

MONOGRAFÍA



Las artes plásticas como posibilidad para expresar el miedo en niños y niñas de 6 a 10 años de la manada Oso Panda del grupo scout 112 Kimyaripanda en Medellín

Isabel Cristina Vélez Jaramillo

Asesora:

Diana Stella Henao Sierra

Magister en educación y desarrollo humano

Facultad de artes

Universidad de Antioquia

Medellín

2021

Cita	(Vélez Jaramillo, 2021)
Referencia	Vélez Jaramillo, I. (2021). <i>Las artes plásticas como posibilidad para expresar el miedo en niños y niñas de 6 a 10 años de la manada Oso Panda del grupo scout 112 Kimyaripanda en Medellín</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



Licenciatura en educación: artes plásticas.



Centro de Documentación Artes

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Céspedes

Decano/Director: Gabriel Mario Vélez Salazar

Jefe departamento: Julio César Salazar Zapata

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Tabla de Contenido

MONOGRAFÍA.....	1
Lista de ilustraciones	6
Lista de tablas	9
Dedicatoria.....	10
Agradecimientos	11
Resumen / palabras clave – Abstract / Key words	12
Resumen:.....	12
Palabras clave: Emoción, Miedo, Ansiedad y Artes plásticas.	12
Abstract:	12
Key words: Emotion, Fear, Anxiety and Plastic arts.	12
1. Presentación.....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Objetivos (General y específicos).....	14
1.2.1. Objetivo General.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Justificación.	15
2. Marco contextual.....	15
2.1. Movimiento Scout.....	16
2.2. Grupo Scout 112 Kimyaripanda.	16
2.2.1. La manada.....	17
2.2.1.1. <i>Objetivos de la manada.</i>	17
2.2.1.2. <i>Método Scout en la manada.</i>	17
2.2.1.3. <i>Proyecto educativo.</i>	17
2.2.1.4. <i>Edades y características de los niños y las niñas.</i>	18
2.2.1.5. <i>Coeducación.</i>	18
2.2.1.6. <i>La manada Oso Panda del Grupo Scout 112 Kimyaripanda.</i>	19

3.	Marco conceptual	19
3.1.	Emoción	19
3.1.1.	<i>Alegría.</i>	20
3.1.2.	<i>Enojo.</i>	20
3.1.3.	<i>Asco.</i>	21
3.1.4.	<i>Tristeza,</i>	21
3.1.5.	<i>Miedo.</i>	21
3.2.	Miedo.....	22
3.3.	Ansiedad.....	23
3.4.	Artes plásticas.....	24
3.5.	Arte como experiencia.....	25
4.	Antecedentes investigativos.....	26
4.1.	María Luz Mallón Guillot: Proyecto personal de ilustración a través del desarrollo de un libro ilustrado sobre la emoción del miedo España (2016).	27
4.2.	El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. María Dolores Pérez Grande, (2000), España.	29
4.3.	El arte como medio para expresar las emociones, en los niños y niñas de educación inicial. Luz Nelly Bustacara, García Martha, Alejandra Montoya Forero, Sandra Yolima Sánchez Urueña (2016), Colombia.	30
4.4.	Cómo afrontar el miedo a través de las expresiones, Lucía Allegretti Sparacino, (2015) España.....	32
4.5.	La expresión del miedo a través de la expresión artística Lorena Canillas Peláez, (2019), España.....	34
5.	Marco metodológico	37
5.1.	Metodología de investigación.....	37
5.1.1.	Enfoque: cualitativo.	37
5.1.2.	Estudio de caso.....	38
5.1.3.	Técnicas de recolección de información.....	40

6. Análisis de la información.....	41
7. Resultados, conclusiones de la investigación, dificultades y aciertos	42
7.1. Resultados.	42
7.1.1. <i>Miedo y ansiedad</i>	42
7.1.1.1. <i>Momento 1</i>	43
7.1.1.2. <i>Momento 2</i>	44
7.1.2. <i>Artes plásticas</i>	46
7.2. Conclusiones.....	47
7.3. Dificultades y aciertos.	48
Referencias	49
Anexos	51
Anexo 1: Transcripción	51
Anexo 2: Evidencia trabajo de campo.....	76
Anexo 3: Presentación monstruosa	80
:	80
Anexo 4: Kahoot:	85
Anexo 5: Algunos pantallazos:.....	95
Anexo 6 Intervención.....	98

Lista de ilustraciones

Anexos:

Actividad 1: Monstruo come miedos:

Ilustración 1: Monstruo come miedos Baloo

Ilustración 2: Monstruo come miedos Brumby

Ilustración 3: Monstruo come miedos Chikay

Ilustración 4: Monstruo come miedos Ran

Ilustración 5: Monstruo come miedos y Muñeco quitapesares Singun

Actividad 1: Dibujo de los miedos

Ilustración 6: Miedos de Chikay

Ilustración 7: Muñeco quitapesares Baloo

Ilustración 8: Muñeco quitapesares Chikay

Ilustración 9: Presentación monstruosa 1

Ilustración 10: Presentación monstruosa 2

Ilustración 11: Presentación monstruosa 3

Ilustración 12: Presentación monstruosa 4

Ilustración 13: Presentación monstruosa 5

Ilustración 14: Presentación monstruosa 6

Ilustración 15: Presentación monstruosa 7

Ilustración 16: Presentación monstruosa 8

Ilustración 17: Presentación monstruosa 9

Ilustración 18: Presentación monstruosa	10
Ilustración 19: Presentación monstruosa	11
Ilustración 20: Presentación monstruosa	12
Ilustración 21: Presentación monstruosa	13
Ilustración 22: Presentación monstruosa	14
Ilustración 23: Presentación monstruosa	15
Ilustración 24: Presentación monstruosa	16
Ilustración 25: Presentación monstruosa	17
Ilustración 26: Presentación monstruosa	18
Ilustración 27: Presentación monstruosa	19
Ilustración 28: Presentación monstruosa	20
Ilustración 29: Presentación monstruosa	21
Ilustración 30: Presentación monstruosa	22
Ilustración 31: Actividad juego de Kahoot	1
Ilustración 32: Actividad juego de Kahoot	2
Ilustración 33: Actividad juego de Kahoot	3
Ilustración 34: Actividad juego de Kahoot	4
Ilustración 35: Actividad juego de Kahoot	5
Ilustración 36: Actividad juego de Kahoot	6
Ilustración 37: Actividad juego de Kahoot	7
Ilustración 38: Actividad juego de Kahoot	8

Ilustración 39: Actividad juego de Kahoot 9

Ilustración 40: Actividad juego de Kahoot 10

Ilustración 41: Actividad juego de Kahoot 11

Ilustración 42: Actividad juego de Kahoot 12

Ilustración 43: Actividad juego de Kahoot 13

Ilustración 44: Actividad juego de Kahoot 14

Ilustración 45: Actividad juego de Kahoot 15

Ilustración 46: Actividad juego de Kahoot 16

Ilustración 47: Actividad juego de Kahoot 17

Ilustración 48: Actividad juego de Kahoot 18

Ilustración 49: Actividad juego de Kahoot 19

Ilustración 50: Evidencia trabajo campo, Audiolibro Ramón preocupón

Ilustración 51: Evidencia trabajo campo, Audiolibro Ramón preocupón

Ilustración 52: Monstruo come miedos muestra

Ilustración 53: Monstruo come miedos muestra, herramienta didáctica

Ilustración 54: Monstruo come miedos muestra, herramienta didáctica

Lista de tablas

Tabla 1: Diferencias entre el miedo y la ansiedad Pág. 30

Tabla 2: Evolución del miedo Pág. 32

Dedicatoria

En memoria de Mariela Jaramillo Restrepo, quien con sus años de cuidados y amor me hizo la persona que hoy día soy.

A ella le dedico este triunfo y a todos aquellos que puedan venir.

Agradecimientos

Agradezco a mi madre, a mi novio, mi mejor amiga, mi profesora asesora, a mi familia, y a todas aquellas personas que contribuyeron de una u otra forma para que este trabajo saliera adelante.

Resumen / palabras clave – Abstract / Key words**Resumen:**

En la presente investigación, se presentan las artes plásticas como un medio de redescubrir el mundo, expresando el miedo y la ansiedad, permitiendo la creatividad y la imaginación. Algunos interrogantes que fueron punto de partida son: ¿Qué tan importante es expresar los miedos y hacerles frente llevándolos de la cabeza al papel por medio de las artes plásticas? o ¿Cómo influyen la imaginación y la creatividad en el miedo para hacerlos más grandes y cómo evitar que eso ocurra? ¿Por qué el miedo bloquea toda racionalidad impidiéndonos pensar con claridad? Estas preguntas dibujaron la ruta para alcanzar los objetivos y las búsquedas de antecedentes, como monografías, artículos y libros, además de profundizar en las conceptualizaciones de las artes plásticas, de las emociones, el miedo y la ansiedad, usando cómo medio la literatura infantil y juvenil. El enfoque de la investigación es cualitativo, usando el estudio de caso como método. Por último se encuentran las conclusiones, resultados y aciertos, producto del proceso.

Palabras clave: Emoción, Miedo, Ansiedad y Artes plásticas.

Abstract:

The present investigation shows plastic arts as a medium to rediscover the world, expressing fear and anxiety, allowing the creativity and imagination to flourish. Some of the starting point questions are: How important it is to express and confront fears transporting them from the brain to paper through plastic arts? or, how does the imagination and creativity influence the fears to enlarge them and how to prevent this from happening? Why is it that fear inhibit all reasonability, restraining us from thinking clearly? These questions drew the path to attaining the goals and the research for background information like monographs, articles and books, in addition to an insight on the conceptualization of plastic arts, emotions, fear and and anxiety; using children's and juvenile literature as a medium. The investigation's approach is qualitative, using the case study as a method. Lastly, there are the conclusions, results and merits, outputs of the process.

Key words: Emotion, Fear, Anxiety and Plastic arts.

1. Presentación

1.1. Planteamiento del problema

El miedo es una de las cinco emociones básicas junto con la alegría, la tristeza, el asco y la ira; dichas emociones son un mecanismo de defensa que es inherente al ser humano. Todos los niños y niñas las sienten en algún momento, en mayor o menor medida, pero es completamente natural, sin embargo, hay ocasiones en que aparece la disfuncionalidad; cada una de las emociones tiene su propio trastorno, en la alegría es la manía, en el asco son los TOC (trastorno obsesivo compulsivo), en la tristeza la depresión, en la ira la irritabilidad y en el miedo está la ansiedad.

Desde algunas experiencias y relatos el miedo actúa como mecanismo de defensa, ayuda a preservar nuestra integridad física y psicológica, permitiendo así la supervivencia; pero hay veces en las que aparecen miedos irrales e incontrolables, que activan la alerta innecesariamente, o por estímulos insuficientes, de manera repetitiva, esto tiene el nombre de ansiedad.

Cuando se siente ansiedad, la calidad de vida se ve seriamente afectada, no se puede concentrar con facilidad, el sueño puede verse trastornado por pesadillas, se vive en un estado alterado y de estrés constante, se suelen tener pensamientos repetitivos y catastróficos sobre todo lo que puede salir mal, se generan inseguridades y sentimiento de pérdida de control que a su vez causa vergüenza por no poder ni saber cómo remediar o lidiar con lo anterior.

Desde muy pequeños se puede ser ansioso, asustarse con facilidad, ser realmente impresionable, temer a la oscuridad y lo desconocido, padecer frecuentemente pesadillas, y llegar a confundirlas con la realidad, poseer una gran imaginación creativa, en las noches y en las ocasiones menos apropiadas que invente monstruos, fantasmas y visiones en lugares donde no los hay abriendo paso al miedo y al pánico que se apodera hasta del último rincón, sin dejar un lugar seguro, relegando al mundo a la más completa oscuridad.

La ansiedad se puede tratar por varios medios: la medicación y las terapias son algunos de los métodos más comunes, pero es un proceso lento que requiere tiempo, dedicación y constancia. De aquí surgen las preguntas: ¿es posible expresar el miedo a través del arte, cazarlos y atraparlos en dibujos, blandir un lápiz cual espada y luchar contra su influencia,

desterrarlos por medio de la experiencia de las artes? ¿Qué tan importante o útil puede llegar a ser en el proceso de expresar los miedos por medio de las artes plásticas para hacerles frente, verlos a la cara y llevarlos de la cabeza al papel? Las artes permiten hacer visible lo invisible, un primer paso para reconocer los miedos, y un paso más cerca para expresarlos.

Por ello el tema es relevante, y surgen más preguntas, ¿Cómo influyen la imaginación y la creatividad en el miedo para hacerlos más grandes y cómo evitar que eso ocurra? ¿Expresar el miedo a través de las artes plásticas, permite reconocerlo y aceptarlo? ¿Qué papel juega la imaginación en el miedo? ¿Cómo pueden contribuir las artes plásticas en la expresión sana del miedo? ¿Cómo se aprende y se desaprende el miedo? ¿Cómo se puede hacer consciente el miedo por medio del arte? preguntas que surgen desde mi experiencia, y cuya respuesta se espera hallar.

Estos asuntos aquí planteados dieron como resultado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo las artes plásticas permiten expresar el miedo y la ansiedad en niños y niñas de 6 a 10 años de la manada Oso Panda del Grupo Scout 112 Kimyaripanda del Colegio Salazar y Herrera de Medellín?

1.2. Objetivos (General y específicos)

1.2.1. Objetivo General.

Expresar atreves de artes plásticas el miedo y la ansiedad en niños y niñas de 6 a 10 años de la manada Oso Panda del Grupo Scout 112 Kimyaripanda del Colegio Salazar y Herrera de Medellín.

1.2.2. Objetivos específicos.

- ★ Identificar los miedos que tienen los niños y las niñas usando el juego y las artes plásticas como estrategia.
- ★ Reconocer la ansiedad y el miedo real o imaginario a través de la literatura infantil y juvenil.
- ★ Revelar la importancia de las artes plásticas en la expresión del miedo y la ansiedad.

1.3. Justificación.

El arte da la posibilidad de vivir experiencias que abren paso a la libre expresión, permitiendo sacar de adentro todo aquello que sentimos, pensamos y creemos, aunque esos sentimientos no se puedan decir con palabras, ya sea porque no se encuentran o porque simplemente no se puede, el arte libera de las cadenas que tiene el lenguaje porque no se limita a ellas, él tiene su propio idioma, por todo lo anterior es entonces un medio ideal para expresar los miedos, generando diferentes estrategias para poder confrontarlos, puede ser pintando los monstruos que rondan la imaginación, creando amuletos que los espanten o cualquier otra estrategia que permita hacerles frente.

Es muy importante identificar y tramitar los miedos pues algunos de ellos impiden desarrollar las actividades cotidianas, mermando la confianza, una de las formas como se enfrentan los miedos es exponerse gradualmente a los mismos, de forma segura para crear nuevos recuerdos sobre los anteriores e ir reemplazando poco a poco.

Desde la experiencia personal, el arte permite quitarle importancia a todo aquello que asusta, crear diversas soluciones y dar rienda suelta a la imaginación, ya que muchos miedos habitan solo en ella, el arte da herramientas creativas para jugar con él sacándolo de contexto, comprendiéndolo, aprendiendo que es necesario y entendiendo que no se debe suprimir completamente porque hace parte de la supervivencia, lo que hay que hacer es ponerle límites para que no sea él quien demarque las fronteras en la vida.

2. Marco contextual

En este apartado se abordará el Movimiento Scout de lo general a lo específico, es decir del movimiento mundial, pasando al Grupo Scout 112 Kimyaripanda hasta llegar la manada llamada Oso Panda, explicando en qué consiste su método y su población.

Se escogió este grupo para la investigación por la enorme cercanía, es una población con la lleva un tiempo trabajando, al mismo tiempo porque les gusta aprender todo tipo de cosas mediante el juego las actividades artísticas y didácticas, y por sus edades, las cuales están mediadas por gran parte de la evolución del miedo como se puede ver en la Tabla 2: Evolución del miedo Pág. 32. Además, los niños y niñas en algunas de las salidas y actividades (especialmente las nocturnas) demostraban actitudes de miedo y ansiedad,

observaciones que son importantes para este trabajo y que al tiempo puede derivar en aportes.

A continuación se describen algunos aspectos importantes y generales de la población.

2.1. Movimiento Scout.

El movimiento Scout fue fundado por Sir Lord Robert Stephenson Smyth Baden-Powell of Gilwell quien nació en Londres el 22 de febrero de 1857, y falleció en Kenia el 8 de enero de 1941, Baden Powell es reconocido por todos como el jefe Scout del mundo. El movimiento surge en los primeros días del mes de agosto de 1907, donde se llevó a cabo un campamento Scout piloto, en el cual participaron 20 muchachos, quienes conformaron 4 patrullas, Lobos, Toros, Chorlitos y Cuervos. El campamento fue todo un éxito.

2.2. Grupo Scout 112 Kimyaripanda.

Inicio de actividades del grupo Scout 112 el 22 de febrero de 1986, conformado por jóvenes del Liceo Salazar y Herrera en conjunto de integrantes del grupo V Kenia de la Corporación Scout de Antioquia. El grupo empieza actividades solo con la tropa Kimbal O'Hara con las patrullas Águilas, Delfines y Rinocerontes.

Se crearon la Manada Oso Panda (1989) y los cachorros (1991) del 112, entre 1989 y 1991 se creó y se consolidó el Clan Yarigués. En 1993 se dio el golpe de guías, donde varios guías, subguías y patrulleros renunciaron y se fueron a otros grupos porque no estaban conformes con la entrega de adelantos. En 1997 La jefatura se ve afectada por la separación entre la ASC y la CSA, donde el grupo se inscribe como parte de los scouts de Colombia pero se abstiene de participar en eventos regionales. Servicios y reconocimientos:

- ★ Participación del 112 en el incendio de los altos de la virgen.
- ★ Servicio en el desastre de La Gabriela.
- ★ Reconocimiento de gracias scout y buenas acciones a los integrantes del grupo que participaron en los servicios de desastres naturales.

2.2.1. La manada

2.2.1.1. *Objetivos de la manada.*

Según la organización mundial del movimiento scout este tiene como objetivo contribuir en la educación de los jóvenes mediante un sistema de valores, con el fin de construir un mundo mejor, y aportar a la construcción de la sociedad, al mismo tiempo permite al individuo crecer de manera integral, teniendo en cuenta las dimensiones según el movimiento, que son: La física, la intelectual, la ética, la afectiva, la social y la espiritual.

En el siguiente apartado encontraremos el método, el proyecto educativo, las especialidades, edades y características de los niños y las niñas, y la coeducación en la manada, esta información es dada a los jefes, cuando hacen los cursos de fundamentación y profundización para capacitarse como tal y cumplir bien su rol dentro del grupo.

2.2.1.2. *Método Scout en la manada.*

Es la combinación integral del sistema educativo en el centro donde se encuentra la ley y la promesa, trabajadas en un marco simbólico en un sistema de equipos a través del aprendizaje por acción, donde se tiene una proyección personal con el apoyo del adulto con gran importancia en la naturaleza y el aire libre.

2.2.1.3. *Proyecto educativo.*

El proyecto educativo en la manada se encuentra atravesado por un marco simbólico que es atractivo para la propuesta educativa cuyo propósito es contribuir a la capacidad de la imaginación, la creatividad, la aventura y tiene como elementos el marco simbólico, el fondo motivador y el ambiente de referencia.

En la manada por ejemplo sería así:

Rama: manada. *Marco simbólico:* Fantasía. *Fondo motivador:* El libro de las tierras vírgenes. *Ambientes de referencia:* Libros, películas, cuentos.

En la manada hay 5 grupos de especialidades que son: ciencia y tecnología, servicio a los demás, vida en la naturaleza, deportes, y la de arte y cultura. Las especialidades de arte y cultura son todas aquellas que tienen que ver con aquellas aptitudes que se refieren a la pintura, la escritura, el dibujo, la danza, entre otros. Todas ellas están integradas al proyecto educativo, incentivando a los chicos a descubrir sus hobbies y que los desarrollen libremente.

En arte y cultura la figura encargada de promocionarlas es Darzee, del libro de las tierras vírgenes de Rudyard Kipling, marco en el que se encuentra la manada. Siendo Darzee¹ un nombre de caza que se suele dar a un dirigente, y que cumple con las características de ser creativo y artístico.

2.2.1.4. *Edades y características de los niños y las niñas.*

Teniendo en cuenta que el desarrollo del niño es individual, las siguientes características pueden darse en la mayoría de ellos, pero es importante aclarar que esto es una guía y no una regla, por ello no se debe atropellar el proceso del niño exigiendo algo que él no puede hacer. También es importante saber que si un niño no cumple con todas las características no es menos capaz que los demás.

Algunas características son: saltar en el mismo lugar, equilibrarse en un pie, brincar sobre cuadros pequeños, hacer saltos largos y proporcionar su fuerza, algunos rasgos cognitivos de la niñez: la capacidad de organizar objetos, relacionar objetos, relacionar el todo con sus partes, categorizar, generalizar y particularizar, razonamiento moral a través de historias, atención selectiva, repasar y organizar con la memoria, tienen un vocabulario más amplio

2.2.1.5. *Coeducación.*

En los Scout se cree en la coeducación, donde se da una igualdad en oportunidades educativas entre hombres y mujeres, y se les enseña

¹ Este es el nombre de caza y el rol que recibe la investigadora de este trabajo en el Grupo Scout.

conjuntamente. En la coeducación los niños y las niñas operan juntos, están en igualdad de condiciones, comparten el mismo marco de objetivos, conocen sus necesidades de género respetando la individualidad e identidad de género y respetando el ritmo de desarrollo.

2.2.1.6. *La manada Oso Panda del Grupo Scout 112 Kimyaripanda.*

En la actualidad la manada cuenta con 22 niños y niñas inscritos en edades entre 6 y 10 años de edad, y tres dirigentes.

Los niños y niñas de la manada oso panda tienen características distintas, algunos son muy activos y curiosos, otros son más introvertidos y callados, la mayoría por lo general son muy obedientes, pero como todos los niños son muy volubles, por ello a veces quieren hacer las cosas y otras veces no, les encanta jugar al aire libre y acampar, son activos, les gusta aprender, entienden y aplican la ley de la manada. Son muy unidos y a veces no les gusta compartir con otros grupos, también se ayudan entre ellos, en especial el mayor al menor. Son apasionados, creativos, les gusta todo tipo de actividades y siempre son muy activos.

3. Marco conceptual

En este apartado se desarrollarán los conceptos clave de la investigación, iniciando con el concepto de emoción, luego el miedo, siguiendo con la ansiedad y terminando con las artes plásticas. Los conceptos se plantean desde la perspectiva de varios autores que se consideran importantes y aportan a este trabajo.

3.1. Emoción.

¿Qué es una emoción?

En este segmento se abordarán algunas preguntas que surgen del concepto cómo: ¿Qué es?, ¿Cuántas hay? ¿Cuáles son?, trabajado desde Marshall (2005) en su libro motivación y emoción.

La definición de emoción que ofrece Marshall (2005) es: “Las emociones son fenómenos de corta duración, relacionados con sentimientos, estimulación, intención

y expresión, que ayudan a adaptarnos a las oportunidades y retos que enfrentamos durante los sucesos significativos de la vida.” (Marshall, 2005, p. 7). Por ello no existe tal cosa cómo emociones positivas o negativas, todas ellas tienen un valor de adaptabilidad, aunque esto no quita el que algunas de ellas generan sensaciones más agradables que otras.

Existen varios tipos de emociones, las primarias y las secundarias; las primeras son innatas, mientras que las segundas surgen de combinaciones entre las emociones primarias, Según Marshall (2005) las emociones básicas se caracterizan por:

- “1. Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización.
2. Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos se sientan tristes, sin importar edad, género o cultura).
3. Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal).
4. Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.” (Marshall, 2005, p. 23).

Este autor enuncia 5 emociones básicas, y éstas son:

3.1.1. *Alegría.*

La alegría es considerada una emoción positiva, es el indicio de que las cosas están saliendo cómo se desea, según Marshall (2005), la alegría tiene dos funciones principales: la primera es facilitar las interacciones sociales del individuo, ayudando a fortalecer y fomentar las relaciones, y la segunda es indicarnos que las cosas van bien, que se están cumpliendo los logros propuestos etcétera.

3.1.2. *Enojo.*

Es considerada una emoción negativa, es una de las que más más comunes, Marshall (2005) argumenta que viene de fuentes diversas, cómo las restricciones, los obstáculos, frente a la traición, entre otros, su esencia más profunda es la

creencia de que las cosas no son cómo deberían. Esta emoción produce una carga energética grande ya sea para la pelea o para la retirada, este se activa frente a la injusticia, tanto propia cómo hacia los demás.

3.1.3. Asco.

Puede considerarse una emoción neutra en comparación con las demás, al igual que el miedo detecta ciertos peligros haciendo que la persona se aleje de ellos, algunos ejemplos son: comida en descomposición, gérmenes o bacterias que se producen al estornudar entre otros. Generalmente está asociado con la falta de higiene, ya sea personal, alimentaria, etc. Ya que con estas acciones eliminamos los gérmenes que pueden atentar con la integridad física.

3.1.4. Tristeza,

Es considerada una emoción negativa, también es un indicador de que las cosas no marchan según lo deseado, hay varios ejemplos que Marshall (2005) enumera cómo causantes de esa emoción: la separación, la pérdida, el fracaso, etcétera. Las sensaciones que producen la tristeza son tan “aversivas” que la persona que la padece, busca restaurar las cosas a como eran antes de que la tristeza se presentará.

3.1.5. Miedo.

Es una emoción que causa sensaciones muy molestas, es de las emociones más adaptativas que tiene el ser humano, va ligada directamente a la supervivencia, según Marshall (2005) el miedo:

“Es una reacción emocional que surge de la interpretación que hace una persona acerca de si la situación que enfrenta es peligrosa y constituye una amenaza para su bienestar. Los peligros y amenazas percibidos pueden ser psicológicos o físicos. Las situaciones más comunes que activan el temor son aquellas que se relacionan con la anticipación de un daño físico o psicológico”. (Marshall, 2005, p. 232).

Cómo ilustra Marshall esta emoción viene por lo general de un tiempo futuro, anticipando un daño, ya sea éste inmediato o no, puede venir acompañado de recuerdos y/o experiencias vividas que atemorizan. El miedo surge de amenazas que se consideran que son peligrosas para la integridad, sea esta física o psicológica, se

encuentran en la misma categoría, y por ello el cuerpo no sabiendo la diferencia entre ellas reacciona de la misma manera ante ambas.

3.2. Miedo.

¿Qué es el miedo?

Según la Real Academia Española (RAE) (2014) el miedo es: “1. m. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario. 2. m. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”. Cómo podemos ver en esta breve descripción de la RAE el miedo es una emoción primaria que produce desasosiego por un estímulo que es real o inventado por el inconsciente que se cree puede hacernos daño.

Es una reacción normal de todo ser viviente, un sistema de supervivencia, de alerta contra las amenazas que se puedan enfrentar, generalmente se manifiesta en el dolor, ya que es una señal inequívoca que algo va mal en nosotros, es un indicio de que algo está haciendo daño y se podría morir. Sin el miedo una persona no duraría mucho tiempo en el mundo, pues ésta es una emoción que permite la adaptabilidad a las situaciones que son nuevas y desconocidas; si se llega a ser tan temerario se verían afectadas sus decisiones, y no primaría su instinto de supervivencia. Por ejemplo: una persona sin miedo cruzaría la calle sin mirar en ambas direcciones para ver si vienen carros, ya que al no temerles no pone en consideración el daño que puede recibir, ni siquiera el que puede morir arrollado.

El miedo a su vez desencadena reacciones físicas y psicológicas, cómo la secreción de la adrenalina, prepara a la persona para la huida, la confrontación, quedarse quieto o aprender algo nuevo, leyendo a Nardone (2003) se puede inferir que el miedo se divide en dos clasificaciones: el miedo común que es funcional y el miedo patológico, que es cuando aparecen los miedos psicológicos, donde normalmente no hay una amenaza real. Aquí se encuentran las fobias, el pánico y la ansiedad.

Esta emoción deja de ser funcional cuando se vuelve patológica, como dice Nardone (2003) el miedo ejerce gran influencia sobre nosotros: “El miedo como patología es un monstruo inventado por nosotros que luego nos espanta y persigue: no existen límites a nuestra fantasía, tampoco existen límites a nuestra capacidad de inventarnos miedos”. El miedo patológico está muy ligado a la imaginación, y como

dice el autor, éste no tiene límites a la hora de inventarse nuevas amenazas, una muestra de ello son las fobias, hay muchas de ellas, se puede decir que tantas como personas, ya que todas las personas son diferentes, se puede llegar a temer hasta la cosa más aparentemente absurda.

3.3. Ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

Para iniciar, es importante reconocer la diferencia entre el miedo de la ansiedad y cómo el segundo se produce del primero, los síntomas y los diferentes trastornos que se pueden producir comprendiendo además más a fondo la ansiedad y sus consecuencias desde dos autores: Simón, M^a.J.; et al (2017) y Charles H. Elliott y Laura L. Smith (2003) que hablan de los distintos tipos de ansiedad, su origen y cómo tratarlos.

Si el miedo sirve para adaptarnos, la ansiedad por el contrario es desadaptabilidad total, imposibilita el día a día al realizar cierto tipo de actividades según cada persona, su ansiedad o su fobia. Un ejemplo de lo anterior sería la imagen que plantea Nardone acerca de la ansiedad, “De manera metafórica, si en mi mente evoco un fantasma y luego escapo, esté seguirá espantándote mortalmente; pero si después de haberlo evocado no huyo, sino que lo toco, se desvanecerá” Nardone (2003), la ansiedad es un fantasma, que desaparece cuando lo tocas.

Según Simón, M^a.J. et al (2017), la ansiedad es una respuesta que las personas tienen frente a los estímulos exteriores, viene cargada de sentimientos de inquietud, miedo, nerviosismo, entre otros. Podemos decir entonces que la ansiedad es un efecto negativo que proviene del miedo, generalmente tiene proporciones desmedidas, y se puede disparar por estímulos reales o imaginarios.

La ansiedad es cada vez más común en las sociedades modernas, y muchas veces no se le da la importancia debida, hay quienes dicen que su ansiedad no es tan grave en comparación con otros, algunos más que al contrario la creen tan intensa que creen que no tiene remedio, unos terceros piensan que no se puede controlar lo que sientes, los que piensan que no serían ellos mismos sin su ansiedad entre otros. Pero la verdad es que siempre se puede tratar adecuadamente la ansiedad si se recibe la ayuda adecuada.

La ansiedad tiene varios síntomas característicos, que pueden variar en las personas, estos a su vez son muy numerosos, como lo señalan los psicólogos Elliot.; et al (2003): como los síntomas son tan diversos y cambian entre las personas, es difícil saber si sufre o no de ansiedad, pero un especialista, fácilmente puede identificarla. Elliot.; et al (2003), plantean que los síntomas se dividen en las siguientes categorías:

- Del pensamiento (psicológicos): Como los pensamientos catastróficos, pensamientos del futuro pensando en todo aquello que puede salir mal, dando mayor importancia a la gravedad de lo que pasa haciéndolo más grande de lo que realmente es, problemas con la concentración entre otros.
- Del cuerpo (biológicos): aceleración del ritmo cardiaco, mareos, náuseas, problemas gastrointestinales, sensación de irrealidad, fatiga, vahídos, dolor generalizado, tensión o espasmos musculares, opresión en el pecho, sensación de asfixia, sudoración entre otros más
- Y del comportamiento: normalmente las personas con ansiedad tienden a tener comportamientos de evitación, a evadir aquello que les causa ansiedad, lo que hace que se sientan mucho mejor y crean que han encontrado la solución a su problema, pero esto a la larga solo lo hace más grave.

3.4. Artes plásticas.

En este apartado se indagan conceptualizaciones de algunos autores que permiten entender la importancia de las artes plásticas para esta investigación, estos son: Augustowsky (2012), Dewey (1934) y Andueza, M. et al. (2016) y González, (2016), y aportan perspectivas para ampliar el horizonte de la pregunta..

¿Qué es arte? no podría contestarse por completo, ya que el arte es variable y evoluciona junto a nosotros. Augustowsky (2012) plantea que en el arte no hay una definición universal y absoluta, ya que el arte es un campo abierto en continua reorganización. Poco antes de esta afirmación propone que la palabra “arte” no cuenta con un único significado, ya que este concepto está atado al tiempo inmediato en el que se encuentra inscrito, el arte hoy no significa lo mismo que en el renacimiento, y así se puede comparar con todas y cada una de las épocas, e

incluso con las mismas culturas, ya que éste puede variar de una cultura a otra aunque éstas sean contemporáneas.

Las artes plásticas siempre no siempre han estado al alcance de todos, siendo consideradas para unos pocos artistas, y estando enmarcadas en un círculo cerrado al que muy pocos pueden ingresar; es por esto que es muy importante lo que dice Augustowsky (2012), el arte hace parte del cotidiano del ser humano, es un camino para conocer el mundo en que intervienen las emociones, pero también se incluyen la razón y el cuerpo, aquí se lleva a las artes plásticas a un lugar de participación y se ofrecen para la sensibilización y el encuentro con uno mismo, con sus emociones, con su cuerpo y con su ser.

Las artes plásticas son un recurso creativo y el medio para plasmar el mundo de una forma creativa, Ana Gonzalez (2016) plantea:

“La expresión plástica y visual es una forma de comunicación que permite que los niños y niñas potencien sus capacidades creativas y expresivas. La expresión artística de los niños, a través de la libre experimentación, les proporciona la posibilidad de plasmar su mundo interior, sus sentimientos y sensaciones, mediante la imaginación, la fantasía y la creatividad explorando, al mismo tiempo, nuevas estructuras y recursos.”

El arte no solo es experiencia, es comunicación, creatividad y una forma de expresar cómo se percibe el mundo, es la herramienta que sirve para transmitir las emociones, experimentarlas, explorarlas, comprenderlas para calmarlas en los momentos que perdemos el control.

3.5. *Arte como experiencia.*

El arte cómo experiencia será abordado desde Augustowsky (2012), y John Dewey (1934)

Las artes buscan el descubrimiento y desarrollo de la sensibilidad en el niño, la creatividad, la imaginación, la expresión, la manifestación y otras aptitudes más, por medio de las experiencias. El ser humano es un ser social por naturaleza, esta sociabilidad se puede ver afectada por el miedo, ya que éste puede minar la confianza de los niños y las niñas, por ello el arte puede jugar un papel fundamental a la hora de

confrontar los miedos, ya que es una experiencia sensible que entabla relaciones con los sentimientos que de otra manera podrían ser más complejas.

El arte es por excelencia un medio de expresión, de experiencias y comunicación, que permite a los niños y las niñas decir sin palabras aquello que sienten, y les ayuda a comprenderlo mucho mejor. Por medio del arte los niños y las niñas pueden pintar sus miedos, y darles una cara, hacerlos visibles para poder entender más fácilmente lo que quieren decir cuando aparecen. Para un buen desarrollo emocional el arte ayuda a descubrir o identificar las emociones, si se deja que el niño se exprese libremente a través del arte este es más seguro y abierto, al tiempo que puede afrontar todo aquello que no le es bueno. Augustowsky (2012) dice que el arte como experiencia es eliminar su carácter elitista, así se pone al servicio de la sensibilidad humana, juntando en la enseñanza tanto las emociones, los sentimientos y la razón, para que así el cuerpo con todos sus sentidos se ponga en acción, y vivirlos desde la experiencia.

Es por eso que la experiencia sensible del arte permite canalizar las emociones, para que estas no se desvíen, ponerlas al servicio de cada uno, y no estar al servicio de ellas. Dewey afirma:

“La experiencia ocurre continuamente porque la interacción de la criatura viviente y las condiciones que la rodean está implicada en el proceso mismo de la vida. En condiciones de resistencia y conflicto, determinados aspectos y elementos del yo y del mundo implicados en esta interacción recalifican la experiencia con emociones e ideas, de tal manera que surge la intención consciente.”. (Dewey, J., 1934, p. 41).

Todo el tiempo estamos teniendo experiencias que están atravesadas por emociones, y es deber de cada quien aprender de ellas lo mejor y lo que más se pueda para no repetir las si son poco gratificantes y para sentirlas de nuevo si son agradables, con el arte estas experiencias se vuelven sensibles, eso las enriquece y permite aprender aún más de ellas.

4. Antecedentes investigativos

Aquí se presentan los antecedentes investigativos conformados por 3 monografías, un artículo de revista y un trabajo final de maestría; que aportan a esta investigación y tienen similitudes en los temas de las emociones y el miedo, aunque unos un poco más específicos

que otros; todos tienen como concepto central la infancia, y relación con las artes como medio para expresar el miedo y las emociones; algunos de estos trabajos ayudaron a definir aspectos de la metodología y las técnicas a usar en el trabajo de campo. Estos están organizados de menor a mayor relevancia para esta monografía, primero se enuncian y más adelante habrá una profundización en cada uno de ellos.

1: Proyecto personal de ilustración a través del desarrollo de un libro ilustrado sobre la emoción del miedo, por María Luz Mallón Guillot, España, (2016).

2: El miedo y sus trastornos en la infancia, prevención e intervención educativa de María Dolores Pérez Grande, España, (2000).

3: El arte como medio para expresar las emociones, en los niños y niñas de educación inicial Luz Nelly Bustacara García, Martha Alejandra Montoya Forero, Sandra Yolima Sánchez Urueña, Colombia, (2016).

4: Cómo afrontar el miedo a través de las expresiones, Lucía Allegretti Sparacino, España, (2015).

5: La expresión del miedo a través de la expresión artística, Lorena Canillas Peláez, España, (2019).

4.1. María Luz Mallón Guillot: Proyecto personal de ilustración a través del desarrollo de un libro ilustrado sobre la emoción del miedo España (2016).

Este trabajo trata sobre el miedo, y el papel de la figura del monstruo inscrita en el concepto. Su objetivo es desarrollar el monstruo de los dientes cuadrados como proyecto educativo, para aprender sobre la emoción, dirigido a un público infantil y juvenil, desarrolla la idea de libro ilustrado, su historia y varios libros que trabajan la figura de monstruo.

El miedo es una emoción que avergüenza, por ello hablar de los miedos es difícil, *¿se reirán de mí?, ¿es mi miedo tan bobo que nadie más lo tiene?*, son pensamientos que pueden aparecer. Mallón(2016) dice al respecto: "A veces resulta muy difícil hablar de los miedos propios y estos temas se convierten en tabú. En cambio, crear historietas con ellos es una manera de darles forma mientras se convierten en arte".

Cuando se le da cara y forma al miedo, se hace más fácil reconocerlos, es el primer paso en la expresión, el arte es un buen medio para ello, ya sea dibujándolos tal cual o creando estrategias a partir de la imaginación para hacerlos menos atemorizantes.

Mallón (2016) aconseja no alimentar al monstruo del miedo: “En cierta medida, el monstruo, o lo que es lo mismo, el miedo, la ansiedad, las inseguridades y todos los bucles emocionales asociados a estas emociones, dependen de que el individuo que los siente siga alimentándolos”. Cuando se tienen pensamientos negativos o catastróficos se alimenta, y crece de manera insospechada, haciéndolo cada vez más pesado y voluminoso, esto hace sentir incómodo a su portador, y se empieza a evitar ese tipo de circunstancias, volviendo el problema un círculo vicioso, *me alejo de él por qué me da miedo, y eso hace que le tema más y me aleje cada vez más de él*. Por ello lo mejor es ir confrontando de a poco y a pequeños pasos, así irá perdiendo terreno y se hará más pequeño.

La diferencia entre el miedo y la ansiedad que ofrece Mallón (2016) es que la primera es efímera, cuando el desencadenante se va, la reacción del cuerpo cede con la misma, mientras que, en la segunda, la respuesta de las “amenazas” es provocada por la propia mente, y tienen diferentes fuentes, no necesariamente es una situación real, de peligro físico. “la capacidad de anticipar es la que provoca ansiedad.” (Mallón, M., 2016, p. 20). Esto también se ve reflejado en las experiencias vividas, si salió mal en un examen o exposición por ejemplo, se puede sentir ansiedad en una futura ocasión pensando que siempre será así.

La relevancia de este trabajo consiste en la creación, el diseño del monstruo de los dientes cuadrados y su función educativa, él es divertido y con emociones, si se le cuida bien, y no alimentan los miedos, él puede hacerse amigo de niños, niñas jóvenes y adultos, y enseñar sobre cómo manejar la emoción, pero si al contrario, se toman hábitos que se han descrito anteriormente ayudan al miedo a volverse ansiedad, el monstruo se puede descontrolar y crecer haciendo incómoda y pesada su presencia. Con estas actitudes este personaje enseña que el miedo es una emoción que protege si se lleva de la manera adecuada.

La vinculación de esta monografía con la presente investigación radica en hacer una analogía entre el miedo y lo monstruoso, donde se alimenta la propuesta del monstruo

come miedos, mostrando que crear a un personaje diseñado para el miedo, sacarlo de contexto y dotarlo con cualidades como la ternura, la fragilidad, entre otros, aporta herramientas para afrontar el miedo y expresarlo mejor.

4.2. El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. María Dolores Pérez Grande, (2000), España.

En este artículo de revista se encuentra una visión psicológica y general del miedo en la infancia, aunque no es el enfoque de la presente investigación, nos muestra otra cara de la temática, dando claridades y enriqueciendo la propuesta.

Por lo general los miedos solo son etapas como parte de la evolución, enseñan como éste, al no ser tratado de manera adecuada puede convertirse en un desorden en el tiempo. Los miedos que se viven en la infancia son una réplica de la evolución del hombre en la historia desde la prehistoria hasta la actualidad. Pérez dice al respecto: "Los miedos infantiles surgen en muchas ocasiones sin ninguna razón aparente, se desarrollan según una secuencia evolutiva predecible y acaban desapareciendo o decreciendo con el paso del tiempo." (Pérez, 2000, p. 128), esto se debe a que el ser humano teme aquello que desconoce para poder preservar su existencia.

Otro factor que entra en juego según Pérez (2000), es que los niños no diferencian entre lo real y lo imaginario, por ello no sabe qué criaturas de la imaginación son reales o no, y por más que se le explique no cambiaría mucho la situación; y a esto se le suma que por aprendizaje social y por estereotipos culturales, como las leyendas, los cuentos de terror, entre otros, desarrollan temores a situaciones que nunca han vivido, pero de las que han escuchado.

Los miedos en la infancia son numerosos, pero éstos van reduciéndose con la edad, según Pérez:

"En niños pequeños es rara la existencia de un solo miedo, resulta más frecuente que el niño presente varios a la vez. Más allá de los 6 años la frecuencia de los miedos disminuye según han mostrado numerosas investigaciones". (Pérez, 2000, p. 131)

Esto se debe un poco, cómo se decía antes, al desarrollo de la capacidad de diferenciar lo imaginario de lo real, y a la propia evolución del niño y niña.

A continuación, se enumeran 3 estrategias que encontramos propuestas por la autora para hacer más fácil entender los miedos:

1). No exagerar la angustia frente a los miedos infantiles, pero tampoco se debe ignorarlos, mucho menos ridiculizar a los niños y niñas. Hay que recordar que los miedos hacen parte normal del desarrollo y hay que tratarlos como tal.

2). Cuando hablamos del miedo a las criaturas que surgen de la imaginación, la desmitificación puede llegar a dar resultado, o sea, dejar de ver a las criaturas como seres monstruosos y negativos y hacerlos más cercanos a nosotros, por ejemplo hacerlos tiernos o más frágiles de lo que realmente son.

3). la última estrategia que ofrece es recolectar la mayor cantidad de información de nuestro objeto temido como por ejemplo a los vampiros, los monstruos, y hacer colecciones de diferentes tipos como álbumes de láminas, juguetes, entre otros, que permitan un acercamiento, y crear cierta afinidad con él, ya sea para ridiculizarlo, o darles características humanas valor, ternura o compasión.

Se destacan varias cosas relevantes. Las definiciones que ofrece ayudan a enriquecer las que se tienen, la forma en cómo evoluciona el miedo, y cómo este se expresa en la mayoría de los casos y por último y lo más importante son las estrategias para hacer la transición por las etapas del miedo de una manera menos traumática y más fácil posible. La vinculación de esta monografía con la presente investigación radica en el énfasis que el artículo hace sobre los miedos infantiles, y las estrategias que la autora sugiere para ayudar al niño en las transiciones; que permiten la vinculación del arte y aportan a las estrategias metodológicas del trabajo de campo.

4.3. El arte como medio para expresar las emociones, en los niños y niñas de educación inicial. Luz Nelly Bustacara, García Martha, Alejandra Montoya Forero, Sandra Yolima Sánchez Urueña (2016), Colombia.

Este trabajo de grado resalta con mayor énfasis la importancia del arte a la hora de abordar las emociones con los niños y las niñas. Según las autoras el arte juega un papel fundamental para el ser humano, desde el principio de su existencia, y ha estado permeando la vida, ya sea cómo objeto de contemplación, como un modo de contar la historia, como herramienta para transmitir aprendizajes o como referente para expresar

y/o comunicar los pensamientos, los sentimientos, las emociones, en cualquiera de las formas del arte: corporal, musical, plástica, verbal, escrita, o cualquier otra manifestación que se pueda escapar; total los niños y las niñas son artistas innatos, cuyo sentido de la intuición les permite desarrollarse libremente en la sensibilidad que el arte les aporta.

Más adelante las autoras, describen que la actividad artística es única, se pueden encontrar similitudes, pero cada trazo es diferente, y varía de niño en niño según su expresividad y su forma de desenvolverse, cada niño y niña tiene su propio “sello emocional” que tiene que ver con lo que cada uno siente y quiere expresar en su obra, ya que en la expresión artística salen a relucir algunas reacciones afectivas y emocionales.

Esta investigación sostiene que los miedos en los niños y niñas, "se expresan a través de diferentes técnicas plásticas, representando o describiendo situaciones imaginarias y reales. Realizan representaciones gráfico plásticas de personas, espacios y situaciones con los cuales se relaciona de manera real e imaginaria “. (Bustacara et al, 2016, p. 41).

Esto muestra tanto la realidad como el imaginario que poseen los niños y las niñas en su día a día, teniendo en cuenta que no distinguen completamente la realidad de lo que es imaginario, y que esta última es muy activa en la infancia, por ello es bueno canalizar la creatividad para que esta sea productiva por medio del arte, y no negativa creando monstruos y miedos que puedan afectar al niño o niña.

La relevancia de este trabajo consiste en el manejo que se da a las artes en la expresividad y en la forma en cómo el niño es capaz de enunciar libremente, comunicar y poner la imaginación y la creatividad en función productiva para expresar las emociones, en este caso el miedo, de manera oportuna, para que el niño vaya descubriendo su finalidad y comprenda que el miedo no es malo, que es un amigo que ayuda a identificar los posibles peligros que puedan presentarse. Permitirles que por medio del arte, de su expresión corporal y otras actividades lúdicas, puedan desarrollar su creatividad, alejarse de los miedos y así lograr un positivo manejo de las emociones que van en pro de una mejor salud mental y un buen desarrollo de su personalidad,

además les brinda herramientas para afrontar situaciones que se les presentarán en su vida futura.

4.4. Cómo afrontar el miedo a través de las expresiones, Lucía Allegretti Sparacino, (2015) España.

En esta monografía, hace énfasis en las artes plásticas, más específicamente el dibujo y la pintura para expresar las emociones, el miedo en los niños y las diferencias marcadas entre el miedo y la ansiedad, también hace una breve alusión a la literatura infantil referente al tema.

Tabla 1: Diferencias entre el miedo y la ansiedad

A continuación, se presenta una tabla que muestra una clara diferencia entre el miedo y la ansiedad, se considera relevante porque para poder expresar el miedo y la ansiedad, se debe tener claridad en ambos conceptos, y diferenciarlos de una manera amplia y consciente.

Miedo	Ansiedad
Focalización específica de la amenaza	Origen incierto de la amenaza
Conexión conocida entre la amenaza y la respuesta	Conexión desconocida entre la amenaza y la respuesta
Normalmente episodio	Prolongada
Tensión circunscrita	Intranquilidad generalizada
Amenaza identificable	Puede darse sin objeto

Provocada por señales de amenaza	De conocimiento incierto
Disminuye al retirarse la amenaza	Persistente
Área de amenaza circunscrita	Sin límites claros
Amenaza inminente	Amenaza raramente inminente
Cualidad de una emergencia	Vigilancia mantenida
Sensaciones corporales de emergencia	Sensaciones corporales de vigilancia
Motivo de evitación/escape	Estado de activación no Dirigido a la acción.

Tabla 1: Diferencias entre el miedo y la ansiedad Sandín (1999).citado por Allegretti (2015). Tabla copiada del texto. p 9.

Una vez aclarada la diferencia entre el miedo y la ansiedad la autora dice lo siguiente: "Con la pintura se disminuye la ansiedad y se amenizan los miedos. A través de un pincel o de otra herramienta, los niños expresan sus inquietudes y sus emociones, se tranquilizan y serenan." (Allegretti, 2015, p. 5). El arte es un medio amplio, con grandes opciones de expresión, que posibilita aligerar los pensamientos, y permitir que las emociones fluyan libremente, al tiempo que genera sensaciones de tranquilidad, curiosidad, goce y alegría, tanto por el proceso como por los resultados obtenidos.

El arte en la infancia, según Allegretti (2015), se realiza de manera lúdica y espontánea, sin prejuicios, cuya mayor intención es mostrar las emociones, tanto así que para ellos es más fácil y claro que hacerlo de manera verbal. Por ello es importante que no se sientan juzgados y que cuenten con un espacio y oportunidades para pintar, dibujar y expresar artísticamente aquello que sienten.

Otro medio que es importante es la literatura infantil. No solo es una buena herramienta didáctica, sino que permite a los niños comprender el miedo de otra manera, Allegretti (2015) dice al respecto, que con la literatura se identifican con el protagonista, y es una forma de aprender a canalizar y trabajar los sentimientos y las emociones, al tener un ejemplo que es un poco más cercano a ellos, y que puede vivir situaciones similares a las que se enfrentan los niños y las niñas.

Los principales aportes con respecto a la investigación se hallan repartidos en 3 puntos importantes: el primero es la relación con el miedo y la ansiedad, mirando desde la perspectiva infantil y su relación con las artes plásticas, las cuales cumplen la función de aligerar los pensamientos y los sentimientos que propician la emoción del miedo. El segundo aporte radica en la importancia que se le da a las artes en el manejo de las emociones en los niños, ya que ofrecen un espacio donde los pequeños pueden ser ellos mismos y estar seguros y en confianza, el arte es un juego que les permite sentirse libres. Y por último, pero no menos importante, es la literatura infantil cómo mediador entre las artes, los niños y las emociones, posibilitando nuevas herramientas y maneras de abordar las emociones; ya que cuenta con historias ficticias basadas en hechos con lo que los niños y niñas pueden sentirse identificados y tener un ejemplo de afrontamiento de las situaciones. Sumado a la actividad del trabajo de campo que se plantea del monstruo como miedos provenientes de una de las estrategias usadas por la autora.

4.5. La expresión del miedo a través de la expresión artística Lorena Canillas Peláez, (2019), España.

En esta monografía de los antecedentes, se aborda el texto que más relevancia tiene para la investigación, ya que aporta información sobre los miedos infantiles, las artes y la creatividad para explorarlos y aprender de ellos de una forma didáctica y divertida.

A lo largo de la investigación se aborda el miedo muy generalizado, en el estado del arte se empieza a tomar y acercar al miedo en la infancia, en la siguiente tabla se presenta la evolución del mismo durante la niñez.

Tabla 2 Evolución del miedo.

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

Tabla 2: Méndez (1999) citado por Canillas (2019). Tabla copiada del texto. p 16.

Los miedos van entrando y saliendo, de etapa en etapa, a medida que el niño crece estos van variando, entran unos, otros permanecen por un poco más de tiempo y algunos más van desapareciendo.

Si bien es cierto que los miedos en la infancia llegan y desaparecen solos, la autora dice que es importante mostrar a los chicos desde muy pequeños que el miedo es una emoción natural, que todas las personas pueden sentirlos en cualquier momento, incluyendo a los adultos, para identificar estos miedos podemos apoyarnos en el arte y la apreciación de las obras que muestran el miedo en los adultos. Esto permitirá a los niños y niñas conocer y reconocer diferentes obras de arte que pueden usar para expresar abiertamente sus emociones.

Esto permite pasar cada etapa a plenitud, evitando un posible desorden y ayudando para que pueda durar justamente lo necesario, sin olvidar que cada niño y niña es diferente y pasan por los miedos a su ritmo de manera natural.

Hay que recordar que la expresión artística del niño o niña va mucho más allá de realizar trazos en el papel, la autora dice al respecto:

"La experiencia plástica en el niño no comienza cuando éste consigue dibujar, sino que comienza en el propio proceso de percepción y cognición, con la materialización de lo imaginado y construyendo las representaciones de esa realidad (...)." (Canillas, 2019, p. 18).

Recordando que la realidad, como el niño la percibe, es diferente a la de un adulto, que las criaturas imaginarias, tanto las buenas como las malas, pueden hacer parte de esa realidad, por ello el adulto puede valerse de eso para hacer la diferencia, fantasear con el niño posibles soluciones a problemas imaginarios, cambiar esas figuras no positivas como el monstruo dotándolo con sentimientos y emociones con las que se es afín, como el miedo, pueden ayudar mucho al niño a enfrentarse a esa realidad que no es tan real, pero que él aún no sabe.

La literatura infantil es un material de apoyo indispensable, ya que no solo los chicos se sienten identificados con el personaje principal, el cual se embarca en aventuras con valentía y logra resolver el problema, sino que también se desarrollan valores y formas de enfrentarse a situaciones que los niños y niñas viven en su día a

día, y en caso de que el protagonista no sea tan valiente, muestra que todos en más o menos medida tenemos miedo, lo importante es no dejarnos derrotar y buscar la forma de vencer las adversidades.

Los cuentos infantiles como se ha mencionado anteriormente juegan un papel importante en el trabajo de las emociones, como dice la autora, es una forma de romper el hielo, que los niños identifiquen similitudes entre el cuento y sus experiencias, para que ellos puedan empezar a pintar sus propios miedos. Otra estrategia que aconseja es mirar las obras de arte que trabajan el tema, para que aprendan como se puede representar el miedo, y empiecen a identificarlo, y a plasmarlo con un estilo propio.

Por último, dice la autora que los adultos no sólo deben conocer e identificar los miedos infantiles y sus edades, también recomienda que se debe fomentar su conocimiento e identificación del mismo en los niños y niñas desde edades tempranas, saber qué se siente en el cuerpo cuando aparece, cuánto tiempo dura normalmente y hacerles saber que es algo normal y que todos en mayor o menor medida tienen miedo.

Si bien cada antecedente analizado hasta ahora es fundamental en la investigación, la relevancia en la presente monografía se da en que aborda todos los conceptos importantes de la misma: las emociones, el miedo, las artes plásticas y la literatura; que abren caminos en el momento de crear las estrategias de recolección de información desarrolladas en el trabajo de campo, muestra cuál es el papel activo de un adulto en la evolución del miedo en los infantes, quién debe conocer los miedos y las edades evolutivas del mismo y ser facilitador de las herramientas para una mejor transición por dichas etapas, procurando no ser interferente, y escuchar al niño sin presionarlo, aplicando las artes plásticas y la literatura infantil paso a paso para crear estrategias y ejemplos de la expresión del miedo en los niños y niñas

5. Marco metodológico

5.1. Metodología de investigación.

5.1.1. Enfoque: cualitativo.

Esta investigación que se plantea es de carácter cualitativo ya que aborda el tema de las emociones, donde lo que más importa son las reacciones y los

sentimientos de las personas que difícilmente, por no decir que es simplemente imposible medirlos con números. Las preguntas y los datos con los que se trabaja se basan en la experiencia social; se encuentran centrados y enfocados en las personas como seres complejos, subjetivos y variables, no como números o estadísticas que sean objetivas y busquen un estándar medio que se deba alcanzar.

Éste es un estudio interpretativo, ya que el problema de investigación se basa en profundizar teóricamente en el tema a estudiar, y ver cómo se refleja y afecta a la población seleccionada, es abordado desde diferentes campos del conocimiento, y es afín con la investigación interdisciplinar. El interés principal de esta investigación cualitativa es,

“captar la realidad a través de los ojos de los sujetos actuantes, a partir de la percepción que ellos y ellas tienen de su propio contexto, asumiendo que la realidad se construye socialmente, es histórica y cambia constantemente.”
(Duran, 2012, p. 123).

Es por lo anterior que este estudio está enfocado en la expresión del miedo en los niños y niñas de 6 a 10 años del grupo scout 112 Kimyaripanda en Medellín, por medio del uso de herramientas artísticas y literarias con las cuales puedan expresar sus sentimientos y emociones.

5.1.2. Estudio de caso.

Se escogió el estudio de caso como metodología de investigación, no solo porque es afín con el método cualitativo, sino que también se basa en la realidad, y en un grupo específico de personas según el interés de lo que se busca investigar.

La finalidad del estudio de caso es mostrar la realidad, ya sea un solo investigador o varios, el objetivo siempre es el mismo, cómo ilustra Durán:

“El Caso es una representación verbal de la realidad que pone al lector en el rol de un participante en la situación. Aunque la unidad de análisis del caso varía enormemente (de un individuo singular u organización, a una nación entera o

el mundo), tiene un propósito común: representar la realidad, transmitiendo una situación con todas sus complicaciones y asperezas” (Duran, 2012, p. 124)

En el estudio de caso pueden pasar imprevistos, ya que se encuentra basado en la realidad, no se está preparado para los resultados, puede haber contratiempos y otras situaciones de todo tipo que se escapen a nuestro control, pero todo eso precisamente hace parte del problema. Como dice Duran (2012), es un laboratorio donde la incertidumbre juega un papel fundamental, ya que puede haber mucha o poca información, y no nos olvidemos de las contingencias que pueden surgir en cualquier momento, ya que como laboratorio que es, todo puede pasar cuando se experimenta.

El estudio de caso también es: “(...) una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (Yin, 1994, pág. 13, citado por Escudero et al, 2008, p.8). Citado por (Duran, 2012, p. 125). Para este caso el fenómeno es el miedo-ansiedad, y su contexto real sería la manada Oso Panda del grupo scout 112 Kimyaripanda, donde se realiza una exploración del miedo de manera empírica, y se recoge la información y se analiza, no se sabe a ciencia cierta qué es lo que se va a encontrar en esta exploración, Aun así, todo lo que surja de ella es considerado importante y será analizado.

Se escogió el estudio de caso como la metodología de investigación de este trabajo pues según Duran:

“La estrategia de investigación de estudio de caso es el método más adecuado cuando se plantea en el estudio una pregunta de investigación donde su forma es del tipo “¿cómo?” y “¿por qué?”, se tiene poco o (ningún) grado de control sobre el comportamiento real de los objetos/eventos en estudio y su temporalidad es contemporánea” (Escudero et. al, 2008, p.10), citado por Duran (2012, p. 126)

Según lo anterior tenemos dos factores que hacen de esta metodología la más apropiada en el proyecto, el primero es que la pregunta empieza con el ¿cómo?, y el segundo es que en el trabajo de campo no tendremos el control de los

eventos que se puedan producir al presentar a los chicos las actividades planteadas.

Como dice Duran (2012) este estudio de caso de investigación cualitativa, como muchos otros es un procedimiento, de investigación que se enfoca en la descripción y el examen detallado de lo que se investiga, donde se sistematiza la información, en el caso previamente definido.

El estudio de caso, como enseña Duran (2012) es un sistema abierto que interactúa en su entorno, que está sujeto a un contexto y lo reconoce como tal, es una forma de acercamiento al fenómeno complejo en su realidad, teniendo en cuenta sus variables e interactuando activamente con ellas.

Para finalizar, es importante enfatizar que esta metodología, como respalda, Duran (2012) tiene un rigor que es propio, que no lo hace menos estricto que otra metodología cualitativa, es solo que es diferente y se acerca al problema de otra manera, es acercarse más a la vida real y tener un contacto más directo con el fenómeno mientras se desarrolla en la práctica.

5.1.3. *Técnicas de recolección de información.*

Se hace mención de los aspectos más relevantes a la hora de diseñar las estrategias y metodologías usadas para la recolección de información en el trabajo del campo, así como las experiencias al momento de hacerlas y de llevarlas a cabo. Estas se mencionan en el orden en que fueron implementadas.

Para el trabajo de campo se realizaron dos audiocuentos, con video del libro pasándose las hojas: la lectura de los cuentos resultó muy divertida, el cambiar las voces para los distintos personajes, las exclamaciones, las sorpresas y los ritmos representaron un gran reto, e incluso hubo que repetir varias veces las grabaciones, por errores de pronunciación, pero el resultado final fue el esperado.

El juego de Kahoot es otro gran reto ya que no se manejaba la herramienta, se jugó varias veces en ella antes, pero nunca se había creado un juego desde cero. Con ayuda de un tutorial y las preguntas preestablecidas en el desarrollo previo de las actividades, se creó un juego de 7 preguntas, la construcción fue muy especial ya que estuvo

acompañada de un asombro constante al descubrir el funcionamiento y las posibilidades que ofrecía la misma plataforma mientras avanzaba; fue un proceso muy constructivo y fueron muy divertidas las pruebas que se hicieron del mismo.

La Monstruosa Presentación. Se llama así porque cada una de sus diapositivas tiene un monstruo, para esta presentación se siguieron las preguntas hechas en el juego, buscando en internet una plantilla que fuera acorde con el tema a trabajar. La presentación consta de varios monstruos creados diapositiva a diapositiva con las partes que se ofrecían, y otros que se tomaron directamente de la plantilla, quienes iban variando y mostraban diferentes emociones mientras se avanzaba, fue muy curioso adaptar y crear cada monstruo al contenido al que acompañaban, dando vida al trabajo y haciéndolo más didáctico.

El Monstruo Come Miedos fue de todos el de más trabajo y más indecisión, se vieron varios diseños y posibilidades, pero no se encontraba uno acorde, luego se encontró un tutorial, pero era demasiado complejo, y se buscaron más opciones, pero ninguna tan buena. Al final se optó por el tutorial, pero se simplificó lo mejor posible. El resultado fue un monstruo papelera de dientes afilados y amenazantes como se esperaba, quién al abrir sus fauces se come los miedos de los niños, hay que tener mucho cuidado con los dientes, no sea que los miedos no le sean suficientes.

Muñeco Quitapesares. Este fue el primero en crearse durante una reunión del manejo de las emociones que se dio a los jefes del grupo scout 112 Kimyaripanda, fue una experiencia muy interesante, en especial porque recordó uno de los cuentos que se estaban realizando para el trabajo: Ramón Preocupón y de ahí surgió la forma de hacer el muñequito, que se quería.

6. Análisis de la información

El análisis de la información recolectada se hace a la luz de los conceptos clave propuestos en este estudio, teniendo en cuenta para ello los antecedentes investigativos. Esta es una investigación con carácter social por ello se hace un análisis organizado, metódico y minucioso de la información del estudio de caso.

El análisis consta de varias etapas:

Fase preliminar: se hace la lectura teniendo en cuenta toda la información recopilada, desde los antecedentes hasta el trabajo de campo con sus diversas actividades (Presentación Monstruosa con sus preguntas, el juego de Kahoot, los cuentos, el Monstruo Come Miedos, los dibujos y el Muñeco Quitapesares).

Fase de expresión de opiniones y juicios: después de la transcripción y lectura detallada, del trabajo de campo se compararon las respuestas de los niños y niñas, con las aportaciones dadas por los autores confirmando lo que ellos decían.

Fase final: reflexión individual es donde se procede a dar la reflexión del trabajo y sobre los aportes de los niños.

7. Resultados, conclusiones de la investigación, dificultades y aciertos

7.1. Resultados.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en esta investigación, se encuentran divididos en dos segmentos: Miedo y artes plásticas.

7.1.1. Miedo y ansiedad.

Este segmento está dividido en dos momentos, el primero donde se visualiza qué saben los niños sobre la emoción, y en el segundo se hará referencia a los miedos que tienen los niños y niñas, este se llevo a cabo durante la actividad de la Presentación Monstruosa descrita anteriormente.

Nombres de caza:

Darzee: Isabel Cristina Vélez Jaramillo.

Akela: Jefe de manada

Baloo: Ayudante de manada

Los demás nombres pertenecen a los lobatos (niños y niñas) de la manada.

Singun: Isabella Toro

Chikay: Isabella Ospina

Langur: Luciana Herrera

Ran: Emanuel Cadavid Cardona

Brumby: Samantha Botero

7.1.1.1. *Momento 1.*

Se presentarán algunas de las afirmaciones, después de escuchar el cuento “El domador de miedos”:, se refiere a un mago que ayuda a los niños a entender los miedos para que estén al servicio de ellos

“Que para ser un domador, que no es necesario tener miedos, porque, o sea lo que yo quiero decir es que los miedos no siempre van a ser malos, y que toda persona, nadie es perfecto, y nadie puede, y todo el mundo tiene algún miedo.” Singun.

“A mí me gustó mucho el cuento porque hablaba que el miedo es necesario para la vida porque miramos los riesgos que tienen las cosas, cómo las podemos afrontar” Chikay.

Los niños empiezan poco a poco a comprender la función del miedo como un mecanismo de supervivencia, por lo que no siempre es malo, además de que, permite prever situaciones que son peligrosas, todo el mundo sin importar la edad tiene miedo, y eso está bien, pero también es importante poner el miedo a su servicio, superando los que son demasiado fuertes y pueden llegar a impedir el realizar actividades de la vida cotidiana.

A continuación, se analizan algunas de las preguntas y respuestas hechas durante la presentación, con el fin de identificar los conocimientos empíricos de los niños y niñas previo a la explicación:

¿Qué es lo que sentimos todos en el cuerpo cuando tenemos miedo?

R/:

“Escalofríos, Susto” Langur.

“Como algo en el estómago, hay veces que sentimos como desagrado, o sentimos que algo no nos gusta” Singun.

“Estamos temblando, hormiguitas en el cuerpo” Chikay.

Es importante reconocer las sensaciones que vienen con el miedo, ya que esto permite no solo identificarlas de las otras emociones, sino que también ayudan a saber cuán fuerte es frente a los estímulos, e incluso a saber cuándo es ansiedad.

A la pregunta *¿Cuál creen ustedes que es la función del miedo?* estas son algunas respuestas:

R/:

“La función del miedo según yo es como que aprendamos cosas de la vida y aprendamos a descubrir nuestros miedos” Singun.

“La función del miedo es como advertirnos diferentes situaciones que como que nosotros sentimos que va a pasar algo malo (...) que nosotros no nos arriesguemos a cosas tan peligrosas.” Chikay.

“La función del miedo es estar alerta” Langur.

Los niños y las niñas definen el miedo desde sus palabras, comprendiendo su función y cómo éste ayuda a la supervivencia, esto es importante, ya que permite en el futuro diferenciar el miedo funcional del disfuncional (La ansiedad), es decir, cuándo se tiene miedo para sobrevivir a un peligro o amenaza o cuándo se teme a algo que realmente no va a perjudicar, como un examen, una competencia entre otros.

7.1.1.2. *Momento 2.*

¿Cuáles son nuestros miedos?

R/:

“mis miedos, son los caballos porque una vez me caí de uno y casi me mato, también tirarme de parapente, me da cosa, también las cucarachas, los ratones, cosas así.” Singun, (2020)

“mis miedos son, al tobogán y a la piscina es horrible, eem a qué más, a las serpientes, (...) a los animales de agua” Chikay, (2020)

“Jefe, por el chat acabaron de escribir, que también le tienen miedo a ser tapada, porque siente que no puede respirar.” Singun, (2020)

“le tengo miedo a la oscuridad, a hablar en público, deportes extremos, y a la muerte” Ran, (2020)

“la oscuridad, hablar en público, los tiburones.” Langur, (2020)

La mayoría de los miedos de los pequeños se inscriben en el marco evolutivo, por ello pueden pasar como miedos normales, pero otros como los toboganes o a los caballos por una caída, pueden llegar a tornarse en una fobia y generar ansiedad cuando se encuentren en situaciones de la vida real; Si bien ambos miedos tienen un fundamento real de peligro, caerse de un tobogán o de un caballo puede hacernos daño físico. Por ello pueden catalogarse más fácilmente como miedos reales, pero al ser la probabilidad muy baja, y no ser un peligro que va a suceder cada vez que se realice la actividad realmente sería un miedo imaginario a la remota posibilidad de que suceda, y cuando suceda me voy a lastimar muy fuertemente. Por lo que podemos decir que los niños y las niñas tienen miedo tanto real como imaginario, aunque ellos no lo distinguen, no hacen una separación de los mismos, los catalogan todos en un mismo conjunto, el conjunto “miedo”.

Para terminar, se trae a colación desde el estado del arte, a Pérez (2000) quien anteriormente mencionó que los niños y niñas no distinguen entre lo real y lo imaginario, por ello cuando lo definen con sus propias palabras no encuentran una diferencia entre uno y otro, así mismo pasa con las situaciones y las criaturas temidas, o que pueden ser potencialmente peligrosas, para ellos es tan real temer un tobogán, un caballo o un accidente, todos entran en la misma categoría.

7.1.2. *Artes plásticas.*

En este segmento se encuentran algunas respuestas de los niños y las niñas con respecto a las actividades, y muestran la importancia que tuvo el arte para el aprendizaje de estrategias que permitan tramitar el miedo.

“en cómo me sentí, tuve varios sentimientos, bueno más de dos, el de rabia, el de rencor, por 5 minutos y el de felicidad, cuando terminé los muñequitos” Singun, (2020)

“yo me sentí muy bien porque, pude aprender cómo superar los miedos, y me gustó mucho” Chikay, (2020)

“yo me sentí muy bien y aprendí muchísimo y me gusto todo, solo que lastimosamente que cuando estaba haciendo el monstruo se me cayó todo al suelo, pero dio mucha risa y bueno me senté en el suelo y ahí seguí haciendo todo, pero de resto todo me gusto” Brumby, (2020)

En las actividades artísticas propuestas a partir del del Monstruo Come Miedos, y el Muñequito Quitapesares, los niños y las niñas desarrollaron dos estrategias para expresar los miedos y manifestarse de una buena manera, en la primera por medio del dibujo, se reflejan los miedos y luego se le dan de comer al monstruo que se construyó de forma artesanal para dicho fin, aliviando un poco el sentimiento y expresado por medio del arte. En la segunda por medio del muñeco, que se cosió a mano, los niños pueden contar sus miedos y preocupaciones, y ponerlo bajo la almohada para dormir tranquilos, por medio de la narrativa creativa se genera una nueva forma de expresión del miedo, que al ser hablado deja de oprimir el pecho y hace más llevadera la sensación.

A lo anterior se puede sumar una de las estrategias tratadas en el estado del arte por Pérez 2000, desmitificar las criaturas y miedos, a partir de la imaginación y la creatividad, para ello se pueden usar diferentes técnicas, ya sea crear héroes con los que enfrentar el miedo codo a codo, o dotar a los monstruos con cualidades que los hagan más frágiles, más tiernos o más cercano a uno. El arte es una manera de llevar a la realidad lo que ocurre en la cabeza, expresar y

representarlos para dar una cara y empezar a familiarizarse con ellos, lo que permite empezar a superarlos poco a poco.

7.2. Conclusiones.

Luego de realizar la presente investigación y analizar los resultados obtenidos se presentan algunas conclusiones en el estudio de caso con la manada Oso Panda del grupo scout 112 Kimyaripanda

En el trabajo de campo se percibe que los niños y niñas reconocen cada una de las emociones, cómo se vio en las preguntas que se hicieron en el juego (ver anexos) y distinguen unas de otras, entre ellas la que compete a esta investigación que es el miedo, su función (medir los riesgos que se presentan), sus síntomas y empiezan a comprender que no es una emoción mala, aunque sus sensaciones sean desagradables, entienden que ayuda a la supervivencia.

Se identifica que entre las cuatro emociones indagadas enojo, asco, tristeza y miedo, esta última fue la que los chicos descubrieron que sentían con más frecuencia, incluso una de las niñas dijo que su respuesta no se discutía, lo cual lleva a pensar que se necesitaría un nuevo taller de manejo de dicha emoción, para continuar expresando de manera adecuada los temores que se tienen.

Se revela la importancia de las artes plásticas para la expresión del miedo en niños y niñas, no sólo porque ellos disfrutaron realizando las actividades, es un espacio en el que se abren para explorar, expresar sus miedos y verlos a la cara, primer paso para empezar a reconocerlos, además encontraron útiles las actividades propuestas como medios para ayudar a identificar y reconocer los miedos, al respecto Mallón dice (2016) con la creación de personajes en torno al miedo se revierte el tabú y se expresan con libertad los miedos, alimentado al monstruo en lugar de a la emoción para ponerlo al servicio propio.

Conclusión final:

Para expresar el miedo y la ansiedad desde las artes plásticas en niños y niñas de la manada Oso Panda del grupo scout 112 Kimyaripanda se usaron varias estrategias que permitieron evidenciar los conocimientos a priori, reconocer los miedos que son

propios, se identificó la función del miedo y su importancia para la supervivencia, al mismo tiempo se observó que el arte permite que la imaginación evite que el miedo se desborde, con la creación de un monstruo personalizado según la creatividad de cada niño y niña, dicho personaje no da miedo, pero se alimenta de él.

Se puede expresar y exteriorizar los miedos por medio del dibujo y la pintura, como dice Allegretti (2015) estos medios permiten a los niños y niñas exteriorizar sus inquietudes y tranquilizarse al hacerlo de manera adecuada en un espacio seguro.

Entonces se puede decir que las artes son una forma de conocer y reconocer el mundo, no es algo lejano, es un recurso creativo donde median la expresión, la experimentación y la creación por medio de la experiencia, consintiendo una expresividad innata en los niños entre la emoción y la expresión de la misma permitiendo que el sentimiento pase y se pueda superar.

7.3. Dificultades y aciertos.

En este apartado se pretende acercarse a la experiencia que se tuvo a la hora de escoger y crear las herramientas didácticas usadas en el trabajo de campo. El diseño de las técnicas de recolección de información para el trabajo de campo fue un proceso lleno de experiencias y trabajo, que dio inicio al elegir las actividades y definir las estrategias a usar, como herramientas tenemos: 2 audio cuentos con video del libro ilustrado de donde se sacaron, Un juego de kahoot, una monstruosa presentación de PowerPoint, un monstruo come miedos, y un muñequito quitapesares.

Para poder subir los cuentos a YouTube, hubo varios procesos de por medio, primero encontrar los cuentos, ya fueran físicos o en pdf, Ramón preocupón, no se pudo prestar en biblioteca por ello se buscó digitalmente, mientras que El domador de miedos sí, por ello hubo que escanearlo y montarlo en el programa InDesign, para poder diagramar y convertirlo en pdf, una vez obtenidos ambos archivos pdf, se subieron a Issuu, una plataforma donde se ven los libros y revistas con animación de cambio de hoja que se quería conseguir para esta actividad. El siguiente paso fue grabar los audios del cuento, para con ellos proceder a grabar la pantalla, haciendo coincidir el audio con la imagen. Una vez estuvieron el audio e imagen se llevaron al editor de video, donde se acoplaron y se generó un video que luego se subió a YouTube.

Referencias

- Allegretti, L. (2015). *Cómo afrontar el miedo a través de las expresiones*. Escuela Universitaria De Magisterio De Segovia: Segovia, España.
- Andueza, M. et al (2016). *Didáctica de las artes plásticas y visuales en Educación Infantil*. UNIR EDITORIAL,: Logroño, España
- Augustowsky, G. (2012). *El arte de la enseñanza*. Paidós: Buenos Aires, Argentina.
- Benito, M. et al. (2011). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. McGraw-Hill Interamericana de España: España.
- Browne, Anthony. (2006) *Ramón preocupón*. Fondo de Cultura Económica, España.
- Bustacara, L et al. (2016). *El arte como medio para expresar las emociones, en los niños y niñas de educación inicial*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas: Bogotá, Colombia.
- Canillas, L. (2019). *La expresión del miedo a través de la expresión artística*. Universidad de Valladolid: Valladolid, España.
- Dewey, J. (1934). *El arte como experiencia*. Ediciones Paidós Ibérica, S, A,: Barcelona, España.
- Durán, M. (2012) *El estudio De caso en la investigación cualitativa*. Ediciones Universidad Estatal a Distancia. Costa Rica.
- Elliott, H. et al. (2003). *Ansiedad para Dummies*. Grupo Editorial Norma: Bogotá, Colombia
- Historia del Movimiento Scout. Lugar de publicación: scout.org. Dirección de donde se extrajo el documento (<https://www.scout.org/es/node/9691>).
- Ibarrola, Begoña. (2016). *El domador de miedos*. Desclée de Brouwer, España
- Mallón, M. (2016). *Proyecto personal de ilustración a través del desarrollo de un libro ilustrado sobre la emoción del miedo*. Ediciones Universitat Politècnica de València: València, España.

Marshall. J. (2012). Motivación y Emoción. Mc Graw Hill: México.

Nardone. G. (2003). Más allá del miedo: como superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico. Paidós Ibérica: Barcelona, España.

Pérez, M. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. Prevención e intervención educativa. Ediciones Universidad de Salamanca: Salamanca, España.

Real Academia Española 23.^a edición (2014). Lugar de publicación: rae.es. dirección de donde se extrajo el documento (<https://dle.rae.es/miedo?m=form>).

Anexos

Anexo 1: Transcripción

De la primera hora y la retroalimentación del trabajo de campo:

Como el trabajo de campo se encuentra inscrito en el contexto de la manada que a su vez tiene un marco referencial en el que está basada, que es el libro de las tierras vírgenes, no se usan los nombres reales, se usan los nombres de caza (nombres de los personajes del libro dados según la personalidad) para crear un entorno de inmersión mayor a la fantasía.

Nombres de caza:

Darzee: Isabel Cristina Vélez Jaramillo.

Akela: Jefe de manada

Baloo: Ayudante de manada

Los demás nombres pertenecen a los lobatos (niños y niñas) de la manada.

Akela: Listo chicos. yo creo que lo más importante y la enseñanza que nos dejan los indígenas es cómo cuidar nuestro medio ambiente, ¿cierto? entonces ese fue como parte de nuestro sentir patrio, ahorita Baloo nos va ayudar con nuestro sentir espiritual.

Baloo: ¿Por qué?

Akela: Dale, que estás grabando

Baloo: ¡Ay! verdad, bueno chicos, vamos. Como es actividad de manada, vamos a realizar la oración de manada, así que vamos a hacerlo a una sola voz porfa, entonces entre todos vamos a orar, vamos a prender los micrófonos, no se me vayan a quedar calladitos, así que prendiendo micrófonos por favor.

Akela: Las scout que todavía se acuerdan

Baloo: ¿Listo?, entonces, en el nombre del padre, del hijo, del espíritu santo amén

Todos: Oh dulce y buen señor mío, enséñame a ser humilde y bondadoso, a imitar tu ejemplo, a amarte con todo mi corazón y a seguir el camino que ha de llevarme al cielo junto

a ti, San Francisco de Asís rogad por los lobatos, lobeznos y viejos lobos, santos patrones rogad por las demás ramas

Baloo: Listo chicos vamos a pedir por todas las personas que en este momento todavía siguen contagiadas, por aquellas que están sufriendo, por aquellas a las que han perdido algún familiar en esta, en estas, pues, en esta pandemia, y en este aislamiento y si alguno de ustedes tiene alguna petición especial. Okay también vamos a pedir por que la actividad del día de hoy nos salga muy bien y que Isa, que Darzee logre conseguir los datos que necesita. Así que en el nombre del padre del hijo y del espíritu santo amén. Listo Darzee, en tus manos estamos.

Darzee: Bueno chicos, como ya se les dijo antes esta reunión es por mi trabajo de grado y el tema que yo estoy trabajando es el miedo. Lo primero que vamos a hacer es vamos a escuchar como un cuentico más o menos un poquito largo, pero espero que les guste. ¿Ya la están viendo?

Baloo: Sí, la pantalla ya la vemos.

Akela: Sí ya

Baloo: Isa pero no se escucha nada

Darzee: ¿Cómo le hago para que se escuche entonces?

Baloo: Cuando le das a compartir pantalla, te va a decir la mejor opción para video y audio

Darzee: Entonces voy a dejar de compartir y voy a mirar

Baloo: Te salen como tres opciones ¿sí o qué?

Darzee: No me sale

Baloo: Cuando le das presentar te sale tu pantalla completa, una ventana, una pestaña en Chrome, ideal para video y animaciones.

Baloo: Si no, mándame el enlace y yo lo comparto

Darzee: Changos. no me deja.

Baloo: Copiar el enlace y mandarlo.

Darzee: Noooo

Baloo: Cómo se llama el cuento

Darzee: Domador de miedos

Akela: ¿Ya está en YouTube?

Darzee: Sí, está en este canal... No me deja copiar el enlace... En este canal

Baloo: Okay. Vamos a presentarlo entonces

Akela: Ah ya lo encontraste, Baloo

Baloo: Sí

Akela: Ah, dale.

Baloo: Pero ¿quién está transmitiendo?... Ah, yo... Perdón, me embobé

Presentación video:

Darzee: Yo creo que ya lo puedes quitar. Bueno chicos ¿Qué piensan del cuento?

Singun: Que para ser un domador, que no es necesario tener miedos, porque, o sea, lo que yo quiero decir es, los miedos no siempre van a ser malos, y que toda persona, nadie es perfecto, y nadie puede, y todo el mundo tiene algún miedo.

Darzee: ¿Alguien más?

Chikay: A mí me gustó mucho el cuento porque hablaba que el miedo es necesario para la vida porque miramos los riesgos que tienen las cosas, como las podemos afrontar

Darzee: Bueno a presentar ahora una, pues, una pequeña presentación, ésta sí es muy corta sobre los miedos, para que hablemos un poquito de ellos entre todos, por favor, chicos.

Darzee: Un segundito

Baloo: Chicos mientras tanto, como recordatorio para que a Isa le vaya bien en esta parte que es para su trabajo de grado, necesitamos que todos participen o que participen en su

mayoría, así que no, pues evitemos como quedarnos tan calladitos, y aportemos más para que pues podamos nutrirnos de lo que Isa nos va a exponer hoy.¡sip!

Singun: Oki

Chikay: Baloo haga el Baloo

Baloo ¿hago qué?

Chikay: El cómo es... el baile como de

Singun: Que haga el bailecito de Baloo

Akela, Chikay: Busca lo más vital no más, lo que necesites no más, y olvídate de la preocupación, tan solo lo más esencial para vivir sin trabajar

Baloo La naturaleza te lo da, pam, pam, pam, donde quiera que vaya, donde quiera que estoy, soy oso dichoso, soy oso feliz, la abeja zumba siempre así, porque hace miel sólo para mí, y las hormigas.

Akela y Chikay: Encuentro bien y saboreo

Baloo: por lo menos 100, del primer lengüetazo

Akela, Chikay y Baloo: lo más vital en esta vida lo tendrás

Akela y Chikay: Te llegará... Nos llegará

Akela: Baloo es el único que tiene canción ¿No? Es el colmo, deberíamos hacer canción pa' Akela, pa' Darzee

Baloo: ¿Para Darzee no hay? Aaaaa Cigüeña Baabaabibaba, mammaaama

Singun, No esa no es del libro de la selva.

Akela: Y el león si tiene canción, ¿Cómo es que es?, ¿Le decimos?... Simba, cuando lo levantan

Baloo: Por eso, Aaaaa Cigüeña, bababibab

Akela, esa es, esa es la de Singun, la del león

Baloo: Pero es que Singun ya no tenemos

Singun: Tenían

Baloo: Tenemos a Isabella Toro

Darzee: Ya ¿me ven?

Akela: Sí, ya

Singun: Sí

Darzee: Listo... chicos ¿Qué es una emoción?

Singun: A ver según yo una emoción es lo que uno siente, por ejemplo. cuando uno está triste, cuando uno está alegre.

Akela: Ujum

Langur: Es algo cuando uno siente

Darzee: Listo. Las emociones son pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos, o sea que son de cada uno todos las sienten diferente, aunque son universales, y sirven entre otras cosas para decirnos como comunicarnos con los demás, y si las cosas nos van bien o nos van mal. ¿Cuáles son las emociones?

Singun: Las más comunes si no estoy mal son la felicidad, el enojo, la tristeza, cuando uno está sorprendido, entre otros.

Chikay: Eh pues, si me escuchan

Akela: No, dale, dale.

Chikay: No me escuchan

Akela: No, ahí están

Chikay: eeh las em cuáles son las emociones, ehh bueno las principales son la felicidad, las que tenemos en momentos de la felicidad, la rabia, la tristeza.

Akela: El miedo

Chikay: El miedo, cuando estamos pensativos, sorprendidos, alegres.

Baloo: Los demás que dicen, muchas cámaras, pocas voces.

Ran: Felices, alegres, con miedo, sorprendido, triste, creativo y ya

Singun: La confianza en sí mismo

Akela: Listo Darzee dale

Baloo: Chicos ¿soy yo el que no está escuchando o Isa está hablando?

Akela: No. yo no escucho a Isa tampoco.

Darzee: Tenía el micrófono apagado...

Akela aaaaaah, súper bien, dale Isa.

Darzee: Bueno las emociones, no sé si se han visto Intensamente, pero las emociones se dividen en dos partes, las emociones primarias y las emociones secundarias, las emociones primarias son las que vemos en la película, que son Alegría, Ira, Tristeza, Asco, Desagrado o Temor, miedo. ¿Cierto?, y las secundarias ya vienen siendo las emociones que se crean con la combinación de varias de una de dos o más emociones primarias.

Bueno, generalmente la ira aparece cuando algo no nos gusta, en esencia la situación no es como debería ser y normalmente nos ponemos como locos en cierto modo y gritamos o golpeamos y nos llenamos de mucha energía para atacar si es necesario

El asco es una emoción que al igual que el miedo nos sirve para la supervivencia, la función del asco es decirnos que algún alimento está contaminado o que puede ser perjudicial para nosotros

La tristeza nos dice, pues es la que aparece cuando algo no sale bien, o cuando perdemos algo, es un motivador para restaurar las cosas a cómo eran antes

La alegría es pues, es la evidencia emocional de que las cosas nos están yendo bien vuelve optimistas a las personas y también nos sirve mucho para entablar amistades, con una sonrisa es una buena forma para empezar a hacer un amigo.

Y la que vamos a trabajar más a fondo que sería el miedo. Es la que nos dice cuando algo es peligroso para nosotros, anticipa el daño físico o psicológico, generalmente cuando uno tiene miedo, pueden pasar dos cosas: la primera de ellas es que salimos corriendo porque lo que vamos a enfrentar, es mucho más grande que nosotros o la segunda puede ser que nos paralicemos para pasar desapercibidos, aunque hay otras teorías que dicen que uno también puede aprender algo nuevo frente al miedo, o sea una nueva reacción cuando se tiene miedo.

Chicos ¿Qué es lo que sentimos todos en el cuerpo cuando tenemos miedo?

Langur: Escalofríos

Darzee ¿Quién más?

Singun: Como algo en el estómago

Darzee: Sí, ¿Qué más?

Chikay: Estamos temblando

Langur: Susto

Chikay: Hormiguitas en el cuerpo

Darzee: Muy bien, sí, ¿Alguien más?

Singun: Muchas, eh, hay veces que sentimos como desagradado, o sentimos que algo no nos gusta, porque como nos da miedo eso entonces sentimos como que no nos gusta.

Darzee: Sí normalmente la emoción del miedo es tomada como una emoción desagradable. Bueno chicos, éstos son varios de los síntomas que podemos sentir cuando tenemos miedo, Temblamos o nos sacudimos, transpiramos más, tenemos palpitaciones que es cuando el corazón se acelera, y escalofríos, podemos huir o congelarnos, tener taquicardia, ¡ay! creo que repetí; temblores o sacudidas, falta de aliento u opresión en la garganta, sofocos, a veces también podemos sentir náuseas y malestar de estómago.

Chicos esta es una pregunta muy importante, ¿Cuál creen ustedes que es la función del miedo?, yo ya la dije

Singun: La función del miedo según yo es como que aprendamos cosas de la vida y aprendamos a descubrir nuestros miedos

Chica: La función del miedo es como advertirnos diferentes situaciones que como que nosotros sentimos que va a pasar algo malo o bueno, ehh, también la función del miedo es por ejemplo que, nosotros como dije antes, que nosotros no nos arriesguemos a cosas tan peligrosas.

Darzee: ¿Alguien más?

Langur: La función del miedo es estar alerta

Darzee: Muy bien ¿alguien más?

Akela: ¿Langur quiere hablar o ya habló?

Langur: ya hablé

Darzee: Chicos entonces sí, la función del miedo es advertirnos del peligro y que nos mantengamos a salvo, gracias al miedo podemos sobrevivir como especie, si nosotros no tuviéramos miedo, haríamos cosas demasiado arriesgadas, aunque muchas veces nosotros buscamos el miedo como en circunstancias controladas, por la emoción que a veces puede causar, un ejemplo de ello ¿cuál podría ser?... ¿Qué creen que nos puede dar miedo pero está bajo control?

Chikay: Tirarse a una piscina, Darzee

Darzee: Dime

Chikay: Tirarse a una piscina

Darzee: Aah un poquito más, algo un poquito más extremo y no tan extremo a la vez

Chikay: Tirarnos de un tobogán

Darzee: Esa puede ser una

Singun: Subir una montaña

Darzee: Pues sí

Chikay: La montaña rusa

Darzee: Les voy a dar una pista

Darzee: ¿Ahh?

Singun: Yo no sé si esto sea muy controlado

Chikay: La montaña rusa

Darzee: La montaña rusa es una muy bien

Singun: Yo no sé si esto sea tan controlado, pero lo del covid 19 también, no sé si sea muy controlado.

Darzee: No, yo no creo que esa entre en nuestro control, yo diría más como por ejemplo ver películas de terror, esas son situaciones en las que uno está seguro, pero uno se asusta, las montañas rusas que por ahí también las dijeron, ¿Qué hacen las personas cuando hacen ciertos deportes, cómo se les llaman? Algunos deportes que pueden causar miedo y están bajo control

Chikay: Deportes extremos, como cuando como

Darzee: Muy bien

Chikay: Escalan rocas

Akela: El bonging jumping

Chikay: ¿Qué es eso?

Akela: Que se tiran con un resorte ¡boom! ... o de un puenting, el puenting también

Ran: Paracaídas

Darzee: Sii

Akela; Muy bieeen

Darzee: Bueno, la siguiente pregunta. El miedo se puede volver ansiedad, chicos ¿Qué es la ansiedad?

Singun: Cuando uno siente que quiere como mucho algo, o no quiere hacer algo

Darzee: ¿Alguien más?

Chikay: Darzee, es como los nervios de hacer como las cosas, por ejemplo, que nosotros sabemos que lo podemos hacer, pero también estamos nerviosos de hacerlo. Si no sale mal, si nos sale bien, así.

Darzee: Muy bien, por ahí va la cosa. La ansiedad es la preocupación, miedo excesivo y continuo ante situaciones cotidianas, por ejemplo, hacer una exposición nos da ansiedad, tener que hablar en público, o hacer cierto tipo de cosas nos puede causar ansiedad, pero por ejemplo también hay otras cosas que nos dan ansiedad, yo creo que ustedes ya están grandes para esto pero por ejemplo cuando van creciendo hay niños que cogen ansiedad bajo la oscuridad o cuando están frente a animales, a cierto tipo de animales, también les genera ansiedad y eso se puede ir convirtiendo en un problema continuo porque está constantemente preocupado por eso.

Chikay: O como en las competencias de patinaje, atletismo o esos deportes

Darzee: Sí, las competencias también generan ansiedad, por ejemplo

¿Chicos qué miedos conocen?

Singun: Bueno, uno de ellos es el miedo a que las cosas no salgan bien, miedo a la muerte, el miedo al fracaso, a la soledad, también como a la oscuridad, a algún tipo de animal, entre otros.

Chikay: Darzee, miedo físico y psicológico

Darzee: Sí, ¿Alguien más?

Akela: El miedo a las arañas, el miedo ¿Todos esos miedos entran?

Darzee: Sí, claro

Singun: El miedo a las cucarachas

Baloo: Langur tiene una muy linda voz, yo quiero que hable también

Langur: El miedo de las ratas

Akela: Eso todos esos miedos

Chikay De los animales, a los deportes, al agua, bueno, no, bueno, al agua de los toboganes

Akela: Hay mucha gente que le tiene miedo al agua también

Darzee, Hay mucha gente que tiene hidrofobia, hidrofobia es el miedo al agua

Singun: El miedo al, creo que también, el miedo a un río.

Baloo: Los que no tienen micrófono también pueden escribir por el chat y los vamos leyendo

Darzee: Ajá

Chikay: Como el niño que tenía miedo al que

Darzee: Al río

Chikay: Al río, a participar en clase.

Singun: A no ser el mismo, o sea a que uno no sea uno mismo

Darzee ¿Alguien más?, ahora ¿Cuáles son nuestros miedos?, por ejemplo, a mí me da miedo hablar en público, también le tengo miedo a la oscuridad, ¿alguien más?

Singun: Mis miedos son los caballos porque una vez me caí de uno y casi me mato, también tirarme de parapente, me da cosa, también las cucarachas, los ratones, cosas así. La única especie diminuta que no me da asco son los hámsteres, tipos de rata e insectos todos me dan miedo, menos los hámster, ya.

Chikay: Mis miedos son, al tobogán y a la piscina es horrible, eem, a qué más, a las serpientes, ehhh, a qué más, a los bi, a los animales de agua.

Akela: A los feos

Chikay: No tal, bueno si, a los feos, al agua mala le tengo mucho miedo a eso, a los ladrones.

Singun: Jefe, eeh, Luciana acabó de escribir por el chat que ella le tiene miedo a la oscuridad, a hablar en público y a los tiburones.

Akela: Dahinda ¿a qué le tienen miedo?

Darzee: ¿alguien más? Baloo ¿a qué le tiene miedo?

Baloo: Ay, no porque es que luego lo usan en contra mía

Darzee: Estamos bajo un ambiente seguro

Baloo: No me convence. Mentiras, no

Darzee, Acabo de decir que le tengo miedo a la oscuridad, eso

Baloo: ¿Cómo vas a acampar? Y se hace de noche

Darzee: A mí cuando me mandan hacer algo sola en campamentos me muero de pavor, pero es muy extraño porque cuando voy con un niño se me quita el miedo completamente.

Baloo: Claro, el niño te protege

Darzee: Noo, de hecho se me quita el miedo porque siento que debo proteger al niño

Baloo: Aaaah. No, yo le tengo miedo a los objetos corto punzantes, o sea yo no le tengo miedo a las agujas cuando me van a sacar sangre.

Darzee: Yo sí

Baloo: Pero si alguien me está molestando con una aguja como que me va a chuzar, me da miedito, tengo vértigo, o sea, a las alturas les tengo un poquito de miedo, pero me gusta la sensación, o sea, es un miedo que disfruto, de resto a casi nada, casi todos los miedos los he ido superando o aprendí a convivir con ellos, entonces ya no los considero miedo.

Singun: Jefe, por el chat acabaron de escribir, que también le tienen miedo a ser tapada, que porque siente que no puede respirar.

Akela: Eso lo escribió Brumby

Darzee: Claustrofobia

Baloo: Ay sí, ese. Tengo claustrofobia

Akela: A mí también me da miedo eso. Yo tengo ese

Singun: Yo cuando me duermo me meto debajo de las cobijas, me tapo todo

Baloo: Pero es que la cosa, no, es que yo no soy capaz de estar en un espacio muy confiado, yo siento que no puedo mover los brazos

Akela: Eso, como muy cerrado, que uno no pueda como caber, o que como estar enterrada no se

Baloo: O moverte

Akela: Como estar encerrada, no sé

Singun: A mí la única parte que me da vértigo es debajo de la cama

Baloo: No, yo me meto debajo de una cama y no puedo girar y hasta ahí me tienen tranquilo

Akela: Sí, como que uno no se pueda ni cómo mover ni nada, como me da miedo, yo me imagino en una mina, una mina de carbón y eso, yo no me imagino en una vaina de esas

Baloo: No, hasta allá no. Yo me imagino dentro de un balde, haz de cuenta que uno se sentó se quedó así atrapado en un balde. Ay no, esa sensación.

Singun: O metida en un cajón, yo no me aguanto estar metido en un cajón.

Baloo: O cuando lo envuelven a uno en un tapete, que uno no puede sacar las manos

Chikay ¿A usted lo han envuelto en un tapete o qué?

Baloo: Sí, cuando era chiquito

Darzee: No, pero creo que ha visto películas donde pasa.

Akela: Yo creo

Baloo: No, no, no, yo odio esa sensación no hay peor sensación que estar sin poder moverse ahí, ya me dio cosa, espere ahí.

Darzee ¿Alguien más?

Ran: Yo...

Darzee: Listo

Ran: Le tengo miedo a la oscuridad, a hablar en público, deportes extremos, y a la muerte

Darzee: ¿Por qué se están tapando las caritas?

Singun: No se

Darzee: ¿Así de miedo les dio?

Singun: No, lo que me dio pánico fue la claustrofobia

Darzee: ¿Miedo a estar en un lugar muy encerrado?

Singun: No, no sé, pero es que a mí se me caen muchas cosas debajo de la cama me toca estar metiéndome debajo de la cama, y siento que es como, ni la mitad del cuerpo me cabe así que me estreso.

Darzee: A mí no me da claustrofobia, pues, yo no tengo claustrofobia, pero a veces es muy extraño, pero no me aguanto estando en un lugar y me siento encerrada y como si tuviera claustrofobia, pero a mi normalmente suelen gustarme los espacios chiquitos.

Singun: A mí me gusta mucho los espacios pequeños, menos debajo de la cama, pero no me aguanto estar quieta en un lugar, por ejemplo, acá ya me cansé.

Darzee: Bueno chicos, lo que sigue a continuación es un jueguito.

Langur: Que no sea como los del otro día que nos tocaba hacer algo, que los jefes nos decían qué hacer, que retos

Darzee: No, no. Es un jueguito de kahoot

Singun: Que no sea como mi paso

Darzee: No, no, es un jueguito en el que tienen, en el que pueden estar quietos, les voy a pasar el link

Singun: Sí, yo sé, yo he jugado

Darzee: Sí me deja copiarlo

Singun: Yo soy fan de kahoot

Darzee: Ya les paso el código

Singun: nos mandaste uno de un kahoot

Darzee: Siiiiii, y aquí está el código, ¿cuántos somos?

Singun: No sé

Darzee: ¿Les gusta kahoot?

Singun: Siiiiii, lo mantenemos jugando en el colegio

Langur: Yo nunca lo he jugado

Singun: Yo sí, mucho

Darzee: Es un jueguito de selección múltiple, les voy hacer unas preguntas y ustedes deben escoger la respuesta.

Singun: Jefe, ¿Pero cierto que no es en inglés?

Darzee: No, es en español ¿Por qué iba a estar en inglés?

Singun: No sé, por saber

Langur: ¿Nos metemos ya?

Darzee: Siiii

Baloo: Yes

Darzee: De hecho, dice que tengo 0 jugadores

Singun: Yo ya me metí

Baloo: Isa vas a presentar la pantalla para eso para mostrar las preguntas

Darzee: Sí, es que no la había compartido, porque estaba buscando el juego, es que yo tenía todo súper lindo y organizado y en el orden el que iba, aquí en el computador en una ventana de incógnito, pero yo no sé qué le paso a la ventana de incógnito que no me deja copiar ningún link y me toco cerrarla y abrir una normal, así que me tocó volver a empezar.

Baloo: Okay. El día de hoy en la participación del juego tenemos los siguientes participantes, entre ellos se encuentran Salomé, tenemos a la única e incomparable Brumby, está participando Dahinda, tenemos la participación también de David, con una aparición insólita tenemos a Isabella Toro, Y por último tenemos la participación doble de las hermanas maravilla de Isabella y Akela

Darzee: ¿Todavía faltan?

Baloo: Eso es trampa porque Akela no debería participar, es uno de los participantes más antiguos, yo creo que ya está fuera de categoría. Continuamos contigo en estudio.

Chikay: Baloo, Grosero.

Baloo: Pero si Akela no puede participar.

Darzee: Aquí hay ocho, pues aquí dice que hay 10 en el chat, si me cuentan a mí a no, si me quitan a mí y a Andrés deberían haber ocho personas en el kahoot, ¿quién falta?

Singun: Faltan los dos, faltan 3 personas

Darzee: Faltan 2

Singun: Bueno así estamos bien. A ver

Baloo: ¿Quién está en el perfil de Lina Marín?

Singun: Creo que es Brumby

Akela: Brumby

Darzee: Listo

Singun: Lucy ¿tú ya te metiste?

Akela: ¿Langur ya se metió?

Langur: Ya Akela

Darzee ¿Ya? Entonces ¿empiezo? Con siete

Baloo: A la una, quién da más, quién da más, veo la mesa 7, la mesa 7 más, más, más, ¿quién?, se vendió

Singun: ¿Quién puso el código de nombre?

Langur: Akela pero a mí me aparece algo raro

Akela: ¿Qué?

Darzee: Voy a empezar a leer

Baloo: ¿Las emociones son buenas, malas o ninguna de las dos?

Rojo tenemos: No son ni buenas ni malas azul: Hay unas buenas y otras malas Amarillo: Todas son buenas Verde: Todas son malas, y vamos por diez millones de pesos

Darzee: Con dos respuestas, tres

Baloo: Recuerden las respuestas son: la pregunta es: ¿Las emociones son buenas, malas o ninguna de las dos? Tenemos Rojo: No son ni buenas ni malas azul: Hay unas buenas y otras malas Amarillo: Todas son buenas Verde: Todas son malas, y vamos por diez millones de pesos

Darzee: Falta una persona... ¿Lucy ya respondiste? ¿Langur?

Langur: Sí señora, Sí señora.

Darzee: Ah, listo... Taran, la respuesta es: no son ni buenas ni malas

Alguien de los azulitos que me diga porque escogieron que hay unas buenas y otras malas.

Akela: ¿Tú escogiste cuál?, Isa, tú escogiste azul, ¿Qué por qué hay unas buenas y otras malas?

Baloo: Vamos, que no hay ninguna respuesta mala solo queremos saber por qué

Darzee: Ajá

Singun: Porque hay unas que son, hay unas que no, las malas, yo puse esa porque según yo las malas para mí son como las que no somos capaces de dominar, o no pueden traer cosas malas.

Chikay: Yo puse porque, hay unas que son buenas que, hay unas que nos dan como la advertencia como decía Darzee que nos pueden dar la advertencia para ciertos riesgos y las otras son malas por la oscuridad, ehh sí

Darzee: ¿Alguien más?

Langur: Yo escogí la azul porque, me parece que, la del miedo y la de la oscuridad me parece que son malas

Darzee ¿Alguien más?... Bueno chicos, las emociones no son ni buenas ni malas porque ellas solo son como un estado, que es muy corto, de hecho las emociones vienen siendo realmente cortas, cuando aparecen, ellas son solo como una señal de que algo está bien o algo está mal, nosotros las catalogamos como buenas o malas, según como nos hacen sentir, por ejemplo la tristeza, el miedo, y la rabia las solemos catalogar como malas porque nos hacen sentir muy mal, pero realmente ellas, pues solo tienen una función de ayudar, ¿cierto?, entonces por eso es que no son buenas ni son malas ¿Alguna pregunta hasta ahí?

Singun: Yo

Darzee: Pregunta

Baloo: Recuerden que pueden hablar por el chat, para los que no tienen micrófono, la idea es que también aporten bastante, listo chicos... Continuamos con la siguiente pregunta, el día de hoy tenemos a Brumby de primera, con 0 puntos, Dahinda con = puntos y todos con 0 puntos

Langur: Akela

Akela: Dime

Langur: Es que me está súper raro el internet no me ha dado la segunda pregunta

Baloo: ¿Cuál de estas emociones sientes con más frecuencia? rojo: Enojo azul Tristeza amarillo Miedo verde Asco

Singun: Eso no se discute

Darzee: Tenemos 4 respuestas, y va subiendo, 5, faltan dos faltan dos, quién da más

Baloo: Repitamos la pregunta ¿Cuál de estas emociones sientes con más frecuencia? rojo: Enojo azul Tristeza amarillo Miedo verde Asco, regresamos contigo en estudio

Darzee: Y nos falta una persona. Está indecisa, está indecisa debí haber puesto indecisión ¿no?

Baloo: Eso es una emoción

Darzee: No

Singun ¿Es una emoción?

Baloo: 5 personas contestan de que sienten miedo, una persona siente tristeza, una más enojo, y otra asco.

Darzee: Pom, pom, pom. Bueno chicos esta no tiene explicación

Akela: ¿Por qué?

Darzee: Ay, porque esa era una pregunta personal

Akela: Porque esa es para cada uno ¿o qué?

Darzee, Baloo: sí

Darzee: Por ejemplo, mi emoción también sería el miedo

Baloo: La mía es tristeza

Darzee: Ay, que triste

Singun: La mía es miedo, la mía es miedo

Akela: La mía, enojo

Baloo: Bueno quién va a darme un abracito

Darzee Bueno chicos, por favor por allá nos dan la información del podio gracias

Baloo: Tenemos a Dahinda con 1854 puntos, seguido de Isabela toro con 935, e Isabela Ospina con 896, y David con 882, continuamos contigo

Singun: Falto Salomé

Darzee: No, demás que están, si están abajito, a no, no están abajito

Baloo: Sí, o sea ellos están en la lista pero aquí solo aparecen los 5 primero, hay más podio pero solo esos aparecen por ahora

Baloo: La siguiente pregunta es, ¿Cuál de estas caras?

Darzee: ¿Ven las caritas?

Baloo: Representa mejor el miedo

Darzee: ¿Ven las caritas en las respuestas?

Baloo: Yo voy a imitar las caras. imitar las caras, en rojo tenemos, en azul tenemos, en amarillo tenemos, en verde tenemos.

Darzee: Van 4 respuestas

Baloo: Volveré a dramatizar ¿Cuál de estas caras representa mejor el miedo?, Tenemos en rojo, en azul, en amarillo, en verde.

Chikay: Baloo otra vez quedaste pausado

Darzee: Ya contestaron todos

Baloo: Okay. 4 personas contestaron que la cara era... una persona contestó que la era era.... Y otra más contestó que era

Darzee: Les voy a decir las respuestas, pues las respuestas de aquí, la, la, la carita roja, era la carita de enojo, la carita azul era la carita de tristeza, la carita de miedo, la carita amarilla era la carita de tristeza y la carita verde era la carita de asco, y yo viendo las caritas que puso Baloo, no se me parecen mucho. Sigamos

Akela: Hubiéramos hecho las caritas nosotros

Baloo: Okay, el podio continúa de la siguiente manera, reportando desde estudio tenemos a Dahinda en primer lugar, Isabella Toro continua cerca, tenemos a Isabella Ospina en tercer lugar, Brumby subió al podio

Darzee: Subieron, también subió

Baloo: Y Salomé también vuelve al podio. Continuamos contigo en estudio

Darzee: Claro, siguiente pregunta. Estos son algunos de los síntomas que acompañan el miedo

Rojo: Irritabilidad, aumento de energía, pensamientos acelerados. Azul: a: Malestar gastrointestinal en forma de náuseas o arcadas, repugnancia, yo no sé leer bueno, Amarillo Llanto, desgano

Darzee: Desgano

Baloo: Decaimiento de la moral. Y tenemos en verde Palpitaciones, Sudor, Temblores o Escalofríos. Y la respuesta correcta es verde

Darzee: Palpitaciones, Sudor, Temblores y Escalofríos, a quién corresponden los síntomas de la primera, la roja, irritabilidad, aumento de energía, pensamientos acelerados

Akela: Furia

Darzee: Muy bien

Singun: El rojo es a enojo.

Darzee: La segunda, malestar gastrointestinal en forma de náuseas o arcadas

Baloo: Síntomas de

Singun: Asco

Akela: Desagrado

Darzee: Muy bien. Y la tercera: llanto, desgano. decaimiento de la moral

Singun: Tristeza

Darzee: Siiiiii, bin, bin, bin, aprendimos mucho

Baloo: ¿Cuántas veces te has visto esa película?

Darzee: Ay. por eso puse los muñequitos de la película, para hacerlo más fácil. Vamos con el podio

Baloo: Dahinda continúa en primer lugar. Qué hombre para responder rápidamente, tenemos Isabela Toro en segundo lugar, tenemos a Isabela Ospina en su tercer lugar, Brumby se mantiene en su cuarto lugar, Salomé continúa en quinto lugar, continuamos contigo en estudio

Darzee: Siguiente pregunta

Baloo: ¿Cuál es la función del miedo?

Rojo: Ayudar a la supervivencia azul: Decirnos que las cosas no van bien amarillo: Ayudarnos para hacer amigos Verde: Decirnos que un alimento está contaminado

Darzee: Cinco respuestas

Baloo: Y la respuesta correcta es ayudar a la supervivencia

Darzee: Muy bien, alguien que me diga por qué nos dijo que decirnos que las cosas no van bien está como la función

Chikay: ¿Qué?

Baloo: Hay unas respuestas que marcaron que no son las correctas, uno de los que haya respondido decirnos que las cosas no van bien, porque creen que puede ser una posible respuesta

Langur: Eso también es como una señal de alarma

Darzee: Ajá, ¿Alguien más? Chicos eh, voy a hacer otra pregunta, las otras tres funciones también son funciones de alguna otra emoción, ¿Cuál es la emoción que cumple la función de decirnos que las cosas no van bien?

Chikay, Ran y Singun: La tristeza

Darzee: Cuál otra

Singun: Tristeza

Darzee: Y hay otra también

Singun: O miedo o

Chikay: Rabia

Darzee: Rabia

Darzee: Cuál es la emoción que nos sirve para ayudarnos a hacer amigos

Singun y Ran: Alegría

Darzee: Muy bien, y ¿cuál es la emoción que nos dice que un alimento está contaminado?

Baloo: La lengua

Ran y Singun: Asco

Darzee: Muy bien, pero la lengua no es una emoción y vamos para la última pregunta, ah, pero primero, el podio

Baloo: Uy, tenemos una desbancada

Akela .Wooooaaa, se movió el pollo

Baloo: Isabela Toro sube al primer puesto, Dahinda baja al segundo puesto, Isabela Ospina continúa en su tercer puesto pero se mantiene. Salomé subió desplazando a Brumby de su cuarta posición, y Brumby desciende al quinto lugar. Continuamos contigo

Darzee: Siguiente pregunta

Baloo ¿Qué es la ansiedad?

Rojo: Humor muy elevado y alborotado, azul: Sensación de enojo, a menudo por problemas aparentemente menores. Amarillo Preocupación, miedo excesivo y continuo ante situaciones cotidianas, verde: pérdida de interés en las actividades

Urna virtual, pregunta del día.

Darzee: Nos falta uno y listo ya están todos. Muy bien

Baloo: Correcto, dice que es la ansiedad, Preocupación, miedo excesivo y continuo antes de situaciones cotidianas

Akela: Ante situaciones cotidianas

Baloo: Y yo no sé leer, pregunta virtual ¿Baloo sabe leer? Si 36%

Akela: No, Baloo no sabe leer, Baloo yuju

Baloo: No el resto de las personas

Darzee: Bueno chicos, miren, la ansiedad es, a ver, las emociones, como les dije antes no son ni buenas ni malas, pero hay veces que las emociones se vuelven un trastorno, ¿cierto?, que es algo que sí es malo, entonces como tal no sería mala la emoción, sino el trastorno, el miedo no es la única emoción que tiene trastorno, las 5 emociones tienen trastorno, cuando uno está enojado todo el tiempo, o se enoja con mucha facilidad, el trastorno se llama irritabilidad, ese es el trastorno del enojo; el trastorno de la tristeza, es la pérdida de interés en las actividades, ósea la depresión; en la alegría, uno diría, ¿la alegría tiene un trastorno?, sí, estaría la manía, que es un humor muy elevado y alborotado. Normalmente cuando alguien tiene manía, suele tener el trastorno bipolar que es que va de la manía que es muy feliz a la depresión que es muy triste, en lapsos cortos, el trastorno del asco, son los TOC, que es un trastorno obsesivo compulsivo, normalmente también está como cuando una persona, tiene miedo a los gérmenes todo el tiempo, eso es un trastorno del asco, y el trastorno del miedo es la ansiedad, es cuando nosotros estamos preocupados todo el tiempo, por lo que va a pasar, normalmente la ansiedad es preocupaciones por lo que va a pasar a futuro, es muy raro que uno se preocupe por algo que ya paso. Y vamos a ver cómo quedó nuestro podio, Baloo, vamos contigo

Baloo: en tercer puesto tenemos a Dahinda, segundo puesto tenemos a Isabella Ospina, y en primer lugar tenemos a redobles por favor, Isabella Toro, consiguió el primer lugar con 4718 puntos.

Darzee: En cuarto lugar quedó Salomé y en quinto Brumby. Muy bien chicos ¿cómo les pareció el jueguito?

Chikay: Muy chévere

Luciana: Podemos volverlo a jugar

Darzee: ¿Cómo?

Langur: ¿Podemos volver a jugar?

Darzee: No eso es trampa ya se saben las respuestas.

Akela: ¿Te gustó, Langur? Tu no habías jugado Kahoot ¿Cierto? ¿o sí?

Langur: Con la profe de inglés, sí

Akela: Ah, yo escuché a alguno que no había jugado kahoot, no sé si fue David o Dahinda

Ran: Yo no había jugado

Akela ¿Pero te gustó, David, eh, Ran?

Ran: Me gustó mucho

Mientras se hizo la actividad del monstruo come miedo se habló mucho, y también se puso el segundo cuento

Presentación del cuento ramón preocupón

Singun: ¿Existe el miedo al miedo?

Darzee: Sí

Baloo: El miedo a tener miedo, sí

Singun: Eso escribió Salo

Darzee: ¿cómo se sintieron hoy? ¿Cómo les parecieron las actividades? ¿sienten que les pueden ayudar?

Singun, en cómo me sentí, tuve varios sentimientos, bueno más de dos, el de rabia, el de rencor, por 5 minutos

Darzee: Fueron más de 5 min

Singun: Y el de felicidad, cuando terminé los muñequitos

Darzee: Ve, yo le dije que valía la pena. ¿Cómo se sintieron los demás?

Chikay, Yo me sentí muy bien porque, pude aprender cómo superar los miedos, y me gustó mucho

Brumby: Yo me sentí muy bien y aprendí muchísimo y me gusto todo, solo que lastimosamente que cuando estaba haciendo el monstruo se me cayó todo al suelo, pero dio mucha risa y bueno me senté en el suelo y ahí seguí haciendo todo, pero de resto todo me gustó

Darzee: Les gustaron las actividades

Singun: Del primero lo único que no me gusto fueron los dientes

Darzee: Es el arte que más me gusto a mí

Anexo 2: Evidencia trabajo de campo

Actividad 1: monstruo come miedos:



Ilustración 1: Monstruo come miedos Baloo



Ilustración 2: Monstruo come miedos Brumby



Ilustración 3: Monstruo come miedos Chikay



Ilustración 4: Monstruo come miedos Ran



Ilustración 5: Monstruo come miedos y Muñeco quitapesares Singun

Actividad 2: dibujo de los miedos:



Ilustración 6: Miedos de Chikay



Ilustración 7: Muñeco quitapesares Baloo



Ilustración 8: Muñeco quitapesares Chikay

Anexo 3: Presentación monstruosa



Ilustración 9: Prsentación monstruosa 1



Ilustración 10: Prsentación monstruosa 2



Ilustración 11: Prsentación monstruosa 3



Ilustración 12: Prsentación monstruosa 4



Ilustración 13: Prsentación monstruosa 5



Ilustración 14: Prsentación monstruosa 6



Ilustración 15: Prsentación monstruosa 7



Ilustración 16: Prsentación monstruosa 8



Ilustración 17: Prsentación monstruosa 9



Ilustración 18: Prsentación monstruosa 10



Ilustración 19: Prsentación monstruosa 11



Ilustración 20: Prsentación monstruosa 12



Ilustración 21: Prsentación monstruosa 13



Ilustración 23: Prsentación monstruosa 15



Ilustración 22: Prsentación monstruosa 14

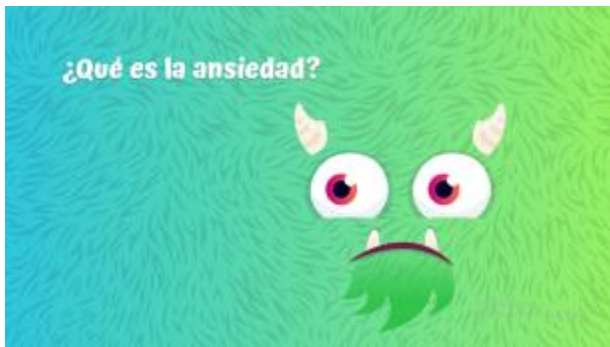


Ilustración 24: Prsentación monstruosa 16



Ilustración 25: Prsentación monstruosa 17



Ilustración 26: Prsentación monstruosa 18



Ilustración 27: Prsentación monstruosa 19

Anexo 4: Kahoot:

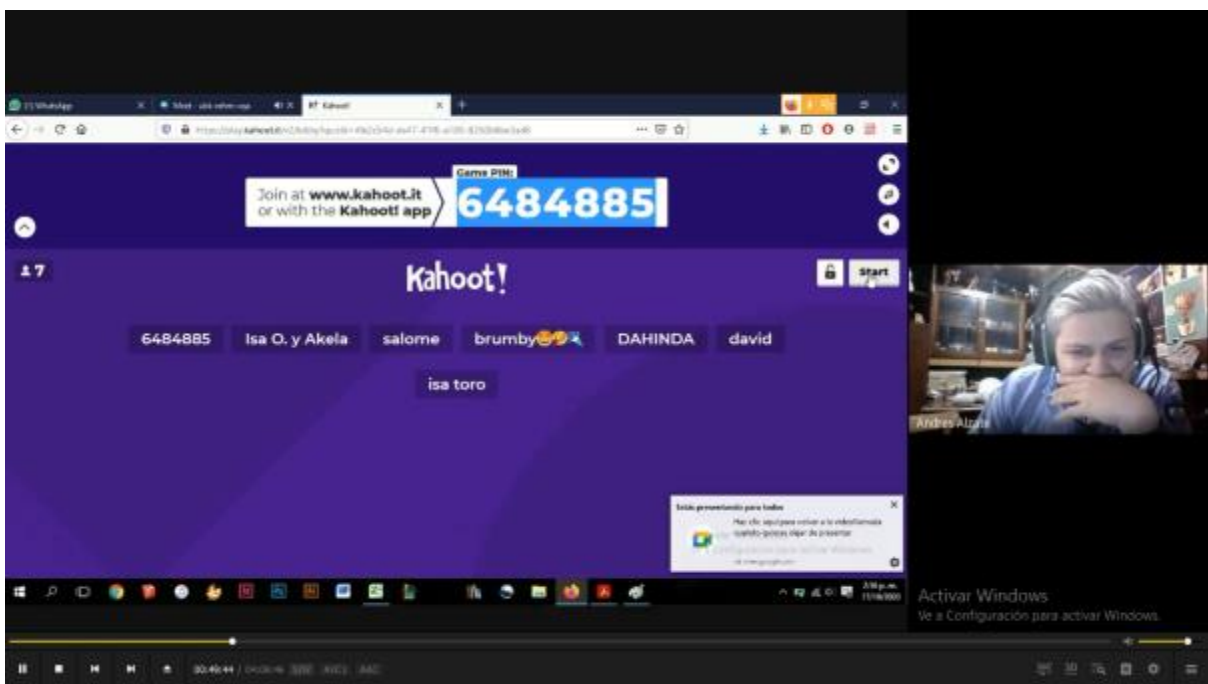


Ilustración 31: Actividad juego de Kahoot 1

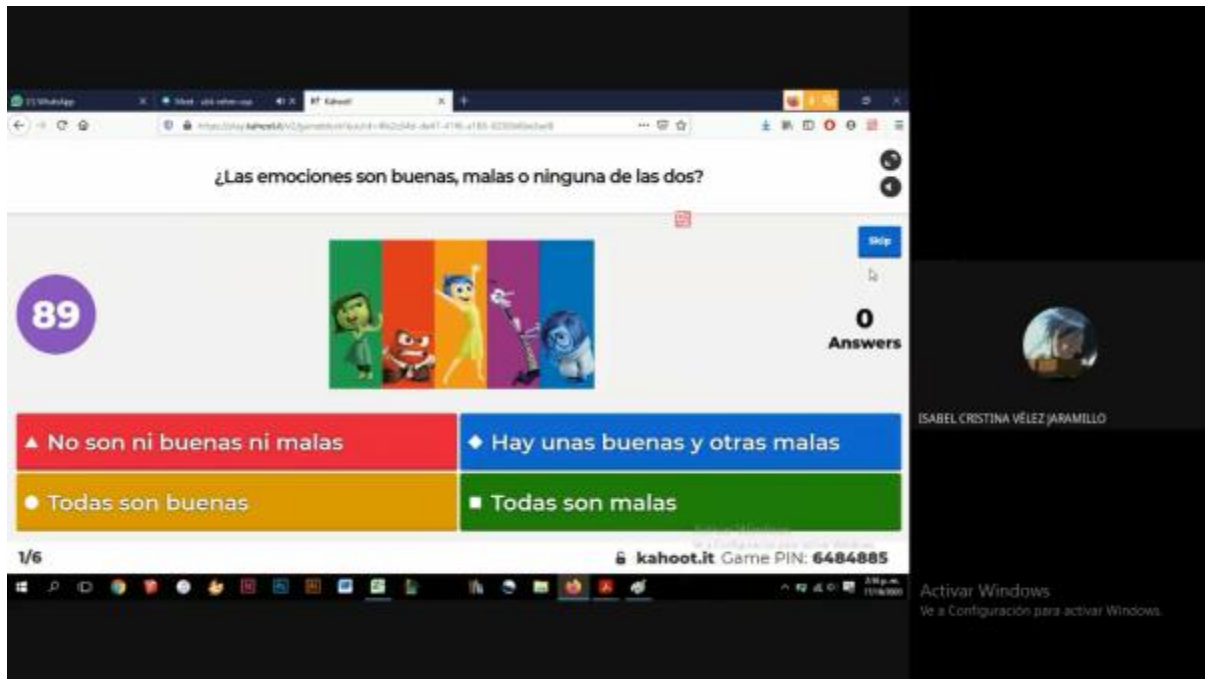


Ilustración 32: Actividad juego de Kahoot 2

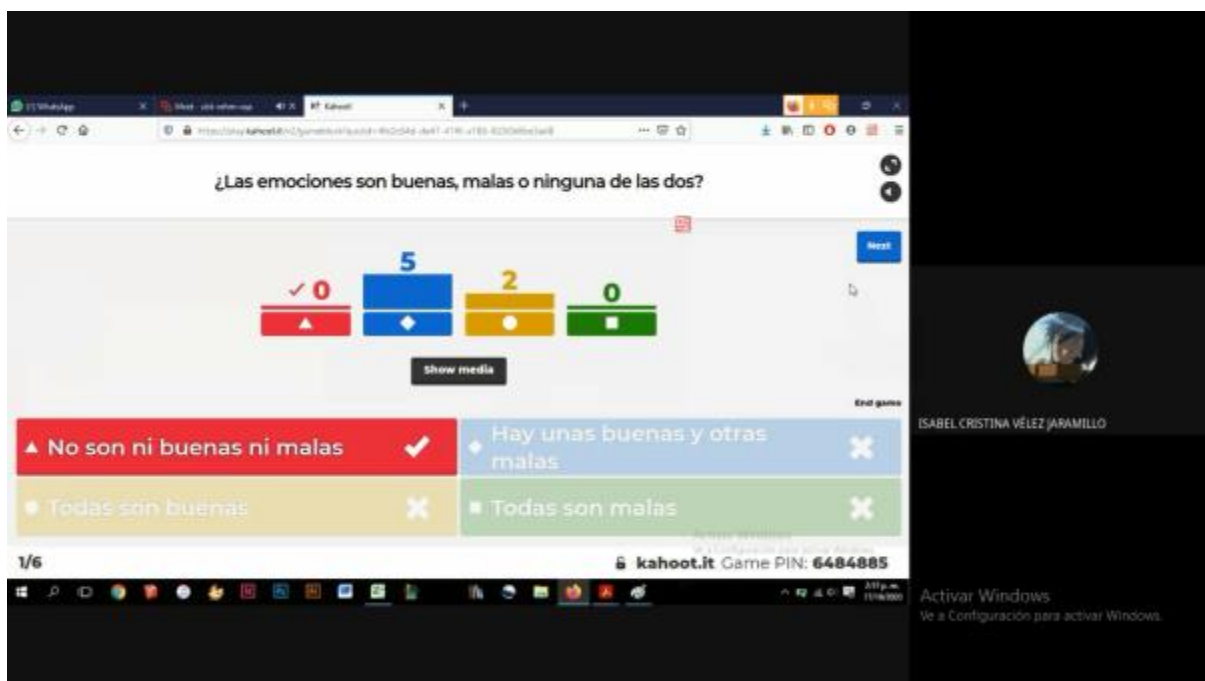


Ilustración 33: Actividad juego de Kahoot 3

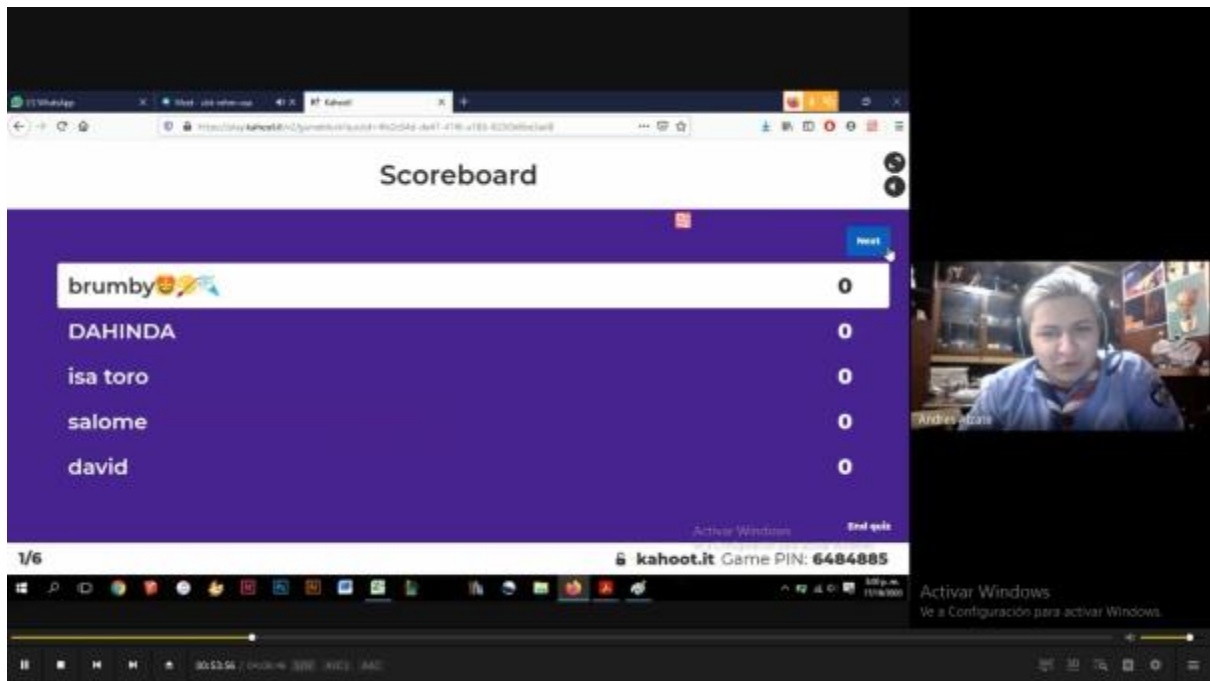


Ilustración 34: Actividad juego de Kahoot 4

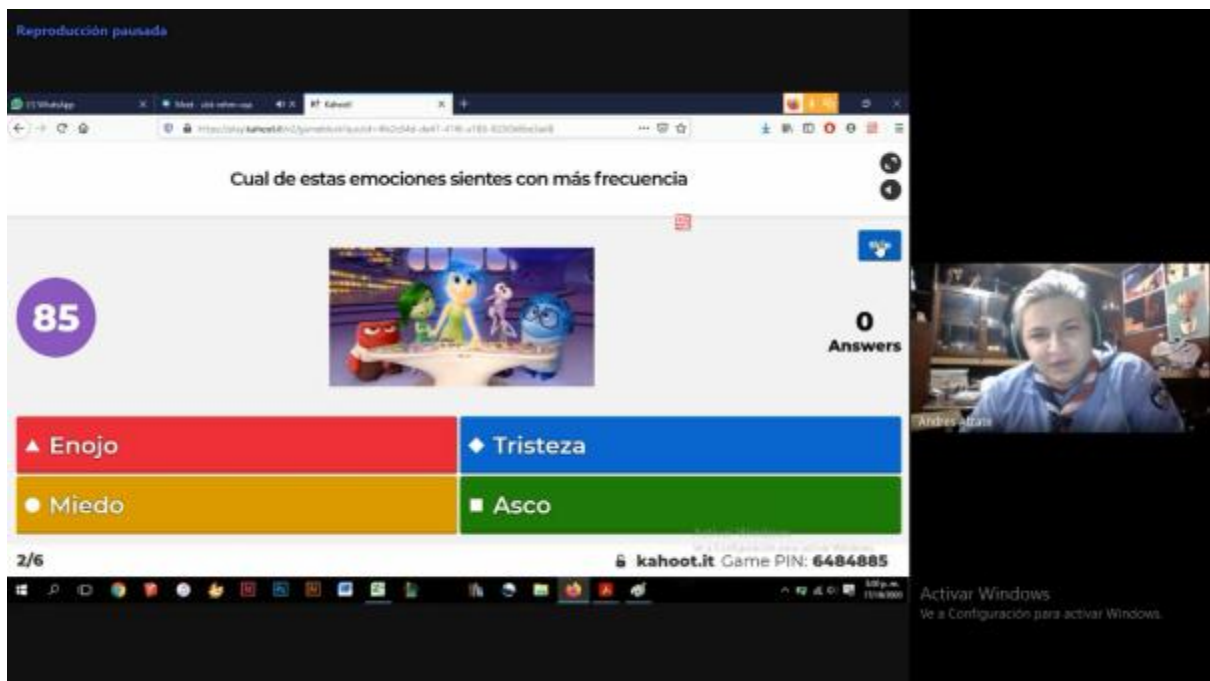


Ilustración 35: Actividad juego de Kahoot 5

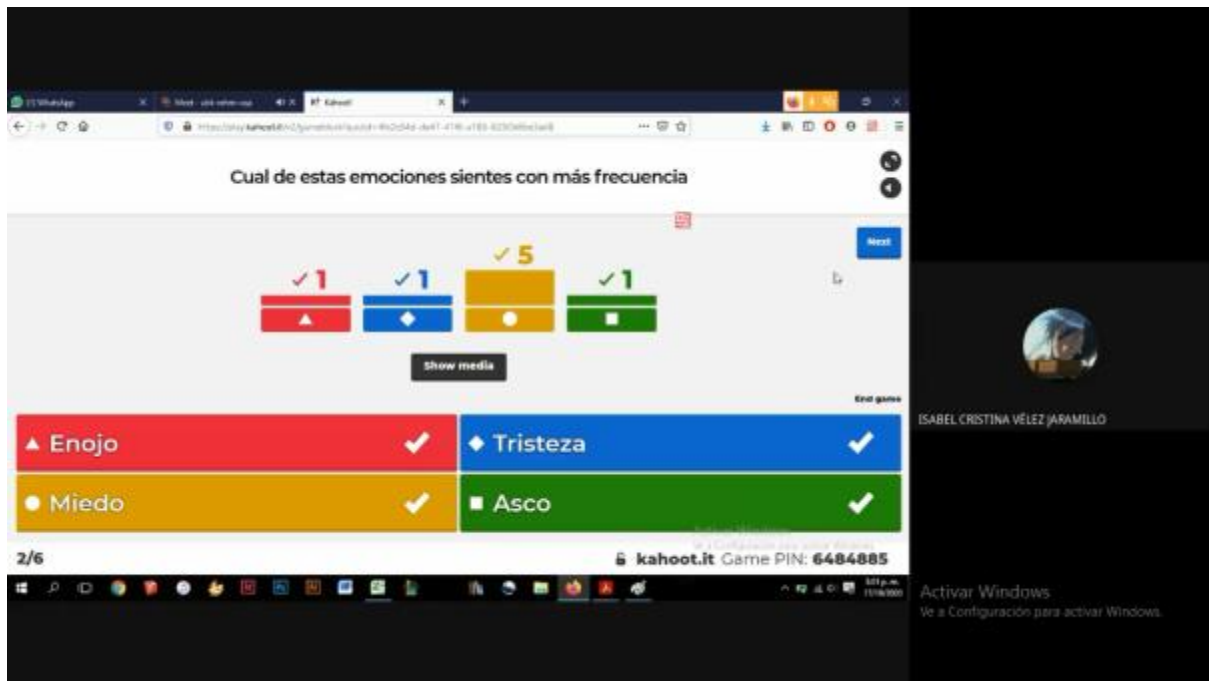


Ilustración 36: Actividad juego de Kahoot 6

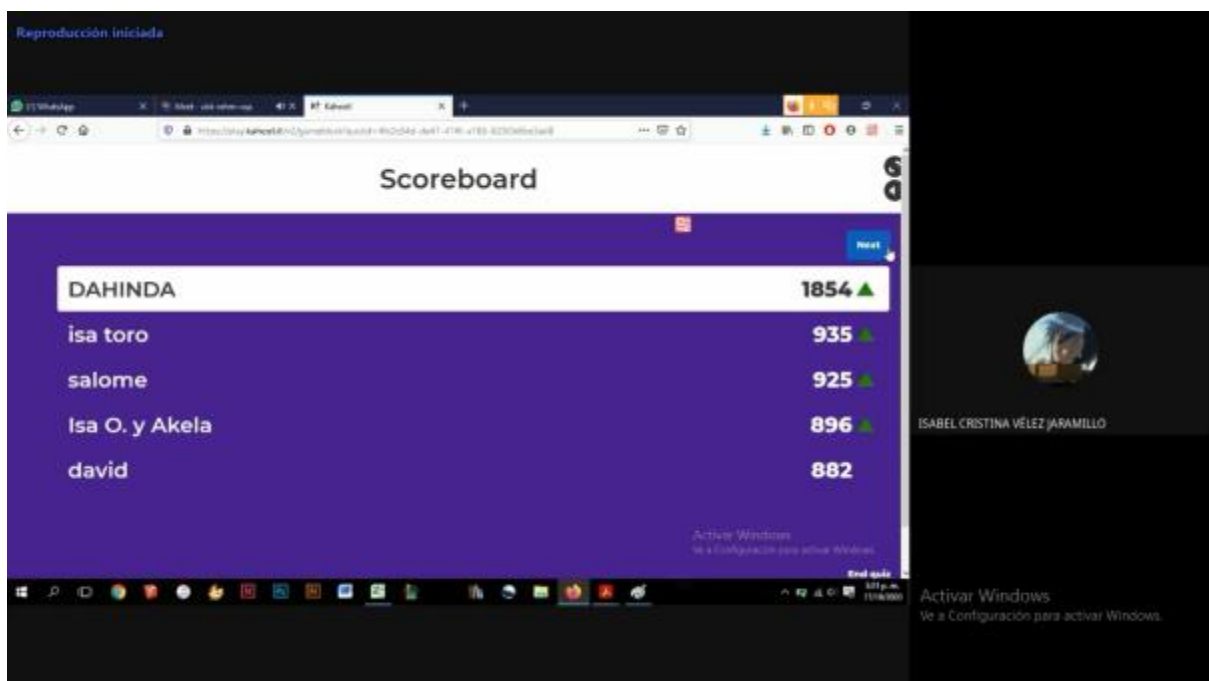


Ilustración 37: Actividad juego de Kahoot 7

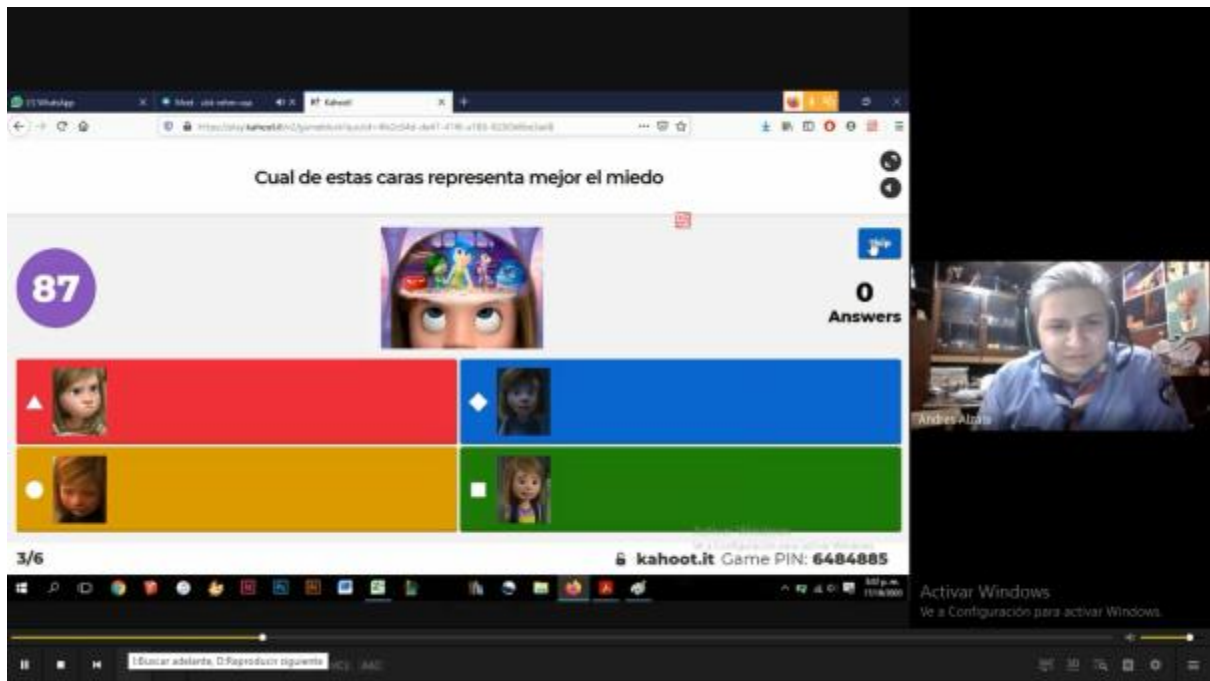


Ilustración 38: Actividad juego de Kahoot 8

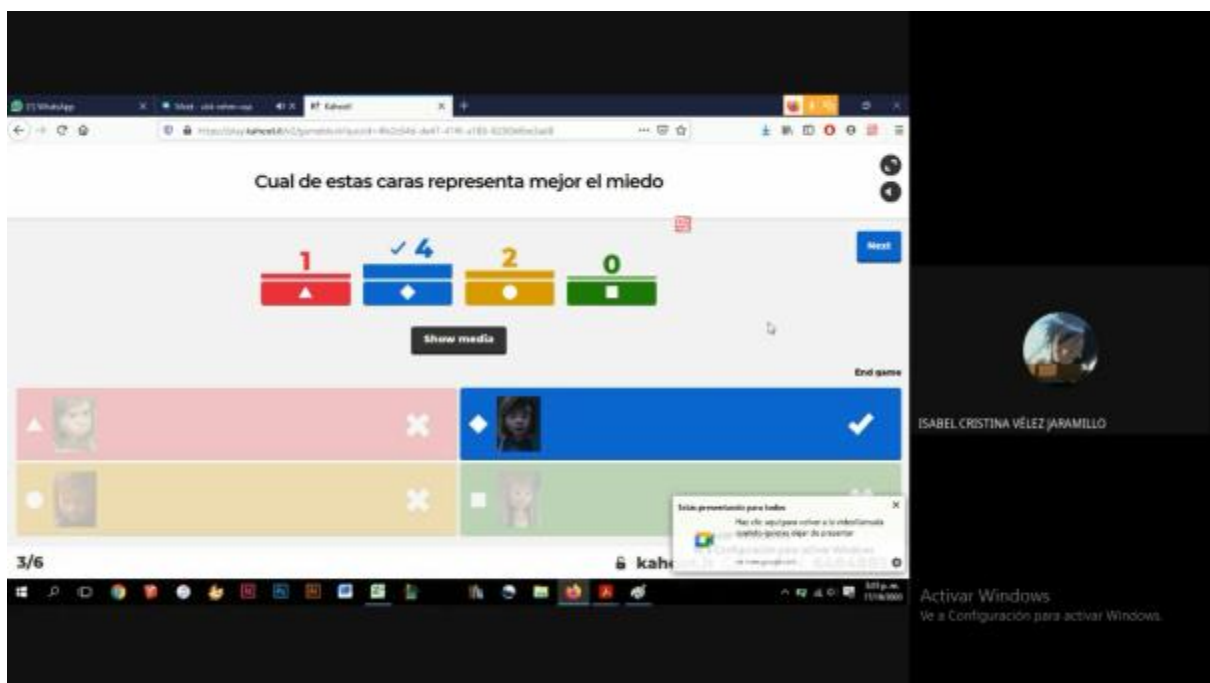


Ilustración 39: Actividad juego de Kahoot 9

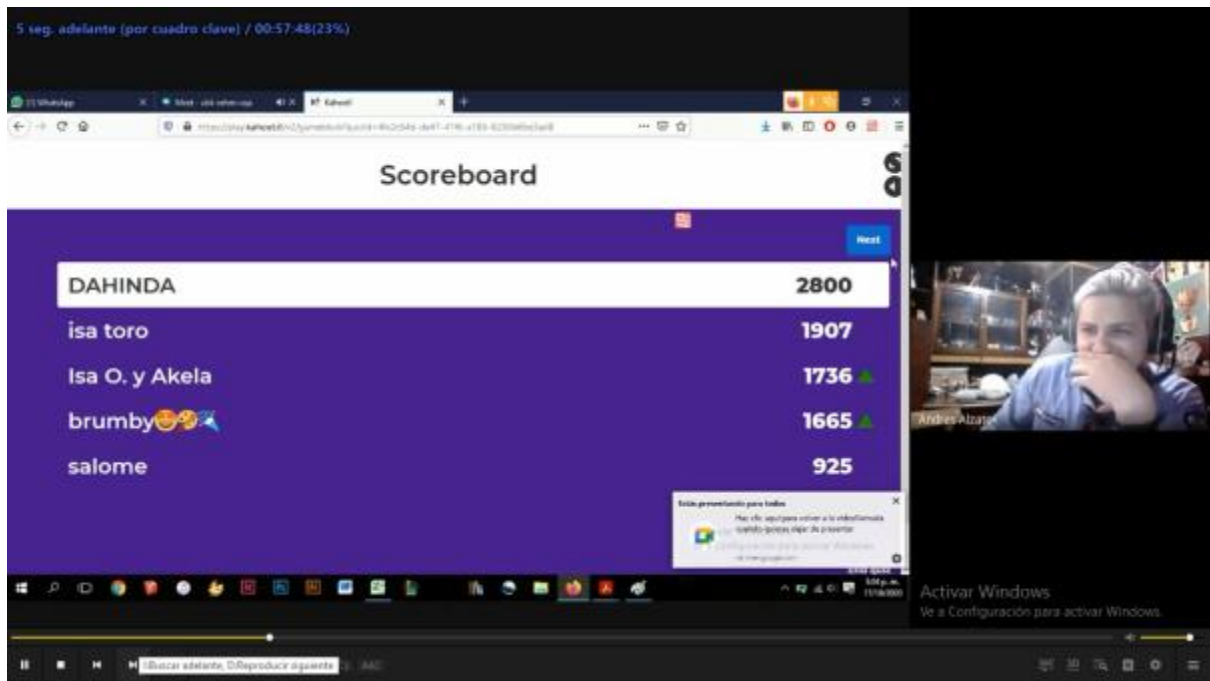


Ilustración 40: Actividad juego de Kahoot 10

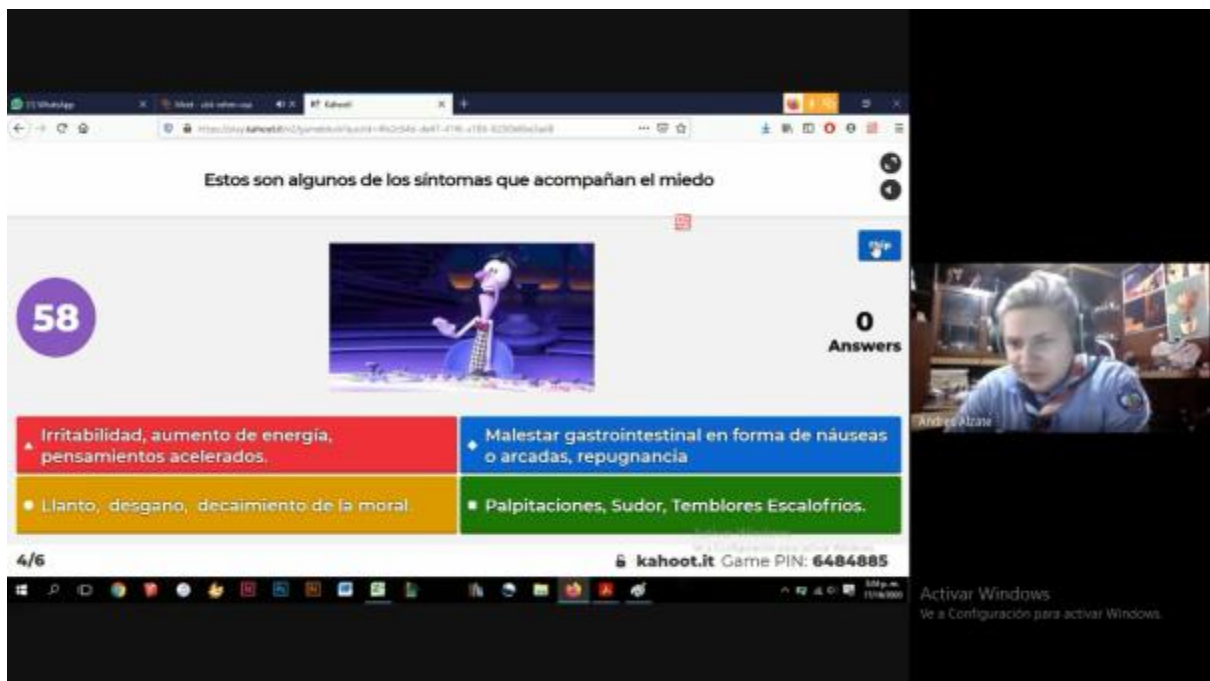


Ilustración 41: Actividad juego de Kahoot 11

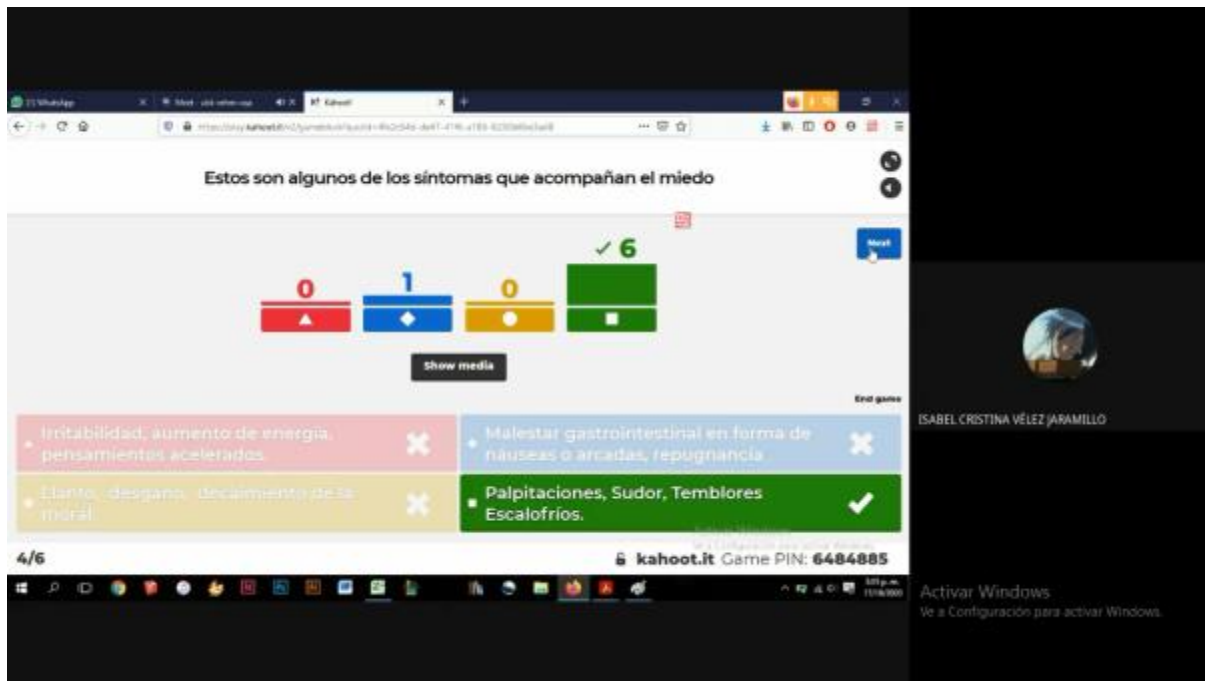


Ilustración 42: Actividad juego de Kahoot 12

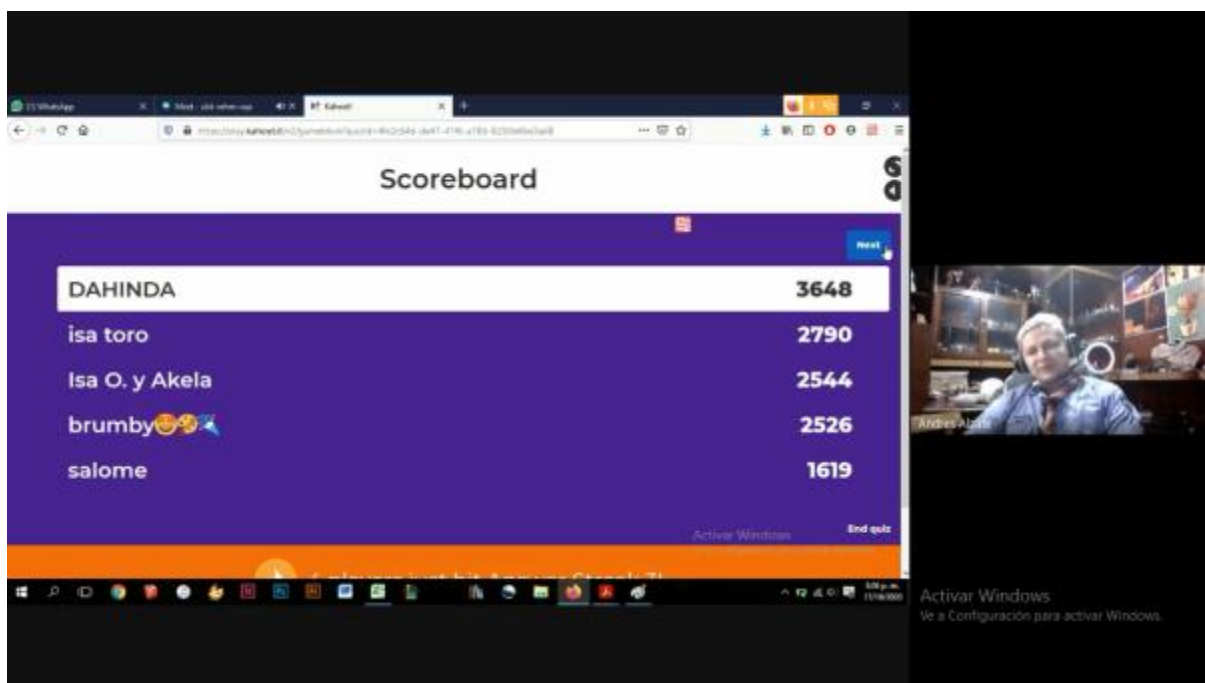


Ilustración 43: Actividad juego de Kahoot 13

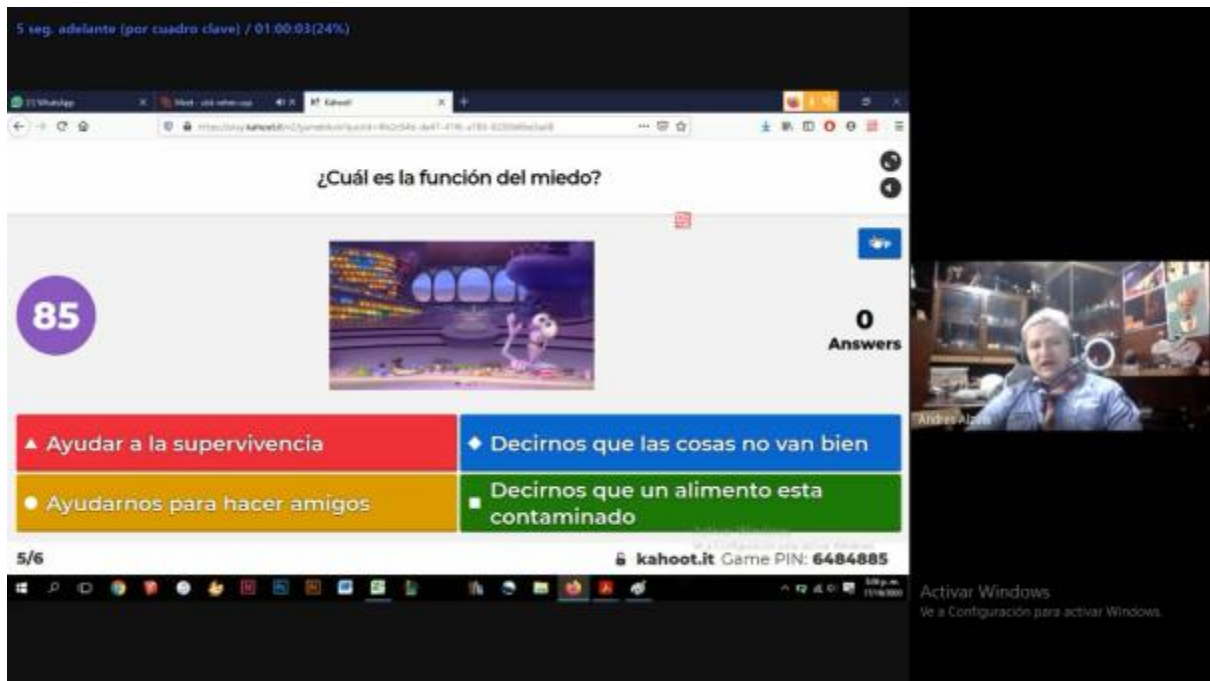


Ilustración 44: Actividad juego de Kahoot 14

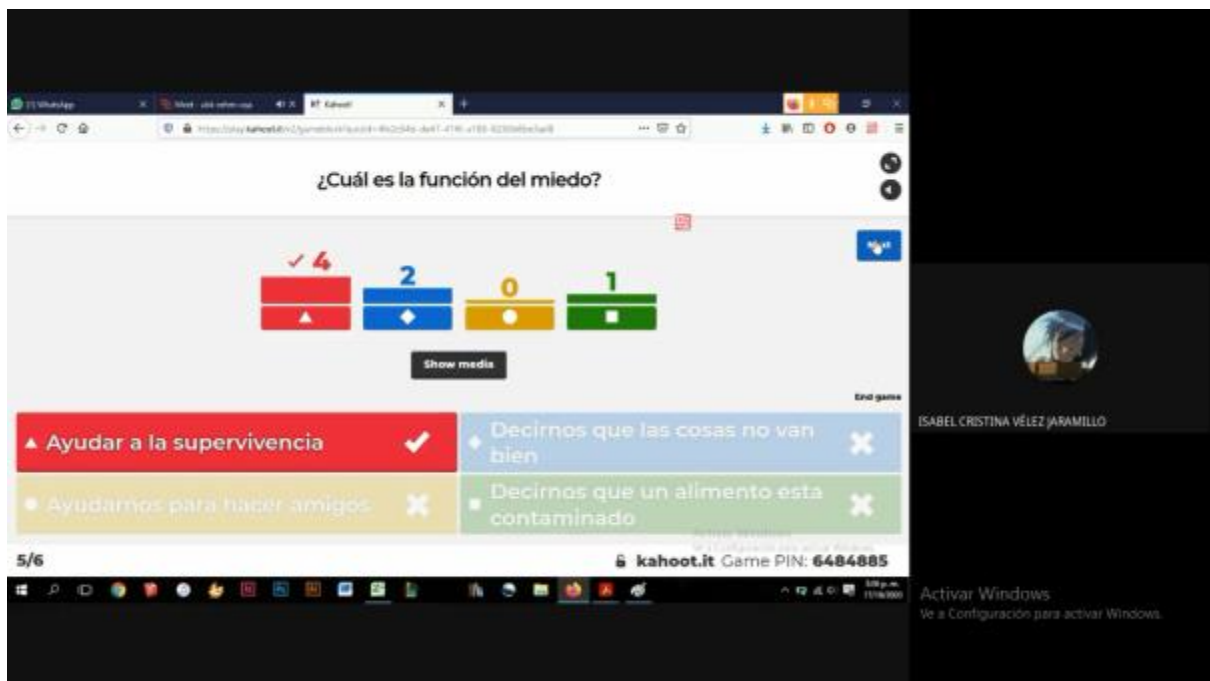


Ilustración 45: Actividad juego de Kahoot 15

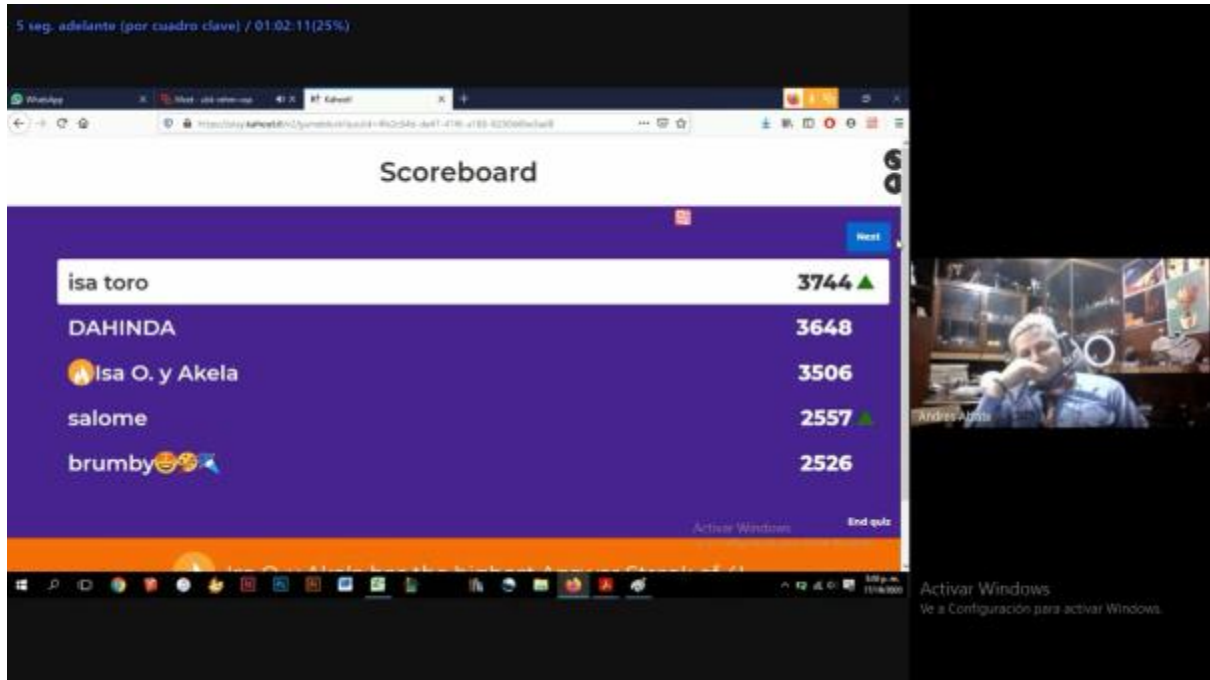


Ilustración 46: Actividad juego de Kahoot 16

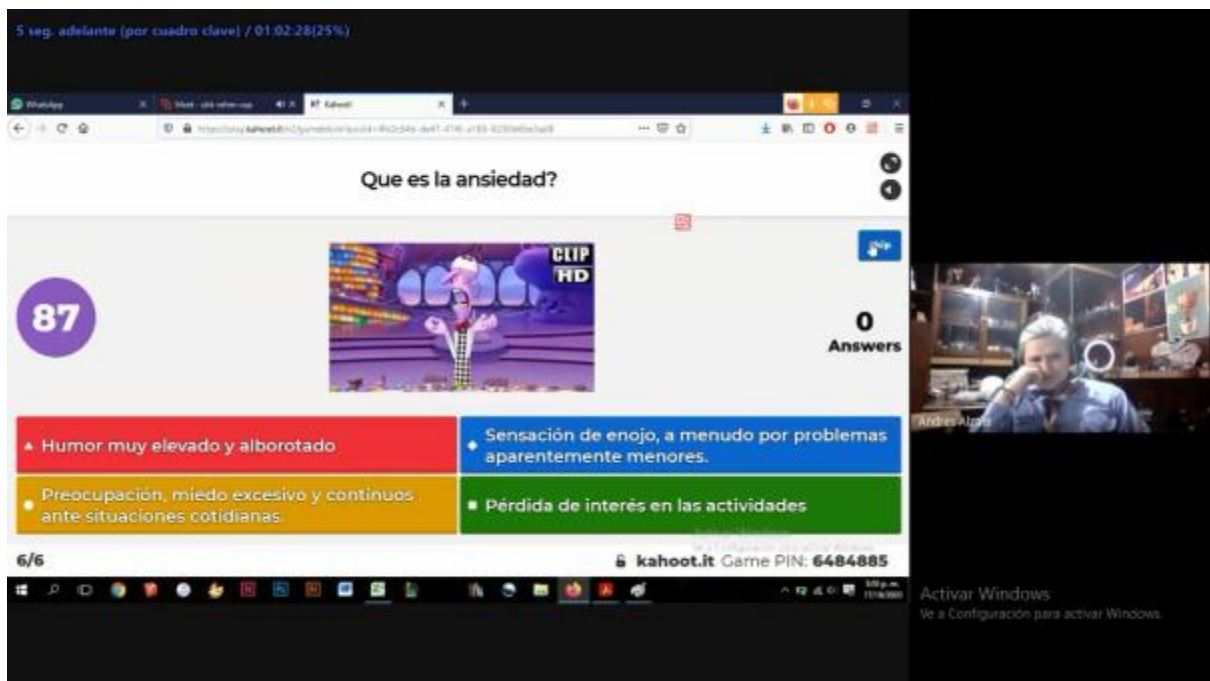


Ilustración 47: Actividad juego de Kahoot 17

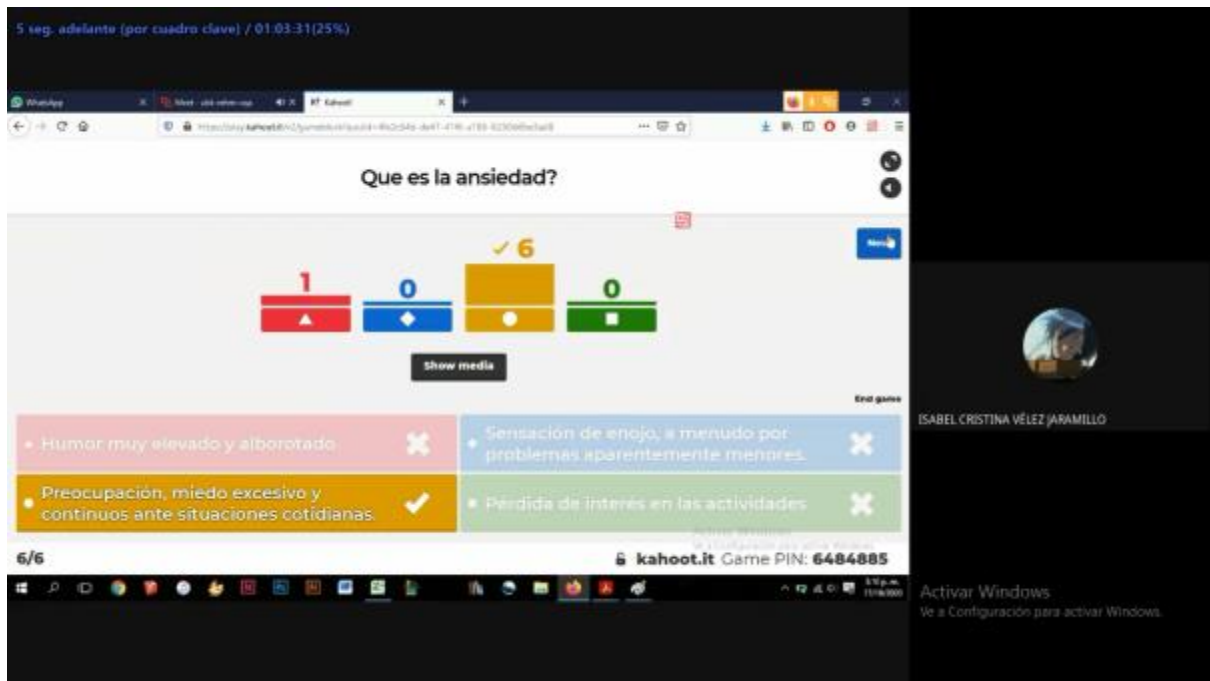


Ilustración 48: Actividad juego de Kahoot 18

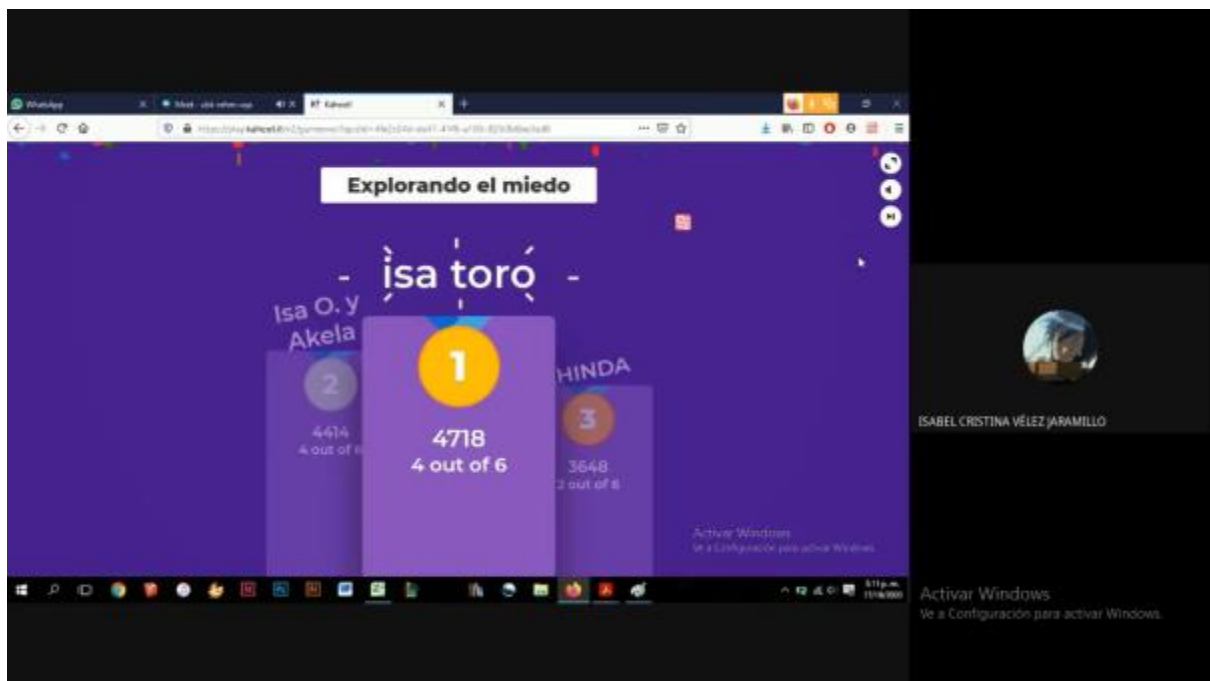


Ilustración 49: Actividad juego de Kahoot 19

Anexo 5: Algunos pantallazos:

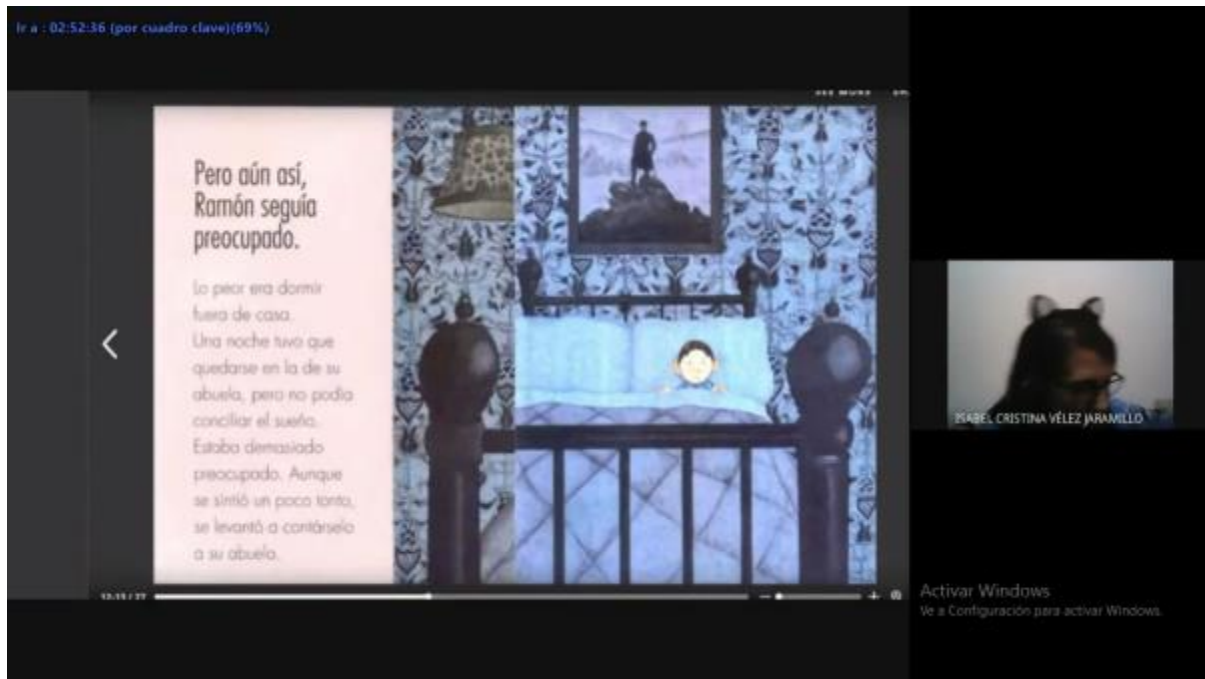


Ilustración 50: Evidencia trabajo campo, Audiolibro Ramón preocupón

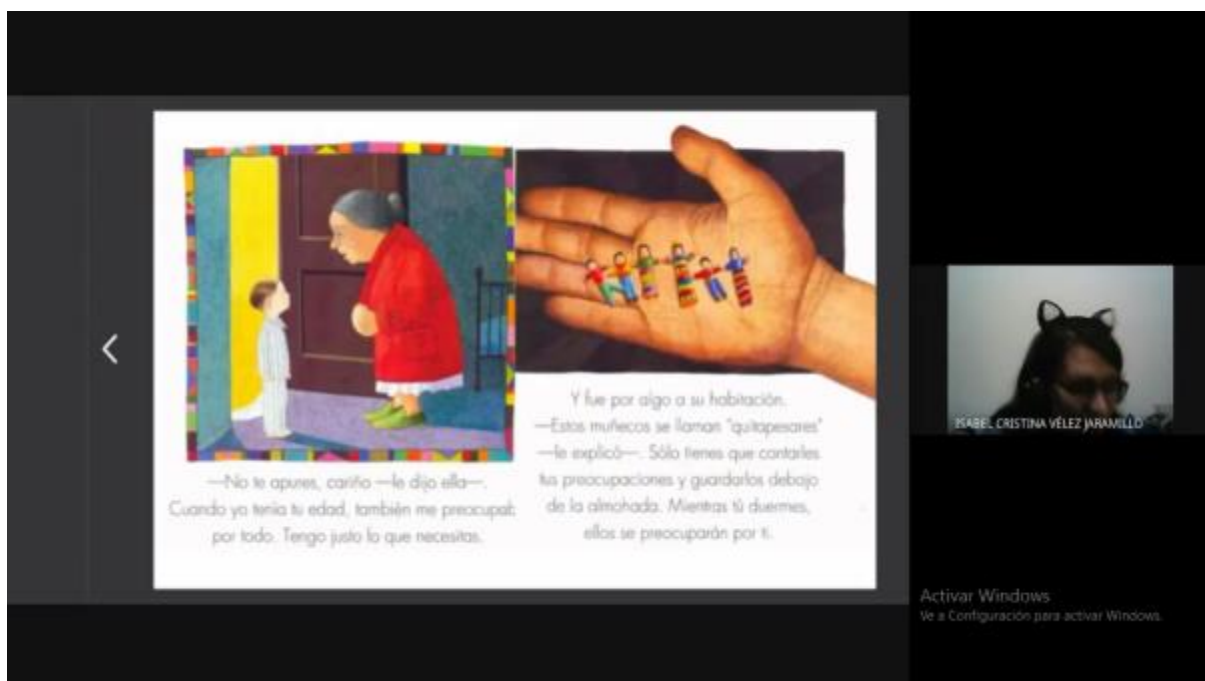


Ilustración 51: Evidencia trabajo campo, Audiolibro Ramón preocupón



Ilustración 52: Monstruo como miedos muestra

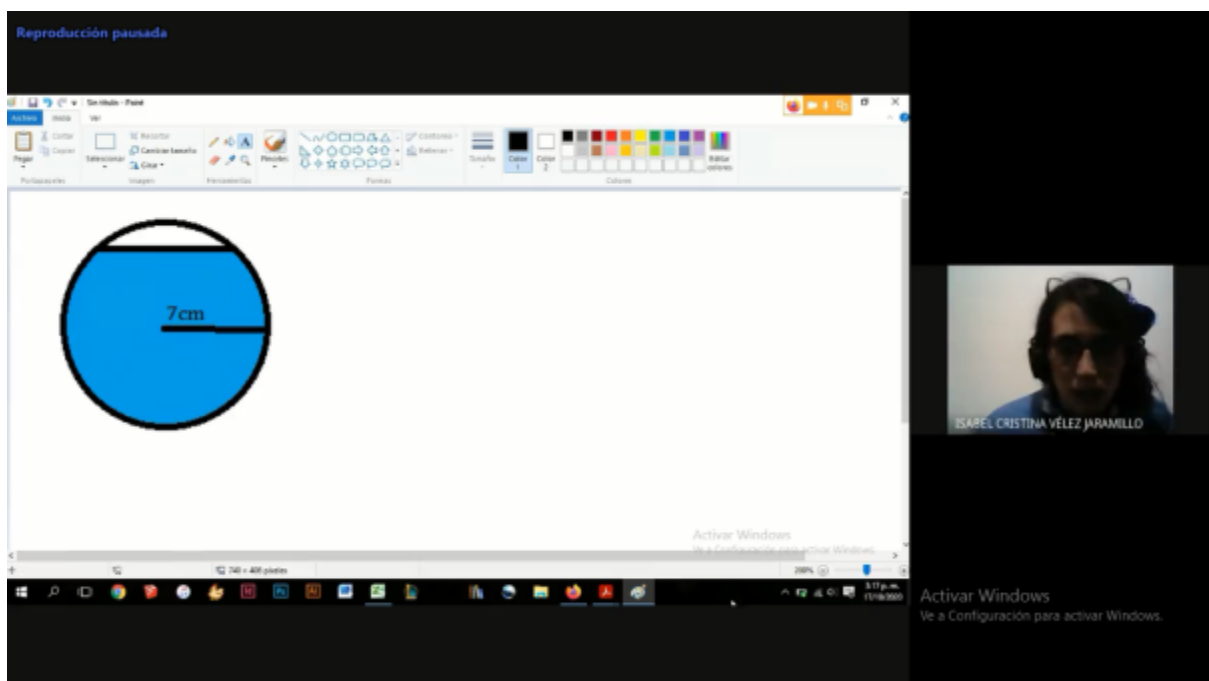


Ilustración 53: Monstruo como miedos muestra, herramienta didáctica



Ilustración 54: Monstruo como miedos muestra, herramienta didactca

Anexo 6 Intervención

A continuación, se enuncian y describen paso a paso cada una de las actividades desarrolladas durante la intervención, sus objetivos y los tiempos destinados.

Objetivos:

- Indagar qué son las emociones, cuántas hay y cuáles son.
- Reconocer el miedo cómo emoción, lo que produce en el cuerpo y algunos de los miedos que pueden tener los niños.
- Proponer estrategias por medio del dibujo y otras expresiones artísticas para afrontar el miedo.

Actividad 1 - (10 min).

1 saludo inicial y bienvenida (1 min)

2 Sentir espiritual (2 min) - se hace la oración de la manada.

3 Sentir patrio (3 min) - se hace una reflexión sobre la patria.

Actividad 2: (20 min).

Recursos: Presentación en PowerPoint

(https://docs.google.com/presentation/d/19RlkLbZhaxRdVc5CJjTzYAjjdPZh3CxAguaXoN53oeM/edit#slide=id.g9de921e0bb_0_41) y grabación de audio libro El domador de miedos.

<https://www.youtube.com/watch?v=cB47NStky6A&t=8s>

Se hace una charla sobre las emociones con presentación donde se contará brevemente qué son las emociones cuáles son y su función. En la misma se abordará el miedo y la ansiedad con más profundidad, en esta charla se preguntará activamente a los chicos que piensan.

Luego se procede a poner el audio libro El domador de miedos del autor Begoña Ibarrola previamente grabado, y hacer un juego de preguntas.

Actividad 3 - (10 min).

Recursos Juego en kahoot

<https://create.kahoot.it/v2/details/4fe2c54d-de47-41f6-a185-8250b6be3ad8>

Empezamos el juego de preguntas de múltiple respuesta, y dos preguntas abiertas, al mismo tiempo que se van socializando las respuestas y las dudas.

1) ¿Las emociones son buenas, malas o ninguna de las dos?

a: No son ni buenas ni malas B: Hay unas buenas y otras malas

c: Todas son buenas d: Todas son malas

2) ¿Cuál de estas emociones sientes con más frecuencia?

a: Enojo B: Asco

c: Tristeza d: Miedo

3) ¿Cuál de estas caras representa mejor el miedo?

a: 1 B: 2

c: 3 d: 4

4) Estos son algunos de los síntomas que acompañan el miedo

a: Malestar gastrointestinal en forma de náuseas o arcadas, repugnancia

B: Irritabilidad, aumento de energía, pensamientos acelerados.

c: Llanto, desgano, decaimiento de la moral.

d: Palpitaciones, Sudor, Temblores, Escalofríos.

5) ¿Cuál es la función del miedo?

a: Ayudar a la supervivencia B: Decirnos que las cosas no van bien

c: Ayudarnos para hacer amigos d: Decirnos que un alimento está contaminado

6) ¿Qué es la ansiedad?

a: Preocupación, miedo excesivo y continuos ante situaciones cotidianas.

B: Sensación de enojo, a menudo por problemas aparentemente menores.

c: Humor muy elevado y alborotado

d: Pérdida de interés en las actividades

7) ¿Qué miedos conoces?

8) ¿Cuáles son mis miedos?

Actividad 4 - (35 min).

Fantasmas traga miedos de (CÓMO AFRONTAR EL MIEDO A TRAVÉS DE LAS EXPRESIONES, Lucía Allegretti Sparacino)

Materiales: Mínimo medio pliego de cartón corrugado de tu color preferido, regla, tijeras romas, silicona líquida, compás, y material reciclaje o varios para decoración

Después de las anteriores actividades, se animará a los niños y las niñas para traer los materiales pedidos con anterioridad, y con unas pocas instrucciones para la base del monstruo se empezará la actividad, la cual tendrá diferentes resultados, ya que solo se darán las instrucciones para la base, la decoración y el monstruo final dependerá de la creatividad de cada uno de los chicos. Se pedirá enviar las fotos del resultado final y se darán unos pocos minutos para la fase siguiente que es hacer un dibujo de sus pesadillas, monstruos o todo aquello que les cause temor, tal como ellos se los imaginan para darles un rostro y un nombre, y enviar fotos nuevamente para comenzar alimentar nuestro monstruo traga miedos.

Actividad 5 - (35 min).

Materiales: Lana gruesa de uno, dos o tres colores, regla y tijeras romas

Recursos: El audiolibro Ramón el preocupón pregrabado.

<https://www.youtube.com/watch?v=XcpfD5PdcRQ&t=28s>

Escucharemos el audiolibro de Ramón el preocupón, después de escucharlo hablaremos un poco de éste y realizaremos muñecos quitapesares con la lana, y las instrucciones de la dirigente.

Actividad 6 - (10 min).

Se preguntará a los niños y las niñas cómo les pareció la experiencia, y las actividades, haciendo unas dos o tres preguntas así ¿Cómo te sentiste? ¿Qué te gustó más? ¿Qué no te gustó tanto? y ¿Qué aprendiste? Esta actividad permitirá valorar algunas percepciones de la experiencia que tuvieron con la intervención en dichas actividades