

EL MIEDO QUE SE PUEDE PRESENTAR EN LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTE LA PANDEMIA

EL MANEJO DE EMOCIONES EN EL ÁULA

ANABELEN PANTOJA HERNÁNDEZ

19/06/2020

El miedo es una función evolutiva, protectora y socializante y en la infancia; los miedos aparecen relacionados con la etapa madurativa y de aprendizaje del niño y la niña, estos deben afrontarse y superarse sin consecuencias; por lo que es sumamente importante el saber tratar y gestionar el miedo que pueden presentar los niños en la escuela, y poder ayudarles en su proceso de afrontamiento y nosotros como educadores, tratar esta emoción, como un tema transversal a todas las áreas del conocimiento, dotando a los alumnos y alumnas de herramientas como el autocontrol, la autonomía, la confianza en sí mismo, la iniciativa y la valentía entre otros. Situación que seguramente, tendremos que enfrentar en nuestro regreso a clases, con nuestros pequeños; por lo que debemos estar preparados para tener una intervención efectiva y con un enfoque educativo adecuado.

INTRODUCCIÓN

Los miedos están muy presentes en la cultura actual, como el miedo al desempleo, los divorcios, las enfermedades, entre otros; siendo este último en el que tendremos que centrarnos mayormente, ya que vivimos tiempos muy difíciles a causa de la Pandemia COVID-19, la cual ha cambiado el mundo en todos los aspectos, siendo el escolar, uno de los más afectados, obligando a las escuelas y su comunidad a enfrentarse a retos muy difíciles y nuevos en su adaptación a la problemática.

Es fundamental, ante esta situación, que desde la familia y desde la escuela se tengan en cuenta aspectos como las emociones, los sentimientos y la formación en valores, ya que estos son elementos inseparables del ser humano, provocando en los niños y niñas sensaciones de angustia, inestabilidad y fragilidad, siendo necesario el trabajar la emoción del miedo desde la escuela, educarla, entrenarla y tener diferentes herramientas que ayuden al alumno y alumna a enfrentarlo. Los maestros debemos estar formados en la educación de emociones, ya que estas forman una parte del ser humano y se deben trabajar y educar para un buen desarrollo personal y social. En definitiva los maestros debemos saber que es el miedo, como aparece y como debe tratarse. Y poner en práctica una serie de actividades específicas para que los alumnos y alumnas primero reduzcan su miedo y luego puedan atacar y vencerlo, con la confianza de que no están solos y que tanto su familia como los docentes vamos a apoyarlos a salir adelante.

¿Qué son los miedos infantiles y cómo podemos gestionarla en el proceso educativo?

Los miedos infantiles se catalogan como normales, cuando son propios de la edad o de una etapa en concreto. Estos son pasajeros y no nos deben de preocupar en exceso si siguen un proceso natural. Con la madurez del niño irán apareciendo para más tarde desaparecer y contemplar a otros, sin dejar secuelas, siempre y cuando la actitud de los adultos que rodean al menor sean las adecuadas y van desde ruidos fuertes, miedo a los extraños, separación de los padres, animales, oscuridad, máscaras, payasos y muchos más, hasta situaciones novedosas, como la que estamos viviendo actualmente con la Pandemia de COVID-19.

MIEDOS SEGÚN LA EDAD

- 2 a 4 años: Miedo a las caídas, separación de sus padres, ruidos fuertes, tormentas, trueno. La oscuridad y su imaginación los ponen susceptibles a las sombras, personajes misteriosos, monstruos, etc.
- 5 a 9 años: Surge el temor por los seres sobrenaturales. Se angustian por la enfermedad y empieza el temor a la muerte de sus seres queridos. Tienen miedo a quedarse solos, a perder sus objetos favoritos, a perder a su mascota.
- 9 a 12 años: Temor al primer día de escuela, a no ser buenos en los deportes, a no tener amigos, etc.

Generalmente el entorno de un niño pequeño es el contexto familiar y de este se absorben los primeros conocimientos y experiencias, las cuales evocan los primeros sentimientos y determinan las situaciones y experiencias, a través de su desarrollo; por ello se puede decir que los niños y niñas desarrollan su intelecto a partir del contexto familiar; influenciado por la personalidad de los padres; es decir la idea de peligro puede ser irracional o razonable pero magnificada, trasladando, inevitablemente, los miedos de los padres a los hijos.

Cuándo nos debe preocupar el miedo de los niños

Cuando se convierte en una fobia

Cuando altera la vida cotidiana de los niños

Cuando se afectan el desarrollo físico de los niños (retrocesos como volver a mojar la cama, llanto excesivo, pérdida de apetito y sueño)

La educación de nuestros alumnos, debe consistir en gran parte, en formar una inteligencia ejecutiva efectiva y óptima para que el niño o la niña por sí mismo sepa eliminar los miedos irracionales y con ellos el malestar y las conductas inapropiadas; ya que el modo en que una persona interpreta y actúa a través de los sentimientos, las emociones y las ideas que recibe forjando con ello su carácter y personalidad. También es importante las experiencias por las que pase el sujeto.

Lo que resulta indudable es que el niño aprende a ver el mundo como previsible o imprevisible; como controlable o incontrolable y como seguro e inseguro; cabe señalar que cada ser humano es diferente por lo que su manera de percepción también es diferente, siendo necesario un tratamiento personalizado y adaptado a cada alumno y alumna.

En cualquier caso, la gestión normal del miedo infantil se produce a modo de que a medida que el niño madura, progresa en sus aprendizajes, evoluciona su sistema nervioso y mejora su capacidad perceptiva, toma conciencia de las situaciones y elementos que no son reales ni posibles y permite una mejor percepción del peligro. A través de su propio desarrollo intelectual adquiere seguridad y autocontrol. Pero es necesario, por tanto, un ambiente educativo en que el menor se sienta seguro y cómodo para acelerar la superación del miedo, de lo contrario puede entorpecer el desarrollo y crear un problema o trastorno. (Pérez 2000)

El Miedo y la Escuela

El miedo es una respuesta emotiva ante un objeto, causa o situación, lo cual exige una acción predeterminada por la inteligencia ejecutiva.

Se debe aceptar que el miedo existe, es una emoción natural del ser humano, aunque esta emoción es desagradable. Por ello quien frecuentemente padece miedo rechaza esta emoción y hace que cuando inevitablemente la siente, se sienta culpable y responsable de padecerlo. Las personas deben aceptar el miedo como parte de la vida y procurar afrontarlo debidamente para que este no se convierta en irracional.

Los miedos irracionales invaden y hacen daño a la persona que los tiene y por ello debe de tratar de acabar con ello. Es necesario que intervenga otra persona para ayudar al pequeño a afrontar esta emoción. Esta otra persona pueden ser los padres, el maestro, incluso sus compañeros.

Los maestros tenemos un papel muy importante, ya que formamos parte del desarrollo cognitivo y madurativo del alumno y alumna. El aprendizaje capacita al alumno a regular las respuestas emocionales y a elegir la manera de actuar. Consecuentemente, los maestros debemos prestar especial atención en la forma en que se trata el miedo y tener muy en cuenta la educación personalizada ya que la manera de percibir el miedo es muy subjetiva debido a todos los elementos que intervienen en esta.

Los maestros tendremos que estar constantemente alertas ante todos los indicios que puedan suscitar actitudes adoptadas a consecuencia del miedo, esto es muy importante, ya que no se puede permitir que este interfiera en la vida de nuestros alumnos y alumnas impidiendo un buen desarrollo personal y social. El educador debe procurar el bienestar del niño en todos los ámbitos, físicos, psíquicos, emocionales y sociales. Para ello es muy importante mantener un clima de tranquilidad y firmeza en el aula.

Es muy importante que el comportamiento del maestro debe mostrarse tranquilo y confiado para transmitir esa misma seguridad en nuestros alumnos y alumnas. Es importante evitar manifestaciones de miedo, siempre que sea posible, para impedir que el menor aprenda y adquiera el miedo del adulto. Los niños a través de la observación captan las preocupaciones y temores de los adultos y les hace sentir inseguros y desconfiados; esto en tiempo de Pandemia resulta muy importante, tomar en cuenta, ya que los niños y niñas en edad preescolar no alcanzan a entender en todo la magnitud de la enfermedad, ni las medidas que se han tomado como el aislamiento; por lo que el apoyo de los adultos tranquilos y serenos ayudara en mucho a que los pequeños no produzcan miedos innecesarios.

Una vez descrito el comportamiento y la intervención del docente para poder prevenir y detectar el miedo de los alumnos y alumnas es imprescindible saber actuar ante este. La única manera de combatir y vencer es afrontarlo, actuando y no evitándolo. Por eso los educadores que ayudan y orientan a los alumnos y alumnas que presentan miedos deben encaminarlos hacia la acción de manera positiva, sin plantear un problema sino un reto.

Cuando un alumno se propone un reto es él mismo quien dirige el cerebro y con ello las emociones. Se empieza a actuar de manera racional y activa para que se produzcan cambios significativos. Se deben gestionar las emociones desde la inteligencia ejecutiva que evalúa y decide qué respuesta va a tener el sujeto a partir de las emociones que siente y cómo razona la situación.

Los alumnos sienten miedos irracionales porque tienen una creencia errónea sobre su causa, objeto o situación. Al afrontar al estímulo temido el alumno el alumno verá la realidad y a través de la experiencia se cambia la creencia. Cambiará la forma de pensar y

con ello la forma de sentir. Este afrontamiento se debe producir lentamente y por pasos. Esta es la única forma de vencer el miedo cuando se trata el miedo de un alumno o alumna es un maestro el que debe encargarse de dirigir y controlar este proceso.

Después de todo lo expuesto podemos que existen dos importantes actuaciones para controlar y erradicar los miedos y son: Minimizar el miedo y Desarrollar la valentía.

Minimizar el miedo: La manera de que un menor se enfrente a su miedo es reducir y precisar el miedo. EL adulto debe hacer reflexionar y razonar al niño que presenta miedo, preguntándole exactamente que le da miedo y con la información que resulte intentar concretar aún más el miedo, preguntando y encontrar posteriormente una solución sencilla a la altura de su comprensión.

“Cuando diseccionamos nuestros miedos (con sentido común y de forma concreta), vemos que no son tan terribles”. (Jericó 2006, p.229).

De esta manera se reduce el causante del miedo concretándolo y haciéndolo más pequeño, y así es más fácil de enfrentarse a este y vencerlo.

Desarrollar la valentía: Normalmente se piensa en valentía y se habla y se habla del valor cuando se recuerdan actitudes heroicas aunque la valentía también es necesaria para situaciones corrientes que puedan suponer un gran reto para un niño o niña. Por ello es necesario por un lado ofrecer oportunidades en las que el menor pueda enfrentarse al estímulo temido y por otro, reconocer su esfuerzo y su valentía mediante elogios proporcionales al éxito logrado.

Es necesario educar con la premisa de que los alumnos y alumnas desarrollen capacidades como la iniciativa y la autonomía para que puedan iniciar proyectos y resolver conflictos por sí mismos y de acuerdo a su nivel de desarrollo, generando en ellos confianza en sí mismo y fortaleza interior, convirtiendo un estilo de respuesta en una actitud proactiva. Para educar bajo esta premisa se pueden plantear ejercicios que fortalezcan la valentía y con ello la autoestima, para más tarde lograr vencer la emoción del miedo.

1. El ejercicio Físico

Una manera de hacer más resistente la fortaleza mental a través del ejercicio físico, el cual es un estimulador cerebral y un potente antidepresivo. El deporte genera dificultades y con estas, frustraciones inevitables que obligan al sujeto a sobrellevarlas y /o superarlas. Esto conlleva un aprendizaje difícil de encontrar en otros contextos que no sean deportivos, por ello es importante el deporte para forjar la fortaleza interior.

2. La relajación

La capacidad de concentrarse produce efectos fisiológicos muy potentes, permite mejorar el autocontrol.

3. La Meditación y Mentalización

Es importante entrenar al menor para que este se dé auto instrucciones y /o frases de ánimo en situaciones de ansiedad. Por ejemplo “Yo puedo con esto”, “Tranquilo esto no es grave”, etc. Esto puede ayudar a auto controlarse en una situación temida.

4. El Teatro

Esta actividad permite intercambiar roles y comprender emociones propias y ajenas. Es un proyecto que fuerza al menor para que tenga iniciativa y creatividad. Con este trabajo se pierde timidez y miedos y se fortalece la confianza en uno mismo.

En estas situaciones de encierro o confinamiento en casa durante varios días o hasta semanas, podemos generar mucho malestar psicológico ya que, nuestras emociones van cambiando por el hecho de estar encerrados, emociones que no sabíamos que existían pueden salir en situaciones de encierro.

Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto.

En situaciones de aislamiento por enfermedad, como lo es el caso que estamos viviendo, podría llegar a nosotros información que solo nos alteran o nos llevan a un estado de miedo o ansiedad.

Evitemos la sobreinformación: Esto nos podría generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, evitemos estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus; nos informaremos solamente en algunos momentos del día pueden ser las noticias de mañana, tarde o noche lo que nosotros como familia hallamos quedado, pero solo una vez al día. El resto del tiempo estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

CONSEJOS PARA SUPERAR LOS MIEDOS

- Ayúdalo a identificar lo que provoca el miedo: El ruido, la oscuridad, etc.
- Muéstrale comprensión y seguridad: Utiliza frases como: Sé que estás asustado, es natural sentirse así, yo también me siento asustado a veces....
- Mantén una actitud tranquila y relajada: Cuida tus palabras, trata de no exagerar
- Practiquen juntos estrategias y actividades para controlar su miedo: Contar, pensar en cosas diferentes, escoger un lugar seguro, etc.
- Ayúdalo a sentirse mejor consigo mismo: Refuerza las situaciones donde se sienta fuerte, dile que el miedo es natural y que puede vencerlo.
- Favorece su independencia: asígnale pequeñas tareas acordes a su edad para que él niño sienta que “está creciendo” y logrando objetivos lo cual lo ayudará a sentir que puede conquistar sus miedos.

5 tips para estar en tu casa de manea más productiva y creativa

- Planea una rutina: Es importante tener un horario de actividades para así poder tener cosas por hacer y el día se te pasa mucho más rápido, hazlo según tus gustos o preferencias junto con los de tu familia para que así todos puedan participar de esta.
- Proponer roles de trabajo en la casa: Limpieza, cocina, recoger recamaras, sala, patio, etc. y así poder cooperar todas las actividades del hogar.
- Tener una hora diaria de lectura en familiar: Escoger un libro sencillo que todos en la casa puedan leer y así al final del tiempo estimado puedan hacer una reflexión de qué fue lo que más disfrutaron de lo leído.
- Actividad física: Esta es una de las más importantes para estos momentos de cuarentena ya que la mayoría de nosotros pasamos mucho tiempo en el sedentarismo, viendo tele, acostados o comiendo es por eso que es fundamental tener un momento en el día de actividad, donde podamos poner a nuestro cuerpo a moverse.
- Hacer un acuerdo de paz: Sabemos que son momentos vulnerables y difíciles para nuestra mente y cuerpo ya que dejamos de hacer nuestras actividades diarias a cambio de estar encerrados en casa y esto podría generar momentos de desesperación y enojo con los que te rodean, es por eso que es importante mantener un acuerdo de paz y tranquilidad, darse su tiempo y espacio para poder vivir y compartir lo más pacífico que se pueda.

El hecho de ser valiente no solo es útil para vencer un miedo concreto, sino que es necesario para la vida, ya que uno de los objetivos educativos es conseguir que nuestros alumnos y alumnas tengan una autonomía valiente, es decir que adquieran los mecanismos óptimos de autocontrol, que sepan regular las emociones y puedan enfrentarse a los problemas. Cuando un niño se siente fuerte y valiente tiene una visión positiva de las situaciones, viendo los problemas como retos posibles de superar.

BIBLIOGRAFÍA

Bragado C. Fobia escolar y rechazo al colegio. Ediciones Pirámide.

Goleman D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona. Kairós.

Lumpkin, G. (febrero-abril 2009) Primera Infancia Desarrollo humano e Inclusión

Marina J.A (2014) Los miedos y el aprendizaje de la valentía. Barcelona Editorial Ariel.