



**Enfrentándonos al miedo.**



**BELDURRARI  
HORTZAK  
ERAKUTSI!  
ENFRENTÁNDONOS  
AL MIEDO**

**AZAROAK 25**  
BORTIZKERIA MATXISTAREN KONTRAKO  
NAZIOARTEKO EGUNA



**Prevención de la violencia machista**

**STEILAS**





## Enfrentándonos al miedo.

### INTRODUCCIÓN

Desde el mundo de la psicología y la educación el miedo se considera un estado emocional positivo ya que nos alerta de un posible peligro. Sin miedo no tendríamos la necesidad de huir ante algo que hiciera peligrar nuestra vida.

Sin embargo, cuando el miedo deja de ser una simple advertencia y se convierte en protagonista de nuestra vida puede dañar seriamente nuestra salud, tanto física como psicológicamente.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua, el miedo viene definido del siguiente modo: “(del latín metus) Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que una persona tiene a que le suceda una cosa contraria a lo que desea”.

El miedo está presente en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta, partiendo de la definición anterior y desde un punto de vista educativo, nuestra labor consistiría en ayudar al alumnado a diferenciar los miedos reales de los imaginarios para así poder obrar en consecuencia.

Tristemente, mujeres de todas las edades conviven diariamente con el miedo, miedo a entrar solas a un bar, a volver a casa, a pasar por determinados lugares, a ocupar ciertos espacios, a practicar deportes concretos o a desempeñar algunos trabajos. Una consecuencia de este miedo es la inhibición, la retirada e incluso el complejo de inferioridad que impide a cientos de mujeres desarrollar muchas de sus capacidades.

Detrás de esos miedos no se encuentran situaciones personales concretas, sino una realidad social que no cambia, una realidad que impide que las mujeres, sea cual sea su edad, se desarrollen en completa libertad. Convirtiendo estos miedos en algo real contra lo que a veces es difícil luchar.

Echando una mirada a datos de agresiones y muertes, comprobamos con espanto la juventud tanto de víctimas como de agresores. Jóvenes que no hace mucho que abandonaron el sistema educativo, quizás pasando por nuestras aulas. Este hecho nos hace reflexionar sobre el papel que juega la escuela en la perpetuación de actitudes machistas, así como en la normalización y legitimización de la cultura patriarcal.

Por eso, aunque no es la primera vez que hablamos del miedo y que proponemos trabajarlo en el aula, os presentamos esta unidad didáctica. En ella encontrareis ideas con las que pretendemos ayudar al alumnado en general y a las chicas en particular a entender que para acabar con la violencia contra las mujeres es necesario un cambio de valores. Que tenemos que acabar con todas esas situaciones que nos producen miedo. Que para poder forjar un futuro libre de miedos, la sociedad tiene que garantizar la desaparición de la violencia contra las mujeres.



## Enfrentándonos al miedo.

### PUNTO DE PARTIDA

El punto de partida de la unidad puede ser el cartel de steilas o algunos de los materiales propuestos en la bibliografía.

### OBJETIVO GENERAL

Reflexionar sobre los diferentes tipos de miedo, reales e irreales en general y los que sufren las mujeres en particular, analizando sus orígenes y consecuencias, para identificar distintos tipos de violencia machista y contribuir a erradicarla.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Identificar diferentes tipos de miedo, reconociéndolos para ser capaces de reaccionar contra ellos.
- Identificar miedos que sufren las mujeres por el mero hecho de ser mujeres, reconociéndolos para adquirir mecanismos de defensa en su contra.
- Detectar las actitudes violentas y sexistas que se esconden detrás de muchos de los miedos que sufren las mujeres, reconociéndolas para ser capaces de luchar contra ellas.
- Tomar conciencia de los mitos que minimizan la violencia sexista, incidiendo en sus repercusiones para acabar con las creencias de la superioridad del hombre sobre la mujer.
- Desarrollar un espíritu crítico hacia costumbres, creencias y prácticas sociales legitimadas que incluyen violencia contra las mujeres, reconociéndolas para ser conscientes de sus consecuencias y cómo reaccionar ante ellas.
- Reflexionar sobre qué modelo de sociedad queremos, analizándola para buscar el bienestar de todas las personas integrantes de la misma.
- Promover de manera activa la autoestima de las alumnas y de los alumnos, potenciando su desarrollo psicosocial y su autonomía para que puedan tomar sus propias decisiones.
- Trabajar habilidades sociales (decir que sí/no, argumentar, pedir, expresar preferencias...), ofreciendo situaciones para ello; para aprender a vivir libres.
- Trabajar la resolución de conflictos de manera positiva, ofreciendo situaciones para ello para trabajar la empatía.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital.

### CONTENIDOS

- Definición de miedo: miedos reales e imaginarios, clasificación.
- Situaciones que provocan miedo
- Sensibilización sobre la situación de la mujer: conciencia de la desigualdad
- Análisis del entorno: entorno seguro
- Análisis de medios de comunicación, series de TV, publicidad.
- Identificación de emociones
- Mecanismos para mejorar la autoestima
- Habilidades sociales.
- Actitud para trabajar en grupo.
- Desarrollo de procedimientos para llegar a acuerdos.
- Capacidad para actuar con criterio crítico.
- Establecimiento de relaciones de igualdad.
- Desarrollo de las habilidades para buscar, clasificar, analizar y explicar la información.



## Enfrentándonos al miedo.

### ACTIVIDADES

#### 1. PRESENTACION Y MOTIVACIÓN DEL TEMA

Las siguientes actividades deberán adaptarse a la edad y a la motivación que presente el alumnado, para ello se podrán utilizar diferentes recursos: carteles, cuentos, fotos, videos..

**Materiales:** Cartel de **steilas**, pizarra.

**Tiempo:** Dos o tres sesiones

**Agrupamientos:** Gran grupo, pequeños grupos, individual.

#### Primera Sesión: Lluvia de ideas

##### Descripción:

1. Para presentar el tema, la profesora o profesor colocará el cartel de **steilas** en un sitio visible.
2. Sin darles tiempo para pensar lanzará la pregunta: ¿Qué te llama la atención al mirar el cartel?
3. Se nombrará un secretario o secretaria que recogerá las ideas principales y se hará una ronda intentando que todas las personas del grupo den su opinión.
4. Entre tanto la profesora o el profesor dividirá el encerado en dos columnas (+ y -).
5. Apuntará las ideas en una columna u otra según reflejen comentarios, actitudes o sentimientos positivos o negativos.
6. Se fomentará el debate y la participación:
  - ¿Qué es exactamente lo que intenta reflejar el cartel? El personaje de la izquierda, la chica de la derecha, las miradas, los gestos, los sentimientos que provoca al verlo ...
  - ¿Qué creéis que siente el personaje de la izquierda? ¿qué intenta? ¿Por qué?
  - ¿Cómo creéis que se siente chica? ¿qué intenta? ¿Por qué?
7. Se hará una puesta en común con las ideas principales y se intentará llegar a una interpretación de grupo /clase.
8. Para finalizar el debate bien en grupos pequeños o en el grupo grande se lanzarán las siguientes cuestiones
  - ¿Os habéis sentido en alguna ocasión de forma parecida al personaje de la parte superior? ¿y de la chica? ¿Lo podéis compartir con el grupo? (en el colegio, en el instituto, en la calle, en fiestas, en casa de algún familiar, amiga o amigo...) ¿cómo reaccionasteis?, ¿Cómo reaccionaron las personas de vuestro alrededor?
  - ¿Conocéis a alguien que se haya sentido alguna vez así? ¿cómo reaccionó? ¿y las personas de su alrededor?
  - ¿Crees que este cartel refleja violencia?, si es que no, ¿qué refleja? ¿y en las situaciones que habéis vivido creéis que había violencia?



## Enfrentándonos al miedo.

9. Se extraerán conclusiones:

- ¿Por qué creéis que se quieren reflejar ese tipo de situaciones, sensaciones o actos?
- ¿Se identifican ciertas situaciones como violencia?
- ¿Qué quiere reivindicar el cartel?
- ¿Son necesarias este tipo de reivindicaciones?
- ¿Coinciden las ideas finales con las extraídas en la primera ronda?
- Si la imagen de la derecha fuera un chico, ¿cambiaría el cartel?



## Enfrentándonos al miedo.

### ACTIVIDADES INFANTIL Y PRIMARIA

#### 1. MUÑECO QUITA MIEDOS

**Materiales:** Cuento (anexo I), muñeco quita miedos, lápices de colores, papel.

**Tiempo:** Una sesión, dejar pasar una semana.

**Agrupamientos:** Gran grupo, individual.

##### **Primera Sesión:**

##### **Descripción:**

1. La profesora o profesor contara el cuento “El país de tus miedos” Paco López Muñoz.
2. Se realizara un debate con todo el grupo sobre el cuento, el profesor o profesora puede utilizar las siguientes preguntas: ¿A que tenía miedo Julia? ¿Qué le pasa cuando tiene miedo? ¿Es fácil reconocer que se tiene miedo? ¿Se alivia el miedo si se lo contamos a alguien?.....
3. Posteriormente la profesora o profesor les presentara el muñeco come miedos (muñeco blandito con un bolsillo que tiene la magia de ayudar a que los miedos desaparezcan. Les explicara que se va a quedar en clase y que su magia consiste en que si nombramos o dibujamos nuestro miedo y lo guardamos en su bolsillo ayuda a que el miedo desaparezca.

##### **Segunda sesión:**

##### **Descripción:**

1. El profesor o profesora contará el cuento “Cuando tengo miedo” que habla de la importancia de compartir los miedos para que desaparezcan.
2. Durante unas semanas, cada día sacará un miedo de los que los niños y niñas han metido en el muñeco y lo acompañará de láminas que los visualicen en el encerado o corcho.
3. En el grupo clase se hará una puesta en común:
  - ¿Da miedo? ¿Por qué?
  - ¿Cómo nos sentimos ante él, nos encojemos, gritamos, corremos?
  - ¿Cómo podemos solucionarlo? .....



## Enfrentándonos al miedo.

### 2. QUIÉN ESTA PASANDO MIEDO?

**Materiales:** Laminas de escenas de cuentos (anexo III), lapiceros de colores.

**Tiempo:** Dos sesiones.

**Agrupamientos:** Individual y gran grupo.

#### Primera Sesión: Cuentos

##### Descripción:

1. La profesora o profesor enseñará al alumnado diferentes escenas de cuentos en las que hay la silueta de un personaje en blanco. Les propondrá elegir una imagen y dibujar el personaje que les parezca.
2. Posteriormente se expondrán los dibujos en la pizarra junto a los originales y se confeccionará una tabla en la que se irán anotando cuántos personajes son femeninos, cuántos masculinos u otros.....
3. Una vez hecho el recuento. La profesora o el profesor hará algunas preguntas al grupo:
  - ¿Por qué creen que ha habido más chicas o chicos?
  - ¿Qué posturas tienen los personajes? ¿Encogidos o estirados?
  - ¿Quiénes enfrentan el miedo y quiénes se encogen ante él?.....

#### Segunda sesión: Vamos de excursión

**Espacio:** Sala de psicomotricidad

##### Descripción:

1. La profesora o profesor tendrá preparada la sala de psicomotricidad con los modulos de esta para hacer un recorrido con el alumnado simulando una historia en la que el éste vivenciará diferentes actitudes ante una situación de miedo, imitando con el cuerpo lo que va ocurriendo y sintiendo cada personaje:

*“Salimos de excursión, el autobús nos deja en un bosque, vamos paseando, es otoño, los árboles están multicolores, según caminamos bajo nuestros pies sentimos como crujen las hojas. Mikel no se siente cómodo con este ruido bajo sus pies, de pronto su pie se queda enganchado no puede tirar de él, se asusta y empieza a gritar, se encoje y grita pero no se atreve a tirar ni mirar a su pierna, piensa que algún animal del bosque se la ha atrapado, su amigo Iker se acerca y tira de él, con el tirón la pierna sale del hueco donde se había metido pero Mikel echa a correr no se atreve a mirar y sigue encogido durante todo el camino.*

*Llegan a un río, tienen que pasar por un tronco muy estrecho a la otra orilla, Amaia se asusta, ella no sabe nadar se queda paralizada sin cruzar... los y las compañeras le dicen - !Amaia, pasa que es fácil no pasa nada! ....su amiga Ane cruza de nuevo y le da la mano y le dice - Amaia respira estírate, poco a poco. Amaia hace caso y al respirar parece que la inmovilidad se pasa...por fin despacito pasa. Cuando llega todos y todas aplauden está muy orgullosa de haber cruzado.*

*Seguimos caminando y Jone cruza entre dos árboles donde hay una enorme tela de araña al principio la sensación es desagradable, se encoge y pone cara de asco, pero se incorpora y mueve sus manos para sacudir la tela que se ha pegado a su cara, luego sacude bien la cabeza para asegurarse que no lleva ninguna araña con ella.*

*Comienza a llover vamos corriendo a una casa abandonada para refugiarnos de la lluvia, nos quedamos en la primera sala grande que se ve al cruzar la puerta de la casa. Allí nos relajamos, aprovechamos para descansar y comer el bocadillo del almuerzo. Pero de pronto se escucha un golpe en la puerta de la habi-*



## Enfrentándonos al miedo.

tación contigua, nos asustamos y corremos al extremo contrario de la sala, nos encojemos y abrazamos tanto que duele el cuerpo de estar tan encogido. En la habitación continua algo sigue golpeando Nerea y Oier se cansan de estar en esta posición, respiran, están asustados pero vuelven a respirar y se incorporan, poco a poco ponen su cuerpo erguido y en movimiento dirigiéndose hacia dónde viene el ruido. Cuando atraviesan la puerta el resto de compañero y compañeras se tapan los ojos como si algo terrible fuera a pasar, pero Oier y Nerea ya están tranquilos, han comprobado que tan solo es una ventana abierta que el aire golpea con fuerza.....”

2. Una vez concluida la historia, el alumnado se sentará en corro y el profesor o profesora realizará unas preguntas para reflexionar sobre lo vivenciado.
  - ¿Qué personaje nos ha gustado más?
  - ¿Siendo cuál nos hemos sentido mejor?
  - ¿Quiénes han sabido vencer el miedo y quiénes no? ¿Qué gestos del cuerpo nos han ayudado a vencer el miedo?
  - Los miedos a los que nos hemos enfrentado son reales o imaginarios? .....
3. Por último la profesora o profesor pedirá al alumnado que salga al centro del círculo y exprese con su cuerpo a alguien asustado y bloqueado y que cambia de postura y expresión corporal para enfrentar el miedo.

### Tercera sesión: Qué hacemos ante el miedo

#### Descripción:

1. Para finalizar la unidad la profesora o profesor propondrá pasar el cuestionario del Anexo III.
2. A cada alumno y alumna se le pedirá que por lo menos pregunte a dos adultos (Una mujer y un hombre) (padre o madre, hermanas o hermanos mayores), a dos personas de edad (hombre y mujer) (abuela o abuelo), a dos más pequeños (niño y niña) (hermanos o hermanas más pequeñas) y a dos de su edad (mujer y hombre) (compañeras de clase, amigos...)
3. En grupos pequeños se pondrá en común. Utilizando diferentes fuentes (internet, enciclopedia, revistas de psicología...) se buscarán datos.
4. En el grupo grande se analizarán los resultados.
  - ¿Cambian los miedos en función de la edad? ¿Por qué?
  - ¿Y las estrategias para combatirlos?
  - ¿Hay miedos que se repiten? ¿y estrategias para combatirlos?
  - ¿Hombres y mujeres tienen los mismos miedos? ¿y estrategias para combatirlos?
  - ¿Qué tenemos más miedos reales o imaginarios?
  - ¿Los miedos imaginarios se convierten en reales?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?
5. Se realizarán gráficos, pósters y se colocaran en lugares visibles.
6. Para finalizar se colocará el anexo IV en un lugar visible y se contestará a la pregunta: SI NO TUVIERAS MIEDO ¿QUE HARIAS?



## Enfrentándonos al miedo.

### SECUNDARIA

**Materiales:** Anexos III y IV, Pizarra, ordenador con acceso a internet, papel continuo, folios y pinturas

**Tiempo:** Cuatro sesiones.

**Agrupamientos:** Gran grupo, grupos pequeños y trabajo individual.

#### **Primera Sesión: El miedo**

##### **Descripción:**

1. La profesora o profesor leerá la siguiente historia al grupo y pedirá que cada uno y cada una piense un final.  
*“Son las fiestas del barrio, lo has pasado genial pero estás cansada/cansado y te vas a casa. Tu cuadrilla quiere seguir la juerga así que te vas sola/solo. Vas completamente abstraída/abstraído en tus pensamientos, las cosas del insti, esa persona que has conocido hoy... y de repente escuchas sonidos de pasos a tu espalda, no sabes quién es y no quieres mirar hacia atrás...”*
2. Se dará un espacio corto de tiempo para pensar y se contestarán las siguientes preguntas:
  - ¿Qué has hecho?, ¿Qué crees que pasa a continuación?
  - ¿Qué has sentido?, ¿Por qué?
  - ¿Asusta esta situación?, ¿Es una situación corriente?, ¿Por qué?
  - ¿Las chicas y los chicos han imaginado el mismo final?
  - Si se ha sentido miedo, ¿los chicos y las chicas tienen el mismo miedo?
3. A continuación se preguntará al alumnado que individualmente piense una situación en la que ha sentido miedo. En grupos pequeños se les pedirá que compartan las situaciones.
4. Se pondrán en común y se sacarán conclusiones:
  - ¿Han salido situaciones parecidas?
  - ¿Por qué habéis sentido miedo?
  - ¿Qué habéis hecho ante esas situaciones?
  - ¿Lo que habéis hecho ha evitado algún riesgo?
  - ¿Los miedos compartidos son reales o imaginarios?
  - ¿Las chicas y los chicos tienen los mismos miedos?



## Enfrentándonos al miedo.

### Segunda Sesión: Miedos reales e imaginarios

#### Descripción:

1. Se preguntará al alumnado qué es el miedo y en un cuaderno se apuntarán las definiciones que vayan saliendo.
2. Entre todas las personas del grupo se elaborará una definición. A continuación se mirará en el diccionario y se comparará con la definición del grupo.
3. Se buscarán sinónimos.
4. A continuación el profesor o profesora preguntará en general qué cosas les dan miedo.
5. Dividirá la pizarra en dos columnas e irá apuntando según los miedos son reales o irreales. Al finalizar fomentará el debate.
6. Para finalizar se intentará buscar una estrategia para combatir cada miedo.

### Tercera Sesión: Consecuencias del miedo

#### Descripción:

1. Para comenzar la sesión la profesora o profesor lanzará la siguiente pregunta: Para qué sirve el miedo?
2. Teniendo en cuenta las conclusiones extraídas en las anteriores sesiones (miedos reales e imaginarios, y miedos individuales), se discutirá qué función tiene el miedo y si esta se cumple.  
*(Por ejemplo si te da miedo el exceso de velocidad del coche en el que viajas, podemos evitar un accidente. Si te da miedo salir de casa limitas tu vida)*
3. Volveremos a echar mano de las conclusiones de la reflexión sobre los miedos de los chicos y de las chicas. El profesorado intentará conducir el debate hacia el hecho de que muchas mujeres ven coartada su libertad por el hecho de tener miedo.
4. Para finalizar, se volverá al colocar el cartel de steilas en un sitio visible y esta vez se centrará la atención en el eslogan de este año: Enfrentándonos al miedo.
5. Se animará al debate:
  - ¿Entre los miedos aparecidos en las diferentes sesiones, ¿hay violencia?
  - ¿Y violencia contra las mujeres?
  - ¿Qué se quiere decir con el eslogan del cartel?
  - ¿El miedo condiciona la vida de las mujeres?



## Enfrentándonos al miedo.

### Cuarta Sesión: Qué hacemos ante el miedo

#### Descripción:

1. Para finalizar la unidad la profesora o profesor propondrá pasar el cuestionario del Anexo III.
2. A cada alumno y alumna se le pedirá que por lo menos pregunte a dos adultos (Una mujer y un hombre) (padre o madre, hermanas o hermanos mayores), a dos personas de edad (hombre y mujer) (abuela o abuelo), a dos más pequeños (niño y niña) (hermanos o hermanas más pequeñas) y a dos de su edad (mujer y hombre) (compañeras de clase, amigos...)
3. En grupos pequeños se pondrá en común. Utilizando diferentes fuentes (internet, enciclopedia, revistas de psicología...) se buscarán datos.
4. En el grupo grande se analizarán los resultados.
  - ¿Cambian los miedos en función de la edad? ¿Por qué?
  - ¿Y las estrategias para combatirlos?
  - ¿Hay miedos que se repiten? ¿y estrategias para combatirlos?
  - ¿Hombres y mujeres tienen los mismos miedos? ¿y estrategias para combatirlos?
  - ¿Qué tenemos más miedos reales o imaginarios?
  - ¿Los miedos imaginarios se convierten en reales?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?
5. Se realizarán gráficos, pósters y se colocaran en lugares visibles.
6. Para finalizar se colocará el anexo IV en un lugar visible y se contestará a la pregunta: SI NO TUVIERAS MIEDO ¿QUE HARIAS?



## Enfrentándonos al miedo.

### EVALUACIÓN

La primera actividad que realizaremos con el cartel de la unidad nos servirá de evaluación inicial sobre el conocimiento y la sensibilidad que demuestra el alumnado hacia el tema, facilitándonos averiguar en qué aspectos debemos incidir más.

Mientras se realiza la unidad se hará una evaluación continua, utilizando la observación directa y sistemática tanto en las intervenciones del alumnado en los debates y puestas en común, como en los procesos de búsqueda y elaboración de materiales.

Al terminar la unidad didáctica, se valorará el trabajo individual y colectivo de los alumnos y alumnas siguiendo los criterios marcados.

Al final de cada actividad se hará la evaluación de la misma, valorando qué ha funcionado y qué no, el espacio, los tiempos, la motivación, los agrupamientos... Esto lo utilizaremos como medida de reajuste y adaptación del proceso de desarrollo de la unidad.

#### **Criterios de evaluación**

- Es consciente de la violencia contra las mujeres que existe en el mundo.
- Es consciente de la existencia de violencia en las relaciones interpersonales.
- Observa y analiza diferentes situaciones cotidianas descifrando un componente de género.
- Discrimina los estereotipos que se suceden en las relaciones sociales.
- Es consciente de la existencia de un “maltrato sutil” hacia las mujeres o hacia los hombres que no se enmarcan dentro de dichos estereotipos.
- Expresa sus preferencias en cuanto a las características que deben presentar las relaciones interpersonales.
- Es consciente de los riesgos que implica la violencia dentro de las relaciones.

**Técnicas de evaluación:** Observación

#### **Instrumentos de evaluación:**

- Seguimiento diario del profesorado.
- Historia de cada alumno y alumna. En ellas se recogerán tanto las valoraciones de su trabajo, como una selección de las tareas más significativas de cada uno/a y las aportaciones orales durante todo el proceso de la unidad.
- Trabajos realizados.

**Evaluación del alumnado:** Guión para el diálogo

- Qué es lo que más y lo que menos les ha gustado
- Qué han aprendido y descubierto.
- Qué les ha llamado más la atención.
- Qué cambiarían del proceso.



## Enfrentándonos al miedo.

### RECURSOS

#### Libros

- “Los cuentos infantiles en la literatura para niños”
- “Cuentos para sentir” Begoña Ibarrola
- “Cómo está el clima”

#### Cuentos

- “De qué tienes miedo” Violeta Monreal
- “Qué miedo te gustaría vencer” Violeta Monreal
- “Cuando tengo miedo” Trance Moroney
- “Quién tiene miedo” Pere Vila/Sergio Mora
- “El poder superior de Lchy” Susan Patron
- “mamá sale esta noche” Juliet Pomes
- “El monstruo del sueño” Maria Vago/Anna Laura
- “Ya no tengo miedo” Emma Brownjohn

#### Otros materiales

- “Hezkidetza da bidea, la coeducación es el camino” carpeta publicada por STEE-EILAS
- <https://youtu.be/C7OfO6r5m0>: EL MIEDO
- <http://cedec.educalab.es/es/noticias-de-portada/2020-12-videos-para-trabajar-la-violencia-de-genero-en-el-aula.>: VIDEOS
- Programa Beldur barik ([www.beldurbarik.org](http://www.beldurbarik.org))





## Enfrentándonos al miedo.

### ANEXO I

#### EL PAÍS DE TUS MIEDOS

Había una vez un niño que se llamaba Julen. Julen tenía miedo de muchas cosas. Tenía miedo en la oscuridad, tenía miedo de quedarse solo, también tenía miedo cuando veía a mucha gente, tenía miedo de los perros, de los gatos, de los pájaros, de los desconocidos, tenía miedo al agua de la piscina y de la playa, tenía miedo del fuego, de los truenos, de las tormentas, tenía miedo de los monstruos de los cuentos, tenía miedo de ponerse enfermo, o de que su ama enfermara, tenía miedo de ir al cole, de caerse o hacerse daño jugando...

Tenía tanto miedo que nunca salía de casa para no caerse, enfermarse, encontrarse con algún perro o persona desconocida. Pasaban los días y Julen miraba por la ventana, veía jugar a los niños y niñas, veía como corrían y se divertían. Su ama le decía: "¿por qué no vas a jugar con ellos?" Pero Julen se sentía muy triste porque tenía mucho miedo y no quería salir de casa. Llegaba la noche y Julen temblaba de miedo en su cama, todo estaba muy oscuro y no se oía nada, le daba miedo el silencio y la oscuridad de la noche, así que se levantaba y, sin hacer ruido, se metía en la cama con su aita y su ama, allí se sentía protegido.

Una noche, mientras dormía entre el aita y la ama, la cama comenzó a temblar, se movía tanto que Julen se despertó sobresaltado. ¡Terremoto, hay un terremoto! Su ama y su aita parecían no notarlo. Julen se puso de pie en la cama, comenzó a saltar y gritar para despertarles, entonces un gran agujero se abrió en el centro. Julen cayó dentro y bajó por un tobogán que le dejó en un bosque tenebroso y oscuro. Se levantó del suelo y miró a su alrededor: "¿dónde estoy? Está muy oscuro, tengo miedo. ¡Ama! ¡Aita! ¡Venir a por mí!"

Nadie parecía oírle, así que Julen pensó que tenía que salir de ahí, se levantó y comenzó a andar. Enseguida encontró un camino y decidió seguir andado por él para ver dónde le llevaba. "¡Qué silencio, no se oye nada! ¡Tengo miedo!" Julen se acordaba de su ama y su aita, se sentía solo y tenía más miedo aún. Cansado de andar se sentó junto a un árbol, se sentía tan triste que empezó a llorar.

Entonces oyó un ruido "¡juuhhhh! ¡ohohoho! ¡juuhhhh!" Julen miraba a un lado y a otro y no conseguía ver nada, un gran pájaro volaba sobre su cabeza, Julen temblaba de miedo. El pájaro desapareció, volvió el silencio. Por un momento Julen dejó de temblar, pero entonces oyó ladrar a un perro, parecía que estaba furioso, luego otra vez volvió el silencio... Julen cerró los ojos y se dijo a sí mismo: "no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo, no tengo miedo..." Cuando abrió los ojos, tenía delante de él un gran perro negro. Julen se quedó paralizado, el miedo no le dejaba ni parpadear, tenía ganas de gritar, de llorar, de pedir ayuda, pero el miedo no le dejaba moverse, ni hablar, ni gritar, ni siquiera podía llorar.

El perro se acercó aún más, se sentó frente a él y le dijo:

- ¡Me tienes hartos! Estoy cansado de que seas un miedica, nunca he conocido a un niño con tantos miedos. ¡Eres el Rey del Miedo!

Julen seguía paralizado y con la boca abierta, pero no de miedo sino de asombro, ¡le estaba hablando un perro! O, mejor dicho, ¿le estaba regañando por tener miedo? Julen no daba crédito a lo que veía y oía.

- ¿Es que no vas a decir nada? ¿Se te ha comido la lengua un gato? ¡Ah, se me olvidaba que también te dan miedo los gatos!

- ¿Quién eres tú?

- ¿Qué quién soy? Soy Dog, el guardián de tu bosque.

- ¿Mi bosque? – Julen miraba a su alrededor, observando el bosque en el que se encontraba.

- Sí, tu bosque, el bosque de tus miedos. Aquí viven todos tus miedos: los perros, los gatos, los pájaros, los monstruos, la oscuridad, el silencio, los ruidos, la soledad, las tormentas, el agua, los truenos... ¡Este es el bosque más grande que conozco! ¡Me das demasiado trabajo! ¡No puedo controlar un bosque tan grande! Tienes que hacer algo.

- Pero, no entiendo, ¿quién ha creado este bosque?, ¿por qué dices que es mío? y ¿que yo te doy mucho trabajo?



## Enfrentándonos al miedo.

- Te lo voy a explicar más despacio... ¡Hola! Soy Dog, soy el perro que guarda el bosque de tus miedos, este bosque lo has creado tu solito, aquí vas metiendo todas las cosas, animales y personas que te dan miedo. Es un bosque muy grande, demasiado grande, porque tienes miedo de demasiadas cosas. ¿Quieres que te lo enseñe? Sígueme.

Dog y Julen recorrieron el bosque y Julen pudo ver todas las cosas, animales y personas que le daban miedo. Después de haberlo visto todo, se sentó en un claro del bosque. A su alrededor tenía nubes negras, perros, gatos, pájaros, tormentas, desconocidos, fuego y tantas cosas que le daban miedo.

- Estoy cansado de que me sigan todas estas cosas. ¿Puedes decirme qué tengo que hacer para no tener miedo?

- ¡Al miedo hay que asustarle! – le dijo Dog.

- ¿Asustar al miedo? ¿Y eso cómo se hace?

- Muy fácil. ¿Tú cómo asustas a un amigo?

- Me escondo y, cuando no se lo espera, salto y con cara de monstruo le grito: ¡¡Buuuuuhhh!!

- ¡Muy bien! Pues eso mismo tienes que hacerle al miedo.

- Pero, ¿dónde está el miedo?

- Espera, que ahora mismo te lo traigo.

Dog desapareció entre los árboles y al poco rato apareció trayendo consigo algo muy grande que venía tapado con una tela negra. Julen se quedó con la boca abierta.

- ¡Que me trae el miedo! –pensó.

Y al instante se puso a temblar. Dog colocó delante de él aquel bulto tan grande y le dijo:

- ¡Prepárate!– Julen volvió a quedarse paralizado.– ¡He dicho que te prepares! ¡Confía en mí! Pon cara de monstruo y prepárate para darle un buen susto al miedo. Cuando estés listo, dímelo y le descubro.

Julen se armó de valor, puso la cara más fea que había puesto nunca, levantó las manos como si fueran garras y gritó muy muy fuerte “¡¡¡¡Buuuuuhhhhh!!!” Al instante Dog retiró la tela que cubría al miedo y ¡sorpresa! Julen se vio reflejado en un gran espejo, como se vio tan feo y haciendo de monstruo, le dio un ataque de risa

- ¡Jajajaja Jajajaja! ¿Pero qué broma es ésta? ¡Si soy yo!

- No es ninguna broma, Julen – le dijo Dog.– El miedo no existe, lo creas tú mismo. ¿Volverás a tener miedo?

- ¿Miedo? ¿De quién? ¿De mí misma? ¡No!, pero si yo no doy miedo. ¡Buuuhhh! – gritaba Julen frente al espejo.– ¡Jajajajajaja! Nunca me había reído tanto.

Mientras decía esto, los animales empezaron a desaparecer, las tormentas, el fuego, el agua, y también el bosque; el bosque empezó a hacerse pequeño, muy pequeño.

- ¡Gracias, Julen! – le dijo Dog.

- ¡No! ¡Gracias a ti, Dog! Por enseñarme al miedo.

A la mañana siguiente, Julen se despertó en su habitación, su ama extrañada fue a buscarle

- ¡Julen, no has venido esta noche a nuestra cama!

- Sí, ama, pero ahora soy valiente y pensé que podía dormir solo en mi cama.

A partir de aquel día, Julen dejó de tener miedo y volvió a ser feliz, a salir a la calle, a jugar con sus amigos e incluso llegó a tener varias mascotas. Recuerda: hay que enfrentarse al miedo

**Autor: Paco López Muñoz**



## Enfrentándonos al miedo.

### ANEXO II



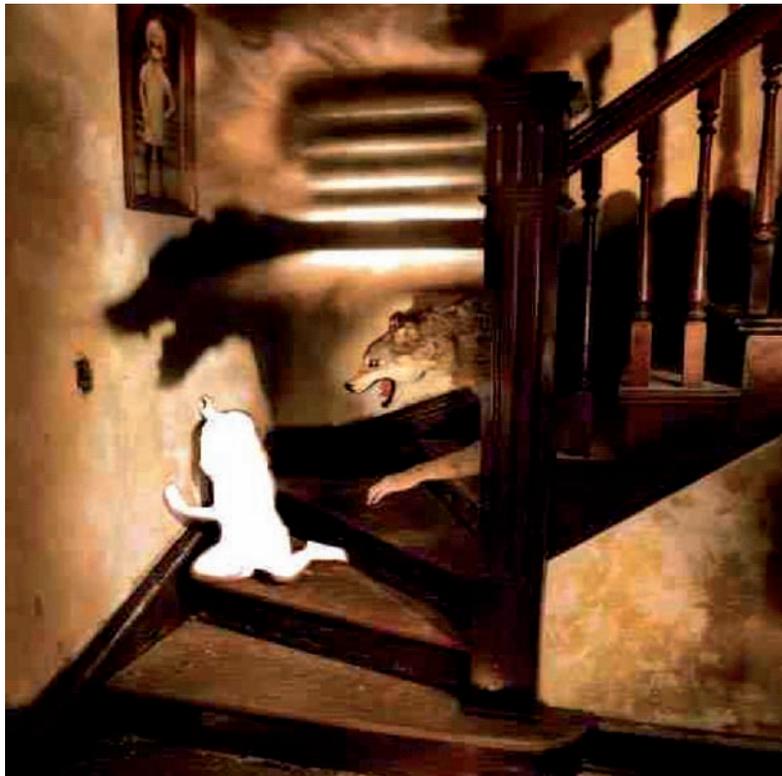
Prevención de la violencia machista

**STEILAS**





## Enfrentándonos al miedo.



Prevención de la violencia machista

**STEILAS**





**Enfrentándonos al miedo.**

**Prevención de la violencia machista**





## Enfrentándonos al miedo.



Prevención de la violencia machista

**STEILAS**





## Enfrentándonos al miedo.

### ANEXO III

### FORMULARIO

Antes de empezar a responder apunta tu sexo

Chica

Chico

1. Escribe 3 cosas que te den miedo y también lo que haces para enfrentarte a ellas.

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

Pregunta a dos personas adultas (una mujer y un hombre) qué 3 cosas les dan miedo y cómo actúan para hacerles frente.

**MUJER:**

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

**HOMBRE:**

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

Pregunta a dos personas mayores (una mujer y un hombre) qué 3 cosas les dan miedo y cómo actúan para hacerles frente.

**MUJER:**

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_

**HOMBRE:**

- a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_



## Enfrentándonos al miedo.

Pregunta a una niña y a un niño qué 3 cosas les dan miedo y cómo actúan para hacerles frente.

**NIÑA:**

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

**NIÑO:**

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

2. ¿Les dan miedo las mismas cosas? ¿Cuáles son las diferencias?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Te acuerdas de las cosas que te daban miedo cuando eres más chiqui?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿A medida que te vayas haciendo mayor crees que tendrás? ¿Cuál/Cuáles?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Puedes decir, cuáles son las cosas que dan miedo a la mayoría de las personas? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. ¿Las mujeres y los hombres tienen miedo a las mismas cosas? ¿y las niñas y los niños? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gracias por responder



## Enfrentándonos al miedo.

### ANEXO IV

