?. A continuación en la próxima página se muestran los resultados:

Figura 9

El miedo como materia curricular



Los sujetos creen que es importante incluir el abordaje de los miedos dentro del currículum escolar como parte de la educación emocional, con un 84.7% de los votos (72 personas) y un 15.3 % (13 personas) no tienen clara su opinión al respecto. Los resultados de la encuesta muestran un amplio apoyo a la idea de incluir el abordaje de los miedos en el currículum escolar como parte de la educación emocional.

Al finalizar esta cuestión, las personas que contestaron de forma afirmativa, compartieron algunas ideas para llevarlo a cabo, y si bien en la anterior contestaron de forma afirmativa el 84.7% (72 personas), en esta pregunta se han registrado tan sólo 49 respuestas, siendo entonces el 68%. Una vez se han analizado todas las respuestas, se pueden confirmar las hipótesis propuestas, ya que la gran mayoría de los docentes encuestados y entrevistados, perciben los miedos en la infancia como un aspecto importante de su labor educativa.

Cada docente utiliza unas estrategias diferentes para abordar y manejar los miedos de los niños en el aula. Y por último, según las observaciones que ellos y ellas han ido haciendo de su experiencia, la práctica docente para manejar los miedos en la infancia tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y el aprendizaje de los niños/as.

8. DISCUSIÓN

Los miedos en la infancia es un tema un tanto complicado de tratar ya no sólo por su complejidad a nivel psicológico sino también por sus posibles complicaciones en el entorno escolar. A lo largo de este estudio se han observado una serie de resultados relacionados con la perspectiva docente en el abordaje de los miedos infantiles.

El estudio ha contado con una muestra de 85 participantes, lo cual ha permitido tener una amplia visión sobre las diferentes experiencias de los docentes. Como se muestra en la Figura 2 la gran mayoría de los encuestados, siendo el 80%, pertenecen al ciclo de Infantil y sólo el 20% restante al Primer y Segundo Ciclo de Primaria. Esto podría dar a pensar que los docentes en las primeras etapas educativas están más concienciados con la importancia de la educación emocional, o se trabaja más la gestión emocional que en etapas posteriores. Por otra parte, teniendo en cuenta la edad de los encuestados, se observa que la media está situada alrededor de los 40 años, siendo la edad mínima 20 años y 60 años la edad máxima. Como se observa hay un rango amplio de edades que puede permitir un abanico de experiencias y perspectivas diferentes enriqueciendo así la encuesta, permitiendo diferentes puntos de vista.

Por otra parte, haciendo referencia a la Figura 3, con un 90.6% las personas respondieron de forma correcta a la definición de miedo, conociéndola según Méndez et al. (2003), como “una emoción que se experimenta a lo largo de la vida, que ayuda al niño/a a evitar situaciones potencialmente peligrosas.” El resultado tan alto de respuestas correctas, puede reflejar que los encuestados poseen conocimientos y preparación en el ámbito de la educación emocional, además de comprender las características del miedo. Por otra parte, el 9.4% restante contestó de manera incorrecta, lo que sugiere que quizá se necesite profundizar un poco más en el manejo de emociones en las aulas o formarse en educación emocional.

En cuanto a los miedos más frecuentes que experimentan los niños/as según los docentes, en la Figura 4 se puede observar que los miedos más frecuentes, coincidiendo con Mendez (2012), son el miedo a la separación, las personas disfrazadas y la oscuridad. Por otro lado, los menos frecuentes son el miedo a la sangre, heridas e inyecciones y rechazo social, estos resultados podrían concordar con el ciclo en que imparten la mayoría de docentes, siendo Infantil, ya que en este periodo desde los 0 a

los 6 años, estos miedos todavía no son muy frecuentes. Para poder tratarlos, los docentes proponen diversas estrategias, como por ejemplo, las más utilizadas con un 58.8%, son el uso de juegos o cuentos, por lo que la hipótesis nº 2 de la investigación y el segundo objetivo se cumplirían.

Los miedos en la infancia, según Méndez (2012) pueden suponer dificultades en el rendimiento académico, de acuerdo con el 98.8% de los encuestados, apareciendo en la Figura 5. Esto puede suponer que los niños/as no participen en las dinámicas o que incluso eviten interactuar con sus iguales.

En cuanto a la Figura 6, se puede observar que la mayoría, siendo el 96.5%, creen en la importancia de abordar los miedos en la formación docente, mientras que el 4.4% restante cree en dar más importancia a otros asuntos o no están seguros. Estos datos sugieren que esta incertidumbre podría ser una oportunidad para exponer la importancia de este tema en el desarrollo integral de los niños/as. Dicho esto, se podría afirmar que la hipótesis nº1 se cumple.

Por otra parte, haciendo referencia a las Figuras 7 y 8, las cuales se analizaron de forma conjunta, se resaltaba la relación entre el miedo y la socialización en el contexto escolar. La mayoría de docentes, siendo el 64.7%, piensan que el miedo puede ser un factor que dificulta la socialización con sus iguales. Esto puede deberse a una serie de factores: experiencias personales, factores genéticos o influencias del entorno familiar. Coincidiendo con Tecglen (2017), la mayoría de personas, siendo el 84.1%, creen que las experiencias personales son el factor más importante en el desarrollo de miedos. Estos datos sugieren que los encuestados consideran que las vivencias que experimentan los niños/as en la infancia pueden marcarles e incluso provocarles miedos, ya sea de forma directa, de forma indirecta o por transmisión de información.

De acuerdo a las palabras de Bisquerra (2003) “la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones, o prevenir su ocurrencia”. Estas palabras irían de la mano con la importancia del tratamiento de los miedos como materia curricular. Como se puede observar en la Figura 9, el 84.7% consideran que es importante incluir los miedos en el currículo, como parte de la educación emocional. Estos datos sugieren que hay un reconocimiento generalizado sobre la importancia de este tema, así como

poder crear programas que supongan un impacto positivo en el bienestar infantil, lo cual confirma la hipótesis n°3.

9. FORTALEZAS, LIMITACIONES Y LÍNEAS FUTURAS

Comenzando con las fortalezas observadas a la hora de realizar la investigación, una de las principales haría referencia a la diversidad en el muestreo de docentes, ya que se ha abarcado desde el Primer ciclo de Educación Infantil hasta el Segundo ciclo de Educación Primaria, permitiendo aportar una visión más completa sobre los miedos que experimentan los niños/as en las diferentes etapas educativas.

Además de la muestra, otra de las fortalezas que se podrían destacar del estudio son las estrategias que utilizan los docentes para tratar los miedos en la infancia. Cuando se examinan y valoran las estrategias, la investigación ofrece una percepción más completa sobre qué prácticas son realmente útiles en el aula y permiten a otros profesionales conocer otras realidades, de forma que se genera un enriquecimiento.

Otra fortaleza a destacar es la posibilidad de poder haber contado con las experiencias que compartió la psicóloga Ana Pinós, experta en el tratamiento de miedos y fobias. Gracias a esta colaboración se ha podido dar fuerza al estudio al haber incorporado conocimientos especializados en este campo. Para finalizar con las fortalezas, se ha de destacar la combinación realizada entre los métodos cualitativos y cuantitativos, ya que han permitido una perspectiva más detallada del fenómeno estudiado en la investigación.

Por otra parte, hablando de las limitaciones, quizás sería el tamaño y la representatividad de la muestra de los entrevistados, compuestos por seis docentes y una psicóloga. Esto podría haber dificultado que se generalizaran los resultados en otros contextos educativos. Por otra parte, al centrarse únicamente en el perfil del docente la investigación podría resultar incompleta al carecer de una visión de otras personas clave: los niños y niñas y sus familias.

Es por ello, que como línea futura sería interesante continuar con esta investigación explorando la perspectiva de los familiares y de los propios infantes sobre los miedos en la infancia, para poder obtener una comprensión más completa sobre la investigación.

10. CONCLUSIONES

Atendiendo a todo lo expuesto con anterioridad se puede concluir que los resultados obtenidos responden de manera positiva al planteamiento inicial de la investigación.

1. Las personas entrevistadas han reconocido la importancia del abordaje de los miedos en la etapa de la infancia, garantizando el bienestar emocional de los niños/as y consideran que es importante la creación de un espacio seguro dentro de las aulas o en el entorno escolar para poder gestionar los miedos de una forma tranquila y adecuada, donde los niños/as se sientan libres de expresar sus emociones.
2. Los docentes entrevistados proponen una serie de estrategias similares para afrontar los miedos, entre ellos se encuentran: cuentacuentos, actividades de relajación, actividades de expresión artística, etc.
3. Todos los entrevistados destacan la importancia de la coordinación entre la escuela y las familias para hacer este proceso más fluido y sencillo para el niño/a.

Por otra parte, de los 85 sujetos que se han encuestado a través del Google Forms, se han llegado a las siguientes conclusiones:

1. A nivel general se entiende que el miedo es algo normal y es necesario para el crecimiento emocional de los niños/as.
2. Al igual que piensan los docentes entrevistados, se deben brindar espacios para que los niños/as puedan hablar sobre sus propios miedos, ya que, esto les ayuda

a ver que no están solos y les da la oportunidad de aprender de las estrategias que otros utilizan para enfrentar sus temores.

3. La integración de la educación emocional, y concretamente el tratamiento de los miedos, en las diferentes áreas de los currículos tanto en el de Infantil como en el de Primaria es fundamental para que los niños/as comprendan sus propias emociones y por ende las del resto de iguales.
4. Coincidiendo con las entrevistas del enfoque cualitativo, la colaboración entre familias y docentes es fundamental, mediante una comunicación regular y la implementación de las estrategias consistentes.
5. Para poder abordar los miedos infantiles se utilizan diversos recursos educativos, por ejemplo: dramatizaciones, actividades de relajación, etc. Estas herramientas permiten a los niños/as a comprender y superar sus miedos.
6. Se reconoce que cada niño/a puede tener un inventario de miedos diferente, por lo tanto abordarlos de una forma personalizada es la clave para que puedan superarlos de forma efectiva. Esto implica que los docentes deben conocer la situación específica de cada alumno/a y ofrecerles el apoyo adecuado según sus necesidades.
7. Brindar a los niños/as herramientas y apoyo adecuados para que puedan enfrentar gradualmente sus miedos es crucial. Esto no solo les ayuda a superar sus temores, sino que también fomenta su confianza y autonomía en el proceso de enfrentamiento de sus emociones.
8. La formación docente en este tema, así como el uso de recursos adecuados es necesario para fomentar un clima de confianza y seguridad en el aula. Además de la importancia de la colaboración familiar para garantizar un correcto desarrollo emocional del niño/a.

Por lo tanto, se concluye afirmando que las hipótesis propuestas han resultado ciertas, ya que el miedo es percibido por los docentes como un aspecto importante a tratar en su labor educativa. Además los docentes tanto los encuestados como los entrevistados utilizan diversas estrategias para realizar un correcto abordaje del miedo infantil y finalmente se ha observado que estas prácticas docentes han tenido un efecto positivo en el bienestar emocional de sus alumnos/as.

11 . BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. P., & Hermida, J. R. F. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces: Infancia y adolescencia. III*. Piramide Ediciones Sa.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5 : manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.
- Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol 21, nº 1, págs.7-43.
- Bernard, E. (2015). *Efectos físicos del miedo*. *Mente y Cerebro* <https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/evaluar-la-personalidad654/efectos-fsicos-del-miedo-13664>
- Bögels, S. M., & Brechman-Toussaint, M. L. (2006). *Family issues in child anxiety: Attachment, family functioning, parental rearing and beliefs*. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 834-856.
- Bowlby, J. (1978). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. Basic Books.
- Bruner, J. (1996). *The Culture of Education*. Harvard University Press.
- Calderón, M, González, G, Salazar, P, & Washburn, S. (2014). *El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado*. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14(1), 157-179. Retrieved March 04, 2024, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032014000100008&lng=en&tlng=es.
- Cassà, É. L. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Wolters Kluwer Educación.

- Cohen, S. y Weinstein, N. (1981). *Nonauditory Effects of Noise on Behavior and Health*. *Journal of Social Issues*, 37: 36-70.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1981.tb01057.x>
- Crotti, E., & Magni, A. (2005). *Los miedos de los niños: cómo descubrirlos a través de sus dibujos y cómo ayudarles a superarlos* (1a). Barcelona. ONIRO.
- Cruz, L. (2024). Estrategias efectivas para trabajar los miedos en el nivel inicial. ESCUELA EXPERTA.
https://escuelaexperta.com/estrategias-efectivas-para-trabajar-los-miedos-en-el-nivel-inicial/?expand_article=1
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Madrid: Alianza Editorial.
- De Raedt, R. (2006). *Does neuroscience hold promise for the further development of behavior therapy? The case of emotional change after exposure in anxiety and depression*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47, 225–236.
- Dong, Q., Yang, B. & Ollendick, T. (1994). *Fears in Chinese children and adolescents and their relations to anxiety and depression*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 351-363.
- Echeburúa, E. (1993): *Evaluación y tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Eisenberg, N. (2000). *Emotion, Regulation, and Moral Development*. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697.
- Emmelkamp, P. (2003). *Behavior therapy with adults*. In M. Lambert (Ed.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 393–446). New York: Wiley.

- Fernández, A., y López, I. (2006). Transmisión de emociones, miedo y estrés infantil por hospitalización. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 631-645.
- Ferrerós, L. (2008). *Tengo miedo: Las claves para afrontar con éxito los miedos de la infancia*. Barcelona. Editorial Planeta.
- Gamero, A. (2010). “TEORÍAS SOBRE LOS MIEDOS Y TEMORES INFANTILES”. Csif.es. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_30/ELISABET_MARTIN_GAMERO_01.pdf
- Greenberg, M. T., & Dunn, W. (1987). *Infants' responses to abrupt changes in the intensity of a continuous noise*. *Child Development*, 58(5), 1153-1161.
- Gullone, E. y King, N. (1993). *The fears of youth in the 1990s: Contemporary normative data*. *The Journal of Genetic Psychology*, 154, 137-153.
- Guild, S. , Saxena, U., McBryde, F., Malpas, S., y Ramchandra, R. (2018). *Intracranial pressure influences the level of sympathetic tone*. *American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology*, 315(5), R1049–R1053. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00183.2018>
- Hernández, M. (s/f). *LA REGULACIÓN EMOCIONAL*. [Psicologomanuelhernandez.es](https://psicologomanuelhernandez.es). Recuperado el 14 de abril de 2024, de <https://psicologomanuelhernandez.es/la-regulacion-emocional/>
- Kearney, C. A. (2008). *School absenteeism and school refusal behavior in youth: A contemporary review*. *Clinical Psychology Review*, 28(3), 451-471.
- King, N., Hamilton, D. & Ollendick, T. (1994). *Children's phobias: A behavioural perspective*. Nueva York: Wiley.

- King, N., Ollier, K., Iacuone, R., Scuster, S., Bays, K., Gullone, E. y Ollendick, T. (1989). *Fears of children and adolescents: A cross-sectional Australian study using the Revised-Fear Survey Schedule for children*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 775-784.
- Lang, P. (1977) *Fear imagery: As information processing analysis*. *Behavior Analysis*, 8, 862-886.
- Lerner, J. S., Keltner, D., & Pichon, S. (2004). *The role of fear in deliberative risk judgment*. *Psychological Science*, 15(5), 319-323.
- Liu, D. y Xu, T. (2018) *Cell-Type Identification in the Autonomic Nervous System*. *Neurosci. Bull.* 35, 145–155. <https://doi.org/10.1007/s12264-018-0284-9>
- Macfarlane, J., Allen, L., Honzik, M. (1954). *A Developmental Study of Behavior Problems of Normal Children Between 21 Months and 14 Years*. APRESS.
- Marina, J. A. (2013). *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Grupo Planeta (GBS)
- Méndez, F. , Inglés, C., Hidalgo, M., García-Fernández, J. M.y Quiles, M. J. (2003). *Los miedos en la infancia y la adolescencia: Un estudio descriptivo*. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6 (13) (<http://reme.uji.es/articulos/amxndf4650710102/>).
- Méndez, F., Olivares, J. y Bermejo, R. M. (2010). *Características clínicas y tratamiento de los miedos, fobias y ansiedades específicas*. En V. Caballo y M. Simón (coords.), *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente: Trastornos generales* (5.ª ed., pp. 59-92). Madrid: Pirámide.
- Méndez, F. (2012). *Miedos y temores en la infancia : ayudar a los niños a superarlos*. Madrid: Pirámide.
- Muris, P., Merckelbach, H., Gadet, B., y Moulaert, V. (2000). *Fears, worries, and scary dreams in 4- to 12-year-old children: their content, developmental pattern, and*

origins. Journal of clinical child psychology, 29(1), 43–52.
https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901_5

Muris, P., y Ollendick, T. (2002). *The role of temperament in the etiology of child psychopathology*. Clinical Child and Family Psychology Review, 5(4), 297-310.

Ollendick, T. (1983). *Reliability and validity of the Revised Fear Survey Schedule for Children (FSSC-R)*. Behavior Research and Therapy, 21, 685-692.

Ollendick, T., Matson, J. y Helsel, W. (1985). *Fears in children and adolescents: normative data*. Behavior Research and Therapy, 23, 465-467.

Ollendick, T., King, N. y Frary, R. (1991). *Fears in children and adolescents: Reliability and generalizability across gender, age and nationality*. Behavior Research and Therapy, 27, 19-26.

Ollendick, T., Yule, W. y Ollier, K. (1991). *Fears in British children and their relationship to manifest anxiety and depression*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 32, 321-331.

Orden ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
<https://educa.aragon.es/documents/20126/2789383/Orden+ECD+853+2022+de+13+de+junio+%28BOA+17+de+junio%29.pdf/54bd6877-57e1-f20c-49a8-5fc28590e98d?t=1661767194658>

Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
<https://educa.aragon.es/documents/20126/2789386/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/ed5f22ef-d5f8-8eef-8e86-b9e711267ace?t=1661501241252>

- Pavlov, I. (1927). *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Physiological Activity of the Cerebral Cortex*. Oxford University Press.
- Pelechano, V. (1981). *Miedos infantiles y terapia familiar-natural*. Valencia: Alfaplús.
- Pérez, M. (2000). *El miedo y sus trastornos en la infancia*. Prevención e intervención educativa. *Aula*, 12, 123-144. ISSN: 0214-3402
- Piñeiro, B. (2015). *Educación de las emociones en la primera infancia.: Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años: Descubre todo lo necesario para aplicar la educación emocional en educación infantil*. Maestra de Corazón.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., y Oblitas, G., (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Rothbaum, B., & Schwartz, A. (2002). *Exposure therapy for posttraumatic stress disorder*. *American Journal of Psychotherapy*, 56, 59–75
- Rull, Á. (2023, June 27). *¿Para qué sirve el miedo? La verdadera función de esta emoción*. El Periódico. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230627/emocion-miedo-funciones-evg-88757203>
- Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Madrid: Dykinson
- Schwartz, J. (1998). *Neuroanatomical aspects of cognitive-behavioural therapy response in obsessive-compulsive disorder. An evolving perspective on brain and behaviour*. *The British Journal of Psychiatry (Suppl.)*, 38–44

- Slee, P. & Cross, D. (1989). *Living in the nuclear age: An Australian study of children's and adolescents' fears*. *Child Psychiatry and Human Development*, 19, 270-278.
- Stein, M., y Kean, Y. (2000). *Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings*. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Tecglen, C. (2017). *Miedo*. Discapnet - El Portal de las Personas con Discapacidad. <https://www.discalpnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones/miedo>
- Vicente, I. (2023). *¿Cómo afectan a la Autoestima las fobias?*. PymOrganization. <https://psicologiaymente.com/clinica/como-afectan-a-autoestima-fobias>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

12. ANEXOS

ANEXO 1: *ENTREVISTAS A LOS DOCENTES Y SUS CONTESTACIONES*

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistada: Irene Samper

Centro escolar/ Escuela infantil: Escuela de Educación Infantil de Caspe

Edad que imparte: 1-2 años

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

Es una emoción que lleva a los niños y niñas a experimentar diferentes conductas, por ejemplo: esconderse, llorar, etc., pero es una emoción necesaria.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

Por ejemplo, se ve muy claro en el periodo de adaptación , es decir. lugares que no conocen, el miedo a lo desconocido y a nuevas personas. También, al ser tan pequeños los ruidos fuertes como por ejemplo las tormentas o incluso cuando mueves las sillas en el aula a veces se asustan.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

El miedo es necesario para que los niños sean capaces de enfrentarse a situaciones de la vida, lo que les llevará a que en algunos casos tengan que modificar sus conductas y permitirles que desarrollen todavía más sus capacidades.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar inicial y el segundo ciclo de infantil?**

En mi caso, como te he dicho antes a parte del ruido y los desconocidos, también he notado que les tienen miedo a las personas disfrazadas y a algunos animales que vemos dando paseos por el pueblo.

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Considero que aunque el miedo sea necesario, cuando es algo que te limita y te afecta en tu día a día hay que tratarlo y pues, a nivel académico claro que puede afectar, sobre todo en la atención y la concentración.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

Utilizo melodías relajantes y les cuento cuentos.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Desde mi punto de vista, en mi centro se trabaja bastante la educación emocional, por lo que todas estas cosas se tienen en cuenta y de momento yo no propondría ningún cambio.

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistada: Sara Moreno

Centro escolar/ Escuela infantil: Centro Educación Infantil ACTUR. Cucú Tastás

Edad que imparte: 2-3 años

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

El miedo es una emoción que se experimenta cuando los niños se sienten inseguros o amenazados ante algo que les rodea.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

Los niños y niñas pueden experimentar miedo al enfrentarse a nuevas experiencias, como conocer a otros niños y maestros, separarse de sus padres, participar en actividades desconocidas, ser criticados por sus compañeros, o sentirse perdidos en un ambiente nuevo.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

Nos ayuda a aprender a enfrentarnos a diversas situaciones y también al autocuidado.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar inicial y el segundo ciclo de infantil?**

Algunos niños pueden tener miedo de separarse de sus padres, de cosas desconocidas, de estar solos o incluso de los ruidos fuertes.

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Puede dificultar su capacidad para concentrarse en las actividades escolares, participar en clase, y procesar nueva información. Además, el miedo prolongado puede provocar estrés y ansiedad.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

Algunas estrategias efectivas que utilizo para ayudar a los niños a superar sus miedos incluyen el uso de actividades de relajación como la respiración profunda, el dibujo o la pintura para expresar sus emociones, la narración de cuentos que aborden temas relacionados con el miedo de manera positiva, y la creación de un ambiente escolar seguro y acogedor donde los niños se sientan apoyados y comprendidos.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Para crear un ambiente escolar más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños, propondría implementar programas de apoyo socioemocional que enseñen habilidades de afrontamiento y resiliencia, establecer rutinas predecibles que ayuden a los niños a sentirse seguros y cómodos

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistada: Cristina Agustín

Centro escolar/ Escuela infantil: Colegio Nuestra Señora del Pilar - Salesianos Zaragoza

Edad que imparte: 4-5 años (2º de Infantil)

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

Un sentimiento que proviene del desconocimiento , la falta de estímulos y que supone un descontrol emocional en los niños y niñas.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

Una experiencia poco adaptada a su edad, actividades que supongan una dificultad cognitiva y emocional, la falta de empatía por parte del maestro, la falta de coordinación colegio-familia en cualquiera de los ambientes, no dejarles expresar su emociones, etc.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

Creo que si a los miedos se les pone palabras y se les da un porqué, creo que son muy importantes para el desarrollo porque ayudan a crecer, pero creo que no hace falta pasar por esa emoción para aprender. Si no se gestionan bien pueden acarrear problemas a lo largo de su vida.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar inicial y el segundo ciclo de infantil?**

Socializar con el grupo de iguales, la separación con sus padres, no conseguir con éxito las actividades y el momento comedor (intermitente)

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Al 100%, pero a mi gusto al igual que las emociones, el miedo les afecta al igual que estar triste, etc. El miedo es una emoción que está controlada a no ser que sea fobia.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

Hablar y dialogar con ellos, dejar que se expresen, poner si es posible soluciones físicas. Por ejemplo: Una alumna tenía miedo al baño y se le puso un adaptador para suavizar su miedo. Hay que darles la respuesta sin enseñarles que esa es la respuesta. Por otra parte, es muy necesaria la coordinación con las familias, además de dar otra perspectiva al miedo y exponer a todos al miedo para que entiendan a su amigo.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Yo creo que los miedos además de ser transitorios, dependen de los niños y de la generación, por lo que debe ser una adaptación constante y adaptada a los niños. Además concretamente en infantil nos centramos en ello, por lo que es un entorno seguro para que se puedan expresar.

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistada: Virgina Iparraguirre

Centro escolar/ Escuela infantil: Colegio La Purísima de niños Sordos (Zaragoza)

Edad que imparte: 5-6 años (3° de Infantil)

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

El miedo es una respuesta emocional ante situaciones que percibimos como peligrosas.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

En un centro de educación especial, las situaciones que pueden desencadenar el miedo en los niños pueden incluir cambios en la rutina, experiencias sensoriales abrumadoras, dificultades para comunicarse o entender, así como la separación de los cuidadores o la interacción con compañeros que tienen necesidades diferentes.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

En el caso de los niños y niñas a las que se atiende en el centro les ayuda a aprender a reconocer y gestionar sus emociones.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar inicial y el segundo ciclo de infantil?**

Los miedos más comunes que observo en los niños en un entorno de educación especial pueden incluir el miedo a lo desconocido, la ansiedad por los cambios en la rutina, la preocupación por la interacción social y la frustración por dificultades en la comunicación o comprensión.

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Puede afectar significativamente el rendimiento académico y el bienestar general de los niños al generar estrés, ansiedad y distracciones que dificultan su capacidad para concentrarse, aprender y participar en diferentes actividades.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

Pues por ejemplo, con la creación de un ambiente seguro y de apoyo, el fomento de la comunicación y la expresión de emociones, el modelado de comportamientos seguros y tranquilizadores.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Sobre todo, lo centraría en brindar capacitación continua al personal sobre cómo abordar y gestionar eficazmente los miedos de los niños con necesidades especiales.

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistado: Fernando Bañuelos

Centro escolar/ Escuela infantil: Colegio Nuestra Señora del Pilar - Salesianos Zaragoza

Edad que imparte: 2º Primaria (8-9 años)

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

Para mí, el miedo en la infancia es una situación en la que los niños se enfrentan a estímulos que les provocan intranquilidad o ansiedad.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

En el entorno escolar, hay varias situaciones que pueden desencadenar el miedo en los niños, como por ejemplo, los más pequeños, la separación de los padres al comienzo del día, los conflictos con compañeros. Cuando son mayores, por ejemplo el miedo a los exámenes o a suspender.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

Desde luego, ya que les ayuda a aprender a identificar y gestionar sus emociones y a enfrentar los desafíos de la vida.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar?**

En mi experiencia, los miedos más comunes que veo en los niños durante estos periodos incluyen la ansiedad por separarse de los padres, el temor al fracaso académico y el miedo al rechazo social.

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Puede dificultar su concentración en clase, disminuir su autoestima y motivación, e incluso provocar problemas de salud mental si no se aborda adecuadamente.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

Les enseño técnicas de relajación y respiración, fomento el diálogo abierto y el juego para expresar emociones, y trabajar en habilidades sociales para fortalecer su autoconfianza.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Crear una comunidad escolar solidaria y comprensiva es fundamental para ayudar a los niños a manejar sus miedos de manera saludable.

Entrevistadora: Sandra Atué

Entrevistada: Eva Pellicer

Centro escolar/ Escuela infantil: CEE San Martín de Porres

Edad que imparte: 1° EBO (7-12 años)

- **¿Cómo defines el miedo en la infancia?**

El miedo en la infancia es una montaña rusa de emociones que puede ser desafiante, pero también es una oportunidad para crecer y aprender a enfrentar nuestros temores juntos. En mi aula, el miedo puede tomar muchas formas y es crucial abordarlo con comprensión y paciencia.

- **¿Qué situaciones o eventos crees que pueden desencadenar el miedo en los niños en el entorno escolar?**

Algunos pueden temer separarse de sus seres queridos al comienzo del día escolar, mientras que otros pueden sentirse abrumados por los estímulos sensoriales o las interacciones sociales.

- **Desde tu punto de vista, ¿cuál es el papel del miedo en el desarrollo socioemocional de los niños en la etapa infantil?**

Les brinda la oportunidad de aprender a reconocer y gestionar sus emociones, a construir confianza en sí mismos y en sus habilidades, y a desarrollar empatía hacia los demás. Es una parte importante de su viaje hacia la autoaceptación y la resiliencia.

- **¿Cuáles son, según tu experiencia, los miedos más comunes que observas en los niños durante el periodo escolar?**

Desde el miedo a la separación y la ansiedad por el cambio, hasta el miedo a los ruidos fuertes o las situaciones sociales.

- **¿Cómo crees que el miedo puede afectar el rendimiento académico y el bienestar general de los niños en el entorno escolar?**

Puede dificultar su capacidad para concentrarse en las tareas escolares, participar en diferentes actividades e incluso con la interacción con los compañeros.

- **¿Qué estrategias o técnicas utilizas o has observado que son efectivas para ayudar a los niños a superar sus miedos en el ámbito escolar?**

En mi aula, para evitar los miedos y la ansiedad sobre todo se ha utilizado la creación de rutinas predecibles. También considero importante el trabajo en colaboración con los padres y otros profesionales para ofrecer el apoyo que cada niño necesita.

- **¿Qué cambios o adaptaciones propondrías en el entorno escolar para crear un ambiente más seguro y acogedor que favorezca la gestión adecuada del miedo en los niños?**

Se trata de crear un entorno donde todos se sientan valorados y comprendidos.

ANEXO 2: ENTREVISTA A ANA PINÓS (PSICÓLOGA) Y SUS CONTESTACIONES

Entrevistada: Ana Pinós Celma

1. ¿Cuáles son algunos de los miedos más comunes que experimentan los niños en diferentes etapas de su desarrollo?

Desde el punto de vista de la psicología, los niños entre los 0 a los 6 meses como tal no sienten miedo, todavía no experimentan la emoción de miedo. Sin embargo, a partir de los seis meses sí que aparecen una serie de miedos que dijéramos que estarían programados genéticamente. Es decir, aunque haya un tiempo en el que no se manifiesta la emoción de miedo sí que está programado genéticamente. Unos miedos tienen que ver con la supervivencia, entonces sí que serían totalmente adaptativos. Por ejemplo: ruidos muy fuertes, personas extrañas, etc. son como los primeros miedos que van a aparecer en esos bebés.

A partir de los seis meses y más o menos hasta los 2 años el miedo más aparente es el miedo a la separación, el cuál también tiene que ver con la supervivencia, porque los niños desarrollan el apego. Sobre los 3 años, coincide que ya empiezan en el colegio, entonces todos los miedos se intensifican. Después van apareciendo miedos que tendrían que ver con el desarrollo cognitivo del niño. A la par que el niño va conociendo su mundo también van creciendo los miedos, ya que se empiezan a dar cuenta de más cosas. Un ejemplo para ello sería el miedo a la muerte, ya que es un miedo aprendido que va a depender de la experiencia de ese niño. Por ejemplo en casa hay una mascota y muere, ese niño aprenderá antes lo que es la muerte que otro niño que no se enfrente antes a ese miedo.

A partir de los 3 años a 5 años empieza a experimentar miedos que tienen que ver con la imaginación, los niños pueden imaginar cosas, conforme el niño vaya desarrollando su mundo y conociendo más su mundo también irá desarrollando más miedos. Desde los 6 a los 9 años aparecen otro tipo de miedos que tienen que ver más con lo social. Por ejemplo el miedo al ridículo o miedo por ejemplo al daño físico. A partir de los 9 años hasta los 12, tienen que ver mucho con el estar en grupo y con la autoestima, ya

que empiezan a tener ya más concepto de su cuerpo físico, el miedo al gustar, pues el miedo hacer el ridículo o miedo a no ser tan listo como otros.

2. ¿Cuáles son las posibles causas de los miedos infantiles? ¿Se relacionan principalmente con aspectos biológicos, experiencias personales o ambas?

De manera biológica traemos miedos relacionados con la supervivencia que son los que aparecen más o menos a partir de los seis meses. Esos miedos van a estar siempre, es decir lo biológico siempre está de base. Todos tenemos esa necesidad de sobrevivir, y para sobrevivir necesitamos ser queridos.

3. ¿Cómo pueden los padres o cuidadores ayudar a los niños a enfrentar y superar sus miedos de manera saludable?

Lo primero de todo es atender esa emoción. Muchas veces lo hacemos con la mejor de las intenciones, es decir, cuando decimos 'pero hombre esto no te tiene que preocupar o no hay que tenerle miedo a eso'. Lo único que vamos a conseguir ahí es que el niño deje de contarlo, no vamos a conseguir que dejen de tener miedo porque no le estamos dando ninguna herramienta, lo único que estamos diciendo que no debe sentir eso con lo cual las el sentimiento se lo guardará no lo expresará pero seguirá estando ahí.

Además de ello, sobre todo escuchar validar lo que estás sintiendo es súper importante e intentar comprenderlo. Yo digo que hay como que 'tirar del hilo', es decir, si por ejemplo un niño tiene miedo porque puede aparecer un monstruo, no es solo decirle y por qué te da miedo ese monstruo, sino decirle, ¿que crees que te puede hacer ese monstruo? ¿tiene poderes ese monstruo?. Es como tirar del hilo porque generalmente, el niño va a seguir va a seguir contando hasta que el miedo acabe siendo un tengo miedo a separarme de papá y mamá. Simplemente el hecho de que el niño pueda expresar ya está haciendo un montón vale, acompañarle en esos momentos es súper importante.

Podemos utilizar herramientas como el dibujo, un niño al igual que un adulto puede pintar su miedo. 'Vamos a pintarlo, vamos a ponerle cara' y '¿qué cuerpo tendría, en

qué escenario está?', todo eso el niño le ayuda un montón porque lo que estamos haciendo es como de la imaginación lo estamos llevando a lo racional.

Otra opción sería a través del juego, por ejemplo los niños igual que están imaginando por un lado los monstruos ellos pueden imaginarse que son superhéroes con ese miedo, entonces a través de la imaginación del juego podemos desarrollar el niño se haga fuerte y enfrente ese miedo, porque al igual que el monstruo puede tener un superpoder, el niño puede imaginar que tiene un superpoder para vencer al monstruo. Por otra parte, y muy importante, debemos darle otro significado al miedo.

4. ¿Existen diferencias culturales en la manera en que los niños experimentan y expresan sus miedos?

Pienso que las personas traemos para subsistir, es decir, por el éxito de supervivencia y luego los miedos que tengan que ver con el entorno del niño. Entonces va a influir muchísimo el lugar en el que yo me esté criando, además quiero contarte una anécdota que me pasó con un paciente. No estoy hablando de un niño, sino de un adulto muy adulto de unos 20 años. Este chico, vino a consultas porque se estaba preparando una oposición para bombero y el caso es que a todos los niveles estaba súper preparado súper preparado, las dos veces que se presentó, Pero siempre se quedaba bloqueado en la prueba de la piscina. Y un día tirando un poco del hilo, me empezó a contar que con 15 años así ya vino a España pero toda su infancia la pasó en Rumanía y entonces él me dijo: 'es que en España, vosotros asociáis el agua a algo divertido porque vais a la piscina, vais a la playa, pero en mi país, todo lo que gira en torno al agua eran cosas negativas como por ejemplo: ahí se ahogó mi tío no te acerques al río. Allí no se les enseña a nadar y todo lo relacionado con el agua es peligroso.'

5. ¿Cuándo los miedos infantiles pueden convertirse en un problema que requiere intervención profesional?

Sobre todo si vemos que esos miedos están interfiriendo en la vida cotidiana, por ejemplo: imagina lo que se pierde un niño que tiene miedo a la oscuridad, luego resulta que no querrá dormir fuera de casa, y eso puede desencadenar en otros miedos. Por otro lado, si los miedos se prolongan en el tiempo, es decir, es normal que un niño tenga

miedo a la oscuridad con cinco años, pero si el niño tiene catorce años, habría que mirar qué está pasando. Los miedos aparecen para enfrentarlos, los miedos no son malos de hecho son necesarios. Pero si se alargan en el tiempo se debería consultar con un profesional. También cuando son desproporcionados, por ejemplo la emetofobia. En consulta tengo a una mamá y me cuenta que su hija tiene miedo a vomitar. El asco que le dió a la niña le generó una de fobia al de tal manera que, por ejemplo, estás al lado de esa niña y toses sale huyendo, porque aprendió que una tos puede ser la antesala de un vómito y sale huyendo.

6. ¿Cómo pueden los miedos infantiles afectar el desarrollo emocional y social de un niño si no se abordan adecuadamente?

Al final, como hacemos todos cuando algo nos da miedo, lo que nos suele pasar que intentamos evitar en vez de afrontar lo intentamos evitar. Entonces ¿qué ocurre con cualquier conducta de evitación? Que no podemos evolucionar. O sea, si me da miedo las alturas igual no quiero ir a jugar al parque, porque no quiero subirme al tobogán ni al columpio ni nada, entonces dejó estar con otros niños, si dejo de estar con otros niños voy a perder habilidades sociales: cada vez más tímido cada vez más inseguro; y luego otra cosa súper importante: si yo no enfrento mis miedos en realidad estoy yendo en contra de mi propia autoestima, porque al no sentirme capaz de enfrentarme a ellos y solo tener conductas de evitación lo que estoy haciendo es cada vez sentirse más inseguro, por eso, el desarrollo de la autoestima es fundamental al enfrentar los miedos.

7. ¿Cómo influyen los medios de comunicación y la tecnología en la formación de los miedos infantiles?

Parte de los miedos tienen que ver a través de la experiencia que el niño viva y su desarrollo cognitivo. Si yo ahora me remontara 100 años atrás que aunque estemos viviendo en Zaragoza y nos paramos a ver a niños de hace 100 años sus miedos serían totalmente diferentes porque no estaban expuestos a tanta información como los niños de ahora. Ahora hay muchísima información y esto nos pasa a los adultos, yo pongo la tele y empiezan a hablar que no sé cuántas catástrofes, de las crisis económicas, de no

sé qué nueva enfermedad, entonces me están creando miedos nuevos. Con las nuevas tecnologías pasa lo mismo, sobre todo por el uso de Internet, porque los niños tienen mucho acceso y aunque en muchas ocasiones está el control parental, no son cosas adecuadas a la edad. Para mí totalmente las nuevas tecnologías han aumentado el miedo y también porque también aumenta la imaginación, como hay miedos imaginarios si yo a través de las nuevas tecnologías me meto en un mundo de fantasía, la fantasía ayuda que yo tenga también una fantasía, entonces más miedos.

8. ¿Hay alguna relación entre los miedos infantiles y el desarrollo de trastornos de ansiedad en la edad adulta o en la adolescencia?

Yo no lo pondría directo, o sea, no es directo. Cuantos más miedos haya tenido el niño más miedo va a tener de adulto, no más ansiedad de adulto. Lo que sí que pondría una relación directa sería 'la no gestión de esos miedos del niño se convierte en ansiedad'. Si en vez de afrontarlos los ha evitado no puede ser simplemente que ya dejara de contarlos, también es una evitación dejar de contarlos y dejara de hacer cosas. El trastorno de ansiedad en realidad es una respuesta de miedo ante situaciones de la vida que no son peligrosas.

9. ¿Cuál es el papel de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los miedos infantiles?

Para mí es la vía más adecuada para enfrentar los miedos, hay muchos métodos que a mí me gustan, dijéramos que la que más me gusta de lo que es la terapia cognitivo conductual porque la terapia cognitivo conductual se basa en un en una acción y una respuesta. Si tuviéramos que resumir esa terapia, esto estaba basada en eso, entonces la que más me gusta de todas tendría que ver con la exposición gradual al miedo; porque claro yo lo que creo que hay que evitar de todas todas es precisamente lo que estamos hablando antes no que valga la redundancia evitar la evitación, lo que no quiero que ocurra entonces a un niño que le pase alguna cosa.

Es como si tiene miedo a estar con otros niños y yo le acabo desapuntado de todas las actividades, o por ejemplo imagínate un niño que va al fútbol pero lo pasa mal cuando sale a jugar, bueno quizá el primer día simplemente va de público, luego se habla con el entrenador y va a estar en el banquillo, otro día simplemente va a estar saliendo a calentar y otro día en partidos que sean de pachanga no hace falta que sea el partido.

La terapia cognitivo conductual también tiene la terapia de choque, pero yo la veo muy contraproducente porque claro lo que haría sería con una exposición gradual, añadir herramientas como la relajación y el control mental. Yo siempre pongo el ejemplo de que es como si un bombero le vamos a preparar para un incendio y lo llevamos directamente a una casa que se está quemando, ¿no sería mejor prepararle desde un simulacro?, pues esto lo haremos igual.

Primero enseñar técnicas de relajación, técnicas de control mental, también a través del pensamiento en positivo y darle otro significado. Conforme el niño vaya aprendiendo todas estas técnicas la exposición la haremos gradual. Luego por ejemplo, otra cosa que desde la terapia cognitivo conductual a mí me gusta mucho sería la técnica de modelado que se llama que el modelado porque sería ver cómo otros lo hacen, que el otro repita la conducta y por último algo que me gusta mucho utilizar es la visualización, es visualizarte a ti mismo haciendo eso que te da miedo.

ANEXO 3: PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO DE GOOGLE FORMS

Enlace al cuestionario: <https://forms.gle/nGKigvCaBa35MFik8>

1. ¿En qué ciclo trabaja?

Primer ciclo de infantil

Segundo ciclo de infantil

Primer ciclo de primaria

Segundo ciclo de primaria

2. Edad del encuestado/a

3. ¿Cómo define el miedo en la infancia?

Un estado de angustia irracional.

Una emoción natural que surge ante la percepción de amenazas reales o imaginarias.

Un comportamiento aprendido exclusivamente a través de la observación de adultos.

Una respuesta exclusiva a estímulos externos y no a pensamientos internos.

4. Desde su experiencia como docente, ¿cuáles son los miedos más comunes en la infancia? Puntúe los miedos según su frecuencia. (1 poco común y 5 muy común).

	1	2	3	4	5
Miedo a la oscuridad					
Miedo a los animales					
Miedo a la sangre, heridas e inyecciones					
Miedo a la separación					
Miedo a las personas disfrazadas					

Miedo a seres imaginarios (brujas, fantasmas, etc)					
Miedo relacionado a las relaciones sociales					

5. **¿Qué estrategias considera más efectivas para ayudar a los niños y niñas a superar sus miedos en el entorno escolar? Puntúe según su práctica, con qué frecuencia se utilizan cada una de ellas. (1 poco utilizada y 4 muy utilizada).**

	1	2	3	4
Conversaciones y explicaciones sobre el miedo.				
Uso de cuentos o juegos que aborden el tema del miedo.				
Involucrar a los padres en la resolución del miedo.				
Implementación de actividades de relajación o respiración.				

6. **¿Cree que afectan los miedos en la infancia al rendimiento académico de los niños en el aula?**

Si
No

7. **En caso afirmativo, puntúe según su criterio del 1 al 4 la importancia de estos ítems (1 poco importante y el 4 muy importante)**

	1	2	3	4
Pueden distraer y dificultar la concentración.				
Pueden provocar cambios emocionales en los niños afectando a su disposición de participación en el aula.				
Pueden provocar problemas de rendimiento.				
Pueden evitar interactuar con sus iguales por temor a ser rechazado.				

8. ¿Cree que es importante abordar el tema del miedo en la formación académica del docente?

Si, es fundamental para comprender y apoyar a los niños y niñas.

No, hay otras prioridades en la formación docente.

No estoy seguro/a.

9. En su experiencia, ¿cómo influyen los miedos en la interacción social de los niños y niñas en el entorno escolar?

Pueden dificultar la socialización.

No afectan a la interacción social.

Dependiendo del miedo, pueden buscar apoyo en sus compañeros/as

10. ¿Qué factores cree que contribuyen al desarrollo de miedos en la infancia? Puntúe del 1 al 3 en función de la importancia, siendo el 1 menos importante y el 3 el más importante.

	1	2	3
Experiencias personales.			
Factores genéticos.			
Influencia del entorno familiar.			

11. ¿Consideras que el abordaje de los miedos en la infancia debería ser parte del currículo escolar?

Sí, es importante incluirlo como parte de la educación emocional.

No, es responsabilidad de los padres abordar este tema.

No tengo una opinión clara al respecto.

12. En caso afirmativo, ¿ de qué manera lo haría?