

TALLER DEL MIEDO

1. Presentación de la emoción (percepción emocional)

Se les presenta la imagen de un emoticono que representa el miedo. El alumnado debe observar y reflexionar sobre porqué representa la emoción que ellos creen. Deben observar la expresión de su cara y sus manos.



2. Análisis de la emoción (comprensión emocional)

Se le sugiere una serie de preguntas a modo de debate.

- ¿Qué es el miedo?

El miedo es una emoción que todos sentimos, que está presente a lo largo de nuestra vida. Se trata de una reacción natural, instintiva, ante lo que detectamos como potencialmente peligroso y, por eso, no es una emoción mala ni negativa.

- ¿Qué sientes cuando tiene miedo? ¿Qué le pasa a tu cuerpo?

La boca se reseca, el pulso se acelera, la respiración se dificulta, temblamos, sudamos más,...

- Emociones racionales e irracionales

Los miedos racionales nos alejan del peligro, nos protegen. Tener miedo a tocar el fuego es racional porque gracias a esa emoción no lo tocamos y no nos quemaremos. Tener miedo a atravesar una autopista llena de coches hará que no cruces.

Los miedos irracionales nos paralizan sin sentido, son inútiles. Tener miedo a cruzar el pasillo en la oscuridad porque pensamos que puede haber un fantasma es irracional, sientes que no eres capaz de cruzarlo a pesar de que sí puedes.

- ¿Sabes algún ejemplo de miedo irracional?

Fantasmas, arañas, tormenta, sangre, gatos negros, brujas, hablar en público, payasos, jeringuillas, volar en avión, cucarachas, ratas, vampiros, monstruos, serpientes, al dentistas,...

3. Sentir la emoción (facilitación emocional)

Se les sugiere a los alumnos disfrazarse en Halloween de personajes que den miedo irracionalmente. De esta forma facilitaremos que sienta la emoción y, a partir de ahí, dirigimos la atención hacia la información importante que nos transmite: son miedos irracionales y podemos superarlos.

4. Buscar estrategias o recursos (regulación emocional)

Cuentos miedosos: a cada alumno/a le toca un personaje, lugar y miedo irracional. Con dichos elementos debe elaborar un cuento en el que el personaje supere ese miedo con diferentes estrategias y recursos.

- Reemplaza el miedo por emociones o pensamientos agradables.
- Respira profundamente.
- Recordar por qué se está fuera de peligro.
- Escucha música.
- Relajarse
- Realizar actividades que te mantengan ocupado: contar, dibujar,...
- Encender una pequeña luz.
- Tener una mascota.
- Reírse, ¡la risa alivia el miedo!