



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo Fin de Grado: **“La frustración en la etapa de Educación Infantil”**

Presentada por Rebeca Rodríguez Yagüe para optar al Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por: Inés Moya de la Calle.

RESUMEN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado que vamos a exponer a continuación, es un trabajo de investigación que plantea como eje principal la inteligencia emocional y más específicamente la frustración en edades tempranas. Para conseguir una educación integral tal y como plantea el currículo de Educación Infantil, necesitamos trabajar la inteligencia emocional tanto en las aulas como en casa desde edades tempranas ya que las emociones forman parte de la vida de las personas de manera decisiva y si éstas no han sido trabajadas desde los primeros años de vida, podemos encontraros con muchos problemas posteriores.

El objetivo principal de este trabajo es elaborar un decálogo de buenas prácticas para que padres y maestros ayuden a sus hijos y alumnos a controlar y tolerar una emoción tan desconocida y a la vez tan presente como es la frustración.

Palabras clave: inteligencia emocional, edades tempranas, frustración, decálogo.

ABSTRACT

The following Final Project Grade we will then expose is a work of investigation posed as the main axis intelligence emotional and more specifically the frustration at early ages. To get a comprehensive education as raises the kindergarten curriculum, emotional intelligence we need to work both in the classroom and at home from an early age and that emotions are part of the life of people and decisively if they have not been worked since the early years of life, we can find you many problems later

The main objective of this work is to develop a Decalogue of good practices that parents and teachers help children and students to control and tolerate an emotion as unknown and at the same time as mentioned as it is frustration.

Keyword: emotional education, early ages, frustration, decalogue.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	pág. 4
2. OBJETIVOS.....	pág.4
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	pág.5
3.1 Emoción.....	pág. 5
⇒ Definición	
⇒ Características conductuales de las emociones	
⇒ Características psicofisiológicas de las emociones	
⇒ Características cognitivas de las emociones	
⇒ Componentes de las emociones	
⇒ Tipos de emociones	
⇒ ¿Cómo se producen las emociones?	
3.2 Inteligencia emocional.....	pág. 14
3.3 Las emociones en los niños de 0 a 6 años.....	pág.17
3.4 La frustración en los niños de 0 a 6 años.....	pág.19
⇒ Definición	
⇒ Causas de la frustración	
⇒ Reacciones ante la frustración	
⇒ Aspectos de la tolerancia a la frustración	
⇒ Características de los niños con poca tolerancia a la frustración	
4. JUSTIFICACIÓN.....	pág.25
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	pág.35
6. CONCLUSIONES.....	pág.46
7. BIBLIOGRAFÍA.....	pág.47

1. INTRODUCCIÓN

El documento que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado realizado para el Grado de Educación Infantil, en el cual, se va a proceder a realizar un análisis acerca de la importancia de las emociones durante la infancia, haciendo especial hincapié en la frustración.

La autora Ríos Toledano (2009) afirma que:

Durante la infancia, los niños/as, viven numerosas experiencias que les producen placer, alegría, satisfacción y otras que les provocan ansiedad, desilusión o estrés. Sentimientos que invitan al niño a sentirse más o menos resistentes a las frustraciones, más o menos fuertes antes las críticas o ante los propios errores, a sentirse más o menos vulnerables ante los retos y más o menos satisfechos consigo mismo. Cuando este tránsito es positivo, el niño/a llega a sentir que es capaz de hacer frente al mundo y que es digno de cariño. (p.1).

Por todo lo anteriormente citado se ha decidido comenzar el documento con una búsqueda teórica para saber qué es realmente la inteligencia emocional, así como las emociones y los sentimientos, para más adelante centrarnos en la que concierne a este trabajo, la frustración.

Una vez hecha la revisión bibliográfica sobre la frustración, y demostrada la necesidad de que padres y maestros la trabajen desde edades tempranas, ya que es una emoción clave para su futuro dentro de esta sociedad, se va a elaborar un decálogo de buenas prácticas para todos ellos, de manera que, podamos ayudar a los niños de entre cero y seis años a tolerar la frustración.

2. OBJETIVOS

Al realizar este documento se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Ampliar los conocimientos acerca de la inteligencia emocional.

- Dejar constancia de la importancia de educar las emociones desde edades tempranas.
- Fomentar las relaciones interpersonales tanto en el aula como en casa a través de la inteligencia emocional.
- Aportar un decálogo de buenas prácticas para que padres y maestros trabajen la frustración desde edades tempranas.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 EMOCIÓN

⇒ **Definición**

Las emociones y los sentimientos han tenido un amplio eco en la literatura. Shakespeare los analizó muy profundamente en sus obras de Hamlet, Romeo y Julieta, Macbeth o el Mercader de Venecia. Más tarde, emociones y sentimiento, han dejado de ser parte de nuestra tradición literaria para ser tratados de manera mucho más profunda y científica desde la filosofía clásica hasta la actualidad tal y como lo plasman Vallés y Vallés, 2000, p.58-59.

A continuación, se expondrán una serie de ejemplos de definiciones de emoción extraídas de diversos libros y publicaciones, conceptualizadas cada uno de ellas de acuerdo con diferentes modelos o paradigmas.

En primer lugar y para comenzar la fundamentación hacia el concepto de emoción, en el Diccionario de la Real Academia Española (2001), encontramos la siguiente definición: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”

Esta primera definición un tanto simple y generalizada, por ello vamos a proponer otra serie de definiciones de diversos autores y especialistas para poder explorar el gran abanico de acepciones que contiene el término.

Un punto importante para entender qué es una emoción es conocer la procedencia del término, lo cual nos aporta Goleman (1996) en su libro *Inteligencia emocional*. Para ello, el autor divide el término en el lexema “moción”, lo que nos explica que proviene del verbo latino “movere” que significa moverse, y en el prefijo “e-“, el cual nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción. Además de mostrar la estructura, Goleman (1996) nos da una definición más concreta con la justificación de que este término tiene tantos significados como emociones pueden llegar a sentir las personas.

Los diccionarios de psicología, como el de la psicóloga Marta Guerri, definen la emoción cómo:

Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría. (Guerri, 1998)

Si seguimos hacia adelante y continuamos sumergidos en el punto de vista psicológico del término, Vallés y Vallés (2000), nos exponen que el conductista Watson, uno de los psicólogos estadounidenses más importante del siglo XX y el también psicólogo conductista Skinner, dicen que la emoción es como una predisposición a actuar de una determinada manera.

Avanzando un poco en el tiempo y en la psicología más actual, podemos encontrar como para Del Barrio (2005) en su libro *Emociones infantiles*, los desajustes emocionales alteran la vida de la persona, desde los aspectos más personales hasta la convivencia y el bienestar necesarios en una sociedad como la actual. Es por todo ello según la autora que investigar sobre el tema de las emociones se ha convertido en una prioridad.

Podemos encontrar, por otro lado definiciones con componentes más psicofisiológicos como la siguiente de Cristóbal (1996):

Una emoción es una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo

cardíaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado. (Vallés y Vallés, 2000, p. 63)

Otras definiciones además inciden en el peso específico que poseen las estructuras cerebrales, como por ejemplo la siguiente de Iglesias (1989) en Vallés y Vallés (2000) “Las emociones básicas son estados discretos del organismo, determinados genéticamente y regulados por estructuras nerviosas subcorticales, que tienen un valor adaptativo para los individuos bajo determinadas circunstancias estímulares.” (p.65)

Una de las definiciones más completas que hemos podido encontrar por su carácter integrado es la aportada por Bisquerra (2000): “Una emoción es una estado del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.60) El autor, además sintetiza de forma muy didáctica los diferentes enfoques acerca de la definición de las emociones y los procesos o componentes que intervienen:

Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas, intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobias, estrés, depresión). (p.63)

Para finalizar el recorrido en este documento por el campo del término de emoción, plasmamos una de las definiciones más actuales que hemos encontrado datada en 2012, en la que su autor Mora nos dice que las emociones son una reacción conductual del organismo ante estímulos que pueden causar dolor, placer, castigo o recompensa. Todas estas respuestas tienen su origen en el cerebro y una vez que los circuitos neuronales de las reacciones del exterior son codificadas, se produce un cambio en forma de respuesta inconsciente, lo cual denominamos de manera más común sentimientos.

Tras todo lo leído anteriormente, podemos decir que el tema de las emociones, se ha ido tratando y estudiando a través de los años desde puntos de vista muy diferentes, existiendo en la actualidad gran cantidad de información acerca de todas ellas. La selección de definiciones que hemos podido ver en el documento nos hablan de estados, alteraciones, respuestas o reacciones, es decir, todas están relacionadas pero no hay ninguna que concrete al máximo posible qué es verdaderamente una emoción ya que continuamente están apareciendo nuevas teorías que completan un poquito más la definición anterior. Si tuviéramos que elegir una de todas ellas sería la de Bisquerra ya que es la más completa debido a que nos informa la desde la formación pasando por la evaluación y terminando por las respuestas.

A continuación, tenemos que saber que las emociones tienen diferentes características que se dividen entre sí por su representación o formato. En los siguientes puntos se va a profundizar en cada uno de los grupos de características de una emoción.

⇒ **Características conductuales de las emociones.**

Existe un primer grupo de características llamadas conductuales, según plasman Vallés y Vallés (2000), las emociones tienen un componente conductual expresivo, es decir, conductas motoras, gestos faciales y expresiones verbales. Expresan que cada emoción conlleva una u otra expresión o una asociación de ellas y un componente afectivo.

Para Rinn (1981), cuando una persona se emociona, los neurotransmisores transmiten el mensaje desde el sistema nervioso central a los músculos faciales, por ello las expresiones faciales de las emociones son respuestas muy estereotipadas y poseen un alto valor comunicativo. Estas respuestas están reguladas originariamente por neuronas subcorticales pertenecientes al sistema motor extrapiramidal. Así pues, las emociones inducen al sujeto a realizar actos motores o a inhibirlos, por ejemplo:

- La alegría produce una sensación de energía y ganas de realizar una actividad.
- La ira produce movimientos de ataque hacia la otra persona y conductas de violencia física y verbal.

- La tristeza produce inhibición o parálisis de los movimientos.
- El miedo produce movimientos de huida.

⇒ **Características psicofisiológicas de las emociones**

Existe otro tipo de características, y en este caso son la psicofisiológicas. Tal y como exponen Vallés y Vallés (2000), las emociones producen respuestas somáticas caracterizadas por alteraciones funcionales en los distintos aparatos, sistemas, músculos y órganos del cuerpo. Cristóbal (1996) en Vallés y Vallés (2000) señala las principales repercusiones que se producen:

- GSR (Galvanic Skin Response). La piel altera su temperatura.
- Cambios en la distribución de la sangre. Hay lugares en los que se produce una mayor afluencia de sangre (enrojecimiento cutáneo externo) y otros en los que se produce un vaso constrictor (palidez o frío).
- Alteración del ritmo cardíaco, que se acelera o ralentiza (taquicardia o bradicardia).
- Modificación de la respiración (jadeos o suspiros).
- Respuesta pupilar lenta.
- Secreción salival anormal (mucha o poca).
- Respuesta pilomotoriz en la nuca.
- Movilidad gastrointestinal (ganas de orinar, defecar o vomitar).
- Tensión muscular (temblores o castaño de dientes).
- El sudor puede percibirse como helado.
- La presión sanguínea aumenta.
- Hiper o hipofuncionamiento hormonal.
- Alteración del metabolismo de los neurotransmisores.
- Alteración circulatoria: vasodilatación o vasoconstricción.

⇒ **Características cognitivas de las emociones**

El último grupo de características de las emociones son las cognitivas. Vallés y Vallés (2000), nos explican que las cogniciones del sujeto ejercen un papel preponderante en el mantenimiento de las emociones y en el impacto emocional que se manifiesta en el comportamiento. Entre las diferentes cogniciones que podemos encontrar, cabe destacar

las creencias, los esquemas de conocimiento o las atribuciones. Las atribuciones desarrollan un papel determinante en los estados emocionales.

⇒ **Los componentes de las emociones**

Como hemos dicho anteriormente Goleman popularizó el término Inteligencia Emocional y lo caracterizó, tal y como podemos ver en su libro Inteligencia Emocional, basándose en la definición de inteligencias personales de Salovey. Las emociones tienen dos componentes esenciales: los intrapersonales y los interpersonales. En el siguiente esquema podemos ver a modo de resumen de cuáles se tratan y posteriormente haremos una breve explicación.

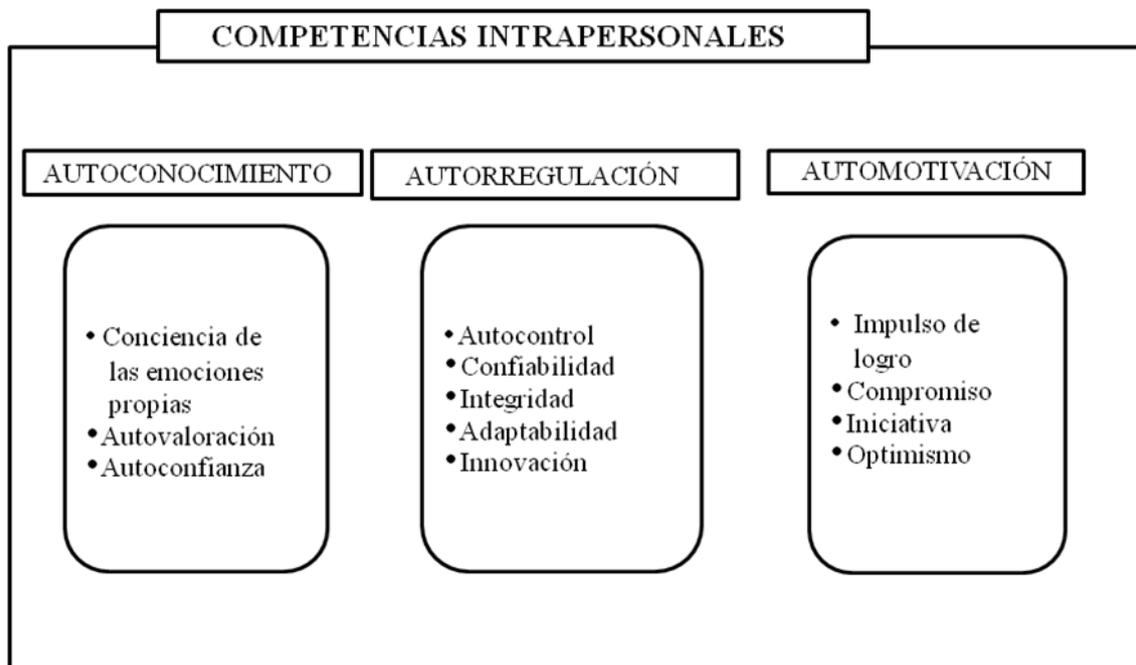


Figura 1. Elaboración propia.

- El conocimiento de las propias emociones: entendido como la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece. A su vez, nos hace ver que las personas que tienen una mayor certeza y un mayor control sobre sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales. Todo ello conlleva a desarrollar una vida equilibrada en cuanto a su mundo emocional. Se trata de tomar conciencia de sí mismo y de las propias emociones.

- La capacidad de controlar las emociones: el autor, nos hace reflexionar acerca de que la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Por lo tanto, las personas que son capaces de manejar sus emociones, tienen mayor capacidad de recuperarse ante los contratiempos de la vida.
- La capacidad de motivarse a uno mismo: La automotivación, nos dice, es la capacidad de sofocar la impulsividad. Se constituye como la capacidad de motivarnos y de perseverar, a pesar de las frustraciones, desarrollando de esta manera el llamado “optimismo inteligente”, caracterizado por la tolerancia a la frustración.

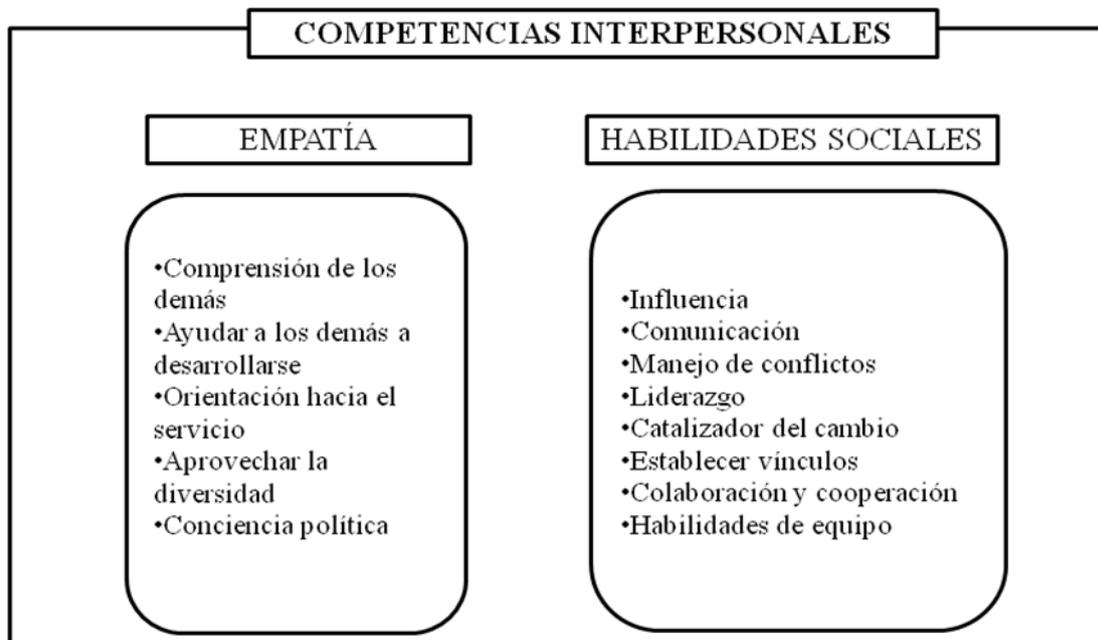


Figura 2. Elaboración propia.

- El reconocimiento de las emociones de los demás: el autor nos dice que las personas empáticas suelen sintonizar con lo que los demás demandan o necesitan.
- El control de las relaciones sociales: es decir, la habilidad para relacionarnos con las emociones ajenas desarrollando así las artes sociales.

⇒ **Tipos de emociones**

A lo largo de la historia, han sido varios los autores que han intentado realizar una tipología de las emociones, pero llegar a un consenso ha sido complicado, de ahí que existan diferentes clasificaciones. La más básica, como expone Vivas (2007), es la de diferenciar entre emociones primarias o básicas, emociones secundarias y emociones instrumentales.

Según Vivas, nos encontramos con la idea de que existen diversas emociones denominadas primarias o básicas que no aprendemos, es decir, son innatas en las personas y pueden apreciarse en diferentes culturas ya que definen lo que verdaderamente sentimos. Estas emociones son detectables por los bebés en su entorno más cercano en su primer año de vida y pueden inferirse en las expresiones faciales. Algunos ejemplos de emociones primarias o básicas serían:

- ✓ la alegría
- ✓ la tristeza
- ✓ el miedo
- ✓ la ira
- ✓ la sorpresa

El mismo autor, nos expone que las emociones secundarias son emociones defensivas, ya que a menudo ocultan lo que realmente estamos sintiendo y para desarrollarlas es necesario un desarrollo social y cognitivo mayor, ya que estas necesitan una conceptualización y tomar conciencia de los sentimientos. Algunos ejemplos de estas emociones son:

- ✓ el amor
- ✓ la vergüenza
- ✓ la culpa
- ✓ la depresión

Por último el autor nos muestra el último tipo de emociones, las instrumentales. Éstas, se usan para obtener algo. Son emociones que manipulan y a veces resulta complicado reconocerlas pues a veces se convierten en una parte normal de nuestra forma de comunicarnos y parece que son naturales

⇒ **¿Cómo se producen las emociones?**

Una vez que ya sabemos que las emociones se manifiestan como alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos sin darnos cuenta y que son provocadas por recuerdos o acontecimientos que nos hacen actuar de manera rápida, vamos a dar una explicación del proceso por el cual nos emocionamos.

Belmonte (2007), profesor de la Universidad Miguel Hernández de Alicante, relata a la perfección en la revista Real Academia de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales el punto de partida de cómo se producen las emociones y la respuesta es en el cerebro, es decir, no se producen en el corazón como falsamente la tradición popular nos ha dicho, sino que tienen lugar en nuestro órgano más complejo y es por ello que podemos entrenarlo para lograr un mayor control.

En dicho documento, además, nos explican la segunda idea básica y es que todas las emociones al igual que los movimientos voluntarios, resultan de la actividad del sistema nervioso y son necesarias para la supervivencia del individuo, ya que están “catalogadas” como hemos podido ver en el punto anterior en emociones primarias y emociones secundarias. Tanto las unas como las otras tienen dos claros componentes comunes que son la sensación subjetiva que sentimos en nuestro interior y la manifestación externa de la emoción.

Sánchez y Román (2004), ambos profesores de la Universidad de Murcia, en el artículo de la revista Anales de Psicología, nos exponen, que tras años de investigación, se ha llegado a la conclusión de que el córtex es la parte pensante del cerebro que ayuda a controlar las emociones y al sistema límbico se le considera la parte emocional del cerebro, formado por: el tálamo (envía mensajes al córtex), el hipocampo (descifra lo que percibimos) y la amígdala (centro del control emocional).

Para finalizar, nos cuentan que la amígdala cerebral es uno de los elementos esenciales para entender todo este complejo proceso en el cual la corteza cerebral envía la información sensorial que recibe a la amígdala y ésta, decide cómo debe responder a ese tipo de estímulo. En la amígdala se originan las emociones del miedo y la furia, pero no las emociones agradables, como la alegría o la felicidad.

Por tanto, una vez que la amígdala ha decidido el tipo de respuesta que requiere el estímulo, envía señales a la corteza cerebral para desencadenar la emoción subjetiva interna, y por otro lado desencadena la expresión externa de la misma a la vez que envía la orden al hipotálamo, lugar en el que se produce una secreción de glucocorticoides (hormonas que preparan al organismo para sufrir un estrés o agresión). En algunas ocasiones, podemos sufrir un llamado “secuestro emocional”, esto significa que nuestro sistema límbico responde con mayor velocidad debido a que estamos viviendo una emoción muy intensa y éstas al no haber pasado por el análisis racional generan una respuesta más imprecisa.

3.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una vez que hemos definido emoción y sentimiento, vamos a llevar a cabo un recorrido por el término de inteligencia emocional partiendo de la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner y hasta llegar a autores más actuales, no sin olvidar como podemos ver en el artículo Historia de las emociones I (2007) que: “ya en la Grecia clásica, Sócrates (470 a.C–399 a.C) aconsejaba a sus discípulos la máxima concómete a ti mismo, refiriéndose principalmente a la identificación de emociones y sentimientos como primer paso para articular la propia conducta.” (p.1)

El primer autor que habla de la palabra inteligencia es el psicólogo estadounidense Howard Gardner, y más concretamente, de la inteligencia humana definida como un potencial psicológico para resolver problemas o crear productos nuevos que son valorados, al menos, en un contexto cultural. Este mismo autor, a su vez, diferencia ocho inteligencias diferentes, las cuales pueden estar presentes en armonía dentro de

una misma persona. Estas fueron clasificadas en dos períodos, como nos hace ver el propio Gardner (2005) en las siguientes líneas:

En 1983 concluí que siete habilidades satisfacían estos criterios de modo razonable: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporalquinestésica (como se ejemplificó con los atletas, bailarines y otros actores físicos), interpersonal (la habilidad para captar los estados de ánimo de los otros, las motivaciones y otros estados mentales), e intrapersonal (la habilidad para acceder a los sentimientos de uno mismo y recurrir a ellos para guiar el comportamiento). Las dos últimas juntas pueden considerarse como la base de la inteligencia emocional (aunque en mi versión se centran más en la cognición y el conocimiento que en los sentimientos). (...) En 1995, recogiendo nuevos datos que se ajustan a los criterios, añadí una octava inteligencia- la del naturalista, que permite el reconocimiento y categorización de objetos naturales. (Gardner, 2005, p. 20).

Una vez definidas, es el propio Gardner quien decide que estas ocho inteligencias deben estar englobadas en una teoría:

La teoría de las Inteligencias Múltiples (o teoría IM, como ha llegado a ser denominada) tiene dos postulados fuertes. El primero es que todos los seres humanos poseen todas esas inteligencias; en efecto, todos ellos pueden representar colectivamente una definición del Homo sapiens, cognitivamente hablando. El segundo postulado es que así como todos nosotros nos vemos diferentes y tenemos personalidades y temperamentos diferentes, también tenemos diferentes perfiles de inteligencia. No hay dos individuos, ni siquiera dos gemelos idénticos o clones que tengan exactamente la misma combinación de perfiles, con las mismas fuerzas y debilidades. Incluso en el caso de herencia genética idéntica, los individuos pasan por experiencias diferentes e intentan distinguir sus perfiles uno del otro. (Gardner, 2005, p.20-21).

Mayer y Salovey (1990) emplearon por primera vez, en sus publicaciones la expresión de inteligencia emocional describiendo algunas cualidades emocionales como la empatía o la comprensión de los sentimientos, el control de nuestro ingenio, la

independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, la persistencia en el logro de objetivos, la amabilidad y el respeto a los demás. El término hacía referencia a:

Un subconjunto de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y de controlar las emociones propias, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. (Vallés, y Vallés 2000, p. 90)

Según Martineaud y Engelhart (1996) en Vallés y Vallés (2000) la inteligencia emocional es “la capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas y mantenernos a la escucha del otro.” (p.95)

Aunque como hemos podido ver los pioneros en hablar sobre Inteligencia Emocional fueron Salovey y Mayer, podemos decir que el propulsor de este término fue Daniel Goleman, ya que gracias a su best seller “Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia”, en 1995, se popularizó el término y tanto educadores, como psicólogos o profesionales de los recursos humanos empezaron a interesarse por este término como hemos podido leer en el manual de inteligencia emocional de Mestre Navas y Fernández Berrocal.

Daniel Goleman (1995) define la Inteligencia Emocional como:

Una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social. (Goleman, 1995, p.82)

Según Goleman (1995), se podría decir que el ser humano posee dos cerebros y dos tipos diferentes de inteligencia, la inteligencia racional y la inteligencia emocional, y que nuestro funcionamiento en la vida está condicionado por ambos. Por ello, son igual de importantes el Coeficiente Intelectual como la Inteligencia Emocional, puesto que

también afirma que el intelecto no puede funcionar correctamente sin la participación de la inteligencia emocional.

Si buscamos definiciones más actuales sobre inteligencia emocional, podemos encontrar, por ejemplo, en la Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa la aportación al término que realizan Palomera, Fernández-Barrocal y Brackett (2008): “Las competencias emocionales son competencias básicas que nos facilitan un adecuado ajuste personal, social, académico y laboral.” (p.12)

3.3 LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS

Ahora que ya sabemos que son las emociones y los sentimientos, así como sus características, podemos ir un paso más allá y comprobar cuáles son las diferentes etapas del desarrollo emocional, pero no en todas las edades, sino que vamos a centrarnos en trabajar las edades más tempranas, es decir de cero a seis años, ya que es lo que verdaderamente nos incumbe en este trabajo académico específico del Grado de Educación Infantil. Iglesias, Loeches y Serrano, (1989) nos exponen que desde los primeros meses de vida del niño, éstos son capaces de expresar, incluso discriminar emociones de alegría, ira, miedo, sorpresa, desagrado y tristeza. Los autores, realizan un estudio acerca de la evolución de la emocionalidad en los niños de cero a once años y del mismo se han extraído algunos comportamientos emocionales más relevantes en cada etapa vital que a continuación relatamos:

- De cero a un año de edad: continúa su desarrollo de habilidades empáticas, supera pequeñas situaciones de miedo y realiza un aprendizaje de las conductas afectivas de los demás, lo que le sirve de fuente de información para evaluar situaciones ambiguas y responder vicariamente al malestar de los otros.
- Dos años de edad: imita la expresión facial de las emociones básicas.
- Tres años de edad: distingue a las personas, entre otras cosas, por la relación emocional que establecen con ellos. Además, reconocen emociones y sentimientos en los personajes de los cuentos que los maduros les cuentan.
- Con cuatro años de edad: son capaces de emplear diferentes términos como feliz, contento, alegre o enfadado.

- Con cinco años: se produce un aprendizaje muy acelerado de la expresividad emocional y realizan acciones que conllevan estados emocionales (hacer bromas).
- Con seis años: son capaces de asociar una pelea con la emoción de ira o de enfado y el juego con la emoción de alegría o satisfacción.

Todas estas características, son imprescindibles tenerlas en cuenta a la hora de ayudar a los niños a educar sus emociones, por ello es básico que tanto padres como maestros las conozcan para ayudarlos de manera particular e individualizada.

Otro de los autores que ofrecen una clasificación evolutiva de la expresión emocional es Secadas (2000) en el libro *Desarrollo de habilidades en niños pequeños*. En ella, establece las emociones como las precursoras del inicio del aprendizaje de nuevas habilidades. Algunas de las ideas que expone son las siguientes:

- Responde con sobresaltos: 9-13 meses.
- Manifiesta contrariedad: 3-36 meses.
- Manifiesta desamparo: 1-60 meses.
- Reclama afecto: 8-96 meses.
- Niega (vuelve la cabeza de un lado a otro): 5-48 meses.
- Manifiesta cólera: 2-72 meses.
- Manifiesta celos: 9-96 meses.

Al igual que las características que hemos aportado anteriormente, tenemos que ser conscientes de todos los cambios que sufren los niños en las etapas más tempranas para de esa manera poder comprenderlos y ayudarlos de manera más correcta.

Nos interesa mucho la descripción llevada a cabo por Del Barrio (2005), en ella nos plantea que las emociones infantiles cumplen un papel fundamental en la supervivencia del propio niño, ya que a través de ellas son capaces de mostrar y transmitir sus necesidades. Para la autora, en el ciclo de 0 a 3 años, tiene lugar una evolución clara de las emociones caracterizada por:

- Durante el primer mes de vida, el niño expresa sobre todo las dos emociones básicas de agrado y desagrado.

- Los dos o tres meses siguientes es cuando comienza a florecer la expresión de las emociones como el miedo, ira, tristeza o placer.
- Es hacia los veinticuatro meses cuando se termina este ciclo de proliferación y aparición de las emociones, llegando a expresar otras más complejas como la vergüenza, los celos o la culpa.
- Es en este momento, cuando comienza la evolución de las emociones por parte del niño hacia su dominio y conocimiento.

Como podemos ver, trabajar las emociones en esta etapa es muy importante, ya que éstas se encuentran en su estado más natural, sincero y espontáneas (queda reflejada la idea de las emociones primarias y su carácter innato) debido a que todavía no tienen la experiencia y vivencia suficiente para influir en ellas falseándolas.

La autora continúa diciendo que las emociones infantiles tienen características específicas y diferentes a las de los demás, pues son menos variadas, más intensas y más versátiles (p.43). Esta última reflexión conlleva que muchos autores, piensen que la mejor manera de estudiar estas emociones sea a través de las expresiones faciales, ya que tenemos que ser conscientes de que es la única manera de transmitir las debido a la ausencia de vocabulario.

Malatesta (1989) en Del Barrio (2005) comenta que esta expresión emocional en los niños va adaptándose a las nuevas situaciones que se les presentan. Por otro lado, Del Barrio (2005) afirma que si el adulto puede estudiar las emociones en los niños, significa que éste es capaz de expresarlas siendo muestra de que las experimenta.

3.4 LA FRUSTRACIÓN EN LOS NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS

Una vez que hemos llevado a cabo un breve repaso de las emociones en la etapa de cero a seis años, vamos a centrarnos en la que más nos interesa para este documento, la frustración. Llevaremos a cabo una investigación partiendo de la definición del término

para a continuación ir analizando más en profundidad la causa de esta emoción, así como diversas formas enseñar a tolerarla.

⇒ **Definición**

Si acudimos como en todas las definiciones anteriores del documento al diccionario de la lengua española, en este caso en versión digital, datada en octubre de 2014, nos define la frustración como “Acción y efecto de frustrar”, por lo que decidimos introducir el término frustrar a lo que obtuvimos: “ Privar a alguien de lo que esperaba”.

Nos encontramos con que las definiciones anteriores son un tanto generalizadas y simples, por lo que desde el punto de vista psicológico, la psicóloga Leal (s.f.) nos dice lo siguiente: “La frustración es el estado de aquel que está sometido a una situación insoluble, se ve privado de la satisfacción de un deseo defraudado en sus expectativas de recompensa o bloqueado en su acción.”

No podemos pasar de alto a la hora de hablar de la frustración de la teoría de la personalidad de Dollard y Miller en Cloninger (2003), los cuales sostienen que:

A la frustración se la define como el bloqueo de algún comportamiento dirigido a alcanzar una meta, por lo tanto todas aquellas situaciones en nuestra vida que donde se nos vea bloqueado algún comportamiento, meta, necesidad que no sea satisfecha o una situación donde nos veamos coartados, será un factor que nos llevara en más de alguna medida a sufrir de frustración. (p.375)

Con nuestra investigación, lo que pretendemos es conocer la frustración en los niños de cero a seis años, por eso, vamos a continuar con una definición referida exclusivamente a estas edades.

Según la pedagoga Baum (2004) en su libro ¡Lo quiero ahora! la frustración en los niños es una actitud que tiene lugar cuando éstos no ven cumplida un deseo o una petición. Esta frustración los lleva a sentirse tristes, enfadados o ansiosos.

Vemos que tanto en los adultos como en las niños, las definiciones que podemos encontrar son muy similares, pero las causas que a continuación detallaremos, son las que nos dan la clave de cómo podemos ayudar a los más pequeños a tolerar la frustración.

⇒ Causas de la frustración

Según la periodista y editora de la revista *Bebés y más*, Lola Rovati (2011), las causas de las frustración en los niños, podrán evitarse en muchas ocasiones, pero otras aparecerán de forma irremediable en su camino. Rovati expone que las frustraciones son causadas en la mayor parte de los casos por necesidades o impulsos no satisfechos y forman parte del crecimiento normal del niño. A su vez, estas frustraciones pueden convertirse en enseñanzas y por lo tanto ser muy positivo para ellos, pero demasiadas experiencias frustrantes en un pequeño periodo de tiempo, pueden dañar su amor propio.

La autora del artículo, continúa añadiendo que existe una clasificación muy interesante en cuanto a las causas que provocan las frustraciones infantiles. Ésta ha sido dada por Penélope Leach, psicóloga infantil y autora de varios libros sobre crianza. En sus obras, expone que la frustración en los niños puede estar provocada por varias cosas:

- Frustración provocada por los adultos

Para Leach, cuando el niño quiere realizar algo y los adultos se lo impiden, se produce en él una sensación de frustración. En muchas ocasiones, los adultos y principalmente los padres pueden frustrar a un niño de una manera muy fácil al impedirle hacer aquellas cosas que ellos consideran que no deben hacerse. Por lo que hay que preguntarse, ¿es tan grave dejarle hacer eso que le impedimos? La respuesta según la autora es que si ese algo es peligroso para el niño desde luego que debemos impedirselo con independencia de que llore o se frustre. Pero, en muchas otras ocasiones se da un no por respuesta por el mero hecho de que en ese momento a los adultos no les viene bien, frustrando a los niños sin ningún motivo.

Leach añade que generalmente los niños por su inmadurez, no son muy tolerantes a la frustración y si a eso se le añade una continua presión y control en el que el niño se ve privado de libertad para actuar, se producirán diferentes reacciones defensivas. Pero, si vivencian pequeñas dosis de frustración, les hace crecer como personas. Si en estas situaciones cuentan con el apoyo y el cariño de los padres para poder superarlas, las frustraciones se transforman en una enseñanza muy positiva, en las que el niño aprende de ellas y se fortalece para afrontar nuevas frustraciones.

- Frustración provocada por otros niños

Leach afirma que los niños pequeños son incapaces de ponerse en el lugar del otro, es decir, no tienen desarrollada la empatía, por ello hay que entender que un niño no le quita el juguete al otro por maldad, sino porque le interesa tener ese juguete en ese momento. Esta acción lo que produce es que el niño más dominante se quedará con el juguete y el otro se pondrá a llorar.

La autora nos dice que los niños son egocéntricos por naturaleza ya que se encuentra en una etapa en la que sólo se centra en sí mismo y lo que en los adultos puede parecernos un signo de egoísmo es simplemente parte de su crecimiento. Al preocuparse sólo por sí mismo, tenemos que entender que está desarrollando su autoestima y su personalidad, sobre todo hasta los tres o cuatro que es cuando ellos empiezan a interactuar con sus iguales de una forma más empática. A partir de esa edad, su visión egocéntrica del mundo se empieza a ampliar y se preocupa más por las emociones de los demás niños.

Pero según Leach, las habilidades sociales se desarrollan con la práctica, Por tanto, los adultos deben guiarlos a tolerar mejor las frustraciones provocadas por otros niños y actuar como mediadores de los conflictos.

- Frustración provocada por los objetos

En esta causa de frustración, la autora nos dice que cuando el niño comienza a descubrir que hay cosas que no puede hacer por sí mismo le provoca frustración. Cuando no se siente capaz de abrocharse un botón o no puede dar una patada al balón como él quiere, su madurez, su coordinación y su fuerza a le puede jugar una mala pasada, pero a diferencia de otro tipo de frustraciones, cuando son con objetos, son muy educativas, ya que la exploración de él produce que lo siga intentando hasta que a la larga lo consigue y empieza a comprender cada vez mejor el mundo que le rodea. Es una forma de aprender por descubrimiento.

Hay que tener muy en cuenta según Leach que cuando hay una frustración provocada por un objeto, los adultos deben intervenir ofreciendo su ayuda para conseguirlo, no haciéndolo por él. No tiene sentido que le abrochen un botón ya que la siguiente vez que

lo intente se volverá a frustrar, simplemente, ayudándole a introducir la primera parte del botón en el ojal hará que él pueda terminar la acción sin problema.

- Frustración provocada por la edad o el tamaño

Para la autora, este último tipo de frustraciones aparece cuando el niño no consigue hacer algo que le exige más de lo que puede ofrecer para su edad. Algunas de las acciones para las que aún son pequeños pueden ser beber agua solo o abrir un cajón. Al no poder conseguirlo y ver que los adultos sí lo hacen, se sienten decepcionados. Por todo ello es muy importante ofrecerlos juguetes que sean adecuados para la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ya que mediante ellos, los niños aprenden y no tienen que convertirse en un motivo para frustrarse.

Tenemos que tener muy en cuenta según Leach que todo lo que pongamos al alcance del niño debe adaptarse a sus capacidades físicas y mentales y a su etapa de crecimiento.

⇒ **Reacciones ante la frustración**

Según Baum (2004) en su libro ¡Lo quiero ahora! cuando el niño acumula mucha tensión ante situaciones fallidas, necesita exteriorizarlo de alguna manera, y la forma más simplificada y cómoda para ellos son las rabietas con todo lo que conllevan, es decir, llantos, pataletas y gritos.

Por lo general según la autora, a las personas adultas les cuesta entender las dimensiones de estas reacciones, pero hay que saber que es el momento de mantener una actitud serena por mucho que sea una desazón muy desagradable, ya que los niños en estos casos necesitan consuelo y que los dejen llorar al darse cuenta de que acaban de chocar con sus propias limitaciones y por un momento la vida les parece injusta.

Por lo tanto, los llantos y las rabietas son exclusivamente manifestaciones de desesperación ante una situación ya que cada una de las decepciones, nos obliga de alguna manera a revisar nuestras limitaciones dolorosas pero a la vez reales y todo este tipo de tensiones lo que conviene es desahogarlos, es decir, es cuestión de higiene psíquica. Ya que el encontrar el equilibrio mental para el niño, en ese momento se produce con el desahogo en forma de rabieta y tenemos que tener muy claro que para

nosotros puede ser una situación angustiosa y dolorosa, pero para los más pequeños mucho más.

⇒ Aspectos de la tolerancia a la frustración

El siguiente punto que tenemos que conocer para conseguir nuestro objetivo de llevar a cabo un decálogo de buenas prácticas, es saber cómo pueden aprender los niños de cero a seis años a tolerar la frustración. Para ello hemos acudido a una página en la red denominada www.psicologiainfantil.cl y cuya autora es la psicóloga clínica Katherine Nicole Julio Ramírez. En dicha página hemos encontrado un espacio muy interesante en el que se habla sobre tolerancia a la frustración para niños. A continuación vamos a narrar los aspectos más relevantes:

En primer lugar tenemos que saber qué es tolerar la frustración y es simplemente aprender a enfrentarnos a los problemas y las limitaciones que la vida nos va proponiendo, por lo tanto se trata de una actitud que debe ser trabajada.

Según Julio, tenemos que tener en cuenta que todos los niños no logran superar sus necesidades, ya que existen unos factores medioambientales y biológicos que les influyen constantemente a no conseguirlo.

En cuanto a los factores biológicos, nos expone que cada niño nace con un carácter definido que en algunos casos les dificulta a aceptar sus errores, por ello hay que ayudarlos a moldear su manera de actuar.

Por otro lado, los factores medioambientales, según el artículo, se refieren fundamentalmente a la familia y a todo lo que rodea el niño, es decir, su entorno más cercano. En este sentido, si los padres tienen una baja tolerancia a la frustración frente a distintos hechos o situaciones, es muy probable que el niño actúe de la misma manera.

⇒ Características de los niños con poca tolerancia a la frustración

Según el artículo “6 claves para enseñarle a perder”, del psicólogo sanitario Cortejoso (2012), para ayudar a los niños que tienen poca tolerancia a la frustración, necesitamos

conocer en primer lugar, cómo son, es decir, cuáles son sus principales características. Algunas de ellas son las siguientes:

- Tienen dificultades para controlar las emociones.
- Son más impulsivos e impacientes.
- Buscan satisfacer sus necesidades de forma inmediata, por lo que, cuando deben enfrentarse a la espera o postergación de sus necesidades, pueden tener rabietas y llanto fácil.
- Son exigentes.
- Pueden desarrollar, con más facilidad que otros niños, cuadros de ansiedad o depresión ante conflictos o dificultades mayores.
- Creen que todo gira a su alrededor y que lo merecen todo, por lo que sienten cualquier límite como injusto ya que va contra sus deseos. Les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que quieren.
- Tienen una baja capacidad de flexibilidad y adaptabilidad.
- Manifiestan una tendencia a pensar de forma radical: algo es blanco o negro, no hay punto intermedio.

Sabiendo todas estas características, tanto padres como maestros tienen que tener en cuenta que conocer a los niños, escucharlos, y sobre todo saber las características que poseen en función de la etapa en las que ellos se encuentran es primordial para ayudarlos a tolerar la frustración.

4. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, vivimos en una sociedad en la que las conductas agresivas de niños y adolescentes están a la orden del día. Uno de nuestros principales objetivos a la hora de realizar esta investigación es dar a conocer que el trabajo de las emociones y más específicamente el de la frustración desde edades tempranas puede frenar de gran manera esta problemática que en muchos casos desencadena en crisis de cólera, agresiones físicas, amenazas o vandalismo.

Si echamos un vistazo a periódicos o estamos al tanto de las noticias más actuales, podemos ver cómo las agresiones de hijos a padres se están disparando hasta llegar a treinta condenas anuales según podemos leer, por ejemplo, en un artículo del diario digital www.elcomercio.es datado el 3 de Mayo de 2015. El mismo artículo nos expone que la violencia filio-parental es ya la causa del 10% de los casos contra menores y tiene como protagonista a familias con educación permisiva. Numerosas asociaciones, como la Asociación Trama en Asturias, exponen que tienen una seria preocupación, ya que las agresiones de menores a sus padres, hace unos años no suponían ni el 2% y actualmente son más del 10% del total.

Por otra parte, otro ejemplo de la relación entre la violencia y la frustración de los niños extraído el 2 de Junio de 2015 del diario digital www.cibaoaldia.com y titulado frustración y violencia social, nos expone que muchos de los casos de violencia en adolescentes surgen como respuesta a la frustración y en la mayoría de los casos, esta violencia se descarga con el entorno más cercano.

Toda esta serie de noticias y de datos nos lleva a pensar que algo no se está haciendo bien en la educación de los más pequeños para que en un futuro desarrollen ciertas conductas poco positivas para ellos y para su entorno más cercano.

El psicólogo Luis Miguel Dos Santos en el mismo artículo, explica que “la frustración no es mala, es algo con lo que tenemos que vivir y el problema de estos menores es que nunca han recibido un no por respuesta.”

Además de la reflexión social existe una justificación poderosa para plantear este tipo de trabajo. Esa justificación la encontramos en el curriculum de Educación Infantil. En dicho documento podemos ver que la inteligencia emocional está implícita como podemos ver en el siguiente análisis del Real Decreto 122/2007 de 27 de Diciembre en el B.O.C.Y.L.

En el documento citado anteriormente, se establece el currículo de segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León. En este documento podemos ver como la finalidad de este ciclo es: “Contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.” (p. 7)

Como se muestra en el documento y partiendo de una de las finalidades del ciclo, podemos observar que la dimensión emocional va a estar presente a lo largo de él y será trabajado de forma conjunta con cada una de las áreas del ciclo ya que éste tiene un carácter globalizador. Además, de forma más concreta, para el segundo ciclo de la etapa, le añade las manifestaciones de la comunicación, pautas elementales de la convivencia y relación social para contribuir a que el niño desarrolle una imagen positiva y equilibrada de sí mismo, además de una autonomía personal. Es por ello que en todas las aulas se debería de tener en cuenta que hay que partir del nivel de desarrollo del alumno, en sus todos su aspectos (incluido el emocional) para construir, según la maduración y las características de cada alumno, otros aprendizajes que favorezcan y mejoren su nivel de desarrollo.

Siguiendo con el documento, encontramos que en cada una de las áreas del currículo que integran este ciclo, hay constancia del trabajo de las emociones dentro del aula:

- El área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” es la parte en la que las emociones están más reflejadas, pero esto no significa que en el resto no se trabajen ya que tenemos que recordar que el trabajo en este ciclo se realiza de manera globalizada. En ésta área, se habla de la construcción de la propia identidad del niño, de las relaciones sociales y afectivas y de una imagen ajustada y positiva de sí mismo. Para ello, el área contribuye a ayudarlo, ofreciéndole herramientas fundamentales que intervienen en el conocimiento, desarrollo, control y manejo de su dimensión emocional. A su vez, en éste área se habla de la importancia del lenguaje utilizado como un instrumento para expresar, comunicar, nombrar o comprender las emociones y los sentimientos de los niños y de los demás. Para terminar con esta área de conocimientos, a continuación citaremos en primer lugar algunos de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de manera textual para corroborar todo lo dicho anteriormente.

Objetivos:

- ✓ “Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción

y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.” (p.10)

- ✓ “Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.” (p.10)
- ✓ “Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.” (p.10)
- ✓ “Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.”
- ✓ “Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.” (p.10)

Contenidos:

- ✓ “Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.”(p.11)
- ✓ “Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.” (p.11)
- ✓ “Descubrimiento del valor de la amistad. Participación y disfrute con los acontecimientos importantes de su vida y con las celebraciones propias y las de los compañeros.” (p.11)
- ✓ “Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.” (p.11)

Criterios de evaluación

- ✓ “Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.” (p.11)

- ✓ “Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y mostrar interés y confianza por superarse.”(p.11)
- El segundo área que encontramos es el área “Conocimiento del entorno”. Esta partes se centro principalmente en la exploración por parte del niño de su entorno más cercano, intentando despertar en él, el interés por conocer el mundo, las relaciones y a sí mismo. A través de este exploración, el niño lo que hace es ir vivenciando experiencias que le capaciten para establecer relaciones tanto con sus iguales como con los adultos. Como hemos hecho con el área anterior, a continuación citaremos textualmente objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con las emociones.

Objetivos:

- ✓ “Observar y explorar de forma activa su entorno y mostrar interés por situaciones y hechos significativos, identificando sus consecuencias.” (p.12)
- ✓ “Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.”(p.12)
- ✓ “Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.”(p.12)

Contenidos:

- ✓ “Los primeros grupos sociales: familia y escuela.” (p.13)

Criterios de evaluación:

- ✓ “Analizar y resolver situaciones conflictivas con actitudes tolerantes y conciliadoras.” (p.13)

- Para finalizar con los tres áreas, hablaremos sobre el tercero, área de “Lenguajes: Comunicación y representación”, ya que posee una gran importancia invitando a los niños a verbalizar sus pensamientos y sus vivencias, pudiendo así trabajar los sentimientos y las emociones. Pero no se refiere únicamente a la expresión lingüística, sino también a la artística y al lenguaje corporal ya que el cuerpo puede expresar de muchas maneras lo que no podemos expresar con las palabras. Siguiendo la línea de las dos áreas anteriores citaremos textualmente objetivos, contenidos y criterios de evaluación relacionados con las emociones.

Objetivos:

- ✓ “Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.” (p.14)
- ✓ “Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.”(p.14)
- ✓ “Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.”(p.14)

Contenidos:

- ✓ “Escuchar, hablar, conversar.”(p.15)

Criterios de evaluación:

- ✓ “Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.” (p.16)
- ✓ “Participar en una conversación adecuadamente, con claridad y corrección, y valorar que sus opiniones son respetadas.” (p.16)
- ✓ “Relatar o explicar situaciones, hechos reales, razonamientos, tareas realizadas e instrucciones de forma clara y coherente.” (p.16)

- ✓ “Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.” (p.16)

Si analizamos los principios metodológicos del mismo documento, podemos ver como hace referencia nuevamente a la finalidad de contribuir al desarrollo integral de los alumnos, como podemos ver en la siguiente afirmación del documento: “La finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños.” (p.8). Muestra especial énfasis en crear un ambiente rico en estímulos, en el que se tenga en cuenta las necesidades e intereses de los alumnos, pudiendo así ofrecerles una ayuda específica que le ayudará a formarse íntegramente y a insertarse en la sociedad. Cabe destacar, la importancia del juego en esta tarea, ya que las actividades en grupo favorecen la interacción social y crea relaciones de confianza, valoración, aceptación y afecto.

Tras haber realizado este análisis del Real Decreto 122/2007 de 27 de Diciembre en el B.O.C.Y.L. , queda patente la importancia que tienen las emociones dentro del aula hasta tal punto a lo podemos encontrar en cada una de las tres principales áreas de aprendizaje. Esta importancia de las emociones, es equiparable a la importancia de las habilidades sociales, ya que son temáticas complementarias e indispensables para conseguir una educación integral. Por ello, la autora Inés Monjas (2000) realiza una serie de consideraciones acerca de la LOGSE relacionadas con aspectos interpersonales del currículo:

- a) Se da importancia al tema y se le considera necesario, pero en abstracto, ya que no se contempla de forma explícita ni con entidad propia; tan sólo determinados aspectos aparecen diluidos.
- b) En los documentos y materiales de la reforma, no aparecen orientaciones concretas ni pautas de acción para la puesta en práctica de esas intenciones educativas.
- c) Aunque en los últimos años aumentan los proyectos de innovación, hay escasa tradición de programas y estrategias y todavía hay pocas experiencias de

implantación de programas de entrenamiento en habilidades sociales en contextos escolares integrados.

d) En documentos como Proyecto Educativo de Centro, Proyectos Curriculares de Etapa o en las programaciones de aula también suele ser un aspecto olvidado.

e) En los informes de evaluación psicopedagógica, en los DIACS (Documentos Individuales de Adaptación Curricular) (MEC, 1992), esta área tampoco suele aparecer, lo hace de forma muy tímida, o aparece simplemente señalada como déficit y como necesaria de intervención, pero no se dan orientaciones ni pautas de actuación. (Monjas, 2000 pp. 45-46)

Según Monjas (2000), nos encontramos ante un problema al no trabajar en las escuelas la competencia interpersonal, ya que ésta queda relevada a un segundo plano o directamente no se enseña y se focaliza toda la atención en aspectos más conceptuales intentando asegurar el éxito académico e ignorando los aspectos de bienestar personal.

Una vez que hemos visto que las emociones y habilidades sociales son un tema de actualidad y está legislado dentro de las aulas, no queremos dejar a un lado las dificultades que muchos padres encuentran en el trabajo de las emociones con sus hijos. Esta afirmación no es en vano, ya que se ha llevado a cabo un seguimiento de diferentes páginas de internet y foros en los que los padres demandan ayuda para dar respuestas a infinidad de problemas que encuentran a la hora de ayudar a educar las emociones de sus hijos. Algunas de las páginas visitadas cuyo tema principal es la frustración en los niños de cero a seis años son las siguientes:

Rovati, L. (2011) Frustraciones infantiles: las causas de la frustración en los niños. Bebés y más. Recuperado en:

<http://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-las-causas-de-la-frustracion-en-los-ninos>

Rodríguez Ruiz, C. (2013) Enseñar a los niños a afrontar los fracasos y la frustración. Educapeques portal de educación infantil y primaria. Recuperado en:

<p>http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/ensenar-a-los-ninos-a-afrontar-los-fracasos-y-la-frustracion.html</p>
<p>Anónimo (2014) Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración. Faros, el portal de la salud para las familias. Recuperado en: http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion</p>
<p>Roldán, M.J. (s.f.) Cómo enseñar a los niños a manejar la frustración. Guía infantil. Recuperado en: http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/como-ensenar-a-los-ninos-a-manejar-la-frustracion/</p>
<p>Esteban, E. (s.f.) Cómo los niños pueden superar la frustración. Guía infantil. Recuperado en: http://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/como-podemos-ayudar-a-los-ninos-a-que-superen-la-frustracion/</p>
<p>Roldán, M.J. (s.f.) El sentimiento de frustración en los niños. Guía infantil. Recuperado en: http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/el-sentimiento-de-frustracion-en-los-ninos/</p>
<p>Cortejoso, D, (2012) 6 claves para enseñarle a perder. Psicoglobalia, la psicología de todos. Recuperado en: http://www.psicoglobalia.com/intolerancia-a-la-frustracion-6-claves-para-ensenarle-a-perder/</p>
<p>Leach, P. (2015) Cómo manejar la frustración. BabyCenter España- Recuperado en:</p>

<http://espanol.babycenter.com/a2600328/c%C3%B3mo-manejar-la-frustraci%C3%B3n>

Rovati, L. (2011) Frustraciones infantiles: cómo ayudar a nuestros hijos. Bebés y más. Recuperado en:

<http://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-como-ayudar-a-nuestros-hijos>

Todas estas páginas citadas anteriormente, son una pequeña muestra de los innumerables lugares que podemos encontrar en la red para obtener ayuda sobre la educación de las emociones y es especial de la frustración. Hoy en día educar no es una tarea fácil y quizás nunca lo haya sido pero la cantidad de cambios que vivimos en la sociedad actual nos hace vivir en un estado permanente de confusión y angustia que se acentúa cuando nos encontramos ante la misión de educar. Todos los padres tienen muchas preguntas y dudas y quizás pocas respuestas en su entorno más cercano, por ello acudir a páginas de Internet puede ser su instrumento de más fácil acceso, ya que pueden encontrar información de diversa índole para intentar actuar de manera correcta ante situaciones desconocidas.

Por todo ello y porque somos personas emocionales y sentimentales por naturaleza, creemos que es conveniente conocer realmente qué es la frustración, de qué se compone, y sobre todo mostrar a los padres y maestros la importancia de trabajar la educación emocional y establecer normas desde edades tempranas, ya que no todo depende del niño y el conocimiento de sus fortalezas y sus debilidades es un aspecto clave para que se sientan aceptados y queridos.

Uno de los objetivos principales de este documento es dejar constancia en padres y maestros que algunas veces podemos actuar de forma negativa sin pretenderlo, pero, podemos evitarlo conociendo actitudes que llevan a consecuencias no deseadas como por ejemplo, exigir en exceso, sobreproteger o crear dependencia en los niños.

Este tema, además, permitiría trabajar dos de las competencias específicas del Trabajo Fin de Grado como son reunir datos significativos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole educativa y elaborar un documento que permita transmitir ideas innovadoras educativas.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

Tras el trabajo de investigación realizado en los puntos anteriores, hemos podido comprobar que la frustración y la impaciencia, aparecen en los más pequeños, cuando algo no les ha salido como ellos imaginaban que les iba a salir. Sabemos que es doloroso tropezarnos con las limitaciones sobre todo cuando se es niño, es por ello, que el apoyo psíquico y emocional del adulto en estas circunstancias es lo que ellos precisan para poder desarrollar su confianza interior y desarrollar la competencia de aprender a aprender.

De la misma manera, tenemos que saber que las frustraciones son algo muy normal en la vida de los niños y de los adultos, por ello y tras esta investigación, creemos que es fundamental que a lo largo de su desarrollo aprendan a superar los problemas de manera constructiva, enseñándoles a enfrentarse a aquellas situaciones en las que las cosas no han ido bien o simplemente no han logrado conseguir lo que esperaban.

Si como adultos, tratásemos de evitarles las frustraciones, tenemos que ser conscientes de que les estamos perjudicando, ya que llegará el día en el que tengan que hacerlo de manera irremediable al ser parte de la condición humana y no sabrán cómo hacerlo al carecer de recursos necesarios para poder enfrentarse a ellas.

Por todo ello, tenemos que concienciarnos de que es nuestra responsabilidad como padres y educadores que los más pequeños estén preparados a aprender de sus errores y a saber afrontar todos sus fracasos para conseguir sus propósitos ya que es mucho más feliz una persona que afronta sus errores y sobre todo que aprende de ellos.

A continuación vamos a exponer un decálogo de buenas prácticas a la hora de ayudar a los niños de cero a seis años a trabajar la frustración para padres y maestros en el que vamos a plasmar consejos prácticos ordenados de manera aleatoria. Este decálogo y sus

actividades son de elaboración propia y está basado en los aprendizajes obtenidos a lo largo de toda la investigación del Trabajo Fin de Grado.

1. No darles todo hecho.
2. Dejar que se equivoquen.
3. Dar ejemplo.
4. Educarles en la cultura del esfuerzo.
5. Educarles en positivo.
6. No ceder ante sus rabietas.
7. Marcarles objetivos.
8. Establecer normas y límites.
9. Escuchar sus sentimientos.
10. Establecer contacto físico.

Además, hemos decidido añadir en cada uno de los puntos del decálogo un pequeño desarrollo o explicación de cómo se pueden llevar a cabo y una serie de actividades sencillas para reforzar los aprendizajes.

1. **No darles todo hecho.** Tenemos que tener claro que los niños precisan de nuestra ayuda ya que es comprensible que cuando intentan hacer algo y no les sale bien acudamos a ayudarlos pero, tenemos que tener cuidado con el tipo de ayuda que le prestamos, ya que ayudar no significa hacer. Este tipo de intervenciones lo que harán serán frenar la iniciativa del niño así como el aprendizaje de técnicas para solucionar problemas por sí solos. Por ello no les demos todo hecho y dejémosles que piensen para que tenga la oportunidad de enfrentarse a la resolución. Tenemos que concienciarnos de que la sobreprotección no les ayuda a superar la frustración.

Cómo hacerlo: hay que fomentar su autonomía creando hábitos de independencia y guiándolos para conseguirlos. Estos hábitos se refieren principalmente a tareas relacionadas con el ámbito doméstico, la alimentación, la higiene o el vestido. Un ejemplo es que podemos encontrarnos con niños que están aprendiendo a abrocharse los botones. Para los adultos, es mucho más fácil abrochárselos ya que se pierde mucho tiempo en esperar a que ellos lo hagan y muchas veces no tenemos la suficiente paciencia como para darles la

oportunidad de aprender. En este caso lo que tenemos que hacer es ser su guía e intervenir simplemente para que una vez que hayan pensado cómo se realiza la acción, juntos comenzamos la misma, es decir, introducir el botón por el ojal y que ellos tiren del botón hasta que llegue un momento en el que no precisen de nuestra ayuda y puedan hacerlo por sí mismos.

Actividades que refuerzan su autonomía:

- ❖ Vestido: ponerse y quitarse diferentes prendas de ropa, así como mantenerlas ordenadas.
- ❖ Higiene: lavarse los dientes, ducharse, peinarse o controlar sus esfínteres son algunos ejemplos de actividades que los darán autonomía.
- ❖ Comida: comer sin ayuda, ayudar a poner y quitar la mesa.
- ❖ Reforzar sus logros y sus esfuerzos cada vez que sea necesario.

2. **Dejar que se equivoquen.** Una vez que hemos dejado que actúen solos como plasmamos en el punto anterior, tenemos que saber que los niños de cero a seis años, al equivocarse y sufrir experiencias frustrantes pueden aprender a reconducirlas, en cambio si no los dejamos equivocarse, jamás aprenderán a sacar los aspectos positivos de los problemas, es decir, tenemos que cambiar la manera de hacerles ver los fracasos. Es importante que desde pequeños aprendan que un fracaso no es algo negativo, sino que son cosas que pasan normalmente y la próxima vez que lo lleven a cabo lo podrán modificar.

Cómo hacerlo: Tenemos que dejar que los niños actúen sin nosotros intervenir a no ser que nos encontremos ante una situación de peligro. En muchos casos los adultos “arruinamos” sin darnos cuenta las intervenciones de los niños porque pensamos que lo correcto es hacerlo como nosotros sabemos, pero no dejamos que ellos arreglen sus propios conflictos haciendo de esta manera que no aprendan a autocontrolarse.

Actividades para reforzar sus acciones:

- ❖ Creer en ellos.
- ❖ Advertir lo que puede pasar si hacen las cosas de una determinada manera, pero dándole la libertad de que tome la decisión de la manera que él desea hacerlo.

- ❖ Una vez que se han equivocado preguntarlos sobre lo que ha pasado, como por ejemplo, ¿has visto lo que pasa si coges el vaso de esa manera? para que entiendan que no lo tienen que volver a hacer así.
- ❖ Reforzar positivamente cada una de sus acciones aprendiendo a modificar nuestro lenguaje: ¡No te preocupes, la próxima vez te saldrá fenomenal! o ¡Sigue intentándolo que lo vas a conseguir!
- ❖ Evitar frases negativas como por ejemplo ¡Te lo advertí! o ¡Lo estás haciendo mal!

3. **Dar ejemplo.** Como padres y maestros, los niños deben ver en nosotros una actitud positiva a la hora de afrontar ciertas situaciones y enfrentarnos a los problemas. Los niños de manera innata tienden a imitar lo que ven, por lo tanto el modelado cobra gran importancia en estas situaciones. El psicólogo Albert Bandura, desarrolló diferentes estudios en los que pudo comprobar cómo se realiza el aprendizaje por observación o modelado. En su teoría en primer lugar nos expone que primeramente prestamos atención a lo que vamos a aprender, una vez que lo hemos atendido, lo que hacemos es recordarlo o archivarlo para poder reproducirlo en otro momento. Tras la retención viene la reproducción de lo que hemos aprendido y por último lo que Bandura nos dice es que hasta que no estemos motivados no actuaremos como hemos observado anteriormente. Por todo lo expuesto anteriormente, tenemos que ser conscientes de que somos su modelo y guía a la hora de actuar y si los niños ven que ante situaciones que pueden provocar fracaso mantenemos una actitud positiva y de esfuerzo ante las dificultades, seguramente tiendan a imitarlo.

Cómo hacerlo: El mejor consejo que podemos aportar tanto para los maestros como para los padres es trabajar la respiración y la relajación. Tenemos que ser conscientes de que si el niño nos escucha dar gritos, decir palabras mal sonantes o hacer movimientos muy bruscos ante un enfado, cuando él se encuentre ante una situación similar puede reaccionar de la misma manera, por lo tanto tenemos que intentar mantener la calma y respirar de tal manera que él interiorice que ante los problemas o situaciones frustrantes lo mejor es estar tranquilo y no agitarse.

Actividades para trabajar la respiración:

- ❖ Inés Monjas hace especial hincapié en la importancia de realizar juegos de relajación con cuentos, especialmente de animales para trabajar los ritmos respiratorios.
- ❖ Ayudarlos a conocer y controlar su aparato respiratorio.
- ❖ La música nos ayudará a relajarnos y con ello a controlar la respiración.
- ❖ Soplar elementos como sus manos u objetos para que sean conscientes de la fuerza que pueden ejercer sobre los mismos con su propio aire.

4. **Educarles en la cultura del esfuerzo.** Es importante enseñar a los niños que esforzarse en la vida es necesario para conseguir los logros que se propongan. Tienen que saber que no todo es fácil de conseguir, es por ello que el esfuerzo tiene que estar presente y no tienen que darse por vencido cuando una cosa no les salga bien. Tenemos que saber como adultos, que el no desistir tras numerosos fracasos, constituye la esencia del aprendizaje de la frustración y si desde pequeños toman conciencia de ello, en un futuro no les costará acudir a estas herramientas para superar obstáculos.

Cómo hacerlo: En enseñarles a ser constantes es primordial a la hora de trabajar el esfuerzo. Este valor es básico para poder superar las situaciones adversas que la vida nos presente y si desde pequeño, el niño aprende a ser constante, podrá llegar a controlar sus frustraciones en muchas ocasiones.

Actividades para enseñarlos a ser constantes:

- ❖ Esforzarnos para que ellos observen como nos esforzamos por conseguir nuestros propósitos.
- ❖ Ganarnos su confianza.
- ❖ Mantener una actitud motivadora.
- ❖ Presentarles diferentes objetos y materiales para que descubran sus propiedades y con ello a trabajar con ellos.
- ❖ Utilizar diferentes frases que animen al esfuerzo y la constancia como por ejemplo:
 - ¡Me siento muy orgulloso de ti!
 - ¡Te estás esforzando mucho!
 - ¡Lo estás haciendo muy bien!

- ¡Felicidades por tu trabajo!

5. **Educarles en positivo.** Unido al punto anterior de educarlos en la cultura del esfuerzo, entendemos que la mejor manera es hacerlo de manera positiva. A finales del siglo XX, el psicólogo Martin Seligman se dedicó a estudiar diferentes aspectos de la psicología como por ejemplo la creatividad o la felicidad, dando como resultado el nacimiento de la psicología positiva. Esta nueva corriente plantea que educar en positivo a los niños conlleva crear en las casas y las aulas un clima de bienestar fomentando los refuerzos positivos cuando las acciones se han hecho correctamente y evitando los castigos ya que no les enseña a reconocer las conductas adecuadas. La finalidad principal es que ellos mismos sientan bienestar al ser valorados por los esfuerzos que realizan. Por todo ello, tenemos que aprender a valorar estos esfuerzos que independientemente de los resultados que se obtengan e intentar resaltar lo que hacen bien elogiando esas acciones para construir una mejor autoestima y potenciar los resultados de sus acciones.

Cómo hacerlo: Para educar en positivo tenemos que aprender a acentuar lo que los niños hacen bien y desechar continuamente sus errores y equivocaciones, ya que muchas veces las palabras recibidas en nuestra infancia nos marcan a lo largo de nuestras vidas.

Actividad para trabajar la positividad:

- ❖ Crear un ambiente positivo tanto en casa como en el aula con historias con humor o chistes.
- ❖ Promover la afectividad para crear un ambiente de seguridad con los más pequeños.
- ❖ Trabajar nuestra fisiología y tener en cuenta lo importante que es mantener una sonrisa.
- ❖ Apartar de nuestro lenguaje las palabras negativas a la hora de dirigirnos a los niños, Algunas frases que podemos utilizar para fomentar este tipo de educación son:
 - ¡Muy bien, sabría que podrías conseguirlo!
 - ¡Así me gusta, lo has hecho muy bien!
 - ¡Cada día lo haces mejor!

- ¡Sé que lo has hecho sin querer!

- ❖ Una actividad que se puede realizar tanto en familia como en el aula para trabajar palabras positivas sería la de realizar un mural gigante donde ponga “mis palabras favoritas” en ellas iremos escribiendo cada día una palabra bonita que hayamos aprendido. Estas palabras pueden ser: reír, soñar, disfrutar, querer, agradecer, etc. Es una manera muy fácil de trabajar con los niños un lenguaje bonito y positivo, dejando a un lado palabras feas o negativas.

6. **No ceder ante sus rabietas.** Una gran parte de las frustraciones que tienen lugar en los niños derivan en rabieta. Como padres y maestros tenemos que saber que no tenemos que ceder ante ellas ya que esa no es una forma de solucionar los problemas. En estas situaciones, los adultos tienen que mantener una actitud de serenidad aunque nos resulte difícil, ya que si cedemos a lo que exigen o reforzamos su rabia la frustración será mucho mayor y aprenderán que es la manera más cómoda de solucionar los problemas.

Cómo hacerlo: Éste posiblemente sea uno de los puntos más complicados a la hora de actuar correctamente. No es fácil mantener la calma cuando nos encontramos ante un niño que llora, grita o patalea. En estos momentos la palabra clave en la paciencia. Tenemos que intentar, en primer lugar ignorar sus llamadas de atención para conseguir lo que quiere, para ello seguiremos con la actividad que estuviéramos desempeñando antes de la rabieta y una vez que el niño esté más relajado y vea que su técnica no funcione podremos hablar con él y explicarle que su actitud no ha sido la adecuada y si quiere conseguir algo ese no es el camino. Tanto padres como maestros tenemos que servirnos de diferentes técnicas y actividades con los niños.

Actividades para no ceder antes las rabietas:

- ❖ Si nos encontramos ante un niño con una gran rabieta o una mala conducta, una de las técnicas que debemos utilizar es la de tiempo fuera. Esta técnica se basa principalmente en la retirada de atención por parte del adulto. Tanto en el aula como en casa, podemos llevarla a cabo de la siguiente manera:

- Retirarle temporalmente de un sitio en el que no haya ningún tipo de juego ni de compañía nada más realizar la mala conducta.
- No discutir nunca con él, es decir, si podemos explicarle en un tono calmado, claro e imperativo lo que vamos a hacer: “Cómo has mordido a tu hermano, no vas a poder jugar”.
- No dejarlo salir del lugar antes de que se haya cumplido el tiempo estipulado.

Una vez cumplido el tiempo reglamentario, el niño podrá volver y si por ejemplo pide perdón a su hermano, debemos de reforzar en ese momento de manera muy positiva su acción.

- ❖ Trabajar la respiración con las actividades de puntos anteriores es muy importante para que ellos aprendan a controlar sus rabietas y nosotros mantengamos una actitud de calma.

7. **Marcarles objetivos.** Es muy importante enseñarles a tolerar la frustración poniéndoles objetivos adecuados y adaptados a su edad y a sus capacidades sin hacerles enfrentarse a situaciones que no puedan superar debido a edad o a su desarrollo y por lo tanto obtengamos el resultado contrario. Logra metas es una de las habilidades más importantes que las personas tenemos que aprender, por ello, tienen que saber desde pequeños que esforzarse por conseguir lo que quieren es muy importante y no tienen que rendirse ante el primer problema que les surja.

Cómo hacerlo: En primer lugar marcaremos un objetivo claro y adaptado a su edad y le explicaremos que para llegar a él, primero tenemos que conseguir objetivos más pequeños que nos conducirán al marcado en un principio. La idea principal, es que los niños poco a poco aprendan a establecer sus propias metas e iniciarles en el pensamiento del largo plazo, es decir, la planeación y acción para lograr sus propios objetivos.

Actividades para marcarles objetivos:

- ❖ Marcar el objetivo que queremos lograr, para ello podemos escribirlo en una cartulina y dejarlo en un sitio visible para que lo veamos todos los días.

- ❖ Compartir el objetivo con gente en la que él confía para mantenerle motivado.
- ❖ Marcar objetivos pequeños para lograr el objetivo mayor.
- ❖ Celebrar sus éxitos para que se sienta motivado.
- ❖ Revisar cada semana cómo estamos avanzando para llegar al objetivo marcado.
- ❖ Si no consigue lograrlo o tarda en hacerlo, hacerle ver que habrá aprendido muchas cosas por el camino y posiblemente en un corto periodo de tiempo lo habrá logrado.

8. Establecer normas y límites. Todos, tanto adultos como niños necesitamos unos puntos de referencia a partir de los cuáles poder movernos o saber lo que podemos y debemos hacer. Por ello es muy importante que como padres y maestros instauremos unas normas, ya que permitir que el niño haga siempre lo que quiera no le educa para la vida adulta. Éstas normas tiene que ser pocas pero claras y concisas sobre todo alrededor de los tres años que es cuando están en la fase de obstinación y por lo tanto una etapa muy delicada para la salud psíquica del niño. A partir de los cuatro años, al tener adquiridas las normas anteriores nos podemos centrar en normas que tengan que ver con los hábitos y la responsabilidad. Cuando hablamos de normas claras y cortas, nos referimos a reglas entendibles por ellos y que pueden llevarse a cabo sin ningún problema ya que son acordes a su edad y su desarrollo.

Cómo hacerlo: Una de las maneras más didáctica de establecer normas para los niños de estas edades pensar en primer lugar qué normas queremos instaurar y sobre todo si son claras y están adaptadas a ellos.

Actividades para marcar normas:

- ❖ En primer lugar hablaremos y consensuaremos las normas explicando el por qué de ellas.
- ❖ Escribiremos las normas en una cartulina y encima o al lado pondremos un dibujo relacionado con la ella para que la tengan clara en el caso de que no sepan leer.

- ❖ Para reforzar estas normas positivamente, cada vez que ellos las lleven a cabo pondremos un gomets de color verde y les diremos lo bien que lo están haciendo.
- ❖ Si no cumple las normas, tenemos que dejarles claro que recibirán una penalización como por ejemplo la retirada de sus gomets verdes.
- ❖ Estableceremos una serie de premios o recompensas cada vez que lleven una serie de gomets verdes. Estos premios no serán nada material, sino que serán actividades o juegos que haremos con ellos como por ejemplo jugar juntos a su juego favorito, bailar la canción que más le gusta o leer el cuento que él elija.

9. **Escuchar sus sentimientos.** Como padres y maestros, tenemos que crear una relación de confianza para dar la oportunidad al niño de que nos exponga lo que siente cuando está frustrado y lo comparta con nosotros. Si el niño se encuentra a gusto y seguro explicándonos como se siente, se podrá razonar con él sobre lo que ha sucedido y es muy probable que la próxima vez sepa reconducir la situación de una forma mucho más positiva.

Cómo hacerlo: Hay que aprender a aceptar y respetar los sentimientos de los niños, además tenemos que demostrarles que los estamos escuchando, para ello cuando nos los estén contando, es preferible que dejemos lo que estamos haciendo y les prestemos toda la atención que merecen. Es conveniente establecer una rutina para hablar diariamente de cómo nos ha ido el día, dejando que acaben sus frases sin cortarles, ya que en muchos casos podemos obstaculizar el entendimiento de sus propios sentimientos.

Actividades para reforzar la escucha:

- ❖ Realizar actividades sencillas como por ejemplo tumbarnos sobre una colchoneta e ir relatando una pequeña historia con sonidos y música de tal manera que les hagamos percibir sensaciones novedosas para que luego nos las relaten.
- ❖ Por otro lado una actividad más compleja y enriquecedora puede ser la siguiente: partiremos de una imagen y a partir de ahí los niños tendrán que contar a los demás que sentimientos los suscita, trabajando de esta

manera la escucha y expresión de sentimientos, así como el respeto por los sentimientos de los demás.

- ❖ Un juego que podemos llevar a cabo es el “veo veo” con el tenemos que estar pendientes de escuchar lo que nos dicen para poder adivinar la palabra.

10. Establecer contacto físico. El contacto físico para la frustración tiene dos aspectos muy positivos, uno que tiene que ver con la parte sentimental ya que los niños aprenden a reconocer sus emociones y a no avergonzarse de mostrarlas y por otro lado el que tiene que ver con la parte corporal ya que al abrazar al niño en situaciones de nerviosismo podemos tranquilizarlo y hablar con él calmándole y controlando así su presión sanguínea y su ritmo cardíaco. Tenemos que tener muy claro que el contacto físico tiene gran importancia a la hora del desarrollo de las neuronas, principalmente en su estimulación, ya que de esa manera no mueren. Existe una teoría acerca de los abrazos que todos tenemos que conocer. Esta teoría de la filósofa Elsa Punset, nos expone que un abrazo tiene que durar más de seis segundos para que se cree una confianza entre los sujetos y nuestros niveles de serotonina suban produciendo así un efecto relajante, es decir, un abrazo para que nos ayude de verdad tiene que tener un impacto químico en el cerebro y la manera de que se produzca es durando más de seis segundos.

Cómo hacerlo: Si continuamos con la teoría de los abrazos de Elsa Punset, un buen abrazo lo que tiene que proporcionarnos es seguridad, confianza y consuelo, además de rebajar la angustia y el estrés que podamos sentir en un momento determinado. Por otro lado, un abrazo tiene que generar bienestar ya que la oxitocina aumenta y ahuyentar pesimismo. Para lograr todo esto el abrazo tiene que durar seis segundos

Actividad para fomentar abrazos:

- ❖ Podemos plantear una actividad en la que por mímica el niño tenga que explicarnos a los demás qué es sentir pena, alegría o enfado.
- ❖ A la hora de calmar a un niño mediante abrazos, podemos construir un buzón e introducir en él diferentes modalidades de abrazos (con el brazo derecho, con las piernas, con las muñecas, con los codos, doblando las

rodillas, estirando el cuerpo, etc.) para que cada vez que nos sintamos mal acudamos al buzón y cojamos un papel en el que aparezca un tipo de abrazo que alguien que queramos en ese momento nos pueda dar.

6. CONCLUSIONES

Tras haber llevado a cabo la anterior investigación acerca de la inteligencia emocional y más exclusivamente sobre la frustración de los niños en la etapa de cero a seis años, hemos conseguido lograr nuestro primer objetivo de este trabajo que consistía en ampliar los conocimientos sobre inteligencia emocional. La primera idea que podemos extraer del documento es que es necesario conocer que gracias a la inteligencia emocional aprendemos a desarrollarnos satisfactoriamente dentro de la sociedad, ya que obtener herramientas que nos ayuden a manejar y controlar las emociones y los sentimientos nos ayudan a afrontar de manera correcta las dificultades que surjan en nuestra vida.

Por otro lado, hemos podido comprobar que, a lo largo de la historia se ha estudiado el tema de las emociones y los sentimientos y existe una gran cantidad de información acerca de ello, pero a la vez no hay un consenso sobre lo que realmente es, puesto que nunca se llega a conocer con profunda exactitud un tema y siempre aparecerán nuevas teorías o aportaciones que vayan ampliando y modificando lo que se conoce hasta el momento.

Centrándonos más en la frustración, podemos decir que ésta aparece en los más pequeños cuando algo les sale como no habían imaginado, por ello, esta situación dolorosa de tropezarse con una limitación, les produce una serie de comportamientos como llantos, pataletas o gritos que ellos mismos no pueden controlar al no poseer herramientas que les ayude a realizarlo.

Si a toda la información anterior, añadimos que vivimos en una sociedad en la que las situaciones cambian continuamente, los desequilibrios emocionales producidos por una mala educación de emociones y sentimientos, está generando que niños y jóvenes

crezcan con una inestabilidad personal que puede generar graves problemas como la violencia, la depresión o los comportamientos disruptivos.

Como maestros de Educación Infantil, sabemos que una de las finalidades básicas de esta etapa es fomentar la educación integral, es decir, educar a los niños desde la dimensión cognitiva, psicológica, físico-motora, social y afectivo-emocional. Pero, si realmente educar las emociones desde edades tempranas es tan importante, ¿por qué no se lleva a cabo en las aulas aún estando legislado? La respuesta a nuestro entender es clara y es que los adultos no tenemos las herramientas suficientes para enseñar a los más pequeños a controlar sus estados emocionales. Por ello y porque creemos que es necesario tanto en las aulas como en casa, nuestra propuesta es un decálogo de buenas prácticas para padres y maestros en las que pautamos una serie de posibles comportamientos a la hora de encontrarnos con niños frustrados. Pensamos que es elemental enseñar a los padres y maestros que los niños tienen que estar educados emocionalmente para que ellos mismos sean conscientes y capaces de observar un problema, analizarlo posteriormente y solucionarlo positivamente sin que les sea frustrante y favoreciendo así el enseñarlos a hacer frente a todo tipo de emociones que pueda experimentar a lo largo de su vida. Si los niños tienen una base para conocerse a sí mismos, su potencial y sus límites, tendrán herramientas para poder controlar su vida emocional.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo (2014) Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración. Faros, el portal de la salud para las familias. Recuperado en: <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>
- Bandura, A. (s.f.) Teorías de la personalidad. Traducción al castellano de Rafael Gautier. Recuperado en <http://webpace.ship.edu/cgboer/banduraesp.html>
- Baum, H. (2011) *¡Lo quiero ahora!* Barcelona: ONIRO.

-
- Belmonte Martínez, C. (2007) Ciencias exactas, física y naturales. Volumen (101) nº1 pp.59-68.
 - Bisquerra, R. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplunges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu.
 - Cloninger, S. (2003) Teoría de la personalidad. Pre-htice Hall México.
 - Cortejoso, D, (2012) 6 claves para enseñarle a perder. Psicoglobalia, la psicología de todos. Recuperado en: <http://www.psicoglobalia.com/intolerancia-a-la-frustracion-6-claves-para-ensenarle-a-perder/>
 - Del Barrio, M^a V. (2005) *Emociones infantiles*. Evolución, evaluación y prevención. Madrid: Pirámides.
 - Dos Santos, L.M (2 de Junio de 2015) “Frustración y violencia social”. Recuperado en: <http://www.cibaoaldia.com/>
 - Esteban, E. (s.f.) Cómo los niños pueden superar la frustración. Guía infantil. Recuperado en: <http://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/como-podemos-ayudar-a-los-ninos-a-que-superen-la-frustracion/>
 - Gardner, H. (2005) Inteligencias múltiples. Revista de psicología y educación. Volumen (1) nº1 pp.17-26
 - Goleman, D. (1995) Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
 - Gondra, JM. (2002) Clark L.Hull y el psicoanálisis. Revista historia de la psicología volumen (23) nº3-4 pp.371-379.
 - Guerri, M. (1998) Índice de psicología infantil. Recuperado en: <http://ws.psicoadictiva.com/infantil/>

- Iglesias Dorado, J., Loeches Alonso A., Serrano Rodríguez, J. (1989) Expresión facial y reconocimiento de emociones en los lactantes. *Revista infancia y aprendizaje*, nº48 pp. 99-113.
- Julio, R.K (s.f.) Niños con baja tolerancia a la frustración. Recuperado en: <http://www.psicologiainfantil.cl/toleranciafrustracion.html>
- Leach, P. (2015) Cómo manejar la frustración. BabyCenter España- Recuperado en: <http://espanol.babycenter.com/a2600328/c%C3%B3mo-manejar-la-frustraci%C3%B3n>
- Maestre Navas, J.M., Fernández Berrocal, P., (2007) *Manual de Inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Monjas Casares, M.I., De la Paz González, B. (2000) Convocatoria de Ayudas a la Investigación Educativa para 1995 del Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) Octubre 1998
- Palomera, R., Fernández-Barrocal, P., Brackett, M. (2008) La inteligencia emocional como competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas exigencias. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*. Volumen (6) nº15 pp.437-456.
- Punset, E. (14 de Junio 2012) “La falta de afecto está causando mucho dolor en la gente”. Recuperado en: <http://www.lavanguardia.com/vida/20120614/54312141136/elsa-punset-falta-afecto-causa-dolor-gente.html>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Madrid, España: Autor.
- Real Decreto 122/2007 de 27 de Diciembre de Educación. *Boletín oficial de Castilla y León* (2 de Enero de 2001) núm. 1 p.6-16.
- Ríos Toledano, A. (18 de Mayo de 2009) “La autoestima en los niños”

-
- Rodríguez Ruiz, C. (2013) Enseñar a los niños a afrontar los fracasos y la frustración. Educapeques portal de educación infantil y primaria. Recuperado en: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/ensenar-a-los-ninos-a-afrontar-los-fracasos-y-la-frustracion.html>

 - Roldán, M.J. (s.f.) Cómo enseñar a los niños a manejar la frustración. Guía infantil. Recuperado en: <http://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. Recuperado en: <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/el-sentimiento-de-frustracion-en-los-ninos/>

 - Rovati, L. (2011) Frustraciones infantiles: cómo ayudar a nuestros hijos. Bebés y más. Recuperado en: <http://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-como-ayudar-a-nuestros-hijos>

 - Rovati, L. (2011) Frustraciones infantiles: las causas de la frustración en los niños. Bebés y más. Recuperado en: <http://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-las-causas-de-la-frustracion-en-los-ninos>

 - Sánchez Navarro, JP. (2004) Anales de psicología. Volumen (220) nº2 pp. 223-240.

 - Secadas, F., Sánchez S. y Román J.M. (2000) *Desarrollo de habilidades sociales en niños pequeños*. Madrid: Pirámide.

 - Troya, Ch. (30 de Mayo de 2015) “Las agresiones de hijos a padres se disparan hasta llegar a 30 condenas anuales”. Recuperado de <http://www.elcomercio.es>

 - Valles Arándiga, A., Valles Tortosa, C. (2000) *Inteligencia emocional, aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

-
- Vivas, M., Gallego, D., González, B. (2007) *Educación de las emociones*. Madrid: Kykinson.