



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 097 DF SUR**

**“NARRAR Y COMENTAR MITOS Y LEYENDAS EN EL
AULA PARA EL MANEJO DE MIEDOS Y TEMORES EN
EL NIÑO”**

**T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PLAN' 94**

**PRESENTA
MARTHA REYES CASTILLO**

ASESORA: MA. DEL PILAR CHAPELA BLANCO MENDOZA

MÉXICO D.F.

2011

DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

México, DF, a 1º de julio 2011

C. MARTHA REYES CASTILLO


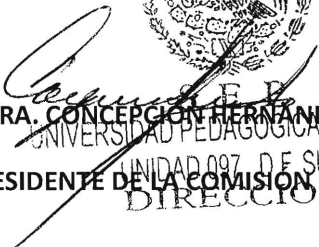
PRESENTE:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: **“NARRAR Y COMENTAR MITOS Y LEYENDAS EN EL AULA PARA EL MANEJO DE MIEDOS Y TEMORES EN EL NIÑO”**, opción **TESINA**, modalidad **ENSAYO** manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”



MITRA CONCEPCIÓN HERNÁNDEZ
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 097 D.F. SUR
DIRECCIÓN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

AGRADECIMIENTOS

Ante todo a mis hijos IAN y ÁNGEL que son los tesoros más sagrados que tengo en la vida, gracias por la infinita paciencia que me tuvieron y por robarles todo el tiempo en que debía estar con ustedes, gracias por ser el motor que me impulsara a terminar esta fase de mi vida, porque al final lo disfrutaremos juntos gracias angelitos.

A mis padres:

Gracias por darme la vida y enseñarme a valorarla por hacer de mí, una mujer fuerte y luchadora.

A mis hermanos:

Gracias por apoyarme y tener paciencia cuando les encargaba a mis hijos sé que no fue fácil pero con el apoyo de todos ustedes llegué al final. Mil gracias hermanos.

Mamá:

Güerita quisiera decirte tantas cosas pero se me quiebra el pensamiento, sólo quiero decirte que soy lo que soy gracias a ti porque con tu ejemplo y apoyo incondicional he llegado a la meta de mi carrera, le doy gracias a dios por tenerte todavía a mi lado y por estarme diciendo que estudiara. MADRE y te digo así por respeto, sólo me resta decirte que te amo.

Papá:

Gracias por ser tan duro conmigo porque de esa manera aprendí que las cosas no llegan fácil y que debemos esforzarnos para obtenerlas gracias padre.

A ti gorda:

Por estar a mi lado y apoyarme con mis hijos y estar en los momentos de tormenta y complicados, por acogerme y aconsejarme por esto y muchísimas cosas mil gracias hermana que dios te bendiga.

A Pilar Chapela :

Por la paciencia y dedicación que tuviste para realizar este trabajo junto conmigo y tu preocupación por realizarlo al cien por ciento y darme un abrazo cuando más lo necesite gracias.

A Telma:

Si alguna vez llegue a dudar que existían los ángeles contigo compruebo que si existen y que Dios ha sido muy bondadoso conmigo por ponerte en mi camino, no tengo palabras para agradecerte todo lo que has hecho por mí y el apoyo que me has brindado siempre, no me resta más que decirte gracias y que Dios te bendiga.

INDICE

Introducción	1
Narrar mitos y leyendas en el aula para el manejo de miedos y temores en el niño	5
Desarrollo	9
1.- Miedos y Temores	9
1.1 Definición, causas y consecuencias	9
1.2 Miedo y temor infantil	14
1.3 Manejo de miedos y temores	18
2.- Leyendas y mitos mexicanos	23
2.1 ¿Qué son las leyendas?	26
2.2 ¿Qué son los mitos?	31
2.3 Tipos de mitos	34
2.4 Mitos “Tenebrosos”	35
3.- Miedos, temores, leyendas y mitos	37
4.- Lectura de leyendas y mitos en el salón de clases como estrategias para el manejo de miedos y temores.	39
4.1 Estrategias para el manejo de miedos y temores	40
4.1.1. Escenificación	40
a) ¿Para qué sirve la escenificación?	40
4.1.2 La lectura en voz alta de leyendas y mitos para manejar miedos y temores	43
4.1.3 El dibujo como representación gráfica de los miedos y temores	45
4.1.4 Los círculos mágicos	47
Recomendaciones	50

Conclusiones	52
Bibliografía	54

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo reflexionar, disertar, comentar, argumentar y clarificar acerca de la importancia de la narración, las leyendas y mitos mexicanos en el aula de primer grado de primaria para favorecer en los niños el manejo de los miedos y temores.

Para la realización de este ensayo considere el área de trabajo que desempeño como profesora de grupo de primer año de primaria, percatando que cuando a los niños se les cuentan diferentes narraciones como leyendas o mitos a algunos de ellos les daba miedo escucharlas y se escondían detrás de sus compañeros o incluso manifestaban, verbalmente, que no querían escuchar dichas narraciones de “terror”; de aquí me surgieron diferentes interrogantes como: ¿Por qué los niños asocian las leyendas y los mitos con ideas terroríficas?, ¿Qué es el miedo y por qué se produce?, ¿A qué le temen los niños? y ¿Cómo puedo hacer para que cuando se les lean mitos o leyendas no tengan miedo?.

Para responder estas preguntas que se plantearon para este ensayo se llevó a cabo una investigación para comprender los diferentes términos que se utilizarían en el presente trabajo como son miedos, temores, leyendas y mitos, se presentan algunas tablas en dónde se muestran las actividades que se llevaron a cabo con los niños y se finaliza con algunas recomendaciones que pueden utilizar tanto padres de familia como docentes para aminorarlos.

En el primer capítulo se describieron las definiciones de “miedo” y “temor”; con las consecuencias, así como algunas estrategias para el manejo de estas.

En el capítulo dos se explican las leyendas mexicanas, su definición y la influencia que tienen en los niños al escucharlas de sus padres, adultos u otros niños, así como lo que son los mitos, tipos de mitos en comparación con las leyendas.

Para el capítulo tres se analiza la relación entre los miedos y temores contextualizándose con las leyendas y la repercusión que éstos tienen en los niños al escucharlos. Además de un breve listado de mitos y leyendas mexicanas que son populares en la población mexicana.

Por último, en el capítulo cuatro, encontrarán algunas estrategias como las escenificaciones, la lectura en voz alta, el dibujo y la creación de círculos mágicos para trabajar, ya sea como docente o padre de familia a cargo de un niño los miedos y temores característicos de la edad.

Al finalizar la lectura del ensayo se describe la lista de bibliográficas que fue consultada.

NARRAR MITOS Y LEYENDAS EN EL AULA PARA EL MANEJO DE MIEDOS Y TEMORES EN EL NIÑO

Soy maestra del Colegio Instituto Jack London, dependencia particular, que se encuentra ubicada en San Juan Xalpa, Delegación Iztapalapa; está en la parte alta del Cerro de la Estrella, atrás del Panteón Civil. En esta zona se encuentran numerosas unidades habitacionales donde la mayoría de la comunidad escolar vive. Mi trabajo consiste en atender a niños de edades entre los 6 y 7 años (primer año de educación primaria).

En este andar como docente, me he dado cuenta que a los niños, por lo general, les llaman la atención los temas relacionados con los mitos, leyendas y sus personajes, constantemente platican entre ellos y en ocasiones piden a los docentes o adultos que les narren historias relacionadas con estos temas; hablan mucho de “La Llorona” y juran que la han visto y otros me han preguntado que cómo era y dónde vivía. Les platiqué lo que sé de ella: que era una mujer muy hermosa que se enamoró de un señor, que la engañó y al saber la traición de su amado se volvió loca y mató a sus hijos; por eso recorría diferentes partes de la ciudad, por las noches, llorando y buscando a sus vástagos de acuerdo a tal autor. Para algunos resulta divertido hablar de estas obras, pero para la mayoría es atemorizante. En ocasiones, algunos de ellos manifiestan querer salir del salón y no tomar clases si se continúa tratando ese tema. Los padres de familia expresan que los infantes, después de haber escuchado estos mitos y leyendas, tienen terrores nocturnos y muy a menudo quieren dormir con ellos porque no quieren estar solos por el miedo que sienten, sin embargo, otros niños están interesados con la temática e incluso llevan más información sobre ésta, es un tema que los niños piden tratar regularmente.

Creo que es importante que el niño entienda y comprenda el origen de sus miedos y temores ya que por causa de estas narraciones escuchadas en casa o en la escuela, muchas veces él tiene una idea errónea observando signos de angustia por no ser capaz de expresar su incomodidad y enojo oculto de no poder decir: “... no quiero escuchar” o “no lo quiero ver”, ya que teme enfrentarse a las críticas de burlas de los adultos o de los otros niños. Algunos teóricos como Aurora Elizondo Huerta, Pedro Ortega Ruiz y María

Ángeles Hernández Prados¹ consideran que el narrar y escuchar leyendas sobre algunos personajes o situaciones pueden favorecer la imaginación y mejorar el lenguaje oral de los niños ya que les permite ampliar su vocabulario, visión y horizontes culturales así como la apropiación de valores, donde el niño puede dar varias interpretaciones, viviendo experiencias nuevas favorece el conocimiento de sí mismo, de sus emociones y sentimientos ya que éstos en muchas ocasiones se vuelven obstáculos en la vida del ser humano. Para conocer reflexionar y dar alternativas de solución a situaciones difíciles y estresantes a las cuáles el niño se enfrenta durante la niñez como en su vida futura integrante de una sociedad.

Un punto importante que se debe de tomar en cuenta, en esta exposición, es la manera en cómo está conformada la sociedad mexicana, es decir, es una sociedad con costumbres y tradiciones que permean la identidad personal y nacional de cada uno de los habitantes de México, por ello se van transmitiendo de generación en generación y de boca en boca, es decir, las primeras costumbres y tradiciones que el niño vive y observa son las que le enseñan en casa los adultos o los niños mayores con los que convive y estas serán transmitidas a su vez por generaciones subsecuentes.

Como todas las sociedades la mexicana está permeada por dos componentes que no pueden estar separados y son: el social y el cultural. En el primer componente se engloban a todas las personas que lo rodean en su hogar, en la escuela e incluso aquellas personas con quienes no se relaciona directamente (vecinos, personas de la colonia, del estado dónde habita, etc.) pero con las cuáles puede llegar a identificarse. Por otra parte se encuentra el componente cultural que está constituido por todo lo que lo rodea que ha sido generado por los hombres y mujeres al interactuar con el medio (tradiciones, costumbres, modos de ver, ideologías, etc.) y observa y escucha en casa, en la escuela y en el lugar donde vive. Dentro de éste último aspecto se encuentra la literatura que comprende cuentos, leyendas, relatos de seres fantásticos o terroríficos, adivinanzas, retahílas, rimas, mitos, etc., con las que el ser humano se ponen en contacto desde muy temprana edad.

Es importante recalcar que la Delegación donde se localiza la Institución es una de las más tradicionalistas fomentando estos mitos y leyendas, para empezar el significado de Iztapalapa es... LUGAR DE BRUJAS.

¹ <http://eswikipwdia.org/wiki/miedo>

Por otra parte de acuerdo al Diccionario de la Real Academia de la Lengua define el miedo (latín metus) como perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario o como el recelo o aprensión que uno tiene que le suceda una cosa contraria a lo que desea, es un tema complejo y difícil de abordar. Si bien uno no suele prestarle la atención que le corresponde, cuando empezamos observar detalladamente a los niños o a los adultos podemos darnos cuenta de que está allí, condicionando nuestro vivir, y oscureciendo nuestros días.

Debemos tomar en cuenta que la narración es una expresión literaria, en donde se cuenta un relato en donde intervienen diferentes elementos, personajes y acciones que realizan tanto en tiempo como en un espacio determinado. Las acciones que realizan los personajes generalmente se basan en un conflicto que deben de tratar de solucionar de alguna manera.

Al percatarme de que algunos niños pequeños se estresan y sienten temor ante las diferentes narraciones de mitos y leyendas que pueden contarle tanto los adultos (ya sean sus padres, maestros o vecinos) o sus mismos compañeros me surgieron los siguientes cuestionamientos:

¿Qué hacer con estos temores que presentan los niños, si el mismo lugar en donde los chicos se desenvuelven está permeado de estos mitos y leyendas siendo narrados en la escuela, en la familia, y en la comunidad?

¿Puedo ayudar a manejar los temores de los niños al narrarles mitos y leyendas o al escenificar algunos de éstos relatos, además de mejorar el lenguaje oral, escrito o mímico de los niños?

Con el presente ensayo pretendo que los compañeros docentes reflexionen, junto conmigo de cómo impactan las narraciones de mitos y leyendas en los niños, y con esto nos lleve a los profesores a ser más observadores de nuestros alumnos; prestando la mayor atención de las conductas que presentan al escuchar dichas narraciones o pláticas dentro del salón de clases o entre sus propios compañeros. Por otro lado pretendo que dicho ensayo sirva para crear o retomar algunas ideas que puedan usarse dentro de las aulas escolares para que los niños puedan expresarse con mayor confianza de manera oral y con mayor seguridad en cualquier situación que se le presente aunque ésta pueda resultarle no muy agradable.

Y una vez detectada la situación que puede provocar estrés entre los pequeños en el aula escolar tener una alternativa de solución con las dramatizaciones o escenificaciones de dichas situaciones estresantes.

De igual manera es una atenta invitación tanto a los padres de familia como a los maestros a que detecten y comprendan los temores que presentan sus hijos o alumnos, en esta edad de 6 a 7 años, ya que todavía no pueden diferenciar lo real de lo irreal y muchos de los temores son generados por el medio familiar, social, escolar, y cultural en el que el niño se desarrolla. Es importante que las familias comprendan que no deben de usarse ciertas frases como: “Te va a llevar el Coco.”, “Si no comes va a venir el señor del costal” etc., por que están haciendo que los niños se creen una falsa expectativa de lo que representan los mitos y las leyendas que han escuchado.

También les permitirá reflexionar sobre los temores inducidos que como adultos se les fomentan a los infantes, para el control de ellos referente a la disciplina hogareña y escolar, que se pueden buscar otro tipo de soluciones para dichos problemas para no afectar emocionalmente al niño con personajes fantásticos que por su edad no tienen las herramientas necesarias para enfrentarlos.

Este tipo de trabajo serviría para que los niños adquirieran otra idea de los seres fantásticos o imaginarios y que el temor que pueden llegar a sentir con respecto a ellos es de alguna manera compartido con los otros niños de su edad y por medio de un análisis entre pares puedan llegar a una conclusión coherente y lógica dejando a un lado dicho temor.

Por otra parte se llevarán a cabo diferentes escenificaciones que lograrán fortalecer y enriquecer en el niño el exteriorizar sus emociones sin sentirse expuesto a ser ridiculizado u objeto de burla.

OBJETIVO GENERAL:

- Reflexionar, disertar, comentar, argumentar, confrontar y clarificar acerca de la importancia de la **narración** en los mitos y leyendas mexicanas del dominio público en el aula de primer año de primaria para favorecer en los niños el manejo de los temores o miedos al escuchar estos mitos leyendas.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- a) Reconocer las actitudes y comportamientos que presentan los niños pequeños al escuchar mitos, leyendas y otras narraciones que les causan miedo o temor.

b) Reflexionar, argumentar y establecer cómo la narración de estos mitos, leyendas y otras narraciones en el aula con los niños de primer año favorece el manejo de estos miedos o temores.

Se inició con la observación de las actitudes, comportamientos y relaciones de los niños que se presentaban después de haber escuchado algún tipo de leyenda, cuento o mito de “terror” y esto me dio pie para cuestionarme qué tan importante era que los niños pudieran manejar sus temores ante situaciones que les representaban algún tipo de stress, aunque dicha situación fuera simplemente escuchada y no vivida.

Posteriormente me dí a la tarea de diferenciar si es lo mismo “el miedo” que “el temor”, ya que son dos conceptos que comúnmente son usados como sinónimos aunque después de consultar diferente bibliografía comprobé que no son lo mismo.

Por otro lado también se investigo ¿Qué son los mitos y las leyendas?, para poder diferenciar un relato del otro y si existen algún ó algunos componentes que pueden resultar más estresantes entre un mito o una leyenda.

La misma investigación me fue proporcionando diferentes cuestionamientos sobre ¿Cuáles eran las estrategias que podía utilizar para el manejo de los miedos y los temores en los niños? Y encontré algunas estrategias de las cuáles no tenía prácticamente ningún conocimiento y que me percaté que serían muy útiles para el trabajo del tema propuesto aquí.

Ahora bien, la búsqueda de la información la realicé en diferentes bibliotecas como la de la UNAM, UPN y FESI, así como revisión de artículos y revistas tanto electrónicas como en papel así como libros que me proporcionaron algunos compañeros. De toda la información recabada seleccione las más importantes. Después de realizar la búsqueda bibliográfica se proceso la información.

Se inició con los temas “miedos” y “temores” por lo que yo podía observar dentro del salón de clases con los niños cuando hablábamos de temas de Día de muertos o Halloween y cuáles eran sus expresiones corporales, comportamientos y expresiones faciales y poco a poco se fueron dando los siguientes subtemas hasta llegar a las estrategias que nos pueden auxiliar dentro del salón de clase para el manejo de dichos miedos y temores.

El presente trabajo favorece la lectura y la narración de mitos y leyendas en los niños para el manejo de los miedos y temores, tanto como persona así como docente ya que en muchas ocasiones tuve que encontrar las palabras adecuadas.

DESARROLLO

Este trabajo tiene como objetivo clarificar y reflexionar sobre la pertinencia de la narración y comentario de los mitos y leyendas con el grupo de primer año de primaria en la institución donde laboro en Iztapalapa, delegación donde es una costumbre la narración de leyendas y mitos, mismos que los niños comentan en la escuela y que, en algunas ocasiones, me he percatado que estos relatos pueden provocarles algunos temores o miedos que se ven reflejados en las actitudes que los pequeños presentan en diversas ocasiones. Para ello es necesario aclarar lo que es el temor y el miedo estableciendo las diferencias entre ellos, si es que las hay, para iniciar con mayor claridad esta discusión y tomar una postura frente a este asunto.

1. Miedos y temores

1.1. Definición, causas y consecuencias

En la vida cotidiana hablamos de nuestros miedos y temores indistintamente; para establecer si hay diferencias y/o relación entre ambos y después de consultar diferentes fuentes llegué a la conclusión de que existe confusión ante ambos conceptos y por lo tanto las discusiones ante determinadas situaciones son conflictivas; por ello recupero distintos puntos de vista para orientar el mío en este ensayo.

El miedo es un tipo de reacción con el cual nacemos, pertenece a nuestro instinto de conservación pues nos mantiene alerta de situaciones que nos pueden producir algún tipo de daño ya sea físico o emocional.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua lo define en latín metus que significa perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario o como el recelo o aprensión que uno teme que le suceda una cosa contraria a lo que desea.

Es una emoción primaria que nos protege de un peligro real y se manifiesta tanto en los seres humanos como en los animales. Por ejemplo, una persona irrumpe en una joyería, armada y con intención de robar, el miedo se apodera de las personas allí presentes, pero al mismo tiempo las hace pensar y actuar en no moverse y hacer lo que se les indique para evitar ser lastimados.

Entrevistando a la Psicóloga Telma García² (2010) ella menciona que el miedo es una respuesta normal de todas las personas y se presenta a cualquier edad, apareciendo en situaciones reales o imaginarias, es definido como una respuesta ofrecida por nuestro organismo, como señal de alerta para que se tomen precauciones oportunas para evitar enfrentarse al supuesto o real peligro que modifica la “forma de ser” de las personas en situaciones peligrosas, pues hace actuar de una manera más primitiva emitiendo gritos, manifestando angustia extrema, golpeando, ante ciertas situaciones.

Desde el punto de vista neurológico Bee y Mitchell (1994) la capa más antigua del cerebro se conoce como el cerebro reptiliano o cerebro primario y se encarga de regular las acciones esenciales para la supervivencia como es el comer o el respirar; posteriormente se desarrolló la segunda capa que es la encargada de la conservación de la especie y del individuo, aquí se encuentran las estructuras que corresponden al sistema límbico, que se encargan de regular las emociones, alimentación, lucha, escape y evitación del dolor y la búsqueda del placer y se activa cuando el ser humano se enfrenta a una situación de peligro. Dentro del sistema límbico se encuentra una estructura llamada la amígdala la cual se encarga de controlar y mediar las emociones principales como el afecto, la agresión y el miedo. Cuando la amígdala se activa se desencadena una sensación de miedo, temor y ansiedad que ponen a la persona en un estado de alerta total, alistándola para reaccionar de diferentes maneras ya sea llorando, paralizándose o huyendo. El miedo se deriva de la acción del cerebro primario de todo ser vivo y se deriva de la activación de la amígdala situada en el lóbulo temporal.

Gray, Jeffrey (1993, p. 38) menciona que:

“...la movilización de los recursos corporales, adecuados para una respuesta de ataque-huída, frente al peligro, se ponen de manifiesto a través de la activación del sistema nervioso simpático y la médula suprarrenal que va a segregar hormonas como la epinefrina y la norepinefrina; si se mantiene la situación se pasa de la reacción de alarma, al período de la resistencia y el control pasa de la médula a la corteza suprarrenal y a la adenohipófisis, las hormonas implicadas son las denominadas antiflogísticas que rebajan los procesos inflamatorios y están relacionadas con el metabolismo de los azúcares en el organismo, por consiguiente, se relacionan con el aporte de energía al mismo tiempo que a la fase de resistencia.” (Gray, 1993: pp. 15-21)

² Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Labora actualmente como profesora en el Instituto Jack London

En cuanto a los temores son también estados de ansiedad producidos por estímulos negativos reales o fantásticos. El grado de ansiedad, dentro de éstos puede ser de gran intensidad pero de poca duración, se manifiesta generalmente con gritos. Si es de poca intensidad pero de gran duración, genera comportamientos de inestabilidad emocional, con el llanto constante como característica principal.

Los temores de un niño son hasta cierto punto normales y son parte del desarrollo evolutivo psicológico de un ser humano; podríamos decir que el temor es necesario como un estadio previo para una toma de conciencia ante un peligro real, también como medio importante para reducir al máximo una amenaza extraña, ya que, los temores permiten generar medios y recursos encaminados a resolver situaciones difíciles y estresantes, con las que inevitablemente se topará el niño en su vida.

Varián dependiendo de la edad de la persona y del tipo de situaciones a las que se está enfrentando o se ha enfrentado, más comunes entre los niños, son a la oscuridad, soledad, castigo físico, personajes de televisión y animales salvajes. Así pues, existen típicos propios de cada edad, por ejemplo, a los 8 meses, aproximadamente, aparece el temor a los extraños. Las posibles causas del temor van cambiando según la etapa de desarrollo de cada persona.

En un artículo publicado por la Universidad de Arkansas Kristin Zolten y Nicholas Long (1997) mencionan que: "...el temor es el miedo más intenso y puede llegar a ser incontrolable, puede paralizar al ser humano y no permitirle actuar de manera satisfactoria ante situaciones de peligro, se apoderan de la vida del ser humano pueden presentarse las fobias, pero esto únicamente pasa cuando el temor ha sobrepasado la voluntad de la persona que lo siente y no ha tenido ningún tipo de ayuda externa para poder controlar dichos temores. Un claro ejemplo es el temor que muchas personas tienen a animales totalmente inofensivos como los conejos, los gatos e inclusive los perros". (Long, 1997: p. 5)

Ante esta información acerca del miedo y del temor parece ser que estos conceptos, en muchos de los casos, hablan de distintos niveles de perturbación del ánimo emocional, por lo que de aquí en adelante, para este ensayo, hablaré del miedo y el temor que pueden provocar la narración de

mitos y leyendas o las sugerencias para utilizar éstas narraciones para trabajar con los niños de primer año de primaria con los que trabajo.

Algunos autores como José Antonio Marina (2007, p. 12); Teodoro Wigodski (2007) y Wolfhard Könje, (2000, p.3) mencionan que el miedo y también el temor tiene dos causas principales:

a) La sensibilización (exposición traumática) es decir cuando los seres humanos y/o animales se ven expuestos a un peligro real que les provoca un dolor que puede ser físico (golpes, mordeduras, quemaduras, etc.) o psicológico que puede provocar una serie de sensaciones desagradables o dolorosas que quedan grabadas dentro de la memoria de los seres vivos y que cada vez que se presente una situación parecida o igual a la que les provocó dicho dolor volverán a recordar las sensaciones desagradables, haciéndolos sentir miedo.

b) Observación directa o indirecta de algún tipo de situación desagradable para la persona y la recepción de la información que lo provoca. En este tipo de situaciones los seres humanos no se ven expuestos como tal a una situación dolorosa sino que simplemente es por la observación de las consecuencias negativas que pueden producirse por una situación desagradable.

El Diccionario Oxford de la Mente, argumenta que otras causas son la exposición a una estimulación traumática, la exposición repetida subtraumática, la observación directa o indirecta de personas que muestran miedo y la recepción de información que lo provoca. Esta fuente agrega que hay cuatro componentes básicos de los que consta el miedo: la experiencia subjetiva de temor, los cambios fisiológicos, las expresiones directamente observables de miedo y los intentos de evitar ciertas situaciones o escapar de ellas.

El miedo y el temor producen cambios fisiológicos inmediatos, se incrementa el metabolismo celular, aumenta la presión arterial, aumenta la glucosa en la sangre y la actividad cerebral, así como la coagulación sanguínea. El sistema inmunológico se detiene, la sangre fluye a los músculos mayores sobre todo a las piernas y el corazón, bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células (especialmente adrenalina). También se producen cambios faciales como agrandamiento de los ojos para mejorar la visión y la dilatación de las pupilas para facilitar la admisión de la luz, se arruga la frente y los labios se estiran.

La mayoría de los estudiosos establecen dos **tipos de miedos** como:

- a) Los endógenos se heredan por especie y se relacionan con el miedo o los temores a fenómenos naturales, son parte del instinto de supervivencia o de muerte.
- b) Los exógenos o adquiridos provienen del mundo exterior por algo que se ha vivido previamente o por alguna situación que han escuchado y les ha parecido desagradable, es decir son transmitidas por sus congéneres. Este tipo de miedos son muchas veces temporales y pueden cambiar según la época de desarrollo del ser humano; ningún tipo de miedo o temor conoce diferencias sociales, económicas, culturales o laborales.

Por otro lado según Jeffrey Gray (1993, p. 13), existe una clasificación para los estímulos que pueden producir miedos o temores y éstos son: intensos, novedosos, característicos de peligros especiales de significado evolutivo y estímulos procedentes de interacciones sociales entre congéneres.

Por otra parte André Christophe (2005, p. 94) menciona otra clasificación de los miedos:

- 1.- A los cambios. Un cambio en la rutina siempre provoca una reacción natural de inseguridad que genera miedo.
- 2.- A las personas desconocidas relacionado con el anterior pues se rompe la rutina con las personas ya conocidas y puede presentarse un sentimiento de angustia que provoca miedo.
- 3.- A la oscuridad. Se presenta generalmente en los niños y puede surgir a partir de una mala explicación de cuentos de monstruos o a partir de pesadillas o situaciones imaginarias. Al pasar del tiempo si este miedo no se enfrenta puede provocar muchos problemas e inseguridades durante la adultez; es por ello que los padres al percatarse de dichos miedos deben de ponerles atención y no dejarlos de lado porque aparentemente pueden resultar normales pero en caso de no atenderlos pueden convertirse, como ya se señaló, en un problema.
- 4.- A los animales. Generalmente se presenta a partir de una mala exposición a los animales y que provocaron al niño algún tipo de daño físico.
- 5.- Nocturnos. Relacionado con el miedo a la oscuridad y a las pesadillas.

Considero que esta clasificación puede ser aplicada también a los temores. El temor y el miedo van de la mano.

Es conveniente, entonces recordar que los miedos y temores son parte normal del ser humano ya que forman parte de los mecanismos que permiten su existencia y desarrollo, son esenciales para él; éstos pueden ser reconocidos, manejados y superados mediante algunos mecanismos y, en el caso de los niños de educación primaria, se puede generar y desarrollar acciones en este sentido; una de ellas es la lectura y trabajo con mitos y leyendas que se han detectado ser causas de miedos y temores entre ellos.

Como lo había mencionado anteriormente, en ocasiones estos miedos y temores tienen muy ocupados a los niños quienes, en muchas ocasiones, no se concentran en las clases y constantemente los están platicando esperando escuchar y observar si algún compañero se atemoriza junto con él, para hacer el miedo compartido.

Dania Leyva (2008) al afirmar que dentro del desarrollo psicológico infantil se pueden encontrar distintos miedos, establece que esto no supone ninguna patología, pues son instintos universales de supervivencia “biológicamente enraizado, filogenéticamente justificable y psicológicamente útil”(p.36).

Las consecuencias del miedo y de los temores pueden ser muy diversas, pero una exposición repetida a los estímulos que causan estas alteraciones emocionales puede provocar cambios duraderos en la conducta y en los sentimientos y el funcionamiento psicológico de las personas. Por todo esto a todo ser humano se le debe de proveer de diferentes herramientas para ir superando los miedos que se van desarrollando con el tiempo; cuando desde pequeños se nos dan dichas herramientas para enfrentarlos, podemos crecer como adultos “sanos” desde el punto de vista psicológico.

1.2 Miedo y temor infantil

El miedo o temor infantil, presentan características distintas de acuerdo a la edad. En el recién nacido, estas emociones se presentan cuando se requiere la atención inmediata de alguien que resuelva sus necesidades primarias y se prolongan cuando percibe que no es atendido de inmediato, entonces decimos que son provocadas por la sensación de pérdida de apoyo o por un inesperado estímulo sensorial que altera su confort y despierta en él, una reacción expresada por sobresaltos, gemidos y por el llanto. El llanto en este caso es una respuesta adaptativa cuyo objetivo es llamar la atención de quien está a cargo de él.

Posteriormente aparece el miedo y temor cuando el niño cae en la cuenta de la posible o real ausencia de los padres o de quien o quienes lo atienden, esta

situación implica la sensación de sentirse desprotegido; en algunos casos este miedo y/o temor se prolonga hasta que ingresa al ciclo preescolar por ello es necesario que estas emociones sean recuperadas y valoradas y favorecer la autonomía en él.

Para Berazaluce y Álvarez (2003,p. 154) a los 6 meses se manifiesta el miedo hacia los estímulos nuevos, a las alturas y a los extraños; a los 9 meses se presenta el temor a la separación de la madre u otro cuidador durante tiempos muy prolongados o a quedarse en lugares que les son desconocidos y este miedo llega a su clímax alrededor de los dos años.

Posteriormente entre los 2 y 4 años, cuando se encuentra en el período del control de esfínteres, aparece el miedo al inodoro, a los animales, a la oscuridad y a los seres imaginarios como monstruos y fantasmas. En esta etapa es común este tipo de temores, ya que el niño está empezando a conocer su realidad y se encuentra en un período en donde su creatividad e imaginación puede llevarlo a confundir la realidad con lo imaginario. En ocasiones estos temores se ven acrecentados por los propios padres ya que en muchas situaciones se les infunde “miedo” como sistema de protección “Si te sales, te va a llevar el señor del costal ...” o, como medida coercitiva “Si no te duermes pronto te va a llevar el Coco”. Este tipo de medidas “educativas” muchas veces consiguen que los niños obedezcan en el momento pero pueden llegar a originar problemas emocionales más serios en el futuro.

A los 6 años surgen los miedos a la escuela, a los temblores y a los seres imaginarios también.

Entre los 6 y 9 años los miedos son “más reales”, pues el niño ya tiene una conciencia personal y colectiva más definida, y son los miedos al ridículo, a no ser aceptado dentro de un grupo, al daño físico y a no poder hacer lo que los otros pueden hacer, a vivir la soledad. Berazaluce y Álvarez (2003) mencionan que a esta edad los niños buscan mayor coherencia y orden de todas las situaciones y su mayor referencia es su familia y los vínculos que han hecho con sus compañeros de clases. “...ahora es más importante que se rían de uno que de mostrar sus sentimientos de tristeza o alegrías. El rechazo de los compañeros, reitero, se va a convertir para ellos en un motivo de miedo o temor.

En los años posteriores entre los 9 y 12 años comienza a experimentar miedo a los accidentes, al divorcio de los padres y a tener un pobre rendimiento escolar; ya durante la adolescencia alrededor de los 12 años y quizás durante la adultez disminuyen los miedos a los desastres naturales y van apareciendo

los miedos con respecto a su propio cuerpo como pueden ser los embarazos, los abortos y el suicidio.

Berazaluce y Álvarez (2003, p. 15) nos presentan una pequeña tabla en donde nos podemos percatar de cuáles son los miedos evolutivos de los niños de acuerdo a su edad.

Edad	Miedos evolutivos
0-12 meses	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a la pérdida de apoyo y soporte• Miedo a los ruidos y a objetos que aparecen bruscamente• Miedo a los extraños• Miedo a separarse de los padres
12-36 meses	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a la oscuridad• Miedo a separarse de los padres• Miedo a los animales e insectos• Miedo a heridas y caídas
3 y 4 años	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a separarse de los padres• Miedo a los animales• Miedo a la oscuridad, máscaras y monstruos• Miedo a los fenómenos meteorológicos• Miedo a las heridas
5 y 6 años	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a separarse de los padres• Miedo a la oscuridad y a los monstruos• Miedo a la enfermedad y a la muerte• Miedo a las catástrofes y fenómenos naturales
7 y 8 años	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a la oscuridad y a los seres sobrenaturales• Miedo a hacer el ridículo
9 y 10 años	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a la escuela• Miedo a la falta de aceptación social y a la soledad• Miedo a la enfermedad y a la muerte
11 y 12 años	<ul style="list-style-type: none">• Miedo a la escuela• Miedo a la muerte y reacciones emocionales bruscas• Miedo a los cambios físicos y al rechazo social

José Antonio Marina (2007: p. 12) dice que “...Un niño desarrolla miedo porque su imaginación crea amenazas ficticias o porque ha visto o aprendido que debe tener miedo. Pero no todos los miedos son perjudiciales, algunos ayudan al niño a evitar ponerse en peligro o riesgo”.

Los miedos infantiles aparecen y desaparecen con las experiencias que se viven y, generalmente producen situaciones de cambio durante la primera edad, para conocer nuevas cosas; es importante que los padres auxilien a los niños a vivir estas situaciones.

Como ya se señaló, los miedos infantiles son tan variados como todo lo existentes si no es a las cucarachas, es a las ratas, al agua o a la oscuridad, etc. y esto es porque el niño es un ser “principiante” en la vida, es decir, desconoce

gran parte de lo que existe a su alrededor, y a veces, lo que le es familiar, lo que ha percibido y percibe se le ha explicado con un trasfondo fantástico, misterioso, por ello cuando se encuentra en una situación desconocida lo relacionará con lo que hasta el momento conoce donde hay “buenos” y “malvados” y siendo que el niño se percibe como un ser “bueno”. entonces todo aquél ser que le presente una amenaza será un “malvado” (Flores, 2007: p. 14)

El miedo puede resultar una emoción paralizante para quien lo sufre y cuando se es niño uno de los miedos más grandes es el miedo a la oscuridad y esto es debido a que durante la noche existe una separación entre la madre y el niño y este miedo se puede ver incrementado cuando se les ha contado o han visto alguna historia de “terror” porque generalmente las situaciones que se presentan en dichas historias se ven reflejadas en lugares oscuros o durante la noche.

Cuando los padres han detectado que el niño tiene miedo, es conveniente evitar los regaños y/o amenazas, pues, como ya dijimos, es muy común que se presenten estas emociones, más bien será necesario buscar estrategias que le permitan reconocerlas y superarlas.

El miedo puede crearse con el solo hecho de escuchar algún tipo de narración (cuentos, leyendas o mitos) por parte de los adultos, niños mayores o inclusive niños de su misma edad y estos miedos pueden traer consecuencias que se ven reflejadas en casa y escuela. Es común que los niños se orinen por el miedo intenso que les causan los mitos y leyendas teniendo sueños terroríficos para ellos, que en ocasiones es imposible que diferencien lo real de lo irreal. Por esto es que considero que recuperando los mitos y leyendas más populares de la localidad dentro de las clases, estos miedos disminuyan o desaparezcan, pues se les harán más familiares y comunes al reconocerse junto con sus pares, en condición de miedo o temor y al dialogar sobre estos sentimientos, al expresarlos los caracteriza, los conoce y por ende los hace suyos y podrá controlarlos.

El miedo, la tensión y la ansiedad que puede sentir un niño ante una narración oral o escrita son reales, así como el alivio que siente ante la resolución del problema o dificultad a la que se enfrenta el protagonista de dicha narración; todo esto auxilia al niño a crear recursos como la confianza y el reconocimiento de la realidad para que el niño pueda ir gestando progresivamente un punto de vista propio que lo ayudará a distinguir entre lo

que le causa miedo y lo que no lo es. Considero que al poner en común y trabajar con estas narraciones dentro de la escuela junto a sus compañeros, disminuye este temor pues los niños reconocen, desde otra postura, los miedos y temores propios, realizando, por ejemplo, actividades escénicas, teatro guiñol o teatro de sombras de algunas leyendas, mitos y cuentos o narrarlos y ponerlos a discusión con el grupo.

Es importante recalcar que al momento de expresar los miedos y temores por medio de la literatura el niño logra expresar sus diferentes estados de ánimo que es una parte esencial dentro del desarrollo general de cada infante. Guadalupe Solís (2009) menciona que “la literatura puede darnos una infinidad de actividades por hacer en el proceso de creación, se puede escuchar, leer, contar, jugar, fantasear, comunicar y nos da la oportunidad de establecer relación con los hechos, con los personajes o con los lugares que pueden ser motivo suficiente para construir ambientes de confianza y respeto” (p. 19) ... o por lo contrario crear miedos y temores y esto a su vez puede dar paso a que el niño cree o no una pasión por un género de la literatura o por otro.

Los beneficios de usar la literatura como herramienta para manejar los miedos y/o temores de los niños son muchos, pues los infantes son capaces de expresar de distintas maneras (dibujando, bailando, escuchando, etc.) todo lo que pueden sentir, tanto “bueno” como “malo”. No solo lo expresan para sí mismos sino también son capaces de expresarlo hacia los demás. Para todo niño lo esencial es poder darle un nombre a sus experiencias, sobre todo aquellas que pueden resultar negativas o dolorosas o incómodas y los cuentos y las ilustraciones de los libros le pueden permitir darle esta forma a dichos miedos y ponerles un nombre o representarlos en el imaginario del niño que con el tiempo podrá exponerlo de forma verbal y una vez verbalizados los miedos se pueden manejar mejor al poder exponerlos hacia un adulto o hacia otros niños.

1.3 Manejo de Miedos y temores

¿Por qué es importante reconocer y aceptar los miedos y temores de los niños? Éstos les ayudarán a crecer y madurar para poder enfrentarse a la realidad en la que viven, sea buena o mala; pero es fácil decirlo más no es fácil poder hacer que los niños se enfrenten a dichos miedos y temores una vez que se han detectado y expresado. ¿Por qué es importante que los niños reconozcan, expresen y manejen sus miedos y temores?

Para que un ser humano encuentre un equilibrio interior y tenga un desarrollo pleno es importante que aprenda a distinguir sus miedos y temores que experimenta, esto significa saber contextualizarlos e interpretarlos y para ello es necesario tomar conciencia de ellos y de sus consecuencias en ellos y en las personas que lo rodean, porque cualquiera de nuestros actos puede afectar positiva o negativamente.

El psicólogo Luis Muiño (2010) expresó en su conferencia: “¿A qué tenemos miedo?” impartida en Zaragoza España que actualmente nuestras sociedades tienden a ser más individualistas y esto genera más miedos en el individuo, comenzando desde la niñez, porque nos enseñan a que el individuo no funciona bien sólo y al querer buscar relaciones más consistentes y con la sociedad más individualista se crean relaciones que son difíciles de romper por más perjudiciales que sean, por ello es importante que se les enseñe a los niños a enfrentar los miedos que son naturales como proceso de crecimiento y a los que se fomentan como un arma de control social.

Muiño (2010) agrega: es necesario que el niño aprenda a reconocer, expresar y controlar su miedo o temor porque de esta manera tendrá una herramienta efectiva para enfrentarse al contexto que lo rodea. Los adultos son los mejores modelos para acrecentar o disminuir los miedos en los niños por ello, tanto los padres como los profesores que son quienes están más cercanos al infante, serán los mejores modelos a seguir para expresar sus miedos. Por todo esto es necesario que el adulto exprese sus miedos o temores frente al niño y le explique que hay diferentes maneras para enfrentar y controlar dichos miedos.

Por ello los niños experimentan miedos muy variados a lo largo de su desarrollo aunque la mayoría son pasajeros y de poca intensidad y propios de una edad determinada. Primero se debe tener en cuenta que gran parte de los miedos son inevitables y siempre hay algunos niños más sensibles que otros, pero gran cantidad de ellos suele superar sus miedos y temores de manera natural pues logran el control necesario por la madurez.

El manejo y el control del miedo no son lo mismo, ya que el manejo hace referencia a otorgarle al niño herramientas para poder ejercer el control de sus miedos o temores, es decir el manejo lo realiza el adulto que acompaña al niño ya sean sus padres o los profesores; mientras que el control se refiere a que el niño es capaz de recuperar el miedo o el temor y poder controlar lo que siente o piensa para determinadas situaciones.

La psicóloga Telma García (2010) señala que para manejar el miedo es importante reconocer y aceptar que se tiene miedo, una vez hecho esto se

puede pecar a qué se le teme (éste es un proceso difícil pues como entes sociales no nos gusta que los otros conozcan nuestras debilidades); por esto se debe de tratar de analizar la situación para poder resolverla, pues incluso nuestra mente nos ayuda a hacer más difícil la situación de lo que realmente es. De esta manera el adulto debe de ayudar al niño a reconocer sus miedos y temores para que él experimente y conozca diferentes herramientas que le permitan controlar los que lo aquejan.

Ya que el adulto detectó y reconoció los miedos y temores del infante es conveniente ayudarlo a enfrentarlos de la manera más natural posible y no forzarlo o crearle situaciones donde se sienta con más miedo, pues esto no ayudará en nada sino por el contrario los acrecentará. Existen diversas estrategias que nos pueden auxiliar para poder manejar los miedos y temores, desde trabajar de manera grupal con otros niños dentro del aula con escenificaciones, lecturas, juegos y pintura hasta asistir con un especialista para someterse a terapia individual.

Siempre es conveniente que con quien el niño trabaje, ya sea de manera individual o grupal, se sienta en total confianza para poder expresar lo que le está molestando o haciéndolo sentir sensaciones que no le son agradables.

A continuación enumero una serie de estrategias y herramientas que ayudarán a padres de familia, profesores de grupo o cualquier adulto que trabaje con niños a que tengan un buen manejo de los miedos y temores de los niños pequeños.

Brazelton Berry (1997) expresa que “... el profesor debe acompañar al niño en la construcción y reconstrucción permanente de su autonomía, que le permita apropiarse de las herramientas necesarias para superar sus miedos; dichas herramientas provienen de unos acompañantes que no lo juzguen, no lo sobreprotejan, pero que tampoco lo abandonen. El niño que tiene miedo tiene la necesidad de ser aceptado de manera incondicional es así como la presencia de los adultos es de suma importancia, pero sobre todo que dicho adulto sea alguien en quien el niño pueda confiar. El niño tendrá un buen control de sus miedos cuando éstos no le impidan realizar ninguna actividad y tenga un buen equilibrio mental. Un niño adaptado es aquél que afronta sus miedos o temores haciendo o realizando los cambios necesarios para enfrentarse a diferentes situaciones, es decir, es aquél niño que es capaz de darle un significado a su miedo, para convertirlo en algo más constructivo y positivo”.
(p. 38)

Para que el profesor propicie un manejo del miedo y temor del niño se debe recordar que no todos los niños los expresan de la misma forma, algunos actúan como si nada hubiera pasado mientras que otros lo van a manifestar por medio del llanto o la ira.

Otra alternativa para favorecer el manejo de miedos y temores es la que presenta la Psicóloga Cristina Flores (2007) en dónde plantea que el niño puede manifestar todos sus temores por medio de dibujos que posteriormente verbalizará y podrá hacerles frente de una manera más concreta al ver plasmado dicho temor pues, deja de ser un imaginario para ser una figura más real a la cual puede combatir de frente.

Insisto debemos ayudar a los niños a hacer consciencia de sus miedos y temores para platicarlos, pensarlos, enfrentarlos, pues, como ya se señaló, los miedos y temores limitan en alto grado la calidad de sus vivencias si no son expresados a tiempo, es por ello que siempre es conveniente tener un buen manejo de dichos miedos y/o temores.

Otra forma de favorecer el manejo del miedo por parte del adulto (padres o profesores) y el control sobre el por parte de los niños es la de escenificar aquello que les atemoriza, pues es posible que ellos o inclusive los adultos puedan cambiar de roles y sentirse protegidos bajo el personaje que representan para enfrentarlos, verbalizándolos y tomando consciencia de éstos.

Desde que el ser humano creó los relatos orales o escritos para comunicarse, la literatura siempre ha estado ligada de manera explícita o implícita con los miedos de la humanidad. Teresa Montagut y sus colaboradores (2006) mencionan que... “El acto de escuchar, narrar y escribir historias es un conjuro contra el miedo: a crecer, morir, sufrir, ser abandonado o devorado; miedo a la ignorancia al desconocimiento, al caos o a la locura. No en vano, los cuentos de la tradición oral de todas las culturas y rincones del mundo nos hablan de personajes indefensos, perdidos, abandonados o asustados y de los depredadores y peligros que los acechan. La literatura nace del miedo y actúa como un exorcismo contra el miedo”. (p. 4)

Por medio de la literatura los niños son capaces de analizar y sintetizar la información que un texto les está enviando y acomodar los componentes de dicho texto para sus propios intereses y lograr manifestar de varias maneras cuáles son los motivos de ciertos comportamientos; así como favorecer la imaginación, creatividad y fantasías (agradables y desagradables). Entre más lea el niño más será capaz de interpretar y exponer sus emociones, intereses, creencias, miedos y temores.

En este sentido, la literatura puede ser una gran auxiliar para el manejo de los miedos pues a través de los cuentos y al identificarse con el protagonista, el niño empatiza con éste y con el “buen” desenlace de dicho personaje y con ello logra más confianza en sí mismos. Es por ello que puede escuchar una y otra vez la misma historia y encontrar diferentes virtudes en los personajes, donde dichas virtudes o defectos que encuentra en ellos son las que el propio niño quiere ver y sentir en sí mismo, si logramos que verbalice estas visiones puede ser un principio para combatir y manejar mejor los miedos o temores que siente al igual que el protagonista u otro personaje con los que puede identificarse.

Es conveniente recordar que los textos literarios deben de estar de acuerdo a la edad y etapa del niño, sus intereses del momento y de acuerdo con la problemática que el adulto quiera manejar con los niños. Por otra parte se puede establecer que la lectura de diversos textos en voz alta puede propiciar en el niño vaya adquiriendo un gusto por la lectura y que comience a una temprana edad a interesarse por los libros, los cuales pueden ser útiles para la expresión de emociones de alegría, miedo o temor.

Otra herramienta son los círculos mágicos que son, como su nombre lo indica, círculos humanos en dónde quién los crea fija su atención en ellos y con ello pueden acceder a su propio interior y manifestarlo dentro del círculo, es un proceso mental que lleva cierto tiempo.

Luz María Ibarra en la introducción de su libro “Círculos mágicos” (2005) nos señala de manera general que los círculos mágicos son un método que desarrolla de manera sistemática y propositiva las áreas básicas para la salud socio-afectiva, la conciencia, la autoestima, las habilidades en el manejo de los sentimientos, la comunicación y la capacidad responsable del niño. Utiliza tanto técnicas verbales, como dinámicas de grupo, ejercicios de reflexión personal y grupal, lecturas, música y arte visual. Favorecen tanto el desarrollo de las habilidades sociales como el desarrollo de las habilidades intelectuales básicas. Los círculos mágicos pueden ser utilizados como parte de un programa de desarrollo humano o como apoyo a otros programas educativos.

La lectura tanto en voz alta como la lectura en silencio de mitos y leyendas mexicanas es muy útil dentro del salón de clases pues auxilian al niño a reflexionar y verbalizar los miedos y temores que les pueden surgir a raíz de lo que escuchan y leen. Así surge la importancia de que el docente lea, en voz alta, a los niños relatos, mitos, leyendas, cuentos, adivinanzas y fábulas pero tomando en cuenta que es la actitud del mismo docente la que permite que los

niños se interesen y hagan suyo el contenido. El mito o la leyenda puede ser muy aterrador pero el niño se sentirá seguro si el narrador ofrece una atmósfera de calidez y seguridad. Las situaciones y los personajes pueden dar lugar a un sinnúmero de interpretaciones que pueden permitir el intercambio enriquecedor entre los niños al experimentar diferentes sensaciones (miedos, alegrías, sorpresas, etc.) y poder expresarlas y conocer lo que sienten o piensan los demás.

La literatura dirigida al público infantil está repleta de ogros, brujas, monstruos y otros seres espeluznantes gracias a los cuales el niño logra materializar sus miedos, los cuáles se ven liberados y resueltos cuando el héroe o heroína logran vencer a los seres sobrenaturales, incluso pueden llegar a sentir cierta simpatía por los personajes malignos porque saben que al final del texto acabarán “muertos” o volviéndose “buenos”.

Por otra parte cuando ya tenemos identificados los miedos y temores en el niño o inclusive en nosotros mismos como adultos y éstos nos impiden comportarnos de manera normal o relacionarnos con los demás dentro de la vida cotidiana lo más conveniente es asistir a terapia para crear o descubrir las fortalezas que tenemos para poder enfrentar dichos miedos o temores.

Considerando que es el aula, un espacio rico en posibilidades para narrar mitos y leyendas que causan miedo o temor en los niños y al reflexionar sobre ellos podremos favorecer su manejo, entonces se hace necesario generar situaciones didácticas con este fin.

En el siguiente apartado se presentan algunas situaciones didácticas que permitan al maestro favorecer esta reflexión e incidir en el manejo de los miedos o temores en los niños, al escuchar mitos y leyendas que les causan estas emociones.

2.- LEYENDAS Y MITOS MEXICANOS

Todas las culturas transmiten conocimientos, costumbres, valores a sus miembros y éstos, a su vez, realizan aprendizajes desde antes de que puedan dominar la palabra escrita, es decir, por medio de la palabra oral. En los inicios de la vida del hombre la narración oral ha sido un vehículo de construcción y difusión de la cultura de cada grupo. Dentro de las narraciones que se han realizado y narrado, en el transcurso del tiempo, están las leyendas y los mitos, que en el contexto de este trabajo, constituye uno de los temas

sobre los que reflexiono y recupero para establecer la importancia de su narración, en los grupos escolares, para favorecer el control de los miedos y temores en los niños que los escuchan y se atemorizan; por ello abordaré este tema.

Al ser el hombre un ser social, el principal elemento de la sociabilidad es la palabra (oral y escrita), por lo tanto en la medida en que dominemos el uso del lenguaje y la literatura, más completos somos los seres humanos y será más fácil vivir en una sociedad. La literatura mantiene una relación de mutuo influjo entre el escritor con su sistema de creencias, inquietudes y valores y la sociedad en la que viven ya sean aceptándolos o rechazándolos; y a la inversa, pues el escritor le plantea a la sociedad problemas y soluciones; comportamientos e ideales por medio de sus escritos, que ésta no se había planteado. Es por ello que la literatura ha tenido una gran influencia dentro de los mayores cambios sociales que ha tenido nuestro planeta.

Hablar de la literatura es adentrarse a todo un mundo de fantasía, ficción, historia y hechos reales del mundo en el cual interactuamos y por ello es conveniente tener ciertas herramientas para poder interpretar con sentido común lo que se está leyendo o escuchando.

Se debe dejar claro que aunque son términos relacionados no son los mismo y me refiero a literatura y escritura, ya que los primeros escritos de los antiguos sumerios no son literatura, ni las primeras inscripciones de jeroglíficos egipcios. Los textos literarios más antiguos que se han encontrado son de siglos después de la invención de la escritura.

La literatura, como disciplina, hace referencia al estudio histórico y sistemático de los escritos en prosa o en verso que se usan para proveer instrucción o diversión al lector-escucha, así como el desarrollo de las diferentes técnicas literarias. Su objetivo principal es estudiar la variabilidad y la evolución de las formas literarios.

Legorburu (1979) en su obra “Lengua y literatura” menciona que dentro de la literatura existen diferentes definiciones de géneros literarios y que los géneros literarios son las agrupaciones de obras literarias de una misma especie. Su objeto es establecer cuántas clases de obras literarias hay para facilitar su estudio y conocimiento.

Dentro de los textos podemos encontrar, básicamente, dos tipos: los textos informativos y los textos literarios, en donde los primeros hacen referencia a todos aquéllos que ofrecen información en concreto para el lector, mientras

que los segundos exigen al lector que entre en juego su historia, su imaginación y su sensibilidad para captar el sentido de todas las cosas dichas o no dichas o de acciones o sentimientos inventados y/o sentidos por el autor.

En principio, para Legorburu (1979) hay tres grandes ramas que agrupan los subgéneros literarios más conocidos: literatura poética o creadora, oratoria y prosa literaria y didáctica.

En la siguiente tabla se mencionan los diferentes géneros literarios, sus características y sus subdivisiones.

Literatura poética o creadora	Es la especial manifestación de una depurada sensibilidad artística, con predominio imaginativo	Épica, lírica, dramática, Novela, leyenda, mito, cuento, sátira, bucólica, poemas didascálicos y poemas alegóricos.
Oratoria	Comprende el arte de hablar en público para convencer y persuadir	Política, forense, sagrada y académica
Prosa didáctica literaria	Se refieren a las obras que transmiten enseñanzas y que son bellas por accidente	Periodismo, ensayo, crítica, didáctica, epístolas o cartas e historia.

Los mitos y las leyendas pertenecen al grupo de los textos literarios y dentro del subgénero de la literatura poética o creadora pues usan tres grandes procedimientos de construcción del texto que pueden combinarse dentro de una misma obra independientemente del género empleado, estos procedimientos son:

- a) La narración
- b) La descripción y
- c) El diálogo

Cada uno de estos procedimientos adquirirá características específicas dependiendo de la intensidad, de la sensibilidad, del arte que le imprima el autor. Si observamos, los mitos y leyendas cuentan con manifestaciones del empleo de estos tres procedimientos. En todos encontramos una narración, descripción de situaciones y personajes y un diálogo continuo.

En nuestro país son muchos los autores que han realizado un trabajo de recuperación y creación de mitos y leyendas, que han logrado ser conocidos hasta nuestros días; entonces podemos hablar de que existe una literatura mexicana.

La literatura mexicana ha existido desde antes de la colonización española ésta se realizaba por medio de pictogramas o se presentaba por medio de la tradición oral (Díaz-Plaja y Monterde, 1987:p. 425).

Con la colonización llegó el adoctrinamiento religioso con la idea principal de convertir a los aborígenes a la religión cristiana, además de propiciar el conocimiento y apropiación de la cultura española, acción que fue llevada a cabo por los frailes que con el afán de “entender” a los naturales y familiarizarse con su lengua y costumbres investigaron sus diferentes historias y tradiciones, fue así como se comenzaron a descifrar los códigos y llegaron las traducciones al español ibérico. Con esto se inició formalmente lo que hoy conocemos como la literatura mexicana (González, 1990: p.15).

En la actualidad los sucesos que ocurren dentro de la sociedad mexicana como la violencia o narcotráfico han realizado cambios para ser narraciones más realistas. En cuanto a la literatura infantil mexicana poco a poco ha ido creciendo y desarrollándose en beneficio de los niños. En la actualidad gracias a los nuevos programas de estudios que ha implementado la Secretaría de Educación Pública (SEP) se le ha dado un gran peso a la comprensión lectora con ello se está intentando que todos los niños mexicanos lean más pero sobre todo que comprendan lo que están leyendo para ayudarlos a solucionar diferentes problemáticas.

Dentro de la literatura infantil y juvenil puede encontrarse un sin número de narraciones que hablan de seres fantásticos o monstruosos que pueden causarles algún tipo de miedo o temor a los niños o jóvenes que escuchen o lean dichas historias así que se hará una puntualización de lo que son las leyendas y los mitos además de sus diferencias y usos dentro del contexto en dónde se desenvuelven los niños. Todo esto para reflexionar, confrontar y clarificar la importancia que tiene la narración de mitos y leyendas mexicanas dentro de un aula de clase con niños de primer grado y cómo pueden ser usados para favorecer el manejo de sus miedos y temores.

2.1 ¿Qué son las leyendas?

El concepto de leyenda viene del latín *legenda* que significa “lo que debe ser leído” y se refiere al origen de una narración puesta por escrito para ser leída en voz alta y en público. En general están relacionadas con una persona, una comunidad, un momento, un lugar o un acontecimiento cuyo origen pretende explicar.

Las leyendas contienen casi siempre un núcleo histórico ampliado en mayor o menor grado con episodios imaginativos. La aparición de los mismos puede depender de motivaciones involuntarias, como errores, malas interpretaciones o exageraciones, o bien de la acción consciente de una o más personas que, por razones interesadas o puramente estéticas, desarrollan el embrión original³.

Las leyendas equivalen a una historia popular e, incluso cuando tratan de temas religiosos se diferencian de los mitos en que narran lo que sucedió en el mundo una vez concluida la creación. Tanto el narrador como su audiencia creen en ellas y abarcan un gran número de temas: los santos, los hombres lobo, los fantasmas, las brujas y otros seres sobrenaturales, acontecimientos.

Una leyenda es una narración oral o escrita en prosa o en verso de apariencias más o menos histórica con una mayor o menor proporción de elementos imaginativos que tratan de explicar algún fenómeno natural. Pueden ser religiosas, profanas o mixtas, según el tema del cual traten. Las leyendas también pueden ser populares, es decir, de formación más o menos espontánea o inconsciente que se puede transmitir de boca en boca por la gente, por ello consiguen una gran popularidad.

Las leyendas se diferencian de la historia formal en su estilo de presentación, énfasis y propósito. Como otras formas de cuento tradicional tienden a adoptar fórmulas concretas, utilizando patrones fijos y descripciones características. Generalmente están relacionadas con una persona, comunidad momento, lugar o acontecimientos cuyo origen pretenden explicar, contienen casi siempre un núcleo básicamente histórico que se puede ir ampliando en mayor o menor grado con la imaginación de la persona que la está narrando.

Las leyenda prehispánicas se basan en relatos hechos por algunos frailes españoles que llegaron con la colonización de

³ <http://es.wikipedia.org/wiki/Leyenda>

América quienes tradujeron diferentes códigos que encontraban o pedían a los nativos les explicaran lo que significaban. Estos relatos surgen para explicar muchos de los comportamientos que los españoles no lograban entender y buscando clarificar los hechos surgieron muchos relatos que aún hoy en día podemos escuchar. Con el paso del tiempo han ido modificándose las leyendas pero sigue permaneciendo la esencia de cada una de ellas.

Las leyendas prehispánicas mezclaban hombres y dioses, estrellas y animales, elementos y movimientos telúricos con las explicaciones que trataban de darle los españoles, en la actualidad nos pone a pensar por qué se crearon, con qué elementos y por qué prevalecen en las distintas culturas.

Con el paso del tiempo las leyendas fueron cambiando y así aparecieron las leyendas coloniales en donde surgen ideas de muertos que regresan del más allá, fantasmas, apariciones diabólicas, castigos inexplicables y hechos sobrenaturales que ocurrieron durante la época de la Colonia y que hoy en día siguen escuchándose como puede ser la Leyenda de la Llorona.

Otro tipo de leyendas son: las leyendas urbanas que son historias contemporáneas ambientadas en una ciudad, algunos las toman como verdaderas y tienen patrones y temas que revelan su carácter legendario. El contexto de estas leyendas puede ser contemporáneo, pero las historias reflejan preocupaciones permanentes sobre la vida urbana incluyendo la intimidad, la muerte, la decencia y, muy en especial, las gentes marginadas y fuera de la ley.

Todo pueblo tiene su propia historia y en todo pueblo existe la gente que habla de su historia a su manera. Con el uso de la imaginación se añaden complementos que mezclan la historia con la fantasía. De ahí surgen las leyendas que generalmente son anónimas.

Las leyendas corresponden al género literario de la narrativa en prosa que es aquella en la que un narrador a través de un discurso oral o escrito relata una historia destinada a oyentes o lectores, sin importar la extensión que tenga. La leyenda siempre es una narración que pretende explicar un fenómeno natural como las tempestades, los terremotos o contar alguna historia fantástica. Las leyendas generalmente han pasado de generación en generación y se dice que son de creación colectiva porque cada narrador al contarlas, las va modificando.

Como toda narración se pueden reconocer en las leyendas tres partes importantes: Introducción, desarrollo y desenlace. Y los elementos más

relevantes de las leyendas son: los personajes históricos, el tiempo o época donde ocurren y el lugar donde ocurre la acción. Sus características principales es que presentan temas populares, reafirman la cultura de los pueblos, existe una exaltación de los valores, explica y moraliza pero sin dejar una enseñanza tan explícita como la fábula y muchas han pasado de la tradición oral a la tradición escrita.

En México, siendo un país con gran extensión territorial, existe un gran número de leyendas que se han ido transmitiendo de generación en generación desde hace ya algunos siglos. La mayoría de ellas “nacieron” o se crearon en la época colonial, cuando los habitantes de las diferentes ciudades necesitaban explicarse acontecimientos que no reconocían y con la llegada del cristianismo tuvieron que buscarle algún tipo de explicación de allí nació las leyendas mexicanas, algunas muy reconocidas y extendidas por todo el país como lo es la leyenda de “La Llorona”, de la cual anexo a continuación una de las tantas versiones que se cuentan en la comunidad y por todo el país. Se eligió esta leyenda porque es una de las más comentadas por los niños en la comunidad escolar.

La Leyenda de la Llorona

Las versiones del origen de esta mujer son muy variadas, desde antes de la llegada de los españoles se comentaba que era la Diosa Cihuacóatl, quien aparecía elegantemente vestida y en las noches gritaba y bramaba en el aire, su atuendo era blanco y el cabello lo tenía dispuesto de forma tal que, aparentaba tener cuernos en la frente. Otros aseguraban que era Doña Marina, o sea la Malinche quien, arrepentida de traicionar a los de su raza, regresaba a penar.

Con la conquista estas versiones sufrieron ciertas modificaciones alegándose que era una joven enamorada que había muerto un día antes de casarse y traía al novio la corona de rosas que nunca llegó a ceñirse, otras veces era la viuda que venía a llorarle a sus hijos huérfanos o la esposa muerta en ausencia del marido a quien venía a darle un beso de despedida.

Sea cual fuere el origen se dice que en los tiempos de la colonia a mediados del siglo XVI, los habitantes de la Ciudad de México se retiraban a sus casas sonando el toque de queda dado por las campanas de la primera catedral y principalmente cuando había luna llena y despertaban espantados al oír en la calle unos tristes y lánguidos gemidos lanzados al viento por una mujer. Se dice que está mujer penará por toda la eternidad por el crimen que realizó y

que se les aparecerá a aquéllas personas que se “portan” mal de alguna manera como parte de un escarmiento

Dicha leyenda aún está vigente en el imaginario de la gente por ello los niños más pequeños conocen la leyenda e inclusive llegan a tener miedo de poder encontrarse con ella, esto se debe a que por lo general sus padres les hablan de dicha leyenda como si ellos la hubieran visto de cerca e inclusive pueden llegar a describir a La Llorona sin nunca haberla visto.

Otra leyenda muy común en el centro de la República y en el entorno donde viven mis alumnos es la del “Charro Negro” la cual anexo a continuación:

La leyenda del “Charro negro”

Eran los años 60’s cuando Don Toribio que era un comerciante regresaba a su casa después de un largo día de trabajo, era una noche muy fría de luna llena la cual iluminaba el camino de tierra blanca muy peculiar de esos lugares, iba sobre su carreta cuando de pronto junto a su carreta escuchó una carcajada escalofriante y sus caballos se aterrorizaron y sintió que sus piernas se quebraban ... pero aún así continuó con su camino.

No había pasado ni 10 metros cuando escuchó una voz que le dijo - *¿Para dónde va amigo?*. Don Toribio desconcertado, pues vio a un hombre vestido elegantemente de charro y con espuelas que casi se encarnaban en su caballo negro con enormes ojos rojos , Don Toribio sintió más el frío de esa noche de Octubre y tratando de ver el rostro de su acompañante le respondió – *A casa amigo*. Por buen rato continuaron caminando juntos sin hablar por el camino de tierra blanca hasta llegar a lugar donde se formaba una “X”, en donde el hombre se despidió de Don Toribio y le dijo: - *“Bueno amigo, hasta aquí te puedo seguir, pues no puedo pasar por el centro del pueblo, ese maldito viejo del bastón no me lo permite, quesque carpintero, pero donde manda capitán..., bueno hasta luego”*.

Al término de decir esto se escucho una carcajada, aún no terminaba de decir esto cuando sus espuelas se sumergían en su caballo del cual salía una llamarada del hocico y parecía haberse despegado del suelo como si volara.

Don Toribio se apresuró a llegar a su casa y en cuanto amaneció fue a la iglesia y le contó al sacerdote lo que le había pasado la noche anterior y él le comento que ese charro recorría esos caminos pero que nunca pasaba frente a la iglesia pues San José (esposo de María, Madre de Jesús) no se lo permitía.

Hay que considerar que al narra y comentar temas de fantasmas o seres parecidos, los niños expresan sus comentarios al respecto en el salón de clase, es por ello de mí interés trabajar la narración de leyendas y mitos haciéndoles hincapié que sólo son eso, leyendas producidos por la imaginación de la gente y lo que se dice o escribe, no siempre es real, utilizando diversas estrategias como el dibujo y la escenificación para tratar el temor o miedo que estas narraciones les producen.

Considero que las leyendas son herramientas indispensables para trabajar dentro del salón de clases, para que a través de su lectura en el salón de clases, el infante controle su miedo o temor; pudiendo darse cuenta de que solamente son temores o miedos creados dentro de su marco cultural y que es necesario enfrentarlos. Las leyendas son narraciones que escucharán los niños a lo largo de toda su vida y que tendrán que aprender a analizarlas, y al hacerlo quizá se logre que no sientan miedo al escucharlas e incluso lleguen a contarlas a sus hijos, logrando que ellos no sientan temor ni miedo.

2.2 ¿Qué son los mitos?

Antonio Briones (2007), considera el término *mito* difuso y ambiguo, para él es:

“Una realidad cultural extremadamente compleja, que puede abordarse e interpretarse en perspectivas múltiples y complementarias, del que no se ha realizado todavía una definición con la que todos estén de acuerdo, seguramente porque hay muchas clases de mitos y han sido muy diversas las funciones que ha cumplido en las diferentes sociedades y culturas.” (Briones A. 2007: 51).

Briones agrega que una de las definiciones del mito menos imperfecta, por ser más amplia, es la de Marcela Eliade, quien afirma que...

“El mito cuenta una historia sagrada, relata un acontecimiento que ha tenido lugar en el tiempo primordial, el tiempo fabuloso de los comienzos. Dicho de otro modo: el mito cuenta cómo, gracias a las hazañas de los seres sobrenaturales, una realidad ha venido a la existencia, sea esta la realidad total, el Cosmos, o solamente un fragmento, una isla, una especie vegetal, un comportamiento humano, una institución. Es, pues, siempre un relato de una “creación”: se narra cómo algo ha sido producido, ha comenzado a ser.” (Eliade 2007: p. 52).

Los mitos son fenómenos culturales complejos que dentro de su narración describe y retrata, con lenguaje simbólico, el origen de los elementos básicos de una cultura, es decir, narran cómo fue la creación del mundo, como se crearon los hombres y los animales y cómo se originaron ciertas costumbres, ritos o formas de las actividades humanas. En todos los países del mundo se tienen mitos de todo tipo

Briones (2007) aclara que los mitos son tan antiguos que en realidad se van casi de la mano con los cuentos y no se tiene un tiempo definido de quién nació primero, pero que son narraciones de vivencias o fantasías.

Enrique Florescano (1995), menciona... “que en México, desde los tiempos más remotos, el mito es una de las principales expresiones de la mentalidad colectiva. Su rasgo distintivo es ser un medio de transmisión de memorias grupales o comunitarias”. (Florescano 1995: p. 9).

El contenido del mito puede ser un acontecimiento real o imaginario, o un episodio que nunca ocurrió pero que muchos piensan que efectivamente tuvo lugar. La verdad del mito no está en su contenido, sino en el hecho de ser una creencia aceptada por vastos sectores sociales. Es una creencia social compartida, no una verdad sujeta a verificación. Su validez y eficacia residen en su credibilidad en innumerables versiones que hay en algunos libros o de narraciones verbales que se transmiten a sus descendientes, quienes a su vez los heredan a las siguientes generaciones.

“El mito ha sido y seguirá siendo el instrumento idóneo para manifestar las aspiraciones colectivas más recónditas. Es el transmisor de los temores compartidos. El conducto por donde fluyen los sentimientos más íntimos que conmueven a los diversos grupos sociales. Es el lenguaje escogido para comunicar los anhelos de felicidad, paz, armonía, justicia y buen gobierno. Es el canal por el que corren las pulsaciones que demandan un mundo mejor.” (OIT, 2002: p. 2 – 3)

En el libro, “El Espejo Eterno”, el autor dice, en la introducción, que la palabra mito trae a la mente ideas como mentiras, fábulas o falsedades extendidas pero en este mismo libro, también maneja la palabra mito como verdad.

.....”Un mito suele ser algo que sólo empieza a funcionar en donde culminan nuestros cinco sentidos.”(Eliade 1991 : p. 12)

.....”El mito es el primer intento para explicar cómo ocurren las cosas, es el antepasado de la ciencia. También es el intento de explicar por qué ocurren las cosas, la esfera de la religión y la filosofía. Es una historia de la prehistoria, que nos cuenta lo que pudo haber pasado antes de la historia escrita. Es la forma más antigua de literatura, generalmente una literatura oral. Les explicaba a los antiguos quiénes eran y cuál era la forma correcta de vivir.

El mito fue y sigue siendo la base de la moral, del gobierno y de la identidad nacional.” (Eliade 1991: p. 6 – 7).

El mito no es propiedad única de la mente “promotora y pre científica”. Actualmente nuestras vidas están saturadas de mitos, con sus símbolos, lenguajes y contenido, formando parte de nuestra herencia común como seres humanos. Las fábulas, los cuentos de hadas, la literatura, las epopeyas, los cuentos que se relatan en los campamentos alrededor del fuego, y las escrituras de las grandes religiones son conjuntos de mitos que trascienden el tiempo, los lugares y las culturas. Los mitos colectivos son similares de una manera notable entre culturas separadas geográficamente, la comunidad ayuda a reconocer la belleza de la unidad humana, ya que compartimos algo con toda la gente de todos los tiempos.

El ser que lleva a cabo estas tareas, el arquetipo o héroe cultural, puede presentar una forma antropomórfica como Zeus en la antigua mitología griega o animal (como el coyote y el cuervo en los mitos de los indios americanos o el Nahual, en los mitos tradicionales de las provincias mexicanas) que con frecuencia cambia de forma de hombre a animal. Este último personaje es uno de los que a los niños más les agradan y piden se les cuenten.

Se puede apreciar que los mitos están llenos de elementos religiosos; y constatamos que nuestras religiones en ocasiones nos enajenan de miedos para tener control de los feligreses y poder sacar provecho de ellos. Por ejemplo, si no ayudas al prójimo, te irás al infierno.

Yo creo y nuevamente lo menciono, como en la justificación, que los mitos los hemos utilizado, en muchas ocasiones, para atemorizar y tener control de alguien o algo, ya que muchas veces se hace referencia a un ser que no se manifiesta plenamente, es decir, los mitos describen las diversas, y a veces, dramáticas irrupciones de lo sagrado al mundo y estas irrupciones de lo sagrado es lo que fundamenta el mundo y la que le hace como es hoy en día, ya que el hombre es lo que hoy es, un ser moral, sexuado y cultural a consecuencia de las intervenciones de los seres sobrenaturales.

Estoy de acuerdo con Marcela Eliade, que define el mito como una historia sagrada y un relato, coincidiendo con la definición de La Enciclopedia Virtual Encarta: hablan de seres sobrenaturales a los cuales se les da vida. Al estarlos comentando o hablando de ellos, comienzan a tener vida.

La diferencia que hay entre un mito y una leyenda es que el primero habla sobre seres que no son posibles de corroborar que existieron o de dioses que

tienen diferentes nombres dependiendo de la cultura mientras que, las leyendas son narraciones que parten de una época y lugar específico y de hechos que pudieron ser reales aunque idealizados. Lo que sí tienen en común es que tanto las leyendas como los mitos son relatos o narraciones que enseñan moral de buena ley.

2.3 Tipos de mitos

Al igual que las leyendas, los mitos están presentes todo el tiempo dentro del marco cultural del niño pues, como se mencionó anteriormente, son narraciones que tratan de dar una explicación a la creación del mundo y de sus elementos y dentro de la literatura infantil hay muchos textos con esta temática e inclusive también con las narraciones de los adultos con los que convive el niño.

Como ya se señaló la finalidad de los mitos es tratar de dar explicación al origen de la vida y demás cuestiones filosóficas tradicionales (a dónde vamos, quiénes somos, etc.). En el portal de internet www.monografias.com se encontró la siguiente clasificación de los mitos:

“**Cosmogónicos**: intentan explicar la creación del mundo; **teogónicos**, cuando se refieren al origen de los dioses; **antropológicos**, los relativos a la aparición del hombre; **etiológicos**, cuando se tratan de explicar el porqué de determinadas instituciones políticas, sociales o religiosas; **escatológicos**, que se centran en imaginar la vida de ultratumba o el fin del mundo; morales, que suelen referirse a la lucha entre principios morales opuestos (bien-mal, ángeles-demonios). Todas estas categorías no son discriminatorias entre sí y pueden convivir todas en un solo relato”.

Por otra parte Robinson (1976) menciona otra clasificación de los mitos que, en algunos casos coincide con la clasificación anterior:

- **Mitos teogónicos**: Relatan el origen y la historia de los dioses. En donde los dioses pueden estar muy cercanos a los humanos y pueden ser héroes o víctimas de las aventuras que son muy parecidas a las que viven los seres humanos.
- **Mitos cosmogónicos**. Intentan explicar la creación del mundo en donde la tierra juega un papel primordial junto con toda la naturaleza. En este tipo de mitos los dioses enseñan a los seres humanos como se debe vivir sobre la Tierra

- **Mitos etiológicos.** Explican el origen de los seres y de las cosas y generalmente parten de alguna fábula.
- **Mitos escatológicos.** Son los que intentan explicar el futuro y el fin del mundo; por lo general tienen un origen astrológico.
- **Mitos morales.** Es la lucha del bien contra el mal, ángeles y demonios.
- **Mitos históricos-culturales.** Son las creencias de tipo social extendidas entre la población, basadas en una interpretación subjetiva de cada ser humano que lo escucha.

Las narraciones de leyendas y mitos se remontan a los principios de la humanidad, con historias de dioses malvados que en las noches atacan a los ogros o brujas en las narraciones infantiles. En algunos cuentos no existen límites en el cuál se pueda separar lo fantástico, lo infantil y lo terrorífico.

Las narraciones de fantasmas constituyen, después de los cuentos de hadas y los infantiles, los más desarrollados y contados. Son leyendas y mitos para estimular la adrenalina y nuestra psicosis, por ello al contar alguno de ellos es importante el ambiente en donde se cuenta, así como tener en cuenta las emociones que su narración puede provocar en los niños.

Muchas leyendas y mitos están basados en la presentación de monstruos y demonios que controlan el destino de las personas. La creencia en seres de otras esferas estimula esa explicación irracional de un mundo y el miedo que sentimos de saber que no estamos solos en la oscuridad y que tarde o temprano puede salir a nuestro encuentro dicho ser.

Para tratar de entender como surgieron los mitos y las leyendas tenemos que hacer el esfuerzo de trasladarnos en un túnel del tiempo hacia el pasado y tratar de pensar como lo hacían las personas que existieron cuando surgieron dichas narraciones. Estas narraciones sirven para que surja y se incremente la imaginación y creatividad del niño, por ello es que son parte de este ensayo pues, como ya se mencionó son narraciones con las cuales los niños tienen contacto desde antes de comenzar la educación formal y continuará durante toda su vida, algunas llegan a causar miedos y temores pero lo importante es que se les enseñe a los niños a analizar lo que leen o lo que escuchan para que estas emociones puedan ser enfrentadas y solucionadas con el menor conflicto posible.

2.4 Mitos “Tenebrosos”

A continuación mencionaré algunos mitos que los niños de la comunidad escolar comentan:

“El nahual y las brujas”

Un chamán (brujo o hechicero), es un ser que tiene la capacidad de transformarse en un “perro” o animal que él desee; ya sea para proteger o lastimar a las personas adultas o a los niños.

Este mito viene desde la época prehispánica o inclusive desde antes del apogeo de las grandes civilizaciones prehispánicas como la Azteca o Maya, pues se dice que en el norte México y el sur de Estados Unidos se tenían nahuales en lo que hoy son los estados de Chihuahua, Baja California, Sonora y Sinaloa y en los estados americanos de California, Nuevo México y Texas. Ellos creían que existían hombres que podían llegar a sacar su espiritualidad primitiva o nahual, así que eran capaces de ocupar el cuerpo de un animal de su preferencia.

Durante una actividad pedagógica uno de los niños comentó que su abuelita, que es de la Huasteca potosina. le había contado que en el pueblo de su abuelita existía un hombre que se podía transformar en perro y que ella, en muchas ocasiones, se enteró que durante las noches este perro salía de su choza hacia otras localidades y después aparecía alguna persona muerta por los ataques del perro con mordidas y arañazos y todos en el pueblo comentaban que había sido “Don Jacinto” pues sabían que era el nahual del pueblo pues otros vecinos lo habían visto convertirse de perro a hombre y estas actividades dañinas las realizaba a petición de otros sujetos que le habían pagado por ello.

Al escuchar esto muchos de los compañeros del niño que lo narró querían participar pues aunque no conocían la misma historia también sus “abuelos” o “familiares” les habían contado historias similares de sus respectivos pueblos; mientras que otros niños no entendían de lo que hablaban pues nunca habían escuchado ninguna historia similar y esto les causó miedo momentáneo.

Otra niña dijo que su tía abuela le había contado que ella conocía a una señora que le decían que era “bruja” porque ella la había visto quitarse las piernas y los brazos para poder volar hacia una casa dónde otra señora había tenido un bebé y según su tía abuela a las brujas les gustaba “chupar” el espíritu del recién nacido el cuál le daba más energía a la bruja para poderse transformar

en una bola de lumbre y la mayoría de las personas del pueblo veían cómo volaba durante las noches buscando más casas donde hubieran bebés; por eso su tía le había contado que durante las noches ponían tijeras de punta abiertas debajo de la almohada del bebé o recipientes de cristal transparentes con agua para que al reflejarse las brujas se espantaran y se fueran y no regresaran a esa casa.

Al observar que algunos niños tenían miedo con respecto al tema intervine y les expliqué que esto era un mito que se puede escuchar en diferentes partes de la República y que este tipo de narración de mitos terroríficos solo debería de hacerse durante nuestra actividad pedagógica. También les expliqué que este tipo de actividades tienen el objetivo de que conozcan los mitos y leyendas de nuestro país y que los miedos o temores que les pueden producir al familiarizarse con estas narraciones se aminoren y no pasen más allá de un miedo momentáneo.

3.- Miedos, temores, leyendas y mitos.

El miedo es una sensación normal en los niños dependiendo de la edad en que se presentan, generalmente ellos manifiestan una serie de preocupaciones por personajes o eventos que pueden suceder en su vida. Los miedos y temores que se expresan durante la niñez generalmente se transfieren hacia la edad adulta cuando no se logran enfrentar durante esta etapa. Todos los miedos y temores que se expresan durante la adultez tienen su raíz de origen en la niñez.

En la actualidad se conoce que el miedo se encuentra en la parte más primitiva del cerebro del ser humano, en el sistema límbico o “cerebro emocional”, es por ello que el miedo se escapa de la voluntad del ser humano, al menos en lo que su desencadenamiento se refiere pero sí se puede llegar a regular. Los miedos se activarán únicamente ante situaciones concretas y no ante cualquier situación

Los niños más miedosos dejan pasar oportunidades de aprendizaje y pierden facultades para aprender pues su mente está más comprometida con el miedo que con poner atención a lo que se le está enseñando.

Los miedos pueden estar generados por el control, que son todos aquéllos que van relacionados con el control de la disciplina del niño con citas como: “la bruja va a venir por ti si no comes” o “el señor del costal te va a llevar si no te

portas bien”. Todos estos miedos generalmente los introducen los adultos hacia los niños como una manera de “control”, pues como al mismo adulto se lo hicieron de pequeño piensa que es un método que funciona y por lo tanto es “normal” usar este tipo de frases.

Algunas de las frases antes mencionadas se unen a las narraciones tanto escritas u orales con que los niños pueden tener contacto, generando miedos y temores en ellos.

Dentro de estas narraciones podemos encontrar las leyendas y los mitos. que están en contacto con el niño todo el tiempo, ya sea por la escuela o por parte de la familia. Las leyendas y los mitos forman parte de la infancia de cualquier niño, la imaginación y la fantasía juegan un papel importante para el desarrollo intelectual de cualquier infante y por eso es muy recomendable contarles mitos y leyendas para motivarles y despertarles la creatividad pero siempre es importante explicarles cuál es la finalidad de dichas narraciones.

Aunque evidentemente ni las leyendas ni los mitos son historia tal cual, si son parte de la historia y sirven para recordarnos nuestro pasado e identificarnos con el presente pues en su mayoría representan valores que la mayor parte de la población necesita entender o racionalizar.

A pesar del paso del tiempo se siguen escuchando las mismas leyendas y los mismos mitos, con algunas modificaciones, porque aunque la sociedad avanza, al ser humano le siguen fascinando este tipo de narraciones porque siempre debe tener una dosis de fantasía que una al presente con el pasado, por ello siguen pasando de generación en generación

A continuación mencionaré algunos mitos que se pueden escuchar entre la población mexicana:

1. Origen de Quetzalcóatl
2. Cosmogónico de Chalco
3. Acerca de los primeros dioses
4. El Dios de la Muerte
5. La Santa Muerte
6. El mal de ojo

Por otra parte también se encuentra dentro del folklore mexicano una gran serie de leyendas mexicanas de las cuáles mencionaré algunas cuantas.

1. La calle de la quemada
2. La virgen de los remedios
3. Las costillas del diablo
4. El cerro de la Bufa
5. El fantasma de la monja
6. El callejón del muerto
7. El jinete sin cabeza
8. El murciélago
9. El señor del rebozo
10. El callejón del beso
11. El fraile que no se mojaba
12. El armado
13. La isla de las muñecas
14. La leyenda de la calle del indio triste
15. La leyenda del águila y el nopal.

4.- Lectura de leyendas y mitos en el salón de clases como estrategias para el manejo de miedos y temores.

La lectura de mitos y leyendas siempre han sido una herramienta valiosa para los docentes. A través de ellos los niños aprenden valores, costumbres, tradiciones y la historia de su cultura además de ser un elemento muy importante para la animación a la lectura.

Dentro del salón de clase los niños intercambian todo tipo de narraciones orales o escritas que pueden causarle algún tipo de miedo o temor o su contraparte pueden causarles alegrías y entusiasmo. El docente puede tomar estas narraciones como punto de partida para utilizar diferentes estrategias para trabajar lo que son los miedos y temores que se ven reflejados en el momento de escuchar dichas narraciones.

Por consiguiente recopilé algunas estrategias que, con ciertas adaptaciones, se pueden llevarse a cabo dentro del salón de clases e incidir en el manejo de emociones como el miedo y el temor:

4.1 Estrategias para el manejo de miedos y temores

4.1.1 Escenificación

Muchos autores mencionan que la escenificación es la interpretación teatral de un problema o de alguna situación en donde intervienen las relaciones humanas. En sí mismo es un método que crea informalidad, es flexible, permisivo y facilita la experimentación propiciando la discusión de cualquier tipo de problema que pueda surgir dentro de la vida de los integrantes de la dramatización o quizás nunca ocurra.

La organización Internacional del Trabajo (2002) define a la escenificación como un juego en el que los participantes representan personajes imaginarios. Hoy en día se utiliza en muchos contextos como herramienta formativa en la educación pues es un método popular y eficaz.

Para realizar cualquier tipo de escenificación es muy relevante tomar en cuenta los conocimientos previos de los niños (si sabe leer, bailar, manejo del lenguaje, etc.) para poder manejar de manera más efectiva las actividades que se van a tomar en cuenta durante dicha escenificación.

Existen escenificaciones formales e informales. Las escenificaciones formales son aquellas que presentan personas que son estudiadas o entrenadas de manera profesional para poder representar un sinnúmero de personajes para un amplio público y que tienen la experiencia necesaria para realizar dichas escenificaciones. Por otro lado las escenificaciones informales son aquellas en donde intervienen “actores” sin experiencia profesional en donde el fin de la escenificación puede ser la de divertir o el cambio de roles. Este tipo de escenificaciones son generalmente las que practicamos dentro de las instituciones escolares.

Resulta interesante tomar en cuenta que dentro de las escenificaciones existe un gran número de posibilidades de representar diferentes personajes con situaciones y contextos diversos, pero siempre debe tomarse en cuenta el tipo de público a que va dirigida dicha escenificación.

¿Para qué sirve la escenificación?

Las escenificaciones en sí tienen dos finalidades: generar talentos artísticos y habilitar un mejor desenvolvimiento social, además, el desarrollo personal a través del teatro está dado por la expresión de emociones, pues permite su conocimiento para su transformación en sentimientos de aceptación de sí mismo y de los demás.

Las escenificaciones sirven para ensayar las posibles soluciones que se le pueden dar a un problema hipotético que se asemeje a la vida real de los niños o los adultos; dichos problemas pueden ser desde muy complejos hasta muy simples. Cuando una persona se enfrenta a una de estas dramatizaciones sin ser “actor profesional” le sirve de “descarga psicológica”, de descarga de algunos miedos, alegrías o temores que puedan tener, esto es porque sienten que están protegidos por una cierta “máscara” (es decir, el personaje) que lo cubre de no ser a él a quién los demás están mirando; por ello es mucho más fácil expresar todo lo que piensan y sienten y al mismo tiempo enseña aptitudes fuera de la vida real.

A través del teatro tanto niños como adultos pueden vivenciar su libertad, facilitándose la expresión de emociones y desarrollándose una personalidad creativa. Expresar es la capacidad de exteriorizar lo que siento y lo que pienso. La personalidad de todo ser humano se estanca cuando no expresamos sinceramente lo que sentimos o pensamos con firmeza; por el contrario sé es más creativo cuando se estimula el crecimiento de lo que siento y pienso.

Las escenificaciones no se pueden llevar a cabo dentro de un aula sin una persona experta en este tipo de actividades, pero dentro de un aula se puede llevar a cabo lo que se conoce como “Obra didáctica” en dónde las obras que se presentan son fáciles de comprender y se invita a la reflexión del espectador para que tenga un aprendizaje en dónde los personaje son simples al igual que las anécdotas de las que consta dicha obra.

Pude comprobar que por medio de la escenificación de las leyendas contadas o leídas por los niños, ellos pueden ir expresando todos los temores que normalmente no son capaces de mencionar en público, ya que no quieren ser objeto de burla o porque simplemente les da pena expresar sus sentimientos por no estar acostumbrados hacerlo. Después de concluir la actividad los niños que expresaban ciertos temores pudieron hablar de ello sin pena de que los demás se burlaran de ellos pues comprobaron que había otros niños que también tenían dichas temores y tampoco los expresaban.

El realizar esta actividad ayudó un poco al niño a entender que todo lo que cuentan las personas y los compañeros no siempre es verdad y a mí, en lo personal; pude observar como sí se puede ayudar a liberar los miedos con el simple hecho de platicar y jugar con ellos, para darle otro enfoque y que deje de ser motivo de temores.

En Noviembre realicé un concurso de disfraces y leyendas tradicionales mexicanas, el cual surgió por las inquietudes de los niños, poniendo a trabajar

a los padres buscando información en Internet donde sacaron infinidad de escritos, los cuales trabajaron también en la elaboración de los vestuarios junto con los niños involucrándolos, leyéndoles los textos y dramatizando la leyenda de La Llorona, de la cual hay variadas versiones.

Al principio fue un poco difícil montar la obra porque la mayoría no quería participar por el miedo que le tenían. Después de un tiempo se fueron familiarizando con el tema, porque en ocasiones eran muy cómicos y me daba risa como gemía la niña que personificaba a La Llorona; al ver mi risa el niño que temía me preguntó “¿por qué te da alegría un tema tan espantoso?” a lo que respondí que no era alegría, que me parecía cómica la obra y él, simplemente me miró, suspiró y se fue. El día del evento llegó muy tranquilo con su disfraz de murciélago, leyó su leyenda agregando, esto no es de miedo, porque a mi maestra le da risa

Nombre de la actividad: La Llorona

Edad: 6 – 7 años **Tiempo estimado:** 15 min., en la presentación de la obra y 15 min. Cada vez ensayen la obra para su presentación.

Competencia(s) a desarrollar: Expresión corporal, memoria, expresión oral

Objetivo(s)	Actividades	Materiales	Ambiente	Evaluación
Los niños desarrollarán movimientos corporales y faciales, expresión oral y memoria a largo y corto plazo.	<ul style="list-style-type: none"> • A cada uno de los participantes se les entregará con anticipación un guión del personaje que le corresponde representar. • Ensayarán los diálogos que le corresponde a cada niño. • Se representará la pequeña obra teatral titulada “La Llorona” en el salón patio de la escuela. 	Vestuario: vestidos, sombreros, trajes. Música apropiada para la actividad.	El patio de la escuela con una escenografía virreinal	Se evalúa de manera individual y de forma cualitativa el desempeño de cada uno de los participantes.

4.1.2 La lectura en voz alta de leyendas y mitos para manejar miedos y temores.

La literatura infantil y juvenil está llena de personajes monstruosos, lobos feroces, el coco, ogros, etc., que están dispuestos a devorarse a los otros personajes y pueden ser presentados realizando acciones desagradables. A los niños les gusta leer o escuchar sobre ellos porque de esta manera puede ponerle nombre o forma a lo que se le presenta como miedo o temor.

A menudo los niños son incapaces de dar nombre a las angustias que le provocan el miedo por ello solamente lo pueden hacer de manera indirecta y la literatura es una excelente herramienta para poder vencer dicho miedo. Este es un método que tantos profesores, educadores y padres de familia pueden usar para contrarrestar el miedo porque dentro de la literatura en la mayoría de las ocasiones hay un final “feliz” o satisfactorio para el niño.

El Centro de Documentación e Investigación de Literatura Infantil y Juvenil de Salamanca (2006, p. 27) menciona que...

“... Desde que el ser humano inventara los primeros relatos orales de la historia hasta la actualidad, la literatura oral o escrita siempre ha estado ligada de forma implícita o explícita a los miedos de la humanidad. El acto de escuchar, narrar, leer y escribir historias es un conjuro contra el miedo: miedo a crecer, morir, sufrir, ser abandonado o devorado; miedo a la ignorancia, al desconocimiento, al caos o a la locura. No en vano, los cuentos de la tradición oral de todas las culturas y rincones del mundo nos hablan de personajes indefensos, perdidos, abandonados o asustados y de los depredadores y peligros que los acechan. La literatura nace del miedo y actúa como un exorcismo contra el miedo”.

Para que un niño se sienta implicado o motivado hacia la lectura necesita tener indicios de qué va a tratar dicha lectura si será un cuento, una adivinanza, trabalenguas, mitos o leyendas y si dicha lectura será placentera o desagradable.

En todo desarrollo personal y de educación formal la lectura tiene un peso muy relevante por ser parte del uso del lenguaje. Dentro de la literatura infantil se pueden encontrar una multitud de personajes que atraviesan hazañas, experiencias y sentimientos de temor, pero que también le ofrecen un sentimiento al niño de no sentirse solo y de comprensión de que lo que siente es “normal”. Dentro de nuestra sociedad es muy común escuchar entre los niños o con los adultos algunos cuentos de terror, leyendas o mitos que se

desarrollan en un ambiente terrorífico y que al niño pueden llegar a producirle miedo o quizás lo ayuden a enfrentar dichos miedos y temores al escuchar cual fue la resolución del conflicto de dicho relato.

Para que un relato atraiga la atención de un niño debe ser divertido o curioso, para ayudarle a esclarecer sus emociones y ayudarlo a reconocer cuales pueden ser las soluciones a los problemas que lo inquietan, a fomentar su confianza en sí mismo y en su futuro. Los mitos y las leyendas mexicanas tienen uno de éstos dos componentes o son divertidos o causan curiosidad es por ello que los niños se interesan mucho en escucharlos o leerlos.

Cuando el niño lee o escucha una leyenda o un mito, pone en juego su fantasía y logra reconocerse a sí mismo como el personaje principal, en función de que éstos relatos le permiten trabajar con los conflictos internos que puede tener dentro de él por medio de un lenguaje simbólico haciendo hincapié en los períodos de edad en que se encuentra el niño.

Existe un acuerdo general al opinar que los mitos y cuentos de hada nos hablan en el lenguaje de los símbolos, representando el contenido inconsciente. Su atractivo se dirige a la mente consciente e inconsciente a la vez en sus tres aspectos (ello, yo y super-yo) y también a las necesidades del ideal del yo. Esto hace que los cuentos sean efectivos en su contenido pues toman cuerpo de forma simbólica los fenómenos psicológicos internos.

El psicoanalista Bruno Bettelheim ha manifestado que en el campo de la literatura infantil no existe otra cosa más enriquecedora que los viejos cuentos populares, no sólo por su forma literaria que los hacen comprensibles para el niño lo que otras artes no logran conseguir. Bettelheim en su *Psicoanálisis de los cuentos de hadas* afirma que “ A través de los siglos, al ser repetidos una y otra vez, los cuentos se han ido refinado y han llegado a transmitir, al mismo tiempo, sentidos evidentes y ocultos, han llegado a dirigirse simultáneamente a todos los niveles de personalidad humana y a expresarse de un modo que alcanza la mente no educada del niño, así como la del adulto sofisticado. Aplicando el modelo psicoanalítico de personalidad humana, los cuentos aportan importantes mensajes al consciente, preconsciente e inconsciente, sea cual sea el nivel de funcionamiento de cada uno en aquel instante. Al hacer referencia a los problemas humanos universales, especialmente aquellos que preocupan a la mente del niño, estas historias hablan a su pequeño yo en formación y estimulan su desarrollo, mientras que, al mismo tiempo, liberan al preconsciente y al inconsciente de sus pulsiones. A medida que las historias se van descifrando, dan crédito consciente y cuerpo a las pulsiones del ello y

muestran los distintos modos de satisfacerlas, de acuerdo con las exigencias del yo y del super-yo” (Bettelheim, B. 1986: 12 – 13).

No cabe duda de que casi todos los relatos que provienen de la tradición oral abordan el mismo tema: La sublimación de los conflictos emocionales y los problemas existenciales que aquejan a los niños, pero también ofrecen ejemplos de soluciones a las injusticias y privaciones apremiantes; transmiten el mensaje de que la lucha contra las dificultades de la vida es inevitable y que si uno no huye de ellas y las enfrenta, sale victorioso. Cuando el niño escucha este tipo de historias un cuestionamiento que se hace es ¿A quién quiero parecerme?, es decir la enseñanza que nos dejará la historia no está en discusión sino el sentido de existencia del niño.

4.1.3 El dibujo como representación gráfica de los miedos y temores

El dibujo es una de las expresiones más antiguas del hombre, es utilizado como una forma de comunicación que ha existido desde la prehistoria en dónde los hombres dibujaban en rocas y paredes de las cuevas para manifestar sus ideas, es decir, funcionaba como lo que hoy es la escritura. Con el paso del tiempo el dibujo fue evolucionando y ganando nuevos trazos y formas hasta llegar a lo que es hoy.

En el caso de los niños el dibujo es casi siempre su primer gran obra, ya que a través de él los niños dicen muchas cosas de sí mismos. El dibujo se puede convertir, en algunos casos, en el termómetro de los estados de ánimos del niño, ya que se traduce en lo que piensa, desea, le inquieta, lo que lo tiene triste o alegre o lo que le da miedo. Este proceso es especialmente significativo entre los cuatro y ocho años de edad, ya que el dibujo además de satisfacer las actividades plásticas que se le piden en la escuela pueden satisfacer las necesidades emocionales del niño y a su vez son fuente de placer donde el niño expresan detalles tan exactos que en muchas ocasiones ni siquiera el adulto se ha percatado de ellos. Cada dibujo es diferente así lo haya realizado el mismo niño aunque pueden parecerse pero jamás serán iguales.

Al igual como ocurre en otros aspectos del aprendizaje, cada niño sigue un camino diferente con su propio proceso y ciclo en la adquisición de ciertas habilidades que ayudarán al niño en cuanto a su proceso para madurar los trazos y realizar dibujos más “entendibles” para el adulto.

Fabregat (1969) menciona que una consecuencia natural del uso del dibujo espontáneo y libre es que el niño va a evolucionar de manera voluntaria y reflexiva y a su vez adquiere confianza de sus posibilidades acerca de este medio de expresión personal y por ello cada vez lo usarán más para comunicar lo que no puede decir con palabras.

Como docente el poner a los niños a dibujar nos ayuda para conocer las inquietudes que tienen los niños, pues generalmente dibujarán lo que se encuentra en su mente en ese momento o reflejará los sentimientos que tiene, en ellos se puede encontrar dibujos muy alegres o dibujos muy terroríficos, por ello es una estrategia muy útil para que los niños exterioricen todos los sentimientos y emociones que en ese momento se producen dentro de él.

Después de la lectura de algún mito o leyenda es conveniente que los niños puedan expresar lo que entendieron o lo que sintieron con respecto al texto y el dibujo es una excelente forma para que el niño “saque” dichos pensamientos o creencias que, una vez que están exteriorizados, el niño se siente más ligero y sin menos miedos o temores pues el solo hecho de hablar sobre el tema los hace sentirse más libres y más aún cuando algún otro niño menciona que también tuvo miedo y puede percatarse de que no solo él tiene miedos sino también los otros niños.

Al narrar los mitos que hablan sobre las brujas y sus diferentes orígenes, les pedí a los niños que realizaran un dibujo de lo que habían entendido o lo que les causaba más miedo de dicha narración. Me encontré con que los niños se imaginan a las brujas de diferentes maneras algunas como personas “buenas” y otras como seres muy “malvados”. Aquellos que las ven como personas “buenas” las imaginan más como “hadas” que pueden hacer cosas o actividades favorables para el ser humano sobre todo para los niños; mientras que los que las perciben como malas las ven como son personajes malvados que sin el menor remordimiento suelen atacar a los seres humanos.

A continuación se menciona una actividad que se puede llevar a cabo para trabajar miedos y temores por medio de la lectura y el dibujo.

Nombre de la actividad: Dibujando los miedos

Edad: 6 y 7 años **Tiempo estimado:** 25 minutos.

Competencia(s) a desarrollar: Expresión oral, audición, psicomotricidad fina y expresión y apreciación plástica.

Objetivo(s)	Actividades	Materiales	Ambiente	Evaluación
Los niños desarrollaran su memoria auditiva y expresarán sus sentimientos y estados de ánimo dentro de un dibujo.	<ul style="list-style-type: none"> Se les leerá en voz alta alguna leyenda por parte de un adulto (si es posible puede musicalizarse). Posteriormente se les entregará a cada niño una hoja blanca y se les pedirá que dibujen y colorean lo más detalladamente posible aquellos personajes que les parecieron más interesantes o que les gustaron más y también aquél personaje que era el “malo” o el que puede causarle algún temor. Finalmente cada niño pasará a explicar a sus compañeros cuales fueron los personajes que eligió y por qué. 	Una leyenda para leerla. Hojas blancas Colores lápices Música	Un salón de clases o el patio de la escuela.	La evaluación es individual y cualitativa. No importa que el dibujo no sea perfecto lo más importante es que el niño pueda plasmar sus gustos y sentimientos dentro del dibujo y que pueda expresarlos verbalmente frente a sus compañeros.

4.1.4 Los círculos mágicos

Los círculos mágicos son una estrategia de intervención psicopedagógica grupal que puede utilizarse para socializar en el grupo situaciones de conflicto. Son usados con el fin de generar alternativas de solución por parte de los

miembros del mismo grupo. Es una estrategia idónea para el manejo de los miedos y los temores pues se sustentan en los principios integradores y valores universales que debe tener cada niño.

También se les conoce como “mandalas” y son representaciones simbólicas de la mente humana que nos ayudan a establecer o restablecer el orden y equilibrio de nuestra mente y esto repercute en el cuerpo y todo se logrará coloreando, pintando diferentes láminas con dibujes establecidos como cada niño lo desee y con el material que prefiera y de esta manera exterioriza todo lo que el niño desea, tienen mejor repercusión cuando son usados en combinación con música clásica que ayuda a relajar al niño. Cuando se usan los círculos mágicos dentro de un salón de clases se desarrollan actitudes positivas hacia sí mismo y hacia sus compañeros.

Dentro de una de las actividades que realicé, en este sentido, fue que les puse una narración donde se hablaba sobre “los nahuales” y el objetivo principal era que mientras escuchaban dicha narración los niños utilizaban su imaginación e iban coloreando los círculos mágicos dependiendo de la emoción que iban teniendo mientras transcurría la narración y esto les sirvió para expresar los miedos que en algunos de ellos iban surgiendo por lo que escuchaban.

Como docente es una excelente estrategia para trabajar los diferentes conflictos que puedan suscitarse dentro del salón, en este caso los miedos y los temores pues mientras colorean sus círculos mágicos y escuchan la música pueden hablar de todo lo que desean y poco a poco van manifestando de manera verbal los miedos y los temores que tienen.

A continuación se menciona algún tipo de actividad que se puede llevar a cabo dentro de un salón de clases.

Nombre de la actividad: Los círculos mágicos

Edad: 6 y 7 años de edad **Tiempo estimado:** 15 minutos

Competencia(s) a desarrollar: Psicomotricidad fina, audición y expresión verbal.

Objetivo(s)	Actividades	Materiales	Ambiente	Evaluación
<p>Los niños expresarán lo que sienten y piensan por medio del coloreo de diferentes círculos mágicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se le entrega una copia de un círculo mágico a cada niño. • Se pone la música con un volumen bajo, en donde los niños puedan escucharse unos a otros perfectamente. • Se les pide que comiencen a colorear su círculo mágico con los colores que ellos prefieran. • Mientras están coloreando se les van haciendo diferentes preguntas a cada uno de los niños acerca de lo que les puede provocar miedo o temor. • Al finalizar la actividad se les puede preguntar acerca de lo que piensan de los temores que tienen sus compañeros para saber si comparten los mismos miedos o temores. 	<p>Copias de los círculos mágicos, música clásica o de relajación y colores.</p>	<p>El salón de clases o donde el grupo pueda estar calmado y en orden. Esta actividad puede llevarse a cabo con los niños sentados en sus bancas o recostados en el suelo. La idea es que los niños estén lo más cómodos posible.</p>	<p>Se evalúa de manera individual y de forma cualitativa. Se debe recordar que no todos los niños tienen la misma facilidad de palabra para expresar lo que piensan o sienten.</p>

Recomendaciones

Lo esencial es no sobreproteger al niño ni hacerlo sentir que lo que siente o piensa no es verdadero, es decir, restarle importancia sino por el contrario hacerle entender que todos los seres humanos niños y adultos sienten miedo en algún momento de su vida y que es perfectamente normal sentirlo, que lo importante es reconocer que se tiene el miedo y por qué se tiene dicho miedo

Tomando en cuenta que el miedo y el temor es parte fundamental de la vida del ser humano los adultos pueden proporcionarles a los niños ciertas herramientas para enfrentarlos lo mejor posible, éstas son algunas recomendaciones que se sugiere seguir:

1.- Demostrar a los niños que se les entiende y no menospreciar los sentimientos que expresan tanto verbal como físicamente.

2.- Se puede usar la imaginación que tienen los niños pequeños, ya que por lo general atribuyen poderes mágicos a los padres. Y aprovecha dichos poderes para darles mucho apoyo, seguridad y comprensión; mencionándoles que siempre estará ahí para protegerlos y no dejará que nada malo les pase.

3.- Darles el poder de decidir y pensar en soluciones para combatir sus miedos, proporcionándoles explicaciones simples y concretas que los ayuden a tomar una solución.

4.- Cuando se ha detectado cuál es uno de los miedos que atemoriza al niño se puede ayudar a afrontar dicho miedo de manera progresiva sin forzarlo a hacer algo que no desea.

5.- Se le puede proporcionar algún tipo de material educativo como libros, música o juegos que hablen específicamente del temor que presenta el niño y esto los auxiliará a expresar sus sentimientos, que es el primer paso para que un niño combata sus miedos.

6.- El juego ayuda a los niños a manejar sus temores. Cuando los niños están jugando tienen el control de la situación y no se sienten tan pequeños, indefensos y asustados. Es posible que durante el juego el niño se des controle por ello es necesario que el adulto pare el juego y lo tranquilice.

7.- Vencer el miedo puede tomar mucho tiempo por ello es conveniente que se hable con la maestra del niño como apoyo adicional.

8.- No se deben de usar los temores y/o miedos que expresan los niños para controlarlos.

9.- No contagiarles nuestro temores de adultos a los niños pues crecerán teniendo temores a situaciones que ni siquiera conocen.

10.- Cuando los niños logren superar el miedo a algo en particular debe hacersele notar que ha perdido dicho miedo y esto es para que sienta que el éxito es reconocido y esto a su vez le ayudará para que en el futuro pueda enfrentar nuevos miedos.

11.- Es necesario explicarle a los niños que conforme crecemos tenemos diferentes miedos, pero que es algo perfectamente normal pues este miedo o temor a lo desconocido nos auxiliará a ser más alertas e independientes y cuando podemos detectar lo que nos causa dicho miedo o temor y lo podemos enfrentar es un éxito que debemos reconocer.

12.- Como docentes, padres de familia o persona adulta encargada de un pequeño es necesario reconocer cuándo podemos lidiar con diferentes situaciones en donde el niño va a tener miedo pero, cuando como adultos no somos capaces de ayudar al niño a sobrepasar dichas situaciones lo más conveniente es llevarlo con un especialista.

13.- Leerles en voz alta cuentos, mitos, adivinanzas, leyendas, etc., ayudan a que los niños puedan organizar, razonar y reflexionar los miedos y los temores que pueden llegar a sentir. Cuando un niño escucha mejora su capacidad de autoexpresión, aprendizaje de nuevo vocabulario, dichas habilidades son cruciales para el éxito de toda persona. La habilidad y el deseo de leer pueden mejorar la calidad de vida de cualquier ser humano.

14.- El que el niño sea el que lea en voz alta lo hace reflexionar y expresar con las modulaciones de su voz los sentimientos y emociones que siente al ser el narrador de diferentes textos. También ejercita en el lector la imaginación, despierta ideas nuevas y conceptos culturales que no conoce, permite que se desarrolle la curiosidad y su capacidad de crítica, además de proporcionarle al niño información y comprensión de manera global del mundo en el que vive.

CONCLUSIONES

Durante el presente trabajo se pusieron de manifiesto los conceptos de miedo y temor que en muchas ocasiones son usados como sinónimos pero esto no es así pues, el miedo es una sensación innata con la cuál nacemos para mantenernos alerta de cualquier tipo de peligro, mientras que el temor es un nivel más alto que el miedo que puede llegar a paralizarte y no permitirte actuar dentro de la situación atemorizante.

A lo largo del desarrollo de este ensayo también se concretizó cuáles son los miedos más comunes en los niños pequeños y cómo estos miedos pueden ir variando dependiendo de la edad y la etapa en la cual se encuentre el pequeño. Por otra parte también se manifestó que en algunas ocasiones son los adultos o inclusive los mismos padres los cuáles pueden transmitir temores en los niños como una manera de control pero esto no debe ser así pues lo único que van a lograr son niños temerosos que posteriormente necesitarán ayuda profesional para poder exteriorizar dichos miedos.

Algunos miedos y temores salen a relucir cuando se les lee algún mito o leyenda en dónde los personajes no son los clásicos de vivieron felices para siempre sino dónde se ponen en juego sentimientos y emociones más humanas que son conceptos con los cuáles los niños están más en contacto pues los siente él mismo, por ello es capaz de identificar más en concreto dichas situaciones. Por lo que pude apreciar, dentro del salón de clases cuando se les llega a leer algún relato que los atemorice los niños tratan de evadir la situación y no enfrentarla, tratando de que se cambie el relato o pidiendo que no se lea. Por todo esto es que me surgieron las interrogantes que rigen el presente ensayo y que poco a poco se fueron respondiendo mientras iba desarrollándose la investigación.

He evidenciado que el leer y escuchar algún mito o leyenda dentro de un salón de clase le ayuda al niño en cuanto a la socialización con sus compañeros y también se logra un diálogo entre el niño y el docente fuera de la actividad académica que más adelante será de ayuda para que los niños tengan la confianza de preguntar o externar sus miedos y temores no solo de lo que escuchan sino también de lo que les preocupa o sienten.

La lectura o narración de mitos y leyendas le son de utilidad al niño siempre y cuando haya un adulto que pueda disipar las dudas que le van surgiendo al infante mientras escuchan estas narraciones. Es como un puente que se tiende entre el docente y el niño en donde lo que está en juego es que los niños puedan

enfrentar sus miedos y temores para adquirir un aprendizaje significativo que le sea de utilidad posteriormente.

He de mencionar que aparte de la lectura de leyendas y mitos otras dos estrategias que me parecen muy adecuadas para el manejo de miedos y temores es el dibujo libre, después de una narración, en donde el niño puede expresar todo lo que piensa o siente plasmándolo en un dibujo que tiene un significado especial para él aunque para el resto del grupo no sea así, y la escenificación pues por medio del cambio de roles el pequeño es capaz de expresar muchas de sus emociones que puede tener, siendo “otra persona” que no tiene nada que ver con él.

Como docente he considerado que el manejo de dichas estrategias contiene una gran riqueza para conocer mejor a los niños y ayudarlos a resolver algunos conflictos que se le pueda presentar, además de que cambia mi visión de cómo debo abordar diferentes relatos que los niños deben de tener durante su formación primaria, así como poder tratar el tema con los padres de familia e invitarlos a no usar frases que inculquen o transmitan miedos o temores en los niños.

Espero que los lectores de este ensayo despejen algunas de sus dudas que puedan tener con respecto a los temas que aquí se abordan. Yo por mi parte quedo satisfecha con los resultados pues me ha enriquecido como docente y como persona, pues me ha dado más elementos con los cuáles poder trabajar con los niños para su propio bienestar y crecimiento tanto académico como personal.

BIBLIOGRAFÍA

André. C. (2005) Psicología del Miedo: Temores, angustias y fobias. Barcelona, Ed. Kairós, S.A., Cap. 5.

Bee, H. y Mitchell. S. (1994) El desarrollo de la Persona. México, Ed. Harla. Pp. 10 – 13.

Berazaluce, E. y Álvarez, E. (2003) A qué le tienen miedo los niños. España, Ed. Síntesis, Cap.5

Brazelton, B. T (1997) Temores en los niños pequeños. Santafé de Bogotá, Ed. Norma. Cap. 3

Briones, A. R. (2007) El cuento tradicional. México, Editora y Distribuidora Azteca, S. A. p. 51.

OIT. (2002) Defensa de los derechos del niño a través de la educación, las artes y los medios de comunicación. Organización Internacional del Trabajo. Pág. 2 – 3.

Díaz-Plaja, G. y Monterde, F. (1987) Historia de la Literatura Española e Historia de la Literatura Mexicana. México, Ed. Porrúa. Pp. 425- 440.

Eliade, M. (1991) Mito y realidad. España, Ed. Gersa, Industria gráfica, Cap. 1.

Eliade, M. (2007) El cuento tradicional, Ed. Gersa, Industria gráfica, p. 52.

Flores, V. C. (2007) Manejo de los Temores con dibujos, México, Ed. Panorama, pp. 13 – 14.

Florescano, E. (1995) Mitos mexicano, México, Ed. Taurus, p. 9

Gray, J. (1993) La Psicología del miedo y el estrés, Barcelona, Ed. Labor, pp. 9 – 21.

González P. C. (1990) Historia de la Literatura Mexicana, México, Ed. Porrúa, S. A. Cap. 1.

<http://eswikipwdia.org/wiki/miedo>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Leyenda>

<http://www.monografias.com/trabajos15/mitos-cosmogonicos/mitos-cosmogonicos.shtml>

<http://www.sep.gob.mx/work/apps/site/muro/leyendas/llorona.htm>

Ibarra, Luz María, (2005) Círculos mágicos nivel 1. Centra la atención en niños hiperactivos, México, Ed. Garnik, pp. 35

Könje, H. W. (2000) El miedo desde la perspectiva de la Psicología profunda y la Astrología. Conferencia en el Congreso Mundial de Psicología y Astrología en Lucerna, España.

Legorburu I. J. (1979) Lengua y literatura. Madrid, Ediciones S. M. Cap. 2

Leyva, D (2008) Psicología Infantil. Argentina

Marchesi, A; Coll, C. Palacios, J. (1999) Desarrollo psicológico y Educación. Madrid. Ed. Alianza, pp. 50 -55.

Marina, J. A. (2007) Anatomía del miedo. Barcelona, Ed. Anagrama, pp. 10 – 14.

Montagut Pelluz, T., Albamonte, Llabrés Ma. De A., Guijarro Bernal F. y Ferrandis Ferragu C. (2006) Los miedos infantiles en la literatura para niños. En Colección de Temas en la literatura Infantil y Juvenil. Salamanca. Gráfica LOPE, No. 3.

Muiño, L. (2010) ¿A que tenemos miedo?, Zaragoza España, Conferencia.

Robinson, H. S (1976). Mitos y leyendas de todos los pueblos. Totowa. NJ; Littlefield, Adams & Co.

Solís, G. (2009) “El cuento y el teatro guiñol como instrumento para transmitir estados de ánimo en el niño preescolar”. Tesina para obtener el título de Licenciada en Educación Plan '94. Universidad Pedagógica Nacional. México, D. F.

Wigodski, T. (2007) Documento de trabajo. Conocer, entender y administrar “El miedo”. Universidad de Chile.

Zolten Kristin y Long Nicholas (1997) Temores generales de los niños. Universidad de Arkansas. Centro para Padres Afectivos, Arkansas Center. www.parenting-ed.org