



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
Colegio de Colegios de Comunicación y Artes Contemporáneas

Investigación y diseño de un kit de productos lúdicos que
sirve para contrarrestar el miedo a la
oscuridad en niños de 6 a 8 años.
Proyecto de investigación

María Fernanda Ramírez Godoy
Diseño Comunicacional

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Comunicacional

Quito, 16 de mayo de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
Colegio de Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Investigación y diseño de un kit de productos lúdicos
que sirve para contrarrestar el miedo a la
oscuridad en niños de 6 a 8 años.

María Fernanda Ramírez Godoy

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico: Christine Klein, M.A.

Firma del profesor: _____

Quito, 16 de mayo de 2016

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante:	_____
Nombres y apellidos:	María Fernanda Ramírez Godoy
Código:	00112459
Cédula de Identidad:	1720800232
Lugar y fecha:	Quito, 16 mayo de 2016

Resumen

Uno de los miedos más usuales y desagradables en la niñez, es el miedo a la oscuridad. El miedo a la oscuridad llega a ser un sentimiento complejo que muchas veces puede llegar a interferir psicológicamente, socialmente y emocionalmente en la vida de los niños. A partir de esta problemática se ha creado un kit contra el miedo a la oscuridad llamado "Moka", que utiliza mecanismos psicológicos, específicamente la terapia cognitivo-conductual, para construir un producto con varios componentes y objetos que trabajan en conjunto, con el fin de ayudar de forma lúdica a cambiar la manera en que los niños miran y sienten la oscuridad.

Palabras clave: miedo, oscuridad, niños, juego, kit, proyecto, diseño, empaque, libro.

Abstract

One of the most common and unpleasant childhood fears is the fear of darkness. Fear of darkness can become a complex feeling that often can interfere psychologically, socially and emotionally in children's lives. From this problem a kit against fear of darkness is created and it is called "Moka" which uses psychological mechanisms, specifically cognitive behavioral therapy, in order to build a product with various components and objects that work together to help in a playful way to change the manner children observe and feel darkness.

Key words: fear, darkness, children, game, kit, project, design, packaging, book.

	Introducción	08
--	--------------	----

01	Marco Teórico	11
----	---------------	----

1.1	El miedo	12
-----	----------	----

1.2	Definición del miedo	1.2
-----	----------------------	-----

1.3	Estudio del miedo desde la perspectiva psicológica	1.2
-----	--	-----

1.4	El miedo a la oscuridad en la infancia	1.3
-----	--	-----

1.5	Teorías del aprendizaje	1.5
-----	-------------------------	-----

1.6	Factores que causan la aparición del miedo a la oscuridad	1.9
-----	---	-----

1.7	Evitar trastorno de miedo en el niño	22
-----	--------------------------------------	----

1.8	Cómo expresan el miedo los niños	24
-----	----------------------------------	----

1.9	Terapias utilizadas por psicólogos para reducir el miedo en los niños	25
-----	---	----

1.10	Convencimiento del niño de forma lúdica utilizando escenificaciones emotivas	28
------	--	----

1.11	Importancia de la economía de fichas en el tratamiento de escenificaciones emotivas	31
------	---	----

02	Proceso del producto	35
2.1	Cuento	37
2.2	Lámpara	47
2.3	Marca	49
2.4	Manual de instrucciones para papás	52
2.5	Empaques	52

03	Producto final	57
----	----------------	----

04	Servicio e implementación	75
	Conclusiones	78

	Referencias bibliográficas	80
--	----------------------------	----

Introducción

Uno de los miedos más usuales y desagradables en la niñez, es el miedo a la oscuridad. El miedo a la oscuridad es una emoción compleja que puede ser definida de varias maneras y a través de varias ciencias. También se puede dividir al miedo a la oscuridad en miedo adaptativo, evolutivo y fobias. Los miedos adaptativos, tienen como función proteger y ayudar en la adaptación; sin este miedo sería imposible vivir. (Gutiérrez & Moreno, 2011). Los miedos evolutivos, son miedos que surgen en ciertas etapas durante el desarrollo del niño y “van en relación con su maduración neuropsicológica y la adquisición de nuevas habilidades cognitivas.” (Gutiérrez & Moreno, 2011). Finalmente las fobias son miedos irracionales y excesivos. Cuando el miedo se convierte en fobia, es difícil que desaparezca con el tiempo, además las fobias pueden llegar a interferir en el desarrollo de las personas, afectándolos psicológicamente, emocionalmente y socialmente. (Gutiérrez & Moreno, 2011). Existen varias razones que provocan este sentimiento, pero los niños tienen la capaci-

dad de superar esta etapa con un poco de ayuda. La mayoría de los miedos como se dijo, son pasajeros, van apareciendo y desapareciendo en determinadas edades y estados evolutivos, otros son adaptativos y aparecen cuando el niño los necesita; sin embargo estos también dependen de las experiencias y el aprendizaje social e individual de los niños. (Proleón, 2015). Cuando los miedos no son adaptativos ni evolutivos interviene el aprendizaje, un factor que los psicólogos han estudiado por mucho tiempo para tratar de comprender la conducta y el comportamiento de las personas. Al aprendizaje se lo puede definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, provocado por la experiencia. (Feldman, 2014). Las personas están preparadas para aprender desde el principio de la vida. En la psicología existen dos ramas importantes de las que parte el aprendizaje: la perspectiva conductual y la perspectiva cognitiva. La perspectiva conductual propone que el aprendizaje se construye en base a la experiencia, utilizan-

do como fundamento los estímulos y las respuestas, mientras que la perspectiva cognitiva se enfoca en los pensamientos, sentimientos y percepciones que subyacen al comportamiento. (Zirit, 2016).). Estos principios los utiliza la terapia cognitiva-conductual que contiene aportes tanto de la perspectiva conductual como de la cognitiva. Esta teoría se enfoca en la vinculación estrecha entre la conducta y el pensamiento, o el comportamiento y la cognición. Dentro de los mecanismos conductuales, se utilizan dos terapias, desensibilización sistemática y el programa de escenificaciones emotivas. (Pérez. 2000). La desensibilización sistemática consiste en exponer gradualmente a un estímulo que produce ansiedad, y este se empareja con la relajación con el fin de extinguir la respuesta de ansiedad. (Feldman, 2014). Es una terapia que consiste en crear un sentimiento de relajación cuando el niño tiene miedo. Se utiliza una jerarquía de estímulos a través de imágenes visuales. Mientras que las escenificaciones emotivas consisten principalmente en la interacción progresiva en vivo del objeto, situación o estímulo temido, después de crear igualmente una jerarquía de miedos. Con este mecanismo se logra que el niño por la progresiva aproximación deje de tener miedo después de seguir un proceso. (Méndez, 1999). Para crear una aproximación a la oscuridad, el terapeuta en algunas sesiones introduce actividades lúdicas, reforzamiento material y social, con el fin de superar los miedos de dicha jerarquía. A estos mecanismos se les complementó con el "sistema de fichas", un mecanismo que busca re-

forzar los comportamientos positivos y valerosos de los niños.

La terapia descrita, se basa en que la conducta humana es aprendida, y así como el comportamiento anormal se aprende, el comportamiento "anormal" también. (Feldman, 2014). A partir de la investigación a cerca del miedo a la oscuridad creé un kit contra el miedo a la oscuridad, el kit contiene varias partes y cada una de estas ayuda a que el niño pueda superar el miedo, el miedo puede llegar a interferir en el desarrollo del niño, convirtiéndose en distorsionador y desadaptativo si es que el niño no lo enfrenta. El kit utiliza varias terapias juntas en diferentes objetos y cada una se conecta entre sí, con el fin de conseguir los mismos resultados que tendrían los niños si estuvieran con un terapeuta. El objetivo es conseguir que el niño sea más valiente, ayudándolo a que progresivamente se exponga a situaciones en la oscuridad. Con el proyecto se proponen ayudar al niño a atravesar esta etapa desagradable utilizando un mecanismo que le ayude de forma sistemática, paulatina, lúdica y con reforzamiento. Los temores que siente el niño llegan a ser un problema en la noche, cualquier cosa puede ser una amenaza ya que tienen una imaginación muy grande; sin embargo esta imaginación puede ser aprovechada y utilizada para ayudar a los niños a que se enfrenten al miedo, además de que se puede ayudar a que el miedo no avance y se cree un trastorno o fobia que puede llegar a alterar su desarrollo.

Objetivos de la investigación

- Entender al miedo desde varias perspectivas teóricas.
- Encontrar el mejor mecanismo viable para que los niños enfrenten sus miedos.
- Aplicar las terapias psicológicas en el producto y lograr que funcionen sin necesidad de un terapeuta.
- Utilizar el juego para lograr resultados favorables.

Objetivos del proyecto:

- Reducir el miedo, la ansiedad y angustia que sienten los niños de 6 y 8 años de edad al estar en un lugar oscuro.
- Periódicamente ayudar a los niños a que enfrenten su miedo a la oscuridad.
- Implementar un mecanismo funcional, completo, estéticamente agradable y lo más importante, divertido.

01



Marco
Teórico



1.1 El miedo

El miedo según la Real Academia Española (2014), “es la perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario”, también lo define como “recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”. Sin embargo el miedo es un emoción compleja y no se la puede solamente definir de una sola manera, esta gracias al tiempo y las investigaciones, ha sido explicada desde varias perspectivas y ciencias.

1.2 Definición del miedo

Dentro de la biología, el miedo puede ser considerado como un mecanismo de defensa y supervivencia, es el que ayuda a que se responda con rapidez ante situaciones adversas. Desde esta perspectiva el miedo es importante y se lo considera normal para la supervivencia del individuo y su especie, a este miedo se relaciona también con la capacidad de sentir dolor.

Desde la neurología, el miedo se relaciona con los mensajes que la amígdala produce dentro de los sistemas neuronales del cerebro.

Desde la perspectiva cultural y social el miedo puede ser considerado como parte de una persona o parte de una organización social. El miedo dentro de esta perspectiva es aprendido y además se puede aprender a no temer; cada elemento está estrechamente relacionado con las creencias culturales de cierta época o lugar. (Gutiérrez & Moreno, 2011). El miedo puede llegar a ser un mundo desconocido ya que no todas las personas lo viven y lo sienten de la misma forma.

Desde la perspectiva psicológica, el miedo es un estado emocional que cualquier persona puede sentir; además el miedo puede surgir sin un motivo claro. El miedo dentro de esta perspectiva se lo puede relacionar con el mecanismo que brinda motivación, este puede ser capaz de mejorar el rendimiento, así como puede ser aprendido por la experiencia. El miedo desde esta ciencia es mucho más complejo y amplio.

1.3 Estudio del miedo desde la perspectiva psicológica

Al miedo se lo puede agrupar en categorías que son: miedos adaptativos, miedos evolutivos y fobias. Los miedos adaptativos, son los que no

necesitan tratamiento ya que son miedos que las personas enfrentan cuando sienten peligro o amenaza. La función del miedo adaptativo es proteger y ayudar en la adaptación; sin este miedo sería imposible vivir. (Gutiérrez & Moreno, 2011). Este miedo se caracteriza por proporcionar una sensación desagradable que se produce cuando una persona siente peligro, ya sea este real o imaginario, o si hace alusión al presente, al pasado o al futuro. Se la puede denominar como una emoción primaria ya que todos los animales, incluyendo al ser humano, lo sienten si se encuentran ante una amenaza, además esta emoción ayuda a evitar peligros innecesarios y origina respuestas protectoras y de tipo defensivo. (Pérez, 2000). Los miedos evolutivos, son miedos que surgen en ciertas etapas durante el desarrollo del niño y “van en relación con su maduración neuropsicológica y la adquisición de nuevas habilidades cognitivas. Los padres y cuidadores deben conocer estos miedos para canalizarlos adecuadamente, ya que el manejo inadecuado de estos miedos puede conducir al desarrollo de fobias.” (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.14). Finalmente las fobias son miedos que son irracionales y excesivos. Cuando el miedo se convierte en fobia, es difícil que desa-

parezca con el tiempo. Además las fobias pueden llegar a interferir en el desarrollo de las personas, afectándolos psicológicamente, emocionalmente y socialmente. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

1.4 El miedo a la oscuridad en la infancia

Los niños pueden llegar a sentir miedo a la oscuridad porque la relacionan con la soledad y el desamparo. La falta de luz puede hacerlos imaginar y sospechar de seres extraños o personas desconocidas. Un ruido leve puede convertirse en una amenaza. En muchos casos, la oscuridad representa el fin del día, el tiempo en que se terminan las actividades y de los juegos. Cuando llega la oscuridad, los padres se van y ya no se puede leer, jugar, ni hacer nada divertido. En ese caso, no se trata de miedo sino de inquietud por lo que ya no se puede hacer. El miedo surge a la hora de dormir, los niños piden a sus padres que no les apaguen la luz y tratan de alargar el día y ese sentimiento de seguridad. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

El miedo adaptativo en los niños es una experiencia emocional universal que se da en todos

los seres vivos, algunos niños la viven con poca intensidad mientras que a otros les resulta extremadamente molesto. Antes de huir del peligro, se lo debe temer; el organismo reacciona generando sensaciones físicas que desconciertan y, aunque todavía no se las pueda interpretar por la corta edad, sí se las siente y estas generan desasosiego e intranquilidad. El niño es muy intuitivo, además tiene ideas muy generales a cerca del mundo, no tiene ideas preestablecidas, es por eso que se deja llevar por las sensaciones que lo llevan a experimentar sin evaluar lo que está pasando. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

Los miedos evolutivos de los niños se asocian generalmente a las etapas de desarrollo del niño.

Actualmente existe amplia evidencia de que, durante el proceso del desarrollo, los niños y adolescentes experimentan patrones generales de miedos normativos (...miedos no clínicos). Así por ejemplo, en términos generales podría decirse que durante las edades más tempranas (antes de los cuatro años) los niños suelen temer los estímulos relacionados con su medio ambiente más inmediato, como los sonidos fuertes, o la separación de los padres. Posteriormente, asociado al proceso de maduración del niño (4-9 años), los miedos incorporan más estímulos y sucesos de naturaleza abstracta y anticipatoria, tales como los fantasmas, los animales y el peligro. (Valiente, Sandín & Chorot, 2003).

Los niños de 4 a 9 años también viven el miedo a la oscuridad. Estos patrones evolutivos surgen durante el desarrollo de las personas y se espera que desaparezcan solos, después de un tiempo. Sin embargo muchos miedos no desaparecen sino que se intensifican y se pueden crear miedos más intensos o se pueden crear fobias. La fobia relacionada al miedo a la oscuridad se llama nictofobia que es el miedo excesivo a la misma, esta fobia se caracteriza por un miedo irracional a la noche o a la oscuridad. (Pérez, 2000). "Algunas características del desarrollo infantil y el contexto en el que se desarrolla contribuyen a explicar la frecuente aparición de miedos evolutivos: los avances en la maduración y el aprendizaje, la evolución del sistema nervioso y la maduración de la capacidad perceptiva, hacen que el niño tenga una mejor percepción de los peligros" (Pérez, 2000, p.128).

Como ya se mencionó, la mayoría de reacciones de miedo en los niños son irracionales y estas no pueden ser explicadas ni razonadas por ellos. Los argumentos lógicos no son relevantes. Es normal que cuando ven que el niño tiene miedo, los padres o en general los adultos tratan de razonar con él, tratan de hacerle ver que el

terror no tiene fundamento. Sin embargo a la hora en que se exponen otra vez a su miedo, cualquiera que sea, el niño se olvida todo lo que se la ha dicho y nuevamente siente miedo, llora, se agarra con fuerza de los padres y se crea una escena de sufrimiento. (Gutiérrez & Moreno, 2011). “El niño no ha escuchado nada de lo que hemos dicho con la parte del cerebro que habla el lenguaje del miedo. Las emociones y el lenguaje lógico y racional no comparten los mismos circuitos cerebrales” (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.16). El cerebro está compuesto por dos hemisferios cerebrales, en los cuales se procesa diferente información y se les atribuye diferentes funciones. Al hemisferio cerebral izquierdo se le atribuye, además de otras funciones, la condición de la lógica y la comprensión del lenguaje, el detalle y los razonamientos; mientras que el hemisferio cerebral derecho se encarga del análisis global de información. (Gutiérrez & Moreno, 2011). Además las respuestas de miedo no pueden ser controladas voluntariamente, los esfuerzos que haga el niño por vencer el miedo pueden resultar inútiles. Finalmente, el miedo lleva al niño a que evite la situación temida y no se enfrente a la misma.

1.5 Teorías del aprendizaje

Existen varias razones que provocan este sentimiento, pero los niños tienen la capacidad de superar esta etapa con un poco de ayuda. La mayoría de los miedos como se dijo, son pasajeros, van apareciendo y desapareciendo en determinadas edades y estados evolutivos, otros son adaptativos y aparecen cuando el niño los necesita; sin embargo estos también dependen de las experiencias y el aprendizaje social e individual de los niños. (Proleón, 2015). Cuando los miedos dejan de ser adaptativos interviene el aprendizaje, un factor que los psicólogos han estudiado por mucho tiempo para tratar de comprender la conducta y el comportamiento de las personas, por eso es importante tratar este tema cuando se habla del miedo a la oscuridad. El aprendizaje se lo podría definir como un cambio relativamente permanente en el comportamiento, provocado por la experiencia. (Feldman, 2014). Las personas están preparadas para aprender desde el principio de la vida. Los bebés muestran un tipo simple de aprendizaje llamado habituación. La habituación es la disminución en la respuesta a un estímulo que se produce después de repetidas presentaciones de ese mis-

Habitución:

Disminución en la respuesta a un estímulo que se produce después de repetidas presentaciones de ese mismo estímulo.

Perspectiva conductual:

Plantea que todo aprendizaje proviene de la experiencia, incluyendo al miedo.

Condicionamiento clásico:

Se basa en el aprendizaje por asociación entre dos estímulos, partiendo de un estímulo neutro que se condiciona para que el sujeto finalmente responda de una forma específica, generando una respuesta condicionada.

Condicionamiento operante

Es el aprendizaje en el que una respuesta voluntaria se fortalece o se debilita, en función de sus consecuencias favorables o desfavorables.

mo estímulo. (Feldman, 2014). Sin embargo la mayor parte del aprendizaje es mucho más complejo que la habituación, y el estudio del aprendizaje ha estado en el centro del campo de la psicología. En la psicología existen dos ramas importantes de las que parte el aprendizaje: la perspectiva conductual y la perspectiva cognitiva.

La perspectiva conductual, plantea que todo aprendizaje proviene de la experiencia, incluyendo al miedo. Esta perspectiva inició con Pavlov y sus estudios con animales, llamándolo condicionamiento clásico. Él y otros psicólogos estudiaron y experimentaron la manera en que varios estímulos en diferentes situaciones obtenían diferentes respuestas. (Arancibia, Herrera & Strasser, 2002). El condicionamiento clásico se basa en el aprendizaje por asociación entre dos estímulos, partiendo de un estímulo neutro que se condiciona para que el sujeto finalmente responda de una forma específica, generando una respuesta condicionada. (Feldman, 2014). "Más adelante, John Watson, considerado el "padre de la psicología conductual", aplicó estos principios al estudio de ciertas conductas humanas para determinar si algunos de los hasta entonces llamados "instintos" eran aprendidos o innatos." (Arancibia, Herrera, &

Strasser, 2002, p.49). John Watson estudió cómo se comportaban los bebés y los niños pequeños; gracias a su investigación llegó a la conclusión que los niños casi no le temen a nada, sin embargo conforme los niños van creciendo, también crecen sus miedos. Watson usó técnicas de condicionamiento clásico para probar su teoría con un niño llamado "pequeño Albert"; logrando que el niño, que antes no tenía miedo a las ratas blancas, lo tenga después de algunas sesiones. Lo que hizo fue presentar a la rata conjuntamente con un ruido muy fuerte, generando que su miedo crezca y este no creció solo con las ratas sino que después Albert tenía miedo a varios animales peludos. De esta manera Watson "mostró cómo los niños pueden desarrollar miedos al generalizar una reacción emocional condicionada adquirida en conexión con un solo estímulo, a otros estímulos similares. Usando estos mismos principios, el autor desarrolló un método para producir la respuesta contraria en niños, es decir, para eliminar ciertos temores." (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2002 pp. 49). Incluso el miedo, que puede ser considerado como una emoción primaria e innata debido a su importancia para la supervivencia, este también puede ser aprendido. "Si todo hábi-

to y comportamiento proviene de la experiencia, se puede reemplazar viejos hábitos a través de nuevas asociaciones o experiencias.” (Zirit, 2016).

Dentro del conductismo, otro componente importante es el condicionamiento operante de Edward Thorndike y B. Frederic Skinner, que es el aprendizaje en el que una respuesta voluntaria se fortalece o se debilita, en función de sus consecuencias favorables o desfavorables. Cuando se dice que una respuesta se ha fortalecido o debilitado, quiere decir que se hace más probable o menos probable que se repita periódicamente. A diferencia del condicionamiento clásico, en el que los comportamientos originales son respuestas biológicas naturales a la presencia de un estímulo, tal como la comida, el agua o el dolor; el condicionamiento operante se aplica a las respuestas voluntarias, que realiza un organismo deliberadamente para producir un resultado deseado. (Feldman, 2014). Estos resultados dentro del condicionamiento operante son llamados “refuerzo y castigo”. El reforzamiento se divide en dos, en reforzamiento positivo y negativo; y el castigo de igual manera se divide en dos, el castigo positivo y castigo negativo.

Refuerzo		Castigo	
Estímulo que se incrementa y este aumenta la probabilidad de que un comportamiento anterior vuelva a ocurrir.		Cuando un estímulo se elimina o termina, este disminuye la probabilidad de que un comportamiento anterior se produzca de nuevo.	
Positivo (agregar)	Negativo (eliminar)	Positivo (agregar)	Negativo (eliminar)
Estímulo agregado al medio ambiente que provoca un aumento en la respuesta anterior.	Estímulo desagradable que cuya eliminación produce un aumento en la probabilidad de que la respuesta anterior se repita en el futuro.	Aparición de un evento displacentero o doloroso.	Desaparición de un evento “bueno” o placentero.”
Si se proporciona alimentación, agua, dinero, o un elogio Respuesta: Incremento de que la respuesta vuelva a ocurrir en el futuro.	Si una persona tiene alergia (estímulo desagradable) y esta se alivia cuando se aplica una determinada crema. Resultado: Incremento a la probabilidad que las personas utilicen la crema.	Gritarle a una adolescente cuando roba un brazalete. Resultado: Disminución de la frecuencia de respuesta de robar.	La restricción del acceso a los autos a un adolescente por haberlo chocado. Resultado: Disminución de la respuesta, el adolescente dejará de chocar el carro.

(Feldman, 2014).

Hay que tomar en cuenta que lo que es reforzante para algunas personas, puede no serlo para otras; por esta razón siempre hay que considerar el contexto y las características de cada persona. Además el estímulo reforzante debe ser inmediato después de haberse realizado la conducta, para que este sea efectivo. (Arancibia, Herrera, & Strasser, 2002). Las condiciones para que los reforzamientos y los castigos funcionen son: la contingencia temporal, que consiste en realizar el castigo o el reforzamiento lo más rápido posible, que el intervalo de tiempo sea muy corto; la constancia, que es repetir la el reforzamiento y el castigo una y otra vez; y finalmente que se refuercen la conductas alternativas, ya que no solo basta decir qué es lo que las personas deben hacer, sino cuál es la conducta que deberían realizar en remplazo de la que realizaron. (Arancibia., Herrera, & Strasser. 2002).

Por otro lado dentro del aprendizaje la perspectiva cognitiva también es muy importante. La perspectiva cognitiva se enfoca en los pensamientos, sentimientos y percepciones que subyacen al comportamiento. Para poder modificar la conducta es necesario entender cómo piensa la persona, cuál es su concepto sobre sí mismo y so-

bre lo que percibe como atemorizante o peligroso. Si se modifica uno de estos pensamientos, el comportamiento también cambiará. (Zirit, 2015). Por ejemplo, si una persona ha asociado la noche con la posibilidad de que le hagan daño o les roben. La noche para él, no solo va representar oscuridad, sino también el peligro y la soledad que puede haber en las calles. Para cambiar el miedo se puede trabajar cambiando la asociación de la noche con las características que él piensa y en su lugar asociar la noche con alguna otra actividad, como ir al gimnasio todas las noches. (Zirit, 2015). El aprendizaje de la perspectiva cognitiva consiste en implicar procesos superiores, en los cuales los recuerdos de las personas y la forma en que procesan la información modifique sus respuestas. Dentro del aprendizaje cognitivo se encuentra el aprendizaje latente que es el aprendizaje en el cual se aprende un nuevo comportamiento, pero este no se utiliza hasta que se proporciona algún incentivo para su desempeño. El desarrollo aparente de mapas cognitivos apoya a las aproximaciones cognitivas. Otro aprendizaje que está dentro del aprendizaje cognitivo es el aprendizaje por observación de Albert Bandura, este consiste en el aprendizaje a través de la observación de la

Perspectiva cognitiva

Se enfoca en los pensamientos, sentimientos y percepciones que subyacen al comportamiento.

conducta de un “modelo”. (Feldman, 2014, p. 175).

1.6 Factores que causan la aparición del miedo a la oscuridad

Después de conocer el aprendizaje dentro de la psicología es importante relacionarla estrechamente con el miedo en la infancia; se conoce que los miedos no solo son evolutivos y adaptativos, estos también pueden surgir por las interacciones que el niño ha tenido con el medio, por lo tanto el aprendizaje le cambia la forma en la que ven las cosas.

Un aspecto que incide con la aparición del miedo en la infancia es la capacidad que tienen los niños para relacionarlo simbólicamente. El niño tiene la capacidad de recordar experiencias desagradables y tratar de evitar que ocurran nuevamente. Los niños son influenciados, de gran manera, por lo que los adultos hacen y dicen, simples advertencias de los adultos pueden llegar a crear miedos que los niños no tenían. A pesar de que el miedo aparezca naturalmente a cierta edad, no implica que este esté conectado a peligros determinados o experiencias que todos los niños

necesariamente tienen a esa edad, puede indicar sencillamente que la percepción que tenían antes ha madurado y ha incrementado. (Morris & Kratochwil, 1983).

Otra causa para la aparición del miedo es la postulada por Méndez (2000), que dice que los niños no distinguen claramente qué es real y qué es imaginario. Ellos creen sin dificultad que existe todo tipo de criaturas imaginarias como: ogros, brujas, animales fantásticos. Dentro de las causas de la aparición del miedo se encuentra el factor cultural ya que los niños pueden tener miedo a objetos con los que nunca han tenido ningún contacto o experiencia. Este miedo puede basarse en cuentos, leyendas o historias que los niños escuchan.

Las personas desde que nacen van adquiriendo conocimientos y a través de las experiencias vividas construyen creencias, experiencias que crean experiencias nuevas. Las personas siempre tratan de encontrar un significado a las cosas; como cuando algo les preocupa, intentan dar una explicación siempre poniendo atención al problema. Esto sucede con el miedo, pero mientras la persona tenga menos edad va a tener menos ideas y prejuicios preestablecidos, por eso, pro-

porcionarle una estrategia de afrontamiento para manejar el miedo desde las emociones será mucho más sencillo. Desde que los niños nacen hasta los 5 o 6 años, perciben la realidad de un modo más sencillo que los adultos, no le atribuyen una explicación automática. "El niño viene preparado para captar unas cosas y no otras pues, como decían los filósofos antiguos, el conocimiento comienza en los sentidos. Viene preparado para ver, pero no para mirar." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.27). Los niños perciben imágenes, la mayor parte de lo que perciben es descriptivo más no reflexivo. "Sienten sin interpretar." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.27).

Independientemente de los miedos evolutivos que los niños desarrollan al crecer existen factores que pueden incrementar el miedo y hacer que los miedos perduren más tiempo. Un factor muy importante según Méndez (2003) es el factor familiar, el cual habla de que los padres que tienen exceso de miedo o que tienen problemas de ansiedad, tienen más probabilidad de hacer que sus hijos desarrollen este mismo problema. "A través del modelado (aprendizaje que efectúa el niño por observación de un modelo) los padres pueden alterar o modelar los miedos de sus hijos

en función de las emociones que manifieste o que el niño perciba." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.39).

Otro factor que influye en la aparición del miedo, es la información negativa sobre situaciones o estímulos concretos. "La capacidad de convicción vendrá condicionada por lo relevante que resulte para el niño la persona que emita la información." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.42). Los niños a través del aprendizaje tienden a copiar muchas acciones y comportamientos de las personas que consideran como modelos. Se puede añadir a las experiencias vitales traumáticas o desagradables como otro potenciador de miedos; como por ejemplo, estar presente en peleas o en situaciones de violencia, también si el niño vivencia algo que le impacte emocionalmente como por ejemplo la muerte de algún ser querido o un accidente. En este punto también entrarían las películas de terror o programas y hasta las noticias que tienen escenas violentas, no es aconsejable dejarlos ver sin un adulto que les explique qué es lo que está pasando, ya que los niños que no tienen la edad adecuada no pueden diferenciar con claridad la fantasía de la realidad. (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.39). Los niños son influenciados por los medios de comunicación ya que la mayoría de ellos están

inmersos en un mundo que está envuelto en una masa llena de ellos. Los medios ponen a la disposición de los niños una gran cantidad de programas que brindan entretenimiento. El niño además dedica mucho tiempo a los medios de comunicación como videojuegos, películas, internet, televisión. La información mediática de los niños de ahora, es muy diferente a la que tenían sus padres y abuelos; en cuanto a contenido y forma. Los niños no piensan de igual manera que los adultos, la comprensión y el control que se tiene con las emociones es totalmente diferente entre una edad y otra. Los niños no interpretan la información de la misma manera que los adultos; por eso los niños son más vulnerables a la influencia de los medios de comunicación. Debido al estado y desarrollo cognitivo del niño, les suele ser difícil distinguir entre un personaje de televisión y una persona real como mamá y papá. "Decirle a un niño que algo es "mentira" no surte efecto alguno, porque los pequeños no entienden el concepto de "mentira" de las películas o la televisión" (Moyer & Riddle, 2010). Esta confusión ocurre con frecuencia en las películas de terror ya que los padres no consiguen resultados cuando les dicen a los niños que las cosas que ocurren en la televisión no son

reales. Es diferente cómo los niños perciben la información de las películas de terror, mientras los adultos están acostumbrados, los más pequeños pueden llevarse sorpresas; los adultos saben que cuando la música se intensifica algo terrorífico va a suceder sin embargo los niños tienen una experiencia limitada a estos recursos, por lo tanto la música para ellos puede llegar a intensificar significativamente los niveles de miedo del niño y las escenas de terror tomarles por sorpresa. (Moyer & Riddle, 2010).

El miedo tiene la capacidad de contagiar. Como antes se mencionó, los padres y el medio en que los niños se desarrollan son muy importantes para el crecimiento sin temores. Los padres que muestran ansiedad cuando dejan a sus hijos solos o cuando se separan, terminan contagiándoles el mismo sentimiento. (Gutiérrez & Moreno, 2011). "Del mismo modo, los padres inseguros, amenazantes, culpabilizadores y con baja autoestima, también pueden contagiar sus emociones negativas, produciendo mucho daño." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.24). El miedo al igual que es aprendido, se lo puede superar, y la manera de hacerlo es enfrentándose a él y comprobando que no sucede nada malo. Durante este enfrentamiento

el niño debe realizarlo con serenidad y paciencia sin que sus padres se enfaden ni le critiquen. El miedo destruye la serenidad de los niños, imposibilitándoles hacer sus actividades cotidianas con tranquilidad. Se debe evitar utilizar:

“(...) palabras amenazantes en las discusiones familiares, tales como “tú no me quieres”, “un día de estos tomo un avión y me voy volando”, “estoy tan cansada, que soy capaz de lo peor”, “me tienes hasta la coronilla”. Este tipo de mensajes le crean al niño inseguridad, ansiedad, representándose más adelante en los monstruos, fantasmas y sombras. Muchos de los fantasmas y monstruos de los niños son el producto, la forma de manifestar, lo que en su día a día ven, viven, sienten y no alcanzan a comprender o, simplemente, no quieren que se dé. Nos referimos a las discusiones, peleas, malas palabras, juicios de valor y críticas poco constructivas (Gutiérrez & Moreno, 2011. p.33).

1.7 Evitar trastorno de miedo en el niño

Todos los seres humanos nacen con capacidad de sentir miedo, existen varios tipos de miedos como se ha mencionado sin embargo existen algunas maneras en que estos pueden ser evitados, tomando ciertas medidas se puede disminuir

la incidencia constante del mismo. A medida que el niño va creciendo, su aprendizaje es mayor, adquiere más seguridad y autocontrol a través de la experiencia. “En este proceso, el ambiente educativo en el que el niño se desenvuelve es fundamental, y las pautas educativas que se utilicen en presencia de los miedos van a acelerar su superación o por el contrario a entorpecerla.” (Pérez, 2000, p.133).

Puede utilizarse la seguridad afectiva en el entorno en el que viven, construir un ambiente de tranquilidad en casa, crear una buena autoestima en el niño con actividades que le permitan ser elogiado, también es importante fomentar la independencia del niño porque se necesita crear situaciones en las que el niño tenga que resolver las cosas por sí mismo; según su edad se les debe ofrecer responsabilidades. No es recomendable la sobreprotección ya que se crea un idea en el niño de que el mundo es peligroso ya que ve que sus padres que se preocupan excesivamente. La sobreprotección, causa inseguridad y miedo en los niños, imposibilitándoles de realizar cosas por sí mismos, no pueden enfrentarse a problemas ni pueden encarar las situaciones. “La independencia adecuada a su edad le llevará a tener confian-

za y a valerse por sí mismo” (Pérez, 2000, p.130).

Los niños son muy sensibles y captan rápidamente si los padres tienen miedo o preocupaciones y los miedos que son aprendidos a través de personas importantes dentro de su vida no se eliminan fácilmente. (Sandín, 1997). No es recomendable disciplinar utilizando el miedo. Usualmente se utilizan castigos y regaños cuando el niño siente miedo, ya que se piensa que así el niño va a dejar de tener miedo y además va a poder enfrentarse a él. Sin embargo al realizar este mecanismo el niño puede producir lo contrario a lo deseado; ya que se puede crear sentimientos de ansiedad y soledad, los niños llegan a perder la confianza que tenían en sí mismos y a la vez llegan a tener baja autoestima, que hará más complicado poder superar sus miedos. Hay que tomar en cuenta que también tratar de tranquilizar al niño excesivamente puede hacer que el niño piense que sí hay motivos para preocuparse.

Es usual que el miedo se utilice como herramienta para controlar a los niños. Como cuando los padres dicen, “anda a dormir o el Cuco vendrá y te comerá”; es un recurso rápido que funciona, se utiliza cuando se necesita que los niños hagan caso de inmediato además de esta forma

se controla fácilmente una conducta inapropiada o de desobediencia. Sin embargo utilizar estos mecanismos, además de eliminar la conducta se genera miedo, en este caso al “Cuco”. Un miedo a algo desconocido e indefinido. Lo que el niño piensa es que debe ser muy malo porque así es como los padres lo presentan, haciendo que el niño se sienta mal y con miedo a algo que ni siquiera conoce. El miedo se ha utilizado siempre como recurso de control de las conductas humanas, sin embargo está mal cuando se lo usa excesivamente. Además cuando se necesite explicar al niño que el Cuco no existe, se estará transmitiendo que lo que se dijo anteriormente no fue verdad. Claro que en ese momento el niño se olvidará, sin embargo la credibilidad entrará en conflicto, en esta y en cualquier otra situación. Y no solo eso, también se provocará la idea de que se puede mentir para conseguir de otra persona algo que le conviene. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

Consejos y pautas más importantes:

- El miedo es normal. Los adultos deben procurar no negar el miedo. No se deben utilizar palabras como: “¡no te preocupes, si no pasa nada!, ¡pero si los monstruos no existen!, ¡un niño como tú debe ser valien-

tel... ¡tener miedo es de tontos!". (Gutiérrez & Moreno, 2011).

- Es importante que se les haga fácil a los niños hablar sobre el miedo, y la mejor manera es que los padres den el ejemplo. Todas las personas han sentido miedo alguna vez, y se les puede contar a los niños vivencias parecidas para que así normalicen el sentimiento y se den cuenta de que así como los miedos aparecen, también desaparecen. (Gutiérrez & Moreno, 2011).
- Si el niño tiene miedo, los padres deben procurar estar ahí. La emoción del miedo es una emoción demasiado desagradable para que sea ignorada o para que el niño la viva solo.
- Como se dijo anteriormente, no hay que utilizar el miedo para corregir conductas.
- Es importante evitar discusiones familiares. Es importante que los padres hablen de forma tranquila desde las emociones, de manera clara y concreta.
- Llenar el ambiente con música puede ayudar a crear un ambiente más tranquilo. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

1.8 Cómo expresan el miedo los niños

A las respuestas producidas por el miedo se las puede separar en tres niveles. En el nivel motor, se presenta con cambios en la conducta, "desde la inmovilidad total hasta los ataques de pánico, con huida desesperada de la fuente de peligro." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.26). En el nivel fisiológico, las reacciones son independientes de la edad. Cambia el ritmo cardiaco, además se presenta tensión muscular, sudoración excesiva, urgencias de orinar, dificultad para respirar, sensación de náusea, temblores, erizamiento de pelo, dilatación de pupilas y aumento de presión arterial. (Gutiérrez & Moreno, 2011). Todos estos síntomas en el cuerpo se relacionan con la preparación del organismo para enfrentarse al peligro o para huir.

La taquicardia supone un bombeo más rápido del corazón para irrigar mejor los músculos, la respiración es más rápida para disponer de más oxígeno, la palidez supone que la sangre va principalmente hacia los músculos con el fin de aumentar la fuerza muscular y de perder menos sangre en caso de heridas, el organismo suspende algunas funciones que no son absolutamente necesarias con el fin de ahorrar energía. (Peréz, 2000).

Mientras que en el nivel cognitivo, se percibe y se valora al miedo según los pensamientos y sentimientos subjetivos internos. (Pérez, 2000). Se puede empezar con una emoción leve, sin embargo puede ocasionar posteriormente un sentimiento de terror, seguido por la urgencia de gritar y escapar, ira, sensación de irrealidad, irritabilidad, pensamientos irreales, falta de concentración, agresividad, etc. "En los niños los miedos se expresan como imágenes de las crisis y los sufrimientos que están en su interior. La visión de un padre o de una madre, que pega o grita, puede estructurarse en un fantasma o en miedo a la oscuridad." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.31).

1.9 Terapias utilizadas por psicólogos para reducir el miedo en los niños

Existe gran variedad de terapias para eliminar los trastornos psicológicos. Las terapias pueden tener docenas de formas, desde una sola reunión informal o hasta sesiones de orientación a la terapia con medicamentos a largo plazo, sin embargo todos los enfoques tienen un objetivo común: "el alivio de los trastornos psicológicos con el fin

de que las personas puedan lograr una vida más rica, con sentido y más satisfactoria." (Feldman, 2014, p.568).

A pesar de su diversidad, los enfoques para el tratamiento de trastornos psicológicos se dividen en dos categorías principales: terapias con base psicológica y terapias con base biológica. La terapia con base psicológica o psicoterapia, es un tratamiento en el que un profesional o un terapeuta utiliza técnicas psicológicas para ayudar a alguien a superar dificultades psicológicas y trastornos, resolver problemas en la vida, o llevar a cabo el crecimiento personal. En la psicoterapia, la meta es producir un cambio psicológico en las personas a través de discusiones e interacciones con el terapeuta. Hay varias terapias que están orientadas a seguir un específico tratamiento desde las distintas perspectivas de la psicología que son: psicodinámico, conductual, cognitivo, humanista, interpersonal y de grupo.

La idea del producto es combinar las técnicas cognitivas y conductuales en la terapia cognitivo-conductual. El enfoque cognitivo-conductual se refiere a la utilización de métodos que cambiará ambos aspectos: pensamiento y comportamiento, aprendiendo estrategias nuevas o diferentes

formas para resolver problemas (Zirit, 2016). La terapia cognitivo-conductual se enfoca en la vinculación estrecha entre la conducta y el pensamiento, o el comportamiento y la cognición. Estas terapias contienen aportes tanto de la perspectiva conductual como de la cognitiva, usando como una parte importante a las terapias conductuales que brindan estrategias de afrontamiento, exposición y entrenamiento de relajación. En general la terapia cognitivo-conductual utiliza mecanismos conductuales para modificar patrones de pensamiento o patrones emocionales. Esta terapia se basa en que la conducta humana es aprendida, y así como el comportamiento anormal se aprende, el comportamiento "anormal" también. (Feldman, 2014). Sin embargo este aprendizaje no solamente consiste en relacionar estímulos y respuestas como en la perspectiva conductual, sino que intervienen los significados personales y cognitivos que son parte de un proceso mental de creación de reglas y significación. Todos los componentes en la terapia están relacionados y cada uno de ellos se afecta si uno cambia.

Para trabajar los miedos dentro de la teoría cognitivo-conductual, como se mencionó, se usó partes de la terapia conductual y partes de la

terapia cognitiva. Se expone a la persona con al objeto o situación temida, realizándolo paulatinamente para evitar ansiedad o traumas. Mientras se expone a la persona para modificar su reacción, se intenta cambiar también los pensamientos y emociones que evoca ese objeto o situación temida. El objetivo es modificar la percepción de este objeto o situación, haciendo que ya no se la vea como algo peligroso. (Zirit, 2016). Lo importante en las terapias es lograr que el niño pueda enfrentarse al miedo. Para que el niño consiga seguridad y autocontrol en sí mismo, debe llegar a sentirse independiente y capaz de superar su miedo. Se busca habituar al niño para que se de cuenta de que no existe nada peligroso y así deje de producir ese sentimiento negativo cuando esté expuesto a él. "Las investigaciones sobre el tema han demostrado que la exposición es más eficaz y rápida cuando es en vivo, en la situación real, que cuando es imaginada." (Pérez. 2000). Dentro de los mecanismos conductuales, se utilizan dos terapias, desensibilización sistemática y el programa de escenificaciones emotivas. (Pérez. 2000).

- Desensibilización sistemática

Es una terapia conductual en el que se ex-

Desensibilización sistemática

Terapia conductual en el que se expone gradualmente a un estímulo que produce ansiedad, y este se empareja con la relajación

pone gradualmente a un estímulo que produce ansiedad, y este se empareja con la relajación con el fin de extinguir la respuesta de ansiedad. (Feldman, 2014). Es una terapia que consiste en crear un sentimiento de relajación cuando el niño tiene miedo. Se utiliza una jerarquía de estímulos a través de imágenes visuales. El paciente junto al terapeuta grafica las situaciones que el niño usualmente teme y cuando él se encuentre en un estado de relajación se le pide que imagine lo que teme. Con este método el niño logrará asociar el miedo con el estado de relajación, la calma y la tranquilidad. La relajación es considerada como uno de los métodos que van de la mano con todas las técnicas relacionadas con el miedo. (Pérez. 2000).

- Escenificaciones emotivas

A pesar de que la desensibilización sistemática ha demostrado ser un tratamiento exitoso, hoy en día a menudo se sustituye esta terapia con una menos complicada llamada escenificaciones emotivas. Esta terapia se encuentra dentro de las terapias conductuales y consiste en exponer a la persona repentinamente o gradualmente al estímulo que teme, para eliminar la ansiedad que

siente. Sin embargo, a diferencia de la desensibilización sistemática, se omite el entrenamiento de relajación. El programa multicomponente de escenificaciones emotivas fue creado por Méndez (1986), recomendado para el tratamiento de fobias específicas en niños de edades entre 3 y 8 años de edad. Esta técnica es más efectiva en niños menores de 8 años e igual que la técnica anterior se separa al miedo en una jerarquía. La técnica de escenificaciones emotivas consiste principalmente en la interacción progresiva en vivo del objeto, situación o estímulo temido. (Méndez, 1999). Para crear una aproximación a la oscuridad, el terapeuta en algunas sesiones introduce actividades lúdicas, reforzamiento material y social, con el fin de superar los miedos de dicha jerarquía. (Pérez. 2000). El experimento otorga al niño después de las algunas sesiones, un sentimiento de valentía, ayudando a que progresivamente se exponga a situaciones en la oscuridad. En la jerarquía utilizada se combinan variables físicas, un ejemplo es la exposición de intensidad de luz en la habitación gradual a medida que pasa el tiempo.

En este tratamiento, durante las sesiones, se le pide al niño que escoja un héroe de cuento, de

Escenificaciones emotivas

Terapias conductuales y consiste en exponer a la persona repentinamente o gradualmente al estímulo que teme.

películas o dibujos animados, este debe resultarle muy valiente, el personaje escogido va a ser el que imitará durante las sesiones y este le ayuda a pasar por las fases que el terapeuta le pide. El terapeuta da instrucciones al niño sobre cómo debe actuar durante el tratamiento y le anima a comportarse de forma valerosa. A medida que se desarrolla este mecanismo, se deberá incluir los ítems de la jerarquía como si ellos formaran parte de la historia. El tratamiento termina después de haber completado todos los ítems en la jerarquía, el niño puede exponerse a la oscuridad sin presentar síntomas de miedo. (Orgilé, Méndez & Espada, 2005). "Las escenificaciones emotivas contemplan una fase de consolidación de los logros, que consiste en la programación de sesiones de afianzamiento para prevenir las recaídas." (Orgilé, Méndez & Espada, 2005).

El programa de escenificaciones emotivas de Méndez (1986) demostró su eficacia, ya que alcanzó resultados superiores al de los programas de cuento y juegos de Mikulas y Coffman (1989). La biblioterapia es otra técnica que consiste en escuchar o leer en una historia para tratar de resolver un problema psicológico. (Moreno, Blanco & Rodríguez, 1992). Este tratamiento se utiliza en

varias ocasiones con niños pequeños para tratar fobias.

Un ejemplo de ello es el estudio de Klingman (1988), quien consiguió reducir el miedo a la oscuridad en un grupo de niños pequeños. Aplicó en su colegio un programa con biblioterapia en el que los niños escuchaban historias de personajes que actuaban como modelos de afrontamiento ante el miedo a la oscuridad. Los tratamientos que utilizan biblioterapia suponen que la comprensión, la intuición y/o la actitud de cambio producirán mejoras y contribuirán a reducir la conducta fóbica (Méndez, et al. 2003, p.200).

Sin embargo, existen varias variables que no aseguran la eliminación de algunas fobias, para esto se debe incluir programas de tratamientos y varios principios de modificación de conducta adicional. (Mikulas & Coffman, 1989, en Méndez, et al. 2003).

1.10 Convencimiento del niño de forma lúdica utilizándola en el método de escenificaciones emotivas

"En el juego se reduce la gravedad de las consecuencias de los errores y los fracasos. Es una

actividad seria que no tiene consecuencias frustrantes para el niño. Se trata, en suma, de una actividad que se justifica por sí misma.” (Jerome, 1984, p.). El juego es una excelente forma de hacer que el niño explore por él mismo y esta actividad infunde estímulos. Los niños cuando están jugando no se interesan tanto en los resultados. Pero la característica principal de los juegos es que son divertidos y divierten mucho; los obstáculos dentro del juego llegan a ser divertidos y si no existieran el niño fácilmente se aburriría. “Se puede asimilar al juego con la resolución de problemas, pero en forma más agradable” (Jerome, 1984).

Que un niño juegue con otros niños tiene un papel terapéutico importante que le ayudará a preparar a los niños a que puedan enfrentarse ante los problemas en su vida adulta. El juego no es solamente una actividad infantil, es una forma de actuar utilizando la inteligencia. Es una forma de combinar el lenguaje, pensamiento y fantasía. En una investigación de la revista de Psicopatología y Psicología Clínica llamada “Tratamiento psicológico de la fobia a la oscuridad en un contexto lúdico” de Méndez, Orgilés & Espada (2003); expresa que la “interacción en vivo con el estímulo

fóbico está considerada como un procedimiento muy eficaz para el tratamiento de las fobias en la infancia, pero despierta rechazo en los niños por su carácter aversivo. Una forma de lograr que el niño acepte enfrentarse en vivo a los estímulos o situaciones temidas es desarrollar la intervención en formato de juego.” (p.5). A pesar de que anteriormente se dijo que las terapias en vivo dan resultado, si se las añade con el juego, estas dan resultados aún mejores. Una de las particularidades del juego, que lo hacen recomendable para usarlo con los niños pequeños es que eleva su potencial reforzante y motivador, esto facilita a que ellos se aproximen al objeto temido. (Méndez, Orgilés, Espada, 2003).

Este es el caso de las imágenes emotivas, variante de la desensibilización sistemática que utiliza relatos atractivos, o de otras modalidades que suscitan en el niño respuestas competitivas del miedo, como la risa, el orgullo, la alegría, etc. También la práctica reforzada puede adaptarse para su aplicación con niños, al plantear el tratamiento como una olimpiada de valentía en la que el niño debe batir su récord de tolerancia de la situación fóbica. (Méndez, Orgilés, Espada, 2003.Pp. 200).

El juego también llega a formar parte del método que se toma como base para crear el

producto que es el programa multicomponente de escenificaciones emotivas de Méndez (1986). El cual "consiste en la exposición en vivo a los estímulos fóbicos, el modelado de las conductas adecuadas, y el refuerzo social y material de la conducta de aproximación al estímulo temido, en un contexto lúdico". (Méndez, Orgilés & Espada, 2003, p. 200). En los experimentos existentes realizados con escenificaciones emotivas, se emplean historias para que el niño enfrente sus miedos, además el terapeuta los coloca en una jerarquía, la cual ayudará a superar todos los miedos al final uno por uno y por orden de importancia. Existen varios ejemplos específicos que Méndez ha puesto a prueba. Un ejemplo que Méndez, González y Sánchez-Meca (1997) escogieron para el tratamiento de 38 niños de 4 a 8 años de edad con fobia a la oscuridad es una historia basada en el cuento de Aladdin. El niño representaba el papel de Aladdin, la niña el papel de Jazmín, el padre o madre el de Sultán y el terapeuta el del Genio." Dentro de este juego de roles, lo que se realizó es simular una olimpiada de valentía y el objetivo era batir el récord de la tolerancia a la oscuridad. En el mismo igual se colocaban los miedos dentro de una jerarquía y si los niños su-

peraban todos, el terapeuta les premiaba dándoles una medalla y nombrándoles campeones de las pruebas. (Méndez, Orgilés & Espada, 2003). Dentro de esta investigación se utilizaron registros de conducta de Mikulas y Coffman (1989) y otros procedimientos, en los cuales los padres formaban parte. Sin embargo también se utilizó el "Registro a la Hora de Dormir (RHD)" de Méndez y González (1996) en el cual el niño solo evalúa su miedo a la hora de acostarse, utiliza una escala de 5 categorías: nada, algo, regular, mucho, finalmente muchísimo miedo, si el niño niega acostarse y/o duerme con sus padres. Para esta escala se utilizaron una serie de caras que correspondían a cada nivel de temor y se realizaba una tabla o gráfica que se la llamaba "termómetro del miedo".

Dentro de esta investigación el tratamiento con escenificaciones emotivas. "La jerarquía de exposición a la oscuridad constaba de 60 ítems, resultantes de la combinación del tiempo e exposición y de la intensidad de luz en la habitación." (Méndez, Orgilés, Espada, 2003). Al superar el niño cada uno de los ítems que se encontraban en la jerarquía, sus padres además de reforzar con elogios y frases de ánimo esa superación, le entregaban con cada nivel superado con una

ficha que al terminar la sesión era canjeable por otros premios. Todo este procedimiento “se desarrolló en un ambiente de juego, simulando el padre y el niño ser personajes de cuentos, películas o dibujos atractivos para el pequeño, tratándose uno de ellos de un personaje muy valiente.” (Méndez, Orgilés & Espada, 2003. Pp. 204). Con este método se logró que la evitación y el escape de la oscuridad sea menor y además que los niños tengan un grado de temor leve al permanecer en la oscuridad.

Estas investigaciones llegan a la conclusión de que las terapias que se desarrollan en un ambiente lúdico, ayudan a los niños a perder el miedo y a que los niños pierdan la actitud aversiva ante la oscuridad, ya que las emociones positivas generadas durante el juego compiten con el temor cuando se enfrentan a la oscuridad. (Xavier M. & et al. 2003, p.205).

1.11 Importancia de la economía de fichas en el tratamiento de escenificaciones emotivas

En el capítulo anterior se habló del convencio-

miento lúdico en las escenificaciones emotivas, sin embargo dentro del proyecto es importante complementar a este proceso con ayuda sucesiva como el “refuerzo social y material de las conductas de aproximación, el modelado de las conductas adecuadas y el juego” (Orgilés, Méndez & Espada, 2005). Como ya lo conocemos, la implementación de escenificaciones emotivas necesita crear una jerarquía estableciendo variables físicas, seguido de esto se necesita preparar el sistema de reforzamiento social y material cuando el niño haya superado cada uno de los ítems de la jerarquía. A este reforzamiento material se lo llama “economía de fichas”, que consiste en entregar una ficha cada vez que el niño realiza algo bien, o en este caso cuando complete correctamente un ítem de la jerarquía. Estas fichas al finalizar la sesión son intercambiables por premios.

De acuerdo a la investigación de Orgilés, Méndez y Espada (2005) de la Universidad de Murcia, llamada Contribución de la economía de fichas a la eficacia de las escenificaciones emotivas en el tratamiento de la fobia a la oscuridad, se examina y se compara la contribución de tres variables con un grupo de 65 niños, que son: tratamiento con el programa de escenificaciones emotivas completo,

tratamiento con el programa de escenificaciones emotivas sin economía de fichas y finalmente la lista de espera, la lista de espera son los niños que no reciben tratamiento, solo se evalúa que tengan las condiciones para la investigación al principio de la misma y se los vuelve a ver cuando el período de la investigación terminó. (Orgilés, Méndez & Espada, 2005). A partir de esta investigación se puede concluir que la economía de fichas es un método complementario extremadamente necesario para que los niños logren superar sus miedos de manera eficaz.

En la investigación, para comenzar se tomaron ciertas variables base para comenzar, los 65 niños que participaron tenían una edad promedio de 6 y 3 meses, además la selección de los mismos fue igual en cuanto al género y las tres condiciones que entraban en la investigación fueron asignadas aleatoriamente, los padres de los niños debían ser de nivel económico medio y ningún niño debía haber recibido tratamientos contra la fobia a la oscuridad antes (Orgilés, Méndez & Espada, 2005); sin embargo la variable más importante era la cantidad de miedo que los niños sentían y esta se midió mediante varios mecanismos, el requisito era que los niños presenten “mucho mie-

do” a la oscuridad. “Los niños que presentaban otros trastornos de ansiedad, incluido el trastorno de ansiedad por separación, retraso mental, problemas psicológicos que requieren tratamiento, exceptuando trastornos del aprendizaje, fueron excluidos de la investigación.” (Orgilés, Méndez & Espada, 2005). Para medir el miedo de los niños, en esta investigación se utilizaron varios mecanismos como: Inventario de Miedos de Pelechano (1984), Prueba de Aproximación Conductual a la oscuridad (PAC) de Méndez (1996), Prueba de Actuación en la Oscuridad (PAO), modificada de la prueba de Mikulas y Coffman (1989), Prueba de Tolerancia a la Oscuridad (PTO), etc. El tratamiento comenzó con la explicación de los procedimientos a los padres, proporcionándoles instrucciones precisas que debían poner en práctica con sus hijos y se les explicó cómo debían proceder con el tratamiento, todo esto bajo la supervisión del terapeuta. El tratamiento en la investigación se lo realizó durante 12 sesiones, cada sesión tenía una duración de 30 minutos y se la ejecutó durante 3 días a la semana alternándolos; cada intervención fue realizada en el cuarto de los niños en la noche (Orgilés, Méndez & Espada, 2005). Los niños que siguieron el procedimiento de tratamiento de

escenificaciones emotivas tenían una jerarquía de 60 ítems, estos combinaban la intensidad de luz con el tiempo en que exponían dentro del cuarto. Los padres después de haber completado cada ítem reforzaban a su hijo con frases de ánimo y elogios, adicionalmente entregaban una ficha al completar el obstáculo de la jerarquía, esta ficha era canjeable por premios y se los entregaba al finalizar la sesión. Cuando había problemas y el niño no lograba superar su miedo, los padres realizaban la actividad que los niños debían realizar, dándoles el ejemplo y después lo animaban a que lo intente otra vez. (Orgilés, Méndez & Espada, 2005).

Finalmente se analizaron los resultados después de haber realizado todas las sesiones con intervención psicológica y con todos los seguimientos correspondientes. "En todas las variables de resultado el tratamiento completo alcanzó mejoras significativamente mayores en el post-test que el grupo de tratamiento sin economía de fichas" (Orgilés, Méndez & Espada, 2005).

El miedo en el grupo que se aplicó el tratamiento de escenificaciones emotivas con el sistema de fichas, fue menos intenso y menos frecuente, a diferencias del grupo que no utilizó

fichas; adicionalmente los niños que siguieron el tratamiento completo tuvieron menos problemas personales, familiares y sociales. Los niños que no emplearon la economía de fichas además mostraron diferentes conductas, no superaron toda la jerarquía, presentaron más evitación y escape a la oscuridad y además utilizaron más sesiones que las previstas para poder superar su miedo. (Orgilés, Méndez & Espada, 2005).

Los logros terapéuticos alcanzados con las escenificaciones emotivas no solo se mantienen con el paso del tiempo, sino que se observa una mejoría en cada momento temporal. En los seguimientos llevados a cabo, las conductas de evitación de la oscuridad descendieron y la intensidad del miedo era muy leve y no resultaba incapacitante para el funcionamiento personal, social o familiar. Del mismo modo, el momento de ir a dormir transcurría sin protestas y sin requerir la compañía de los padres durante la noche. (Orgilés, Méndez & Espada, 2005).

Esta investigación es una atribución muy importante ya que sustenta una parte muy importante del kit, este mecanismo ayuda a los niños a disminuir la fobia o el miedo a la oscuridad, además les ayuda a enfrentarse a lo que temen; un punto muy importante de esta investigación además de todo el proceso, es que llegaron al objeti-

vo en menos de 11 sesiones, utilizando el método de escenificaciones emotivas con el sistema de fichas. Sin embargo la economía de fichas no es la única contribución importante de esta investigación, también es la necesidad del involucramiento de los padres en este proceso, un punto que se tomó muy en cuenta para crear otra parte del producto, el manual de padres en cual se explica de manera concreta y sencilla lo que deben hacer durante el proceso.

02

—

Proceso del producto



Moka, no más miedo a la oscuridad

El producto es un kit contra el miedo a la oscuridad de forma lúdica, sistemática y progresiva. El objetivo es brindar a los niños seguridad, independencia pero lo más importante, valentía para poder enfrentarse al miedo. El producto utiliza varias terapias psicológicas, estas en conjunto ayudan al niño a través de diferentes mecanismos para que venza su miedo.

El kit tiene muchos objetos que trabajan en conjunto, cada uno de ellos importantes y aunque se mencionaron algunos en los capítulos anteriores, en este capítulo se explica la función dentro del kit y también el proceso del mismo.

¿Qué contiene el kit?

- Cuento – Retos y actividades
- Contenedor de libros
- Lámpara
- Cable USB para cargar la lámpara
- Manual de instrucciones para papás
- Empaque con lista de miedos y cuadro de recompensas (Jerarquía de miedos y sistema de fichas).
- Linterna
- Marcador
- Vela



El kit inicialmente viene con todos estos elementos, incluyendo el primer cuento, sin embargo los otros cuentos se venden por separado. Los otros cuentos también tendrán retos y actividades en su interior y vendrán con un nuevo cuadro de logros (sistema de fichas) para que lo peguen encima del que vienen en el empaque inicial.

El producto consiste en varias partes, dependiendo de el orden en que los fui creando, coloqué también su proceso. Muchas de las explicaciones son experiencias personales.

2.1 Cuento

El cuento dentro del proyecto fue una parte muy importante ya que, además de la historia, tiene los retos y actividades que ayudarán al niño

a que pierda el miedo a la oscuridad. Los dos componentes del libro están apoyados con las terapias psicológicas cognitiva-conductual mencionadas en los capítulos anteriores; estas se utilizaron para realizar todo el kit. El cuento y los retos utilizan el mecanismo de escenificaciones y las actividades incluyen el mecanismo de desensibilización sistemática. Separé el proceso por partes para que sea más fácil explicar y son:

- Escribir la historia

Al iniciar el proyecto, la historia no iba a ser parte del producto, iban a estar los retos por separado, sin embargo las historias y los cuentos son un elemento importante para ayudar a los niños a superar su miedo. El mecanismo que utilizan los padres para tranquilizar a sus



hijos cuando tienen miedo, es tratar de hacerlos entender y de razonar, sin embargo los niños a pesar de los consejos siguen teniendo este miedo. Al comienzo de la investigación se habló del hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho en el cerebro de las personas y según Stott, Mansell, Salkovskis (2010) "la experiencia clínica demuestra que el uso de un lenguaje metafórico como el empleado en los cuentos es una vía excelente para ayudar a resolver los miedos infantiles." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.13). Todos estamos familiarizados con los cuentos, es imposible acordarse de la primera vez que se escuchó un cuento, ya que contar y escuchar cuentos es parte de la naturaleza humana. La importancia de la literatura en nuestra vida es inmensa, se nos menciona que "tanto el escribir como el leer cuentos es parte de la búsqueda de respuestas a algo que todos los seres humanos necesitamos, consciente o inconscientemente." (López, 2015). La literatura puede representar muchas cosas y va más allá de la experiencia; es valiosa ahora y lo fue desde siempre. Mediante ella se puede transmitir cultura, información, historia, hechos, cosas abstractas, lenguaje; a la literatura se la puede

considerar como un inmenso legado escrito. A la gente le gusta escucharlos y también contarlos, los cuentos transmiten historias que dan la posibilidad de transportar a otros mundos, sacando a las personas de problemas o dificultades. Las historias y los cuentos provocan que la imaginación y la emoción estallen. "Durante minutos, incluso horas, nos sentimos protagonistas. Con la tranquilidad de que todo irá bien, pase lo que pase en la historia." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.42). La intriga y el suspenso hacen que se provoque aceleración y se incrementen los niveles de adrenalina, que hará que las personas se sientan bien. "Desde que somos bebés, probablemente ya desde antes de nacer, las emociones nos guían y nos ayudan a sobrevivir en la vida." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p.42). Y eso es lo que hacen los cuentos, tranquilizan además ayudan a solucionar los problemas y manejar emociones con los recursos que se encuentran en la narración.

Durante la investigación encontré un libro que influyó de gran manera en el desarrollo del producto, el libro se llama "Los niños, el miedo y los cuentos: cómo contar cuentos que curan", en el que se expresan varios datos importantes

a cerca del cuento, Gutiérrez y Moreno (2011) dicen en su libro que:

(...) utilizar los cuentos en los procesos de comunicación educativa o terapéutica aumenta la capacidad hipnótica del mensaje del comunicador. Es una forma directa de acceder a nuestras estructuras profundas... las del sistema emocional, probablemente el corazón del pensamiento. También sabemos –y esto la ciencia se ha encargado de demostrar– lo que el saber popular ya conocía, que el pensamiento y el sistema inmunitario están estrechamente entrelazados. Y de cómo pueden llegar a intervenir, afectando positivamente... o no, a las tres formas esenciales de la inteligencia humana: la intelectual, la emocional y la exploratoria. (p. 43)

Mediante el cuento se puede ayudar a que las personas ingresen en un mundo diferente y escuchen soluciones a los problemas, el objetivo es que se involucren emocionalmente.

Una pauta que se utilizó al escribir el cuento fue utilizar gestos y tonos de voz dentro de la historia. El objetivo era contar una historia de la mejor manera, dando emoción a los relatos. Utilizando esta estrategia se logra que el lector se acerque a la realidad. Además se debe utilizar frases cortas y palabras sencillas. Es importante que los cuentos no produzcan intranquilidad. “En este sentido los cuentos no deben producir

miedo, angustia o malestar. Los cuentos infantiles son canalizadores de emociones positivas. Aunque generan la tensión que subyace al conflicto, ésta no es nunca tanta como para generar angustia o desazón pues nos va ofreciendo las estrategias, las técnicas, las pautas para resolver.” (Gutiérrez & Moreno, 2011, p. 42).

Mientras estaba en el proceso leí una frase que me alivió y me impulsó a seguir haciendo todos los cambios a la historia hasta dejarla perfecta, la frase fue: “un escritor necesita tres cosas: experiencia, observación e imaginación. Dos de ellas, y a veces una sola, puede suplir la falta de las otras.” William Faulkner.

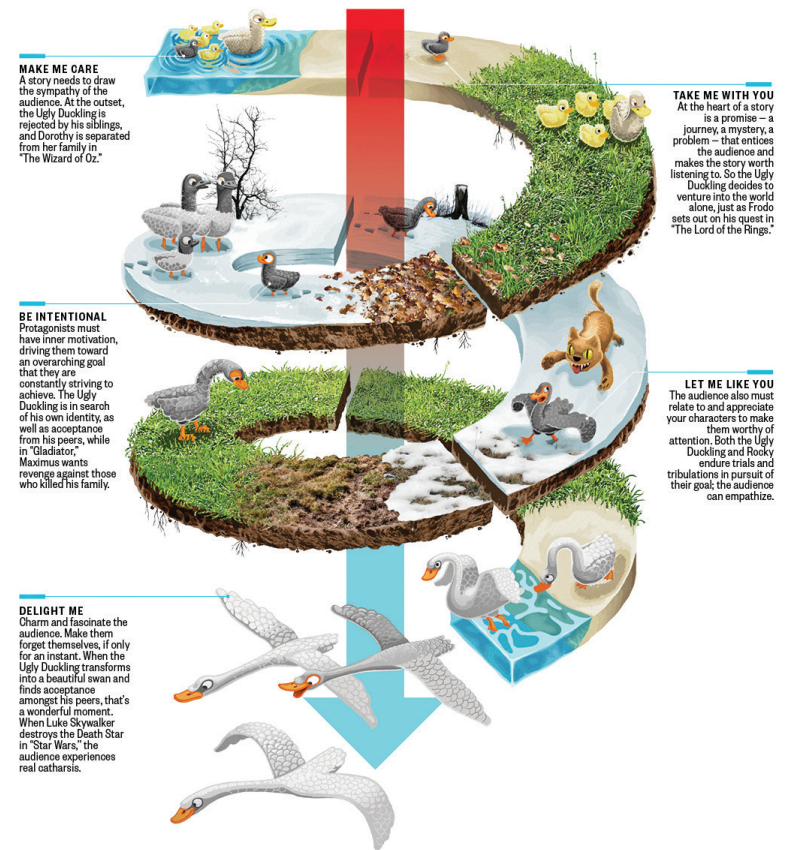
Esta etapa dentro del proceso de la creación del producto fue la que me tomó más tiempo hacer, ya que era el centro de todas las otras partes del producto. A partir del cuento puede realizar la lámpara, los retos, las actividades, la marca, el empaque, etc. Aunque todos alguna vez en la vida hemos contado un cuento, realizar un cuento no se me hizo fácil. Como la historia es para niños, esta además de ser interesante, debía transmitir de forma sencilla, con rapidez, pero a la vez con calma y ritmo el mensaje. Se debía intentar hacer que el lector,

en este caso niños, entren a este mundo mágico, es importante que lleguen a identificarse con el personaje y que vivan y sientan lo que le pasa a él, también era importante que vean cómo se resolvió el problema a los sonidos en la oscuridad.

Tomé algunas pautas para comenzar, una de ella fue tomar en cuenta que todas las historias tienen un inicio, un nudo y un desenlace, también llamados como tres actos. Una parte muy importante del inicio es que debe tratar de llamar la atención y atrapar al lector, además se presenta a los personajes, se ambienta la escena y se da una idea de lo que va a pasar a continuación. En el nudo, en cambio, la trama comienza a desarrollarse, los problemas aparecen y el lector debe querer escuchar el final. En el desenlace lo que busqué fue el personaje principal que es Mateo venza su miedo solo. El desenlace, consiste en darle una solución al conflicto. El desenlace debe sorprender y tranquilizar. La historia en general está llena de imaginación y sorpresas. Para hacer la historia también se tomó referencia de las reglas que se utilizan en Pixar para contar historias. Una de ellas fue

seguir los consejos que Andrew Stanton (2013) que expuso en una presentación en TED Talk, estás eran:

También se tomaron en cuenta algunos consejos de Emma Coates, artista de storyboard



de Pixar. (2014). Todos sus consejos eran útiles y más para una escritora principiante como yo, sin embargo los que más me sirvieron fueron:

- “Tu admiras más al personaje por la valentía de intentar que por su éxito” (Coates, E. 2014).

Después de leer esta frase supe que Mateo no debía ser valiente, podía ser un niño con muchos miedos. No importaba que le cueste entrar al último cuarto, sino que intente y que trate de buscar a su hermana aunque tenga miedo.

- “Escribe el final antes de saber el nudo. En serio, los finales son difíciles, es mejor hacerlos primero.” (Coates, E. 2014).

Este consejo fue muy bueno cuando estaba estancada, aunque la historia es corta y encontrar el final fue un alivio.

- “Da a tus personajes opiniones. Pasivos y maleables, puede que no te guste a ti mientras escribes, pero es como veneno para el público” (Coates, E. 2014).

Describir a los personajes fue una parte del proceso muy importante, y ver este consejo me ayudó a decir algunas de sus personalidades.

Crear la historia realmente fue un reto, des-

de saber el problema hasta pensar en los nombres de los personajes. También fue importante aclarar el narrador en mi historia. Aunque es un narrador en primera persona, el que narra todo el cuento es Mateo, el personaje principal, yo muchas veces hacía que Mateo sepa lo que piensan los otros personajes, cambiaba de narrador y hacía que se convirtiera en un narrador omnisciente, un narrador que lo sabe todo.

Al principio quería que los 5 cuentos tengan un problema central, en cada libro resolverían un problema pequeño y en el último finalmente resolverían el problema grande inicial. Sin embargo desde que comencé a escribir la historia, el problema grande era que Emma la hermana de Mateo, se pierda. Sin embargo no podía hacer que el problema dure más de un cuento, no podía encontrarles conexión ya que el resultado no debía ser algo malo. Sin embargo finalmente lo resolví, los cuentos van a tener los mismos personajes y pueden venir haber más, sin embargo ya no van a tener una trama conjunta sino que cada cuento va a ser una historia individual unida por los personajes y los miedos de Mateo. Serán 5 libros y cada uno resolverá

los miedos a la oscuridad usuales en los niños, que son: miedo a los sonidos, que es el cuento que se realizó, miedo a los fantasmas, miedo a la sombras, miedo a quedarse solos o a las personas extrañas, miedo a los extraterrestres o monstruos. Lo que une a todos estos cuentos es la imaginación de Mateo, un niño que crea otro mundo en su mente, y a partir de eso vive aventuras en la oscuridad, vivenciando miedos que logra vencer al final de cada cuento.

- Ilustraciones del cuento

Las ilustraciones del cuento fueron realizadas por Nicolás Castillo, estudiante de Animación Digital de la Universidad San Francisco de Quito.

Para escribir la historia fue necesario saber la personalidad de los personajes, y aunque me imaginaba a todos los personajes, describirlos para que los puedan ilustrar no fue sencillo. Aunque el personaje principal en la historia es Mateo, Moka es muy importante también, y crear el personaje fue un proceso muy largo. Sabía que era un puerco espín pero no sabía cómo debía verse. Moka cambió de forma más de diez veces y dos de ellas fueron realizadas

en arcilla para poder visualizarlo, una por él y otra por mí; finalmente Nicolás un día dibujó a Moka y me fascinó, no era como me lo imaginé, era aún mejor.



Castillo, N. (2016). [Modelado].

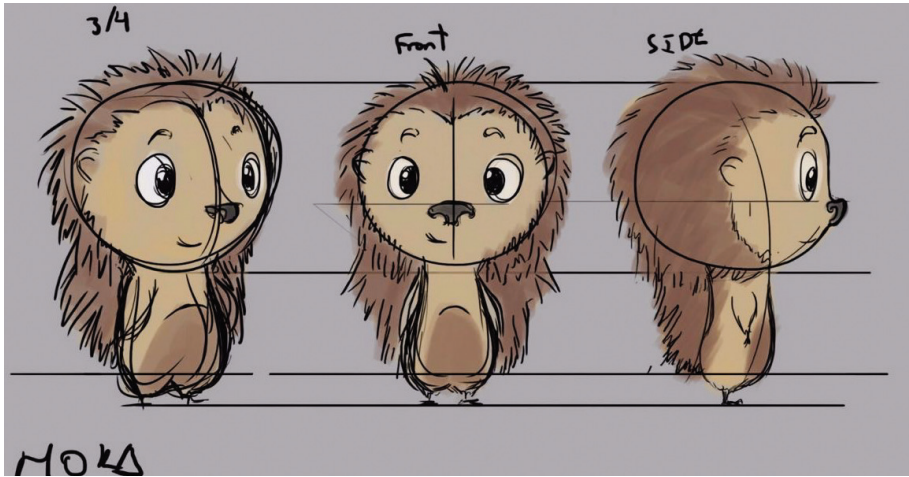


Castillo, N. (2016). [Modelado].



Dentro de las ilustraciones se siguieron estos pasos:

o Descripción de personajes.



Castillo, N. (2016). [Ilustración].

Moka: buen amigo, audaz, valiente, con iniciativa, divertido, tierno pero fuerte, aventurero, hablador. Físicamente: cabeza grande, esponjoso y suave como un peluche, ojos grandes y espinos inofensivos.



Mateo (personaje principal en la historia): asustadizo, tímido solo hasta coger confianza, con mucha imaginación, no le gustan los cambios, desconfiado. Físicamente: con pijama, tiene 8 años, pelo café, orejas grandes.



Castillo, N. (2016). [Ilustración].

Emma: traviesa, ruidosa, espontánea, feliz, divertida. Físicamente: despeinada, 5 años de edad, con pijama blanca.



Castillo, N. (2016). [Ilustración].

Julia: callada, silenciosa, impaciente, descuidada, hipster. Físicamente: alta, delgada, cabello recogido, con botas, pierna rota, utiliza pañuelo, parece un pirata, lleva paraguas, utiliza ropa floja y camisa verde oscuro.

o Story board

Para realizar la ilustración se realizó un storyboard detallado y explicado para que las ilustraciones se vean como yo las imaginaba. Para esto el cuento ya estaba diagramado y las imágenes ya tenían sus dimensiones fijas.

o Diagramación

La diagramación del cuento fue sencilla, fue realizada en Indesign y las medidas se escogieron en relación al empaque de la lámpara, ya que era lo que iba a ocupar más espacio. La tipografía que se utilizó para el libro es la misma que se utilizó para varias partes del kit. Se escogió una tipografía sin serifa, porque a los niños se les hace más fácil la lectura con este tipo de letra. El tamaño de la tipografía dentro del cuento es de 13 puntos, era lo más grande que se podía hacer ya que el cuento es pequeño, quería que los niños no sientan que el cuento es muy largo de leer y así no quieran hacerlo. Sus dimensiones son 17,5 x 14 y se dejó un margen de 1,5 a cada lado. Este libro al igual que los otros serán guardados en el contenedor de libros.

Ruidos extraños



- Retos y actividades

Antes de la sección de retos y actividades coloqué una explicación del funcionamiento de la linterna, que es un elemento que está incluido en el kit. La linterna ayuda a los niños a realizar los retos, sin embargo pueden utilizar también la vela que también está incluida. Los retos y las actividades son una parte importante porque aquí es donde los niños empiezan a enfrentarse a lo que temen. Los retos y actividades están colocados después de que el cuento termina. El objetivo es complementar el mecanismo de escenificaciones emotivas que ya se encuentra implementado en el libro, e incluir la terapia de desensibilización sistemática para ayudar a que los niños se relajen. Los retos ayudarán a que el niño se exponga de forma lúdica en la oscuridad, además incentiva a que el niño vaya a los lugares a los que teme. Van dos retos y dos

actividades en cada libro, y al ser cinco libros, suman diez retos y diez actividades en total, la cantidad de sesiones que se necesitarían para eliminar al miedo según las investigación realizada, se consigue esto si se une las terapias psicológicas con el sistema de fichas, se refuerza al niño de forma correcta y se lo realiza de forma lúdica.

El primer reto es muy sencillo, la idea es tratar de que el niño poco a poco vaya acercándose a la oscuridad, por eso se utiliza mecanismos lúdicos para ayudarlo. El reto incentiva al niño a que se acerque a la oscuridad para ver la sombra que se forma por la luz de la linterna. El segundo reto es un poco más difícil, consiste en hacer que el niño dibuje un mapa con objetos y lugares para que cuando esté oscuro lo siga, el objetivo es tratar de que el niño entre a los lugares que le dan miedo y así poder ir avanzando con su lista de miedos (jerarquía de miedos).

La primera actividad consiste en pintar un mandala de Moka. "La expresión espontánea del dibujo y la pintura en los niños les lleva a exteriorizar sin trabas sus pensamientos, emociones y sentimientos acerca de sus vivencias."

(Gutiérrez & Moreno, 2011, p. 141). El arte es importante porque estimula las capacidades del niño, desarrollan su creatividad y a la vez su expresión individual. Los mandalas son importantes en el Budismo ya que estos sirven como instrumento para la meditación religiosa. La importancia del mandala no es el trabajo terminado, sino que importa más el proceso. Los niños pueden pintar como quieran y tienen una sección para crear su propio mandala, esto ayudan a fomentar su creatividad e incrementar su concentración y paciencia. (Gutiérrez & Moreno, 2011).

La segunda actividad consiste en brindar algunas hojas para que el niño dibuje y pinte. Se brindó espacios determinados para que expresen como se sienten con instrucciones sencillas. "Los niños, desde temprano comienzan a garabatear para expresarse. Los niños desde su más tierna infancia, necesitan plasmar lo que ven y sienten. Para ellos, el recurso de dibujar es una herramienta accesible con las que nos muestran su interior." (Gutiérrez & Moreno, 2011, p. 141). Es por esto que creí necesario incluir algunas hojas para que dibujen y expresen lo que sienten, ya que muchas veces los dibujos

brindan información valiosa que de otro modo no la comunicarían. La comunicación que se crea mediante el dibujo se basa en el lenguaje de imágenes y la interpretación de estas. Es importante darse cuenta que lo que los niños dibujan, pueden no ser solo simples garabatos, ellos pueden proyectar problemas y conflictos internos, y ahí es donde se puede intervenir y ayudarlos a resolverlos.



2.2 Lámpara

Ya teniendo el personaje listo, el siguiente paso fue intentar hacer la lámpara. Lo importante de la lámpara es que se puede graduar la luz, ya que según las terapias psicológicas utilizadas es importante que el niño gradualmente se exponga a la luz y además debe ir experimentando con diferentes intensidades de luz. La lámpara es inalámbrica, no se calienta, es liviana y no se rompe, es perfecta para el kit.

Para realizar a Moka, que es la lámpara, se realizaron varios prototipos, la idea era que tenga relación con el cuento y en el cuento Moka es el peluche de Emma. La lámpara debía tener las mismas características, por eso era importante que sea un peluche. Sin embargo por no conocer a cerca de moldes y telas fue muy difícil hacer el peluche-lámpara. Finalmente realicé el peluche-lámpara de Moka tomando algunas clases, Karina Valencia fue mi profesora y ella realizó los moldes.



2.3 Marca

La marca surgió después de haber realizado la historia. "Moka" surgió a partir de una combinación de letras y palabras al azar. El nombre es corto y muy fácil de recordar, fácil de leer y pronunciar. La marca también es positiva, y pienso que se ajusta a las características de una marca para niños.

PROPORCIONES:



ESPACIOS LIMITADOS:

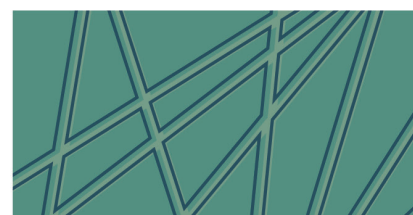
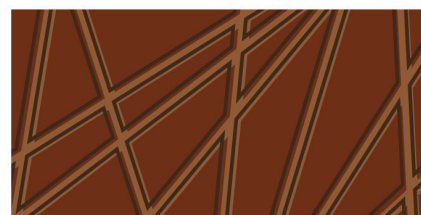
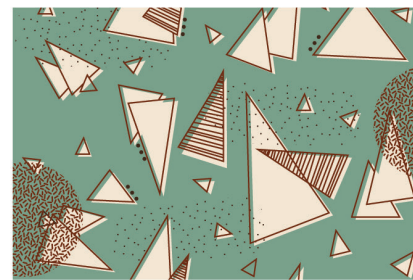
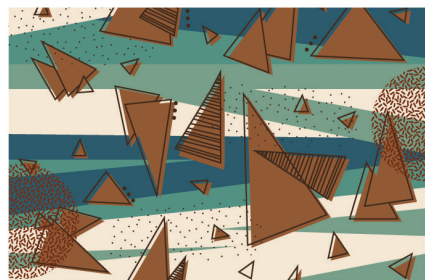


TIPOGRAFÍA



- Patrón

Se hicieron varias opciones para el patrón que se iba a utilizar como parte de la marca. Para elegir, tomé en cuenta la cromática principalmente, la forma del patrón tiene formas geométricas inspiradas Moka, el puerco espín de la historia.



2.4 Manual de instrucciones para papás

El manual de padres lo considero muy importante, ya que a pesar de que es un kit para niños, esté puede resultar complejo si no se entiende bien lo que se debe hacer. Los padres con el manual podrán explicar a sus hijos si algo no está claro, en él se expone de forma resumida en qué consiste el miedo a la oscuridad y también explica detalladamente cómo funciona el kit paso a paso. Para eliminar el miedo en los niños es importante que los padres estén involucrados y avancen el proceso con ellos, les feliciten y refuercen el comportamiento positivo o valeroso de sus hijos. Dentro de la primer parte del manual se incluye una sección de consejos, donde se detalla las manera de no incrementar el miedo y también qué comportamientos se de debe evitar. Al final del manual se colocan algunos ideas de recompensa si sus hijos realizaron bien los retos.

2.5 Empaques

- Implementación de terapias

El empaque finalmente es el que contiene las partes faltantes de las terapias psicológicas utilizadas para el kit. El empaque al abrirse debe ser colgado y así los niños podrán escribir en él. El empaque comienza con una explicación sencilla de los pasos que deben realizar los niños. El siguiente paso, después de colocar la lámpara, es escribir la "lista de miedos", que teóricamente se llama jerarquía de retos, una lista jerárquica de lo que temen, se especifican las instrucciones en el mismo lugar para que los niños lo hagan si problemas. El empaque también tiene una sección para registrar sus logros, esta sección se llama "cuadro de recompensas" que teóricamente es el sistema de fichas, después de haber cumplido los retos deben ir a este cuadro y registrar lo que han hecho, dependiendo de esto, los padres les dan puntos y a partir de estos puntos los niños reciben una recompensa, estrategia para que vuelvan a realizar estas acciones positivas.

- Construcción

El empaque en su interior también tiene la caja para la lámpara, es muy resistente y ade-

más es la que da color a los lados del empaque cuando está cerrado. Dentro de este empaque se encuentra la explicación sencilla de el funcionamiento de la lámpara, aunque también está en el manual de instrucciones, coloqué aquí para que los niños aprendan a usarla sin tener que leer el manual.

El proceso de creación del empaque fue largo y necesité hacer algunas pruebas para que funcione, para cada una de las partes necesité hacer un empaque de prueba ya que algunas medidas dependían del grosor del material que se estaba utilizando.

- **Materiales**

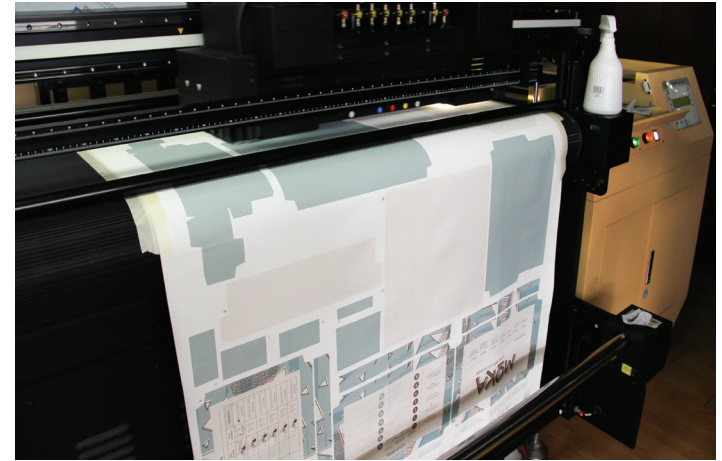
Se utilizaron tres materiales para todo el empaque, lona fina y cuerina blanca y café. Antes de utilizar la lona, probé con algunas telas, el problema de las telas era que se arrugaban fácilmente y traspasaba la goma, por lo tanto, esta se manchaba y la mayoría de veces se despegaba con facilidad. Utilicé de prueba tela "Vendaval" y también tela impermeable gruesa. Durante la impresión también tuve problemas con estas telas ya que los colores al imprimirse

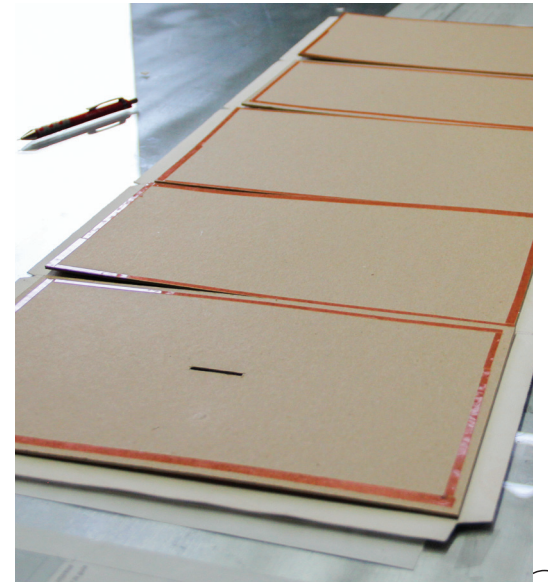
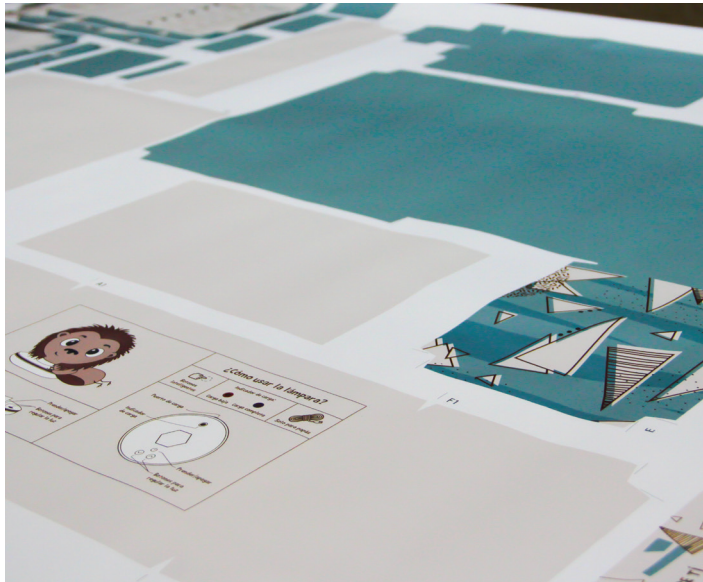
resultaban opacos; mientras que con la lona, los colores salían brillantes y saturados. La lona también es resistente y como el empaque es una parte importante del kit, este necesita durar mucho tiempo. La lona utilizada no es la lona común, es blanca por los dos lados y no es gruesa, la ventaja del material además de ser brillante, este no se arruga fácilmente. Aunque a simple vista podría pasar como un vinil, al acercarse y sentir la textura, se nota la diferencia. Los stickers que se encuentran en el libro y en la lista de miedos fueron realizados con sticker "Oracal" removible, para que sea fácil sacar y pegar en el cuadro de logros, sin que se dañe el material en donde estaban pegados, es importante que esta acción sea fácil, para que los niños la realicen con rapidez y sin frustrarse.

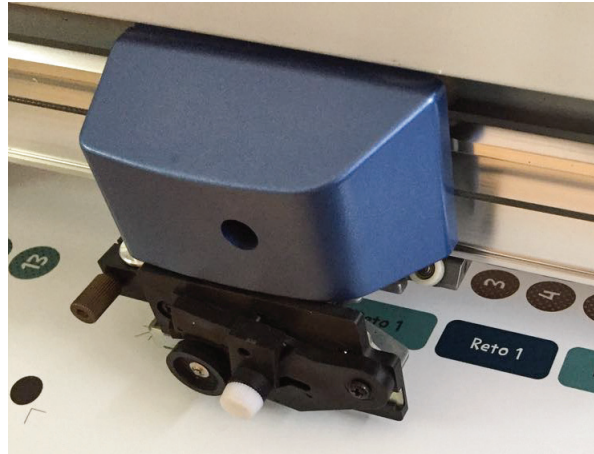
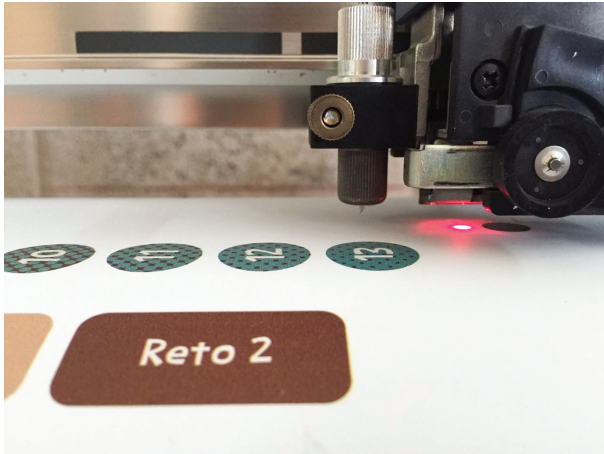
Por otro lado, se utilizaron tres cartones de diferentes grosores, cartón de 1 mm, cartón de 2 mm y cartón de 3 mm; cada uno se utilizó para cosas específicas dependiendo de la necesidad. La parte de afuera del empaque está hecha de cartón de 3mm forrada de cuerina y para que esta funcione debía ser cocida, pero cocer iba a ser muy complicado; lo que decidí fue hacer la pared doble, utilizando el cartón de

Imm forrado de lona. Con la pared doble no se iba a ver ningún doblez y además le daba más rigidez al empaque. Para la caja de la lámpara y para el cajón que contiene el libro, la linterna, el manual, la linterna, el marcador y la vela, utilicé el cartón de 2 mm, igual forrado de lona.

La impresión del empaque fue en una impresora digital de inyección de tinta UV o cama plana llamada "Dilli". Mientras que para la impresión de cuento y adhesivos, se realizó en una máquina laser.



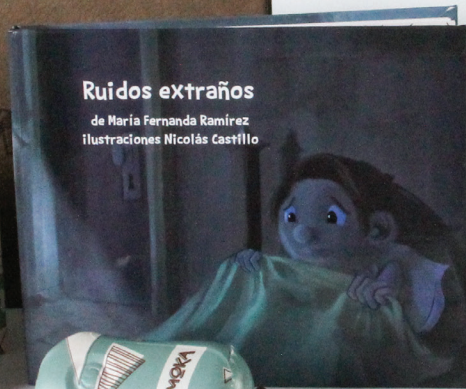




03 —

Producto
final



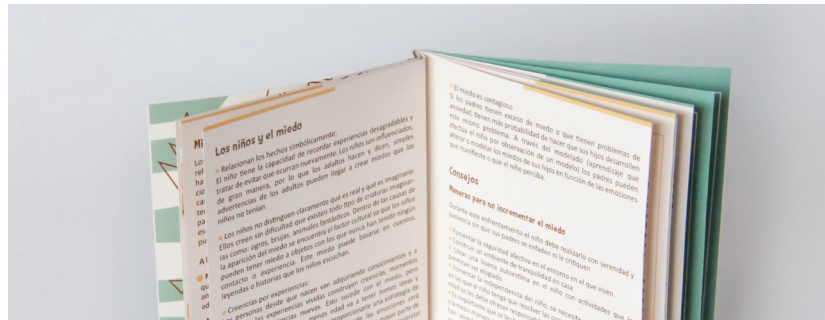
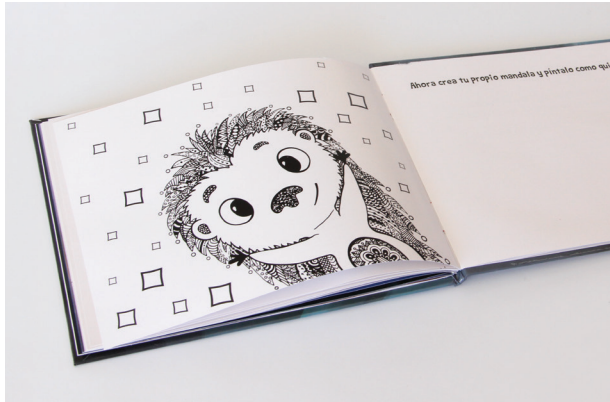










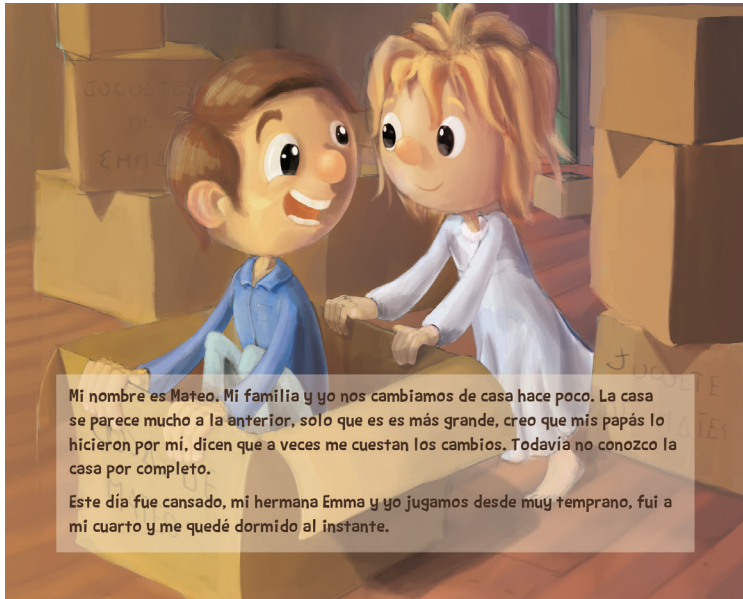




- Cuento completo

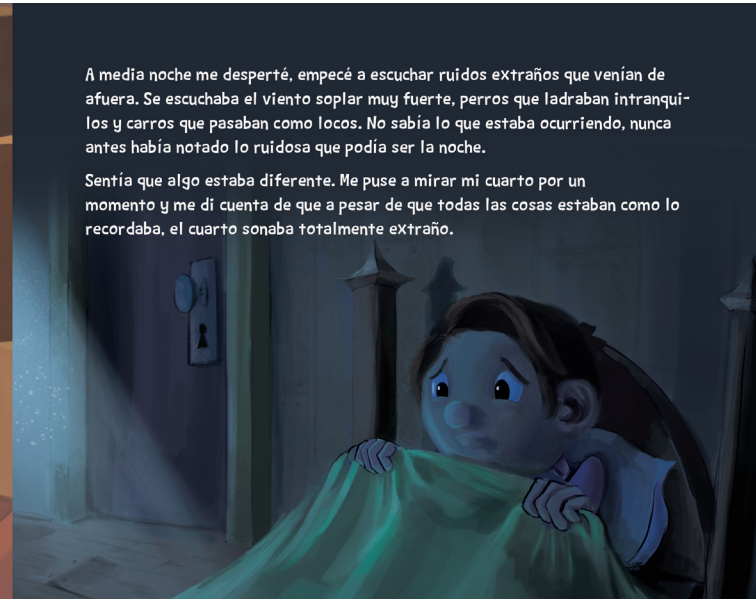
Ruidos extraños

de María Fernanda Ramírez
ilustraciones Nicolás Castillo



Mi nombre es Mateo. Mi familia y yo nos cambiamos de casa hace poco. La casa se parece mucho a la anterior, solo que es más grande, creo que mis papás lo hicieron por mí, dicen que a veces me cuestan los cambios. Todavía no conozco la casa por completo.

Este día fue cansado, mi hermana Emma y yo jugamos desde muy temprano, fui a mi cuarto y me quedé dormido al instante.



A media noche me desperté, empecé a escuchar ruidos extraños que venían de afuera. Se escuchaba el viento soplar muy fuerte, perros que ladraban intranquilos y carros que pasaban como locos. No sabía lo que estaba ocurriendo, nunca antes había notado lo ruidosa que podía ser la noche.

Sentía que algo estaba diferente. Me puse a mirar mi cuarto por un momento y me di cuenta de que a pesar de que todas las cosas estaban como lo recordaba, el cuarto sonaba totalmente extraño.

Hasta que lo descubrí.
 ¡No se estaba escuchando ningún ronquido! Mi hermana Emma no estaba durmiendo en su cama! Había desaparecido.
 ¡¿Cómo pudo haberse ido sin que lo haya notado?!, y ¿cómo me demoré tanto descubriendo que no está acostada al lado mío?
 Cualquier persona se daría cuenta si durmiera al lado de ella, porque es la única niña de 3 años que ronca y que lo hace tan fuerte.

No me atreví a ir a buscarla porque estaba muerto de miedo. Sin ella todos los sonidos se vuelven más fuertes, escucho cosas que no quiero escuchar.



Me tapé los oídos y traté de no escuchar nada, pero sin mi hermana eso era imposible.

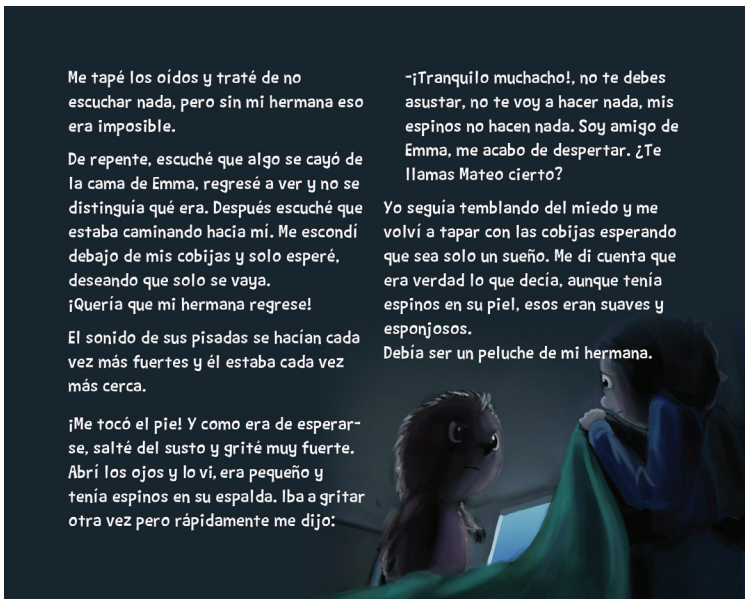
De repente, escuché que algo se cayó de la cama de Emma, regresé a ver y no se distinguía qué era. Después escuché que estaba caminando hacia mí. Me escondí debajo de mis cobijas y solo esperé, deseando que solo se vaya.
 ¡Quería que mi hermana regresé!

El sonido de sus pisadas se hacían cada vez más fuertes y él estaba cada vez más cerca.

¡Me tocó el pie! Y como era de esperarse, salté del susto y grité muy fuerte. Abrí los ojos y lo vi, era pequeño y tenía espinos en su espalda. Iba a gritar otra vez pero rápidamente me dijo:

-¡Tranquilo muchacho!, no te debes asustar, no te voy a hacer nada, mis espinos no hacen nada. Soy amigo de Emma, me acabo de despertar. ¿Te llamas Mateo cierto?

Yo seguía temblando del miedo y me volví a tapar con las cobijas esperando que sea solo un sueño. Me di cuenta que era verdad lo que decía, aunque tenía espinos en su piel, esos eran suaves y esponjosos.
 Debía ser un peluche de mi hermana.



Como no le respondí me dijo:

- No te voy a hacer nada. Te vi despierto por eso me acerqué. Quería preguntarte si has visto a Emma. Me caí de la cama, y eso nunca pasa cuando Emma está conmigo.

Bajé la cobija que usaba como protección y regresé a ver a la pared, vi que él estaba dibujado en todos lados. No era solo un peluche, era su peluche favorito, Moka.



Él me dijo:

-Me llamo Moka Morales y soy un puerco espín. Voy a ir a buscarla, debe estar muy cerca. Es raro que se haya ido sin mí.

Yo no quería quedarme solo, y aunque me daba miedo salir del cuarto, era mejor estar con él. Entonces le dije antes de que salga de la puerta:

-Moka, ¿te puedo acompañar?

Él me dijo que sí de inmediato. Yo no dije nada, solo me paré y lo seguí despacio.

Teníamos que encontrarla, no solo por mí, yo sé que ella también me necesita. ¿Se habrá ido a la casa de los vecinos?, o ¿la habrán raptado?

¿Cómo pudo irse a la mitad de la noche,

si nunca se levanta para nada?

No puedo dejarla sola, podrían pasarle cosas horribles por lo traviesa que es, como utilizar pegamento y unirse las manos o jugar con tijeras y cortarse toda su ropa o espantarse tanto hasta salir corriendo al jardín y pisar popo de perro, ¡que asco! y lo peor es que no se daría cuenta que lo pisó.

Aunque antes me quejaba de toda la bulla que hace siempre, ahora siento que la extraño.

Moka se dio cuenta que temblaba de miedo, me cogió fuerte de la mano y me hizo salir.

A lo que di el primer paso se escuchó un sonido. ¡Cuag!



Moka me dijo:

-Mateo, hay que darnos prisa, los sonidos solo te hacen imaginar cosas, realmente no pasa nada. Tranquilo que vamos a ir juntos.

Claro que quería. El problema era que sus palabras no me ayudaban mucho, además se seguían escuchando toda clase de sonidos, los sonidos de afuera eran opacados por los que se escuchaban adentro de la casa. Ya no solo era el piso, mientras más atención le ponía a la casa, más ruidosa la escuchaba.



Afuera del cuarto todo estaba muy oscuro. La casa estaba extraña, parecía un grande y ruidoso barco.

Mi mamá dice que soy bueno imaginándome muchas cosas, pero cómo no imaginar cosas cuando ella me cuenta historias de piratas. Las tantas puertas de mi casa eran como las del barco de su historia.

Moka me dijo que hay que entrar en todas, se notaba que él no le tenía miedo a nada. Nos dirigimos a la más cercana y antes de entrar escuché que varias cosas se estaban cayendo. Moka dijo que podía ser el viento pero no estábamos seguros, y ¿si alguien las estaba botando?

Moka abrió la puerta y vimos que la ventana estaba abierta y era cierto que el viento era el culpable de que las cosas se estén cayendo, porque soplabo muy

fuerte. La cerramos inmediatamente y salimos.

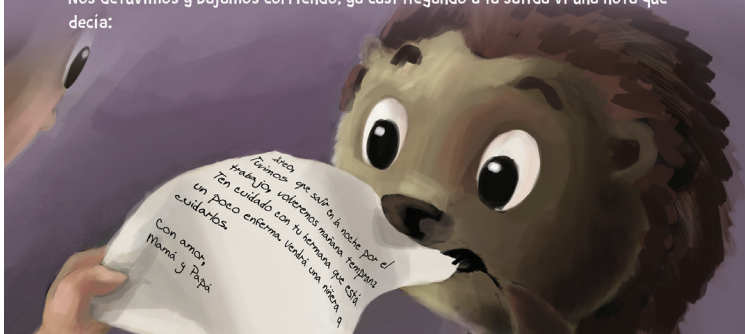
Un poco después el sol empezó a salir y la casa dejó de estar tan oscura. Teníamos más luz pero las cortinas de la casa seguían cerradas, solo mis papás las pueden abrir.

Cuando volvimos al pasillo me di cuenta que en realidad conocía muy poco la casa, nunca había entrado a tantos cuartos, me faltaban muchos por conocer. Había una puerta al fondo del pasillo que decía "No entrar, peligro", escrito con la letra de papá. Ninguno de estos detalles me había fijado antes. Me pareció muy extraño, ¿qué podría estar ahí? ¿por qué papá escribiría eso?

Parecía que Moka quería ir a ese cuarto después de ver lo que decía. Pero ese cuarto era el peor de todos, ¡no podíamos entrar si dice que no lo hagamos!.

Moka se empezó a dirigir para allá, yo estaba seguro que no iba a ser una buena idea. Llevo muchos años viviendo con papá y sé que solo escribe mensajes si en realidad son importantes. Moka al fin recapacitó, dijo que podíamos ir a otros y al final revisar ese. Cuando nos empezamos a acercar a la puerta siguiente, sonó el timbre.

Nos detuvimos y bajamos corriendo, ya casi llegando a la salida vi una nota que decía:



Moka se asustó mucho, se le veía preocupado, ese momento dijo:

- ¡¿Emma enferma?!. ya no debemos perder más tiempo, ella nos necesita.

Yo fui a abrir la puerta, sabía que era la niñera. Esperaba que sea una dulce señorita, pero la niñera no se parecía en nada a lo que yo me había imaginado, tenía ropa sucia y una pierna falsa, además llevaba un pañuelo en su cabello, ahhh, y en su mano tenía hasta un gancho.

¡Era la descripción exacta a la que mamá me contó de cómo se ven los piratas!



-Hola Mateo, soy su nueva niñera y me llamo Julia -dijo con voz gruesa.

Yo estaba tan asustado que no pude hablarle, la dejé pasar y solo la miraba. Cada vez el día empeoraba, ahora había hasta una pirata en casa.

Se estaba yendo a la cocina y antes de irse Julia dijo:

-Aunque a veces parezca que no los cuido, sí lo hago, siempre estoy observando, lo que pasa es que soy muy silenciosa.



Yo no quería personas silenciosas, me imagino lo peor cuando hay silencio.

Moka viendo que yo no decía nada, le preguntó si sabía algo de Emma, pero Julia no contestó, en ese instante me di cuenta de que Julia era medio sorda. Ya era casi imposible que no sea un pirata, ¡Era hasta sorda como los piratas!

Después de un momento, sin que lo notáramos ella solo desapareció.

Le dije a Moka muy asustado:

-Tenemos un pirata en casa y he escuchado historias terribles de los piratas. En la historia que mi mamá me contó, los piratas no se llevan bien con los niños. Tenemos que encontrar a Emma antes de que ella lo haga.

De repente se empezaron a escuchar ruidos horribles. La casa parecía un caos, ya no eran sonidos suaves ni sonidos que venían de afuera, se escuchaba mucha bulla mezclada con risas y voces ¡adentro!. Desde que Julia llegó a la casa, la casa ya no solo parecía un barco, parecía un barco mucho más ruidos, incluso más ruidoso que cuando mi hermana se fue. Todo estaba cada vez más raro y ninguno de los dos sabía de dónde venían los sonidos.

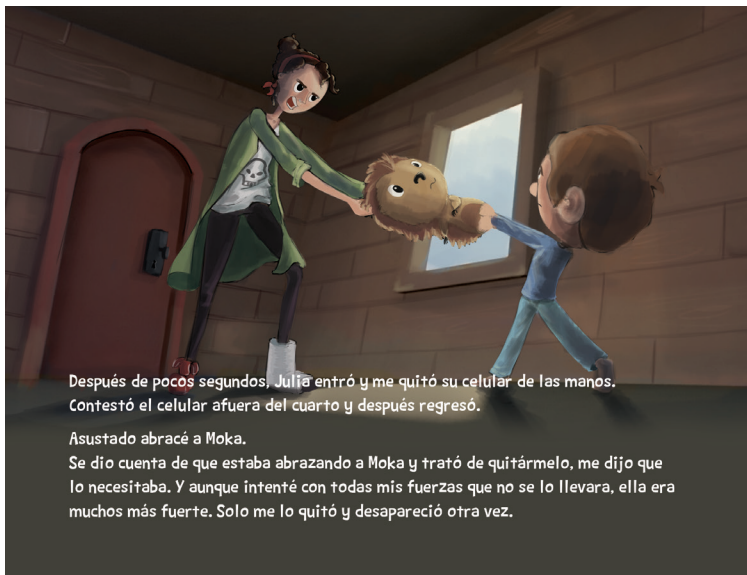
Moka y yo subimos y empezamos a abrir uno por uno todos los cuartos de la casa. Ninguno sabía donde estaba Julia la pirata, pero ella seguramente tenía algo que ver con los sonidos. Se notaba que Moka era muy valiente, abría la puerta de cada uno de los cuartos y entraba sin pensarlo.

Yo cada vez tenía más miedo, quería que regrese mi hermana. Moka dice que la mente es muy poderosa y puede hacer que imaginemos muchas más cosas de las que hay. Pero es difícil no imaginar si suceden tantas cosas extrañas en un solo día.

Antes de entrar al siguiente cuarto. Escuchamos que adentro se escuchaba música, pero no era música como la que escuchamos en casa, sonaba muy extraño. Moka dijo que él reconocía esa música y solo era música Punk, que no había de qué preocuparse.

Entramos, tenía mucho miedo porque no había nadie ahí dentro, solo sonaba esa música.

Finalmente Moka se acercó a la carterita de Julia y vio que solamente la estaban llamando, esa música salía de su celular.



Después de pocos segundos, Julia entró y me quitó su celular de las manos. Contestó el celular afuera del cuarto y después regresó.

Asustado abracé a Moka.

Se dio cuenta de que estaba abrazando a Moka y trató de quitármelo, me dijo que lo necesitaba. Y aunque intenté con todas mis fuerzas que no se lo llevara, ella era muchos más fuerte. Solo me lo quitó y desapareció otra vez.

Moka ya no estaba conmigo y no sabía qué quería hacer Julia con él. Quedaban varias puertas por abrir pero debía entrar a la última, la que decía "No entrar, peligro". Ya era hora de que la abra, estaba seguro que Julia estaba ahí, por todos los sonidos que se escuchaban.

Traté de pensar en lo que Moka me había dicho porque estaba aterrado. Era cierto que todos los sonidos hasta ahora no han sido nada, además Moka me dijo que se los destruye con un poco de valentía.

Me acerqué despacio y mientras lo hacía, los sonidos se hacían más fuertes, había voces, risas y sonidos de espada.

¡Entré un poco asustado! Y no se imaginan lo que ví...



Era mi hermana en su cuarto nuevo, repleta de varicela, Moka me explicó después, que es una enfermedad que se puede contagiar y deja la piel como muchos puntitos rojos. Ella era la culpable de los sonidos, tenía el volumen de la televisión muy alto. Moka estaba ahí también. Emma lo estaba sosteniendo. Julia me lo había quitado para dárselo a ella.

Vi a Julia en el cuarto también, estaba al lado de la cama de Emma, viendo la película. Seguro no vió el letrero que decía "No entrar, peligro", ya tenía algunos puntos rojos en su piel. Debe ser media ciega también. Regresé a ver a Moka y me guiño el ojo. Entendí que la mayoría de cosas solo están en nuestra mente. Casi todo tiene explicación y hay muchos objetos, cosas y hasta animales que pueden hacer sonidos.

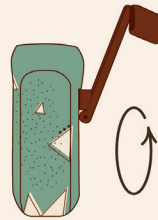


¿Cómo usar la linterna?

La linterna crea energía a través del movimiento



Mueve la palanca hacia afuera



Gira la palanca varias veces para poder prender la linterna.



Aplasta el boton de prender/apagar

Si aplastas:

- 1 vez ⚡ luz fuerte
- 2 veces ⚡ luz debil
- 3 veces ⚡ luz pausada

Retos y actividades

¡Es hora de que tú venzas tus miedos!

Cuando completes los retos, despegas el sticker y pégalo en el cuadro de recompensas.

Reto 1

Recorta los personajes del libro por la línea entrecortada. Para explorar las sombras de los personajes que recortaste, apaga la luz y utiliza la linterna, la lámpara o la vela. Puedes acercarte a una pared, sostener la carta al frente de la luz o puedes dejarla en un solo lugar para jugar con los personajes.

- Para completar el reto debes ir con cualquiera de los personajes que recortaste, a un lugar de tu *lista de miedos*, proyectarlo y ver lo que sucede.

- Para completar este reto, anda a otro lugar de tu *lista de miedos*, pero esta vez debes hacer un historia mientras estás en la oscuridad.

Reto
cumplido

Reto
cumplido

Recuerda:
Si usas la vela, ten mucho cuidado.

Reto 2

¡Ahora debes realizar un reto más difícil!

En el día o cuando haya luz esconde a Moka, este va a ser tu tesoro, no lo enciendas y déjalo ahí.

Debes dibujar un mapa, el mapa te debe guiar por varios lugares hasta encontrar el tesoro, que es Moka. Te debes preguntar ¿Cómo hago el mapa?

- Debes dibujar objetos de diferentes cuartos, para que te guíen al tesoro (Moka)
- Trata de dibujar objetos que estén en los lugares que escribiste en tu "lista de miedos". Cuando no haya luz debes ver tu mapa y utilizar la linterna. Sigue las pistas de tu mapa hasta que encuentre a Moka.

No importa si no lo dibujas perfecto, lo importante es que tú lo entiendas.

Mira el ejemplo:



Cuando completes los retos, no te olvides de despegar el sticker y pegarlo en el *cuadro de recompensas*.



Mapa 1

Debes dibujar 5 objetos, que serán las pistas para llegar al tesoro.

Reto
cumplido



Mapa 2

Debes dibujar 7 objetos que son las pistas para llegar al tesoro

Reto cumplido



Mapa 3

El mapa debe tener 7 pistas pero debes pasar por debajo de una cama o una mesa.

Reto cumplido



Mapa 4

Píde a tus papás que dibujen un mapa para que tú encuentres a Moka solo.

Reto cumplido



Actividad 1

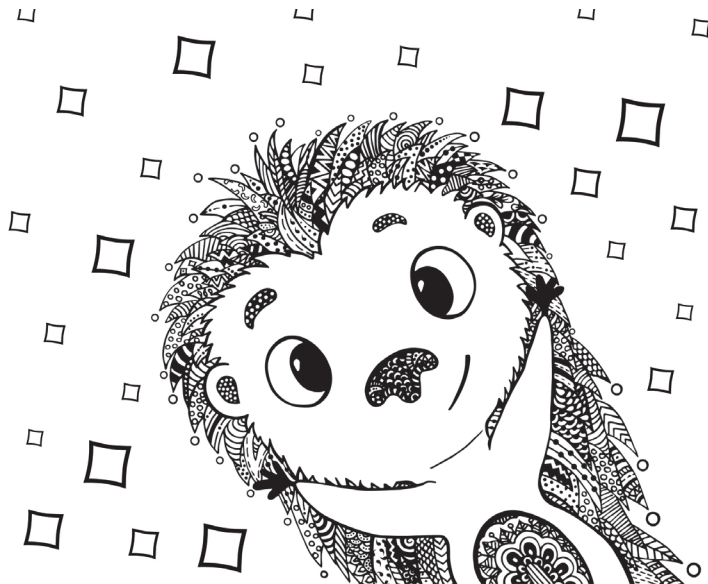
¡Es hora de relajarse!

Lo importante de las actividades es que te relajes mientras las hagas, cuando sientas que estás relajado trata de pensar en lo que te da miedo. Después relacionarás al miedo y a la relajación. Puedes pensar en cosas de tu lista de miedos que aún no has superado.

La primera actividad es pintar un mandala de Moka. Los mandalas te ayudan a relajar, a concentrarte y a mejorar tu paciencia.

Recuerda:

La importancia del mandala no es el trabajo terminado, sino que importa más el proceso. Utiliza todos los colores que tengas



Ahora crea tu propio mandala y pntalo como quieras.

Actividad 2

Dibuja dependiendo de lo que sientes. Puedes utilizar las instrucciones o puedes dibujar lo que quieras

Si estás enojado, dibuja líneas:

Si estás tenso, dibuja patrones:

Si quieres concentrarte en tus pensamientos, dibuja usando puntos:

Si estás triste, dibuja una arcoiris:

Si estás cansado, dibuja flores:

Si necesitas restablecer energías, dibuja paisajes:

Si sientes que estás estancado, dibuja espirales:

Si quieres entender tus sentimientos dibújate a ti, haz un portarretrato.

Dibuja lo que sientes:

Dibuja lo que sientes:

04 —

Servicio e
implementación



El producto al principio se lo iba a vender en las secciones de niños de las librerías, sin embargo el kit actualmente se lo podría vender en jugueterías o por Amazon.

- Implementación





Conclusiones

El miedo a la oscuridad es un problema muy común en la niñez, este puede llegar a interferir en el desarrollo de las personas afectándolos psicológicamente, emocionalmente y socialmente. A pesar de que los niños aprenden a evaluar las situaciones, con el tiempo desarrollan capacidades motoras y cognitivas y además pueden desarrollar técnicas eficaces de afrontamiento; muchas veces lo que les falta es un poco de ayuda.

Con mi trabajo busco brindarles una solución a los niños, para que poco a poco todo ese miedo vaya desapareciendo. Los niños tienen una gran capacidad imaginativa, y esta imaginación se puede utilizar para ayudarles. "Moka, no más miedo a la oscuridad" es un kit que busca presentar una alternativa divertida para eliminar el miedo desaparezca. Cada niño es diferente, cada uno

tiene rasgos de personalidad diferentes y a la vez, en sus pocos años cada uno ha tenido diferentes experiencias de vida. Por lo tanto no es posible asumir que todos los niños se desarrollan de igual manera. Por eso en el kit se consideraron varios componentes y diferentes mecanismos para llegar al mismo fin que es vencer el miedo a la oscuridad. El kit utiliza terapias cognitivas-conductuales para lograr los mejores resultados, cada una de las partes y objetos del kit se complementan y brindan varios mecanismos para que el niño puede lograr vencer el miedo y además se divierta haciéndolo.

El proceso del proyecto fue muy educativo, emocionante, divertido y muy útil. Pienso que este trabajo puede ayudar a muchos niños a ver el miedo de otra forma y así poder aprender a sobrellevarlo. Este proyecto también me ayudó a

mí personalmente ya que a pesar de que es para niños, y en general debe ser sencillo y fácil de usar; el reto fue encontrar la manera de que algo tan complejo se junte y logre su objetivo. El proyecto tuvo un largo proceso y aprendí muchas cosas durante la creación del mismo, realmente siento que logré algo que pensé que no lo haría.

Referencias

- Arancibia, V., Herrera, P., & Strasser, K. (2002). Teorías Psicológicas aplicadas a la educación. *Teorías conductuales del aprendizaje*. Recuperado de <http://galeon.com/nada/parte2.pdf>
- Balabán, N. (2003). *Niños apegados, niños independientes*. Publidisa: España.
- Corral Gargallo, P. (2000). Prólogo Echeburúa. *Trastornos de ansiedad en la infancia*. Madrid: Pirámide.
- Feldman, R. (2014). *Essentials of Understanding Psychology* (10th ed.). México, D.F.: McGraw-Hill, Inc.
- Gutiérrez, A. & Moreno, P. (2011). *Los niños, el miedo y los cuentos: cómo contar cuentos que curan*. España: Editorial Desclée de Brouwer. ProQuest ebrary. Recuperado de <http://site.ebrary.com.ezbiblio.usfq.edu.ec/lib/bibusfqsp/reader.action?docID=10637224&ppg=20>
- Gutierrez Sanz, J. (2009). *Miedo a la oscuridad y otros problemas relacionados*. Recuperado de www.psicologoescolar.com
- Jerome, B. (1984). *Acción, pensamiento y lenguaje*. Madrid: Alianza editorial.
- López, M. (2015). *La necesidad del cuento*. Introducción Módulo 1. Recuperado <https://miusfv.usfq.edu.ec/d2i/le/content/55544/viewContent/475544/View>
- Marks, I. (1990). *Miedos, fobias y rituales. Los mecanismos de la ansiedad*. Barcelona: Martínez.
- Méndez C., Orgilés Amorós, M. & Alcázar, A. (2005). *Los tratamientos psicológicos en la fobia a la oscuridad: Una revisión cuantitativa*. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/09-21_1.pdf
- Mendez, C. (2004). *Escenificaciones emotivas para la fobia a la oscuridad: un ensayo controlado*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol.4. (pp. 505-520). Recuperado de

- <http://digitum.um.es>
- Méndez, F.X., González, C, y Sánchez-Meca, J. (1997). *Valoración de un programa multicomponente para tratar fobias en la infancia*. En AEPCP (Eds.), / Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología: Libro de Resúmenes (Pp. 157-158). Madrid: Dykinson.
- Méndez, F.X., Rosa, A.I., Orgilés, M., Santa-cruz, I., y Olivares, J. (2003). *Guía de tratamientos psicológicos eficaces para miedos y fobias en la infancia y adolescencia*. En M. Pérez, J. R. Fernández, C. Fernández & I. Amigo (Coords.), *Guía de tratamientos psicológicos eficaces: Infancia y adolescencia* (Pp. 111-136). Madrid: Pirámide.
- Mikulas, W.L. (1978). *Behavior modification*. Nueva York: Harper and Row.
- Mikulas, W.L., y Coffinan, M.G. (1989). *Home based treatment of children's fear of the dark*. En CE Schaefer y J.M. Briesmeister, *Handbook of parent training* (pp. 179-202). Nueva York: John Wiley and Sons.
- Morris, R. & Kratochwil, T. (1983). *Treating children's fears and phobias*. Nueva York: Pergamon.
- Moyer, E. & Riddle, K. (2010). *Impacto de los medios de comunicación en la infancia*. Editorial Aresta.
- Orgilés Amorós, M., Méndez Carrillo, X., & Espada Sánchez, J. P. (2005). *Contribución de la economía de fichas a la eficacia de las escenificaciones emotivas en el tratamiento de la fobia a la oscuridad. Ansiedad Y Estrés*. Recuperado de <http://web.b.ebs-cohost.com.ezbiblio.usfq.edu.ec/ehost/detail/detail?vid=3&sid=26cfa47b-1540-403f-a710-623413d5deaa%40sessionmgr112&hid=101&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l-0ZTl1aG9zdC1saXZl#AN=22546231&db=a9h>
- Pérez, M. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. *Prevención e intervención educativa*. (p. 123- 144). Universidad de Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca. Recuperado de http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69368/1/El_miedo_y_sus_trastornos_en_la_infancia.pdf
- Proleón, G. (2015). *El miedo en la infancia*. Recuperado de <http://documents.mx/documents/copia-de-modulo-el-miedo-en-la-infancia.html>
- Real Academia Española (2014). Miedo. *Diccionario de la lengua española*. 23.ª edición. Madrid: Espasa. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=PDGS53g>
- Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Madrid: Dykinson.
- Torgovnick, K. (2013). *How to tell a great story, visualized*. Recuperado de <http://blog.ted.com/how-to-tell-a-great-story-visualized/>
- Valiente, R., Sandín, B. & Chorot, P. (2003). *Miedos en la infancia y la adolescencia*. Primera edición. Pp. 13-20. Madrid: Uned Aula Abierta.