



TRABAJO FIN DE GRADO

*Gestión de la frustración en la etapa de
Educación Infantil: una propuesta de
intervención en el aula*

Alumno: Lucía Martínez Aparicio

Directora: Mercedes Villasana Terradillos

Grado en Educación Primaria y Educación Infantil

Curso: 2022-2023

Fecha: 29-05-2023

Agradecimientos

“A mi familia, en especial a mis padres, gracias por haberme brindado la oportunidad de formar parte de esta bella profesión, por confiar en mí día a día y ofrecerme cariño y apoyo incondicional. Por no soltarme nunca la mano y acompañarme en el camino. Gracias a vosotros he logrado llegar hasta la meta que un día me propuse alcanzar.

A todos los grandes maestros de los que he tenido la oportunidad de aprender y crecer, tanto a nivel profesional como personal. Gracias por formar parte de una etapa de mi vida fundamental y especial. Gracias por seguir regalando vocación y hacer sentir de esta profesión un sentimiento único e indescriptible.

Gracias a todas aquellas personas que desde el comienzo de esta gran aventura confiaron en mi persona, en mi potencial y más sincera vocación, mi humildad y perseverancia.”

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado, presenta una *Investigación y propuesta de intervención en el aula sobre la gestión de la frustración en la Etapa de Educación Infantil*. El objetivo consiste en trabajar este aspecto con menores que sufren situaciones emocionales complejas y delicadas en el aula y que puede llegar a desembocar en consecuencias nocivas para ellos.

La frustración es una de las emociones que el sujeto experimentará desde el nacimiento. La familia y la escuela, son los contextos principales en los que el niño vivenciará y hará frente a estos primeros momentos. Las estrategias y recursos que dan soporte a la Educación Emocional, consideran fundamental el papel y comunicación entre familia y escuela, permitiendo así el alcance de un objetivo común: el bienestar emocional del alumnado.

Palabras clave

Tolerancia a la Frustración, Inteligencia Emocional, Familia, Escuela y Educación Emocional.

Abstract

This Final Degree Project presents a research about the frustration's management in the Early Childhood Education Stage. The target is to work on this aspect with children who suffer complex and delicated emotional situations in the classroom that can lead to harmful consequences for themselves.

Frustration is one of the emotions that the child will experience since birth. The family and the school are the main contexts where the student will experience and managed since the beginning. The strategies and resources that support Emotional Education give a very important role to the communication between family and School. This allows the achievement of the common objective: the emotional wellbeing of the students.

Key words

Frustration Tolerance, Emotional Intelligence, Family, School and Emotional Education.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	8
2. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Regulación emocional.....	11
2.2 Frustración como emoción.....	13
2.3 Relación entre regulación emocional y tolerancia a la frustración.....	13
2.4 Diferencia entre emoción y sentimiento	15
2.5 Desarrollo socio - afectivo en la primera infancia del niño de educación infantil	17
2.6 Tolerancia a la frustración y su conceptualización.....	18
2.7 Origen y causa de la frustración en alumnado infantil	19
2.8 Factores vinculados a la tolerancia a la frustración en la infancia	21
2.9 Consecuencias de la baja tolerancia a la frustración	23
2.10 Principios educativos ante el tema del fracaso	24
2.11 Las rabietas.....	25
2.11.1 ¿Qué es una rabieta?.....	25
2.11.2 Rasgos del cerebro durante la infancia	26
2.11.3 Fase de las rabietas	27
2.11.4 Factores que pueden favorecer su aparición	28
2.11.5 Actuaciones ante las rabietas del menor.....	29
2.11.6 Técnicas para gestionar las rabietas infantiles	30
2.12 Tolerancia a la frustración y factores familiares asociados	30
2.13 Tolerancia a la frustración en el contexto escolar	31
2.14 Herramientas para el alumnado y claves generales de trabajo.....	33
3. OBJETIVOS.....	38
3.1 Generales:.....	38

3.2 Específicos:	38
4. MÉTODO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	39
4.1 Justificación y propuesta de intervención.....	39
4.2 Objetivos	40
4.3 Metodología	41
4.4 Contextualización.....	42
4.5 Temporalización.....	43
4.6 Evaluación del proceso de aprendizaje	44
4.6.1 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación.....	44
4.6.2 Momentos de evaluación	45
4.7 Actividades.....	48
5. CONCLUSIONES	50
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
7. ANEXOS.....	56
7.1 Técnicas	56
7.2 Actividades.....	58
7.3 Rúbricas de evaluación inicial y final: maestro y alumnado	71
7.4 Ejercicio de evaluación del proceso del alumnado.....	73
7.5 Ejercicio de evaluación del proceso del docente.....	74
7.6 Dossier de recursos y actividades para la familia.....	75
7.7 Calendario emocional alumno.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	16
Tabla 2	44
Tabla 3	49
Tabla 4	58
Tabla 5	60
Tabla 6	62
Tabla 7	64
Tabla 8	67
Tabla 9	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	14
Figura 2	42
Figura 3	71
Figura 4	72
Figura 5	73
Figura 6	74
Figura 7	75
Figura 8	81

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El estudio sobre la frustración se inició alrededor del año 1950. Al comienzo del mismo los investigadores tenían un gran interés por demostrar que el estado de frustración detonaba agresión, fijación, conflicto y regresión (Yates, 1975). Múltiples autores hablaron sobre la importancia del conocimiento sobre esta rama científica y vinculante al ser humano.

El teórico, investigador y escritor Abram Amsel, fue quien dio mayor relevancia al estudio y análisis del tema en cuestión, desarrollando posteriormente su teoría de la frustración; convirtiéndose en la referencia principal de los siguientes estudios y literaturas.

La mayor parte de las teorías de la frustración consideran que se trata de una respuesta en la que intervienen mecanismos emocionales similares a estímulos aversivos o que pueden desencadenar sentimientos vinculados a la ira, enfado, rabia o frustración.

Los estudios sobre la frustración en el individuo se consideran imprescindibles para poder obtener una mayor comprensión del conflicto y ahondar en los factores, causas y detonantes. Asimismo, el continuo análisis e investigación tiene una gran implicación clínica ya que la frustración puede quedar vinculada a enfermedades, adicciones o fobias; entre otros (Mustaca, 2001).

La frustración es una respuesta emocional que el sujeto está condicionado a vivir diariamente. Los menores vivenciarán determinadas situaciones básicas en las que tendrán que enfrentarse a momentos de frustración, tanto en la escuela como en el entorno familiar.

Actualmente, la sociedad tiende a la cultura de la inmediatez, es decir, a la respuesta de las exigencias ofrecidas en el momento. Este aspecto es determinante, por lo que consecuentemente el sentimiento de frustración cada vez se percibe más presente y latente entre la ciudadanía, así como en las aulas y por ende entre los más pequeños.

Al igual que el resto de las emociones, la frustración es una emoción completamente necesaria. La gestión de la frustración será la herramienta que permitirá al alumnado alcanzar su desarrollo, evitando cualquier tipo de problema social o conductual que pueda surgir.

Durante la infancia los alumnos experimentan numerosas vivencias que les sugieren y producen alegría, satisfacción, ilusión, estrés o placer; entre otras muchas respuestas emocionales. Todas ellas incitan al menor a sentirse más o menos resistente y fuerte a las críticas, más o menos vulnerable a los retos o situaciones conflictivas que le puedan surgir o mismamente a saber responder ante los errores individuales de uno mismo.

La frustración ligada a la impotencia y a la rabia es una emoción compleja que aflora ante expectativas incumplidas o contrariedades; entre otros muchos motivos. Por ello, es considerado de vital importancia trasladar ciertos aprendizajes y herramientas a los más pequeños desde temprana edad y ahondar en su conocimiento.

La etapa de Educación Infantil, es un período clave desde el que se debe iniciar este crecimiento personal, educando desde el equilibrio emocional del alumno. Adquirir competencias y habilidades que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional es una herramienta imprescindible para alcanzar el éxito personal, académico y profesional del alumnado.

Como consecuencia, el adulto que no logra dominar la frustración, se muestra como un individuo incapaz de gestionar sus fallos y decepciones personales. Asimismo, no es capaz de concretar acciones que le permitan alcanzar metas planteadas desde un principio. Esta personalidad se caracteriza por no lograr identificar sus propias emociones y por tener un escaso dominio sobre su inteligencia emocional.

Por consiguiente, el adulto con baja tolerancia a la frustración también presentó bajos niveles de frustración en la niñez. Este sujeto responde ante la figura de un niño que no adquirió las destrezas y habilidades adecuadas que le permitieran convertirse en un adulto autónomo y equilibrado. En definitiva, se trata de un menor que aprendió a no gestionar los resultados no inmediatos en el tiempo y por ende a abandonar toda tarea compleja que requiriera de un sobreesfuerzo a largo plazo.

Todas y cada una de las habilidades que la persona es capaz de adquirir son resultado del potencial individual y de los condicionantes de los múltiples contextos que les rodean. Estas habilidades deben ser trabajadas, inculcadas, fomentadas y enseñadas desde la primera infancia; ya que su ignorancia puede desencadenar problemas en el futuro adulto.

Por ello mismo, es fundamental dotar a los maestros de una formación adecuada y completa para que desde las aulas puedan reducir, subsanar y trabajar cualquier tipo de

situación o conflicto vinculado a la frustración infantil. Estos aprendizajes permitirán la adquisición de competencias emocionales y sociales que desde las aulas podrán trasladar a los más pequeños.

En definitiva, el niño necesita crecer y pasar por un proceso educativo que garantice que éste logre alcanzar sus objetivos, sobreponiéndose a los posibles obstáculos emocionales que pueda encontrarse. Esto le convertirá en el principal beneficiado de todo el proceso. En consecuencia de ello, la sociedad puede convertirse en una ciudadanía frustrada, intolerante e inflexible al cambio.

Todos y cada uno de los profesionales de la docencia adquieren la responsabilidad intrínseca de dotar y proporcionar al alumnado una batería de herramientas y recursos, que les permitan identificar, dominar y trabajar con este sentimiento que indudablemente en determinados momentos puede aflorar en las aulas.

De todas estas ideas subyace el profundo interés por realizar una *Investigación sobre la gestión y trabajo de la frustración en edades tempranas en le etapa de Educación Infantil.*

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Regulación emocional

Uno de los componentes más significativos de la inteligencia emocional del individuo es la regulación emocional.

Se entiende por inteligencia emocional a la capacidad de un individuo para reconocer correctamente sus propias emociones y las de quienes le rodean; discerniendo todos y cada uno de los posibles sentimientos, identificándolos correctamente. Se trata de un aspecto clave y vertebrador para lograr un bienestar pleno e íntegro (Fernández Berrocal, 2004).

Otros autores definen este concepto como la capacidad que tiene el hombre para modificar sus propias respuestas con el objetivo de poder tomar distancia sobre la posible respuesta inmediata de una situación determinada (Baumeister y Heatherton, 1996).

La regulación emocional es la capacidad que permite controlar toda clase de emociones, negativas y positivas, permitiendo así controlar y gestionar la frustración, retrasando consecuentemente la complacencia de los deseos del individuo. Gracias a dicho control el ser humano es capaz de ajustar y modificar la conducta a los diferentes escenarios y contextos de la vida social (Ribes, 2005).

Estudios y autores exponen, corroboran y demuestran que los individuos con mayor regulación y autogestión de las emociones e impulsos, finalmente logran tener un nivel inferior de agotamiento emocional, teniendo así un menor desgaste (Castillo, 2008).

Se considera que el individuo capacitado para regular y gestionar sus emociones se mostrará en un nivel de bienestar personal y social de mayor grado. Por ello, la regulación emocional queda descrita como la capacidad que permite controlar emociones tanto positivas como negativas, pudiendo mermar y atenuar el sentimiento de frustración. Por ende, gracias al correcto dominio y gestión de las emociones del individuo, la conducta de éste puede adaptarse a los contextos sociales del día a día.

En la etapa de la Educación Infantil se debe tener presente que a mayor regulación emocional, mayor nivel de autoestima tendrá el alumno, ya que a nivel social se considerará un sujeto desarrollado y competente. Asimismo, a mayor regulación

emocional se percibirá un menor agotamiento del estado emocional del menor, ya que la gestión será óptima y beneficiosa.

Así mismo, autores comparten que la regulación emocional lo conforman tres factores interrelacionados: la regulación personal de la conducta del sujeto, el temperamento y el afrontamiento. Un temperamento fuerte conlleva una dificultad mayor para la regulación emocional del individuo, puesto que es considerado el responsable principal de conductas inadecuadas a la par que disruptivas e inestabilidad en el estado emocional de la persona (Rendon (2007).

Por ello mismo, la educación en las aulas acerca de la regulación emocional en la etapa de la infancia y la niñez es completamente fundamental y necesaria; ya que las respuestas que el individuo manifiesta pueden llegar a evolucionar a la etapa adulta de una manera agresiva.

Otro elemento asociado al control emocional es el conocido afrontamiento y sus estrategias. Éstas proporcionan al sujeto los recursos suficientes para poder enfrentarse a las adversidades y conflictos que producen las emociones de carácter negativas. La actitud que adopta el niño es defensiva y alerta, en vez de ser resolutiva y proactiva ante el conflicto.

Tal y como concluye Cebollero (2016), coexisten diferentes estrategias de afrontamiento. Algunas de ellas son las a continuación enumeradas: confrontación, planificación, distanciamiento, aceptación, autocontrol, reevaluación, escape o evitación y búsqueda de apoyo social.

En definitiva, la etapa de Educación Infantil es una etapa determinante para trabajar con detenimiento la regulación emocional de los menores, ya que si un niño presenta un carácter y temperamento conflictivo y violento no alcanzará la meta del control y dominio de sus emociones.

Por todo ello, la educación emocional presenta una gran importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños. Se considera uno de los responsables directos de las conductas disruptivas y respuestas violentas entre los más pequeños.

2.2 Frustración como emoción

La frustración ha sido un concepto estudiado con amplitud, profundidad y detenimiento desde etapas anteriores, pasando así por manos de célebres personajes. La frustración era considerada un bloqueo del sujeto en su propio camino hacia la meta (Vinacke, 1972).

Por ello, la tolerancia a la frustración se concretó como aquella aptitud capaz de soportar el bloqueo.

En el momento en el que un individuo ha vivenciado la frustración, su comportamiento queda modificado puesto que se genera una falta de motivación que logra desencadenar una actitud más ralentizada y pasiva respecto a las respuesta que efectúa.

La frustración, es pasajera y transitoria, es decir, una emoción que es experimentada al no alcanzar una meta pautada o una idea deseada. La forma en la que el niño responde, muestra las herramientas para gestionar y regular su regulación emocional; así como el nivel de tolerancia a la frustración (Álvarez, 2018).

En determinadas ocasiones la frustración queda ligada a un autoconcepto mínimo que se manifiesta con respuestas agresivas (López, 2014). El alumnado que presenta un autoconcepto erróneo de sí mismo, suele sufrir un nivel mayor de frustración, puesto que tiene dificultades para amoldarse a las necesidades de la realidad social.

En definitiva, la frustración es definida como un sentimiento desagradable o una respuesta emocional común vinculada a la ira y decepción, que nace de la percepción de resistencia al cumplimiento de la voluntad individual.

2.3 Relación entre regulación emocional y tolerancia a la frustración

Los conceptos regulación emocional y tolerancia a la frustración mantienen un estrecho vínculo. Una reducida tolerancia a la frustración está vinculada a la baja regulación emocional. Esta afirmación deduce de la existencia de problemas de carácter emocional significativos en la etapa de Educación Infantil.

Ante situaciones y momentos de estrés, impulsos o respuestas inesperadas los alumnos con mayor tolerancia a la frustración lograrán adaptarse a cualquier contexto o contratiempo que pueda desatar emociones y sentimientos encontrados. En consecuencia,

el individuo será capaz de regular sus emociones, minorizando la intensidad y volviéndose en respuestas varias.

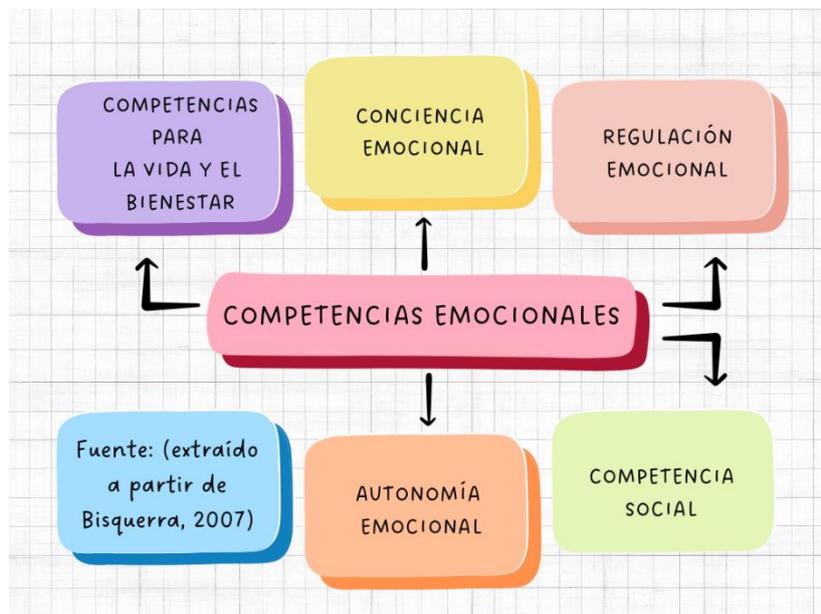
Ante una situación emocionalmente desagradable, el sujeto con tolerancia a la frustración, es capaz de producir pensamientos y emociones positivas; pudiendo de esta manera minorizar las consecuencias que genera la frustración. Además, cabe mencionar que la aceptación de la frustración manifiesta un claro equilibrio y regulación emocional en el propio alumno (Namuche y Vásquez, 2018).

Bisquerra (2007) introduce la regulación emocional a modo de una competencia necesaria e imprescindible en el adecuado desarrollo de la tolerancia a la frustración afirmando la existencia de cinco competencias emocionales:

- Regulación emocional
- Habilidades de vida y bienestar
- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Competencia social = autonomía personal + inteligencia interpersonal)

Figura 1

Competencias emocionales



Fuente: Elaboración propia a partir de Bisquerra (2007)

Las emociones más complejas de gestionar son aquellas que sugieren connotaciones negativas en el individuo. Todas ellas son las verdaderamente necesarias, puesto que ofrecen al niño recursos y herramientas para poder afrontar y sobreponerse a todas las situaciones adversas e inesperadas (Chóliz, 2005).

A medida que se gestiona la tolerancia a la frustración el menor progresivamente aprende a regular las emociones y orientarlas a vivencias placenteras y gustosas. En contraposición, la nula existencia y desarrollo de tolerancia a la frustración se muestra como el inicio de multitud de problemáticas de carácter psicológico desde la infancia. Este aspecto se encuentra ligado a la regulación emocional, debido a que una correcta tolerancia a la frustración se traduce en una mejor regulación emocional.

En definitiva, el individuo que tenga desarrollada la tolerancia a la frustración consecuentemente logrará autogestionar correctamente sus propias emociones; siendo así capaz de mejorar su competencia emocional.

2.4 Diferencia entre emoción y sentimiento

Es importante conocer los matices e ideas que permiten al individuo diferenciar los sentimientos de las emociones. Para ello es fundamental discernir el significado de cada uno de ellos; así como conocer los factores que marcan la diferencia entre ambos conceptos.

Las emociones constituyen una parte de la condición natural del hombre y entre ellas pueden distinguirse emociones positivas y emociones negativas. Ambos tipos de emociones son completamente normales y necesarias para el desarrollo íntegro del niño; sin embargo, estudios afirman que el predominio de emociones positivas en la persona deriva en una calidad de vida mucho mejor

Aquellas emociones negativas no han de ser entendidas como estados anímicos que hemos de procurar evitar o extinguir. Todas y cada una de las emociones, colaboran en el desarrollo de los niños.

Las emociones son definidas como estados anímicos que son responsables de cambios. La emoción es vivenciada de manera instantánea, originándose en un momento concreto por estímulos de experiencias externas sobre el individuo.

Como bien se ha expuesto al principio existen diferencias entre las emociones positivas y las emociones negativas. Las primeras quedan vinculadas a sentimientos agradables. Éstas ayudan a aumentar la atención, la memoria, la conciencia; entre otros aspectos. Se debe tener presente que las emociones positivas se consideran movilizadoras, es decir, en el momento en el que el sujeto las experimenta, éste siente más ganas e ilusión de continuar haciendo la tarea encomendada.

No obstante, las emociones negativas se relacionan con el conjunto de emociones que generan sentimientos desagradables, considerando la situación o escenario resultante como perjudicial o dañino para el niño. Este aspecto incita a que el individuo active sus destrezas y recursos de afrontamiento.

Las ideas fundamentales que permiten diferenciar ambos conceptos son la intensidad, la duración y la respuesta del cuerpo del sujeto. A continuación, quedan expuestos varios puntos que explican dichas diferencias (Hernández, 2020):

- La emoción siempre se produce primero, es decir, sin emoción no existe sentimiento. Una misma emoción puede generar múltiples y diferentes sentimientos en una persona.
- Los sentimientos se vivencian conscientemente; sin embargo, las emociones se experimentan de ambas maneras, consciente e inconscientemente.
- Las emociones se definen como estados transitorios. En contraposición, los sentimientos tienen una mayor duración en el tiempo.
- Las emociones son reacciones psicofisiológicas que suceden de manera automática. En contraposición, los sentimientos son la interpretación generada de las propias emociones.

Tabla 1

Diferencias entre sentimiento y emoción

SENTIMIENTOS	EMOCIONES
Transitorias y de mayor intensidad	Larga duración y de menor intensidad
Surgen rápido y son inconscientes	Son más lentas y conscientes
Se trata de reacciones psicofisiológicas	Son interpretaciones de las reacciones emocionales

Tabla: elaboración propia a partir de Hernández (2020)

2.5 Desarrollo socio - afectivo en la primera infancia del niño de educación infantil

El desarrollo socio - afectivo queda descrito como el cúmulo de vivencias de carácter emocional y social que suceden en el individuo. Todas ellas quedan manifestadas por medio del comportamiento emocional que el niño exterioriza con el entorno.

En los primeros años, el niño se encuentra vinculado muy estrechamente con la figura materna, manteniendo una relación de apego muy contundente a la misma. Este comportamiento se explica debido a la inmadurez que el niño tiene; implicando consecuentemente a la figura adulta como responsable de su desarrollo íntegro.

El menor se muestra incapacitado para lograr regular y gestionar sus diferentes estados emocionales, siendo por lo tanto necesaria, la figura de un adulto que guíe, colabore y medie en el proceso. Progresivamente, el menor comprenderá que en ocasiones las respuestas que el adulto le proporciona no siempre coinciden con sus demandas o inquietudes.

En consecuencia de ello, esto llevará al alumno a experimentar momentos de frustración a la par que desilusión. Las emociones que el menor vivencia en el momento en el que la figura de apego no satisface sus deseos más personales, serán cubiertas por el entorno social más próximo al niño (Cifuentes, 2015).

Como expone Piaget: “los individuos se desarrollan a partir de las primeras relaciones con el medio”. A lo largo de la primera infancia, el alumno vivencia numerosas experiencias, aprendizajes y relaciones sociales con los diferentes escenarios en los que se desenvuelven o relacionan. A través de todas las conductas, habilidades, destrezas, aptitudes y comportamientos aprendidos, el niño logrará insertarse en el entorno social que le rodea, comprendiendo y respondiendo a las normas y reglas sociales.

Asimismo, el menor afianzará y desarrollará su propia personalidad, al igual que adquirirá un mayor grado de autonomía y toma de decisiones; pudiendo así insertarse en sociedad de una manera satisfactoria y beneficiosa para sí mismo (Bravo y Tadeo, 2016).

El correcto desarrollo del área socio – afectivo de los niños es fundamental e imprescindible; siendo una gran parte responsabilidad de las figuras de referencia del menor: tutores legales y profesionales de la docencia. Ambos ámbitos, el escolar y familiar, son los dos escenarios principales en los que el niño se desenvuelve y experimenta; por lo que indirectamente quedan convertidos en los contextos de aprendizaje y crecimiento del mismo, dónde encontrará estímulos y respuestas.

La familia queda convertida en el agente principal de socialización del niño (Cuervo, 2009; Cifuentes, 2015).

2.6 Tolerancia a la frustración y su conceptualización

El término tolerancia queda relacionado a la aceptación de algo negativo, desagradable o amenazante como puede ser la frustración. Al mismo tiempo se encuentra asociado a connotaciones positivas, dada la superposición que experimenta el sujeto hacia y sobre aquello que se muestra o considera amenazante para sí mismo.

Tal y como concluye Namuche y Vásquez (2017) la tolerancia a la frustración se muestra como la capacidad cultivada para dominar y lidiar con emociones desagradables. Enfrentarse a un contratiempo o a un acontecimiento en el que los fracasos son recurrentes, un individuo con tolerancia a la frustración responde de manera positiva manteniéndose enfocado en la meta principal y nunca perdiendo el objetivo óptimo.

Algunos autores exponen que el término tolerancia a la frustración tiene relación con el término resiliencia (Kamenetzky, Cuenya, Elgier, López Seal, Fosachecha, Martin y Mustaca, 2009). Durante el desarrollo y crecimiento de los individuos surgen en mayor o menor grado expectativas y aspiraciones; en el trascurso de dicho desarrollo aparecen alteraciones que tienden a ser interpretados como obstáculos en la vía hacia la recompensa.

El hombre tiene determinadas creencias sobre sus propias acciones (Albert Ellis, 1995). Dichas creencias logran modificar la idea que el sujeto tiene sobre las consecuencias que sus actos conllevan y por ende tienen implicaciones directas sobre su conducta.

Un individuo con tolerancia a la frustración se caracteriza por tener los siguientes rasgos identificatorios (Álvarez, 2018):

- Se encuentra capacitado para iniciar estrategias de afrontamiento con el propósito de lidiar y superar emociones negativas.
- Ante situaciones o contextos frustrantes, poseen creencias racionales.
- Reaccionan de manera positiva ante situaciones de estrés.
- Son capaces de dominar sus emociones más negativas y desagradables.

En contraposición, un individuo con un bajo nivel de tolerancia a la frustración se caracteriza por tener los siguientes rasgos identificatorios:

- No gestionan adecuadamente emociones negativas.
- Expresan de forma inadecuada sus emociones.
- No gestionan correctamente sus respuestas socialmente, ya que sus reacciones son violentas e impulsivas, sin ningún tipo de raciocinio.
- Suelen sentir ansiedad ante frustraciones
- Mantienen que todos sus deseos han de ser cumplidos con inmediatez.

2.7 Origen y causa de la frustración en alumnado infantil

El perfil ante el que responde un alumno frustrado es la imagen de un niño egocéntrico, demandante, impulsivo, impaciente, inflexible, con dificultad para adaptarse a escenarios nuevos o desconocidos y exigente con el entorno que les rodea.

Autores y estudios corroboran y añaden ciertas dificultades que estos menores presentan ante el control y gestión de emociones. Les supone un conflicto interno expresar y trasladar la emoción que les invade y por ende los sentimientos que ésta genera.

Un patrón que suele repetirse con frecuencia en este tipo de alumnos es la negativa que muestran, ante la ejecución de una tarea, tras haber sufrido un episodio de frustración severo. Debe tenerse en cuenta que cada alumno presenta un temperamento, sensibilidad y voluntad diferente ante el ejercicio; por lo que a cada uno le corresponde un nivel de tolerancia a la frustración distinto. En definitiva, las emociones afectan y motivan al alumno de múltiples maneras.

Leach (2015), concretó el origen de la frustración en menores desde cuatro focos diferentes:

- *Frustración provocado por los adultos:*

Se manifiesta en el momento en el que el adulto impide que el niño lleve a la práctica una tarea que él quiere. Pequeños momentos de frustración son experiencias que en su justa medida benefician al desarrollo íntegro del niño; no obstante, un ambiente repleto de prohibiciones y negación únicamente puede derivar en la reproducción de malas conductas en el niño.

- *Frustración provocada por los niños:*

A edades tempranas son incapaces de desarrollar el sentimiento de empatía, por lo que no logran comprender los sentimientos del prójimo. Los alumnos con un temperamento más dominante serán aquellos que satisfagan sus deseos a costa de aquellos compañeros que le rodean; mientras que éstos últimos vivenciarán una experiencia de frustración.

El egoísmo forma parte del crecimiento de los niños y no ha de ser visto como un aspecto negativo en el desarrollo del alumno; puesto que paralelamente beneficia al desarrollo de su autoestima y personalidad.

- *Frustración provocada por los objetos:*

En este caso la acción y respuesta del adulto es fundamental. Esta frustración se produce en el momento en el que el niño no logra someter al objeto, es decir, la frustración emerge porque el alumno no presenta o tiene adquirida la capacidad de hacer un uso adecuado del objeto. Consecuentemente, el alumno comienza a tener conocimiento de que existen tareas que todavía no puede ejecutar por sí mismo, gozando de autonomía plena.

Es aquí, donde el papel del maestro es imprescindible. No consiste en realizar el ejercicio por él; sino en ofrecerle una pequeña ayuda que le acerque al éxito personal.

- *Frustración provocada por la edad o el tamaño:*

En este caso los adultos responsables deben ser conscientes de que todos los objetivos que concreten para los niños han de responder a sus condiciones físicas, involucrando sus capacidades físicas, psicológicas y etapa de crecimiento.

El alumno no es consciente de esa incapacidad y puede desarrollar una decepción consigo mismo. Por ello, es fundamental ofrecerles materiales que se adapten a su etapa. En definitiva, el niño ha de sentirse capaz y capacitado ante la tarea.

- *Progenitores sobreprotectores:*

Este factor hace referencia a la figura sobreprotectora de los adultos hacia el niño. Queda vinculada con aquellas familias que procuran evitar que sus hijos vivencien experiencias negativas, disimulando y anulando cualquier posible sentimiento frustrante y por ende poniendo solución a todas las situaciones conflictivas que puedan ser desarrolladas en el entorno próximo al niño.

2.8 Factores vinculados a la tolerancia a la frustración en la infancia

Mustaca (2018), afirma que el contexto familiar y las diferencias individuales entre los alumnos influyen directamente sobre el nivel de tolerancia a la frustración en la infancia.

Tal y como concluye Rodríguez (2015) se pueden distinguir dos clases de factores: los factores biológicos y los factores medioambientales.

Gran parte de las respuestas a la frustración tienen su origen parcialmente en la genética del sujeto, siendo este uno de los factores biológicos. Cada ser humano presenta un carácter determinado que será moldeado con el paso del tiempo gracias a las experiencias y vivencias individuales (Viaplana, 2015).

Se expone que uno de los múltiples factores que determina el bajo nivel de tolerancia a la frustración viene originado por creencias no funcionales que se han ido aceptando durante la etapa infantil (Ellis, 1995).

Estos ideales hacen que los menores normalicen que todo individuo que forma parte de su contexto o escenario social se encuentra predispuesto al cumplimiento de sus demandas y deseos más inmediatos. Estas erróneas ideas que el menor determina, producen un estancamiento y detención en el desarrollo emocional del niño, puesto que no llegan a desarrollar las herramientas suficientes y necesarias para poder actuar de forma autónoma e independiente.

Respecto a los factores medioambientales, el contexto familiar en el que se desenvuelve el alumno condiciona e influye de manera directa en el desarrollo de la tolerancia a la

frustración (Viaplana, 2015). En determinadas ocasiones los adultos optan por allanar, facilitar y responder a todos y cada una de las inquietudes y deseos de los menores; evitando cualquier tipo de obstáculo o contratiempo que pueda surgir en el proceso.

Esta acción conlleva consecuencias poco favorables para los alumnos ya que el supuesto buen obrar de las familias no permite que los pequeños adquieran y desarrollen habilidades, destrezas, aptitudes y herramientas para poder hacer frente a cualquier contratiempo de carácter emocional.

En contraposición, las familias que proporcionan responsabilidades y proponen retos al alumnado, generan en ellos una superación personal que garantiza un desarrollo individual íntegro y exitoso.

Se debe tener presente que la superación de las pequeñas barreras y dificultades es trabajo que debe ser diario, tanto en las aulas como en el contexto familiar. Esta labor ha de convertirse en una responsabilidad compartida a nivel escolar y familiar, con la finalidad de alcanzar un objetivo común: *“la superación de las pequeñas metas ayuda a los menores a incrementar su autoestima y tolerancia a la frustración”*, (Fuster, 2017).

Aunque supongan frustración, las negativas, son respuestas necesarias que deben darse desde la primera infancia del menor. Gracias a ellas, quedan determinados los límites que ayudarán a cada alumno a crecer y desarrollar su madurez y autonomía personal. El niño adquirirá la noción básica de que sus inquietudes y querencias no pueden ser satisfechas de forma inmediata, fortaleciendo así su tolerancia hacia la frustración.

En definitiva, la nula existencia de límites y la excesiva sobreprotección hacia el niño constituyen dos factores medioambientales determinantes que quedan contemplados como un riesgo para alcanzar una correcta y positiva tolerancia a la frustración; así como todos los beneficios que ésta conlleva: *“en el momento en el que los niños no son conocedores de los límites, los prejuicios son enormes, ya que sus exigencias son desbordantes y constantes en el tiempo”* (Caballero, 2009).

2.9 Consecuencias de la baja tolerancia a la frustración

Al no existir una tolerancia a la frustración en el alumnado, los niños tienden a desarrollar comportamientos y aptitudes que les convertirán en adultos con un temperamento complejo de dominar.

En determinados casos, estas múltiples situaciones son motivos y alicientes que derivan en perfiles de marginalización social.

Estudios concretan que la baja tolerancia a la frustración desemboca en consecuencias que se manifiestan en los menores. Algunas de ellas quedan aquí sintetizadas:

- Ausencia de límites.
- Escasa empatía.
- Escasa o nula confianza en sus propias habilidades y capacidades.
- Baja autoestima y autoconcepto.
- Rigidez y poca flexibilidad en el ámbito escolar.
- Escaso control emocional: dificultades para gestionar e identificar sus propias emociones.
- Manipulación emocional hacia iguales.

La escasa tolerancia a la frustración puede afectar al niño haciendo que éste se comporte manifestando las siguientes conductas y patrones:

- Ansiedad: el niño actúa de manera impaciente por medio de conductas repetitivas y nerviosas.
- Agresividad: el niño puede llevar a desenvolverse a través de conductas agresivas.
- Presión: sensación de presión ante acontecimientos que el niño siente que no puede abarcar.
- Sustitución: el niño al ver que no es capaz de realizar una tarea, la cambia por otra. Verdaderamente, su interés reside en la ejecución de la primera tarea.
- Imitación: en múltiples ocasiones el niño imita a los individuos que tiene alrededor porque pretende lograr lo mismo que ellos.

2.10 Principios educativos ante el tema del fracaso

La figura del maestro es un referente muy significativo para el alumnado, convirtiéndose así en un claro espejo y referencia para los más pequeños. En él ven una figura de autoridad a la par que cobijo y protección, seguridad, cariño y sabiduría, entre otras muchas.

En ocasiones el sentimiento de frustración puede venir generado por la sensación de fracaso; puesto que la primera es considerada un estado emocional que surge ante un fracaso al no haber podido satisfacer plenamente un deseo, proyección, necesidad o ilusión de la persona.

Este estado acoge emociones como: ira, ansiedad, depresión, enfado, rabia; entre otras, acompañadas de pensamientos autodestructivos del mismo sujeto. Para ello se han compartido 5 principios que favorecen el trabajo de la tolerancia a la frustración ante el fracaso personal (Caballero, 2009):

- *El concepto de “imagen ideal”*

Una imagen perfecta e ideal en el punto de mira de la sociedad puede convertirse en el inicio de la frustración de un niño. Las actitudes perfeccionistas y el deseo de alcanzar la perfección, con el propósito de demostrar una imagen idealizada de nosotros mismos, es una de las fuentes principales y responsables de este sentimiento de agonía.

- *La opinión individual: focalizar en la opinión del alumno*

Una gran parte del sentimiento de frustración y fracaso se mantiene vinculado con la imagen o pensamiento que pueden llegar a desarrollar terceras personas sobre la imagen propia del individuo. Las instituciones educativas, tienen la obligación de trasladar un aprendizaje sumamente sabio e importante: *“Lo que opinas de ti mismo es más importante, que lo que los demás opinen de ti”*.

El alumno no debe sentir coacción ni pérdida de libertad. Generalmente la sociedad no es consciente de que la mayor parte de las ocasiones el hombre procura adaptarse y ajustarse a los cánones y patrones sociales ya estipulados; mostrando así la necesidad de exceso de aprobación en sociedad.

- *Valorar el fracaso*

Es propio del ámbito escolar vincular las derrotas como fracasos estrepitosos. Desde las aulas, el maestro debe modificar esa mirada socialmente generalizada y hacer ver que el error es uno de los puntos de partida del aprendizaje: “*nadie es más necio que el que pretende ser sabio las 24 horas del día*”, (Maquiavelo).

- *Conocer las diferentes maneras de lograr el éxito*

Desde la escuela se debe hacer ver que el éxito presenta múltiples vías para lograr ser alcanzado; es decir, no existe un único camino que dirija al niño hacia el triunfo.

En definitiva, se puede alcanzar la victoria y el fracaso de muchas maneras.

- *Educar la responsabilidad individual*

Para muchos alumnos la responsabilidad se convierte en uno de sus mayores enemigos, ya que la excesiva exigencia individual, el gran ansia por lograr el éxito, la competitividad arrolladora, el deseo de alcanzar la primera posición; llevan consigo un índice muy bajo de tolerancia a la frustración.

2.11 *Las rabietas*

2.11.1 *¿Qué es una rabieta?*

Las rabietas infantiles son entendidas como arrebatos emocionales desagradables y perturbadores que pueden vivenciar los menores ante una respuesta emocional generada por la frustración. Se trata de comportamientos naturales que se manifiestan durante la primera infancia.

Tal y como concluye Palomino (2018) “los berrinches son una forma de protesta de carácter físico del niño, es decir, excesos de ira en los cuales se tira al suelo, patalea y grita”. Las rabietas forman parte de un estadio de desarrollo en el menor, para dominar la frustración y alcanzar el autocontrol.

Por medio de éstas, los niños son capaces de expresar y exteriorizar aquello que todavía no pueden verbalizar o comprender. Las rabietas suelen comenzar alrededor del año y

pueden continuar hasta los 4 años aproximadamente; generalmente la mayoría de los menores desarrollan estrategias de autocontrol y las rabietas tienden a minorizarse. El desarrollo del lenguaje verbal contribuye a la disminución de estos episodios emocionales, ya que al poder verbalizar su estado de frustración, el menor no reacciona por medio de respuestas físicas.

Con frecuencia las rabietas surgen a raíz de situaciones incómodas que el niño padece en el momento en el que desempeña una tarea, o bien, cuando desea ejecutar una acción y no lo logra. Por ello, las rabietas manifiestan actitudes, conductas, comportamientos, aptitudes propios del alumno. Habitualmente los berrinches suelen ser inducidos por diversos factores tales como:

- Deseo de controlar el entorno/contexto que le rodea.
- No poder conseguir lo que pretenden de manera inmediata.
- Ante normas de comportamiento y conducta poco claras, concretas o incoherentes.
- Deseo de llamar la atención.
- Sentimiento de cansancio.

Generalmente, el enfado ante sus propias limitaciones suele ser la respuesta más común; desencadenando gritos, actos violentos, agresiones y pataletas descontroladas. Las manifestaciones emocionales asociadas a las rabietas son: ira, violencia y miedo.

2.11.2 Rasgos del cerebro durante la infancia

Las rabietas son estados completamente necesarios para el correcto desarrollo del niño. El cerebro de los menores de corta edad ha de ser entendido como un cerebro que se encuentra en un período de desarrollo, por lo que no puede ser comparado con el de una persona adulta ya desarrollada.

Tal y como concluye el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, el cerebro de los niños es descrito como “tres en uno”: el reptiliano, el emocional y el racional. El primero de ellos, el cerebro reptiliano, es el responsable de la supervivencia del sujeto y se guía por los instintos. El cerebro emocional, colabora a distinguir y diferenciar entre lo que agrada y desagrada al individuo por medio de los estados anímicos y las emociones. Por último, el

cerebro racional, permite de la comunicación, raciocinio y coherencia, favoreciendo la toma de decisiones, la planificación, la autonomía y la organización.

El cerebro reptiliano y emocional son los dos predominantes en la infancia; por lo que ante una situación de frustración inesperada su cerebro no está capacitado ni preparado para dar una respuesta determinada, tal y como haría un adulto.

Asimismo, ante una situación de temor o ira el organismo comienza a segregar cortisol, una hormona conocida como la hormona del estrés. Ésta incita al cuerpo a responder activamente ante estímulos frustrantes o estresantes. Este supuesto provoca en el menor una incapacidad ante la gestión de la situación de una forma racional.

En definitiva, el niño experimenta un cúmulo muy denso y complejo de emociones que no puede por sí solo dominar y gestionar correctamente de manera coherente.

2.11.3 Fase de las rabietas

Fase 1: identificar los desencadenantes

Se trata del momento previo al comienzo del enfado. Es sumamente importante conocer el desencadenante del estado de frustración del niño. Desde la responsabilidad y figura del adulto debe detenerse y pensar si existe algún patrón que desencadena dicho estado emocional de manera repetitiva.

Fase 2: el enfado

En este momento comienzan a aparecer los primeros indicios de enfado. Pueden manifestarse de forma verbal o corporal: respiración agitada, elevación del tono, agitación corporal o llanto entre otros.

Fase 3: la rabietas

Se identifica como el estadio de explosión emocional. Se debe diferenciar entre los conceptos de enfado y rabia.

- Enfado: se trata de una de las emociones más complicadas de canalizar. Es un estado en el que se siente disgusto y disconformidad hacia alguien o algo en concreto. El individuo sí tiene el dominio y control sobre él.

- Rabia: se trata de una emoción primaria que le permite al sujeto responder ante una situación de injusticia, amenaza o agravio. Se identifica como la manifestación directa de la ira, por lo que, el grado de intensidad es mayor que el del enfado. El individuo no tiene el control sobre ella.

Fase 4: etapa de reflexión

Esta última fase queda estrechamente relacionada con un nivel inferior de ansiedad por parte del menor. Se experimenta un acercamiento por parte del niño hacia el adulto. En esta fase el niño se encuentra sosegado y calmado, por lo que busca un contacto más directo con el adulto.

Ambos deben de dialogar de manera honesta para: identificar las emociones experimentadas, ser capaz de explicar y analizar en qué momento han sucedido cada una de ellas, ofrecer una solución alternativa a dicho estado emocional y lograr identificar el desencadenante de la rabieta pudiendo así anticiparse ante futuras ocasiones.

2.11.4 Factores que pueden favorecer su aparición

Es necesario comprender el conflicto interno que experimenta el niño entre su propio deseo de independencia y las limitaciones u obstáculos que halla en su contexto más cercano. Generalmente, su interés y deseo de autonomía no son afines con la intervención del adulto y los límites concretados a la edad cronológica del niño. Todo ello genera estado de enfado y consecuentemente rabietas.

Algunos factores que pueden favorecer la aparición de las rabietas son los siguientes:

- Edad y desarrollo evolutivo: limitación física y del lenguaje.
Los niños de corta edad no pueden expresar con claridad sus deseos o estados de disgusto. Por ende, una de las vías que les permite hacerlo efectivo es el llanto y el grito. Las normas sociales que rigen y regulan la comunidad son imprecisas para ellos, por lo que no son herramientas moderadoras para gestionar sus impulsos, deseos e inquietudes descontroladas.
- Temperamento: el carácter del menor es un factor muy significativo. Dependiendo de los rasgos del mismo tenderá a manifestar sus emociones y sentimientos con mayor intensidad.

- Normas y directrices poco claras y concisas por parte de las figuras de referencia y educadores escolares.
- Ausencia de normas / reglas
- Exceso de normas / normas muy estrictas
- Factores físicos: los menores con problemas de salud, así como, alumnos con retraso en el lenguaje, autismo o Trastorno del Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), entre otros muchos son más susceptibles de presentar rabietas.
- Factores orgánicos: sueño, hambre, cansancio, aburrimiento, etc.

2.11.5 Actuaciones ante las rabietas del menor

El ser humano tiene la necesidad de expresar sus emociones, disconformidades y conformidades, el enfado ante injusticias o la misma frustración cuando desea algo que no puede alcanzar y sus deseos son denegados.

Ante la rabieta de un niño, es fundamental para el adulto conocer con detalle el detonante o motivo por el que se ha producido esta respuesta emocional. Progresivamente, las emociones comienzan a ser más detalladas y ajustadas, junto con la aparición del lenguaje, tanto expresivo como comprensivo. A ello, se le añade la adquisición gradual de estrategias y herramientas para la gestión de la frustración.

Se pueden enumerar algunas ideas relevantes que permiten de una mejor gestión de la situación:

- Validar sus emociones y ponerles palabra.
- Mostrarse accesible, disponible, cercano, calmado y empático.
- Procurar que en estados de mucha exaltación el niño no se lesione u ocasiones daños en terceras personas, entornos y sí mismos.
- Transmitir un modelo de seguridad y claridad.
- Establecer normas y límites desde la calma y sosiego.
- No perder el control de la situación.
- Ofrecer conductas alternativas
- Reforzar comportamientos positivos que deseemos que el menor adquiriera.
- Evitar situaciones que fomenten las rabietas.

2.11.6 Técnicas para gestionar las rabietas infantiles

A continuación quedan expuestas dos técnicas que permiten de la gestión de las rabietas infantiles: (*Anexo – Técnicas*).

2.12 Tolerancia a la frustración y factores familiares asociados

El contexto familiar es el escenario más correcto y adecuado para educar a un niño. La familia, como elemento, está capacitado para fomentar el desarrollo social e intelectual del menor.

Sin embargo, se debe tener presente que la excesiva protección por parte del entorno familiar no es un factor positivo hacia el niño; sino negativo, puesto que se está favoreciendo la inexistencia de la tendencia al fallo y el aprendizaje desde el error.

Cebeiro (2009), expone que la comunicación hacia y con los menores es un aspecto fundamental que los hogares deben poner en práctica de manera constante, ya que gracias a ella, los niños alcanzarán un mayor ejercicio y control de sus propias emociones; pudiendo identificarlas, justificarlas y dominarlas en múltiples y diversos escenarios por conflictivos que sean.

Alrededor de los dos años de vida, los niños alcanzan e integran estrategias de control emocional, entre las cuales subyace la capacidad de hacer frente a emociones, como por ejemplo: la frustración. Dada la temprana edad de este alumnado, la figura del adulto es fundamental y por ende su labor imprescindible; por ello se considera necesario que los padres sean los responsables de llevar a la práctica las primeras estrategias de control emocional (Losada et al., 2019).

Como bien justifican estudios “la imposición de límites, la fluida y correcta comunicación y el adecuado grado de afecto” desde la primera infancia, forman parte del desarrollo de la tolerancia a la frustración en los más pequeños. En contraposición, la nula o escasa imposición de límites y la sobreprotección por parte de los entornos familiares quedan convertidos en factores de riesgo que pueden llegar a quebrar cualquier tipo de avance en el niño.

Las diferentes intervenciones e interacciones de carácter emocional entre los progenitores y la figura del niño, desembocan en un mayor abanico de conocimiento y saber hacer ante situaciones críticas o emocionalmente conflictivas; ofreciendo apoyo en esos momentos de desafío emocional para el niño.

El conocimiento por parte de los padres ha de ser resolutivo y efectivo, de este modo el niño obtendrá y gestionará de mejor manera todos los recursos y herramientas aprendidas para gestionar correctamente el sentimiento de frustración.

Autores comparten algunas sugerencias de ayuda familiar para tratar y favorecer a la gestión de la frustración infantil. Dichas ideas a tener en cuenta son las a continuación descritas:

- En primer lugar, se concreta que es fundamental que sea el propio adulto quién “predique con el ejemplo”. Esta afirmación supone que sea el adulto quién muestre hacia el niño y ante una situación frustrante un correcto comportamiento y saber estar, buscando siempre una vía resolutiva que logre mantener la calma y evitar el sentimiento de frustración.
- “Persistir en el cumplimiento de las tareas”. Hacer hincapié desde una perspectiva positiva en las capacidades del niño para que persista en la tarea y alcance la meta propuesta; independientemente de si durante el proceso se produce el error o fallo. Es fundamental que el menor interiorice el error como un nuevo punto de partida que le permite aprender y alcanzar conocimiento.
- “Identificar activamente la frustración”. El adulto debe enseñar y ayudar a reconocer correctamente los momentos en los que el niño comienza a experimentar dicho sentimiento. Los límites no han de ser puesto a los propios sentimientos, sino al comportamiento que estos desencadenan en el niño.

2.13 Tolerancia a la frustración en el contexto escolar

Desde edades relativamente tempranas, se pretende que el niño tenga integradas las herramientas necesarias y suficientes para lograr enfrentarse al sentimiento que desencadena el estado de frustración.

En el ámbito educativo, la frustración suele ir ligada de conductas de ira e impulsividad; vinculándolo directamente con el bajo grado de tolerancia a la frustración (Álvarez, 2018).

Los centros escolares son unos de los ambientes más determinantes e influyentes para los menores. Entre sus múltiples obligaciones y responsabilidades, se encuentra la de preparar al alumno para favorecer su inmersión en la sociedad, favoreciendo su desarrollo emocional, cognitivo y social (Sánchez, 2019).

A diferencia de la escuela tradicional las instituciones educativas actuales han logrado incluir en el paradigma académico la educación emocional, dotándole de la relevancia que este requiere. Desde las aulas, los profesionales de la enseñanza procuran dotar de verdadera relevancia a la transmisión, identificación y gestión de las emociones, así mismo, el conocimiento del propio alumno y la resolución de conflictos a nivel individual y grupal.

La escuela es un contexto en el que aparecen diariamente escenas de rabietas estrechamente relacionadas con el nivel de frustración de los niños. Se identifican como tareas de los centros educativos la enseñanza y puesta en práctica de habilidades para la tolerancia a la frustración. Por ello, es el maestro la figura que ofrece las herramientas necesarias para enfrentar las emociones y sentimientos que ésta produce (Viaplana, 2015).

El papel del maestro se convierte en una figura de motivación fundamental en el proceso, que orienta al alumnado con una actitud y voluntad constante en el tiempo.

La tolerancia a la frustración dependerá en todo momento de las experiencias previas que el alumno haya experimentado, de la manera en las que se haya enfrentado a ellas y de cómo el entorno que le rodea haya reforzado las conductas del mismo.

El nivel de confianza que tiene el propio alumno en sí mismo, en sus capacidades, destrezas y habilidades, es considerada uno de los factores que interrumpe y condicionan el nivel de tolerancia del sujeto.

Gracias a la inteligencia emocional, el individuo puede percibir y tratar las emociones y sentimientos de manera correcta; adquiriendo la capacidad para comprender, identificar y consecuentemente regular y adaptar la respuesta. Por ello, desde las aulas educar en la conocida educación emocional es un aspecto de gran importancia y beneficio,

permitiendo que el alumno pueda hacer frente a desafíos y situaciones que la realidad social le plantea.

Las carencias ante la falta de educación emocional en niños quedan vinculados a un reducido rendimiento escolar. Asimismo, se muestra un escaso desempeño en áreas como puede ser la socialización.

El enfoque de la Educación Infantil mira por el desarrollo del aspecto emocional. Por medio de los diferentes escenarios que se producen en el aula, la frustración aflora como una emoción añadida. La correcta y medida tolerancia ante ella, beneficiará al desarrollo íntegro del alumno. Por ello mismo, todas las habilidades que los docentes compartan con los alumnos serán fundamentales y de gran ayuda ante el manejo y trabajo de la frustración del menor.

2.14 Herramientas para el alumnado y claves generales de trabajo

Se debe tener en cuenta que la educación emocional prepara al alumno para que éste logre intervenir en la vida adulta de manera autónoma. Por ello, los ámbitos que rodean y envuelven al alumno han de colaborar en el desarrollo afectivo del menor.

Estudios han afirmado que un niño plenamente feliz es aquel que pueda asumir sus errores y consiga aprender de ellos. Algunas de las muchas claves de trabajo, recomendaciones y propuestas para fomentar la tolerancia a la frustración son las a continuación descritas:

- *Permitir que se produzca el error:*

Es fundamental recordar a los niños que desde el error siempre se produce un aprendizaje; y que equivocarse no es sinónimo de fracaso.

- *Trabajar y educar en la cultura del esfuerzo:*

Enseñar a los niños que el esfuerzo es un pilar fundamental para lograr cualquier meta u objetivo que se desee alcanzar. Roldan (2018), ofrece cinco ideales a seguir para motivar la cultura del esfuerzo como fuente de trabajo activa:

- *Elogiar el comportamiento:*

En el momento en el que un adulto elogia y gratifica la actitud y comportamiento que un alumno ha tenido; directamente éste conoce de primera mano qué se espera

concretamente de él. Consecuentemente, el menor se sentirá cómodo consigo mismo, aumentando así su autoestima y conociendo cuáles son las buenas pautas que debe seguir.

- *Ofrecer tiempo:*

Los niños necesitan tiempo para solucionar y pensar una alternativa a los problemas y retos que se les plantea. No se les debe forzar a que realicen este ejercicio con velocidad.

- *Dar sugerencias, no directrices:*

Toda sugerencia colaborará y por ende beneficiará el ingenio del alumno. Por lo contrario, se solamente se le dan órdenes, la respuesta será negativa, oponiéndose radicalmente a ello.

- *Mantener unas expectativas razonables al alumno:*

Los adultos hemos de tener expectativas razonables sobre los propios alumnos; adaptadas y cercanas a su edad evolutiva.

- *Proporcionar apoyo y ayuda al inicio:*

Al inicio del proceso la ayuda del adulto es fundamental; no obstante, ese apoyo debe ser retirado poco a poco, para lograr una autonomía y toma de decisiones individual.

- *Educar en lo positivo:*

Pretende fomentar un clima de bienestar y trabajo, ofreciendo refuerzo positivo y promoviendo la afectividad y el cariño entre todos los integrantes del grupo.

- *Concretar límites y normas:*

El niño necesita reglas que le permitan conocer aquello que puede y debe llevar a cabo. En la etapa de Educación Infantil las directrices que se hacen llegar al niño deben ser claras, concisas y breves. Para ello se deben tener en cuenta los siguientes puntos:

- *Objetividad:*
El alumnado comprenderá mejor el mensaje del contenido si establecemos normas cerradas y concretas.

- *Firmeza:*
Los límites concretados han de ser aplicados con firmeza. Los límites firmes son aquellos que se comunican con un tono seguro y firme.

- *Proponer alternativas:*
En el momento en el que el adulto imponga un límite, es aconsejable que éste se encuentre acompañado de alternativas secundarias que sean bien acogidas por parte del alumnado. De este modo, el niño incorpora el sentimiento de que sus ideas también son valoradas y aceptadas.

- *Cumplimiento y firmeza:*
Las limitaciones concretadas por parte de los adultos han de ser cumplidas correctamente y sin falta alguna. Una rutina flexible y no constante, deriva e incita a una resistencia hacia la directriz del adulto.

- *No aprobar la conducta del niño:*
Exponer que la no aprobación por parte del adulto queda directamente relacionada con la conducta que el niño está mostrando y exteriorizando.

- *Dar voz a sus sentimientos y emociones:*
Las figuras de referencia del alumno han de lograr crear una relación de confianza, cariño, seguridad y empatía con el niño; con el principal objetivo de que éste sea capaz de exteriorizar y comunicar aquellos sentimientos o emociones que le invaden en el día a día.

Siendo conocedores de sus sentimientos, seremos capaces de ayudarles a razonar el motivo de porque suceden las cosas, y por ende de porque pueden llegar a sentirse de una determinada manera.

Es fundamental establecer momentos de diálogo con el alumno, creando un espacio confortable y seguro que a éste le transmite confianza; prestándoles absoluta atención.

- *Establecer un contacto físico con el niño:*

Para calmar y aliviar la frustración el contacto físico tiene aspectos muy beneficiosos y favorables para aquel que la padece. Uno de ellos, queda vinculado con el ámbito emocional y otro con el corporal.

- *Determinar objetivos:*

Con el objetivo de que el niño logre dominar situaciones frustrantes y a resolver problemas de manera autónoma, es de gran utilidad concretar una serie de metas que desean ser alcanzadas. Para ello, es importante fijar un objetivo claro y conciso, a la par que adaptado a la edad y etapa evolutiva del alumno. El propósito es que la explicación del mismo, permita al adulto llegar hasta el niño, favoreciendo así la comprensión del objetivo.

- *Convertir la frustración en aprendizaje:*

Todas las situaciones conflictivas o problemáticas son puntos de partida que ofrecen al alumno una oportunidad de aprendizaje nueva.

- *Enseñar el concepto de la perseverancia:*

Resulta importante trasladar al alumnado de una manera sencilla la importancia de la perseverancia ante situaciones adversas y complejas. El niño debe aprender a ser constante en el tiempo y saber que dicha constancia será la mejor aliada para poner solución a momentos de frustración.

Algunas pautas y herramientas que desde el ámbito escolar y familiar del alumno se pueden llevarse a la práctica para trabajar la tolerancia a la frustración son las siguientes:

- Hacer un dibujo: por medio del dibujo el alumno es capaz de plasmar aquello que le motiva ese sentimiento de frustración.

- Identificar los desencadenantes: se debe enseñar al niño a identificar qué ha ocurrido o cuál ha sido el hecho o escenario detonante que ha incentivado ese sentimiento. Los desencadenantes más comunes o frecuentes en edades tempranas son las siguientes: situaciones inesperadas e imprevistas, falta de control en el menor, desarrollo del sentimiento de incompreensión por parte de sus iguales o adultos, desafíos académicos constantes que se muestran inalcanzables para el alumno, interacciones negativas y poco constructivas por parte de otros menores hacia el alumno, cansancio, falta de sueño y descanso o hambre; entre otros.
- Reestablecer el estado de calma: una buena alternativa es mostrar al alumnado dinámicas o ejercicios que le permitan retomar la sensación y sentimiento de calma y tranquilidad.

3. OBJETIVOS

El presente Trabajo Fin de Grado plantea una serie de objetivos.

3.1 Generales:

- Realizar una propuesta de intervención a través de una Unidad Didáctica sobre la gestión de la frustración en la etapa de Educación Infantil.

3.2 Específicos:

- Realizar una revisión bibliográfica sobre las principales conclusiones y evidencias de autores y estudios acerca de la gestión de la frustración.
- Elaborar una propuesta de intervención que promueva y favorezca estrategias de autorregulación.
- Realizar propuestas de formación docente sobre la gestión de la frustración en el alumnado de Educación Infantil.
- Dotar al docente y entorno familiar de una batería de recursos que facilite el trabajo de la gestión de la frustración en los contextos cercanos del alumno.

4. MÉTODO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 Justificación y propuesta de intervención

La Unidad Didáctica diseñada a continuación se fundamenta en el modelo de Inteligencia Emocional ofrecido por Mayer y Salovey.

El modelo de Mayer y Salovey consideraba que la Inteligencia Emocional quedaba conceptualizada acorde a cuatro habilidades básicas: “*la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*” (Mayer & Salovey, 1997).

Según ambas celebridades la inteligencia emocional consistía en la habilidad y destreza de dominar los sentimientos y emociones discriminando entre ellos y haciendo uso de dichos conocimientos para dirigir las acciones y pensamientos propios. Para ellos, las emociones colaboraban para resolver situaciones problemáticas o complejas y facilitan la adaptación del hombre al medio.

Salovey resaltó que en el propio contexto escolar el alumnado se enfrentaba de manera diaria a situaciones en las que debía y tenía que recurrir al uso de habilidades de carácter emocional para poder adaptarse correctamente a la escuela.

Por ello, las diferentes sesiones y dinámicas planteadas en la propuesta de intervención permiten al alumnado recorrer las cuatro habilidades que este modelo expone:

- *Percepción emocional*

Se trata de la habilidad para lograr identificar y reconocer los sentimientos propios y ajenos. Esta habilidad queda estrechamente relacionada con la atención y con la decodificación de las señales emocionales de los movimientos corporales, faciales y tono de voz.

Se refiere al grado en el que los alumnos son capaces de comprender e identificar los estados cognitivos a los que estas emociones quedan vinculadas.

- *Asimilación emocional*

Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al ámbito cognitivo de la persona y de qué manera nuestros estados anímicos condicionan, afectan,

perjudican o ayudan en la toma individual de decisiones. En función de los estados emocionales, las perspectivas de las situaciones problemáticas o delicadas pueden quedar modificados.

- *Comprensión emocional*

Implica la habilidad que permite desglosar el gran abanico de señales emocionales, etiquetándolas y reconociendo las categorías en las que quedan agrupados los sentimientos. A su vez, se trata de una tarea anticipatoria y retrospectiva que permite poner en conocimiento de las causas responsables de dicho estado anímico.

- *Regulación emocional*

Se trata de la habilidad más compleja. Involucra a la habilidad de regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas y beneficiosas.

4.2 Objetivos

- *Objetivo general:*

- I. Lograr un estado de bienestar emocional en el alumnado, fomentando la gestión y tolerancia de la frustración.

- *Objetivos específicos:*

- I. Comprender como se puede reaccionar ante diferentes emociones y sensaciones dependiendo del contexto.
- II. Desarrollar estrategias, habilidades y herramientas individuales para poder evitar y reducir sentimientos negativos generados por la frustración.
- III. Conocer e identificar las diferentes emociones, en el propio alumno y en personas ajenas a él / ella.
- IV. Potenciar rasgos personales individuales que contribuyan al desarrollo de aspectos positivos de la personalidad del niño.

4.3 Metodología

La metodología que va a guiar la puesta en práctica de la siguiente Unidad Didáctica, queda planteada desde el ejercicio lúdico.

Las dinámicas programadas ofrecen actividades activas en las que la actividad individual del niño es fundamental e imprescindible, convirtiéndose en el eje vertebrador de la misma. Por lo tanto, el aprendizaje significativo es el pilar y objetivo primordial que se desea ser alcanzado.

La motivación y estimulación son dos factores determinantes para el grupo de alumnos, ya que los estímulos del entorno serán los responsables de incitar a los niños ante el aprendizaje.

Las sesiones de trabajo se organizarán en distintos agrupamientos dependiendo del tipo de tarea que se esté realizando. En función del ejercicio, los alumnos quedarán asociados en pequeños grupos de trabajo, parejas o de manera individual.

Las prácticas individuales quedarán orientadas a valorar el progreso de cada uno de los alumnos y a conocer la evolución de los mismos; sin embargo, las tareas en pequeño grupo permitirán al docente valorar el grado de interacción y responsabilidad de cada uno de los perfiles del equipo. El objetivo del trabajo cooperativo reside en que entre todos los participen logren alcanzar una meta común, sobreponiéndose a los posibles inconvenientes u obstáculos e interactuando entre ellos mismos poniendo en práctica habilidades de carácter social, tales como el respeto de turno de palabra.

Durante el desarrollo de las múltiples sesiones el grupo trabajará procurando aplicar los conocimientos tratados a situaciones del entorno cotidiano y cercano de los niños; con el propósito de que en futuras ocasiones se sientan capacitados para poder responder de manera autónoma ante escenarios similares, aplicando los aprendizajes adquiridos.

4.4 Contextualización

La siguiente propuesta de intervención “Me miro al espejo” ha sido diseñada a partir mi experiencia personal en mi último período de prácticas de mi formación académica como maestra de Educación Infantil.

El día a día en el aula, el contacto con el alumnado, las situaciones que acontecían y la inmersión en el grupo; así como el conocimiento y sabiduría de los profesionales del centro, me incitaron a incorporar en mi Trabajo Fin de Grado un gran aprendizaje que he podido vivenciar en primera persona.

El centro educativo en el que se va a llevar a la práctica esta Unidad Didáctica es el colegio CEIP Los Almendros.

Este espacio se trata de un centro educativo de titularidad pública de línea dos, que se encuentra en la Avenida de los Almendros, 198, 28522 Rivas-Vaciamadrid (28522) – Comunidad de Madrid.

Esta institución educativa es reconocida en las enseñanzas del segundo ciclo de Educación Infantil y la etapa íntegra de Educación Primaria, desde los 6 a los 12 años.

Figura 2

Grupo I4A



El aula en el que se impartirá y llevará a la práctica la Unidad Didáctica “*Me miro en el espejo*”, será el grupo de alumnos de 4 años A de Educación infantil “Los castores naranjas”.

Este grupo de alumnos queda constituido por un total de 25 alumnos, de los cuales 13 son chicas y 12 chicos.

Fuente: elaboración propia

Martínez Aparicio (2023)

En el aula, la tutora, ha apreciado varios perfiles de alumnos con un nivel de tolerancia a la frustración muy escaso y en ocasiones nulo o inexistente, reproduciéndose situaciones complejas de manejar y que dificultan la dinámica del día a día del grupo - clase.

Estos alumnos se muestran exigentes y demandantes en comparación con el resto de alumnos del aula, no saben esperar, ni son capaces de dejar sus necesidades y deseos para más adelante, por lo que intentan satisfacerlas de manera inminente. No gestionan adecuadamente las emociones, son impulsivos e impacientes, desarrollan estados de ansiedad con facilidad y el llanto es una de las respuestas más comunes que ofrecen. Son persistentes y constantes hasta que logran conseguir su propósito.

Las reacciones que expresan y comparten estos alumnos con el entorno y compañeros son muy variadas; ya que pueden presentar diferentes estados anímicos: ira, enfado, impotencia o rabia; entre otros.

Algunas de las reacciones más comunes que estos menores manifiestan en el aula de 4 años son el malestar emocional, física y psicológico, así como la resignación, el llanto, fatiga, tensión, huida emocional o apatía.

4.5 Temporalización

La siguiente Unidad Didáctica “*Me miro en el espejo*” consta de un total de 6 sesiones. La programación de la Unidad Didáctica expone un recurso para el maestro – tutor de aula para poder trabajar la tolerancia a la frustración entre el alumnado, logrando un estado de bienestar emocional entre los más pequeños.

Las dinámicas y actividades que estas sesiones relatan surgen a raíz de la propia experiencia en el aula. De primera mano he podido experimentar que la frustración invade a los alumnos desde temprana edad y que cualquier motivo es suficiente para que el alumno desate ese estado emocional que en ocasiones concluye con fatales consecuencias para sí mismo.

He comprobado que el llanto, las rabietas, los actos violentos son consecuencias adheridos a este estado anímico que en determinados momentos es incontrolable. Por ello

mismo, “*Me miro en el espejo*” surge a modo de propuesta para trabajar en el aula este aspecto fundamental. (Anexo – Actividades).

Tabla 2

Programación de las sesiones de trabajo

TRIMESTRE	SESIÓN	TÍTULO	TIPO
1º Trimestre	1	“ <i>¿Por qué me enfado?</i> ”	Grupal
1º Trimestre	2	“ <i>Así es la vida</i> ”	Grupal
1º Trimestre	3	“ <i>MI juguete por tus pinturas</i> ”	Grupal
1º Trimestre	4	“ <i>Ira y enfado no entréis en clase</i> ”	Grupal
1º Trimestre	5	“ <i>La solución está en ti</i> ”	Grupal
1º Trimestre	6	“ <i>Relájate y respira</i> ”	Grupal

4.6 Evaluación del proceso de aprendizaje

4.6.1 Estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación

La evaluación presenta un carácter completamente individual, permitiendo de esta manera el conocimiento detallado y profundo de las fortalezas, debilidades, aptitudes y facultades del alumno.

Permite valorar y conocer el nivel de logro de aprendizaje del alumnado. A consecuencia de ello, exige de una recopilación exhausta de información que permita al profesorado y contexto que envuelve al alumno mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje, así como, la intervención docente.

Es necesario que el maestro incorpore estrategias de evaluación varias. Las diferentes estrategias de evaluación que se emplearán para valorar al alumnado tienen las siguientes finalidades:

- Identificar las necesidades y carencias de cada alumno.
- Potenciar la autonomía y gestión individual.

Las herramientas de evaluación de las que se hará uso serán las a continuación enumeradas:

- *Observación continuada en el aula:* se tratará de la herramienta principal de evaluación y valoración del maestro para poder realizar un seguimiento sobre el alumno día a día. Deberá ser constante, apreciando y prestando atención a todos los cambios que puedan surgir.
- *Actividades y dinámicas propuestas:* se podrá valorar si los objetivos planteados han sido alcanzados, acorde a las metas deseadas.
- *Rúbrica de evaluación del docente:* permitirá al docente tener información sobre el comportamiento y hacer del alumno en el aula.
- *Rúbrica de autoevaluación del alumnado:* permitirá al alumnado extraer sus propias conclusiones y valorar su evolución en el tiempo.
- *Actividades de evaluación de la sesión:* permitirá al alumno y docente valorar el funcionamiento de la sesión.

4.6.2 *Momentos de evaluación*

Se determinará una Evaluación Inicial con información previa, informes o documentos de profesionales y especialistas de cursos anteriores, observaciones y percepciones del día a día en el aula por parte del docente.

Los momentos de evaluación serán los siguientes:

- *Evaluación Inicial:* en ella se concretarán los ítems a evaluar y valorar, así como las medidas seleccionadas para ello. (Anexo – Rúbricas de evaluación inicial y final: maestro y alumnado).

Previo al inicio de las sesiones, el docente realizará una evaluación inicial de cada alumno, con el propósito de generar una idea principal que permita clarificar el punto de partida de cada perfil, obteniendo así valoraciones y conclusiones diferentes.

El objetivo principal reside en valorar el nivel de tolerancia a la frustración que presenta cada uno de los alumnos que conforman el grupo. La rúbrica empleada será de gran utilidad para poder compararla con la rúbrica de la evaluación final y de este modo extraer las conclusiones y cambios evolutivos que cada alumno ha adquirido tras las múltiples sesiones llevadas a la práctica.

Permitirá conocer si el alumno en particular ha evolucionado positivamente, encontrando en sí mismo un buen estado de tolerancia a la frustración y gestión de emociones, o si por el contrario hay que continuar trabajando en ello y valorar posibles alternativas de trabajo.

Así mismo, el docente repartirá una rúbrica individual a cada alumno y de manera pautada, guiada y conjunta se irán rellenando los campos para recibir una valoración propia de mano de los propios alumnos. Con esta aportación se persigue trabajar el pensamiento crítico de los más pequeños en el aula.

- Evaluación del proceso: este ejercicio recogerá información de manera diaria con el objetivo de obtener una valoración sobre la actividad llevada a la práctica durante la sesión en el aula.

Quedará enfocado tanto al alumnado como al profesorado:

- Alumnado: el ejercicio que llevarán a cabo los alumnos al finalizar cada una de las sesiones será una dinámica breve que les permitirá de una forma sencilla reconocer cómo se han sentido a lo largo de la sesión y la jornada en la escuela. Para ello, se realizará una asamblea favoreciendo así el diálogo y comunicación del grupo íntegro.

La dinámica de cierre que se realizará será la siguiente: en el centro de la asamblea una lámina que representará la imagen de seis emociones: enfado, miedo, alegría, amor, tristeza y calma. Los alumnos de manera individual y en orden deberán de pegar las tarjetas con sus nombres en las columnas de las emociones correspondientes y explicar al grupo el motivo de su selección y

emoción personal. (Anexo – Ejercicio de evaluación del proceso del alumnado).

- Profesorado: la dinámica que llevará a la práctica el docente le permitirá tener una valoración diaria del alumnado; así como mejorar su práctica docente. El maestro tendrá que responder una batería breve de preguntas que deberán de ser respondidas de manera crítica y sincera con el objetivo de mejorar la calidad de la propuesta de intervención. (Anexo – Ejercicio de evaluación del proceso del docente).
- *Evaluación final:* en ella quedará recogida toda la información detallada sobre las dificultades detectadas a lo largo del proceso, los logros alcanzados, los objetivos conseguidos y las medidas establecidas para ello.

La evaluación final constará de varias partes con el objetivo de conseguir la mayor información de calidad sobre la práctica realizada.

En primer lugar, se realizará una asamblea con todo los integrantes del aula con el propósito de recibir un feedback sobre los temas tratados en el aula durante las sesiones. La batería de cuestiones que el docente lanzará al grupo de alumnos será la siguiente:

- ¿Os han gustado las actividades que hemos hecho todos juntos en clase?
- ¿Cuál ha sido la que más os ha gustado? ¿Y la que menos?
- ¿Quién me sabe decir que es estar enfadado?
- Si nos enfadamos, ¿tenemos que chillar, patalear, pegar a los amigos o enrabietarnos o tenemos que buscar una solución?
- ¿Cómo nos podemos calmar?
- ¿Es bueno pedir ayuda cuando no conseguimos calmarnos solos?
- ¿He aprendido a compartir y jugar con todos?

Seguidamente el docente responderá a la rúbrica para valorar la evolución individual de cada uno de los alumnos. Los resultados obtenidos serán contrastados con los de la evaluación inicial; pudiendo elaborar así un informe final.

Una vez realizadas todas las sesiones se pretende que los objetivos marcados en la rúbrica hayan sido alcanzados satisfactoriamente, aumentando el grado de tolerancia

a la frustración del grupo de alumnos y reduciendo los posibles conflictos que puedan aparecer en el aula.

Además, el docente al igual que en la evaluación inicial repartirá una rúbrica individual a cada alumno y de manera pautada, guiada y conjunta se irán rellenando los campos para recibir una valoración propia de mano de los propios alumnos.

Con esta aportación se persigue trabajar el pensamiento crítico de los más pequeños en el aula y valorar los cambios y evoluciones, tanto positivas como negativas, que haya podido tener.

Este recurso permite al docente contemplar la perspectiva del propio alumno antes y después de haber dado por finalizada la práctica de las sesiones.

A su vez, a modo de refuerzo en el entorno familiar, el docente ofrecerá a la familia dos recursos para continuar trabajando la gestión de la frustración desde casa, favoreciendo así el aprendizaje de aula.

- El primero de ellos, es un dossier de actividades y recursos que el niño conoce y que se pueden llevar a la práctica de una manera sencilla y cómoda para momentos en los que la frustración invada al alumno. (Anexo – Dossier de recursos y actividades para la familia).
- El segundo recurso es un calendario anual que permite al alumno observar cómo ha evolucionado y cuál ha sido el balance del mes en función de su autogestión y control emocional. (Anexo – Calendario emocional alumno).

4.7 Actividades

Las actividades que conforman la Unidad Didáctica aparecen recopiladas en el apartado de Anexos. (Anexos – Actividades).

Tabla 3

Cronograma sesiones de trabajo

TRIMESTRE	SESIÓN	TÍTULO	TIPO
1º Trimestre	1	<i>“¿Por qué me enfado?”</i>	Grupal
1º Trimestre	2	<i>“Así es la vida”</i>	Grupal
1º Trimestre	3	<i>“MI juguete por tus pinturas”</i>	Grupal
1º Trimestre	4	<i>“Ira y enfado no entréis en clase”</i>	Grupal
1º Trimestre	5	<i>“La solución está en ti”</i>	Grupal
1º Trimestre	6	<i>“Relájate y respira”</i>	Grupal

5. CONCLUSIONES

Tras haber llevado a cabo esta investigación sobre la gestión de la frustración en la etapa de Educación Infantil se han extraído varias conclusiones que han permitido profundizar y ampliar el conocimiento sobre la inteligencia emocional en la primera infancia.

La primera idea hace referencia a la necesidad de conocer y poner en práctica herramientas y recursos que permitan al individuo controlar sus emociones y sentimientos, afrontando de manera adecuada las dificultades y obstáculos que aparezcan.

Poniendo el foco de luz sobre la propia frustración, la segunda idea expone que ésta aparece en la primera infancia cuando el niño siente que aquello que desea no resulta tal y como lo había idealizado; por ello, se desencadena una situación dolorosa, pataletas, rabia, llantos e ira. Todas estas respuestas no son controladas por el niño, ya que carece de las herramientas suficientes para poder autogestionarse sin la ayuda externa de un adulto.

La tercera idea fundamental reside en la importancia del trabajo en la educación emocional. Diariamente, el alumnado queda expuesto a situaciones cambiantes, con desequilibrios emocionales constantes generados por una errónea educación emocional. A consecuencia de ello, la sociedad acaba reflejando sujetos con conductas disruptivas y violentas que carecen de habilidades sociales y emocionales para una correcta socialización.

La cuarta idea a reflejar es la necesidad inminente de ofrecer al profesorado una formación completa y adecuada para que tengan las herramientas suficientes para poder lidiar con estas situaciones y conflictos en el aula. Asimismo, es necesario mostrar la necesidad primaria del trabajo conjunto entre familia y escuela con el propósito de alcanzar un objetivo común: el bienestar emocional del alumno.

En definitiva, es fundamental inculcar que los niños deben ser educados emocionalmente con el mero objetivo de que ellos mismos sean capaces de sopesar un conflicto emocional, analizarlo desde el sosiego y la calma y finalmente lograr ponerle un remedio o solución, sin que les resulte frustrante.

Si el alumno tiene la base suficiente para poder conocerse a sí mismo, sus limitaciones, potencial y habilidades; por ende, tendrá las herramientas y recursos suficientes para gestionar sus emociones de manera autónoma y equilibrada.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anónimo. (2014). *Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración*. Faros, el portal de la salud para las familias. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>

Bautista, Silvia. (2013). + Frustración e indefensión. +*Psicología por favor*. <http://maspsicologiaporfavor.blogspot.com/2013/05/frustracion-e-indefension-10.html>

Bech, L. (2019). *Tolerar la frustración es también una actitud resiliente*. [Psicología: Tolerar la frustración es una actitud resiliente \(hola.com\)](https://www.hola.com/psicologia/tolerar-la-frustracion-es-una-actitud-resiliente/)

Bisquerra, R. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros Sant Joan de Déu, Hospital de salud de la infancia y la adolescencia. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3483&tipo=documento>

Blasco, P. (2020). *Familia disfuncional y su relación con las conductas disruptivas: propuesta de intervención*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza) <https://zaguan.unizar.es/record/95287/files/TAZ-TFG-2020-326.pdf>

Cifuentes González, D. (2015). *Desarrollo socio-afectivo: primera infancia*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de La Laguna). <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1870/Desarrollo%20Socio-Afectivo.%20Primera%20Infancia.pdf;sequence=1>

Colegio San Pablo Montepíncipe. (2019). *La importancia de aprender a gestionar la frustración*. <https://www.colegioceumontepincipe.es/blog/la-importancia-de-aprender-a-gestionar-la-frustracion/>

Curto Sierra, Tomás. (2020-2021). *Estudio de la tolerancia a la frustración y su influencia en el rendimiento deportivo en baloncesto masculino de base. Propuesta de intervención*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas). <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50828/TFG-%20Curto%20Sierra%2c%20Tomas%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De la Peña Valbuena, Sonia. *La frustración en los niños*. https://www.psicologos-granvia.com/archivos/articulos/1015/frustacion_ninos.pdf

Escuela de psicología y psiquiatría. (2022). *Qué es la frustración y cómo gestionarla*. Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. <https://eepsicologia.lat/frustracion-causas-tips/>

Haykal, I. (2017). *La teoría de la Frustración de Abram Amsel*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-frustracion-abram-amsel>

Hurtado, M., & Cruz, P. (2015). *Manejo de frustración en los niños*. Armonía centro psicológico infantil. Armonía. Centro psicológico infantil. [Autoestima y manejo de frustración en niños \(se-humanitas.com.mx\)](https://www.se-humanitas.com.mx)

Kuchimpos, E. (2017). *Los niños de la inmediatez y la poca tolerancia a la frustración*. El milenio. [Los niños de la inmediatez y la poca tolerancia a la frustración | Noticias de Sierras Chicas \(elmilenio.info\)](https://www.elmilenio.info)

López Caballero, Alfonso. (2009). *La frustración como elemento educativo*. Padres y Maestros, (nº 323), 24 – 29. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1392/1190>

López Cassá, Èlia (2005). *La educación emocional en la educación infantil*.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Martínez de Salazar Arboleas, Alma. La importancia de aprender a tolerar la frustración.
Agenda menuda. <https://www.agendamenuda.es/blog/salud-y-psicologia/1897-la-importancia-de-aprender-a-tolerar-la-frustacion>

Menéndez, S. (2018). *Por qué la frustración es útil y necesaria*. Aprender a tolerar. [Por qué la frustración es una emoción útil y necesaria - Bekia Psicología \(bekiapsicologia.com\)](http://www.bekia.com/psicologia/por-que-la-frustracion-es-una-emocion-util-y-necesaria)

Ortuño terriza, Antonio (2016). Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en nuestros hijos e hijas.
http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa.pdf

Pérez Alonso Jeta, Petra María (1998). *El desarrollo emocional infantil (0-6): pautas de educación*. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d069.pdf>

Psikids. (2016). *Tolerancia a la frustración y manejo de la ira*. Psikids . [¿Cómo enseñar a los niños a tolerar la frustración? - psikids.es](http://www.psikids.es/como-enseñar-a-los-niños-a-tolerar-la-frustración)

Rodríguez Ruiz, C. (2013). *Estrategias para desarrollar la tolerancia a la frustración en niños*. Educapeques portal de educación infantil y primaria.
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/fracasos-y-frustracion-hijos.html>

Rodríguez Yagüe, Rebeca. *La frustración en la etapa de Educación Infantil*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid).
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14479/TFG-G1331.pdf;jsessionid=2FDF93A6577DF867AACF5E766A0B4A2?sequence=1>

Roldán, M.J. (s.f.) *Cómo enseñar a los niños a manejar la frustración*. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/como-ensenar-a-los-ninos-a-manejar-la-frustracion/>

Roldán, M.J. (s.f.) *El sentimiento de frustración en los niños*. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/el-sentimiento-de-frustracion-en-los-ninos/>

Rovati, L. (2011). *Frustraciones infantiles: las causas de la frustración en los niños y cómo ayudarles a tolerarlas*. Bebés y más. <https://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-causas-frustracion-ninos-como-ayudarles-a-tolerarlas>

Sánchez Aranda, Ana (2021). *Aprender a tolerar la frustración desde la psicología positiva: propuesta para educación infantil*. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2092/Sa%20b4nchiz%20Aranda%20Ana%20Infantil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suarez.P.A, & Vélez, M. (2018). *El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental*. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12(20), 173-198. [Dialnet-ElPapelDeLaFamiliaEnElDesarrolloSocialDelNino-6573534 \(2\).pdf](https://dialnet-el-papel-de-la-familia-en-el-desarrollo-social-del-nino-6573534-2.pdf)

Viaplana, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de educación infantil*. (Tesis de maestría, Universidad Internacional de la Rioja). https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Viaplana_More.pdf?sequence=1

Zambrano Torres, Y., & Pautt Figueroa, D. (2014). *La sobreprotección familiar y sus efectos negativos en el desarrollo socioafectivo de los niños y niñas del nivel preescolar del hogar infantil comunitario*. (Tesis Doctoral, Universidad de Cartagena). [La sobreprotección familiar y sus efectos negativos en el desarrollo socioafectivo de los niños y niñas del nivel preescolar del hogar infantil comunitario El Portalito de Cartagena \(unicartagena.edu.co\)](http://unicartagena.edu.co)

7. ANEXOS

7.1 Técnicas

TÉCNICA DEL GLOBO

¿Qué utilidad tiene? Esta técnica permite que los niños reconozcan la existencia de los límites que tiene un individuo. Gracias a ella, los menores son conocedores de que en determinados momentos de tensión o angustia, pueden llegar a experimentar un estado de calma.

- ¿En qué consiste?
- Trasladar la imagen de un globo al cuerpo de una persona: el globo al inflarse contiene el aire dentro de él, pero si excede en la cantidad del mismo puede llegar a explotar.
 - Seguidamente, realizar respiraciones profundas: tomar aire y soltarlo progresivamente como si el globo se hinchara y desinflara.
 - Plantear la siguiente batería de preguntas:
 - ¿En qué momento sientes que vas a “explotar” como el globo?
 - ¿Qué es lo que te incita a explotar? ¿Lo localizas?
 - ¿Cómo te sientes cuando explotas como el globo?
 - ¿Cómo piensas que se sienten las personas que te rodean cuando explotas?
-

TÉCNICA DE RESPIRACION ABDOMINAL

¿Qué utilidad tiene? Esta técnica favorece la autorregulación emocional de los niños a partir de una correcta respiración.

¿En qué consiste?

- Primero pedir al alumno que coja aire por la nariz.
- Debe mantenerse mientras se cuenta hasta 3.
- Se suelta el aire progresivamente.
- Se repite la dinámica todas las veces que sean necesarias hasta alcanzarse un estado de calma.

7.2 Actividades

Tabla 4

Sesión 1

“¿POR QUÉ ME ENFADO?”	
Nº SESIÓN	1
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Diferenciar el sentimiento de frustración.2. Lograr reconocer los sentimientos y emociones propios y ajenos.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>Esta dinámica permitirá al docente introducir el concepto de frustración en el aula.</p> <p>Para ello, se realizará una asamblea con el propósito de que el alumnado pueda responder de manera individual, al mismo tiempo que todas las aportaciones puedan ser escuchadas.</p> <p>El docente dispondrá de una batería de preguntas que quedarán enfocadas para que entre todos los miembros del grupo consigan analizar y dar nombre al concepto de frustración. El adulto guiará la asamblea por medio de preguntas tipo:</p>

- ¿Cuándo ha sido la última vez que te has sentido triste?
- ¿Por qué motivo sueles enfadarte?
- ¿Qué sientes cuando te enfadas?
- ¿Cómo te sientes cuando te prohíben usar algo que tú quieres?
- ¿Cómo te sientes cuando te dicen que tienes que compartir tu peluche preferido?
- ¿Cómo te sientes cuando pierdes a un juego con tus amigos en el colegio?
- ¿Cómo te sientes cuando te ponen una comida que no te gusta y te obligan a comértelo todo?
- ¿Cómo te sientes cuando estás viendo tu película preferida y te apagan la televisión o la Tablet?

Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)

Tabla 5

Sesión 2

“ASÍ ES LA VIDA”	
Nº SESIÓN	2
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Aprender que no todo lo que se desea es inmediato.2. Identificar la frustración como un sentimiento cotidiano y normal.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>Esta dinámica permitirá al docente trabajar el concepto de frustración en el aula. Para ello, como es propio de la etapa de Educación Infantil, se hará uso de un recurso muy funcional: el cuento.</p> <p>Se seleccionará la lectura de las escritoras Ana – Luisa y Carmen Ramírez: “Así es la vida” - https://duelando.org/wp-content/uploads/2017/05/Cuento-Asi-es-la-Vida.pdf</p> <p>Con esta lectura el alumnado aprenderá que en ocasiones aunque se desee conseguir algo; en determinados momentos no se puede lograr de forma instantánea o inmediata. A su vez, incita a reflexionar que el sentimiento de frustración es una emoción normal y cotidiana en el día a día de la persona, por lo que no se debe sentir vergüenza o abrumación.</p>

Con este recursos el alumnado comprenderá que a lo largo de la vida, sufrimos situaciones complejas a la par que delicadas, que deben ser aceptadas para conseguir convivir con ellas; superándolas y adaptándonos a las circunstancias.

Una vez se haya leído el cuento, la maestra formulará una serie de preguntas para trabajar el contenido del mismo y extraer una conclusión a modo de aprendizaje. Además, intentará vincular las diferentes escenas del cuento con experiencias propias del alumnado. Por ejemplo:

- ¿Alguna vez os han regalado algo que no esperabais? ¿Os lo habéis quedado o lo habéis devuelto porque no era lo que habías pedido?
- ¿Cuándo no conseguís lo que queréis que ocurre? ¿Cómo os sentís?
- ¿Os ilusionáis con cualquier tipo de regalo o solo con lo que pedís?
- ¿Qué sientes cuando estás de mal humor?
- ¿Qué sientes cuando un ser querido o un amigo te abraza? ¿Te reconforta?
- ¿Qué sientes cuando un ser querido enferma?
- ¿Te gusta estar solo?

Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)

Tabla 6

Sesión 3

	“MI JUGUETE POR TUS PINTURAS”
Nº SESIÓN	3
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Fomentar el compartir2. Admitir los estados de frustración
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>Esta actividad quedará enfocada para fomentar la actividad de compartir entre el alumnado. Previamente las familias habrán sido avisadas de que para la dinámica cada alumno, tendría que traer un juguete de carácter personal al aula.</p> <p>La idea principal del ejercicio es que el alumnado en pequeños grupos de trabajo aprenda a compartir objetos propios, sin necesidad de que surjan conflictos o rabietas.</p> <p>Para ello la maestra les indicará que dejen sus juguetes, peluches o juegos encima de sus mesas y por tiempos de quince minutos se los tendrán que intercambiar o jugar entre ellos haciendo uso de los de los demás. La dinámica quedará amenizada de música relajante para incitar a la calma y al sosiego.</p>

A modo de cierre se realizará una asamblea en la que el grupo completo reflexionará sobre la importancia de compartir y sus beneficios. Aprender a compartir es una de las formas para lograr evitar las frustraciones en el aula.

Para finalizar la maestra reproducirá el siguiente video y se trasladará el mensaje del mismo a la sesión: <https://youtu.be/d4hCsk4GKU8>. A su vez, se realizarán preguntas tipo:

- ¿Con quién o quiénes has jugado?
- ¿Qué juguetes has usado?
- ¿Habéis jugado todos con todo?
- ¿Os lo habéis pasado bien?
- ¿Habéis compartido?

Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)

Tabla 7

Sesión 4

“IRÁ Y ENFADO: NO ENTRÉIS A CLASE”	
Nº SESIÓN	4
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Distinguir las emociones de los protagonistas de la historia.2. Identificar si el personaje principal ha puesto solución a su situación personal.3. Pedir ayuda ante una situación conflictiva.4. Valorar diversas soluciones.5. Poner en práctica la reflexión individual y la vuelta a la calma.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>En la asamblea el docente reproducirá un cuento titulado “<i>Soy más fuerte que la ira</i>” de la autora Elizabeth Cole: https://www.facebook.com/CuentosAsombrosos/videos/soy-m%C3%A1s-fuerte-que-la-ira-cuentos-asombrosos-infantiles/1148005066057785/</p> <p>Este cuento tiene como propósito mejorar las destrezas y habilidades de autorregulación del alumnado; así como promover los valores entre los más pequeños. Además, enseña a los niños a pedir disculpas y a asumir los propios errores.</p>

Una vez se haya reproducido se realizará un breve debate para comentar el cuento y vincularlo con las experiencias propias del alumnado. Algunas de las preguntas que el docente tendrá preparadas serán las siguientes:

- ¿Por qué se ha enfadado el protagonista de la historia?
- ¿Cómo ha reaccionado Nick cuando su mamá le ha dicho la palabra no?
- ¿Cuál ha sido el sentimiento que Nick ha mostrado en ese momento?
- ¿Os habéis sentido así alguna vez?
- ¿Cómo os sentís cuando os enfadáis? ¿Lloráis o pataleáis?
- ¿Cómo consiguió Nick relajarse?
- ¿Vosotros como os relajáis cuando estáis nerviosos o enfadados?
- ¿Correr, saltar o meditar os sirve para estar más tranquilos?
- ¿Sabéis pedir perdón?
- ¿Cuándo pedís a los demás perdón?
- ¿Gritar y llorar es la solución?
- ¿Os sentís bien cuando estáis calmados?
- ¿Nuestros enfados tienen que hacer daño a los demás?

Para dar por finalizada esta sesión, cada uno de los alumnos deberá de plasmar en un folio un dibujo de aquello que le hace enfadarse con mucha facilidad o de una escena que haya vivido en este estado emocional.

Una vez lo hayan hecho, uno a uno compartirán con el grupo sus aportaciones.

El objetivo de esta segunda parte es hacer ver a los pequeños que los enfados y estados emocionales son muy diversos y que cada uno tiene sus propios motivos para alcanzarlos, por lo que a cada uno les afecta de un modo y grado diferente.

El docente recalcará de nuevo la importancia de aprender las emociones con uno mismo y con todos los que nos rodean.

<p>Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)</p>

Tabla 8

Sesión 5

“LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TI”	
Nº SESIÓN	5
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Dotar al alumnado de recursos para gestionar el autocontrol ante escenarios de frustración, rabietas o enfados.2. Pedir ayuda a los adultos.3. Controlar los impulsos.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>En asamblea la maestra les mostrará el siguiente cuento: https://www.youtube.com/watch?v=rwGSIUkXR8 .</p> <p>Esta historia es un recursos animado que permite trabajar con los más pequeños el autocontrol, ofreciéndoles herramientas para alcanzar dicho estado emocional.</p> <p>El cuento narra los pasos a seguir en el momento en el que experimentamos un enfado o estado de rabia, frustración o rabia. Este recurso logra hacer ver al alumnado que la solución está en ellos mismos: “en su propio autocontrol y dominancia”. Los pasos que indica el cuento son:</p>

- A.) *Detenerse*: el alumno debe parar por unos instantes la atmósfera emocional que le rodea y ser consciente de qué es lo que le está sucediendo.
- B.) *Respirar*: lograr alcanzar un estado emocional tranquilo y lineal; inhalando y exhalando el aire.
- C.) *Pensar*: identificar cómo se siente y los motivos por los que ha llegado a sentirse así.
- D.) *Actuar*: buscar una solución ante el conflicto que el niño ha experimentado.

Para cerrar la actividad el docente explicará a los alumnos que ante cualquier situación son ellos quienes deben buscar solución y en caso contrario pedir ayuda. Además, esta pauta de actuación fomenta la actuación no impulsiva en la que el propio niño pueda buscar alternativas.

Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)

Tabla 9

Sesión 6

“RELÁJATE Y RESPIRA”	
Nº SESIÓN	6
OBJETIVOS	<ol style="list-style-type: none">1. Fomentar la relajación para evitar la frustración.2. Adquirir más recursos de vuelta a la calma.3. Adquirir la relajación como un recurso individual para el alumno.
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión de 45 minutos
ESPACIO EN EL QUE SE DESARROLLA	Aula de psicomotricidad del grupo – clase
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA	<p>A través de esta dinámica se procurará que los alumnos tornen sus estados de enfado y frustración en momentos agradables y de bienestar.</p> <p>La relajación se debe plantear siempre a modo de rutina antes de dar comienzo a cualquier actividad, logrando así que el grupo de niños vuelva a la calma y se relaje, influyendo directamente sobre su comportamiento.</p> <p>La dinámica se realizará en el aula de psicomotricidad del centro ya que se requiere de un espacio amplio y sin inmobiliario que dificulte la misma. El docente dispondrá colchonetas sobre el espacio y los alumnos deberán de tumbarse sobre ellas. De fondo se reproducirá una melodía tranquila que incitará el descanso y calma.</p>

Mientras los niños descansan, el docente comenzará a describir un espacio a modo de historia, un paisaje. Posteriormente cada alumno deberá de dibujar sobre un folio de qué manera se ha imaginado cada uno de ellos dicho escenario.

De este modo, se podrá contemplar cómo se ha sentido cada alumno por medio de la expresión artística y si la relajación ha causado efecto o no.

Fuente: elaboración propia (Martínez Aparicio, 2023)

7.3 Rúbricas de evaluación inicial y final: maestro y alumnado

Figura 3

Rúbrica de evaluación

Nombre del alumno/a:				
Listado de ítems a evaluar	SÍ	NO	A VECES	OBSERVACIONES
1. Es negativo/a				
2. Es impulsivo/a				
3. Desobedece las directrices del maestro				
4. Lloro y tiene rabietas si no obtiene lo que se pretende				
5. Emplea el llanto como respuesta en la mayor parte de las ocasiones				
6. No tiene un autocontrol sobre sus emociones				
7. Presenta dificultades para adaptarse a nuevos escenarios				
8. Presenta rabietas de manera continuada en el tiempo				
9. Tiene como objetivo principal satisfacer sus necesidades				
10. Es envidioso/a				

Fuente: elaboración propia
(Martínez Aparicio, 2023)

Figura 4

Rúbrica para alumnado

¿CÓMO ME COMPORTO EN CLASE?	
Nombre:	¿Puedo mejorar?
Pon un gomet rojo si NO lo haces o uno verde si SÍ lo haces  	Rodea SÍ o NO
¿Obedezco al profesor siempre?	SÍ NO
¿Lloro para conseguir lo que quiero?	SÍ NO
¿Se por qué lloro o me enfado?	SÍ NO
¿Pego a mis amigos?	SÍ NO
¿Consigo siempre lo que quiero en casa?	SÍ NO

Fuente: elaboración propia
(Martínez Aparicio, 2023)

7.4 Ejercicio de evaluación del proceso del alumnado

Figura 5

¿Cómo me he sentido hoy?



Fuente: elaboración propia

(Martínez Aparicio, 2023)

7.5 Ejercicio de evaluación del proceso del docente

Figura 6

Rúbrica diaria docente



RÚBRICA DIARIA DOCENTE

Docente:
Fecha de la sesión:
Grupo:

¿Cómo ha sido la respuesta del grupo?	
¿Han participado de manera activa?	
¿El grupo ha logrado gestionar las emociones?	
¿Cómo han actuado y obrado los alumnos con problemas de gestión?	
¿Cómo ha sido la labor docente?	
Valoración general del docente	
PROPUESTAS DE MEJORA A LA INTERVENCIÓN	

Fuente: elaboración propia
(Martínez Aparicio, 2023)

7.6 Dossier de recursos y actividades para la familia

Figura 7

Dossier de recursos y actividades para la familia



Fuente: elaboración propia
(Martínez Aparicio, 2023)

MIS ACTIVIDADES Y RECURSOS

¡EN FAMILIA!



1. MI RUEDA



- Este recurso permitirá al niño conocer que actividades o acciones le permiten sentirse más relajado y calmado en momentos de enfado o frustración.
- Para ello, dibujaremos sobre una cartulina una circunferencia con varios sectores, sobre los que pegaremos imágenes o dibujos de las opciones propuestas por el propio menor. Por ejemplo: escuchar música, contar hasta diez, estar solo unos minutos, hacer ejercicio, etc.

2. RINCÓN SEGURO



- Crear un espacio seguro dentro del hogar familiar al que el menor pueda recurrir para volver a la calma cuando experimente un cuadro emocional negativo.
- El lugar concretado debe ser elegido y decorado por el propio niño/a; por lo que ha de contener elementos que le inciten a la relajación y sosiego.
- Por ejemplo: música, juguetes, dibujos para colorear, plastilina, fotos, muñecos, etc.



3. EL SEMÁFORO

- Este ejercicio consiste en enseñar al menor que cuando se sienta frustrado o enfadado, puede actuar como lo hace un semáforo.



- **ROJO** = detenerse y calmarse
- **AMARILLO** = detectar posibles soluciones y consecuencias
- **VERDE** = llevar a la práctica alguna de las soluciones

DETENERSE

PENSAR

ACTUAR

5. ESTÍMULOS SENSORIALES

- Este recurso permite que los más pequeños se relajen y vuelvan a un estado de calma al entrar en contacto con elementos de la naturaleza, tales como el agua o la arena.
- Este ejercicio además de fomentar el aspecto emocional permite el trabajo y desarrollo de habilidades motoras y estructuración de la coordinación mano - ojo.



6. SOPLAR BURBUJAS

- Este ejercicio permite alcanzar la calma por medio del control de la respiración.
- Consiste en hacer burbujas, por lo que será necesario controlar la respiración soplando despacio para que no se rompan.
- Se trabajarán los movimientos que intervienen en la acción de respirar: inspiración y expiración del aire.



7. GLOBOS

- Este ejercicio enseñará al menor a sentir dentro de sí mismo un gran globo que se llena y vacía de aire al respirar. En cada inhalación que haga su pecho se hinchará y en cada exhalación se desinflará.
- Esta sensación quedará vinculada a un estado de calma y relajación.



8. ANTIESTRÉS

- Se llenará un globo de arroz hasta conseguir un tamaño de una pelota pequeña, que quepa en una mano.
- Dejaremos que el propio alumno decore el globo a su gusto, ya que se convertirá en su recurso personal con el que debe sentirse identificado y cómodo.
- El menor deberá de apretar y soltar cada vez que se encuentre en una situación de enfado, ira o frustración que no sepa resolver.





Gracias por haberme ayudado, me ha gustado mucho poder hacer todos estos ejercicios con vosotros. Me he sentido muy cómodo /a y me he divertido mucho.

Lo más importante es que me siento muy relajado/a, nada nervioso/a y ahora sé que tengo que detenerme unos minutos para saber qué es lo que me ocurre cuando me encuentro de esta manera.

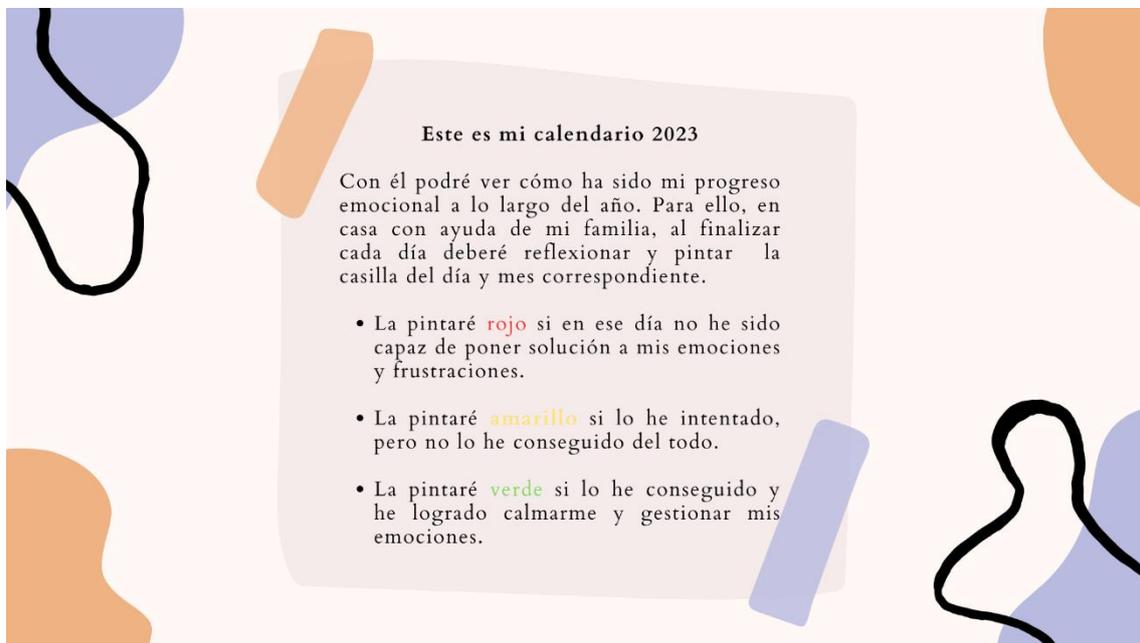
¡Muchas gracias por vuestra ayuda familia!



7.7 Calendario emocional alumno

Figura 8

Calendario emocional del alumno



Fuente: elaboración propia
(Martínez Aparicio, 2023)

Año 2023

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AĞOSTO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Enero 2023

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Febrero 2023

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Marzo 2023

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Abril 2023

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Mayo 2023

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Junio 2023

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Julio 2023

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

Agosto 2023

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Septiembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Octubre 2023

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Noviembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?

Diciembre 2023

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTE MES?

¿HE CONSEGUIDO LO QUÉ ME HE PROPUESTO?