



CEU

TRABAJO FIN DE GRADO:

LAS EMOCIONES BÁSICAS Y LA IRA

Alumna: M^a Visitación Vigo Arroyo

Moncada, a 30 de mayo 2014

Tutor: D. Fernando Serrano Pelegrí

Curso: 2013-2014

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Comunicación

Grado en Educación Infantil

Universidad CEU Cardenal Herrera

Grado en Educación Infantil



ÍNDICE

	Página
1. Resumen.....	4
2. Justificación.....	5
3. Introducción.....	6
4. Fundamentación.....	8
5. Objetivos que se pretenden.....	9
6. Las emociones.....	9
6.1. Expresión facial de las emociones.....	11
6.2. Diferenciación emocional.....	13
6.3. Las emociones básicas.....	14
6.3.1. Sorpresa	15
6.3.2. Asco	17
6.3.3. Miedo	19
6.3.4. Alegría	24
6.3.5. Tristeza	27
6.3.6. Ira	30
7. Cómo se siente un niño ante la ira.....	33
8. Cómo reconocer en un niño que le surge la ira.	34
9. Técnicas para extinguir la ira.....	39
9.1. En el aula.....	39
9.2. A nivel individual.....	39
10. Métodos de extinción de la ira.....	40
11. Entrenamiento de habilidades.	43
12. Formación para los padres.	44
13. Actividades	46
12.1 A nivel grupal	46
12.2. A nivel individual	51
12.3. A nivel familiar	55



CEU

13. Nuevas líneas de investigación.	55
14. Conclusiones.	57
15. Y para terminar.... Un relato.	57
16. Bibliografía.	58
16.1 Libros.....	58
16.2 Páginas web.....	59
16.3 Legislación.....	60
17. Anexos.	61



1. RESUMEN

El epistemólogo y biólogo chileno Humberto Maturana, respalda la idea que primero es sentir, luego pensar y después actuar. Este es exactamente el principal objetivo de mi proyecto, saber qué son las emociones y aprender a reconocerlas dentro y fuera del aula.

Una vez que seamos capaces de reconocer qué es la ira, emoción principal de mi trabajo, intentaré ayudar a los niños que la tienen a aprender a vivir con ella y desarrollarse como personas de una forma positiva. Para ello, implicaré a las familias ya que son un agente primordial en la educación de los niños.

También me gustaría facilitar a otros maestros, una serie de actividades para poder desarrollar dentro y fuera del aula, con niños que tengan esta problemática.

Me gustaría que todos los alumnos que tengan la emoción de la ira, sepan sentirla y reconocerla, pensar qué tienen que hacer con ella, y por último cómo deben actuar, esperando que lo hagan de una forma positiva.

PALABRAS CLAVE: Educación, Infantil, Emociones, Ira.

ABSTRACT

The epistemologist and Chilean biologist Humberto Maturana supports that firstly, it is to feel, then to think and finally, it is to act. This is exactly the main objective of my project, to know what emotions are and learn how to recognize them within and outside the classroom.

Once we are able to recognize what anger, which is the main emotion worked out along my project, is, I will try to help children who have to learn to live with it while learning to grow as persons in a positive way.



In order to do it, I will involve their families as they are an essential agent regarding children's education.

I would also like to provide other teachers with a variety of activities to be used in and out the classroom with children who have to deal with children who have to deal with the problem.

I would like that all students who have anger know how to feel and recognize it, think what they have to do with it and finally I would like them to know how to act accordingly hoping them to do it in a positive way.

KEY WORDS: Education, Children, Emotions, Anger.

2. JUSTIFICACIÓN

He elegido este tema por una razón muy importante y es que en mi día a día, en el trabajo, en el parque, cuando voy por la calle, estoy viendo que hay muchos niños que rebosan alegría, (es lo que toca a estas edades), pero también hay cada día más que tienen una ira, una rabia que no es normal muchas veces, en niños tan pequeños, a edades tan tempranas, ya que su experiencia en la vida ha sido muy corta para que respondan de esa forma.

Hablando con una amiga un día, se me puso a llorar ya que su hijo, de tan solo cinco años, sin saber porqué esa misma mañana, le dio un "ataque de ira" y encima ella se sentía mal por haberle castigado. La situación fue la siguiente:

"Lo había despertado para ir al colegio como cada mañana, se levantó bien y se puso a jugar con un coche. Su madre le dijo, vamos a vestirte y el niño le respondió, ahora, cuando yo diga. Por supuesto su madre le volvió a decir, vamos a vestirte que llegamos tarde. El niño tiró el



CEU

coche de golpe y se lió a pegarle puñetazos a su madre, a su tía que también estaba en casa y empujó a su abuela a la que le hizo caer al suelo. Su madre enfadadísima, le pegó un azote al culo y le castigó sin juguetes toda la semana. El niño, pidió perdón a la madre cuando se dio cuenta de lo que había hecho.”

Mi amiga lloraba de impotencia ya que no sabía cómo podía actuar en estos casos, ya que por lo visto no era el primer día que pasaba, y solo repetía que qué es lo que estaba haciendo mal en la educación de su hijo o si por el contrario estaba pasando algo en el colegio que ella desconocía.

A raíz de esta situación me planteé como en un futuro, siendo maestra, podría ayudar a otros padres en esa misma situación, o como resolver este problema en clase cuando tenga a mis alumnos.

A través de este trabajo intentaré, definir bien y saber bien, cada una de las emociones que podemos encontrar dentro del aula, intentar trabajarlas de una forma correcta y ayudar a niños como el de mi amiga a encauzar su ira de otra forma que no sea “atacando” a los de su alrededor o en el peor de los casos a él mismo.

3. INTRODUCCIÓN

Desde el momento de nuestro nacimiento, el ser humano desarrolla los aprendizajes básicos que le ayudarán en toda su vida. Por lo tanto, una Educación Infantil adecuada favorecerá su desarrollo social y emocional porque le hace estar en contacto con otras personas diferentes a su familia. Esta educación, le ayudará a desarrollarse como persona.

“Ello supone atender de forma adecuada a todas las dimensiones del ser humano, entre ellas, las físicas, sociales, cognitivas, estéticas, afectivas y motrices, por medio de



actividades y experiencias, aplicadas en un ambiente de afecto y confianza, en diversas situaciones comunitarias y con un tratamiento didáctico globalizador, donde la lengua oral está presente en todas las situaciones educativas escolares.”¹

Con este trabajo se pretende, que desde que el niño empieza su primer día en un centro escolar, poder ayudarle para desarrollarse completamente a nivel físico y psicológico.

El desarrollo psicológico y emocional en el niño se produce desde el momento en el que nace hasta aproximadamente los 14 años, coincidiendo con el inicio de la adolescencia. La mayor influencia que tendrá el niño en este periodo viene dada por el entorno escolar y familiar. Es en este entorno donde perfilará su auto concepto, su comprensión del mundo, su interacción con los demás. Otra gran influencia también viene dada por la familia y por el entorno sociocultural.

Desde muy pequeños, sabemos distinguir las emociones de los que tenemos al lado simplemente viéndoles las expresiones faciales. También saben muy bien como se encuentra la otra persona o cuál es su estado de ánimo por la entonación o la intensidad de la voz, el ritmo que le podamos dar a una frase o una palabra determinada. Es por esto que no podemos ocultar nuestros estados emocionales, podemos mentir con las palabras, pero el gesto y la voz nos delatan. Según Darwin², *las expresiones emocionales tienen una base innata y universal.*

Si nos vamos a la emoción de la ira, debemos saber que la tenemos todos, lo que sucede es que cada uno sabe controlarla de una forma u otra.

¹ *DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838]*

² *(The expression of the emotion in men and animals. 1872). Extraído de Artes y educación: fundamentos de pedagogía mesoaxiológica, pag. 272.*



CEU

Tenemos que conseguir el bienestar emocional de los niños, para ello como maestras debemos de conocer y tener unas pautas para actuar ante un caso de ira en uno de nuestros alumnos.

En estas edades tempranas es cuando el niño necesita seguridad, confianza y por supuesto un buen ejemplo a seguir. El niño aprende más por imitación que por comprensión. Es por ello que observan las expresiones emocionales del adulto y aprenden de ellas, las imitan.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este proyecto, comienza con la visión de la realidad que está sucediendo a nuestro alrededor. Si nos fijamos un poco en nuestros pequeños, bien sea dentro de nuestras aulas, en la calle o en nuestra propia casa, nos damos cuenta que necesitan una reeducación. Cada vez hay más niños déspotas, maleducados, sin respeto hacia nada y hacia nadie, sin valores y por supuesto, con una gran cantidad de ira en su interior.

Es por esta visión, cuando me planteo seriamente que algo está fallando en nuestra sociedad. Bien sea por que cada vez estamos más alejados de nuestros niños, por cuestiones laborales, o bien sea porque estamos en una sociedad tan consumista que “todo vale”. No podemos darles todo lo que nos piden, deben de comprender que en esta vida, las cosas no las vas encontrando por el camino, sino que todo cuesta un esfuerzo.

También debemos de concienciar a los padres a que sus hijos les necesitan, a que deben pasar más tiempo con ellos, ya que de esta forma, los conocerán mejor y podrán servirles de ejemplo. De esta forma se sentirán más queridos, más arropados, más seguros.



CEU

Necesitamos un cambio, para que nuestros niños sean personas con unos buenos valores y ellos les lleven a una buena educación.

Creo que hay una necesidad evidente de ayudarles para la extinción de la ira que llevan por dentro. Como maestros, debemos ayudar a estos niños que van a pasar por nuestras aulas. La mejor solución es conocerles interiormente, aprender cuáles son sus reacciones, sus emociones, cada uno de sus miedos, sus tristezas, sus alegrías, etc. y los motivos que les llevan a cada una de esas emociones.

5. OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN

Con este trabajo podremos conseguir los siguientes objetivos:

- Saber que son las emociones.
- Aprender a reconocer en nuestros alumnos cada una de las emociones y como son producidas.
- Reconocer qué es la ira.
- Ayudar a nuestros alumnos a canalizar de una forma positiva su ira.
- Guiar a los padres ante una situación de ira de sus hijos.
- Fomentar la participación de la familia en el proceso educativo.

6. LAS EMOCIONES

¿Qué es una emoción?, muchas veces nos hemos hecho esta pregunta y no sabemos contestarla



Según Begoña Ibarrola, 2009, *“Las emociones son una parte esencial de la experiencia humana y antes que seres pensantes, somos seres sensibles”*.³

En mi opinión, es un estado físico y afectivo que va acompañado de cambios en nuestro organismo, que son de origen innato y que son influidos por la experiencia personal de cada uno de nosotros.

Las emociones tienen una función adaptativa, son procesos adaptativos hacia lo que nos rodea.

Cada uno de nosotros, experimentamos de forma diferente cada emoción. Esto es debido a nuestras experiencias anteriores, a nuestra personalidad, al aprendizaje que hayamos tenido, a una situación concreta por la que hayamos pasado, etc.

Greenspan y Thorndike, 1997, investigaron las etapas del desarrollo emocional de los niños y vieron que en sus primeros meses de vida, el niño ya es capaz de reconocer emociones positivas o negativas.

Debido a esto es muy importante que los maestros pongamos al alcance de nuestros alumnos todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresarse y para poder expresar sus emociones, ya que un niño que todavía no tiene afianzado un lenguaje verbal, es muy difícil que sepa decir que le pasa o como se siente, pero si le enseñamos a reconocer un lenguaje no verbal, le será más fácil expresarse y a nosotros reconocer que es lo que le pasa.

A continuación se intentará hacer una guía para poder reconocer cada una de las emociones.

³(Ibarrola, 2009)p.11



5.1. Expresión facial de las emociones

La expresión facial y la mirada son el medio más rico e importante para expresar emociones y estados de ánimo. Si conocemos y observamos las expresiones faciales, comprenderemos mucho mejor a los demás, a todos los que nos rodean.

Además para manifestar las emociones, la expresión facial la usamos principalmente para regular la interacción con los demás y reforzar al receptor.

En muchas ocasiones hacemos juicios sobre la personalidad y otros rasgos de la gente en función de lo que vemos o nos expresan en sus rostros. Por ejemplo, a las personas con facciones atractivas se les suele atribuir determinadas cualidades que pueden o no poseer en realidad.

No toda la comunicación que se transmite a través del rostro es percibida conscientemente por el interlocutor; sin embargo, sí se sabe que las impresiones que obtenemos de los otros también están influidas por los movimientos imperceptibles de su comunicación verbal.

Chóliz, M. en la Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010, nos hace una distinción entre los diferentes signos faciales que podemos encontrar en el rostro:

- *Signos faciales estáticos: Son gestos relativamente permanentes de la cara, debidos a la estructura ósea, la configuración muscular, etc. Estos contribuyen a formar la identidad individual de la persona, y permiten diferenciar a un bebé de otro.*
- *Signos faciales lentos: Son aquellos cambios que se producen por el paso del tiempo (arrugas, cambio de textura de la piel). Nos permiten diferenciar la edad.*



- *Signos artificiales: Son rasgos exógenos, como el maquillaje, el peinado, el uso de gafas. Nos ofrecen la estética.*
- *Signos rápidos: Tienen una duración breve y aparecen mostrando las emociones. Nos hacen comprender lo que se siente.*

Los principales rasgos que nos hacen distinguir los gestos faciales rápidos implicados en la expresión de las emociones los encontramos en los cambios que aparecen principalmente en los ojos, cejas, nariz, mejillas, boca, labios y barbilla. Así, según se muevan unos u otros se pueden distinguir distintas emociones. Son los encargados de diferenciar las emociones.

Los bebés disponen de recursos para comunicarse con las personas que tienen a su alrededor, sus padres, su familia, etc. Estos recursos son las emociones, su desarrollo y su expresión.

En el primer mes de nacimiento, podemos ver las primeras sonrisas, es la sonrisa social.

La sonrisa social, aparece como consecuencia de la estimulación placentera o después de la satisfacción que produce el ser alimentado. El bebé sabe muy bien que a través de la sonrisa, puede reclamar la atención de los adultos, de manera que la risa y la sonrisa dejan de ser meros reflejos provocados por estimulaciones sensoriales para convertirse en una de las conductas más eficaces de control social.

En el segundo mes, aparecen las expresiones de sorpresa, enfado, tristeza. Aunque es solo a nivel facial, ya que los bebés no saben expresar sus emociones internas.

Conforme van creciendo y hasta los tres años, las expresiones emocionales van apareciendo con mayor frecuencia y rapidez y van siendo



más selectivas. Los niños van aprendiendo a expresar esas emociones internas que van descubriendo y controlando.

Esta expresión emocional que van adquiriendo los niños depende mucho de la expresividad de los padres y de lo estimulados que estén los niños a nivel familiar.

5.2. Diferenciación emocional.



Existen dos formas de expresión en los bebés, antes de que se sepan expresar verbalmente. Estas formas son la risa y el llanto. Aunque después de haberse desarrollado el lenguaje y otras formas de comunicación no verbal, el llanto y la risa siguen jugando un papel muy importante en la expresión de las emociones en el hombre. De hecho, se trata de formas de comunicación característicamente humanas.

(Imagen, 1)⁴

La diferenciación emocional depende de cómo nos enfrentemos a cada situación que nos vaya viniendo de la vida o a las consecuencias que tengamos de las mismas.

Esta diferencia emocional aparece ya en la infancia debido a la forma que tenemos cada uno de enfrentarnos a las situaciones que nos van apareciendo en la vida y que nos provocan las reacciones afectivas. A las

⁴Pertenece a una foto familiar. Es mi hijo.



variables personales definidas en el carácter, se añaden las características de la relación paternofamiliar, el apego o las habilidades del bebé, así como las de los propios padres. Así, una misma situación de miedo puede expresarse mediante llanto desconsolador y éste provocar una reacción de ayuda por parte de los padres o, en el caso de que sean negligentes, pueden responder con mayor tensión. Pero también, el niño puede disipar el miedo huyendo de la escena o alimentarlo mediante movimientos estereotipados. Finalmente, las consecuencias que tienen las acciones personales o las que provocan las pautas de relación paternal mantienen estilos de afrontamiento personales que van a caracterizar la experiencia emocional individual.

5.3. Las emociones básicas

En Educación Infantil, siempre se comienza trabajando las emociones básicas. Para ello debemos saber cuáles son y por supuesto saber reconocerlas en cada uno de nuestros alumnos.

Las emociones básicas son procesos adaptativos que lleva el desarrollo del niño.



5.3.1. La sorpresa



(Imagen 2)⁵

La sorpresa es la única emoción que es indeterminada (sin valencia positiva o negativa).

La sorpresa siempre aparece ante una sensación agradable o desagradable. Se produce ante una situación que es nueva para nosotros o extraña. Por eso desaparece con rapidez, lo que le lleva a ser la sensación más breve.

Esta emoción surge como consecuencia de:

- 1. Unos estímulos que consideramos novedosos y pueden ser de intensidad débil o moderada.*
- 2. Por acontecimientos inesperados.*
- 3. Aumentos bruscos de intensidad en los estímulos.*
- 4. Interrupción de una actividad en curso.⁶*

La sorpresa nos prepara para afrontar de forma efectiva los sucesos inesperados y sus consecuencias ya que tiene función adaptativa.

El principal efecto subjetivo que podemos destacar de esta emoción, es el efecto de “mente en blanco”.

⁵Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010

⁶<http://psidesarrollo2equipo21.wikispaces.com/TEMA+5.+Desarrollo+emocional+y+social.+Identidad+y+moral>.

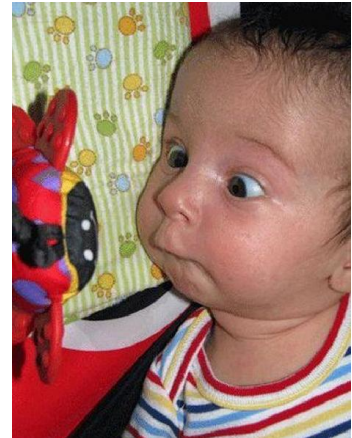


La sorpresa, también puede producir incertidumbre por lo que va a suceder a continuación. De esta forma se produce una emoción secundaria que es la incertidumbre.

La sorpresa afecta al sistema nervioso autónomo con una desaceleración de la frecuencia cardiaca y un aumento de la conductancia de la piel. Y al sistema nervioso somático con un aumento del tono muscular, una interrupción puntual de la respiración y con dilatación pupilar.

En cuanto a la expresión corporal, afecta de la siguiente forma:

- Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular.
- Estiramiento de la piel debajo de las cejas.
- Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido).
- Descenso de la mandíbula.
- Otras veces, aunque no siempre, las rodillas se curvan, el cuerpo se inclina hacia delante, y puede haber expresión vocal de tono alto.



(Imagen 3)⁷

Evolutivamente parece ser que la expresión facial de sorpresa junto con la de alegría son las primeras en aparecer. Según Lewis hacia los 6 meses de vida. Según Charlsworth, aparece hacia los 8 meses cuando el niño es capaz de distinguir entre sucesos esperados e inesperados.

⁷<http://www.cosasdivertidas.net>



CONSECUENCIAS DE LA SORPRESA

La sorpresa nunca aparece sola, siempre es seguida por otra emoción, la sorpresa más alegría si la evaluación es positiva, o sorpresa más ira si la evaluación es negativa. (Figura 1)

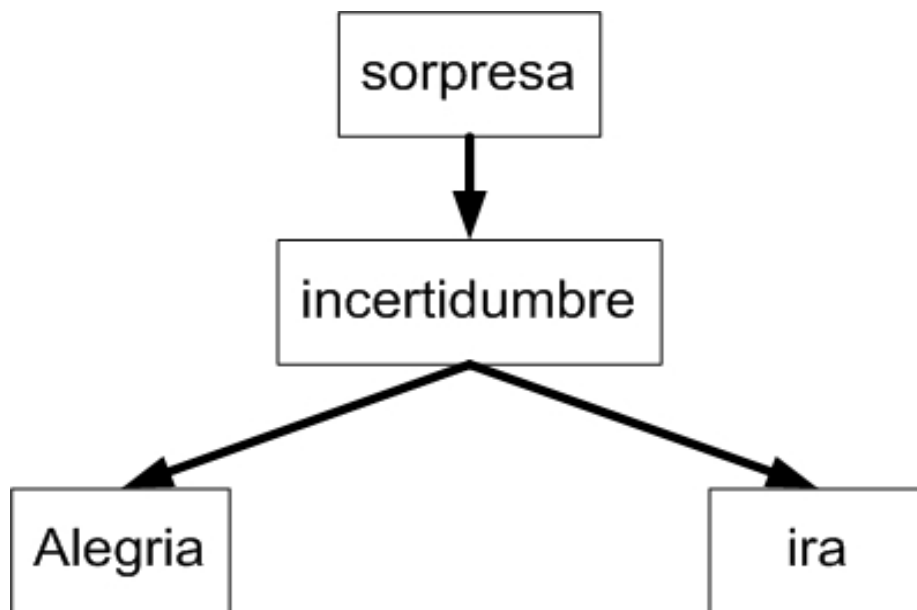


Fig. 1

5.3.2 El Asco



(Figura 5)⁸

⁸Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010



El asco es la respuesta emocional a una impresión desagradable o repugnante causada por algo. Las consecuencias son dos: el distanciamiento del objeto o situación que la produce y la manifestación fisiológica que puede ser náusea o repulsión.

La emoción del asco se da interculturalmente pero no su valoración, por ejemplo en una cultura nos da asco comer gusanos, pero no en otras culturas. También hay diferencias interindividuales en lo que se refiere a la sensibilidad para la emoción de asco. Tiene funciones adaptativas, sociales y motivacionales.

Su función primordial es promover y mantener la salud.

El asco, afecta al sistema nervioso autónomo produciendo una elevación de la frecuencia cardiaca, del nivel de conductancia de la piel. Algunos autores, han informado también de una desaceleración cardiaca.

Y al sistema somático produciendo elevaciones de la tensión muscular y de la frecuencia respiratoria, aumento de la reactividad gastrointestinal y en los músculos faciales, especialmente el corrugator, superciliar y elevador del labio superior, aumento de la actividad.

EXPRESIÓN CORPORAL

- Descenso y unión de las cejas
- Elevación de las mejillas
- Nariz fruncida
- Elevación de la barbilla
- Reducción de la abertura palpebral
- Elevación del labio superior
- Descenso de la comisura de los labios
- Descenso del labio inferior



- Separación de los labios o descenso del mentón.

Las consecuencias del asco, las podemos ver en la figura 2.

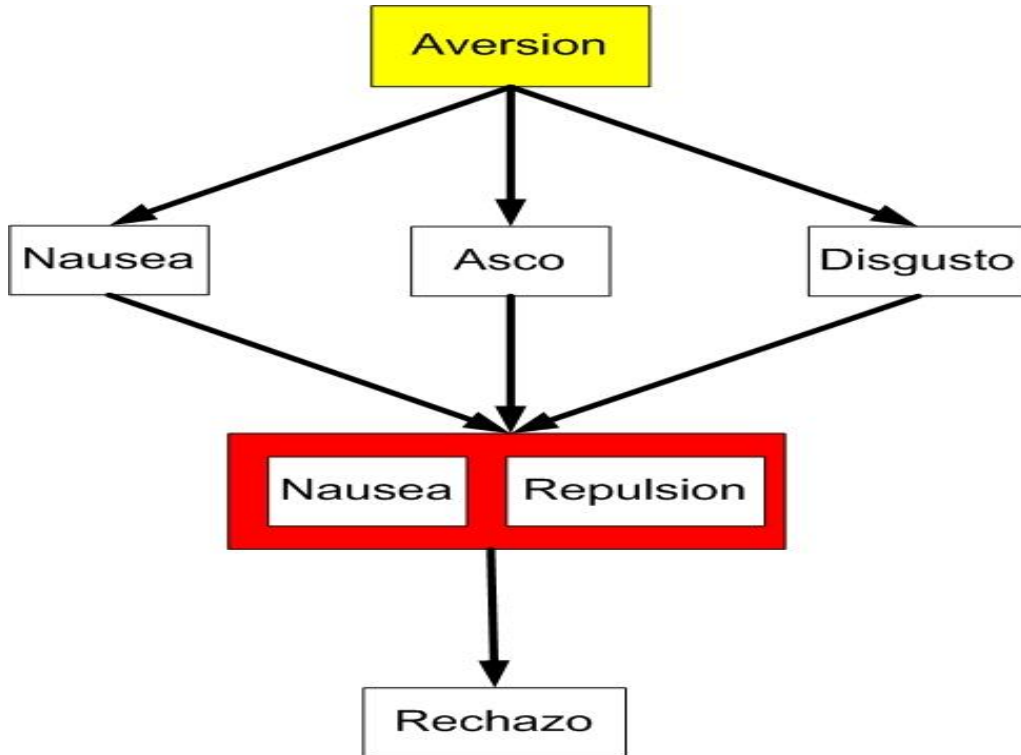


Fig. 2

5.3.3 El Miedo



(Imagen 7) ⁹

⁹Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010



CEU

Su función principal es la supervivencia de todo ser humano.

Su misión es conducir a todo ser humano a distanciarse de los peligros y a promover la sumisión del más débil al miembro dominante del grupo.

Si tuviéramos que definirlo, sería un estado negativo, aversivo, con una activación elevada que incita a la evitación y el escape de las situaciones amenazantes. Es una señal emocional de advertencia de que se aproxima un daño físico o psíquico. Por tanto, implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o mantener una situación de amenaza.

Según Darwin, *la palabra miedo deriva de lo que es repentino y peligroso.*¹⁰

En general el miedo es una emoción producida por un peligro presente y ligado al estímulo que lo genera.

Suele aparecer alrededor de los 7 u 8 meses tras el nacimiento.

Hay que hacer una diferenciación entre el miedo y la ansiedad, ya que cuando hablamos de miedo se refiere a la emoción producida por un peligro presente e inminente que está ligado al estímulo que lo genera. Sin embargo, la ansiedad se refiere a la anticipación ante un peligro futuro, indefinido e imprevisible. La diferencia principal entre ambos es el estímulo identificable, uno es el que ya tenemos en este momento y el otro está por venir.

Cuando intentamos afrontar el miedo, pero fracasamos, el miedo se convierte en ansiedad. La ansiedad es un miedo que no sabemos resolver, es un estado de activación de nuestro organismo pero en ninguna dirección específica, es posterior a la percepción de amenaza.

¹⁰<http://dreamsclassic.com/Ecologia/emociones-de-miedo.html>



El miedo se nos activa al percibir un daño o peligro físico o psíquico. Los estímulos que desencadenan este miedo pueden ser naturales o aprendidos por condicionamiento clásico (cuando se da una situación, se da siempre la siguiente. Ej. Cuando veo comida, babeo) o vicario (se aprende por modelado, por medio de la observación. Ej. Mis alumnos serán educados conmigo, si yo les hablo con educación).

Por lo tanto, la causa del miedo puede ser cualquier estímulo que la persona considere una amenaza o la ausencia de algo que nos crea seguridad.

Los efectos subjetivos del miedo son básicamente: sensación de pérdida del control, malestar, desasosiego, inseguridad, preocupación.

La activación del sistema nervioso autónomo en la emoción del miedo tiene dos funciones:

1. La inmovilidad del individuo, quedarse helado.
2. La acción defensiva del individuo que se refiere a las respuestas para la huida o el ataque.

Si el miedo se produce a causa de un estímulo que nos permite escapar, obtenemos una respuesta psicológica como un aumento en la frecuencia cardíaca y unos reflejos de defensa.

Pero si este estímulo que nos está produciendo el miedo, no nos hace escapar de esa situación, simplemente puede haber una inmovilización corporal leve o descender la frecuencia cardíaca.



EXPRESIÓN CORPORAL

- Tasa cardiaca más baja.
- Salida cardiaca, fuerza de contracción del corazón.
- Presión arterial alta.
- Enrojecimiento de la piel.
- Sequedad de boca.
- Dilatación pupilar.
- Pilo erección.
- Micción y excreción.
- Vasoconstricción periférica.
- Descenso de la temperatura.

En cuanto al sistema nervioso somático, el miedo se ve reflejado en una frecuencia respiratoria, normalmente más elevada, en tensión muscular, en sensación de rigidez o paralización. Por otro lado, puede producir un reflejo de sobresalto, después de algún estímulo inesperado. En este caso la frecuencia cardiaca y respiratoria aumenta.

EXPRESIÓN CORPORAL

- Estremecimiento.
- Reflejo de sobresalto.
- Inmovilidad durante unos segundos.
- Tendencia a enmudecer o a dar gritos.
- Expresión facial: ojos y boca muy abiertos y cejas elevadas en su parte inferior, desplazamiento de la comisura de los labios hacia



atrás. Músculos que intervienen: frontal, superciliar, piramidal, zigomático mayor, risorio, cuadrado de la barba, borla de la barba y orbicular de los labios.



(Imagen 8) ¹¹

Para afrontar el miedo, podemos enseñarles a nuestros alumnos, cuatro estrategias defensivas que son:

- Retirarse.
- Inmovilizarse.
- Amenazar o atacar.
- Tratar de inhibir o desviar el ataque del otro.

El esquema del miedo, lo podemos ver en la figura 3.

¹¹<http://www.cosasdivertidas.net>

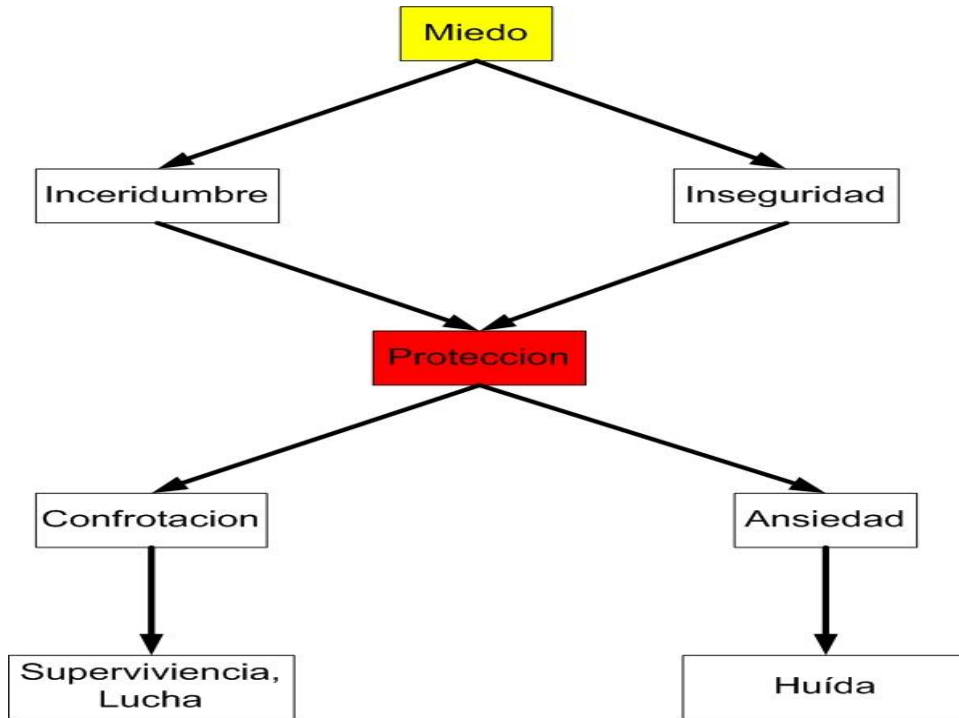


Figura 3.

5.3.4 La Alegría



(Imagen 9)¹²

¹²Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010



La alegría es el sentimiento positivo, que surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta u objetivo deseado. Es una emoción de bienestar.

Surge cuando la persona evalúa el objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares: atenúan o eliminan contingencias negativas y aquellos relacionados con la ocurrencia de acontecimientos positivos.

Un carácter extrovertido y la jovialidad se asocian frecuentemente con una mayor experiencia de afecto positivo.

La manifestación de alegría está sujeta a normas culturales estrictas, adquiridas durante el proceso de socialización del individuo y que determinan cuándo, dónde y con quién puede expresarse esta emoción.

La sonrisa es la principal manifestación de la alegría.

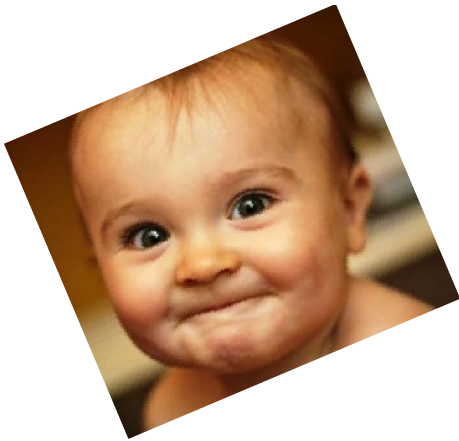
Se ha hecho una distinción entre tres tipos de sonrisa:

- *Sonrisa sentida o genuina (auténtica o de Duchenne): es el sentimiento de una emoción positiva. La reconocemos por la contracción de los músculos cigomáticos mayores y de la porción orbital del orbicular del párpado, que sólo puede ser activado de manera involuntaria.*
- *Sonrisa falsa o fingida: es el gesto risueño afectivamente vacío, aparenta un sentimiento positivo que realmente no está ocurriendo. Está producido por una contracción muscular menos intensa, expresión menos marcada del gesto.*



- *Sonrisa enmascarada o miserable: la persona experimenta una emoción negativa e intenta ocultarla al interlocutor aparentando un sentimiento positivo.*¹³

Con la alegría se produce un incremento de la flexibilidad cognitiva, de esta forma se facilitan las soluciones creativas e innovadoras a los problemas. Nos mostramos más dispuestos a explorar y experimentar nuevas situaciones, nos resulta más fácil planificar y adoptamos decisiones de forma más rápida.



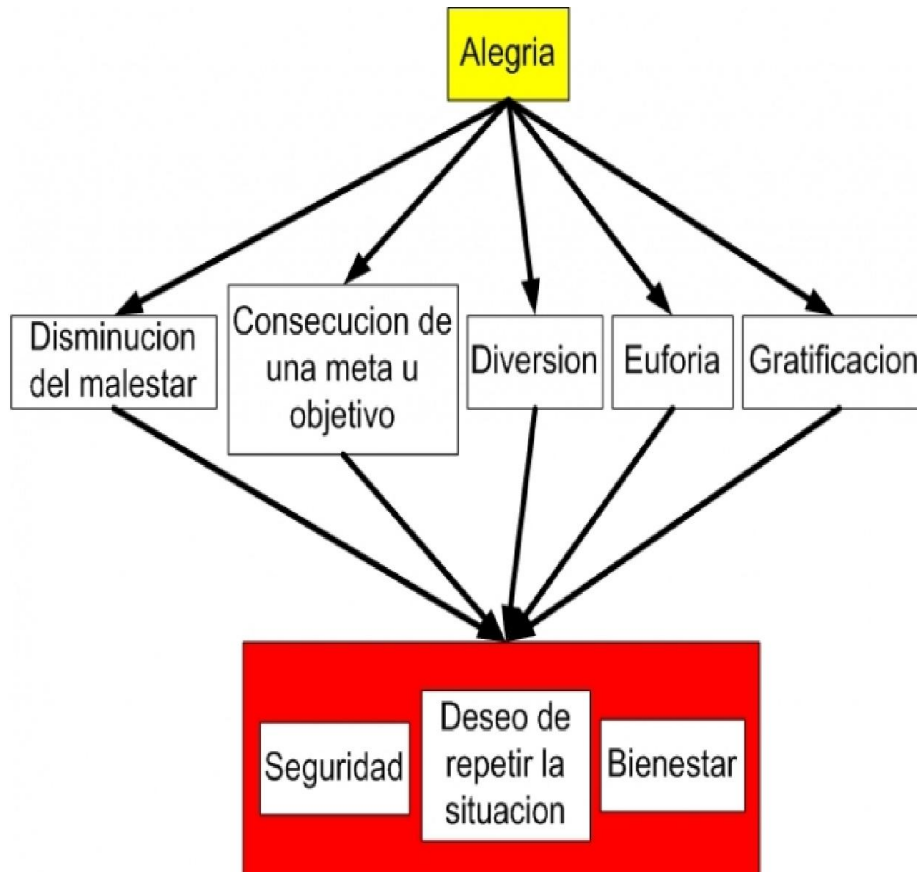
EXPRESIÓN CORPORAL

- Elevación de las mejillas.
- Comisura labial retraída y elevada.
- Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

(Imagen 10)¹⁴

¹³<http://psidesarrollo2equipo21.wikispaces.com/TEMA+5.+Desarrollo+emocional+y+social.+Identidad+y+moral.>

¹⁴<http://www.cosasdivertidas.net>



5.3.5 La Tristeza



(Imagen 11)¹⁵

La tristeza es el sentimiento negativo, caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que

¹⁵Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010



*seacompaña de una reducción significativa en su nivel de activación cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión.*¹⁶

Hay que hacer una distinción entre la tristeza y la ira ya que están muy relacionadas. Cuando el niño percibe que no existe ningún plan que le permita llegar a la meta perdida, entonces la emoción es la tristeza. Si cree que sí, será la ira. La tristeza empuja al abandono de la meta o a su sustitución por otra, mientras que la ira se centra en su recuperación.

Los efectos cognitivos de la tristeza son la atenuación de la atención hacia el ambiente, la orientación hacia el medio interno, el aislamiento, y también favorece la autoevaluación y la reflexión sobre la situación problema.

La tristeza extrema nos lleva a la depresión, al sentimiento de melancolía profunda, que junto con la incapacidad para experimentar placer alguno, hace que la persona tenga dificultad en la interacción con el medio y tenga problemas en sus procesos mentales.

El individuo que está triste, posee una actitud pesimista y un desinterés que alcanza a todos los ámbitos de su vida.

Posee una reflexión mental más lenta y costosa, y solo tiene pensamientos negativos, que giran en torno a sentimientos de desánimo e incapacidad. La atención y la concentración disminuyen de forma notoria, básicamente como resultado del desinterés, la falta de motivación y el bajo nivel de activación.

¹⁶<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2012/04/30/ibeti-tristeza/>



EXPRESIÓN CORPORAL

- Afectación de los ritmos biológicos.
- Alteraciones del sueño y del apetito.
- Efectos fisiológicos:
 - dolores de cabeza.
 - ausencia de menstruación.
 - estreñimiento.
 - palpitaciones y sensación de cansancio crónico.



(Imagen 12)¹⁷

- Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo.
- Piel de las cejas en forma de triángulo.
- Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.



(Imagen 13)¹⁸

¹⁷<http://www.cosasdivertidas.net>

¹⁸<http://www.cosasdivertidas.net>



El esquema de la tristeza, sería la figura 3.

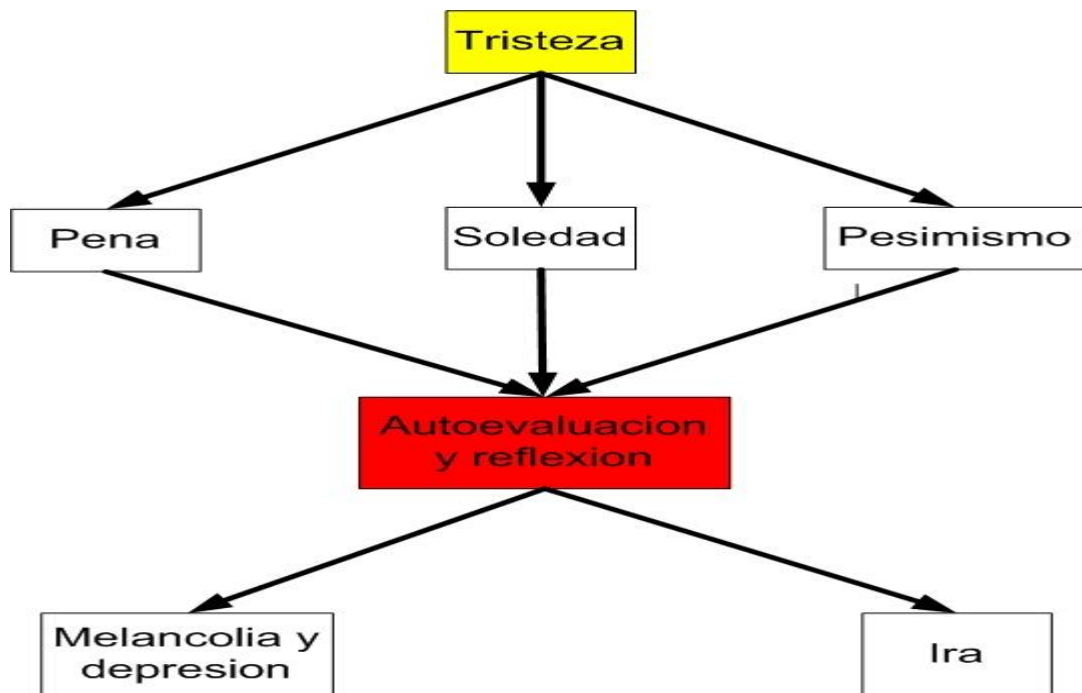


Fig. 3

5.3.6 La Ira



(Imagen 14)¹⁹

¿Qué es la Ira?, si nos preguntaran a cada uno de nosotros, seguro que lo definiríamos de una forma diferente, aunque todos llegaríamos a un

¹⁹Chóliz, M. Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010



mismo lugar, la rabia, el resentimiento, el enfado, el mal humor que cada uno de nosotros llevamos en nuestro interior y todos en un momento dado lo sacamos fuera, unas veces acertadamente, y otras veces, pero la gran mayoría, sin darnos cuenta hacemos daño al que tenemos al lado. La ira es la que nos hace crecer interior y exteriormente, es la que nos hace evolucionar como ser humano.

La Ira, como todo, tiene una parte positiva y otra negativa. Dawn Huebner, 2008²⁰, define muy bien la parte positiva: *“Es la forma en que nuestro cuerpo nos pone en alerta ante los problemas. La ira nos estimula, dándonos la energía que necesitamos para arreglar lo que está mal”*. Y también nos dice que la parte negativa de la Ira: *“puede hacerse demasiado grande y descontrolarse en un abrir y cerrar de ojos. Puede dirigirse mal o expresarse de forma perjudicial”*.

La ira surge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan desagradables. Presenta esquemas cognitivos de evaluación negativa (hostilidad), favoreciendo la expresión de conductas motoras que tienen como finalidad causar daño o destrucción.

En más de una ocasión, dentro de nuestras aulas, nos encontraremos niños que tienen celos, por el hermanito que acaba de llegar, o porque le hacen más caso al hermano que a él. Hemos de saber que esos celos, solo son la combinación del miedo y de la ira.



(Imagen 15)²¹

²⁰Que puedo hacer cuando estallo. Pág. 4

²¹<http://www.cosasdivertidas.net>



EXPRESIÓN CORPORAL

- Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua.
- Párpado inferior tenso.
- Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar.
- Mirada prominente.

Solemos entender la ira, por error, como sinónimo de hostilidad y de agresión, aunque no es lo mismo. A continuación enumeraremos cada uno de los términos, para comprobar que no es exactamente lo mismo.

- ***Ira:*** es un afecto primario que dota de energía y facilita las transacciones del individuo con su medio, pero que no necesariamente aboca al resentimiento o la agresividad.
- ***Hostilidad:*** sí conlleva animadversión hacia el agente provocador, pero no siempre se acompaña de ira ni desemboca en agresión.
- ***Agresividad:*** hace referencia a la propensión a desplegar un tipo de conducta que supone confrontación con el agente inductor, con ánimo de causarle daño.²²

Como seres humanos que somos, tendemos a pensar mal de los demás, sobre todo cuando nos encontramos airados o de mal humor. Esto es debido a que la ira nos hace menos reflexivos. Cuando nos hallamos bajo su influencia, tendemos a hacer juicios rápidos basándonos en las características más superficiales de cada uno de nosotros.

²²<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ceeesantorosadelima/documentos/EMOCIONES%20Y%20PENSAMIENTO%20POSITIVO.pdf>



El esquema de la ira, lo podemos ver en la figura 4.

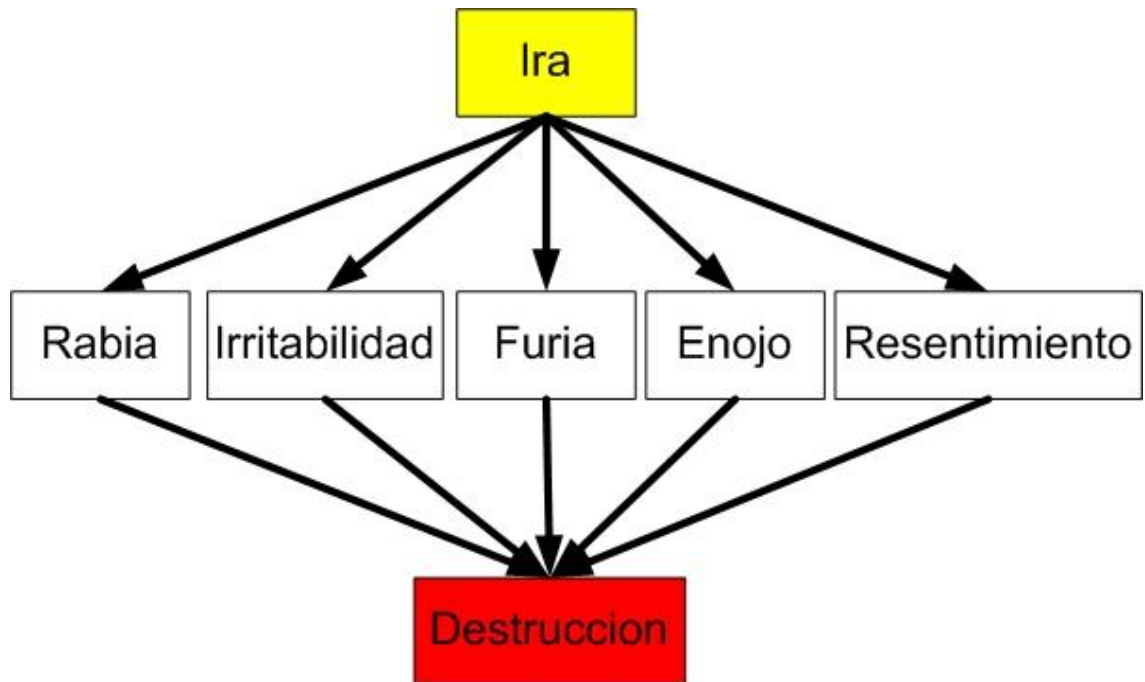


Figura 4.

6. COMO SE SIENTE UN NIÑO ANTE LA IRA

Como hemos visto anteriormente, la ira tiene consecuencias en nuestro cuerpo.

Los niños, se sienten mal, tanto a nivel físico como psicológico. Tienden a alejarse bruscamente de las personas a las que quieren ya que saben que lo que han hecho en un momento dado, no está bien y temen al castigo que puedan tener o a la pérdida del cariño por parte de sus padres o maestros. Pero si no saben expresar su rabia, su furia, de otra forma, lo



único que pueden hacer es reprimir la agresividad, cosa que no es nada bueno ya que tarde o temprano esa ira les asaltará.

Ante esto debemos de tener estrategias para poder en primer lugar ayudarles a reconocer cuando van a tener un “ataque de ira”, y por supuesto a que ese “ataque”, sea lo más suave posible.

Otro aspecto muy importante, es que debemos dejarles hablar, no debemos coaccionarlos ni reprimirlos, sino dejarles que ellos nos cuenten y luego entre todos buscar soluciones.

7. COMO RECONOCER EN UN NIÑO QUE LE SURGE LA IRA

Como maestros podemos reconocer la ira en nuestros alumnos de varias formas. Unas veces serán muy evidentes ya que la respiración de estos niños cambia, se vuelve más rápida, sus músculos se tensan y ellos sienten como una corriente en el interior de su cuerpo, necesitan que esa corriente, salga de una forma rápida. Es por ello que necesitan dar una patada, golpear algo o a alguien, gritar, y es lo que hacen, sacar esa agresividad a través de la violencia.

Otras veces, no lo tendremos tan fácil para verlo y comprobarlo, pero al estar atentos a cada uno de nuestros alumnos, podremos verlo por ejemplo en sus dibujos.

El dibujo es una parte esencial en la Educación Infantil, a través de él, los niños transmiten sus emociones, sus vivencias, su personalidad....su vida.

Para saber que nos quiere transmitir un niño a través de sus dibujos, debemos de dejarles libres, que nos dibujen lo que en ese momento quieran ellos. Si por el contrario queremos que nos dibujen algún tema en



concreto, será un tema abierto, en el que ellos no se sientan coaccionados. De esta forma sabremos cuál es el temperamento del niño.

Dependiendo de los trazos que realice el niño, también sabremos muchas cosas de su personalidad. Si realiza líneas rectas y ángulos, son niños realistas, con buena capacidad organizativa, pero a menudo son niños agresivos.

Si las líneas que dibuja son curvas, son niños sensibles, imaginativos que demuestran una falta de madurez y confianza en sí mismos.

Si las líneas son verticales, son niños con un temperamento fuerte, activo y muy abierto.

Finalmente, si en el dibujo predominan las líneas horizontales indicaría un conflicto psicológico en el niño.

También son muy importantes los colores con los que pinta los dibujos. Si son colores vivos, son niños abiertos, adaptados al grupo. Si son colores más apagados, suelen ser niños independientes, encerrados en sí mismos y con frecuencia, son agresivos. Si superpone los colores, puede ser que tenga un conflicto entre el temor, la inmadurez y la impulsividad.

A continuación, se muestra el dibujo de una niña de 5 años, donde podremos ver esa agresividad interior que tiene la niña.

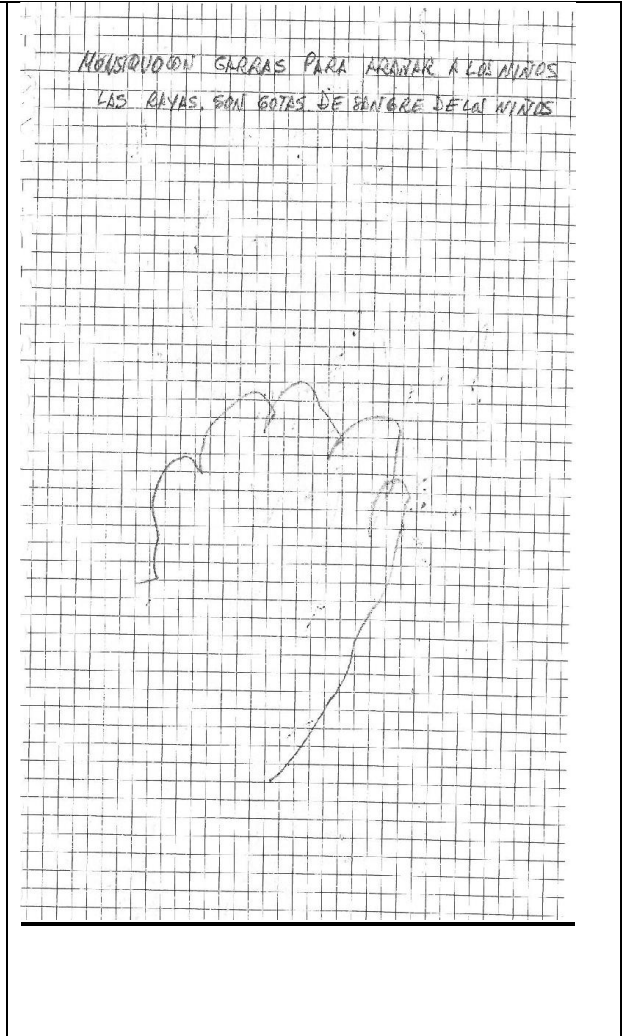
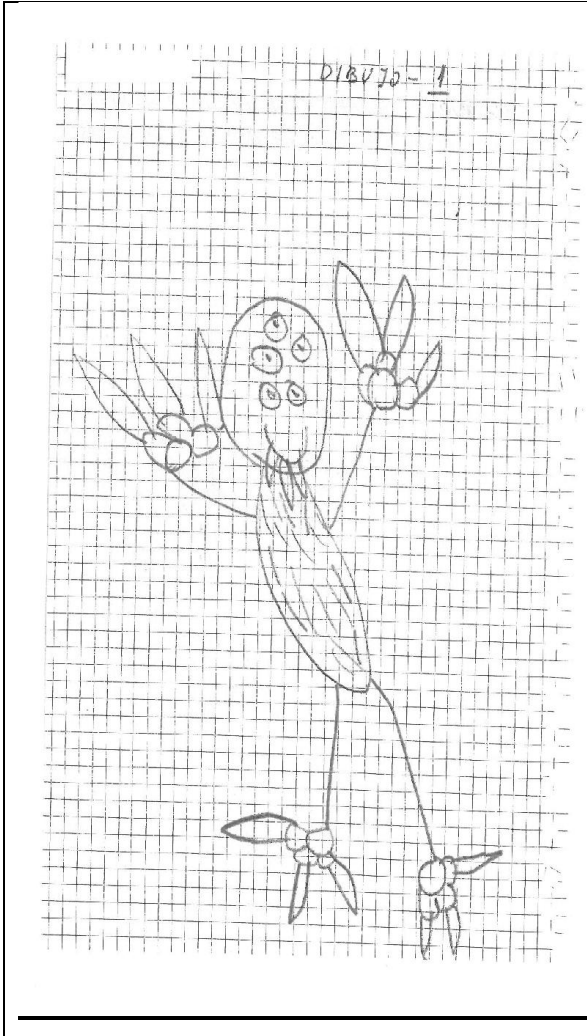
Si hacemos un estudio de ello, podremos ver que utiliza garras en vez de dedos, el cuerpo está manchado de sangre. Lo hace a través de líneas verticales, ahí demuestra el temperamento fuerte.

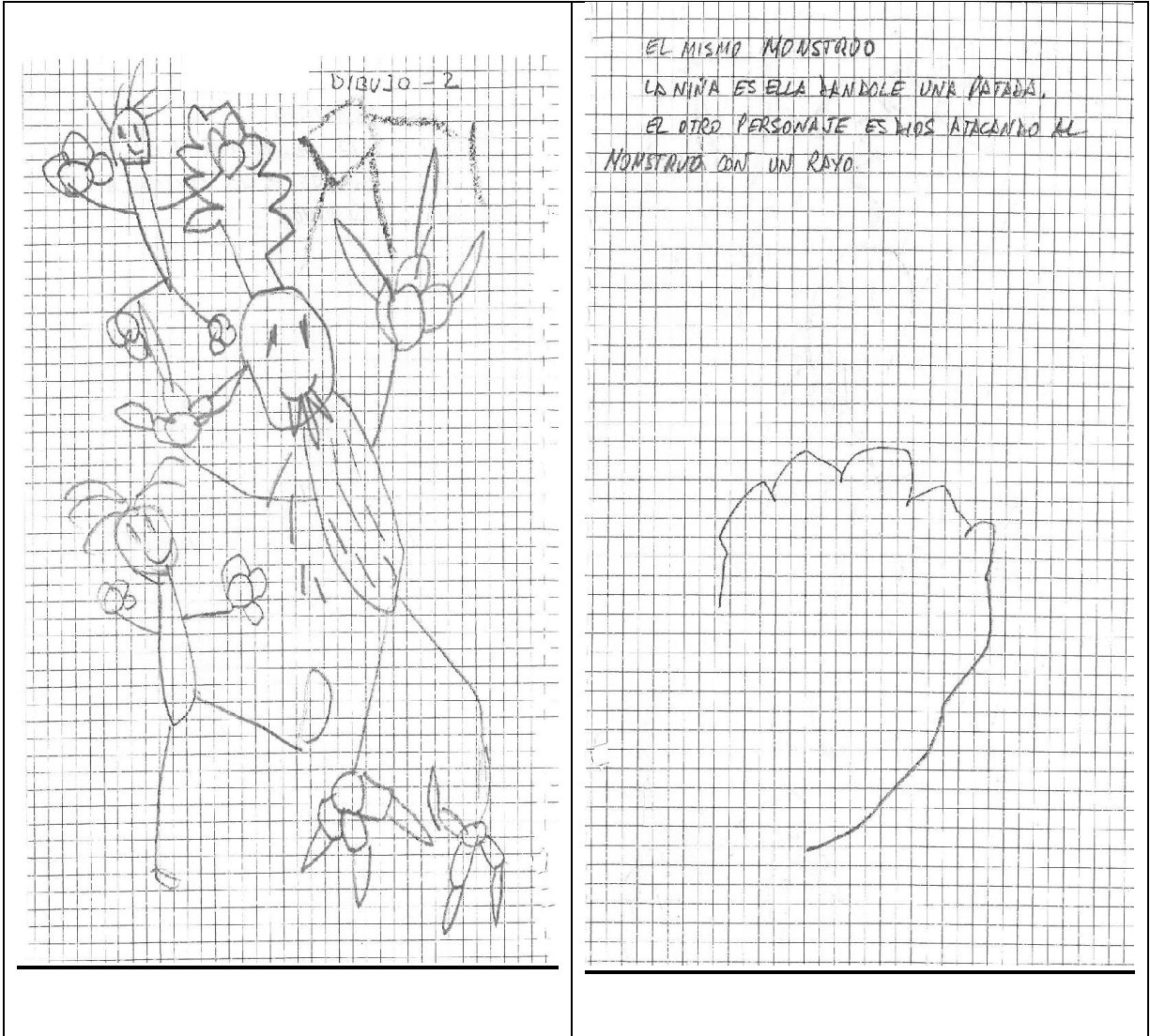
Lo dibuja en blanco y negro, no le da color debido a que está encerrada en ella misma, con un carácter agresivo.

Sus dibujos son repetitivos y grandes, debido a la obsesión de llamar la atención, a la agresividad contenida que tiene.



CEU





Si analizamos los dos dibujos, podemos tener una clara visión de lo que le está sucediendo a esta niña. Aunque tenemos que tener claro, que un solo dibujo no refleja mucho de la personalidad de un niño. Este dibujo, siempre tiene que ir asociado a otras situaciones o características del niño.

Pero volviendo al dibujo, podemos ver varias cosas.

- Una asimetría en las extremidades: esto es reflejo de niños agresivos.



- Inclinación de la figura: debido a la falta de estabilidad y equilibrio general en el estado de ánimo del niño.
- Figuras grandes: lo podemos ver en los dos dibujos. Ocupan casi toda la página. Aquí indica impulsividad, inmadurez, poco autocontrol.
- Figuras grotescas: son reflejo de que hay algo que le preocupa.
- Manos seccionadas. No dibuja manos, sino que dibuja garras. Esto es reflejo de una inadecuación.

Si nos vamos a la expresión de sus caras, también podemos ver que dibuja más de dos ojos y estos son bizcos: esto es un indicador muy claro de hostilidad hacia los demás, de ira y de rebeldía. Además, pocas veces los niños dibujan dientes salidos en sus dibujos. Cuando lo hacen es porque claramente, son niños agresivos.

7.1. Que pueden hacer:

Calmarse, pensar con claridad, saber cuál es el problema que le produce la ira y por último, seguir adelante.

También debemos de enseñarles a decirse, interiormente, frases sencillas como por ejemplo: “no pasa nada, sigo adelante”, “no importa, no era tan importante”, etc.



8. TÉCNICAS PARA EXTINGUIR LA IRA

El maestro que ha detectado en su aula algún problema de ira o de agresividad debe de trabajar de dos formas. Una a nivel de aula y la otra es a nivel individual.

A continuación se muestran técnicas para trabajar con nuestros alumnos de las dos formas.

8.1. En el aula

1. Refuerzo y modelado de los comportamientos que no son agresivos.
2. “El lugar de pensar”. Para que puedan recapacitar de sus actos en el caso de que sean incorrectos.
3. Refuerzo en la interacción social, sobre todo de la asertividad. Deben de solucionar sus problemas de una forma madura.

8.2. A nivel individual:

Las técnicas que se detallan a continuación son de autocontrol.

1. Técnica de la Tortuga.

Esta técnica consiste en que cuando el niño se siente amenazado, lo que hace es “meterse en su caparazón”, que consiste en meter la cabeza entre las piernas. De esta forma aprende a relajarse y a evadirse de la situación que le plantea el problema.



CEU

Lo que se enseña con esta técnica, principalmente es enseñar al niño a evaluar las diferentes alternativas que tiene ante un problema y así poder solucionarlo.

2. Relajación.

Podemos utilizar la siguiente actividad que realizaremos varias veces.

- ✓ Respiración profunda, contando mentalmente hasta el 10.
- ✓ Mantener la respiración, contando mentalmente hasta el 5.
- ✓ Soltar el aire por la boca, mientras que contamos mentalmente hasta el 8.

3. Reflexión.

Debemos de enseñarles a que la reflexión es muy importante para poder eliminar el enfado. Debe de expresar sus sentimientos y reflexionar sobre ellos.

9. MÉTODOS DE EXTINCIÓN DE LA IRA:

Debemos enseñar al niño cuáles son los métodos de extinción de la ira. Estos son:

1. Tomarse un descanso.

Esto es saber alejarse del problema que te está causando esa ira. Significa apartarse para poder pensar con claridad

Les podemos poner un ejemplo: si lo que te está ocasionando la ira es que tu amigo no te deja el balón para jugar, no pasa nada, vete a jugar



con los columpios o al “Torito en alto” que está jugando otro grupo de tu clase.

2. Buscar pensamientos fríos.

Aquí tenemos que distinguir dos clases de pensamientos. Los calientes que son los que nos ponen de mal humor, los que nos hacen enfadarnos, los que nos llevan a la ira. Y los pensamientos fríos que son los que nos ayudan a sentirnos mejor, los que nos ayudan a calmarnos, son como dice Huebner, D. Qué puedo hacer cuando ESTALLO por cualquier cosa. Madrid: TEA Ediciones, S.A., 2008 en la página 42, “los que echan agua sobre los pensamientos calientes, reduciendo así la temperatura”.

Por lo tanto, un ejemplo claro sería: si no te gusta la clase de hoy, porque las matemáticas no te gustan, y eso te está poniendo de mal humor, el pensamiento frío sería decirte a ti mismo: “Las matemáticas son buenas porque me ayudará a contar los juguetes que tengo, o el dinero que tengo para poder comprar las chuches que quiero a la salida del colegio”.

Con esta actividad, lo que se pretende es que sepan buscar esos pensamientos fríos.

3. Librarse de la ira de forma segura.

La ira es un combustible para nuestro cuerpo y necesitamos sacarlo lo antes posible de una forma segura.

Para ello disponemos de dos formas:

- Mover el cuerpo deprisa, para quemar rápidamente toda esa energía que nos está quemando por dentro.



CEU

Podemos proponerle que cante, que nos cuente una historia que él mismo se invente, o que salga a correr o con la bicicleta. Si esto no es posible, ya que está en horas de colegio, otra opción es darle un folio y pinturas de colores y que nos dibuje que le gustaría hacer en ese momento.

- Relajarte, para que fluyan esos pensamientos fríos y poder calmar el fuego interior.

Puede hacer los métodos de relajación que hemos propuesto al comienzo del trabajo.

Podemos decirle que haga ejercicios de psicomotricidad relajados como estiramientos de brazos y piernas, movimientos circulares con la cintura... todos ellos acompañados de inspiraciones y expiraciones relajadas y controladas.

4. Ocuparse de los problemas para poder seguir adelante.

Enseñarles a que cuando surge un problema, no hay que estallar, no hay que darle vueltas al problema, hay que darle una solución. Por ejemplo, enseñarles a que si su amigo no le quiere dejar el balón a la hora del patio, no pasa nada, hay más amigos con los que jugar al "Pilla Pilla", por ejemplo. Debemos de enseñarles a que tienen que disfrutar de esos momentos en los que pueden estar felices jugando en el patio y no enfadados y sin disfrutar.



10. ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES

Los niños, responden muchas veces de forma agresiva porque no les hemos enseñado a responder, a desenvolverse de otra forma. Les falta la “habilidad” para solucionar ese problema que ellos ven como una montaña.

Aquí intentaremos darles unas pautas para poder ayudarles a solucionar ese problema.

Pasos a seguir:

1. Identificación del problema.

El niño, debe saber, debe identificar cuál es el problema, la circunstancia que le hace sentirse mal, le pone de mal humor.

2. Generación de alternativas.

Consiste en buscar el máximo posible de soluciones a ese problema para que de esa forma poder elegir y encontrar la solución más favorable.

3. Evaluación de consecuencias.

Consiste en que el niño sepa las consecuencias negativas o positivas que puede tener cada una de las soluciones que ha encontrado en el apartado anterior.



CEU

4. Toma de decisiones.

El niño elige, entre todas las soluciones que ha dicho, cuál le parece mejor, cuál es la más adecuada.

5. Puesta en práctica.

El niño pone en práctica la solución elegida.

6. Verificación.

En este momento es cuando el niño debe valorar si el resultado ha sido positivo o negativo. Si ha sido positivo, le servirá para reforzar futuras conductas, pero si ha sido negativo, le servirá para volver a replantear el problema.

11. FORMACIÓN PARA LOS PADRES

Los padres que tienen un niño con problemas de ira, deben de aprender a aceptarlos tal y como son, a aceptar su ira como una parte más de su personalidad. Deben de aprender a relajarse ellos mismos para en el momento en que sus hijos tienen un “ataque” de ira, puedan ayudarles ya que si los padres se alteran o pierden los papeles es peor, ya que deben de ayudar con el ejemplo. Los padres al igual que los maestros somos modelos a seguir.

Para esta ayuda que deben de dar los padres a sus hijos yo les recomendaría el libro que me ha servido de base para este trabajo: Qué



puedo hacer cuando ESTALLO por cualquier cosa. Daww Huebner. TEA Ediciones, S.A., 2008.

Unos aspectos que los padres pueden tener en cuenta son los siguientes:

1. Mantener el control:

Deben de ayudarle a canalizar esa ira, haciéndoles reflexionar e intentando que recuperen la calma.

2. Intentar averiguar qué está pasando ante la actitud que tiene su hijo:

Muchas veces etiquetamos el comportamiento de nuestros hijos sin saber que está pasando o qué es lo que le está produciendo ese mal comportamiento. Debemos de averiguar si está enfermo, tiene algún problema...

3. Reflexionar junto con su hijo que está pasando.

Debemos conjuntamente, identificar qué es lo que está sucediendo y por qué. Es muy importante la reflexión entre padres e hijos.

4. Enseñarles las conductas adecuadas para que puedan prevenir y canalizar su ira.

5. Ayudarles a utilizar el lenguaje.

Debe de saber decir y expresar sus sentimientos para poder expresar su ira.



6. Evitar expresiones desagradables sobre el niño.

Los padres debemos evitar hacia el niño expresiones como: “siempre estás pegando”, “siempre gritas”, “eres insoportable”, etc. Ya que poco a poco vamos minando la autoestima del niño. Cuando vemos que ha realizado una de estas acciones mal, hay que corregirle en ese momento haciéndole ver qué es lo que ha hecho mal.

7. Debemos ser siempre justos con nuestros hijos.

Hay veces, que cuando llegamos a casa enfadados o cansados después de un largo día de trabajo, nos desahogamos, sin querer, con nuestros hijos, perdemos los papeles. Pero como adultos que somos hemos de reconocer nuestro error y disculparnos ante ellos. De esa forma nos ganaremos su respeto y no perderemos nuestra autoridad como padres.

12. ACTIVIDADES

12.1. ACTIVIDADES PARA HACER EN EL AULA

A continuación, realizaremos una serie de actividades para realizar de forma conjunta con todos los niños del aula.

Con estas actividades se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Saber reconocer cada niño, en su interior, cada una de las emociones.
- Identificar y comunicar a los demás cada uno de los sentimientos.



- Interactuar con los compañeros.
- Participar con autonomía en los juegos de grupo, utilizando las normas establecidas para ellos.

Las actividades son:

1. Cuento de la Tortuga. Lo he modificado para adaptarlo a nuestras necesidades. El original es de Inma Abad, psicóloga infantil.

“Erase una vez una tortuga de cinco años de edad que había comenzado a ir al colegio. Había muchas cosas que le enfadaban y ella se ponía a gritar, pegar y patear. Le molestaba especialmente vestirse sola, desayunar e irse al colegio y siempre protestaba y se enfadaba con su madre. Luego cuando lo pensaba se sentía muy mal por haberse portado así.

La tortuguita solo quería correr, jugar con sus juguetes o pintar en su cuaderno de dibujo con sus lápices de colores. Le gustaba hacer las cosas a su forma, y por eso no le gustaba que sus padres le dijeran que debía hacer, a veces en clase se entretenía mucho hablando con sus compañeros y no terminaba los trabajos, otras veces, no quería trabajar con los otros niños y si jugaba con ellos y no hacían lo que ella quería se enfadaba y les pegaba.

Todos los días pensaba que no quería portarse así, pero siempre se enfadaba por algo y rompía cosas de los demás o se peleaba con ellos. Luego siempre se sentía mal.

Un día cuando volvía a casa muy triste se encontró con una tortuga muy, muy vieja que le dijo que tenía 200 años. La tortuga le preguntó que qué le pasaba y la tortuguita se lo



contó. Entonces la tortuga le dijo: “Voy a contarte un secreto, yo sé cómo puedes conseguir controlar tu mal genio”. ¿Sabes?, cuando se es pequeño es fácil enfadarse y hacer las cosas que haces tú, pero tú puedes controlarte, ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta a tus problemas? La tortuguita no sabía de qué le hablaba. Entonces la tortuga le dijo. ¡Sí!, en tu caparazón! Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en el interior de tu concha, dispondrás de un tiempo de reposo y pensarás qué es lo que debes hacer. Así que la próxima vez que te enfades mucho, métete en enseguida en tú caparazón, y piensa qué debes hacer en vez de pegar, gritar o tirarte al suelo”.

Al día siguiente cuando una compañera se rió de su dibujo y vio que iba a perder el control, recordó lo que le había dicho la tortuga vieja. Encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y permaneció quieta hasta que supo que debía hacer: tenía que decirle a su compañera sin alterarse: “yo creo que mi dibujo no está tan mal”. Cuando salió de su concha y contestó a su compañera, vio como su maestra le miraba sonriente y le decía que estaba orgullosa de ella.

Cuando llegó a casa su mamá le pidió que colgara su abrigo en la percha, se empezó a enfadar porque quería jugar pero recordó lo que debía hacer y lo hizo, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, luego le dijo: “sí mamá ahora mismo,” su mamá se puso muy contenta y le preparó su bocadillo favorito que se comió mientras jugaba. La Tortuguita siguió aplicando la técnica y su comportamiento cambió, ella era mucho más feliz porque sabía controlarse y



todos le admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico.”

Después de leerlo, les haremos reflexionar sobre sus comportamientos. También aprovecharemos la lectura de este cuento, para solucionar algún posible conflicto que hayamos tenido en clase o en el patio.

2. Juguemos a “¿Cómo me siento?”.

Esta actividad consiste en preguntarles a los niños ¿cómo te sientes?, y que ellos sepan contestar qué es lo que sienten. De esta forma aprenden a interiorizar y a expresar sentimientos y emociones.

Antes de esta actividad habremos trabajado en clase las emociones primarias expuestas en este trabajo, para que sepan cuáles son y cómo pueden reconocerlas en ellos mismos.

Podemos ayudarles empezando por contestar nosotros como maestros. Por ejemplo, hoy estoy alegre o contento porque ha salido un espléndido día y podemos salir a jugar al patio.

Si queremos que se sientan bien debemos enseñarles a ser positivos. Para ello debemos enseñarles a pensar en cosas positivas y por supuesto a sentirlas.

Con todos los pensamientos positivos que vayan diciendo nuestros alumnos, podemos escribirlos y luego ponerlos a modo de decoración por toda nuestra aula.



3. “Me cuidan y me cuido”

Para favorecer las relaciones sociales, tenemos que enseñarles a respetar a los demás y a uno mismo. Para ello podemos jugar a este juego que consiste en poner a los niños por parejas y se tendrán que ayudar durante todo el día a ponerse el babi o la chaqueta si uno no puede, a tomar alguna decisión que surja a lo largo del día.... Y por último al acabar el día deberán de decir las cosas buenas de cada uno de ellos y darse un gran abrazo.

4. Taller del masaje.

El masaje es una práctica que nos ayuda a establecer vínculos afectivos con uno mismo y con los demás. Ayuda a una buena autoestima y favorece el bienestar físico y mental de todos.

Por eso, aprovechando la clase de psicomotricidad, podemos crear el taller del masaje. Pondremos a los niños por parejas y les diremos que uno de ellos se tumbe en el suelo boca abajo y el compañero con las yemas de los dedos le vaya presionando como si fueran gotas de agua por toda la espalda o las piernas.

5. Dramatizaciones.

Podemos ir nombrando situaciones como por ejemplo: “qué haríais si vuestro compañero os tira un lápiz al suelo” y ellos que vayan dramatizando a través de expresiones faciales y corporales qué harían.



6. El poster de clase.

En el aula, podemos tener un poster con caritas dibujadas de las diferentes emociones, tristeza, alegría, ira.... Y que los niños en un momento concreto, que la maestra decida, ponga un gomet en la carita que exprese su estado de ánimo en ese momento.

12.2. ACTIVIDADES PARA HACER A NIVEL INDIVIDUAL

Las actividades que se exponen a continuación son para realizar a nivel individual con los niños que realmente tiene un problema de ira y debemos ayudarles, pero no dentro del aula con el resto de sus compañeros, sino sacándolos del grupo. Estas sesiones individualizadas se pueden realizar en las clases de apoyo, o sacando al niño dos horas a la semana del aula.

Los objetivos que se pretenden con estas actividades son:

- Ayudar a que los niños tengan recursos para salir de la situación que le produce la ira.
- Identificar que es la ira y desarrollar pautas que le permitan expresarla y canalizarla de una manera adecuada.
- Conseguir la felicidad absoluta del niño tanto en la escuela como en la familia.

Como maestros, llevaremos un control, mediante anotaciones, en la que reflejaremos individualmente, la frecuencia de aparición de los ataques de ira que tiene el alumno con el que estamos trabajando a nivel individual, el número de ataques, cuál es la causa de cada uno de ellos, la fecha de cada registro. De esta forma sabremos que las actividades que



vamos realizando son correctas o efectivas para este alumno. De no ser así, deberemos cambiar las actividades y comenzar de nuevo.

Las actividades son:

1. Descansar bien

Todos sabemos que es necesario que los niños descansen bien. Deben dormir entre 9 y 11 horas diarias.

Les podemos proponer que hagan una actividad, donde señalen que es lo que hacen durante todo el día. Señalando a qué hora se levantan y a qué hora se acuestan. Si con esta actividad vemos que los niños no duermen lo suficiente, hablaremos con la familia para intentar replantear las actividades del niño y que se puedan acostar antes. Podemos darle unas viñetas y que las ordenen en función de las actividades que realizan a lo largo del día.

Un ejemplo podrían ser estas viñetas:





CEU



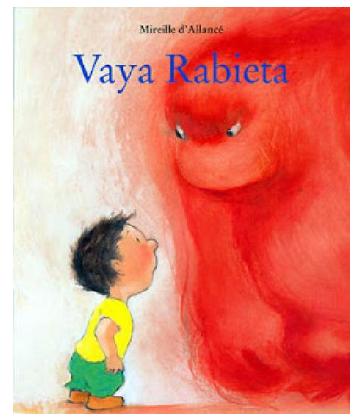
2. Fichas de actividades

En el programa de actividades Sentir y Pensar de la Editorial SM, he encontrado una serie de fichas que son de utilidad para poder trabajar a nivel individual.

Las pongo en el anexo I.

3. Cuento “Vaya Rabieta”.

Podemos contarle este cuento que es de la escritora Mireille d’Allancé y de la editorial Corimbo.





He elegido este cuento ya que su protagonista muestra de una forma muy amena y clara como podemos perder el control en un momento dado, pero podemos recuperarlo rápidamente, simplemente reconociendo nuestras emociones y enfrentándonos a ellas.

Además como su texto es breve, y fácil de leer por los niños del 2º ciclo y sus ilustraciones muy coloridas resultan muy amenas para que puedan leer los niños.

Después de haberlo contado, le podemos decir que nos dibuje que es lo que más le ha gustado del cuento.

En la misma sesión, después de haber dibujado lo que más le gusta, le podemos preguntar qué es lo que no le ha gustado del cuento y porqué. De esta forma le haremos reflexionar.

4. Elaboración de un listado de conductas.

Teniendo en cuenta, que este trabajo va dirigido a niños del 2º curso del 2º ciclo de Educación infantil, y que ya tienen una aproximación a la lectoescritura. Les podemos pedir que en las sesiones que están realizando estas actividades, creen un registro de conductas, con las cosas que les salen bien y las que les salen mal. Si vemos que algún niño tiene dificultad en la escritura de estas conductas podemos ayudarles.

Una vez realizado el listado, podemos hacerles reflexionar sobre qué es lo que mejor le sale y que es lo peor e intentar ponerle solución a que es lo que le sale peor.



12.3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN CASA

La labor que debemos desarrollar con el niño, ha de ser conjunta entre la escuela y la familia. Por ello también es conveniente pedir a los padres que nos ayuden, colaborando en una serie de actividades que pueden hacer con sus hijos desde casa. De esta forma conseguiremos dos cosas:

- La relación más cercana entre padres e hijos, ya que al colaborar unos con otros, pasan más tiempo juntos, se conocen mejor...
- La colaboración de las familias con la escuela.

Podemos decirles que realicen las fichas que se adjuntan en el anexo II, ya les llevará muy poco tiempo realizarlas, pero como he dicho antes, con esto, también ayudaremos a favorecer la relación de apego entre los hijos y sus padres.

13. NUEVAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.

Este trabajo es el comienzo de un largo camino que tenemos que seguir entre todos, padres, educadores y niños. Por ello, no me gustaría acabarlo, sin dejar una puerta abierta a otras investigaciones, a otros caminos que podemos tomar, pero que por falta de tiempo no he podido desarrollar y casi ni investigar.

Sería conveniente, seguir nuestro camino de investigación, que a la larga es ayuda para todos, nombrar diferentes aspectos que son de interés en este tema.

Los aspectos que yo trataría, si tuviera más tiempo serían los siguientes:



- La ira afecta por igual a los niños que a las niñas. ¿O los niños, son más propensos a tener ira?

- En nuestras aulas, cada vez más, tenemos multiculturalidad. ¿En qué culturas se dan niños más propensos a la ira?

- En cuanto a los niños adoptados o acogidos por familias españolas, pertenecientes a países del este, ¿por qué poseen más ira? Podríamos realizar un estudio de estas situaciones, comparándolo, con casos de niños con problemas de ira, nacidos en una familia española.

- ¿Por qué, cada vez hay más casos de niños con problemas de ira en nuestras aulas? ¿Esto puede ser debido a que los padres cada vez, por cuestiones de trabajo pasan más tiempo fuera de casa y es por ello que la persona de apego queda relevada a un segundo plano?

- Nuestros niños cada vez, pasan más tiempo con los abuelos. También me gustaría que nos planteáramos, si tiene algo que ver, la edad de los abuelos, lo consentidores que pueden llegar a ser, etc., ya que creo que los están sobreprotegiendo y lo que hacen, en muchos casos, es “educar”, sin querer, a pequeños déspotas llenos de ira.

También creo, que estamos llevando a los niños a un proceso de enseñanza-aprendizaje, muy pautado, muy rígido en su forma y el niño, sobre todo en Educación Infantil, debe realizar trabajos que expresen su personalidad. Podemos reconducir muchas situaciones y muchas conductas con acciones terapéuticas más flexibles. Esta también sería una nueva línea de investigación, el saber reconducir situaciones y conductas, a través de acciones terapéuticas de libre configuración.



14. CONCLUSIONES.

El desarrollo individual del niño depende de muchos factores, tanto escolares como familiares. Debemos proporcionar un desarrollo emocional lo más favorable posible, y por ello debemos, como maestros, proporcionar un buen clima de aula. Para ello debemos conocer a cada uno de nuestros alumnos ya que son únicos e irrepetibles. Conociendo y ayudando a cada uno de ellos, podremos crear un buen clima escolar y familiar, dentro de nuestras posibilidades, ayudando tanto a los niños como a las familias. Si controlando la ira de su interior, el niño se ve beneficiado personalmente, ya habremos obtenido un gran logro.

Me ha apasionado mucho el tema, creo que como buena maestra, profundizaré más en este trabajo, investigando sobre los puntos propuestos en las nuevas líneas de desarrollo. En mi opinión, es fundamental, para el buen desarrollo personal del niño, poder ayudarlo lo máximo posible. Para ello debo de tener un gran conocimiento del tema y poco a poco, con ilusión y ganas, seguro que lo tendré.

15. Y para terminar...., un relato

Un viejo cacique de una tribu estaba teniendo una charla, con sus nietos, acerca de la vida. Los niños querían saber sobre muchas cosas; como ser buenas personas, por qué había personas malas, por qué tenían intenciones no muy malas, etc.



Él les dijo: “una gran pelea está ocurriendo dentro de mí; es entre dos lobos. Uno de los lobos es maldad, temor, ira, envidia, dolor, rencor, avaricia, arrogancia, culpa, resentimiento, mentiras. El otro es bondad, alegría, paz, amor, esperanza, humildad, serenidad, amistad. Esta misma pelea está ocurriendo dentro de



*vosotros también y dentro de casi todos los seres de la tierra.”
Lo pensaron durante un minuto y uno de los niños le preguntó
a su abuelo: “¿Cuál de los lobos ganará, abuelo?
Y el viejo cacique respondió: “simplemente,..... el que
alimentos”.²³*

16. BIBLIOGRAFÍA

16.1. Libros

- Chóliz, M.
 - La expresión de las emociones en la obra de Darwin. Valencia: Editorial F. Tortosa. 1995.
 - Guía de la expresión del bebé. Barcelona: Roche Diagnostics. 2010.
- D´Allancé, Mireille. Vaya Rabieta. Corimbo. 2001.
- *Greenspan, Stanley y Thorndike, Nancy*. Las primeras emociones *Madrid: Paidós, 1997*
- Huebner, D. Qué puedo hacer cuando ESTALLO por cualquier cosa. Madrid: TEA Ediciones, S.A., 2008
- Ibarrola, B (2009). *Crecer con emoción*. Madrid: Editorial SM, 2009
- Touriñán, J.M. Artes y educación: fundamentos de pedagogía meso axiológica. Netbiblo, 2010
- Vallés, A. Siendo inteligentes con las emociones/1. Valencia: Editorial Promolibro. 1999.

²³Ibarrola, B (2008). *Crecer con emoción*. Madrid: Editorial SM, 2009. Página 78



16.2. Webs

- Cosas divertidas: <http://www.cosasdivertidas.net>[Consulta: 24 de abril de 2014]
- Dreams Classic. Las Emociones.:
<http://dreamsclassic.com/Ecologia/emociones-de-miedo.html>[Consulta el 8 de febrero de 2014].
- El Club del lenguaje no verbal:
<http://www.clublenguajenoverbal.com>[Consulta: 15 de abril de 2014]
- Emoción y motivación. Tema 1:
<http://perso.wanadoo.es/psicoretrato/PSICORESUMEN/APUNTES/EMOCION%20PP.htm>[Consulta el 2 de febrero de 2014].
- Escuela de madres y padres CPEEE “Santa Rosa de Lima”. Málaga pensamiento positivo y emociones:
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ceeesantarosadelima/documentos/EMOCIONES%20Y%20PENSAMIENTO%20POSITIVO.pdf>[consulta el 18 de enero de 2014]
- <http://psidesarrollo2equipo21.wikispaces.com/TEMA+5.+Desarrollo+emocional+y+social.+Identidad+y+moral>. [Consulta el 18 de enero de 2014]
- <http://psidesarrollo2equipo21.wikispaces.com/TEMA+5.+Desarrollo+emocional+y+social.+Identidad+y+moral>. [consulta el 26 de enero de 2014]
- Inteligencia emocional:
<http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/2012/04/30/ibeti-tristeza/>[Consulta el 25 de enero de 2014]



CEU

- Inteligencia emocional:<http://www.inteligencia-emocional.org>[consulta: el 23 de marzo de 2014]

16.3. Legislación

- *DECRETO 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. [2008/3838]*



17. ANEXOS

(I)

 **ME DUELE** **NOMBRE:**

- Completa las caras según lo que creas que estará sintiendo el niño.



ediciones





13



¡YA SÉ HACER MUCHAS COSAS!

NOMBRE:

- Colorea con verde las tres cosas que haces mejor, y con rojo la que te sale peor.



Dibujar



Bailar



Cantar



Vestirme solo



Correr



Ordenar



Tirarme por el tobogán 12



PONGO MUCHAS CÁRAS

NOMBRE:.....

- Di qué emociones expresan cada una de estas caras e imítalas.
Une con flechas las que indican la misma emoción.





¿TÚ, QUÉ PREFIERES?

NOMBRE:

- Colorea una de las últimas escenas según creas que Juan se sentirá mejor.



Cuando alguien grita a Juan.



Se siente asustado.



Preferiría que se lo dijeran sin chillar.



Obedece y se va a asustado.



PERDÓN, LO SIENTO

NOMBRE:

- Rodea en cada escena el niño que debe pedir perdón a sus compañeros por lo que ha hecho.

editions 70



19



PIENSA EN POSITIVO

NOMBRE:

- Elige la viñeta en la que el niño actúa de forma más positiva.
Tacha la otra.



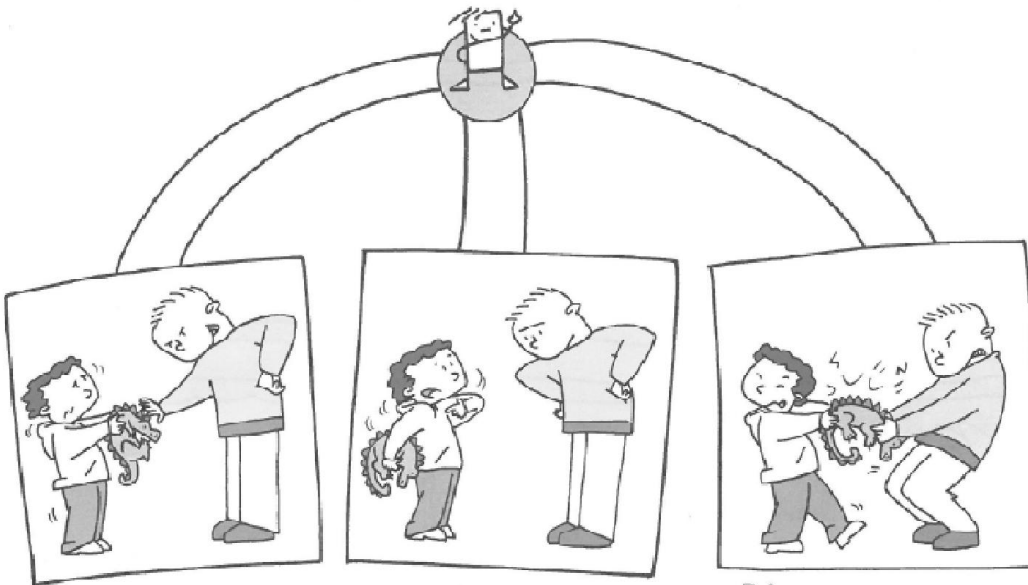


¿QUÉ HARÍAS TÚ?

NOMBRE:

- Colorea el camino según lo que harías si te quitasen tu juguete.

edición 2011




29 Dar mi juguete por miedo.

Defender mi juguete con palabras.

Pelearme por mi juguete.



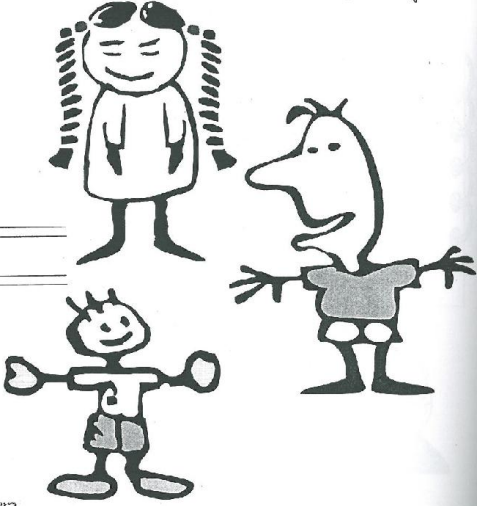
ANEXO II

Pensar las cosas antes de hacerlas 

♦¿A quién le has hablado mal?

♦¿Por qué le hablamos mal a alguien?

♦¿Cómo se **sentiría** la otra persona?



74



Controlar la rabia, el enfado...



ES BUENO:

- Respirar lentamente.
- Contar hasta diez.
- Pensar en otras cosas.
- Pensar que nos sentiremos mejor si no nos enfadamos.

❖ Imagina que...

Un compañero de clase te ha roto el lápiz. No sabes si lo ha hecho queriendo. ¿Qué podrías hacer para no enfadarte demasiado?



77

Controlar la rabia, el enfado...



❖ ¿Qué sería mejor?

Un día, un compañero te molestó y te insultó.

1 Acordarme de lo mal que lo pasé.

2 Olvidarlo y pensar cosas más bonitas.



❖ ¿Te ha ocurrido a ti algo parecido?



68



CEU