

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil

Trabajo fin de grado presentado por:	Gemma Viaplana Moré
Titulación:	Grado Maestro en Educación Infantil
Línea de investigación:	Propuesta Educativa
Director/a:	María Pérez Orozco

Ciudad: Barcelona
16 de enero del 2015
Firmado por: Gemma Viaplana Moré

CATEGORÍA TESAURO: Psicología de la educación

“El bienestar emocional consiste en experimentar emociones positivas. Lo cual es lo más próximo a la felicidad. Pero para ello es necesario aprender a regular de forma apropiada las emociones negativas.”

Rafael Bisquerra

RESUMEN

La escuela tiene una gran responsabilidad en relación a la educación emocional de los alumnos sobre todo en la etapa de Educación Infantil. Uno de los objetivos de la educación emocional es conseguir el bienestar de la persona, y para lograrlo es necesario potenciar las emociones positivas pero también regular las emociones negativas de manera adecuada. La frustración forma parte de una de estas emociones negativas que no podemos evitar, por lo que tenemos que aprender a controlarla, entenderla, regularla y compartirla. Los adultos debemos enseñar a los niños a aprender a tolerar esta frustración mediante una regulación emocional, ofreciéndole modelos adecuados para gestionar este sentimiento, que aprendan a reconocer sus propias emociones y las de los demás, pero también que sepan manejarlas de forma adaptativa. Si conseguimos este objetivo los niños van estar más equilibrados y serán más fuertes para soportar los problemas que se van a encontrar en su vida adulta contribuyendo así, a mejorar su autoestima y bienestar.

PALABRAS CLAVE: emoción, frustración, conciencia emocional, autorregulación emocional y autoestima.

ABSTRACT

The school has a great responsibility in relation to emotional education of students especially in the kindergarten stage. One aim of emotional education is to the welfare of the individual, and to achieve this it is necessary to enhance positive emotions but also regulate negative emotions appropriately. Frustration is part of one of these negative emotions that can not be avoided, so we have to learn to control it, understand it, regulate it and share it. Adults should teach children to learn to tolerate this frustration by emotional regulation, offering suitable models to manage this feeling, learn to recognize their own emotions and those of others, but also to know adaptively handle. If children get this goal will be more balanced and will be stronger to withstand the problems to be found in his adult life thus contributing to improve self-esteem and wellbeing.

KEY WORDS: emotion, frustration, emotional awareness, emotional self-regulation and self-esteem.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS	4
2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
2.2. JUSTIFICACIÓN.....	5
2.3. OBJETIVOS.....	5
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	6
3.1.1. La educación emocional en la escuela.....	6
3.1.2. Autorregulación emocional	7
3.2. LA FRUSTRACIÓN.....	8
3.2.1. Investigaciones sobre la frustración.....	8
3.2.2. La frustración en la etapa de Educación infantil	10
3.2.3. Claves para ayudar a tolerar la frustración en niños de Educación Infantil	11
3.2.4. Diferencias individuales ante la frustración en niños de Educación Infantil.....	12
3.2.5. Manifestaciones de la frustración	13
3.2.5.1. <i>La rabia o ira</i>	13
3.2.5.1.1. <i>Guías generales para utilizar el modelo de la rabia</i>	13
3.2.5.1.2. <i>La identificación de las emociones asociadas con la rabia</i>	14
3.2.5.1.3. <i>La relajación y la actividad física para manejar la rabia</i>	15
3.2.5.2. <i>La tristeza</i>	16
3.2.5.2.1. <i>Ayudar a la autorregulación de la tristeza</i>	16
3.3. RELACIÓN ENTRE FRUSTRACIÓN Y AUTOESTIMA.....	18
4. PROPUESTA EDUCATIVA	20
4.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA	20
4.2. OBJETIVOS.....	22
4.3. TEMPORALIZACIÓN.....	22
4.4. PROGRAMA DE ACTIVIDADES	23
4.5. EVALUACIÓN.....	36
5. CONCLUSIONES	37
6. PROSPECTIVA	41

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
8. BIBLIOGRAFÍA	43
9. ANEXOS	45
ANEXO 1: Imágenes para la actividad "Reconociendo las emociones"	46
ANEXO 2 : Cuentos para la actividad "La hora del cuento"	47
ANEXO 3: "Cuento de la Tortuga"	49
ANEXO 4: Cuento "¡Adiós tristeza!"	51
ANEXO 5: Representación de papeles.....	52
ANEXO 6: Tabla para la evaluación de la propuesta educativa	53
ANEXO 7: Tabla para la evaluación de los alumnos	54

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones forman parte de la vida de cualquier individuo y son importantes para el desarrollo de nuestra personalidad e interacción social. Éstas se encuentran en nuestro mundo interior, un mundo en el que nadie puede acceder ya que forman parte de lo que pensamos y de lo que sentimos. No obstante, tenemos la posibilidad de externalizarlas a través de nuestros sentimientos y comunicar al mundo exterior como nos sentimos.

Es evidente que somos seres emocionales y seguramente en algún momento de nuestra vida hemos visto como algún deseo que teníamos no fue satisfecho y lo hemos expresado a través de sentimientos como tristeza, rabia, ira, enfado, impotencia, etc., en definitiva, experimentamos diferentes emociones negativas, a nadie le gusta sentirlas, pero debemos aceptarlas y canalizarlas lo mejor posible.

Las vivencias emocionales están presentes en nuestro día a día tanto los niños, como los jóvenes, los adultos y los ancianos sentimos y nos expresamos en diferentes momentos, situaciones y lugares. Es importante saber cómo nos sentimos y cómo podemos expresar y comunicar nuestras emociones, esto ayudará a nuestro bienestar personal y social. La etapa de Educación infantil resulta adecuada para comenzar a aprender sobre educación emocional, ayudando a los niños a que aprendan a expresar como se sienten de forma verbal y puedan responder cuando se le pregunta *¿Por qué lloras?* o bien puedan conocer los sentimientos de los otros niños y puedan llegar a empatizar con las emociones de los demás. Un buen sitio para desarrollar las emociones en la etapa infantil es la escuela, ya que es el primer lugar donde se van a desarrollar las capacidades físicas, cognitivas, lingüísticas, así como las capacidades afectivas y emocionales.

El presente Trabajo Fin de Grado (en adelante TFG) vamos a hablar sobre las emociones infantiles y especialmente nos centraremos en una emoción concreta: la frustración. Alguna vez nos habremos planteado un objetivo y por alguna causa no se habrá cumplido, por este motivo, nos sentiremos tristes por ver que nuestro objetivo no se cumplió o bien nos enfadaremos porque no hemos conseguido lo que queríamos, habremos experimentado un sentimiento llamado frustración. Este trabajo se centrará en cómo gestionar este sentimiento que forma parte de la esencia de la vida y que también sufren los más pequeños: la frustración. La estructura del trabajo se va a organizar en tres bloques. En el primer bloque estableceremos una planificación del problema, una justificación y los objetivos sobre el tema a trabajar, posteriormente en un segundo bloque

vamos a investigar sobre el concepto de la frustración, estableciendo así, un marco teórico y finalmente en el tercer bloque vamos a centrarnos en el marco práctico, creando una propuesta educativa para niños de Educación Infantil para aprender a tolerar la frustración. También estableceremos un último apartado dedicado a las conclusiones y unas pinceladas sobre las perspectivas de futuro.

Como ya hemos citado anteriormente, la escuela es el lugar idóneo para aprender y educar las emociones infantiles. En este proceso de enseñanza y aprendizaje intervienen dos elementos fundamentales, los alumnos y los maestros. El primer elemento son los alumnos que son niños que por un lado, ríen, lloran, hablan, piensan, sienten, cada uno con sus intereses, con su personalidad y que necesitan del maestro para crecer y avanzar. Y el segundo elemento son los maestros, profesionales de la educación por vocación, los que nos comprometemos y nos implicamos en nuestro trabajo, ayudamos al alumno a que se sienta seguro y confiado, les queremos enseñar cosas y que las aprendan, que estén contentos y felices, etc. Entonces, ¿Dejar que nuestros alumnos se frustren sería una contradicción a nuestros principios? Es evidente que el niño que se frustra lo pasa mal, está triste o enojado, pero el maestro debe estar atento a estas frustraciones de los pequeños y acompañarles en este camino tan duro hacia la vida adulta, debemos dejar que nuestros alumnos se caigan y tropiecen, solo de esta manera podrán desarrollar habilidades para levantarse con más fuerza. Simplemente no importa las veces que los niños se equivoquen, sino que lo más importante es el aprendizaje de estos tropiezos. La escuela tiene una gran responsabilidad en relación a la educación emocional de los alumnos, ya que la tarea de educar no solo se debe centrar en aprender en base a actividades y experimentaciones de diferentes materiales significativos, sino que la experimentación de emociones también debe tener cabida en la educación de los más pequeños. En las aulas de infantil habitualmente surgen situaciones donde emergen algunas de las manifestaciones de la frustración: niños que se sienten tristes porque no les ha salido el dibujo como querían, otros que se enfadan porque no son el primero de la fila, otros reaccionan con rabia rompiendo o tirando algún objeto al suelo cuando la maestra no les deja un juguete, otros lloran porque no pueden llegar a escribir bien su nombre, otros se sienten tristes porque son rechazados por sus compañeros porque no juegan bien al fútbol, etc. Hay múltiples ejemplos que podríamos enumerar que suceden en el día a día en una escuela de Educación Infantil, así pues, podríamos decir que en la escuela los niños también se frustran.

Muchas veces los adultos (padres, maestros, etc.) tendemos a proteger a los niños para que no experimenten esta emoción negativa, a nadie le gusta ver como un niño sufre, buscamos su bienestar y pensamos que no deben frustrarse por esas pequeñas cosas que nosotros creemos insignificantes e intentamos evitar que tengan esos sentimientos resolviendo nosotros el problema o evitando que vivan ese momento. Pero pensar de esta manera es un error, solo vamos a crear seres frágiles incapaces de soportar las múltiples adversidades que se van a encontrar en su vida adulta. Por lo tanto, los padres y los maestros juegan un papel importante en la educación de las emociones y tenemos que tener en cuenta que, no solo debemos acompañar a los niños en las emociones positivas, sino también debemos acompañarlos en la frustración e impedir que esta les afecte de manera negativa a su autoestima, y no lleguen a pensar que no valen para nada o que se sientan enfadados con el propio mundo porque no satisfacen sus deseos. Así pues, os animo a seguir leyendo para descubrir este sentimiento tan interesante y tan desconocido a la vez: la frustración.

2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todos cuando nacemos somos seres totalmente dependientes y tenemos la necesidad de comunicarnos con el entorno para satisfacer nuestras necesidades básicas como alimentarnos, higiene y dormir. La madre, el padre o el cuidador deben satisfacer estas necesidades del bebé de manera inmediata porque estas conductas van a influir en su desarrollo evolutivo y en cómo este percibe el mundo y a sí mismo. A medida que crecemos nos damos cuenta que no todos nuestros deseos se cumplen de manera inmediata y a veces se demoran, poco a poco vamos aceptando las pequeñas frustraciones y adquiriendo un proceso de separación-individualización de los adultos para actuar cada vez de forma más autónoma. En este proceso de autonomía seremos cada vez más independientes de los adultos y esto nos permitirá tomar nuestras propias decisiones y cumplir nuestros deseos. Sin embargo, no siempre sucede este último esquema, hay algunos niños que cuando han crecido siguen necesitando que sus deseos se satisfagan de manera inmediata como cuando eran bebés, y si no lo consiguen se frustran y responden con rabietas, pataletas, lloran, etc., es la forma que tienen de comunicar sus emociones, en definitiva, lo que piensan y lo que sienten.

Cuando los adultos nos frustramos somos capaces (o deberíamos ser capaces) de canalizar dicha frustración o responder de unas determinadas formas ante el fracaso. Sin embargo los niños que se frustran, por el contrario, carecen de dichas habilidades para canalizarla. Así pues, no podemos impedir la frustración porque forma parte de la vida pero sí a redirigirla y superarla. En las escuelas no se ha dado mucha importancia al tema de la frustración y los maestros tampoco tienen mucha información al respecto, así que, una buena opción podría ser trabajar de forma sistemática y organizada diferentes actividades destinadas a ayudar y acompañar a los niños a que vayan aprendiendo poco a poco a tolerar la frustración, desarrollando una actitud positiva y adecuada frente aquellos deseos o metas que no se hayan satisfecho aunque hayan asociadas emociones negativas, tristeza o rabia, y lleguen a entender que no siempre las cosas salen como uno se espera. Así que, la tolerancia a la frustración se puede aprender y desarrollar desde bien pequeños, solo de esta manera aprenderán habilidades para superarla con éxito y les ayudarán a enfrentarse de manera positiva a los problemas que se encuentren en su vida adulta. No obstante, cada niño tendrá una manera diferente de enfrentarse a estas situaciones que les generan frustración, pero si conseguimos que se enfrente de manera exitosa conseguiremos que este motivado, seguro y confiado de sí mismo, lo que le

generará una autoestima positiva y consecuentemente facilitará su desarrollo por la etapa escolar.

2.2. JUSTIFICACIÓN

Considerando el abanico de emociones que podríamos trabajar en Educación Infantil, hemos considerado la frustración como un tema interesante para investigar. Hay muchos trabajos dedicados a gestionar las emociones en Educación Infantil y la gran mayoría se centran en las emociones más comunes: alegría, tristeza, enfado, etc. La frustración engloba muchas de estas emociones, pero solo las más negativas: tristeza, rabia, ira, impotencia, etc.

Hoy en día solo en algunas escuelas se trabaja el tema de las emociones, debemos tener claro que una educación que no tiene en cuenta las emociones, es una educación que no está completa. Todos buscamos bienestar y salud, y pensamos que evitar las emociones negativas de los niños les va a hacer más felices, pero aplanándoles el camino no vamos a conseguir niños más felices sino más débiles y esto no les ayudará a que pueden resolver sus frustraciones en su vida adulta.

Debido a la inevitabilidad de la frustración y como es un sentimiento conocido y experimentado por todos, creemos que es muy adecuado trabajarlo desde bien pequeños, ayudándoles a conseguir que lo identifiquen y lo comprendan como algo que debe pasar, que no siempre las cosas salen como queríamos y a pesar de eso podemos seguir adelante. Por eso, con los niños des del aula de Infantil podemos y debemos conseguir que aprendan a tolerar la frustración para enfrentarse positivamente a las adversidades futuras, de esta manera les ayudaremos a fomentar una buena autoestima.

2.3. OBJETIVOS

- Generales
 - Profundizar sobre el tema de la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil desde una perspectiva teórica.
- Específicos
 - Ahondar sobre la relación entre la frustración y la autoestima del niño de entre 3 y 5 años.
 - Diseñar una propuesta educativa para aprender a tolerar la frustración en el aula de Educación Infantil.

3. MARCO TEÓRICO

En este capítulo vamos a abordar todos los conocimientos teóricos que sustentan este TFG; comenzaremos con el concepto de educación emocional en el contexto educativo y seguidamente explicaremos el término de autorregulación emocional. Proseguiremos con el concepto de la “frustración” citando y explicando diferentes investigaciones que se han ido haciendo sobre este sentimiento y después nos centraremos concretamente en la frustración en la etapa de Educación Infantil. En este apartado, explicaremos las claves para ayudar a tolerar la frustración en niños de Educación Infantil, las diferencias individuales ante la frustración en los niños de esta etapa y las diferentes manifestaciones de la frustración, es decir, las emociones negativas que tiene asociadas, tales como la rabia o ira y la tristeza. En el apartado centrado en la rabia, definiremos esta emoción y hablaremos sobre las guías generales para utilizar un modelo de la rabia y la identificación de las emociones que tiene asociadas; y en el apartado de la tristeza hablaremos sobre cómo ayudar a la autorregulación de esta emoción. Para finalizar, en el último apartado explicaremos la relación existente entre la frustración y la autoestima.

3.1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

3.1.1. La educación emocional en la escuela

La escuela prepara al niño para la vida adulta no solo a partir de las áreas académicas ordinarias, sino que además también tiene la función de educar en valores y en desarrollo afectivo. El fin de la educación emocional, es que el alumno desarrolle el bienestar y las competencias emocionales desde bien pequeños a partir de actividades prácticas como juegos, respiración, autorreflexión, etc. “Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar” (Bisquerra, 2011, pág. 11).

El bebé cuando nace utiliza como medio de expresión el llanto, a medida que va creciendo y va desarrollando las habilidades lingüísticas deben poner nombre a aquello que sienten con la ayuda del adulto. En la escuela, el maestro debe ofrecer un clima tranquilo, seguro y confiado para educar a sus alumnos en competencias emocionales a

partir de una serie de pautas que debe interiorizar y ponerlas en práctica con los niños de Educación Infantil:

- Permitir que los alumnos expresen sus emociones, tanto si es alegría como si es tristeza.
- No prohibir ni intentar eliminar las emociones negativas: para conseguir un aprendizaje emocional, es esencial que los niños experimenten ambas emociones positivas y negativas.
- Hablar sobre emociones para sentir más proximidad con los demás alumnos.
- Mostrarles afecto y cariño independientemente de la emoción que expresen: algunos niños hacen interpretaciones erróneas, ya que piensan que si el adulto se enfada con ellos, ya no les quiere, debemos mostrarle todo lo contrario.
- Ayudarles a que expresen el lenguaje emocional a partir de la palabra y del cuerpo.
- Familiarizar a los niños con actividades que favorecen el bienestar como cantar, bailar, etc.
- Permitir los errores de los niños: debemos dejar que se equivoquen para que puedan adquirir una autonomía emocional, de esta manera aprenderán ellos solos a tranquilizarse.
- Hacerles comprender que las emociones no siempre van ligadas al comportamiento, sino que debemos saberlas regular, es decir, no siempre que nos enfademos debemos actuar con agresividad o violencia.
- Aprender a conocer los sentimientos y emociones de los otros.
- Aprender a regular la expresión de la emoción: en el caso que el niño esté enojado, debemos ayudarle a que exprese esta emoción de forma correcta y no actúe con agresión hacia los objetos o hacia otros niños.

En el siguiente apartado vamos a centrarnos y profundizar sobre una de las competencias emocionales que debe trabajar el maestro de Educación Infantil con sus alumnos, concretamente la que hace referencia a la regulación de las emociones, ya que es importante que los niños aprendan a reconocer sus propias emociones pero también que sepan manejarlas de forma adaptativa.

3.1.2. Autorregulación emocional

La autorregulación emocional, como ya hemos citado en el apartado anterior, es una de las competencias emocionales que el maestro de Educación Infantil debe trabajar

con sus alumnos, ya que los niños deben expresar sus emociones pero deben aprender a controlarlas y dominarlas de forma apropiada y no dejarse dominar por estas, es decir, deben aprender lo que se denomina autorregulación emocional. Según Block y Block (1980), Koop (1982) y Rothbart (1989) la autorregulación emocional la definen como la capacidad que tienen las personas para modificar su conducta en situaciones concretas. La regulación emocional es una de las finalidades que debemos conseguir con los niños para que aprendan a regular sus sentimientos y emociones de la forma más apropiada, esto “incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.” (Bisquerra, 2011, pág. 213).

Podríamos afirmar que uno de los objetivos de la educación emocional es conseguir el bienestar de la persona de manera que las emociones positivas estén presentes, no obstante, los niños desde muy pequeños expresan sus emociones negativas espontáneamente e inevitablemente gritando, llorando o pegando, y estas son superiores a las emociones positivas y además requieren de un aprendizaje social. Si queremos experimentar bienestar debemos potenciar las emociones positivas, pero como las emociones negativas son inevitables, debemos aprender a regularlas de manera adecuada.

Dentro de la regulación de las emociones negativas la tolerancia a la frustración es una estrategia que los niños deben aprender, según Bisquerra (2011): “Aumentar el nivel de tolerancia a la frustración es una competencia emocional básica, dado que las frustraciones son inevitables” (pág.55). A continuación, nos vamos a detener más detalladamente en esta emoción, la frustración.

3.2. LA FRUSTRACIÓN

3.2.1. Investigaciones sobre la frustración

Consideramos que el sentimiento de frustración surge cuando una persona no obtiene los resultados que espera sobre alguna cosa y manifiesta sentimientos de impotencia, decepción, enfado, tristeza, agresividad, etc., y es a partir de estos sentimientos que expresamos nuestro malestar por no conseguir lo que queríamos tal y como deseábamos.

Centrándonos en las diferentes investigaciones que se han hecho sobre este concepto, destacamos a Dollard, Doob, Millar, Mower y Sears en Lahey (1939) que consideran que el sentimiento de la frustración se produce cuando un comportamiento que persigue un objetivo es bloqueado, así pues, cualquier comportamiento que queremos llevar a cabo y por algún motivo es bloqueado sufriremos frustración y que cuando más deseo tenemos de alcanzar esta meta y esta no se consigue, más frustración tendremos. Estamos totalmente de acuerdo con estos autores, ya que es evidente, que si una meta u objetivo es bloqueado por alguna cosa y nos impide realizarlo, nos produce este sentimiento tan desagradable. También es destacable la afirmación de estos autores sobre la importancia de los deseos esperados, el hecho de que cuando mayor son los deseos de cumplir una meta, mayor es el nivel de intensidad de la frustración que experimentamos cuando no conseguimos satisfacerla.

Dollard y Miller (1944) son dos autores que profundizaron más sobre el tema y en los años 30 establecieron que existe una relación entre la frustración y la agresión, y propusieron “la hipótesis de frustración-agresión”, en la que sostuvieron que la frustración causa agresión. No obstante, esta hipótesis se ha aplicado a varios fenómenos y se ha comprobado que no siempre es así, según Moreno Ángel, Manuel Hernández, García Leal y Santacreu (2000) “No toda frustración tiene como consecuente una respuesta agresiva y como detrás de una agresión no siempre se encuentra un estado de frustración”. Estamos de acuerdo en estos últimos autores, ya que no todas las personas reaccionamos igual ante una situación frustrante, existen diferencias individuales en respuesta a la frustración: algunas personas reaccionaran agresivamente, pero otras no mostraran agresividad, pero eso, no significa que no se sientan frustradas. Leonard Berkowitz, profesor de Psicología, evaluó esta teoría sobre la relación entre frustración y agresión y afirmó que la frustración puede manifestar enojo. Otro autor que profundizó sobre esta relación de frustración y agresión fue Worchel (1974) quien destacó que, “los sujetos muestran mayor hostilidad ante la frustración cuando sus expectativas son las de obtener unas consecuencias altamente positivas que cuando sus expectativas sobre obtener logros no muy valorados.” (Citado en Carrasco Ortiz, González Calderón, 2006). Estamos de acuerdo con la afirmación de este autor, ya que si la obtención de un objetivo tiene consecuencias muy positivas, nos frustraremos más si no lo satisfacemos, que si las expectativas de la obtención de ese objetivo no son tan positivas.

Otro autor que estudio el concepto de frustración y recompensas fue Amsel, quien afirmó que cuando una recompensa que se espera no es recibida, se produce un estado

desagradable llamado frustración. Amsel creó la “Teoría de la frustración” (1958, 1962, 1992, 1994) centrada en un estudio sobre animales a los que se les administraba una recompensa después de una serie de claves contextuales que indicaban que iba haber una recompensa, después se les omitió a estos animales la recompensa y desencadenaron un sentimiento llamado frustración. Creemos que la teoría de Amsel no puede ser aplicada en personas, ya que en la vida diaria no encontramos situaciones donde haya claves que nos indiquen que va a ver recompensa, sino que nosotros sabemos que hay recompensa y al no conseguirla, nos frustramos.

Muchas de las teorías de estos autores ponen énfasis en lo que nos sucede cuando nos frustramos, tanto los adultos como los niños. No obstante vamos a centrarnos a investigar sobre la etapa de Educación Infantil.

3.2.2. La frustración en la etapa de Educación infantil

Después de citar y explicar las diferentes investigaciones que se han hecho sobre el concepto de frustración, en este punto nos centraremos en la frustración en la etapa de Educación Infantil. Según Cuenya, Fosachea, Sandro y Mustaca (2013) “La frustración es una emoción que experimentamos de forma cotidiana en situaciones en las que hayamos una divergencia entre las recompensas esperadas y las obtenidas”. La mayoría de nosotros hemos experimentado esta sensación, las diferentes causas pueden ser externas o internas, y es inevitable que cuando esperamos una recompensa y esta no es satisfactoria manifestemos el sentimiento de frustración. Los niños de Educación Infantil están inmersos en diferentes ambientes, tanto el familiar como el escolar donde la frustración aparece con regularidad. Desde la escuela debemos canalizar esta emoción para que los niños aprendan habilidades para tolerarla contribuyendo así, al proceso de aprendizaje emocional y ayudando al niño a adquirir seguridad y confianza en sí mismo.

Según el Real Decreto 1630/2006 de 29 de diciembre por el cual se establecen las enseñanzas mínimas para el segundo ciclo de Educación Infantil, determina en el artículo 2, que los fines de la Educación Infantil se deben centrar en el desarrollo integral y armónico de la persona en el plano físico, afectivo, social e intelectual. Además dos de los objetivos de la educación emocional en Educación Infantil se centran en desarrollar la tolerancia a la frustración y en la regulación emocional centrada en la capacidad de soportar los impulsos y emociones desagradables, de tolerar las frustraciones y saber esperar las gratificaciones. Así pues, la tolerancia a la frustración la podemos aprender desde la primera infancia, ya que a esta edad los niños piensan que todo lo que quieren

debe de ser satisfecho y cuando no se satisface se frustran, además si alguien les impone un límite los niños lo aprecian como si fuera muy injusto y expresan su malestar.

Los niños carecen de herramientas para suprimir, reducir o tolerar su malestar, así que los adultos debemos ayudar a los niños a regular dicho sentimiento para aprender a tolerar la frustración y enfrentarse de manera positiva a las adversidades que se va encontrar en su vida adulta. Para el desarrollo de los niños es importante que expresen como se sienten cuando se sienten frustrados, pero debemos tener en cuenta que no todos los niños responden igual ante la frustración. En el siguiente apartado vamos abordar las estrategias o claves para ayudar a los infantes a gestionar la emoción de frustración.

3.2.3. Claves para ayudar a tolerar la frustración en niños de Educación Infantil

Los niños se van a frustrar muchas veces, y no debemos evitarlo, ni esconderlo ni eliminarlo sino que deben expresar su frustración de forma socialmente aceptable y así favorecer su desarrollo integral. Deben aprender a tolerar la frustración y hacer frente a los problemas que se van a encontrar a lo largo de su vida adquiriendo habilidades para superar los obstáculos de la manera más adecuada.

Los niños que tienen poca tolerancia a la frustración son niños que no controlan sus emociones ni sus impulsos, quieren satisfacer sus objetivos de manera inmediata, no entienden porque no se les da lo que quieren, tienen poca flexibilidad y son niños que expresan impulsivamente su rabia. Por el contrario, los niños que tienen tolerancia a la frustración controlan sus impulsos y manejan mejor sus sentimientos de rabia cuando no se satisfacen sus objetivos. Debemos destacar que el control de los impulsos por parte del niño requiere un trabajo continuado y constante.

En la escuela a menudo aparecen estas reacciones de frustración y rabia, según Golden (2010) “Los niños reaccionan con irritación cuando sienten que se están burlando de ellos, cuando están confusos y cuando se frustran al intentar alcanzar una meta. El reto que supone construir una torre de cubos, el que se le pida que respete su turno o que comparta los juguetes, y la experiencia de la competición son, todas ellas, ocasiones que pueden provocar alguna reacción de rabia” (p.246).

Como maestros debemos aplicar una serie de claves generales para ayudar a los niños a aprender a tolerar la frustración:

- Enseñar ejercicios de relajación: para ayudar a los niños aumentar su tolerancia a la frustración deben relajarse.

- Enseñar a identificar: los niños deben identificar lo que les ha producido frustración y deben expresar como se sienten.
- Ayudar al niño a identificar cuando debe pedir ayuda: los niños deben encontrar la solución a su problema primero ellos solos, deben aprender de sus errores y a esforzarse para conseguir sus objetivos y si no lo consiguen pedir ayuda a la maestra. En el caso que un niño se esté frustrando con alguna actividad debemos ayudarles a que eviten ese sentimiento preguntándole que podrían hacer en vez de enfadarse.
- Saber autocontrolarse: deben aprender a esperar y respetar los turnos de los compañeros.
- Representación de papeles: se puede crear en clase actividades donde los personajes se frustren y sean ellos mismos quienes encuentren soluciones posibles.
- Refuerzo positivo ante la conducta adecuada: se elogiará y se dará refuerzo positivo al niño cuando haya utilizado una estrategia adecuada ante una situación de frustración.
- Modificar la tarea: si el niño no consigue un objetivo podemos descomponer la tarea en pequeños pasos para que puedan alcanzarla poco a poco. Siempre marcando objetivos realistas y razonables según su edad y nivel de desarrollo.

La literatura (libros o cuentos breves) y las películas son buenos recursos para ejemplificar personajes que manifiestan un modelo adecuado de frustración a partir de protagonistas decepcionados porque no consiguen lo que quieren, el rechazo entre compañeros, etc., es decir, situaciones en que los niños se pueden identificar. No obstante, cabe destacar que no todos los infantes responden igual ante una frustración, a continuación profundizaremos sobre este tema.

3.2.4. Diferencias individuales ante la frustración en niños de Educación Infantil

Existen diferencias individuales de las respuestas de los niños ante una frustración que dependerá de factores biológicos, sus características personales y su entorno familiar. Los niños que tienen baja tolerancia a la frustración cuando ven que sus deseos no son cumplidos inmediatamente reaccionan con comportamientos desadaptativos, cada niño reacciona de diferentes maneras, pero casi siempre son negativas para él o para su entorno. Aprender a tolerar la frustración no es una tarea fácil en los niños, los adultos debemos acompañarles a soportar la frustración buscando nuevas vías de solución, o

bien ayudándole a comprender que si no han conseguido cualquier cosa la podrán hacer en otro momento, o aceptar que no podrán conseguirla, pero jamás reaccionando con comportamientos inadecuados.

La mayoría de niños expresan el sentimiento de frustración a partir de dos emociones primarias como pueden ser la rabia o la tristeza. Estas dos emociones son negativas y son más frecuentes que las emociones positivas, ya que en el día a día se hacen más evidentes las situaciones frustrantes que las favorables. Nuestra labor como educadores es acompañar al niño a regular estas emociones de la forma más adecuada. En el siguiente apartado vamos a ver las emociones o sentimientos que afloran junto al sentimiento de la frustración.

3.2.5. Manifestaciones de la frustración

La frustración es una emoción compleja que no se experimenta o sufre de forma aislada, sino que conlleva otra serie de sentimientos negativos asociados, tales como la rabia, la envidia, la tristeza, etc. En este apartado nos centraremos a explicar dos de las emociones asociadas a la frustración: la rabia o ira y la tristeza.

3.2.5.1. La rabia o ira

La palabra rabia es un concepto que puede tener varios sinónimos como coraje, cólera, enojo, ira, furia, etc. “La rabia es toda una familia de sentimientos que se pueden experimentar tras un determinado estímulo general, una agresión o una frustración” (Chías & Zurita, 2010, pág. 85), que genera cambios fisiológicos y psicológicos (aumento ritmo cardíaco y presión sanguínea) y se externaliza con los expresión facial del niño. Los niños sienten rabia porque experimentan su malestar por no conseguir lo que querían, como una manera de defenderse de lo que les genera frustración, van a utilizar el lenguaje para expresar su frustración y algunos expresaran su malestar hacia manifestaciones violentas o agresivas hacia él o hacia su entorno.

3.2.5.1.1. Guías generales para utilizar el modelo de la rabia

Los adultos y los maestros podemos ejercer de modelos para que el niño observe cual es la conducta adecuada ante una frustración. Es adecuado mostrar al niño ejemplos de cómo actuar delante de una frustración mostrándole un modelo adecuado cuando sienta rabia. Hemos de tener en cuenta que el niño puede llegar a entender que otra

persona sienta rabia pero eso no quiere decir que él esté preparado para afrontar su propia rabia. El modelo de rabia se puede utilizar para ayudar a comprender y manejar su frustración y también el sentimiento de rabia que está implicado. Para ello, es esencial que el niño identifique las emociones asociadas a la rabia, a continuación abordamos este punto más detalladamente.

3.2.5.1.2. La identificación de las emociones asociadas con la rabia

El niño debe aprender aquellas emociones asociadas a la rabia como punto de partida, haciendo una autorreflexión para que consigan adquirir una cierta conciencia emocional. Los niños les cuesta describir que sienten rabia y cuando les preguntamos lo describen a través de acciones: *tengo ganas de romper algo, tengo ganas de gritar*, etc. como un medio para descargar la tensión provocada por la rabia. Otra manera de que los niños sean conscientes de que sienten rabia es través de las respuestas corporales que acompañan a esta emoción: apretar los dientes, la cara se pone roja, los músculos se tensan, etc. Para ayudar a los niños a ser conscientes de su rabia podemos utilizar imágenes o metáforas.

Como ya hemos mencionado la literatura y las películas (en los niños más pequeños podemos utilizar los dibujos animados), son un buen recurso para que el niño identifique la rabia: para que identifique la emoción de los personajes, observe las diferentes estrategias utilizadas en diversas situaciones, etc. En los niños no utilizaremos la palabra “rabia” sino que utilizaremos el sinónimo de “enfadado”, ya que los niños pequeños carecen de vocabulario para explicar los sentimientos y cuando se les pregunta por sus sentimientos responden con palabras como “bueno, malo, triste o enfadado”. Para que puedan explicarnos cuanta rabia sentía el personaje del cuento o de la película pueden utilizar los brazos para ejemplificar muy o poco enfadado, posteriormente podemos hablar sobre qué situación le produjo enfado al personaje y hablar sobre cómo se sentía.

Según Golden (2010) las preguntas que podríamos hacer para que identifiquen las emociones de los personajes de un libro o de una película serían:

- En la situación que se acaba de describir, ¿Te enfadarías tanto cómo el personaje?
- ¿Qué sentimientos te hubiesen enfadado?
- ¿Habías manejado tu enfado del mismo modo que lo hizo el personaje en la historia?

- ¿Cómo solucionó él su enfado?
- Si fueses su mejor amigo, ¿Qué le dirías que hiciera para reducir su enfado?
(p.253)

Otro recurso podría ser hablar con los niños sobre algunas experiencias sobre las que se hayan enfadado: expliquen que sintieron, que situación le provocó, ayudarles a describir las sensaciones físicas que sintió, que emoción sintió, etc. “Cuanta más práctica tengan los niños en el manejo de esta fuerte emoción, es más probable que establezcan un amplio repertorio de estrategias de manejo de la rabia”. (Golden, 2010, pág. 232). Podemos elaborar un diseño gráfico de los elementos asociados a la rabia a través de dibujos que elaboremos o recortes de revistas, así ayudamos al niño a tener una conciencia de los elementos que están implicados en la rabia.

En síntesis, como maestros debemos promover los siguientes objetivos:

- Comprender que la emoción de la rabia es una emoción natural que varía en intensidad y duración.
- Aumentar su comodidad y facilidad para hablar de una emoción altamente cargada y muy compleja que se siente en la vida cotidiana.
- Promover las destrezas de solución de problemas mediante el reconocimiento de la gran variedad de estrategias que se utilizan para manejar la rabia.
- Reconocer y diferenciar las estrategias constructivas y destructivas de manejo de la rabia. (Golden, 2010, pág. 231)

3.2.5.1.3. La relajación y la actividad física para manejar la rabia

El niño que se siente frustrado lo manifiesta a partir de la rabia, caracterizado por excitación emocional y física, algunos incluso se muestran impulsivos y agresivos. Cuando sucede esto los niños no pueden pensar claramente cómo pueden manejar su rabia, sino que deben adquirir un control de las emociones físicas provocadas por la rabia.

Una de las formas para canalizarlo sería hacer actividades de relajación, siempre de modo preventivo cuando el niño no esté sintiendo rabia para que pueda adquirir un mayor control de sus reacciones corporales cuando exprese la rabia. Así que cuando el niño manifieste rabia podrá recordar las experiencias agradables de las sensaciones de calma y podrá calmarse a sí mismo cuando se empiece a enfadar. La práctica continuada de los ejercicios de relajación es fundamental para que se convierta en un componente automático de las conductas del niño.

Otra forma de manejar la rabia sería la actividad física, mientras la relajación se centra en el control de las reacciones corporales ante la rabia, la actividad física se centra en la energía física y tensión que provoca esta emoción. Mediante el ejercicio físico los niños canalizan toda aquella energía que provoca la rabia. Para ayudarles a expresar esta emoción podemos usar varias alternativas que permitan al niño hacer una descarga energética: abrir la garganta y emitir cualquier sonido, movimientos corporales con o sin implicación muscular, carreras, palmas, etc., siempre teniendo en cuenta de no lastimarse ni dañar su entorno. Además del sentimiento de rabia, la frustración puede llevar asociada otra emoción negativa como la tristeza, a continuación profundizaremos sobre esta otra.

3.2.5.2. La tristeza

“La tristeza es el sentimiento de pérdida. Cualquier tipo de pérdida, ya sean personas, cosas o animales, o bien ilusiones, esperanzas, deseos u objetivos” (Chías & Zurita, 2010, pág. 57). Según Bowlby (1969, 1980), Corbella (1994), Lazarus y Lazarus (2000), Greenberg y Pavio (1999), Páez y Vergarra (1992) afirman que la tristeza entre otras causas también es provocada por el fracaso en conseguir alguna meta importante. Así pues, además del sentimiento de rabia, algunos niños frustrados sienten decepción y por eso se muestran tristes. Cuando los niños se ponen tristes desarrollan cambios fisiológicos, como disminución de la energía, su expresión corporal está decaída y algunos lo expresan con llanto, silencio, cansancio, etc. Como ya hemos comentado, aunque es una emoción negativa, no hemos de impedir que se pongan tristes sino acompañarles y permitirles que expresen su tristeza ayudándoles con algún tipo de contacto físico, como pueden ser los abrazos y las caricias, pero en ningún caso evitar que lloren, porque llorar es sano y los niños deben expresar su malestar. Si se trabaja en algo que ha perdido el niño, ayudarlo a aceptar lo que ha perdido sin ser substituido por otro, contribuye al niño a aceptar aquello que ha perdido y a tolerar la frustración.

3.2.5.2.1. Ayudar a la autorregulación de la tristeza

Algunos niños que se sienten frustrados lo expresan a partir de la tristeza porque no han conseguido alcanzar la meta que querían o se sienten frustrados ante la pérdida de algo. Para la autorregulación de la tristeza las estrategias más adecuadas son la distracción o la modificación de la situación, concretamente “la estrategia más utilizada

por los niños pequeños es una actividad de distracción divertida o más placentera” (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007), no obstante esta estrategia disminuiría la emoción negativa de tristeza pero no la eliminaría. La autorregulación de la tristeza por parte del niño se puede dar a través de regulación externa (contexto social) o regulación interna (siendo consciente de los mecanismos de control).

Los maestros deben ayudar a los niños a aprender a convivir con la emoción de la tristeza, y esto requiere pequeños aprendizajes previos por parte de los niños: (Cabero, 2009 citado en Bisquerra (2011):

- Identificar que estamos sintiendo tristeza.
- Aceptar la tristeza como una emoción natural y positiva para nuestra recuperación.
- Legitimarla, dándonos la razón por sentirnos así, sin culpas ni reproches; permitiéndonos sentirla.
- Escuchar a la emoción y qué es lo que nos pide para poder actuar coherentemente y con conciencia.
- Expresarla con llanto o con lo que sintamos necesario.
- Comprender de dónde surge para comprender el episodio emocional en el que estamos.
- Darle tiempo a la tristeza para que haga su curso natural, y darnos tiempo a nosotros mismos para estar con ella sin intentar cambiarla.

Para que los niños aprendan a regular esta emoción los maestros utilizaran dos vías, la preventiva y la interventiva. La primera es para que los niños aprendan a comprender la tristeza y la tolerancia a la frustración, y la segunda para ayudar gestionar cuando esté triste.

Para la vía preventiva, los recursos más utilizados para descubrir el sentimiento de tristeza son los mismos que en la comprensión del sentimiento de rabia, la literatura a partir de libros y cuentos breves, películas o imágenes de personas tristes.

Para la vía interventiva, ayudaremos al niño a sentir la tristeza, “se sugiere ayudarlo a expresar la tristeza, a ponerle palabras y buscar ayuda, a atribuir significado y sentido a lo que ha perdido, así como facilitarle encontrar pequeños espacios y oportunidades para disfrutar brevemente y de la forma que le sea posible de una actividad”. (Bisquerra, 2011, pág. 146). La tarea del maestro es acompañar al niño en la expresión de la tristeza como una emoción negativa que debe vivirse sin eliminarla, ayudándoles a expresar como se

sienten, que es lo que le ha generado tristeza y que podemos hacer para sentirnos mejor, así como compartir su tristeza con los demás, son buenas prácticas para que se sientan mejor y una forma de recibir ayuda.

3.3. RELACIÓN ENTRE FRUSTRACIÓN Y AUTOESTIMA

Una de las reacciones más importantes, desde la perspectiva emocional que vive el infante ante una situación frustrante, además de las citadas anteriormente, sería la de experimentar una baja autoestima. Autoestima negativa y frustración caminan de la mano generalmente pues, tienen una estrecha relación. Pero antes de profundizar en esta correlación vamos a definir que es la autoestima. La autoestima según la Real Academia Española es la “Valoración generalmente positiva de sí mismo” (2014). La autoestima afecta al proceso de desarrollo humano e influye en nuestra manera de actuar con el mundo y relacionarnos con los demás. Cuando tenemos una autoestima positiva somos más fuertes y resistentes, no obstante, cuando tenemos una autoestima negativa tenemos menos resistencia hacia las adversidades de la vida.

Existe una relación entre autoestima y frustración, ya que una de las causas que genera una baja autoestima en los niños, son los fracasos y las frustraciones por el incumplimiento de alguna meta. Si el niño tiene una buena tolerancia a la frustración estos fracasos y frustraciones no afectarán a su autoestima.

El niño que tiene baja autoestima tiene falta de confianza en sí mismo, no puede soportar los errores, cuando comete alguno piensa que es culpa suya, no se siente apto para realizar cualquier tarea y se siente débil, se focaliza en sus debilidades y no tiene en cuenta sus posibilidades, son niños que se frustran fácilmente. Si el niño se frustra hacia cualquier error que haya tenido, alimentará su baja autoestima porque se evaluará negativamente a sí mismo como si fuera incapaz de hacerlo. Estos alumnos buscan la seguridad de lo que ya conocen, son poco exigentes y no intentan superarse, por eso llegan a sentirse frustrados más fácilmente. Los adultos debemos tener en cuenta que los objetivos que pedimos a nuestros alumnos, no sean excesivos sino realistas y que a corto plazo obtengan éxitos, ya que si no, los niños no podrán alcanzarlos, se frustrarán y esto influirá en su baja autoestima. Esto no quiere decir que los niños no deben frustrarse, sino que para conseguir un crecimiento emocional sano es adecuado un cierto nivel de frustración.

Por el contrario, si el niño tiene una autoestima positiva de sí mismo, se sentirá capaz de resolver errores y buscar soluciones, considerará el error como un acto humano,

y no como un fracaso personal, tendrá confianza en sí mismo y en los demás, y aceptará y tolerará mejor las frustraciones. En los niños con alta autoestima las frustraciones no influirán de la misma manera que los niños que tengan baja autoestima, estos necesitarían un grado de insatisfacción mayor para que lo consideren como un fracaso, y se pongan tristes o aparezca el enfado.

Los adultos y los maestros influimos en que aumente o disminuya la autoestima del niño, ya que hay niños que son muy sensibles, por lo tanto, debemos estar atentos para que las frustraciones no les afecten de manera negativa en su autoestima y a la valoración de sí mismos, ya que “Los niños genuinamente son muy susceptibles y muchos a diario son afectados por los pequeños sucesos que ocurren en las aulas o escuelas. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla” (Acosta & Alfonso, 2004).

Así pues, los niveles de autoestima del alumno van a interferir en como el niño se responde a sí mismo y al mundo que le rodea. Para promover una buena autoestima el alumno se debe sentir bien en la escuela, los maestros deben promover un clima agradable, seguro, tranquilo y confiado que estimule al niño a reflexionar y actuar, ayudarles a reflexionar sobre sus potenciales para que se den cuenta que ellos sí pueden, reconociendo posteriormente sus éxitos, respetar el trabajo de cada uno de sus alumnos, evaluar el proceso de aprendizaje no solo los resultados, enseñares habilidades para que se relacionen con los demás, en definitiva, ayudarles a que tengan un concepto positivo de sí mismos, evitando reproches y frases negativas sobre la persona, y utilizar un lenguaje positivo y motivador. “Estudios realizados en Estados Unidos (Ribeiro, 1997:97) demostraron que los niños de cuatro años de edad escuchaban un elogio y nueve reprimendas y media cada veinticuatro horas. Este resultado se obtuvo por medio de micrograbadoras que se colocaron en los oídos de ciertos niños mientras duró la investigación. Para que una reprimenda se anule o neutralice en el cerebro de una persona, son necesarios al menos siete elogios, hasta los ocho años de edad, escucha la absurda cantidad de 100.000 “noes” (Acosta & Alfonso, 2004).

4. PROPUESTA EDUCATIVA

En el siguiente capítulo se propone una propuesta educativa dirigida a los alumnos del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil procedentes de un contexto cultural medio. El objetivo principal es ayudar a los alumnos a aprender a tolerar la frustración, mediante un control emocional y así contribuir a su bienestar y a mejorar su autoestima. En el primer apartado se describirá la propuesta educativa con sus correspondientes objetivos y temporalización, y posteriormente de establecerá el programa de actividades distribuida por trimestres y la evaluación.

4.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

Programa: “Aprendiendo a tolerar la frustración”

Los objetivos principales de la propuesta educativa es ayudar a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil a tolerar la frustración, que aprendan a identificar este sentimiento y las principales emociones que tiene relacionadas: la rabia y la tristeza, además enfatizaremos para que aprendan que sentir estas emociones no son malas, pero que deben saber controlarlas porque no siempre conseguiremos lo que queremos. Además, deben decir lo que piensan y sienten, y relacionarlo con los cambios que les produce su cuerpo y su expresión facial. Para conseguir los objetivos propuestos, se utilizarán varios recursos entre los cuales serán: imágenes de niños/as expresando emociones y cuentos para que los alumnos identifiquen las emociones de los personajes sin que se sientan inmersos directamente en sus problemas, dándoles seguridad y confianza para poder reconocer la estrategia utilizada, o bien que sean ellos mismos los que puedan encontrar la solución al conflicto. Se les mostrarán las estrategias, técnicas o modelos adecuados para la autorregulación emocional de las emociones relacionadas con la frustración, de esta manera, les ayudaremos a regular sus propios sentimientos y emociones, y a expresar la rabia y la tristeza de forma adecuada. Así pues, conseguirán estar más equilibrados y ser más fuertes para soportar los problemas que se van a encontrar en su vida adulta, contribuyendo así, a mejorar su autoestima y bienestar. También se utilizarán como recursos para la expresión de las emociones, la música y el lenguaje plástico.

En todas las actividades se utilizará una metodología activa y participativa, donde el alumno será el protagonista de su aprendizaje, se fomentarán actitudes para empatizar,

ayudar, cooperar y compartir. Además la maestra guiará todo el proceso, esto les aportará seguridad y confianza. Cabe destacar, que en toda la propuesta educativa, para referirnos al sentimiento de “rabia” con los alumnos utilizaremos el sinónimo “enfado” para que puedan entender mejor el concepto.

En la siguiente tabla se muestran los bloques que se desarrollarán en esta propuesta educativa, una breve descripción y las actividades que están incluidas en cada uno de ellos:

Bloque	Descripción/Objetivos	Actividades
CONCIENCIA EMOCIONAL	Los alumnos deben conocer el concepto de frustración, e identificar, reconocer y expresar sus propias emociones relacionadas con la frustración (la rabia y la tristeza), así como también las de los demás. Podrán expresar las emociones mediante la expresión plástica.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo nos sentimos? 2. Reconociendo las emociones 3. Pintamos la frustración
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Proporcionar a los alumnos estrategias y modelos para aprender a regular y controlar los sentimientos y emociones relacionadas con la frustración de la forma más adecuada. Así como también, saber identificar las emociones de los demás.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La hora del cuento 2. ¡Estoy enfadado! 3. Nos relajamos... 4. ¡Adiós tristeza!
COMPETENCIAS EMOCIONALES	Ayudar a los alumnos a relacionarse con toda la clase en la resolución conflictos para que los alumnos tomen conciencia e identifiquen los problemas y emociones de los demás, fomentando actitudes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Representación de papeles 2. Expresar las emociones a través de la música 3. Aprendemos a compartir

de empatía, ayudar, cooperar y compartir.

Tabla 1: Descripción de la propuesta educativa “*Aprendiendo a tolerar la frustración*”.
Viaplana, G. (2014)

4.2. OBJETIVOS

En la propuesta educativa se presentaran varias actividades que se van a desarrollar durante todo el curso académico con los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil con los siguientes objetivos:

- Conocer la frustración e identificar las emociones básicas relacionadas con esta: el enfado y la tristeza
- Reconocer las propias emociones y la de los demás cuando se sienten frustrados
- Expresar las emociones de enfado y tristeza mediante la expresión facial y corporal
- Expresar libremente las emociones de enfado y tristeza mediante el lenguaje plástico
- Identificar diferentes situaciones frustrantes
- Reconocer las emociones de los personajes de un cuento
- Reconocer las posibles soluciones de los personajes de un cuento para resolver su frustración
- Proporcionar estrategias y modelos adecuados para regular la frustración
- Convertir las emociones negativas en positivas
- Aprender a relajarnos y a respirar
- Representar e identificar diferentes situaciones cotidianas frustrantes
- Desarrollar habilidades para solucionar la frustración fomentando así su autonomía
- Desarrollar actitudes de empatía, ayudar, colaborar, cooperar y compartir
- Expresar las emociones a partir de la música
- Fomentar la expresión corporal

4.3. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta educativa se llevaría a cabo durante todo el curso académico distribuida por diferentes sesiones cada trimestre. Los bloques se trabajarán

consecutivamente, ya que el bloque 1: Conciencia emocional, permitirá establecer las bases para posteriormente trabajar los bloques 2 y 3.

Bloque	actividades sesiones por mes	Primer Trimestre			Segundo Trimestre			Tercer Trimestre		
		Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
CONCIENCIA EMOCIONAL	Actividad 1: ¿Cómo nos sentimos?	4	4	4						
	Actividad 2: Reconociendo las emociones	2	2	2						
	Actividad 3: Pintamos la frustración			1						
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Actividad 1: La hora del cuento				1	1	1			
	Actividad 2: ¡Estoy enfadado!				2	2	2			
	Actividad 3: Nos relajamos...				20	20	20	20	20	20
	Actividad 4: ¡Adiós tristeza!				2	2	2			
COMPETENCIAS EMOCIONALES	Actividad 1: Representación de papeles							1	1	1
	Actividad 2: Expresar las emociones a través de la música							1	1	1
	Actividad 3: Aprendemos a compartir							1		

Tabla 2: Actividades y número de sesiones distribuidas por cada trimestre. Viaplana, G. (2014)

4.4. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

Actividad 1: ¿Cómo nos sentimos?

Objetivos

- Conocer e identificar el sentimiento de frustración
- Identificar las propias emociones y las de los demás cuando se sientan frustrados

Descripción	Recursos
<p>Esta actividad nos permite conocer los conocimientos previos que tienen los alumnos relacionados con la frustración.</p> <p>Se establecerá una asamblea para que los alumnos expresen sus experiencias y sus sentimientos. La maestra realizará las siguientes preguntas para indagar lo que saben sobre el sentimiento de frustración y guiará la conversación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Cómo nos sentimos cuando...? (la maestra pondrá varios ejemplos relacionados con la rabia: no nos dejan jugar a un juego que queremos, nos quitan el juguete con que jugábamos, etc.)</i> - <i>¿Cómo nos sentimos cuando...? (la maestra pondrá varios ejemplos relacionados con la tristeza: nos equivocamos en una ficha, no hemos ganado en un juego, etc.)</i> - <i>¿Algún día os habéis enfadado? ¿Qué sentisteis? (Ayudarles a describir las sensaciones físicas que sintió) ¿Por qué os enfadasteis?</i> - <i>¿Algún día os habéis puesto tristes? ¿Qué sentisteis? (Ayudarles a describir las sensaciones físicas que sintió) ¿Por qué os pusisteis tristes?</i> - <i>¿Nos gusta sentirnos así?</i> - <i>¿Qué podemos hacer para no sentirnos así?</i> <p>Posteriormente la maestra introducirá el concepto de frustración y les explicará a los alumnos que algunas veces se han sentido enfadados o tristes porque: no han conseguido lo que querían, se han equivocado, no han ganado en el juego, etc. (utilizará como ejemplos las situaciones descritas por los alumnos donde se han enfadado o se han puestos tristes). Les explicamos que debemos aceptar que no siempre vamos a conseguir lo que queremos y que a veces las cosas no salen como uno se espera, que no pasa nada que nos enfademos o nos pongamos tristes, pero que debemos controlar esta emoción porque no nos gusta sentirnos así y que tampoco debemos hacer daño a</p>	<p>Libreta para anotar las ideas previas de los alumnos, así como también, las vivencias y experiencias frustrantes que han tenido durante los fines de semana.</p>

<p>personas ni romper cosas cuando estemos enfadados. Esta actividad se alargará durante todo el primer trimestre, concretamente el primer día de la semana se realizará una asamblea para que los alumnos expliquen sus vivencias durante el fin de semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Os habéis enfadado este fin de semana?</i> - <i>¿Os habéis puesto tristes este fin de semana?</i> - <i>¿Nos gusta sentirnos así?</i> - <i>¿Qué podríamos haber hecho para no sentirnos así?</i> 	
<p>Procedimiento</p> <p>Los alumnos se sentarán en semicírculo y la maestra se situará en un lugar para que abarque la visión de toda la clase y posteriormente planteará las preguntas para que los alumnos respondan y se expresen libremente.</p>	<p>Temporalización</p> <p>12 sesiones de 15-20 minutos: 1 sesión cada semana durante el primer trimestre.</p>

<p>Actividad 2: Reconociendo las emociones</p>	
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reconocer las emociones relacionadas con la frustración: el enfado y la tristeza. - Reconocer la emociones de los demás - Expresar las emociones de enfado y tristeza mediante la expresión facial y corporal - Implicar a las familias en la colaboración de la actividad 	
<p>Descripción</p> <p>La maestra enseñará varios dibujos de caras de niños/as y realizará algunas preguntas a los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Cómo se siente este/a niño/a?</i> - <i>¿Se siente enfadado/a? ¿Se siente triste?</i> - <i>¿Cómo sabéis que está enfadado/a? ¿Cómo tiene los ojos? ¿Y la boca?</i> - <i>¿Cómo sabéis que está triste? ¿Está llorando? ¿Cómo tiene los ojos? ¿Y las cejas?</i> - <i>¿Qué nos pasa cuando nos enfadamos?</i> 	<p>Recursos</p> <p>Varias imágenes plastificadas de caras de niños/as expresando emociones de enfado y tristeza (Ver anexo 1).</p> <p>Letras del “Rincón de la frustración” y dos de</p>

<p>- <i>¿Qué nos pasa cuando nos sentimos tristes?</i></p> <p>Les explicamos que cuando nos enfadamos notamos cambios en nuestro cuerpo: los músculos se ponen tensos, queremos romper cosas, gritar, apretamos los dientes, etc., y que cuando nos ponemos tristes también notamos cambios en nuestro cuerpo: no tenemos ganas de hacer nada ni de jugar, los ojos y las cejas están decaídas y algunos lo expresamos llorando, con silencio o cansancio, etc. Una vez hayan identificado la emoción la expresarán mediante las expresiones corporales y faciales imitando las imágenes. Posteriormente, la maestra recordará el concepto de frustración explicado en la actividad 1: muchas veces cuando no conseguimos lo que queremos o alguna cosa no sale como esperamos nos frustramos y eso nos puede hacer enfadar y entristecer como los/las niños/as de las imágenes que expresan sentimientos de enfado y tristeza. Les explicamos que debemos aceptar que no siempre vamos a conseguir lo que queremos y que a veces las cosas no salen como uno se espera, que no pasa nada que nos enfademos o nos pongamos tristes, pero que debemos controlar esta emoción porque no nos gusta sentirnos así y que tampoco debemos hacer daño a personas ni romper cosas cuando estemos enfadados.</p> <p>Se pedirá la colaboración de las familias para que junto con sus hijos/as busquen fotografías de niños/as que se sientan frustrados para ponerlos en un rincón de la clase que le llamaremos <i>“El rincón de la frustración”</i>. Se ubicarán las imágenes que vayan trayendo los alumnos en el rincón separado por dos grupos de emociones: el enfado y la tristeza.</p>	<p>las imágenes que hemos mostrado a los alumnos serán para identificar las dos emociones del rincón: enfado y tristeza.</p>
<p>Procedimiento</p> <p>Los alumnos se situarán en semicírculo y la maestra se situará en un lugar para que abarque la visión de toda la clase. En la primera sesión irá mostrando cada una de las imágenes a los alumnos y les irá preguntando sobre la emoción que expresa y posteriormente los alumnos harán una representación de la</p>	<p>Temporalización</p> <p>6 sesiones: una primera sesión de 20 minutos donde la maestra enseñará las imágenes. En las 5</p>

<p>expresión facial y corporal de la emoción mostrada.</p> <p>En las sesiones posteriores durante el primer trimestre, cada 15 días la maestra recopilará las imágenes que hayan traído los alumnos. Pedirá al alumno que enseñe la fotografía que ha traído al resto de los compañeros y explique cómo se siente el niño/a de la imagen y el porque cree que siente esa emoción. Después debatiremos con el resto de la clase si están de acuerdo y posteriormente la enganchará en el <i>“El rincón de la frustración”</i>.</p>	<p>sesiones posteriores se realizarán durante el primer trimestre cada 15 días con las fotografías que hayan traído los alumnos.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividad 3: Pintamos la frustración	
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permitir expresar libremente las emociones de enfado y tristeza mediante el lenguaje plástico. 	
<p>Descripción</p> <p>Una vez los alumnos hayan identificado y conocido las dos emociones relacionadas con la frustración (enfado y tristeza), les ofreceremos a los alumnos que expresen y dibujen libremente con diferentes materiales las dos emociones.</p>	<p>Recursos</p> <p>Dos hojas dina-4 una para el enfado y otra para la tristeza diferenciadas mediante dos imágenes pequeñas que identifican enfado o tristeza.</p> <p>Materiales para pintar y dibujar: ceras, rotuladores, pintura, etc.</p>
<p>Procedimiento</p> <p>Se establecen grupos de cuatro o cinco alumnos que se situarán alrededor de una mesa donde habrá dispuestos varios materiales plásticos para que pueden escoger y expresar libremente en sus dibujos las dos emociones relacionadas con</p>	<p>Temporalización</p> <p>1 sesión de 40 minutos en el primer trimestre.</p>

<p>el sentimiento de frustración: enfado y tristeza.</p> <p>Se les proporcionará a cada alumno dos hojas, en un primer momento una hoja para pintar el enfado con una imagen pequeña impresa (situada el borde superior izquierdo) de una cara que identifica el enfado y otra hoja para la tristeza con una imagen pequeña impresa (situada el borde superior izquierdo) de una cara que identifica la tristeza (Para las imágenes impresas se utilizarán dos fotografías de las mostradas a los alumnos en la actividad de “Reconociendo las emociones”, pero serán diferentes de las que hemos utilizado para identificar “<i>El rincón de la frustración</i>”). En un primer momento se repartirá la hoja para dibujar el enfado y posteriormente se recogerán las hojas y se repartirá la otra hoja para dibujar la tristeza. Posteriormente se colgaran sus trabajos en la clase.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE 2: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad 1: La hora del cuento

Objetivos

- Identificar diferentes situaciones frustrantes
- Reconocer las emociones de los personajes del cuento
- Reconocer las posibles soluciones de los personajes para resolver su frustración
- Establecer un clima tranquilo y relajado mediante la escucha del cuento

Descripción

El maestro leerá un cuento relacionado con las emociones implicadas en el sentimiento de frustración. Una vez los alumnos hayan escuchado el cuento realizaremos una pequeña asamblea para hablar sobre las emociones de los personajes:

- *¿Se siente frustrado el personaje?* (Pueden utilizar los brazos para ejemplificar muy o poco enfadado/triste)
- *¿Qué situación le ha producido enfado/tristeza?*
- *Si fueses su mejor/a amigo/a, ¿Qué le dirías que hiciera*

Recursos

Cuentos que se utilizarán:

- “¡Que rabia de juego!”
- “¡Vaya rabieta!”
- “La zorra y las uvas”

(Ver anexo 2)

<p><i>para reducir su enfado/tristeza?</i></p> <p>- <i>¿Cómo han solucionado su enfado o tristeza?</i></p>	
<p>Procedimiento</p> <p>Los alumnos se situarán en semicírculo, la maestra leerá el cuento y posteriormente realizará preguntas a los alumnos para ayudarles a identificar como se han sentido los personajes y como lo han solucionado.</p>	<p>Temporalización</p> <p>3 sesiones de 20 minutos durante el segundo trimestre.</p>

<p>Actividad 2: ¡Estoy enfadado!</p>	
<p>Objetivos</p> <p>- Proporcionar al alumno un modelo adecuado de autorregulación y relajación ante situaciones que les produzcan enfado mediante la “Técnica de la Tortuga”</p>	
<p>Descripción</p> <p>La maestra explicará el cuento de la Tortuga junto con un peluche en forma de tortuga. El cuento proporciona una estrategia para autorregularse en situaciones que provoquen rabia o enfado. Les recordamos que cuando nos enfadamos notamos cambios en nuestro cuerpo: los músculos se ponen tensos, queremos romper cosas, gritar, pegar, apretamos los dientes, etc., y que todos estos cambios en nuestro cuerpo son normales, pero debemos controlarlos porque no siempre vamos a conseguir lo que queremos y a veces las cosas no salen como uno se espera.</p> <p>La maestra realizará las acciones que hace la tortuga del cuento con el peluche y explicará a los alumnos que pueden utilizar esta técnica cuando se sientan enfadados de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>STOP: Me meto en mi caparazón: Introduciéndose dentro de su caparazón- barbilla al pecho, mirada al suelo, cruzamos los brazos delante del pecho y decimos stop”.</i> 1. <i>Respiro hondo.</i> 2. <i>Pensaré cómo me siento</i> 	<p>Recursos</p> <p>Cuento tortuga (Ver anexo 3).</p> <p>Peluche tortuga</p>

<p>3. <i>Qué problema tengo</i></p> <p>4. <i>Cómo lo puedo solucionar</i></p> <p>La maestra explica que debemos buscar una solución a nuestro enfado primero nosotros mismos, y si no podemos, debemos pedir ayuda. Con el fin de interiorizar esta técnica cada semana la maestra recordará la técnica de la tortuga con el peluche y se realizaran varios entrenamientos durante varias semanas.</p> <p>Mediante la técnica de la tortuga los alumnos aprenderán a relajarse y evitar actuar de forma agresiva o impulsiva cuando estén enfadados.</p>	
<p>Procedimiento</p> <p>En una primera sesión los alumnos se situarán en semicírculo y la maestra explicará el cuento con el peluche, los alumnos imitaran la técnica de la tortuga. En las sesiones posteriores la maestra recordará la técnica de la tortuga junto con el peluche con el fin de que los alumnos vayan interiorizando la técnica y la puedan utilizar cuando estén enfadados.</p>	<p>Temporalización</p> <p>6 sesiones: 1 sesión de 20 minutos para explicar el cuento y como se realiza la técnica de la tortuga. En las 5 sesiones posteriores de 10 minutos se practicará la técnica de la tortuga junto con el peluche durante el segundo trimestre.</p>

Actividad 3: Nos relajamos...	
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a relajarnos y a respirar 	
<p>Descripción</p> <p>Ofrecemos al alumno otra alternativa para que pueda controlar su enfado. Le enseñamos a relajarse para que adquiera un mayor control de sus reacciones corporales. Así que, cuando el niño manifieste enfado o rabia podrá recordar las experiencias</p>	<p>Recursos</p> <p>CD música relajante</p> <p>Pelotas para hacer los masajes</p>

<p>agradables de las sensaciones de calma y podrá calmarse a sí mismo cuando se empiece a enfadar, además la relajación permitirá al alumno llegar a un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración para comenzar la siguiente actividad. Se practicará la relajación después de hacer actividades físicas como después de patio o después de hacer psicomotricidad, ya que la práctica continuada de los ejercicios de relajación es fundamental para que se convierta en un componente automático de las conductas del alumno. La maestra después del patio pondrá música relajante, los alumnos se sentarán cada uno en su silla y cruzaran los brazos y recostaran la cabeza sobre ellos. La maestra pasará una pelota por la espalda a los alumnos a modo de masaje (más adelante será un compañero quien pasará la pelota). Después de hacer psicomotricidad, como la actividad física habrá sido más intensa, haremos otro tipo de relajación. La maestra pondrá música relajante de fondo y bajará la intensidad de luz, los alumnos se estiraran en unas esterillas y la maestra les dirá algunas indicaciones para establecer los ejercicios de respiración, inspirar por la nariz y espirar por la boca: <i>“Somos un globo, nos ponemos la mano en la barriga, cogemos aire por la nariz y nos vamos hinchando, con la mano vemos como se hincha la barriga, después nos deshinchamos y sacamos el aire por la boca y notamos con la mano, que la barriga se deshinch.”</i></p>	Esterillas
<p>Procedimiento</p> <p>Para después del patio la relajación se realizará en la clase, donde cada alumno se sentará en su silla y cada día un responsable de la mesa con una pelota hará masajes en la espalda. Para después de las actividades de psicomotricidad se utilizará la misma aula de psicomotricidad, donde se controlará el ambiente (música y baja intensidad de luz) y la maestra irá diciendo las consignas para realizar los ejercicios de respiración con el fin de relajarse.</p>	<p>Temporalización</p> <p>1 sesión cada día durante 5-10 minutos después del patio y 1 sesión después de hacer psicomotricidad.</p>

Actividad 4: ¡Adiós tristeza!	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar al alumno habilidades y destrezas para superar situaciones que produzcan la tristeza mediante el cuento ¡Adiós tristeza! - Convertir las emociones negativas en positivas 	
Descripción	Recursos
<p>La maestra explica el cuento ¡Adiós tristeza! Les recordamos que cuando nos ponemos tristes notamos cambios en nuestro cuerpo: no tenemos ganas de hacer nada ni de jugar, los ojos y las cejas están decaídas y algunos lo expresamos llorando, con silencio o cansancio, etc., estos cambios en nuestro cuerpo son normales, que es bueno llorar y expresar nuestros sentimientos, pero debemos controlarlos porque no nos gusta sentirnos así, y que debemos aceptar que no siempre vamos a conseguir lo que queremos y que a veces las cosas no salen como uno se espera.</p> <p>La maestra explica que debemos buscar una solución primero nosotros mismos, en el caso que no hayamos podido hacer una actividad bien hecha pensar que <i>“hoy no pude pero tal vez dentro de un rato o mañana podré”</i>, y si no encontramos solución, debemos hacer como el personaje del cuento, pedir ayuda a un compañero para no sentirnos tristes. Les decimos que deben recordar: <i>“Cuando me sienta triste y no encuentre la solución a mi problema voy a pedir ayuda”</i>, de esta manera, podremos recibir contacto físico, como pueden ser los abrazos y las caricias de los demás, podremos explicar cómo nos sentimos y porque estamos tristes, como nos podemos sentir mejor encontrando pequeños espacios y oportunidades para disfrutar de una actividad divertida. Si los alumnos comparten y expresan como se sienten, el hecho de compartir su tristeza con los demás es una buena manera para que se sientan mejor y una forma de recibir ayuda.</p>	<p>Cuento ¡Adiós tristeza! (Ver anexo 4)</p>
Procedimiento	Temporalización
<p>En una primera sesión los alumnos se situarán en semicírculo y</p>	<p>6 sesiones: 1 sesión</p>

la maestra explicará el cuento junto con las imágenes. En las sesiones posteriores la maestra recordará que debemos hacer cuando nos pongamos tristes buscar una solución primero nosotros mismos o sino <i>“Cuando me sienta triste y no encuentre la solución a mi problema voy a pedir ayuda”</i> .	para explicar el cuento de 20 minutos. En las 5 sesiones posteriores de 10 minutos se recordará el cuento y podemos decir ¡Adiós a la tristeza!
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE 3: COMPETENCIAS EMOCIONALES

Actividad 1: Representación de papeles	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Representar e identificar diferentes situaciones cotidianas frustrantes - Desarrollar habilidades para solucionar la frustración fomentando su autonomía - Aplicar las estrategias de regulación emocional ante situaciones cotidianas - Fomentar la expresión facial y corporal de los niños - Desarrollar actitudes de empatía, ayuda, colaboración y cooperación - Convertir la frustración en aprendizaje 	
Descripción	Recursos
La maestra propondrá a los alumnos representar varias situaciones en que los personajes se frustren para que el resto de compañeros identifiquen la emoción que siente el personaje, establezcan una manera de regular dicha emoción y cómo pueden los protagonistas establecer una solución al conflicto planteado. Con esta actividad favoreceremos actitudes de empatía, ayuda, colaboración y cooperación entre todos. De esta manera, los alumnos identificarán diferentes situaciones cotidianas en la que está presente la frustración.	Lista de las situaciones frustrantes a representar (Ver anexo 5). Materiales de los rincones: juguetes, cocina, coches, disfraces, etc.
Procedimiento	Temporalización
La maestra y los alumnos se situarán en un aula grande. Por grupos de dos, la maestra les dirá en voz baja que situación han de representar delante del resto de compañeros, se les dirá	3 sesiones de 35-40 minutos durante el tercer trimestre

que pueden utilizar material para disfrazarse y poder representar los papeles adecuadamente. El resto de la clase identificará las emociones de los personajes, cómo pueden regular la emoción y establecerán una solución ante el conflicto.	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Actividad 2: Expresar las emociones a través de la música	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Expresar las emociones con la música - Desarrollar la expresión corporal - Aplicar las estrategias de regulación emocional 	
Descripción	Recursos
<p>La maestra pondrá música y los alumnos se moverán al ritmo de la música dependiendo de las emociones que nos haga sentir. Primero pondremos una música triste y la maestra les indicará que sensaciones nos expresa: es una música triste y lenta, entonces caminamos lento, hombros, ojos y cejas decaídos, etc. Pararemos la música y les diremos:</p> <p><i>¿Cómo podemos hacer para no estar tan tristes?</i> La maestra dirá: <i>“Cuando me sienta triste y no encuentre la solución a mi problema...”</i> (intentará que los alumnos continúen la frase) <i>“¡Voy a pedir ayuda!”</i> (Esperemos que respondan los alumnos) así que, la maestra les dirá que debemos pedir ayuda a un compañero y que una buena manera para decir “¡Adiós a la tristeza!” sería dándonos un abrazo. Así pues, los alumnos se ayudaran unos a otros y se abrazarán por parejas.</p> <p>Después la maestra pondrá música excitante, fuerte y que exprese rabia y les dirá esta música es un tipo de música que nos hace enfadar: corremos, saltamos, gritamos, apretamos los dientes y los puños, etc. Pararemos la música y les diremos:</p> <p><i>¿Qué podemos hacer para no gritar, saltar, correr, etc. cuando estamos enfadados?</i> La maestra esperará que los alumnos respondan: <i>“¡Debemos relajarnos!”</i> o <i>“¡Hacer la técnica de la tortuga!”</i>. La maestra les afirmará que podemos utilizar la</p>	<p>Radiocasete</p> <p>CD con música triste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacrimosa del Réquiem de Mozart - Cant dels ocells de Pau Casals <p>CD con música de rabia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un superviviente de Varsovia A. Schoenberg - La cabalgata de las Valkirias de Richard Wagner <p>CD música relajante</p> <p>Esterillas</p>

<p>técnica de la tortuga o relajarnos con las esterillas respirando como si fuéramos un globo, y que ahora como tenemos espacio nos relajaremos estirándonos con las esterillas. Bajamos la intensidad de la luz, nos estiramos, escuchamos música relajante y practicamos el ejercicio de relajación diciéndoles que somos un globo que nos hinchamos y deshinchamos para conseguir el control de la respiración.</p>	
<p>Procedimiento</p> <p>Para esta actividad utilizamos un aula de psicomotricidad, donde los alumnos tengan espacio para moverse. Ponemos música triste durante 8 minutos y después nos abrazamos por parejas. Seguidamente ponemos la música de rabia 8 minutos y después nos relajamos estirándonos encima de las esterillas y escuchando las consignas de la maestra.</p>	<p>Temporalización</p> <p>3 sesiones de 30 minutos</p>

<p>Actividad 3: Aprendemos a compartir</p>	
<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la actitud de compartir - Aprender a tolerar la frustración - Manifestar una actitud positiva 	
<p>Descripción</p> <p>La maestra les dará libertad a los alumnos para que escojan su juguete preferido de la clase para jugar, una vez pasado unos minutos deberán ceder su juguete al compañero que tengan al lado para que pueda jugar. De esta manera aprenderán a ser capaces de dominar sus preferencias o deseos, fomentando la actitud de compartir, de convivencia y de relación social. Cuando acabemos la maestra los elogiará por buena conducta y estableceremos una pequeña asamblea con los alumnos y hablaremos de que debemos saber compartir porque entre todos hemos aprendido que no siempre podemos conseguir lo que queremos, y que debemos saber esperar nuestro turno. Cada vez que haya un conflicto para jugar con un juguete, la</p>	<p>Recursos</p> <p>Juguetes</p>

<p>maestra promoverá la actitud de compartir y establecerá los turnos para jugar con el juguete, y poco a poco, fomentará que sean los propios alumnos quienes establezcan los turnos para jugar con el juguete, evitando que siempre sean los mismos alumnos quienes jueguen. Esta actividad podrá ser aplicada en diferentes espacios, sobre todo en el patio que es donde se generan más conflictos a la hora de compartir.</p>	
<p>Procedimiento</p> <p>Los alumnos escogerán con libertad su juguete preferido y se sentarán en un círculo, jugarán con él durante 8 minutos y después deberán cederlo al compañero del lado para que juegue, de manera que todos los alumnos podrán jugar con todos los juguetes. Se aplicará la estrategia de jugar por turnos cada vez que haya un conflicto para compartir un juguete.</p>	<p>Temporalización</p> <p>1 sesión de 40 minutos, y cada vez que surja un conflicto a la hora de compartir</p>

4.5. EVALUACIÓN

La evaluación se hace de forma directa y sistemática, y el recurso utilizado es la observación mediante unos registros de las actividades. La maestra es quien evalúa qué alumnos y en qué medida han conseguido los objetivos propuestos. También evalúa cada una de las actividades para obtener información para planificar, modificar y/o mejorar la propuesta educativa y si hemos obtenido los objetivos previstos. Así como también, obtendrá información para mejorar su práctica docente.

Para evaluar la propuesta educativa se usará una tabla como registro de evaluación de la actividad, el clima del aula y la participación de los alumnos en la misma actividad, el grado de consecución de los objetivos propuestos inicialmente y un último apartado sobre otras anotaciones importantes o destacables (Ver anexo 6). Para evaluar a los alumnos nos centraremos en qué alumnos y en qué medida han conseguido los objetivos propuestos en las actividades, mediante el registro de observación de cada uno de los bloques trabajados (Ver anexo 7).

5. CONCLUSIONES

En este capítulo extraeremos las conclusiones que pueden derivarse de nuestro TFG sobre la frustración centrándonos en cada uno de los objetivos que nos hemos planteado al inicio, el objetivo general y dos objetivos específicos. En general podemos afirmar que hemos conseguido los objetivos propuestos al principio, pues hemos profundizado sobre el tema, hemos ahondado y consideramos que estamos un poco mejor preparados al respecto; así como también, hemos conseguido el tercer objetivo pues hemos creado una propuesta piloto relacionada con el tema.

En relación al objetivo general planteado al inicio: *“Profundizar sobre el tema de la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil desde una perspectiva teórica”* hemos recopilado información sobre este tema y después de hacer una revisión teórica, extraemos las siguientes conclusiones:

- La educación emocional en la escuela tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales dentro de las cuales destacamos: no prohibir ni intentar eliminar las emociones negativas, permitir que los alumnos expresen sus emociones, así como, también aprender a regular la expresión de las emociones de forma adecuada.
- La importancia de la autorregulación emocional desde edades tempranas, ya que, si queremos que los niños experimenten bienestar debemos potenciar las emociones positivas, pero como las emociones negativas son inevitables, debemos ayudarles a aprender a gestionarlas de forma apropiada y no dejarse dominar por estas. Uno de los objetivos de la autorregulación emocional es la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión). Cabe destacar además que, aprender a tolerar la frustración es esencial para enfrentarse positivamente a las adversidades futuras.
- Investigaciones de varios autores ponen en evidencia que la frustración es un sentimiento negativo por no alcanzar objetivos, recompensas esperadas o cuando las expectativas de obtener algo son altamente positivas. Otros autores relacionaron la frustración con la agresión.
- La autorregulación de la frustración se convierte en una necesidad educativa debido a la pluralidad de situaciones en que los niños se sienten frustrados dentro del entorno escolar, los adultos somos quienes les enseñamos a regular este sentimiento ofreciéndoles modelos adecuados de regulación emocional.

- Los niños que tienen poca tolerancia a la frustración expresarán impulsivamente su rabia, y los niños que tienen tolerancia a la frustración controlan sus impulsos y manejan mejor sus sentimientos de rabia cuando no se satisfacen sus objetivos.
- Las claves para ayudar a tolerar la frustración son: enseñar ejercicios de relajación, identificar la emoción (libros o cuentos y películas son buenos recursos), saber reconocer cuando deben pedir ayuda, autocontrolarse, refuerzo positivo ante la conducta adecuada, representación de papeles para aprender a resolver conflictos y modificar la tarea para ayudarles a conseguir éxito.
- La mayoría de niños expresan el sentimiento de frustración a partir de dos emociones primarias como pueden ser la rabia o la tristeza. Los maestros enseñamos al niño un modelo adecuado de regulación emocional cuando sienta rabia para poder manejar su frustración. Primero deben adquirir cierta conciencia emocional, a través de cuentos o imágenes de rabia, así como ejercicios de relajación para que adquieran un mayor control de sus reacciones corporales cuando expresen la rabia. Y para el sentimiento de tristeza debemos ayudarles a que expresen su sentimiento y para su autorregulación es necesario una distracción o la modificación de la situación.

En relación al primer objetivo específico *“Ahondar sobre la relación entre la frustración y la autoestima del niño de entre 3 y 5 años”*, podemos afirmar que existe una relación entre autoestima negativa y frustración, ya que una de las causas que genera una baja la autoestima de los niños son los fracasos y las frustraciones por el incumplimiento de algún objetivo. Por un lado, el niño que tiene baja autoestima tiene falta de confianza en sí mismo y no puede soportar los errores, de manera que muchas veces se frustrará y esto a la vez repercutirá negativamente en su autoestima. Por el contrario, los niños que tienen alta autoestima, aceptan mejor sus errores y suelen tolerar mejor sus frustraciones. Como maestros debemos crear un clima afectivo, seguro y confiado, proponer tareas con objetivos realistas para que los niños puedan tener éxitos pero teniendo en cuenta que para conseguir un crecimiento emocional sano es adecuado un cierto nivel de frustración.

En relación al segundo objetivo específico *“Diseñar una propuesta educativa para aprender a tolerar la frustración en el aula de Educación Infantil”*, después de revisar el marco teórico sobre el concepto de frustración hemos diseñado una propuesta educativa para el tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil dirigida a ayudar a los

alumnos a aprender a tolerar la frustración, mediante un control emocional y así contribuir a mejorar su autoestima y conseguir bienestar personal. La intervención se ha establecido entorno tres grandes bloques: la **conciencia emocional** (identificar, reconocer y expresar sus propias emociones relacionadas con la frustración, la rabia y la tristeza, así como también las de los demás), la **autorregulación emocional** (proporcionar a los alumnos estrategias y modelos para aprender a regular y controlar los sentimientos y emociones relacionadas con la frustración de la forma más adecuada) y las **competencias emocionales** (ayudar a los alumnos a relacionarse con toda la clase en la resolución conflictos para que los alumnos tomen conciencia e identifiquen los problemas y emociones de los demás, fomentando actitudes de empatía, ayuda, cooperación y compartición). Basada en una metodología activa y participativa donde el alumno será el protagonista de su aprendizaje y el papel de la maestra será de guía y aportará seguridad y confianza.

En definitiva, con este TFG hemos podido profundizar sobre un tema que siempre nos ha interesado: el mundo de las emociones, y además nos hemos dado cuenta de la importancia de aprender a tolerar la frustración desde edades tempranas. En un primer momento, queríamos trabajar las emociones en general, pero sobre este tema se han hecho muchas investigaciones y algunos TFG ya estaban dedicados a la educación emocional en general. Así que, como debíamos acotar nuestro tema, nos decantamos sobre la frustración. Este sentimiento nos interesó porque hay muchas situaciones donde los niños se frustran y muchas veces te planteas si debes evitarle a un niño situaciones molestas o arriesgadas para evitarle su tristeza o enfado, satisfaciéndole todas sus necesidades. Después de elaborar el presente trabajo y profundizar sobre este tema tan interesante que surge en nuestro día a día con los niños, hemos podido destacar la importancia que debemos otorgarle a las emociones en la escuela y que como futuros maestros, debemos ayudar a nuestros alumnos a tolerar la frustración ofreciéndoles un modelo de regulación emocional que con el tiempo el niño vaya interiorizándolo, haciéndolo propio, favoreciendo así su bienestar personal y su autoestima. Así que, la etapa de Educación Infantil es una etapa donde se centran la mayoría de aprendizajes y el aprender estrategias de regulación emocional también tiene cabida.

Pero elaborar este trabajo no ha sido tarea fácil, aunque el tema fuera atrayente, una de las dificultades que supuso mucha inversión de tiempo e incluso algunos momentos de desmoralización, es que cuando hicimos la investigación sobre el concepto

frustración en Educación Infantil, nos dimos cuenta que no había mucha información sobre este sentimiento. Pero, después de mucho buscar, investigar y leer, se abrió una puerta cuando encontramos las emociones que se derivan de este sentimiento, la rabia y la tristeza, decidimos así, redirigir nuestro trabajo sobre esta línea. Otra de las limitaciones que encontramos, es que como no se ha podido llevar a cabo la propuesta educativa, no podemos garantizar que con las actividades se consigan los objetivos propuestos.

6. PROSPECTIVA

En este último apartado se pretende establecer otras posibles líneas de investigación relacionadas con el tema en el cual se ha trabajado en este TFG.

En relación a las perspectivas de futuro sobre el tema de la frustración, se podrían centrar las nuevas líneas de investigación entorno a los mecanismos de defensa que usan los niños para evitar o defenderse ante la frustración, que en muchos casos iría ligada a la personalidad de cada niño, o bien establecer una relación entre frustración y agresividad centrándose en las manifestaciones de agresividad que manifiestan los niños frustrados. También podríamos dirigir la investigación sobre otras emociones relacionadas con la frustración, como por ejemplo la envidia, o sobre la influencia de la familia en la tolerancia a la frustración, sobre todo en aquellos padres sobreprotectores y cómo los estilos educativos de los padres se relacionan con la tolerancia a la frustración. Así como también, destacar la importancia de tolerancia a la frustración para prevenir futuros estados emocionales negativos, como podrían ser la ansiedad o la depresión. Entonces, podemos afirmar que el abanico de posibilidades para seguir investigando es extenso y no tiene límites.

Finalmente, cabe concluir que nos ha gustado profundizar e investigar sobre el tema de la educación emocional en Educación Infantil, pues parece que algunas veces queda en un segundo plano dentro de las escuelas, pero que sabemos que tiene igual o mayor importancia que los aprendizajes académicos. En general, cabe destacar que este trabajo solo es el principio de nuestra carrera como investigadores, porque todavía nos queda un largo camino para aprender.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Padrón, R. y Alfonso Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 1, (11), 82-95. Recuperado de [file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LaAutoestimaEnLaEducacion-2007286%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LaAutoestimaEnLaEducacion-2007286%20(1).pdf)
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias*. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/reader.action?docID=10638546>
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- Carrasco Ortiz, M.A. y González Calderón, M.J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción psicológica*, 4 (2), 7-38. Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4487/violenciajuvenile1.pdf
- Chías, M., & Zurita, J. (2010). *Emocionarte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción*. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/reader.action?docID=10498529>
- Cuenya, L.; Fosachea, S. y Mustaca, A.E. (2013). Diferencias individuales en las respuestas de frustración. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5 (3), 3-14. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3334/333430131002.pdf>
- Cuervo Martínez, A., & Izzedin Bouquet, R. (2007). *Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. (Tesis Psicológica)*. Fundación Universitaria Los Libertadores, Colombia. Recuperada de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012670004>
- Golden, B. (2010). *Rabia sana: Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Recuperado de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/reader.action?docID=10473028>

Moreno Angel, L., Manuel Hernández, J., García Leal, O. y Santacreu, J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de Psicología*, 16 (2), 143-15. Recuperado de <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/7956/1/Un%20test%20informatizado%20para%20la%20evaluacion%20de%20la.pdf>

Real Academia Española (2014). Autoestima. En Diccionario de la lengua española (23.^a ed.). Consultado en <http://lema.rae.es/drae/?val=AUTOESTIMA>

8. BIBLIOGRAFÍA

Andrea Mendez, F. (2011). Elogio de la Frustración. *Comunidad encontrados*. Recuperado de <http://www.encontradores.com.ar/todavia%20no.pdf>

Astudillo A. (2012). ¿Es la agresión una respuesta a la Frustración?. *Revista "Ciencia y Tecnología"*. Recuperado de <http://uteg.edu.ec/documentos/file/pdf/es-la-agresion-una-respuesta-a-la-frustracion.pdf>

Ato Lozano, E.; González Salinas, C. y Carranza Carnicero, J.A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de psicología*, 20 (1), pp.69-79. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v20/v20_1/07-20_1.pdf

Baquero, A. y Gutiérrez, G. (2007). Abram Amsel: teoría de la frustración y aprendizaje disposicional. *Revista latinoamericana de psicología*, 39 (3), pp. 663-667. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80539315.pdf>

Catalá Verdet, M.J (2011). Cultivando emociones: Educación Emocional de 3 a 8 años. Generalitat Valenciana Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació. Valencia. Recuperado de http://www.lavirtu.com/eniusimg/enius4/2012/06/adjuntos_fichero_695712_f85eef7d7e5afb.pdf

Educación Emocional. Czajkowski, A. (Director). (2013). [Video]. YouTube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSocQ>

Faros Sant Joan de Déu. (2014). *El portal de salud para las familias*. Recuperado de <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>

López Cassà, E. (2005). La educación emocional en educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), pp.153-167. Recuperado de

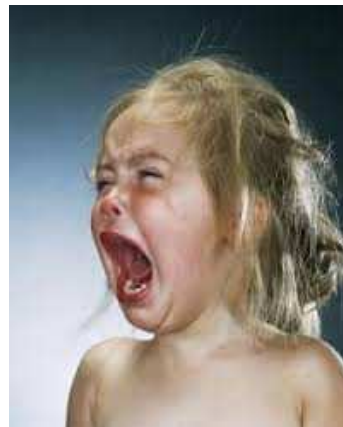
http://ww.w.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf#page=153

- Luna, G. (2010). Orientaciones para trabajar la baja tolerancia a la frustración. *Orienta peques*. Recuperado de <http://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2012/11/Orientacionesbajatoleranciaalafustraci%C3%B3ncolegioB.pdf>
- Muñoz, A. (2008). Baja Tolerancia a la Frustración. *Centre d'assistència terapèutica*. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/pdf/filosofia/BTF.pdf>
- Real Decreto 1630/2006, 29 de diciembre, de Enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 4, de 4 enero 2007
- Rodríguez Ruiz, C. (2013). *Educapeques: portal de educación infantil y primaria*. Recuperado de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/enseñar-a-los-ninos-a-afrontar-los-fracasos-y-la-frustracion.html>
- Universidad Internacional de la Rioja (UNIR). Tema 1: El contexto de desarrollo. *Autoconocimiento y autonomía personal en la Educación Infantil*. Material no publicado.
- Universidad Internacional de la Rioja (UNIR). Tema 6: Los orígenes de la autonomía. *Autoconocimiento y autonomía personal en la Educación Infantil*. Material no publicado.
- Verduzco Álvarez-Icaza, M.A (2006). La autoestima estrés y afrontamiento desde la perspectiva de niños y niñas escolares. *Hologramática*, 2 (5), pp. 59-70. Recuperado de http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/285/n5_v2_pp59_70.pdf

9. ANEXOS

ANEXO 1

Imágenes para la actividad: Reconociendo las emociones



ANEXO 2

Cuentos para la actividad: La hora del cuento

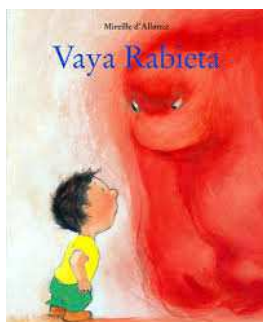
Título: *¡Qué rabia de juego!*

- **Autora:** Meritxell Martí
- **Editorial:** S.A. ALMADRABA. HERMES EDITORA GENERAL
- **Año:** 2013
- **Edad:** + 3 años
- **Resumen:** Los protagonistas del cuento son Toni y Tina que están jugando al dómينو, pero Tina pierde jugando y coge una rabieta. Su amigo Toni no le ha gustado lo que ha hecho su amiga, y se les ocurre una idea para que Tina controle sus emociones y se tranquilice.



Título: *¡Vaya rabieta!*

- **Autora:** Mireille Allance
- **Editorial :** CORIMBO
- **Año:** 2004
- **Edad:** 3- 5 años
- **Resumen:** El protagonista Roberto tiene un día muy malo, su padre lo castiga en su habitación, y su enfado se convierte en una rabieta. Esta emoción le sale de su boca en forma de monstruo de color rojo.



Lectura del cuento: “La zorra y las uvas”

Había una vez una zorra muy hambrienta que caminaba buscando algo para calmar su hambre. De pronto vio un hermoso y frondoso viñedo, y muy cerca de ella una parra, de donde colgaban grandes y apetitosos racimos de uvas maduras, que se veían dulces y jugosas. De inmediato comenzó a salivar pensando en el manjar que se habría de comer.

“¡Uvas! Qué ricas, voy a comérmelas...”.dijo la zorra. Entonces se alzó sobre sus patas traseras y dio un gran salto para alcanzar el racimo, más no pudo siquiera rozarlo, y al no poder alcanzarlo, se alejó para tomar vuelo y probar de nuevo con todas sus fuerzas.

Probó una y otra vez, con obstinación, pero sin ningún éxito: “¡Ay de mí!”, exclamó la zorra. Los racimos de uvas le parecieron cada vez más inalcanzables, y desconsolada se iba a marchar, sin que se le ocurriera ninguna otra solución para alcanzarlas.

De repente, escuchó un ruido en lo alto de una rama: “¡Cra! ¡cra! ¡cra!” .Una fea urraca graznaba, riéndose de ella.

-¡Que torpe eres zorra!, dijo la fea urraca.

Avergonzada la zorra por el poco respeto y humillación, exclamó: “*Estas uvas están muy ácidas todavía, no me importa si no logro alcanzarlas: regresaré cuando estén maduras.*” La urraca se rió una vez más de ella puesto que las uvas se veían apetitosamente maduras.

Mientras la impertinente urraca seguía graznando, la zorra se alejó tratando de consolarse a sí misma inútilmente, y cuando ya la urraca no la veía lloró de rabia y desesperación, puesto que no había podido calmar su hambre y además había sido avergonzada.

Cuento sin autor

<http://www.waece.org/webpaz/bloques/resiliencia.htm>

ANEXO 3

“Cuento de la Tortuga”

Había una vez una tortuga pequeña a la que no le gustaba ir al colegio. Se llamaba Tortuguita. Ella lo que quería era quedarse en casa o dar vueltas por la calle todo el día. Tortuguita pensaba que era muy difícil aprender a escribir, leer libros o hacer matemáticas. Le gustaba más molestar a sus compañeros, quitarles el lápiz, esconderles las hojas... no le gustaba compartir y no le gustaba escuchar a su maestra. Encontraba muy difícil seguir las normas de la escuela y también veía muy difícil no enfadarse. Cada día, la tortuguita se decía a sí misma que intentaría no meterse en problemas, pero cada día se enfadaba más, se sentía frustrada y entonces hacía alguna cosa que no debía hacer y tenía problemas. Sentía como si no tuviese control sobre lo que hacía. Las otras tortugas no querían jugar con ella y la tortuguita se empezó a sentir sola y mala.

Un día, cuando iba por la calle se encontró con la tortuga más grande y la más vieja de su ciudad. Era la Tortuga Sabia, que tenía más de 200 años y sabía muchas, muchas cosas. La vieja Tortuga Sabia preguntó a Tortuguita:

- *Tortuguita, ¿Por qué estás tan triste?*

Y Tortuguita le contestó, muy flojito porque tenía mucha vergüenza:

- *Es que tengo un problema muy grande, siempre estoy enfadada y siempre me peleo con mis compañeros.*

La vieja Tortuga Sabia era muy amable y la quiso ayudar.

- *Mira- le dijo- te diré un secreto. La solución de tus problemas la tienes tú.*

Tortuguita no entendía nada:- *"Es tu caparazón, tu caparazón... Siempre que estés enfadada tienes que entrar dentro de tu caparazón y seguir estos pasos:*

1. STOP
2. Respiro hondo.
3. Digo cómo me siento.
4. Qué problema tengo.
5. Cómo lo puedo solucionar.

Después descansa hasta que estés más calmada."

La vieja Tortuga Sabia enseñó a Tortuguita a meterse dentro del caparazón para calmarse (es importante que en este momento del cuento les enseñéis a los niños a

meterse dentro del caparazón, por ejemplo: escondiendo la cabeza entre los brazos y que repitáis los pasos para calmarse).

Entonces, la vieja Tortuga Sabia, le dijo: - "*Ahora ya sabes, la próxima vez que tengas problemas entra dentro de tu caparazón y cálmate*".

A la tortuguita le gustó la idea y lo quiso probar (en este momento podéis probar otra vez la técnica con todos vuestros alumnos).

Al día siguiente, en la escuela, la tortuguita estaba haciendo su trabajo cuando un compañero se puso a molestarla y empezó a enfadarse, pero entonces recordó lo que le había dicho la vieja Tortuga Sabia: se metió en su caparazón y se dijo a ella misma "STOP", respiró profundamente y dijo "ESTOY ENFADADA Y ALGUIEN ME ESTÁ MOLESTANDO" y se quedó un ratito dentro.

Pronto se sintió tranquila y cuando salió se quedó sorprendida al ver a su maestra sonriendo. Le dijo que se sentía muy orgullosa de ella.

Esto hacia la tortuguita una y otra y otra vez, siempre que se enfadaba, o alguien le molestaba o no le salía alguna cosa. Y después de unas semanas descubrió que sus compañeros querían jugar con ella y que nada le parecía difícil.

Desde entonces Tortuguita nunca más se sintió sola y mala."

Autora cuento Anna Carpena

http://dirigiendomanitas.blogspot.com.es/2010/06/emociones_13.html

ANEXO 4

Cuento “¡Adiós tristeza!”

Título: ¡Adiós tristeza!

- **Autora:** Meritxell Martí
- **Editorial:** S.A. ALMADRABA. HERMES EDITORA GENERAL
- **Año:** 2013
- **Edad:** 3-7 años
- **Resumen:** Los protagonistas del cuento son Toni y Tina. Tina está triste porque Toni se va a casa de sus tíos durante 2 meses. Tina está muy triste y no sabe qué hacer, no habla de sus sentimientos y se siente aún más triste, hasta que al final Toni consigue que Tina le explique sus preocupaciones y juntos logran buscar momentos bonitos para cuando se echen de menos y estén tristes.



ANEXO 5

Representación de papeles

1. *Dos niños se enfadan porque quieren ser el primero de la fila, uno consigue ser el primero y se pone contento, y el otro no y se enfada.*
2. *Dos niñas se pelean por el mismo juguete, una consigue jugar con él y la otra no y se enfada.*
3. *Un niño está jugando al parque con una pelota y su madre le dice que se tienen que ir a casa, el niño quiere seguir jugando y se enfada con su madre porque van a casa.*
4. *Un niño ve que su compañero de clase tiene un juguete nuevo y le dice a su padre que se lo compré, su padre le dice que no y él se pone triste.*
5. *La maestra pide a una alumna que haga una ficha, la alumna no sabe hacer la ficha bien y la maestra le regaña. La niña se pone triste.*
6. *Dos niñas están jugando a tirar la pelota dentro de una canasta, una consigue meterla y la otra lo intenta muchas veces pero no puede y se pone triste.*
7. *Un niño está enfadado porque quiere ir a jugar con sus amigos pero su madre no le deja porque debe acabar sus deberes primero.*
8. *Dos niños están jugando a un juego con dados uno pierde la partida y se enfada.*
9. *Dos niñas están haciendo un puzle, no encuentran la pieza que falta del puzle y se enfadan.*
10. *Dos niños, uno es el hermano mayor y el otro el hermano pequeño. El hermano pequeño rompe el juguete del hermano mayor y este se enfada.*

Viaplana, G. (2014)

ANEXO 6

Tabla para la evaluación de la propuesta educativa

Actividad	Clima aula y participación de los alumnos	Grado de consecución de los objetivos	Otras anotaciones

Viaplana, G. (2014)

ANEXO 7**Tabla para la evaluación de los alumnos**

REGISTRO DE OBSERVACIÓN		
Bloque.....		
Nombre alumno	Objetivos de las actividades	Logro de los objetivos Sí: S/ No: N /En proceso: EP

Viaplana, G. (2014)