

Curso 2018-19

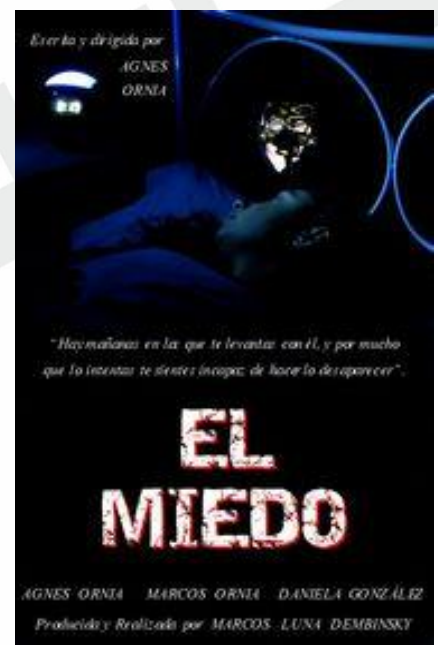
UNIDAD
DIDÁCTICA
PROFESORADO

El Miedo

Agnes Ornia Luna, Gijón, 2018/19

Cortometraje

Identificar y afrontar los miedos



El Miedo

Objetivos

- A través del debate y la reflexión, dotar al alumnado de herramientas y recursos para reconocer sus miedos y afrontarlos.

Duración

- 50 minutos.

Desarrollo de la actividad

Una vez visionado el corto se divide la clase en grupos de cinco a seis personas y se nombra una persona portavoz de cada grupo. Cada grupo ha de responder a las cuestiones que se plantean en el cuaderno del alumnado.

Después de unos 20 o 25 minutos de trabajo en grupo se les pide que expongan sus conclusiones al resto de la clase. Este debate es llevado por la profesora o el profesor encargado del grupo, que aprovecha para introducir las reflexiones que a continuación se proponen, si no las hubiera aportado el alumnado.

Elementos para orientar la reflexión

Según el diccionario de la Real Academia Española (DLE) el *miedo* es la «angustia por un riesgo o daño real o imaginario».

La adolescencia es una etapa complicada para algunas personas, al margen de vivencias irrepetibles y estupendas que marcan sus vidas. Es una etapa donde los cambios psicológicos, hormonales, físicos y sociales se combinan de diferente manera, apareciendo en ocasiones miedos, a los que la persona debe enfrentarse.

El Miedo

Entre los 12 y los 24 años las personas deben adaptarse a las alteraciones que se producen en su cuerpo y a los cambios psicológicos que éstas ocasionan. Por otro lado, en estas edades la importancia de pertenecer a un grupo de iguales e identificarse con él conlleva, en ocasiones, problemas de identidad y miedo al rechazo.

También es cierto que en estas edades al tener toda una vida por delante, e ir creciendo la persona a todos los niveles, la estabilidad emocional aumenta y van solventándose las cuestiones que tanto preocupan a las personas en su adolescencia.

Algunos de los miedos más frecuentes que pueden aparecer son:

- Miedo al rechazo, por su identidad religiosa, sexual, política...
- Miedo a la pérdida: de amigos, familiares...
- Miedo a la frustración.
- Miedo al futuro.

Aurora Intxausti¹ en una entrevista al filósofo José Antonio Marina con motivo de la publicación de su libro *Los miedos y el aprendizaje de la valentía* (Ariel, 2014), explica que en el libro

[...] se recoge un estudio de los diferentes tipos de miedos que existen desde la infancia a la madurez. Marina es partidario de la educación emocional para que el niño adquiera buenos hábitos y sepa manejar las emociones. “Existen miedos que no son malos porque nos avisan del peligro y nos sirven de ayuda y en cambio hay otros que nos obstaculizan y perjudican el desarrollo personal. Estos últimos son nuestros enemigos y hay que declararles la guerra y enfrentarse a ellos para evitar que nos hagan sus prisioneros”, puntualiza el escritor.

Esta teoría de José Antonio Marina hace referencia a lo que la directora del corto *El Miedo*, Agnes Ornia, pretende transmitir, y es que a pesar de que los

¹ Aurora Intxausti, «Hay que enfrentarse a los miedos para evitar ser sus prisioneros», *El País*, 30/6/14, https://elpais.com/cultura/2014/05/13/actualidad/1399979494_788433.html.

El Miedo

miedos existen, no pueden manejar nuestras vidas, debemos convivir con ellos y buscar las claves y herramientas para hacerlos desaparecer, o al menos evitar que nos dominen.

Desde la web de José Antonio Marina *Biblioteca UP²* se muestran algunas estrategias para hacer frente a nuestros miedos:

- Distinguir los miedos amigos de los enemigos. Los amigos te advierten del peligro para librarte de él, los enemigos te paralizan.
- Reconocerlos y analizarlos para poder afrontarlos.
- Compartir los sentimientos que nos generan para sentir alivio y fortaleza.
- Buscar aliados como puede ser el grupo en el que te mueves. Las redes de apoyo afectivo son la mejor solución a muchos de nuestros problemas.

Se ha visto conveniente que este corto se proyecte en la misma sesión que la película XXY, porque las personas que las protagonizan han de enfrentarse a miedos que en un principio dirigen sus vidas, de forma que cuando se miran al espejo, tanto de forma real como virtual, no les agrada lo que ven, creando en su día a día desconfianza en el entorno y miedo al rechazo.

Enlaces de interés

Es muy interesante la consulta del siguiente manual (muy breve, 14 páginas) para trabajar con los miedos: *Taller para aprender a trabajar el miedo*, Asamblea Antimilitarista de Madrid, julio 2010, https://www.antimilitaristas.org/IMG/pdf/Taller_miedos_final_.pdf.

² http://www.bibliotecaup.es/usuarios/capitulo_contenido_extra/arxius/1/Miedo.pdf.

UNIDAD DIDÁCTICA PROFESORADO

El Miedo

Agnes Ornia Luna, Gijón, 2018/19

Cortometraje

La selección de las películas se ha hecho con la colaboración de todo el profesorado que hizo aportaciones en el curso 17/18.

La elaboración de las unidades didácticas ha sido realizada por el equipo de la División de Promoción Social de la Fundación Municipal de Servicios Sociales:

- M^a Teresa Álvarez Carrió.
- Aída Araújo Fernández.
- Rosa Ardura Suárez.
- Antonio Bernardo García.
- Eduardo Fernández Álvarez.
- M^a Jesús Ramos Roca.
- Julio Rozada Vega.

Promocionado y financiado por la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón. Con la colaboración del Centro del Profesorado y Recursos de Gijón – Oriente y el apoyo de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias.

Toda la documentación está disponible en la web <http://sociales.gijon.es>.

Fecha de edición: septiembre 2018.