



EDUCACIÓN PRIMARIA

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental

Una herramienta de ayuda para  
los centros educativos

---

FICHA INDIVIDUAL

## MIEDOS

# Fichas de buenas prácticas para la atención a problemas de salud mental en Educación Primaria. Una herramienta de ayuda para los centros educativos. Ficha individual: Miedos.

Material elaborado en el marco del proyecto de investigación orientado a la transferencia del conocimiento, "Revisión y valoración de políticas de prevención e intervención en salud mental infanto-juvenil en centros educativos" (IP, Martiño Rodríguez-González, ICS-UNAV) desarrollado por la Universidad de Navarra en colaboración con la Universidad Internacional de La Rioja UNIR- ITEI.

*Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.*

**Producción:** María Martín Vivar, Victoria Nieuwenhuys Ruiz, María de los Ángeles Cueli Naranjo, Martiño Rodríguez González.

**Con la colaboración de la Asociación de Psicólogos de Niños y Adolescentes de España (APSNAE)**



**Colaboración:** Judith de la Fuente Idígoras, Albert de Santiago Bayona, María Calatrava Martínez, Mercedes Haydon.

**Agradecimientos:** a todos los docentes que han revisado las fichas y nos han ayudado a crear una versión de ellas que pueda ser de utilidad para su labor educativa.

**Diseño y maquetación:** Natanael Maudó.

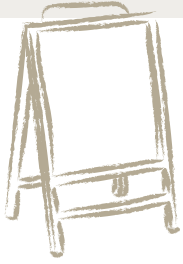
Para más información sobre los temas tratados en este documento, póngase en contacto con [smcolegios@unav.es](mailto:smcolegios@unav.es)

**DOI:** <https://doi.org/10.15581/029.00011>

**ISBN individual:** 978-84-8081-810-0

**ISBN Título Colección:** 978-84-8081-805-6

# MIEDOS



## Introducción

El miedo es una emoción innata al ser humano que tiene como función la supervivencia, ya que activa el cuerpo ante peligros reales. En la infancia, el miedo también es importante y funcional para que el menor<sup>1</sup> pueda distinguir situaciones que puedan poner en riesgo su salud y vida.

Sin embargo, puede ocurrir que la emoción del miedo funcione de forma inadecuada, percibiendo como peligrosas situaciones o estímulos que no lo son. Estas situaciones, generan las mismas sensaciones físicas y conductas evitativas que causaría alguna situación o estímulo que atentara contra la salud y vida de ese menor. Se podría considerar entonces que hay un miedo patológico o fobia, que causa tal sintomatología la cual repercute en el desarrollo normal de la vida de ese menor.

Puede ser que el menor se queje repetidamente, por ejemplo, de algún dolor o malestar deslocalizado, para evitar el miedo y no enfrentar la situación que le provoca estas sensaciones desagradables. En Educación Primaria es habitual el miedo a sufrir lesiones o daños físicos (p. ej., un golpe, hacerse una herida...), a las dificultades en la salud, a la muerte propia y a la ajena.

---

<sup>1</sup> Con el fin de facilitar la lectura de la ficha, se utilizarán los términos “profesores”, “alumnos”, “niños”, “orientadores”, “psicólogos”, “compañeros”, y “menores” para hacer referencia tanto al sexo femenino como al masculino.



## Señales de alarma

- **Ausencias frecuentes al colegio y/o retrasos en la hora de entrada:** posiblemente el miedo genere problemas para afrontar la situación escolar, o se puede observar que el niño llega tarde frecuentemente por la dificultad para convencerle de ir al colegio.
- **Problemas en el rendimiento académico:** comienza a tener dificultades para prestar atención, cuando antes no pasaba. Se distrae fácilmente y eso dificulta que entienda lo que hay que hacer, afectando negativamente la realización de tareas en tiempo y forma. Normalmente esto ocurre cuando los pensamientos negativos que generan ansiedad o miedo invaden la mente del menor, se forman bucles y le conllevan a no poder centrarse en otras tareas.
- **Cambios en el comportamiento:** se muestra más irritable y enfadado. Lloro y grita exageradamente cuando le llamas la atención o le corriges un comportamiento. Quizá pida salir del aula frecuentemente.
- **Expresión de miedo o ansiedad:** puede expresar abiertamente miedo o ansiedad hacia algo en concreto. Si no lo expresa, puede comportarse de manera diferente, con gritos, agitación y mareos. Se observa un claro sufrimiento ante la situación temida.
- **Bloqueos en presencia de grupos de iguales:** parece estar paralizado o bloqueado y eso le impide participar en las dinámicas con el resto de los compañeros. Suele ser sobre todo en clase, en el recreo y en el comedor.
- **Dificultad para hablar en clase o exponer trabajos:** presenta una preocupación extrema, que le hace sentirse agitado. A veces se prepara de manera excesiva para presentar un trabajo, o justo cuando lo está haciendo se queda bloqueado y en silencio. Suele negarse a realizar exposiciones y prefiere no tener una buena nota que enfrentarse a esta tarea.
- **No hace preguntas ni resuelve sus dudas con los profesores:** prefiere quedarse con dudas o no entender alguna explicación dada en clase con tal de no tener que enfrentarse a hablar con el profesor.
- **Presenta síntomas físicos:** sudoración excesiva de las manos, náuseas, excesivos requerimientos para ir al lavabo, mareos sin explicación médica, temblores y llanto sin explicación.



## Abordaje

Si un alumno experimenta un miedo ante alguna circunstancia específica, que altera su vida normal en el colegio y que le genera un sufrimiento especial, no debe ignorar las señales que haya detectado. Es recomendable comunicarlo al jefe de estudios de la etapa de primaria o el orientador.

### 1 ¿Puedo acercarme a hablar con el alumno?

Primero, valore su propia regulación emocional. Elija un momento de tranquilidad para usted, en el que no tenga otra clase en el corto plazo o tenga grandes preocupaciones. Estar tranquilo y totalmente centrado en la conversación con el menor es de gran utilidad para poder entender mejor la situación que vive.

Si no se siente completamente capaz de hablar con el menor, cualquiera que sea el motivo, intente buscar a otra persona del centro educativo. Una segunda opinión y valoración siempre es útil para no perder o malinterpretar las señales. Si fuera posible, esa otra persona ha de tener alguna vinculación, contacto o confianza con el menor.

Acercarse y hablar con el menor de los comportamientos que haya observado y le resulten preocupantes, puede brindar al alumno una sensación de alivio al saber que alguien reconoce las dificultades a las que se está enfrentando.

### 2 ¿Qué queremos conseguir?

Lo más relevante es entender qué estímulo o situación le genera miedo excesivo al menor. El objetivo no es razonar ni tratar de hablar del tema, si no identificarlo e intentar que, mientras se consulta con un profesional de la salud, el niño esté lo menos expuesto a esa situación, en la medida de lo posible.

#### Si sospecha que el alumno está desarrollando algún miedo excesivo:

Para que cualquier persona, sea capaz de pedir ayuda y mostrar aspectos vulnerables o difíciles, necesita un contexto de seguridad. Usted puede contribuir a ello. Las sugerencias que ofrecemos en esta guía buscan ayudarle a saber cómo crear este ambiente de seguridad, en el que el alumno se atreva a mostrarse y dar estos pasos.

Hágale saber que la ayuda está disponible para él cuando se sienta preparado y que no está solo. Transmítale que es posible aprender a gestionar ese miedo mejor, y que con apoyo y ayuda podría conseguir que le afecte menos.



En lugar de forzar un cambio, es mejor brindar apoyo, sugerir algunos pasos que pueden darse para pedir ayuda, y estar dispuesto a tener varias conversaciones si es necesario. La paciencia es clave, ya que el menor puede tener dificultades para confiar en los demás.

### Si el alumno ya está atendido por un profesional de la salud mental:

Queremos conseguir que el menor se sienta acogido y acompañado en el colegio, que éste sea un espacio seguro donde se respete su intimidad y las relaciones se basen en el respeto y la calidez.

Se recomienda que el menor siga participando de la rutina habitual, con cierta flexibilidad si lo necesitara. Es importante saber que superar el miedo implica enfrentar las situaciones que lo provocan, evitarlas suele obstaculizar la recuperación y, potencialmente, empeorar el miedo con el tiempo. Aun así, es igualmente importante no minimizar los miedos, ni obligar a pasar por situaciones angustiosas. Usted puede apoyar para que el menor enfrente gradualmente sus temores, con pequeños pasos, permitiéndole mantener el control y la elección sobre sus acciones. Para todo ello, cuente con la ayuda y guía del profesional que atiende al menor.

Confíe en el trabajo en equipo. Es fundamental la coordinación entre la familia, el profesional de la salud mental que atiende al alumno y el colegio.

## 3 ¿Cómo dirigirse al alumno?

En el caso de que el alumno quiera hablar, muestre implicación y apoyo. Pregunte de manera respetuosa, sensible y cercana. No juzgue, acompañe, y dé confianza. Lo más importante que puede hacer es escuchar sin alarmarse, acoger sin enjuiciar y aceptar los sentimientos del menor, aunque sean diferentes a los suyos.

### A continuación, le ofrecemos algunas indicaciones para lograrlo:

Recuerde que el menor seguramente tenga un elevado sufrimiento psíquico y esté intentado afrontarlo como sabe y puede.

.....

Acepte y entienda que las preocupaciones del menor son reales para él o ella, por menores que le puedan parecer estas preocupaciones.

.....

Ofrezca apoyo emocional y comprensión. Lo más importante es mostrar su cuidado hacia el alumno, con una mirada capacitante y de cariño.

.....

## 4 ¿Qué decir al alumno?

### A continuación, se muestran ejemplos y recomendaciones prácticas sobre qué decir y qué no decir al menor:

No le obligue a enfrentar o superar el miedo.

---

En el momento en el que sufre miedo, no intente actuar rápida o precipitadamente. Por ejemplo, si cree que ayudaría darle la mano o quedarse cerca suya, pregúntele primero. Si usted cree que le ayudaría salir del aula o salir al patio, también pregúntele. Sin ese primer paso de consulta, es posible que el alumno reaccione negativamente.

---

Reconozca y acepte las emociones del menor como legítimas y comprensibles, esto ayudará a que le vea como una persona más que le puede ayudar. Mejor hacer preguntas empáticas, que afirmaciones o suposiciones. Por ejemplo: "Veo cómo estás, imagino que esté siendo difícil esto para ti", "¿Cómo te sientes? No te veo bien", "pareces nervioso, ¿estás bien?".

---

Intente evitar frases o recomendaciones directas como "cálmate", "relájate", "no entiendo por qué te sientes así".

---

Trate de evitar expresar sus posibles frustraciones o enfados en frente del alumno. Por ejemplo, con frases "ya me estoy cansando de tus miedos".

---