

José Antonio
Marina

Vence
tus
miedos



CUADERNO DE ACTIVIDADES

Ariel

José Antonio
Marina

Vence tus, miedos

Este cuaderno pertenece a:

1.ª EDICIÓN
Junio de 2016

—
EDICIÓN ANTERIOR
Marzo de 2014

—
© 2014, 2016, Empresas Filosóficas, S. L.
Diseño e ilustraciones: © J. Mauricio Restrepo
Ilustraciones de los personajes del cuento: © Daniel Montero Galán

Derechos exclusivos de edición en español reservados para todo el mundo:

© 2014, 2016, Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

Maquetación: M. I. maqueta, S. C. P. / J. Mauricio Restrepo

ISBN: 978-84-344-2385-5
DEPÓSITO LEGAL: B. 9.768 - 2016

Impreso por Liberdúplex

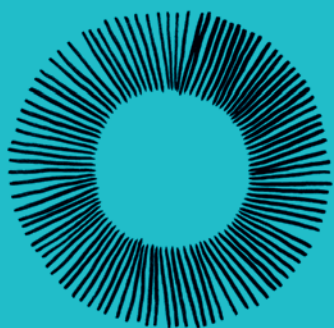
—
El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

¿Qué son
las emociones?



Las experiencias afectivas (emociones, sentimientos, deseos) son el resultado consciente de un proceso de interpretación de lo que nos sucede, que realiza nuestro cerebro. Están orientadas a dirigir la acción, que es la función principal de la inteligencia. Por eso es tan importante cuidar la educación afectiva. Una persona capta e interpreta la situación a través de un «esquema emocional» propio, que ha ido elaborando durante toda su vida.

Tal vez recuerden un viejo verso: «Todo es según el color del cristal con que se mira». Pues bien, en términos neurológicos, ese cristal es el «esquema emocional» del sujeto. Lo constituyen elementos biológicos, recuerdos de experiencias pasadas, creencias sobre la realidad, creencias sobre la propia capacidad de enfrentarse con los problemas, nivel de resistencia a la incomodidad o al esfuerzo, etc. El resultado de la acción de estos esquemas es la experiencia consciente de una emoción. Hay personas que tienen muy activo su esquema de la furia, o

de la inseguridad, o del pesimismo, y se sienten con frecuencia enfadados, inseguros o pesimistas.

Cuando queremos cambiar nuestro estilo emocional, es decir, nuestra propensión a la tristeza, a la furia, al miedo, al pesimismo, a la inseguridad, tenemos que cambiar el «esquema emocional» del que depende, y que funciona automáticamente, interpretando de esa manera la situación. ¿Cómo se cambia un esquema? En el caso del miedo infantil, de dos maneras:

AUMENTANDO
LA FORTALEZA DEL NIÑO,

su capacidad de enfrentarse.

DISMINUYENDO
LA FORTALEZA DEL MIEDO,

el poder de los desencadenantes.

Ambos factores forman parte del mismo esquema y por lo tanto interaccionan entre ellos.

Procedimientos para aumentar la fortaleza del niño: proponerle pequeñas metas que vayan aumentando su sentimiento

de eficacia, ayudarle a dirigir la atención, enseñarle técnicas de relajación, fomentando la actitud de crecimiento, animándole a darse instrucciones que le permitan recuperar la seguridad, premiando cualquier acercamiento a la meta.

Modos de disminuir la fortaleza del miedo: animándole a habituarse poco a poco a la situación desagradable, ayudándole a interpretarla de manera diferente, desmontando las creencias (por ejemplo, en los vampiros o los monstruos).

Entrenamiento

Todos los ejercicios del cuaderno están orientados a aumentar la seguridad del niño y a disminuir el poder del «monstruo». He aquí algunos ejemplos:

DECLARACIÓN DE GUERRA (Página 40)

A los niños les anima enfrentarse a un proyecto. Les sitúa en una actitud proactiva, que es esencial para todo progreso. Siempre que deseemos que haga algo, conviene que le animemos a imaginar lo bueno que va a ser conseguirlo.

HABLAR DEL MIEDO (Página 44)

Cuando vuestro hijo, hija, alumno o alumna, tenga miedo, no intentéis quitarle importancia. ¡Y mucho menos haciéndose-lo pasar mal para divertirlos con su espanto, cosa demasiado frecuente! Es verdad, sin embargo, que a los niños les gusta «pasar miedo». Les fascinan los cuentos de terror, posiblemente porque les sirven para disfrutar con la seguridad que le dan sus acompañantes.

Cuando expresen sus miedos, después de escucharles y de comprenderles («Qué malo es tener miedo, ¿verdad?»), y de contarles vuestros miedos infantiles, y cómo desaparecieron, preguntadles qué solución se les ocurre para luchar contra el «monstruo».

¿QUÉ COSAS TE DABAN MIEDO? (Página 45)

Aumenta la fortaleza al darse cuenta de que los miedos pueden desaparecer.

HAZ DESAPARECER LA OSCURIDAD (Páginas 48-49)

Se trata de fomentar la actitud activa, que es fundamental para enfrentarse con el miedo.

DIBUJA UN TELÉFONO ROJO.

¿CUÁNTAS PERSONAS PUEDEN AYUDARTE?

(Páginas 50-53)

Saber que se puede confiar en alguien es un gran motivo para aumentar la seguridad. El acordarse de RACO puede ayudar porque FOCALIZA la atención en un objeto, y porque recuerda su aventura.

¿A CUÁNTAS PERSONAS PUEDES TÚ AYUDAR?

El sentimiento de competencia, de sentirse capaz de resolver un problema, es un elemento esencial para resolverlo.

DISTINGUE ENTRE MIEDOS AMIGOS Y ENEMIGOS

(Página 57)

Es importante «desprestigiar» a los «monstruos». A eso van dirigidas las páginas siguientes. Es lo que técnicamente se denomina «reestructuración cognitiva».

El manejo de la atención es fundamental para gestionar el pensamiento, las emociones y la acción **(Páginas 68-73)**.

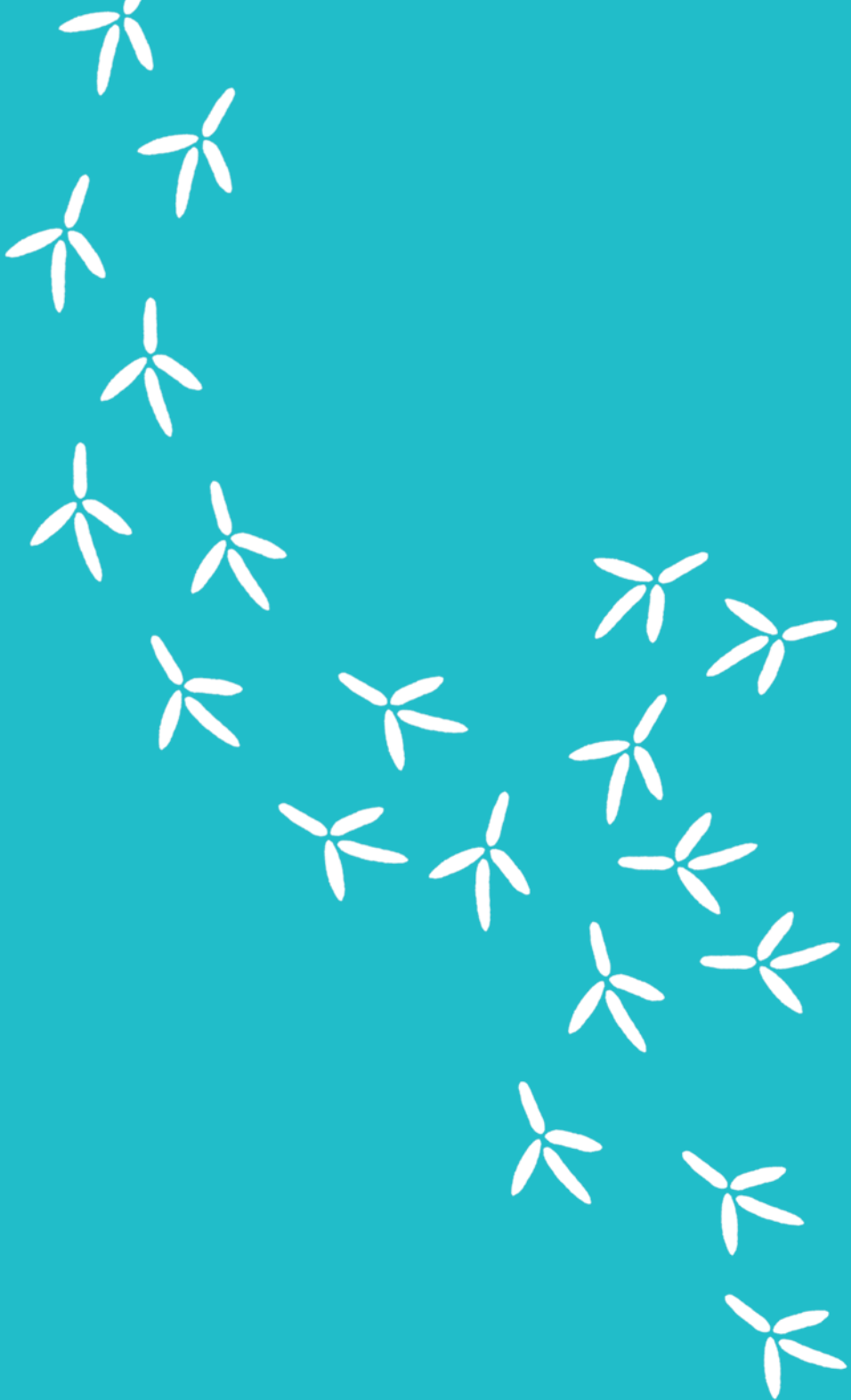
Los EJERCICIOS que va a escribir en su diario son importantes. Pretenden tranquilizarle, mediante la respiración controlada, y también ir desensibilizándole acerca del miedo. Hay juegos adecuados para cada miedo. Por ejemplo, contra el miedo a la oscuridad, jugar a esconder una cosa con los ojos vendados, en una habitación cercana, en una habitación más lejana.

Los RACONES tienen la función de premiar la conducta deseada. Puede usarse también el «método de las fichas», en que cada «acto de valor» supone para el niño una ficha, de tal modo que cuando adquiera las suficientes podrá conseguir el premio que desea.

**Estoy seguro de que, con la suficiente tenacidad,
vuestro niño o niña vencerá al «monstruo».**

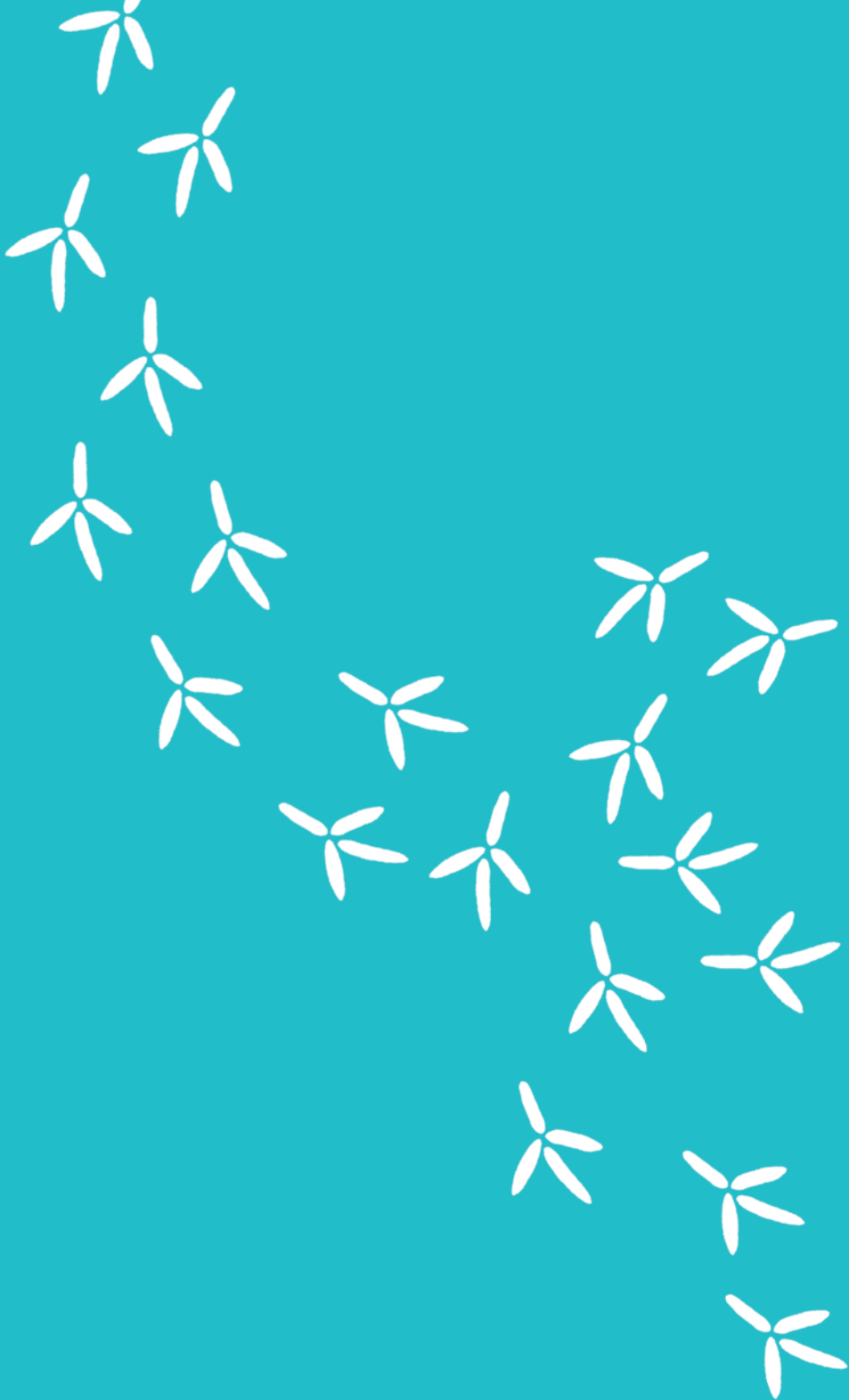
**Ahora tu hij@ ya puede leer el cuento
y hacer los ejercicios.**





RACO EL PAJARRACO





Debajo de este sombrero estoy yo:

**RACO
EL PAJARRACO**



Me lo quitaré para que me conozcáis mejor:

Soy así:



¿A que resultado más imponente con el sombrero? Os escribo porque quiero ser vuestro amigo. Quiero ser amigo de todos los niños que tienen miedo. ¿Sabéis por qué? Porque cuando era pequeño me daba miedo volar, que es lo peor que le puede pasar a un pájaro. Lo pasaba fatal. Vivíamos en lo alto de un acantilado, y veía a mis hermanos y a mis amigos que se lanzaban al aire. Yo me asomaba al borde de nuestro nido, veía el mar allí abajo, lejíiiiisimos, y me temblaban las alas, las patas, el pico, todo.

Se lo conté a mi mamá. Aquí tenéis una foto mía con ella, cuando yo era pequeño.



Siempre que sintáis miedo debéis decírselo a alguien que os quiera. Pero mi mamá no sabía qué hacer conmigo. Me animaba, me daba consejos, me reñía. Todo daba igual. Yo seguía sintiendo miedo. Al crecer, las cosas iban a peor, porque ahora,

además de tener miedo a volar, tenía miedo de que mis amigos se rieran de mí por tener miedo. ¡Mi vida era un desastre! Por fin, un día mi mamá me dijo que me iba a llevar a un «maestro de vuelo», para que me quitara el miedo a volar. El profe era muy alto. Tuvo que inclinarse mucho para verme. Llevaba unas gafitas muy pequeñas.



—Raco, ¿quieres dejar de tener miedo? —me preguntó.

Temblando de miedo le dije «sí» con la cabeza.

—No te he oído.

—Sí —dije bajito.

—Entonces, asómate al balcón y grita muy fuerte: ¡¡¡No quiero tener miedo!!!

Lo hice, pero en voz tan bajita que me hizo repetirlo por lo menos diez veces.

—No basta con quererlo. Hay que hacer algo. Pero si no quieres esforzarte, puedes ser un ave peatonal, como las gallinas o los patos.

Aquello me pareció horrible. ¡Un pajarraco peatón! ¡Qué vergüenza!

—Lo primero que tienes que hacer es firmar una DECLARACIÓN DE GUERRA AL MIEDO.

—Es que soy muy pequeño y todavía no sé firmar.

—Pues pon la huella de tu pata.

DECLARACIÓN de GUERRA

Raco el Pajarraco declara la guerra al miedo. Para vencerlo, está dispuesto a hacer todo lo que le diga su MAESTRO DE VUELO.



—Ahora podemos empezar —dijo mi maestro.

Primera lección: **Hablar del miedo**

El miedo es un monstruo feísimo y malísimo, pero muy cobarde. No quiere que hables de él con nadie. Prefiere que te sientas solo, porque si alguien te ayuda él se morirá de miedo.

—¿Cómo se va a morir de miedo el monstruo del miedo?

—Porque sólo tiene fuerza cuando nadie se le enfrenta. Además, le gusta la oscuridad, y cuando se le saca a la luz casi siempre huye. Así que vamos a hacerle salir de la oscuridad. Dime, ¿de qué tienes miedo?

—De no saber volar y caerme. Y también de que si vuelo venga un dragón volador y me coma. Y también de que si no vuelo, mis compañeros se vayan a reír de mí.

El MAESTRO DE VUELO no dio mucha importancia a lo que le había dicho y siguió hablando.