TÍTULO

¿QUÉ TE PASA?

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación, expresión y regulación emocional; Empatía; Habilidades de relación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR

Identidad personal.

EDAD RECOMENDADA

De 6 a 8 años.

SINOPSIS

En este episodio de "Dolly y sus amigos", los personajes se enfrentan a situaciones misteriosas y desconocidas que despiertan en ellos la emoción del miedo. A medida que exploran un entorno oscuro o escuchan ruidos extraños, sus reacciones muestran cómo el miedo puede aparecer ante lo inesperado. Durante la historia, los amigos sienten temor, se sorprenden y buscan apoyo entre ellos para superar sus inquietudes. A través de sus aventuras, los personajes aprenden que sentir miedo es normal y que, al compartir sus sentimientos y ayudarse mutuamente, pueden encontrar el valor para afrontar lo que les asusta.

REFERENTE TEÓRICO: La identificación, expresión y regulación emocional como factor de protección supone la capacidad manifiesta para canalizar adecuadamente las emociones, expresándolas adecuadamente más que reprimiéndolas, máxime en etapas evolutivas tempranas en las que la emotividad del niño se encuentra en el origen de la mayoría de sus acciones. El docente puede trabajar con los alumnos la amplia gama de sentimientos y emociones que puede experimentar el ser humano, así como las maneras más apropiadas para expresarlas.

RAZÓN DE SER: A través de la visualización de una secuencia de dibujos animados y dinámicas participativas, los alumnos no solo reconocen que sentir miedo es una experiencia común, sino que también desarrollan estrategias para afrontarlo de manera saludable. Esta propuesta permite que los alumnos compartan sus propias vivencias, escuchen a sus compañeros y comprendan que pedir ayuda y apoyarse en los demás es fundamental para superar situaciones que les generan temor.

DESARROLLO

1ª Fase: *El círculo del miedo: Compartiendo y comprendiendo nuestras emociones*

Esta dinámica es ideal para crear un espacio seguro y abierto, donde los alumnos se sientan escuchados y comprendidos, facilitando el trabajo posterior con el vídeo. Pediremos que expresen sus ideas y sensaciones sobre el miedo de forma lúdica y segura, fomentando la escucha activa y el respeto. Para dicho fin se necesitará un objeto pequeño y suave (por ejemplo, una pelota, un peluche, etc.) para pasar entre los alumnos. A continuación, se explican los pasos a seguir:

1º. Formar un círculo: Los alumnos se sientan en círculo para verse todos y sentirse parte del grupo.

2º. Explicación: Van a hablar sobre el miedo y cada uno tendrá la oportunidad de compartir algo cuando tenga el objeto en las manos. Cuando alguien tenga el objeto, podrá responder a alguna de las preguntas que hiciste (por ejemplo: *"¿Qué es el miedo para ti?", "¿Dónde sientes el miedo?", "¿Qué haces cuando tienes miedo?)"*

3º Turnos para hablar: Pasa el objeto de uno en uno. Cada niño que lo recibe puede decir lo que quiera sobre el miedo o simplemente decir "prefiero no hablar ahora" si no se siente cómodo. Se recuerda que todos deben escuchar con atención y respeto.

4º. Reflexión grupal: Al terminar el círculo, comenta brevemente que el miedo es una emoción que todos sentimos y que está bien hablar de ello. Anima a los alumnos a que, durante la actividad, piensen en cómo pueden ayudar a sus amigos cuando sientan miedo.

2º Fase

Se introduce el audiovisual seleccionado explicando que van a ver una secuencia de dibujos animados (es suficiente con visualizar los 5 primeros minutos). Se pide que presten atención a los momentos en que los personajes sienten miedo y cómo reaccionan.

Para facilitar esta instrucción se puede emplear la técnica del videostop. Esta técnica promueve la reflexión y el debate, al tiempo que facilita la comprensión y la gestión del miedo a través del ejemplo de los personajes del vídeo. De esta manera, favorece la empatía y la normalización de la emoción del miedo, mostrando que todos la experimentamos y que es posible afrontarla de diferentes maneras. Para cada pausa, en cada minutaje, se puede preguntar al grupo-clase las siguientes preguntas:

- *¿Qué sienten los personajes?*
- *¿Por qué crees que tienen miedo?*
- *¿Qué harías tú en su lugar?*
- *¿Cómo crees que podrían sentirse mejor?*

NOTAS PARA EL DOCENTE: Para facilitar esta tarea, a continuación, se presenta una selección de momentos de miedo utilizando la técnica del vídeo stop (pausa y análisis).

[00:38]
Situación: Los amigos están jugando y de repente escuchan un ruido extraño en el bosque.
Emoción: Sorpresa y miedo ante lo desconocido.

Argumento: Este instante es relevante porque el miedo suele aparecer ante situaciones desconocidas o cuando no podemos ver lo que ocurre a nuestro alrededor. Los alumnos pueden identificar con facilidad este tipo de miedo, ya que es común temer a la oscuridad o a ruidos inesperados.

[01:08]
Situación: Los personajes se miran preocupados y deciden investigar el origen del ruido, pero se mueven con cautela y muestran expresiones de temor.
Emoción: Miedo y duda sobre si deben acercarse.

Argumento: Aquí se observa una reacción típica ante el miedo: la evitación. Es importante detenerse en este punto para analizar con los alumnos cómo el miedo puede hacer que queramos huir o escondernos, y reflexionar sobre si siempre es necesario hacerlo o si hay otras formas de afrontar el miedo.

[01:41]
Situación: Aparece una sombra misteriosa detrás de los arbustos, lo que asusta a los personajes.
Emoción: Miedo intenso, algunos se esconden o se abrazan.

Argumento: Este momento permite trabajar la importancia de pedir ayuda cuando sentimos miedo. Es una oportunidad para que los alumnos comprendan que no están solos y que compartir sus miedos con otros puede ayudarles a sentirse mejor.

[02:30]
Situación: Los personajes se agrupan y deciden enfrentar juntos la situación, aunque siguen mostrando señales de miedo.
Emoción: Miedo compartido, pero también valentía colectiva.

Argumento: Este momento es fundamental para trabajar el valor del apoyo social y la importancia de no enfrentar los miedos en soledad. Aunque los personajes siguen sintiendo miedo, deciden unirse y apoyarse mutuamente, lo que les da fuerza y coraje para afrontar la situación. Este comportamiento enseña a los alumnos que compartir sus emociones y buscar ayuda en los demás puede hacer que el miedo sea más llevadero. Además, muestra que la valentía no significa no tener miedo, sino atreverse a actuar a pesar de él, especialmente cuando se cuenta con el respaldo de amigos o familiares. Este fragmento fomenta la empatía, el compañerismo y la confianza en el grupo.

[03:10]

Situación: Descubren que el origen del miedo era algo inofensivo (un animal pequeño o un amigo).

Emoción: Alivio y reflexión sobre el miedo.

Argumento: Este desenlace es esencial para que los alumnos comprendan que muchas veces el miedo surge de la imaginación o de no conocer la realidad de una situación. Cuando los personajes descubren que aquello que les asustaba no era peligroso, sienten alivio y pueden reflexionar sobre cómo el miedo puede hacernos ver las cosas de manera exagerada o equivocada. Este momento invita a los alumnos a pensar antes de dejarse llevar por el miedo y a buscar información o ayuda antes de sacar conclusiones. Además, refuerza la idea de que enfrentar los miedos puede llevar a descubrir que no eran tan grandes como parecían, ayudando así a construir confianza y autocontrol emocional.

Al finalizar, se pregunta al grupo-clase *¿Qué podemos aprender de Dolly y sus amigos sobre cómo afrontar el miedo?*

3ª Fase

Se desarrolla una **dinámica**. El docente entrega a cada alumno un folio en el que estarán escritas las siguientes columnas:

Bebé	Jugar
Adulto	Reír
Niño	Discutir
Luna	Llorar
Enfermo	Alegría
Cariño	Dolor
Lobo	Pena
Amigo	Miedo
Guerra	Susto
Fiesta	Peligro
Grito	Sorpresa
Insulto	Tranquilidad
Mi casa	Amor
Oscuridad	Odio

Los alumnos deberán trazar líneas entre las palabras de una y otra columna según les parezca que se correspondan, siendo advertidos de que pueden trazar dos líneas hacia una misma palabra (por ejemplo: de "guerra" pueden trazarse dos líneas o flechas hacia "pena" y "miedo").

A continuación, se juntarán los alumnos por parejas debiendo comentar las semejanzas y diferencias entre sus elecciones, sin que necesiten cambiar lo que escribieron individualmente.

Finalmente se pondrá en común lo trabajado en el contexto del grupo-clase, poniéndose ejemplos que ilustren las asociaciones.

4ª Fase

Se desarrolla un **juego**: se divide el grupo de alumnos en dos equipos compuestos por el mismo número de alumnos. Se sitúan en dos filas (llamadas "A" y "B" o con denominaciones de animales, plantas u objetos) enfrentadas cara a cara a la distancia de dos metros aproximadamente.

Cada alumno jugará con el que tiene situado enfrente:

- El docente dice "1... 2... y 3". En ese momento los alumnos darán un salto y caerán adelantando un pie. Si los alumnos enfrentados adelantaron el mismo pie, se anota un punto el alumno de la fila "A"; si adelantaron un pie distinto (izquierdo-derecho o a la inversa), se anotará un punto el alumno adscrito a la fila "B".

- Se reinicia el juego. Cuando un alumno haya obtenido tres puntos, pasará a la ronda siguiente.
- Los ganadores (aquellos alumnos que alcanzaron los tres puntos) forman nuevas filas enfrentadas. Se procede de idéntica manera, hasta que haya un único ganador (las filas de alumnos irán menguando en cada fase).
- Se ponen en común las emociones experimentadas durante el juego, dado que el objetivo del mismo es la posterior expresión emocional de los alumnos:

  ¿Cómo te sentiste cuando te eliminaron?....¿enfadado?; ¿triste?; ¿avergonzado?; ¿con ganas de revancha?

  ¿Cómo te sentiste cuando ibas ganando?... ¿alegre?; ¿encantado?; ¿te dio pena del perdedor?; ¿te dio miedo perder en la siguiente Fase?

El docente prestará especial atención a la correcta expresión de las distintas emociones sentidas y a la evitación de dicha expresión (muchos alumnos pueden optar por callarse y reprimir sus sentimientos) animándoles a comentar sus sentimientos.

NOTAS PARA EL DOCENTE

Adaptaciones:

- Para alumnos más pequeños (6 años), se puede simplificar las preguntas y centrar en identificar las emociones básicas.
- Para alumnos mayores (7 años), se puede fomentar una discusión más profunda sobre las causas del miedo y las estrategias de afrontamiento más complejas.
- Si algunos alumnos no se sienten cómodos compartiendo sus experiencias personales, es importante respetar su decisión y animarles a participar de otras maneras.
- Se puede considerar la posibilidad de invitar a un profesional (psicólogo, orientador) para hablar sobre el tema del miedo y ofrecer herramientas adicionales.