



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EDUCACIÓN PRIMARIA

Mención Audición y Lenguaje

TRABAJO FIN DE GRADO:

Problemas de autocontrol y de la conducta en el
aula.

Alumna: Paula Curiel Pérez

Tutora: María Jesús Irurtia

Índice

1. RESUMEN/ABSTRACT	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. JUSTIFICACIÓN	5
4. OBJETIVOS	8
5. MARCO TEÓRICO	9
5.1. Problemas de conducta	9
5.1.1. Problemas de conducta más frecuentes	9
5.1.2. Síntomas	11
5.2. TDAH: Trastorno de déficit de atención e hiperactividad	12
5.2.1. Síntomas	12
5.3. Autocontrol	14
5.3.1. Síntomas	16
5.3.2. Problemas de autocontrol más frecuentes	16
6. HIPÓTESIS	18
7. PROGRAMA PREVENTIVO	19
7.1. Metodología	19
7.2. Actividades	19
8. CONCLUSIONES	28
9. BIBLIOGRAFÍA	30
10. ANEXOS	33

1. RESUMEN/ABSTRACT

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado trata sobre los problemas de conducta y de autocontrol que nos podemos encontrar dentro del aula, así como del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Lo que se pretende con este trabajo, es facilitar la diferenciación y poder trabajar con ellos de una manera adecuada. También se incluyen actividades recogidas en el apartado de intervención para la mejora del manejo de las emociones y autocontrol emocional, así como las conclusiones obtenidas tras la puesta en práctica de algunas de ellas.

Las actividades propuestas son de ámbito general, de esta forma se pueden llevar a cabo con todo el alumnado, no solo con aquel que presenta problemas de autocontrol o de conducta.

Palabras clave

Problemas de conducta, autocontrol, ansiedad, intervención, relajación.

Abstract

The present Degree Final Project deals with the behavioral and self-control problems that we can found within the classroom, as well as attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The aim of this work is to facilitate differentiation and to be able to work with them in an appropriate way. Also are included the activities collected into the section of intervention for the improvement of emotional management and emotional self-control, as well as the conclusions obtained after the implementation of some of them.

The proposed activities are general scope, so they can be carried out with all students, not only those who present problems of self-control or behavior.

Key words

Behavioral problems, self-control, anxiety, intervention, relaxation.

2. INTRODUCCIÓN

Este documento contiene el Trabajo Fin de Grado para obtener el título de Grado en Educación Primaria con Mención en Audición y Lenguaje. El trabajo consta de 8 capítulos y los anexos. Para la obtención del título los estudiantes debemos desarrollar y adquirir una serie de competencias que se recogen en el título y vienen recogidas y explicadas en todas las asignaturas que cursamos a lo largo de los 4 años de carrera. Estas asignaturas que cursamos nos preparan para el futuro como docentes y nos proporcionan conocimientos, estrategias y actitudes que nos servirán para nuestra profesión y desarrollo.

En el presente trabajo se recogerá información sobre el tema que trato, un tema que fue fácil de escoger pero que según lo fui desarrollando, se fue tornando un tanto difícil y empezaron las dudas sobre si el tema sería el correcto o si estaría relacionado con la carrera. El tema trata sobre los problemas de conducta y de autocontrol en el alumnado de educación primaria. Se trata de un tema que nos podemos encontrar en las aulas tanto de educación primaria como infantil y como en secundaria.

El trabajo se divide en diferentes partes, las primeras son sobre todo la introducción del trabajo y la justificación de la elección de tema, luego sigue con la fundamentación teórica donde se recogen los problemas de conducta que nos podemos encontrar y qué se considera problema de conducta, así como de autocontrol y TDAH, ya que es posible que si no se saben diferenciar estos tres problemas no sepamos con qué se está tratando.

Otra parte del trabajo es el programa preventivo donde se recogen las actividades planteadas, tanto las que he llevado a cabo como las que se podrían llevar a cabo en un futuro. Y, por último, se recogen las conclusiones, tanto del marco teórico, como recordatorio de lo planteado en un principio como las conclusiones de las actividades realizadas.

Finalmente se recogen los anexos, los cuales son los materiales utilizados y que se pueden utilizar para llevar a cabo las actividades en el aula.

3. JUSTIFICACIÓN

Durante mi estancia de prácticas, tanto las de tercero como las de cuarto curso, me he dado cuenta que dentro de las aulas nos podemos encontrar con niños/as que padecen problemas de conducta, de autocontrol, TDAH, dislalias, etc. El alumnado que nos podemos encontrar en un centro educativo es muy variado. No me estoy refiriendo como futura maestra de audición y lenguaje, si no como futura maestra en general. Dentro del aula los niños y niñas presentan diferentes características y problemas y como maestros es nuestro deber ayudarles. Ciertamente es que podemos saber más o menos cosas sobre las que padecen, pero podemos darles soluciones y asesoramiento.

Como acabo de mencionar hay niños/as con problemas, que bien pueden ser trastornos del habla, lenguaje, de comportamiento o por ciertas razones como pueden ser el entorno en el que crece, la situación familiar, etc. Todo esto, nos lo podemos encontrar en el aula, añadiendo exámenes y presiones que pueden padecer. Es muy posible que como alumnos no sepan lidiar con ello y les pueda ocasionar un mal comportamiento o incluso les afecte a su rendimiento académico.

Cuando esto sucede, es muy probable que sus emociones les superen, porque no sepan cómo manejarlas o como controlarlas. Esto lo vi durante las prácticas, tanto las de tercero como las de cuarto. La primera vez que me encontré en esta situación, fue con una niña que debido a la poca tolerancia a la frustración, se enfadó y terminó volcando la mesa o cuando se encontraba en el patio del recreo en el tiempo de descanso y tenía que esperar mucho tiempo por su turno de juego o para que la dejarán un juguete se enfadaba y terminaba quitando el juguete o gritando y llorando, cuando esto sucedía recurría a la técnica de respiración, la decía que tomará respiraciones profundas por la nariz y las soltará por la boca, todo ello con tono calmado. Cuando se calmaba la animaba a que me explicará que es lo que había sucedido que la hizo sentir mal. Esto pasó varias veces y me di cuenta que aunque era útil, la misma niña tendría que saber cómo manejar ella misma sus emociones puesto que no siempre una profesora, con tantos alumnos/as que tiene en clase, puede calmar a un alumno/a. Este último año de prácticas ha sucedido algo similar, un niño que en ocasiones no sabe cómo manejar sus emociones, que estando jugando y le hacen algo de daño no es capaz de controlar sus

emociones y termina armando alboroto, tirado en el suelo y dando patadas si se le acercan para intentar hablar con él y calmarlo.

Esto nos puede suceder en cualquier situación tanto dentro del aula como en el hogar. Por ello considero oportuno que, nosotros como maestros, debemos saber técnicas que los niños/as pueden usar para calmarse a ellos mismos y que las familias y resto de maestros deberíamos saber y enseñar al alumnado y a la familia.

Los niños/as que no son capaces de controlar sus emociones tampoco se encuentran bien haciendo rabietas, algunos se sienten mal ya que en ocasiones pueden herir a sus amigos, compañeros o seres queridos. Además, que aprendiendo a controlarse ellos mismos les es útil a lo largo de su vida estudiantil, ya que llegarán momentos en que se encuentren estresados o ansiosos por los exámenes y notas y estén más susceptibles.

Por ello es que recogido actividades para el desarrollo de actividades para el control de las emociones. Las competencias en las que me he basado son las que se recogen en la carrera de educación primaria y son las siguientes:

- Saber aplicar los conocimientos adquiridos a nuestro trabajo o vocación de forma profesional y por medio de la elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro del área de estudio, la Educación.
- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
- Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.
- Ser capaz de transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

También me he basado en las competencias específicas de la mención de audición y lenguaje puesto que es en lo que me he especializado siendo las siguientes competencias:

- Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.
- Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.
- Ser capaz de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.
- Ser capaz de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.
- Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de estudiantes de 6-12 años.
- Ser capaces de colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.
- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.

4. OBJETIVOS

Mediante la realización de este trabajo pretendo poner en práctica los contenidos que se han aprendido a lo largo de la carrera de Educación Primaria, uniéndolos con los contenidos de la mención de Audición y Lenguaje, junto con lo aprendido durante los periodos de prácticas en los centros para una mejor formación del alumnado universitario. Además de aprender el trabajo en equipo, como maestro en prácticas de audición y lenguaje, con el resto de equipos educativos y compañeros del centro educativo.

Los objetivos que pretendo con la realización del trabajo fin de grado son:

- Saber qué se entiende por problema de autocontrol y problema de conducta para una mejor intervención.
- Conocer los síntomas que presentan los niños/as con problemas de autocontrol y de conducta.
- Conocer el origen de los problemas de autocontrol y de la conducta.
- Enseñar al alumno/a a establecer objetivos para el manejo de su conducta y de sus emociones.
- Establecer técnicas de autocontrol para que el alumnado lo pueda llevar a cabo por sí mismo cuando le sea necesario.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Problemas de conducta

Según Manuel Armas Castro se entiende por problema de conducta a: "*el deterioro en el desarrollo de las capacidades de las personas y/o sistemas, que incapacita para pensar de forma compleja, sentir la emoción integradora del amor y actuar con autonomía solidaria recreadora*" (Armas, 2007, p. 93).

Los problemas de conducta aparecen cuando un sujeto piensa de forma distorsionada debido a emociones negativas, tales como el miedo o la ira, y guiándose por estas emociones actúa por medio de la agresividad o la ansiedad, es decir, de forma destructiva, se hace uso de la violencia en algunos casos. "*Existe un problema de conducta cuando el comportamiento de una persona tiene repercusiones negativas para ella (afectivas) y el medio en el que desarrolla su vida (familia, escuela, trabajo, vecinos) por romper las normas de convivencia*" (Armas, 2007, p. 97).

Dentro de lo que entendemos por problemas de conducta, hay que saber diferenciar problemas de conducta de los trastornos de la conducta, refiriéndonos a estos últimos a la dimensión individual del sujeto. Estos trastornos son más estables, y hacen referencia a un conjunto de conductas que siguen una pauta conductual estable.

5.1.1. Problemas de conducta más frecuentes

Dentro de los problemas de conducta los síntomas más frecuentes son la conducta disocial, es decir, no respetar las normas ni en casa ni en el colegio, fracaso escolar, conductas disruptivas en el aula, absentismo, agresiones tanto verbales como físicas, delincuencia, fugas del hogar, déficit en las habilidades sociales, comportamientos desafiantes, trastorno de ansiedad, déficit de atención con hiperactividad, aislamiento, alteraciones del sueño, alteraciones en la conducta alimentaria y mutismo selectivo. Estos son algunos de los síntomas que Manuel Armas (2007) nos enumera cómo síntomas que el profesorado y las familias podemos observar en el alumnado que presenta problemas de conducta.

A continuación, se explican cuáles son los problemas de conducta más frecuentes que nos podemos encontrar:

- **Déficit de atención e hiperactividad:** *"patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo que se caracteriza por inatención y/o hiperactividad e impulsividad"* (DSM-5, 2013, p. 33). Este síndrome está causado por un trastorno neurobiológico ocasionado por una gran variedad de factores biológicos y hereditarios. Dentro de este síndrome nos podemos encontrar distintos subtipos, aquel alumno que presenta predominancia en la inatención, predominancia siendo hiperactivo-impulsivo y el subtipo que combina los dos anteriores tipos.
- **Trastorno negativista desafiante:** el DSM-5 define este trastorno como: *"un patrón de enfado/irritabilidad, discusiones/actitud desafiante o vengativa que dura por lo menos seis meses, que se manifiesta por lo menos con cuatro síntomas de cualquiera de las categorías siguientes (enfado/irritabilidad, discusiones/actitud desafiante) y que se exhibe durante la interacción por lo menos con un individuo que no sea un hermano"* (DSM-5, 2013, p. 243).
- **Trastorno disocial:** El DSM-5 refiere el trastorno disocial con otro nombre, lo denomina "Trastorno de la conducta". Su concepto sigue siendo el mismo que el que el DSM-IV definía al trastorno disocial. Se define como trastorno de la conducta a: *"un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que no se respetan los derechos básicos de otros, las normas o reglas sociales propias de la edad, lo que se manifiesta por la presencia en los doce últimos meses de por lo menos tres de los quince criterios siguientes (agresión a personas y animales, destrucción de la propiedad, engaño o robo y incumplimiento grave de normas) en cualquier de las categorías siguientes, existiendo por lo menos uno en los últimos seis meses"* (DSM-5, 2013, p. 246).
- **Violencia entre iguales:** este es un problema conductual que se ve cada vez más presente dentro de las aulas y del centro escolar, y del cual hay que tener cuidado. Se tiene que tener presente que es un problema de conducta y que viene determinado por diversos factores: personales, familiares, debido a las relaciones con el grupo de iguales, el centro escolar, los medios de comunicación, factores

contextuales y por factores culturales.

- **Trastorno de ansiedad:** según el DSM-5 se entiende por trastorno de ansiedad generalizada a la: "*ansiedad y preocupación excesivas (expectación aprensiva) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de 6 meses. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación. La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de 6 meses). Estos síntomas pueden ser: inquietud o impaciencia, fatigabilidad fácil, dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)*" (DSM-5, 2013, p. 137).

5.1.2. Síntomas

No es suficiente saber el concepto de trastorno de conducta, es necesario conocer e identificar los síntomas que vienen presentes con este trastorno. Para ello, Manuel Armas (2007) en su libro nos ofrece una sintonización de los problemas de conducta que agrupa en categorías:

- Etiología multifactorial: en esta categoría se incluyen los factores genéticos y neuroquímicos, la personalidad de la persona, el ambiente sociofamiliar y socioescolar.
- Problemática familiar grave: educación muy permisiva o, por el contrario, excesivamente autoritaria.
- Fracaso del sistema escolar: poca flexibilidad o adaptación curricular a las necesidades del alumnado.
- No detección temprana.
- Quiebra de valores.
- Falta de coordinación: entre la familia y la escuela ó entre el colegio y la familia.
- Patologización excesiva: encargar la solución familiar o escolar en los profesionales de la salud mental (Armas, 2007, p. 103).

5.2. TDAH: Trastorno de déficit de atención e hiperactividad

El TDAH es un trastorno que en los últimos años ha ido extendiéndose, y apareciendo más casos con el paso de los años. Sin embargo, la sociedad no comprende de qué trata este trastorno, por qué surge o qué se considera TDAH. Por ello, suele ser diagnosticado erróneamente, sobre todo porque no se le ha realizado al niño/a un estudio con expertos en el tema. Sino que es algo que han leído o le han dicho a las familias y ya clasifican al niños/as como TDAH sin llevar a cabo un diagnóstico.

Anteriormente se ha definido este trastorno, que se encuentra incluido dentro de los trastornos de conducta, como un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad. Estos dos patrones pueden venir acompañados juntos o aparecer en los niños o niñas por separado, por ello dentro de TDAH se distinguen tres tipos: aquel con predominio de déficit de atención, con predominio de la impulsividad-hiperactividad y, aquel en el cual aparecen síntomas de inatención e impulsividad-hiperactividad.

En su libro Jaume Guinot (2013) nos señala cuáles son los síntomas que pueden padecer estos niños. Este autor nos los desglosa, centrándose en los síntomas con los cuales se identificaría a unos niños con déficit de atención y los síntomas que padece un niños o niña con impulsividad-hiperactividad.

5.2.1. Síntomas

Los síntomas que presenta un niño con déficit de atención son los siguientes:

- A menudo no presta atención a detalles, tiene descuidos y comete errores en su día a día, ya sea en el colegio o en casa, en cualquier actividad que realice.
- Presenta dificultad a la hora de concentrarse en cualquier tarea o juego.
- Da la impresión de que no te escucha o no te hace caso cuando se le habla.
- Le es casi imposible terminar una tarea o actividad o de seguir las instrucciones que se le dan.
- Le cuesta organizar sus actividades.
- Rechaza realizar tareas que requieran de un esfuerzo mental.
- Pierde material que necesita (material escolar, herramientas, etc.)

- Se distrae con mucha facilidad.
- Es olvidadizo en las múltiples tareas cotidianas.

Para que se pueda hablar de un niños con déficit de atención, deben estar presentes seis de los nueve síntomas que se han presentado arriba. A continuación se presentan los síntomas de un niño/a que padece impulsividad-hiperactividad:

- Jugueteo con las manos, pies o se retuerce en el sitio.
- Tiene dificultades para estar sentado.
- Corre o trepa con frecuencia en lugares oportunos.
- Le es difícil disfrutar o jugar actividades recreativas.
- Parece que "le hayan dado cuerda".
- Le es complicado permanecer callado, sin embargo, no es desafiante. Simplemente no puede permanecer en silencio.

La hiperactividad puede presentarse con o sin impulsividad, para saber si presenta impulsividad se han de tener en cuenta tres síntomas más para diagnosticar esta última:

- Responder sin esperar una respuesta.
- Le es difícil esperar, ya sea su turno en una cola, para hablar, o en cualquier situación en la que le toque esperar.
- Con frecuencia interrumpe a los demás.

Para poder diagnosticar a niños con TDAH hay que tener en cuenta los criterios mencionados anteriormente, además de que el niño debe tener más de 6 años y estos síntomas han de estar presentes en la conducta del niño por un mínimo de 6 meses. Otro aspecto a tener en cuenta es que el sujeto no presente otros problemas como que posea problema de trastorno generalizado del desarrollo, inteligencia mixta, problemas en el lenguaje, como dislexia, altas capacidades, trastorno de oposición desafiante o puede que sufra depresión, ansiedad o bipolaridad. Sin embargo, el confundir TDAH con otro problema que puede estar viviendo el niño/a, no se debe solo a que sufra algún

problema o trastorno, también puede deberse al ambiente en el que se está desarrollando, que dentro de su casa o en el colegio haya situaciones de estrés, ansiedad, tensión o problemas de comunicación.

5.3. Autocontrol

Se define como autocontrol a “*la habilidad para regular nuestros impulsos, emociones, deseos y acciones*”. Está relacionado con un conjunto de prácticas que pueden aprenderse y desarrollarse con la experiencia. Otra definición de autocontrol y que es muy conocida en el ámbito de la psicología es la de Labrador, Cruzado y Muñoz (1993, citado por Luna Tascón, Gómez Jojoa & Lasso Belalcazar, 2012) que definen autocontrol como una habilidad aprendida, que enmarca todas aquellas conductas controladas de manera exclusiva por variables generadas (pudiendo ser estas físicas, sociales o cognitivas) y que tienen la función de disminuir la probabilidad de ocurrencia de otra conducta o conjunto de ellas. Esta última definición es la más acertada y la que se tendrá en cuenta para la realización del programa de intervención.

El autocontrol nos permite desarrollar un comportamiento adecuado a cada situación. Si no controlamos nuestros impulsos, entonces estaremos dominados por ellos, y determinarán nuestro comportamiento, haciendo que nos arrepintamos de los errores que cometemos debido a esta falta de control.

El autocontrol de las emociones e impulsos es positivo y comprende:

- El control de las emociones e impulsos destructivos.
- Autodominio para resistir las “tormentas” emocionales.
- Capacidad para gestionar la ansiedad.
- Capacidad para tranquilizarse y consolarse uno mismo.
- Capacidad para aplazar las recompensas.
- Capacidad para canalizar de forma adaptativa las emociones y sentimientos.

El autocontrol lo podemos relacionar con el autodominio. Daniel Goleman nos dice que “*los principios básicos del autodominio son la autoconciencia y la gestión de nuestros estados internos. Esas capacidades son las que permiten que alguien tenga un*

excelente rendimiento individual en cualquier campo" (Goleman, 2013, p. 19). Teniendo un buen control sobre nuestros estados internos, es decir, sabiendo gestionar nuestras emociones e impulsos podremos alcanzar nuestros objetivos, llevar a cabo la tarea propuesta sin frustraciones ni descontroles.

Encontramos otras definiciones que nos alejan de la autorregulación de las emociones pero que también explica lo que se entiende por autocontrol. Esta otra definición nos viene dada por Gómez y Luciano (2000), para ellos el autocontrol implica *"hacer algo cuyas consecuencias inmediatas no son relevantes e incluso pueden ser desagradables en favor de hacer algo relacionado verbalmente a la consecución de un resultado exitoso o valioso a más largo plazo"*. Este comportamiento, que se acaba de definir viene a explicar el concepto de autocontrol, lo podemos clasificar en cuatro situaciones de elección entre alternativas de reforzamiento, que nos las proporciona Martín y Pearl (2006):

- Consecuencias inmediatas reforzantes de baja magnitud Vs. aquellas que implican reforzamiento demorado de mayor magnitud.
- Consecuencias inmediatas reforzantes de baja magnitud vinculadas a consecuencias aversivas pero solo significativas por acumulación Vs. evitar consecuencias aversivas acumuladas (de alta magnitud) a mediano o largo plazo y perder reforzadores inmediatos de baja magnitud.
- Consecuencias inmediatas aversivas de baja magnitud vinculadas a consecuencias reforzantes pero solo significativas por acumulación Vs. perder consecuencias reforzantes acumuladas a mediano o largo plazo y evitar consecuencias aversivas inmediatas de baja magnitud.
- Consecuencias inmediatas reforzantes de baja magnitud Vs. consecuencias inmediatas aversivas de alta magnitud pero poco probables. (Martín y Pearl, 2006, citado por Gómez Delgado, Muñoz Roseto, Benavides Martínez, Luna Tascón & Ortiz Delgado, 2013)

Dentro del enfoque pedagógico de autocontrol nos podemos encontrar dos dimensiones fundamentales:

- **Autocontrol como objetivo educativo.** Implica el aprendizaje de

técnicas, mecanismos y procesos que faciliten conductas controladas por el sujeto.

- **Autocontrol como medio educativo.** Referido al logro del objetivo general y prioritario de la autonomía. (Capafóns, Castillejo, Gómez-Ocaña, Barreto, Aznar & Pérez, 1985)

Por medio de estas dos dimensiones que nos encontramos dentro del aprendizaje de autocontrol, refiriéndonos dentro del aula, consideramos el aprendizaje del autocontrol como el dominio de técnicas, mecanismos para la toma de decisiones del sujeto por sí mismo.

5.3.1. Síntomas

La falta de autocontrol no tiene síntomas externos que se puedan observar. Suele identificarse como problemas de conducta o con trastorno de déficit de atención y/o hiperactividad. Esto se debe a que los síntomas son muy parecidos en estos dos trastornos. Normalmente las personas que no son capaces de gestionar sus emociones o impulsos, provocado por el estrés y la tensión, presentan los siguientes síntomas:

- Son personas nerviosas, que por algún motivo el cual ellos no saben se ponen ansiosas o nerviosas.
- Saben que la conducta que hacen está mal o les hace daño pero siguen repitiéndola.
- Después de realizar la conducta se sienten culpables.

Las personas con falta de autocontrol, suelen padecer otros trastornos, es decir, la falta de autocontrol viene relacionada con trastornos como: de personalidad o problemas sociales. Sin embargo, no entraremos en este apartado en más explicaciones, se verá más detenidamente en el siguiente apartado.

5.3.2. Problemas de autocontrol más frecuentes

Dentro de la falta de autocontrol nos encontramos con los siguientes tipos de conductas:

- **Autocontrol emocional.** También lo podemos definir como la capacidad de gestionar situaciones emocionales, que se entiende como la “*habilidad para*

reconducir situaciones emocionales muy presentes en los demás que requieran una regulación." (Bisquerra & Pérez, 2007)

- **Cleptomanía.** Según Damon y Berman (2013), la cleptomanía es un cuadro clínico infrecuente caracterizado por el fracaso reiterado para intentar resistir el impulso de robar objetos no necesarios para el uso personal o por su valor monetario. Nos podemos encontrar diferentes grupos dentro de la cleptomanía, estos grupos se diferencian por la razón por la que una persona puede ser cleptómana. Nos encontramos con cuatro grupos: trastornos del control de los impulsos, espectro obsesivo compulsivo, espectro autista, y por conducta adictiva.
- **Control de la Ira.** Para comprender qué se entiende por control de la ira es necesario saber que entendemos por ira. Una de las definiciones que explica mejor lo que se entiende por ira es la dada por Izard que la describe como una emoción primaria presente cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad. (Izard 1997 y 1991, citado por Pérez Nieto y Redondo Delgado, 2008)
- **Onicofagia.** *"La onicofagia es el mal hábito de comerse las uñas, es decir, es el resultado de la repetición de una manifestación no deseada que en la frecuencia de la práctica puede instalarse pasando al ámbito inconsciente"* (Ojeda, Espinoza & Biotti, 2014). Estos mismos autores también señalan que la necesidad de morder e incluso de comerse las uñas está ligada a un estado físico-emocional de ansiedad.
- **Procrastinación o postergación.** *"La procrastinación es entendida como un patrón de comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido"* (Ferrai & Tice, 2007; Ferrari & Tice, 2000; Riva, 2006; Steel, 2007, citado por Quant & Sánchez, 2012). Este problema de autocontrol relacionado con la ansiedad se debe al miedo al fracaso que el sujeto padece y que por ello pospone la realización de la tarea.
- **Síndrome de Tourette.** Es un síndrome que se caracteriza por múltiples y fluctuantes tics motores y sónicos, fallos de fluencia del habla y por su gran componente hereditario. Se denomina así por su descubridor, el médico francés

Giles de la Tourette, en el año 1885. Actualmente está asociado a comportamientos obsesivo-compulsivos, ansiedad, fobias e hiperactividad. (Maniega López, 2016)

- **Tics nerviosos.** Según Torres, Pereira Scromeda, Benítez Cima y Delia Scromeda (2010), los tics son definidos como fragmentos desinhibidos y aislados de actos motores normales, que se clasifican por tics motores (aparición de actividad motora) o tics vocales (debido a la presencia de vocalizaciones). Además de la clasificación de motores y vocales, se les clasifica por su duración, pueden ser transitorios, crónicos o síndrome de Tourette. Por su forma clínica se les clasifica por tics simples o tics complejos. Una de las razones por las que las personas suelen padecer tics nerviosos son la ansiedad y el estrés.
- **Tricotilomanía.** Se entiende por tricotilomanía a *"la entidad caracterizada por el arrancamiento del propio pelo, de manera recurrente, lo que genera pérdida del mismo."* (Torales, Bolla, Martino, González, Riego & Díaz, 2016). *"El inicio de la tricotilomanía precede a otros trastornos psiquiátricos, que se presentan como comorbilidades: en los niños y adolescentes, los trastornos de ansiedad y del comportamiento perturbador."* (Franklin, Zagrabbe, & Benavides, 2011; King, Scahill, Vitulano, & Schwab-Stone, 1995, citado por Torales et al., 2016)

6. HIPÓTESIS

Las hipótesis que nos hemos planteado en este trabajo, son las siguientes:

- Los niños con problemas de conducta y de autocontrol tienen problemas a la hora de concentrarse y realizar la tarea o actividad propuesta.
- Los niños/as con problemas de autocontrol y/o conducta pueden presentar dificultad en la adquisición del aprendizaje debido a una mala concentración.
- Llevar a cabo un programa de prevención para con este alumnado ocasionará una mejora en su rendimiento.

7. PROGRAMA PREVENTIVO

7.1. Metodología

Las siguientes actividades que se van a explicar van a servir para que el alumnado aprenda técnicas de autocontrol y relajación. Son técnicas que, en su mayor parte, las pueden poner en práctica el alumnado por sí mismo. Excepto alguna que otra actividad que es necesaria la guía del profesorado para realizarlas.

La metodología que se pretende llevar a cabo es una metodología:

- Activa y flexible donde el alumnado participa de manera activa y reflexiona sobre la actividad. Siendo importante ya que no todos los niños/as son iguales y a cada alumno le viene mejor una actividad u otra.
- Integradora, ya que se pretenden hacer las actividades dentro del aula con todo el alumnado. Para una mejor convivencia dentro del aula.
- Lúdica, se pretenden llevar las actividades como juegos, implicando al cuerpo. También se pretende que con la consecución del objetivo de las actividades los niños/as se motiven.
- Globalizadora, pretendiendo dar solución a todos los problemas y situaciones que puedan surgir en el aula.

7.2. Actividades

El programa preventivo que se va a realizar a continuación se puede dividir en distintos grupos de actividades. Para que los niños/as mejoren el autocontrol de sus emociones y acciones las actividades se agruparan según su tipo: respiración, relajación, meditación e imaginación.

Las actividades que se plantean a continuación, como métodos o técnicas para conseguir que el alumnado sea capaz de autocontrolar sus emociones, están pensadas para educación primaria y se planean llevar a cabo con todo el alumnado dentro del aula. Como se sabe cada niño/a es diferente, siendo esto algo que no debemos olvidar, puesto que lo que sirve con un niño/a puede o no sernos útil y efectivo con otro/a. Por lo tanto, están diseñadas de manera general. Estas actividades dependiendo de cómo se lleven a cabo y del nivel que se le quieran dar sirven tanto para primero de primaria

como para sexto. Bien es cierto que como especialista en audición y lenguaje también te puedes encontrar trabajando con niños/as de infantil, estas actividades también se pueden plantear con ellos. Ya que la mayoría son sobre escuchar, transmitir y expresar sus sentimientos.

Algunas de estas actividades se han llevado a cabo con niños/as de 7 años, es decir, alumnado que se encuentra en primero de educación primaria. En su mayoría las actividades han sido realizadas por todos los niños de la clase excepto alguna, como es el libro manipulativo que se ha llevado a cabo y se ha pensado para trabajar con un niño en concreto que tiene problemas conductuales, las cuales suelen ser rabietas y descontrol de sus emociones. Cuando esto sucede es difícil conseguir que se calme y que continúe trabajando.

Debido a estas conductas que presenta es que se han ideado estas actividades. Como se ha visto durante la relación que se ha formado cuando se ha trabajado con este niño, cuando suceden sus rabietas no trabaja casi nada a lo largo del día siendo complicado incluso el intentar comunicarte con él. Esto junto a los problemas que tiene, que son trastorno específico del lenguaje y discapacidad psíquica leve, ocasiona que sufra retraso en el ámbito escolar, es decir, afecta a su rendimiento académico, sobre todo en lectoescritura y articulación y pronunciación de la mayoría de los fonemas.

Relajación.

Este tipo de actividades consiste en la tensión-relajación del cuerpo completo. Se utiliza con los niños/as que sufren de ansiedad, también como tratamiento de la tensión muscular, fatiga, espasmos musculares y tartamudeo. Como hemos podido ver en el marco teórico, gran parte de los problemas de autocontrol y de conducta surgen debido a la ansiedad, bien que pueden sufrir los niños/as por los exámenes, expectativas o presión que tienen sobre ellos la familia o el profesorado o ambos. La relajación sirve para aliviar el estrés mental y la ansiedad que ocasiona malestar corporal.

Técnica de la tortuga: Diseñada por M. Scheneider en 1974 para el autocontrol de la conducta impulsiva en el aula. Esta técnica consta de cuatro partes: reconocer tus emociones, penar y parar, meterte en el caparazón y respirar y pensar en una solución.

Consiste en encerrarte en un "caparazón", sentados en el suelo rodeamos con nuestros brazos las rodillas y escondemos la cabeza intentando hacernos lo más pequeño posible y tensando el cuerpo para mantener la postura. Mantendremos esta postura diez segundos. El profesor/a le puede ir diciendo al niño/a, para hacer entretenida la primera parte, "*se te ve la cabeza*" o "*se te ve el culo*". Cuando se le dice esto el niño/a se encogerá más sobre sí mismo/a. A continuación, el niño/a poco a poco se va relajando y dejando flojo los brazos, piernas, cuello, tronco... hasta que tenga completamente relajado todo el cuerpo. Para finalizar se le felicita al niño/a por saber controlarse y se le invita a que explique por qué se ha sentido enfadado, frustrado o ansioso. Que explique qué es lo que ha ocasionado que tenga que hacer la tortuga y cómo se ha tranquilizado él solo.

Para introducir a los niños/as esta técnica se le puede contar una historia, la de la pequeña tortuga (Anexo 1). Mediante la historia se pretende que los niños/as se identifiquen con la pequeña tortuga y vean que también pueden controlarse ellos mismos. Al finalizar la historia decirles que cuando se sientan enfadados o frustrados y quieran tirar cosas o gritar o hacer rabietas que hagan como la pequeña tortuga. Para saber si los niños/as han comprendido cómo hacer la tortuga, la profesora hace el ejemplo y que lo repitan los niños/as un par de veces hasta estar seguro de que los niños/as lo comprenden.

Para que los niños tengan un recordatorio de que, si se sienten enfadados, frustrados o quieren hacer una rabieta o tirar cosas, se les pone en una pared a la vista, los dibujos de 4 tortugas con los pasos que tienen que hacer para calmarse mediante la técnica de la tortuga. Además, se deja que las pinten (Anexo 2) para que consideren que son suyas y se sientan más a gusto a la hora de realizar la técnica. También, al principio, como premio por haber controlado sus emociones se les puede decir que pinten una parte del dibujo de una tortuga y que cuando la terminen se la puedan llevar.

Tarro de la calma: Los beneficios que proporciona este tarro de la calma es que ayuda a canalizar las emociones, mejorar la concentración y beneficia la meditación. Se basa en el método Montessori. Se le explica al niño/a que al agitar el tarro o bote, podemos observar cómo cae la purpurina (Anexo 3), se le dice que la purpurina es como

sus emociones, que se encuentran revueltas, agitadas y que mientras observa cómo cae la purpurina se centre en su respiración y en sus pensamientos y mientras observa cómo cae, comprobará cómo sus emociones se centran, encuentran su sitio y se calma. También, en vez de agitar nosotros el tarro, podemos presentárselo, y dejar que lo agite el/a niño/a, para que pueda descargar su energía y a continuación que lo observe.

Respiración.

Una de las técnicas que podemos utilizar con los niños/as y la más sencilla y rápidas es la de regular la respiración. Además, una adecuada respiración combate el estrés, la irritabilidad y la ansiedad. Para ello es necesario una correcta respiración, en la cual cogemos el aire y le dirigimos hacia el diafragma, se retiene durante un par de segundos y se expulsa suavemente por la boca. Una buena respiración no solo ayuda para aliviar el estrés, también es bueno para la voz, las cuerdas vocales y todo lo relacionado con la voz, evitando que se padezcan problemas en un futuro.

Esta técnica bien se puede hacer de pies o tumbados en el suelo. Si se hace estando de pies es aconsejable que haya cierto contacto con el niño/a ya que les ayuda a relajarse, les da cierta calma, y junto con la toma de respiraciones profundas se calman más rápidamente. Se le dice al niño/a, mientras se le agarra la mano o frota los brazos, que coja aire por la nariz tranquilamente, que lo aguante y que, tras dos o tres segundos, lo expulse por la boca suavemente. Esto se repite hasta que el niño/a consiga calmarse.

Aunque es cierto que esta técnica sirve para calmar y controlar las emociones del momento, también es bueno que se realice para calmar el estado de ánimo y energía de los niños/as, como es por ejemplo cuando llegan a clase después del recreo o después de la clase de educación física. Cuando llegan después de estas horas es más difícil que los niños se concentren lo suficiente y estén sentados tranquilamente. Para facilitar esa calma se pueden hacer actividades de relajación, que duran poco tiempo.

Observación de la respiración: Tumbados en el suelo, ponemos las manos sobre el estómago y con las piernas estiradas y ligeramente separadas. Se crea en clase un ambiente tranquilo, bajando las persianas un poco y apagando las luces. Se puede poner un poco de música tranquila y mediante una correcta respiración, que se les ha

enseñado a los niños con anterioridad (cogiendo el aire por la nariz, reteniéndolo y expulsándolo por la boca) se les dice que observen cómo respiran, viendo cómo sube y baja el diafragma.

Meditación.

Actualmente es difícil relajarnos y dejar de pensar o de preocuparnos. Esto nos ocasiona ansiedad y estrés, pero no solamente en adultos, los niños/as también sufren de ello. Ya sea por problemas familiares, escolares o ambos. El dejar de pensar y solo sentirnos a nosotros mismos, lo que tenemos en nuestro interior. Esto poco a poco en los niños/as les ocasiona malestar que lo expresan mediante rabietas, gritos o berrinches, unido a los problemas que puedan padecer, es probable que les superen, afectando a su rendimiento y a su comportamiento. Por ello hay que buscar algo que distraiga la mente y eso es la meditación. Puede considerarse que la meditación está ligada a algún tipo de religión o doctrina, pero no es necesario pertenecer a una religión u otra para despejar la mente por medio de la meditación.

La meditación es buena en muchos aspectos, como se ha mencionado ayuda a despejar la mente, también ayuda a enfocar la atención en una cosa o tarea a la vez, con la concentración y mejora la autoestima.

Según Davis, Mckay & Eshelman (1982) en la meditación hay cuatro aspectos importantes que hay que tener en cuenta cuando se va a meditar y estos son: estar en un lugar silencioso, sobre todo cuando se está aprendiendo a meditar; ponerse en una posición cómoda; llevar una vestimenta cómoda, e intentar hacerla sobre la misma hora, evitando realizarla después de comer ya que el cuerpo se sentirá pesado y te entrará sueño.

Imaginación.

La imaginación es un arma muy poderosa y una gran aliada para combatir el estrés y la ansiedad, sobre todo para reducirla. No siempre es fácil conseguir relajarse y sobre todo con niños/as pequeños, ya que tienden a aburrirse fácilmente y empiezan a jugar unos con otro, terminando el intento de relajación en un momento de risas y juegos. De tal forma que se pierde el objetivo principal de la tarea. Sin embargo, lo que

podemos hacer es imaginar que el estado de relajación, de estar tranquilos se extiende por nuestras extremidades, es decir, hacia el resto del cuerpo. La imaginación también nos puede llevar a un lugar apartado y tranquilo.

La imaginación tiene mucho poder ya que, si pensamos en cosas tristes, al final nos sentiremos tristes; o, por el contrario, si pensamos en cosas divertidas, nos sentiremos bien y terminaremos felices. Para conseguir superar los pensamientos tristes o que nos ocasionan ansiedad y estrés lo que tenemos que hacer es sustituirles por pensamientos positivos para mejorar nuestro estado de ánimo. Como se ha estado diciendo la imaginación es muy poderosa y si no se combaten esos pensamientos nos puede ocasionar problemas, un ejemplo es si llaman a un niño o niña para que salga a la pizarra y piense que no va a saber la respuesta, eso puede hacer que se bloquee y que no consiga responder la respuesta correctamente, aunque sí que sepa la solución.

Por estas razones, la imaginación es una buena técnica de relajación para dejar atrás el estrés y la ansiedad. A continuación, se explican diferentes actividades que se pueden llevar a cabo utilizando la imaginación. Para llevarlas a cabo, hay que tener en cuenta ciertos aspectos, como los que hemos dicho en las técnicas anteriores, estar en una posición cómoda y que el lugar dónde se vayan a realizar las actividades posea un ambiente tranquilo.

Imágenes dirigidas: Mediante el uso de esta técnica, se guía al alumnado a que alcance un estado de relajación. Es ideal para trabajarlo con los niños/as más pequeños o para cuando se comienza a trabajar con técnicas de relajación. Como en cualquier otra técnica de relajación o meditación como las he nombrado anteriormente, el alumnado ha de estar en una posición cómoda, lo ideal sería tumbados y en un ambiente tranquilo y con poca iluminación. Una vez que los niños/as están tumbados, tranquilos y con los ojos cerrados se le lee un texto (Anexo 4). Este es un ejemplo, puedes encontrar muchos en Internet, aunque también puedes inventártelo y meter contenidos que se estén dando, como pueden ser los biomas.

Recuerdo activo: Es parecido a la imagen dirigida, sin embargo, en este caso hacemos alusión a un momento del día o un recuerdo. Se hace que el niño/a se dirija hacia un recuerdo bonito, feliz o en el que haya estado en calma. Se empieza diciendo al niño/a que piense en un momento en el que se haya sentido feliz o relajada, poco a poco según va surgiendo en la mente del niño/a se le va diciendo que vaya dejando atrás ciertos recuerdos hasta que solo se quede con la sensación de felicidad y tranquilidad (Anexo 5).

Enfrentarse a lo desconocido: Sobre todo con ello trabajamos la tensión-relajación del cuerpo, para conseguir una que el cuerpo se relaje mejor y el niño/a encuentre la calma. Esta actividad consiste en crear cierta tensión en el cuerpo del niño/a poniéndoles en una situación que les puede resultar difícil y que con la guía del profesor vaya soltando la tensión del cuerpo (Anexo 6).

Crear imágenes propias: Esto serviría para que cuando el alumno/a se encuentre nervioso, ansioso y estresado puede recurrir a la técnica de la imaginación para relajarse y controlar sus emociones. Se podría decir que es parecida a la actividad de recuerdo activo, sin embargo, en esta ocasión el niño/a recurrirá a un lugar donde pueda estar en calma y tranquilo. Para ello antes de hacer la actividad se le puede pedir que el niño/a traiga a clase una imagen que le produzca tranquilidad y lo puede explicar delante de toda la clase. Por ejemplo, a mi me trae calma estar en la playa tumbada en la arena, ya que es un lugar tranquilo y el sol me relaja, me recuerda al verano. Luego con esa imagen, que bien puede ser un paisaje, un objeto o una acción, se puede ayudar para crear ese lugar de calma. Estando en posición cómoda y en un ambiente tranquilo el alumnado se imaginará su lugar de calma y se le puede ir guiando al principio hasta que aprenda a realizar la actividad él o ella solo/a. Se le va guiando diciéndole que se imagine lo que, qué escucha, que olor es el que se impregna ese lugar, qué siente, si siente el calor del sol o si está en un lugar fresco. Continuando se le puede decir que ahora imagine quien se encuentra en ese lugar con él, que qué es lo que están haciendo y que esa sensación que está teniendo de calma y felicidad la deje fluir por el resto del cuerpo. Así se conseguirá relajar y una vez que abra los ojos se encontrará más tranquilo.

Otras actividades para la relajación que se pueden llevar a cabo con el alumnado tanto de Educación Primaria como con el alumnado de Educación Infantil son:

Bola anti-estrés: Este material es muy bueno para la concentración y alejar el estrés. Es común ver a niños y niñas frustrarse y dar golpecitos en la mesa o empezar a jugar con el bolígrafo y escuchar clics. Este material es útil ya que no hace ruido además de que la sensación que produce esta bola anti-estrés (Anexo 7) es curiosa ya que las bolas de gel que se encuentran dentro del globo son suaves y están llenas de agua, poco a poco las bolas liberan esa agua y da una sensación que es atractiva para los niños/as. Además de poder apretar y mover las bolas de gel del interior del globo, pueden romperlas si así lo prefieren.

Bote de las sensaciones: Este bote (Anexo 8) está hecho también con bolas de gel. A algunos/as niños/as como he podido comprobar son más táctiles, más manipulativos y cuando hacen sus rabietas o no consiguen controlar sus emociones les facilita el volver a estar en control de ellas y calmarse al tocar las bolas de gel. Estas bolas tienen una textura muy suave y como poco a poco van desprendiendo agua, se encuentran constantemente húmedas. Bien al meter la mano en el bote o al sacarlas y jugar con ellas, pasándoselas de una mano a otra les relaja. Como he dicho tienen una textura suave y atractiva.

El monstruo de colores: Este cuento infantil de Ana Llenas (2012) habla sobre un monstruo que tiene sus emociones hechas un lío. Es un buen ejemplo que podemos poner para que los niños/as comprendan que es normal que nuestras emociones, en ocasiones, nos pueden abrumar pero que hay que saber cómo controlarlas. Esta actividad consiste en leerles el cuento y explicarles, una vez terminada la historia, que a nosotros nos pasa igual, que en ocasiones o bien no sabemos identificar que es lo que sentimos o que se nos mezclan todas. Y que por ello las vamos a separar. Lo que se hace es imprimir, plastificar y pegar a los monstruos de colores, de las emociones (Anexo 9), en una pared, y cada niño/a tendrá una pinza con su nombre escrito en ella. Según se sientan situarán la pinza en un monstruo o en otro. Cada día se fijará la profesora en las pinzas y dónde están situadas o cuando un niño/a cambie su pinza de una emoción a otra, se le preguntará por qué ha puesto la pinza en esa emoción. La

profesora también tiene su propia pinza y será la primera en expresar cómo se siente y por qué ha puesto la pinza en esa emoción, de esa manera les será más fácil abrirse y expresar sus emociones después.

Libro manipulativo: Como he mencionado anteriormente algunos niños/as trabajan mejor si se trata de cosas manipulativas, un caso que he tenido ha sido el de un niño que cuando no podía controlar sus emociones hace una rabieta y se niega a trabajar. Sabiendo que en este caso el niño trabaja mejor con material manipulativo cree basándome en el libro sensorial, un libro el cual trabajara la lectura y la escritura (Anexo 10). Este material resultó más útil de lo que pensé, ya que en un principio su fin era que cuando el niño no quisiera trabajar o no pudiese controlar sus emociones, trabajará utilizando el libro como si fuera un juego. Lo que no esperaba es que le calmará. Esto me sorprendió y sirvió para que pudiera poner sus emociones bajo control y se animara a trabajar. El libro es sencillo, contiene 3 láminas con actividades, está hecho con goma eva, rotuladores, velcro y un carpesan de anillas. En ellas se trabaja la ropa y la lectura puesto que tiene que ir vistiendo a la niña de la lámina con lo que le vaya diciendo las fichas que van con esa lámina; otra lámina, es de animales y ecosistema, es similar a la anterior lámina, ya que las fichas le van diciendo dónde ha de situar a los animales; y, por último, la última lámina que contiene este libro es para trabajar la escritura, el niño/a coge una imagen y la pega en la goma eva, a continuación lo que tiene que hacer es escribir la palabra que viene representada con las letras escritas en goma eva.

8. CONCLUSIONES

La elaboración del trabajo me ha servido para comprender mejor los problemas de conducta y de autocontrol, así como y conocer qué tipos de problemas nos podemos encontrar en el aula. Normalmente todo se engloba en problemas de conducta sin saber la razón por la que se da o que problemas nos podemos encontrar. Algunos de los trastornos que nos encontramos dentro de los problemas de conducta, si no los hubiera trabajado, hubiese pensado que se engloban dentro de problemas de conducta como por ejemplo el TDAH o el trastorno de ansiedad.

Mediante lo recogido en el marco teórico podemos comprender que los problemas de conducta y autocontrol viene dados por la ansiedad y el estrés. Mientras que el TDAH es un trastorno caracterizado por la falta de atención y/o hiperactividad que pueden presentar los niños/as dentro del aula. Lo que diferencia al TDAH con los problemas conductuales es que estos últimos se caracterizan debido a la falta de control en el manejo de las emociones y se presentan debido a situaciones de estrés, ansiedad o frustración. Bien es cierto que en algunos síntomas los problemas de conducta, autocontrol y el TDAH son similares y se pueden confundir. Sin embargo una de las cosas que más nos podría ayudar a diferenciarlos sería ver en qué situaciones surgen estos síntomas, ya que como se ha dicho el TDAH tiene más que ver con inatención y/o hiperactividad, niños/as inquietas que no pueden mantener su concentración enfocada durante largos periodos de tiempo frente a los problemas de autocontrol que se dan en ciertas situaciones cuando los/las niños/as se encuentran superados/as por sus emociones, en ocasiones sin saber la razón, o que se frustran o padecen de ansiedad.

Por ello es que se han llevado a cabo las actividades propuestas y se ha podido comprobar que dichas técnicas sirven para calmar al alumnado cuando este se encuentra frustrado e intranquilo. Se han pensado para que el alumnado aprenda diferentes formas de calmarse por ellos mismos, estén donde estén. Y, que sientan motivación y orgullo por su manejo de las emociones. Para un buen manejo de las emociones también es importante saber conocer qué es lo que sentimos y qué es lo que ha ocasionado ese sentimiento.

En conclusión, pienso que con este trabajo he logrado cumplir con los objetivos propuestos al principio. Ya que se ha trabajado sobre el concepto de problemas de conducta y autocontrol, así como los síntomas para la mejor identificación de estos problemas en el alumnado y una correcta y más acertada intervención. También mediante la puesta en práctica de las actividades se ha proporcionado al alumnado estrategias y técnicas que pueden utilizar cuando se sientan intranquilos, dándoles a ellos mismos un objetivo: pensar antes de actuar.

9. BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association (A.P.A.), (2013) *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. EEUU: American Psychiatric Association.

Armas Castro, M. (2007) *Prevención e intervención ante problemas de conducta: Estrategias para centros y familias*. Madrid: Wolters Kluwer.

Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007) *Las competencias emocionales* (pp. 61-82). Universidad de Barcelona.

Capafóns, A., Castillejo, J. L., Gómez-Ocaña, C., Barreto, P., Aznar, P. y Pérez, P. (1985) *Autocontrol y educación* (pp.10). Valencia: NAU Llibres.

Damon, P. y Berman, G. (2013) Cleptomanía: un trastorno del control de los impulsos o una conducta adictiva. *LILACS. Salud(i)Ciencia (Impresa)*, 19(6), 540-545.

Davis, M., Mckay, M. y Eshelman, E.R. (1982) *Técnicas de autocontrol emocional* (pp.27-68). Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Goleman, D. (2013) *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B.S.A.

Gómez, I. y Luciano, C. (1991). Autocontrol en niños: un estudio experimental sobre dos procedimientos en la adquisición de conductas de espera. *Psicothema*, 3(1), 25-44.
[Disponible en: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=2002>]

Gómez Delgado, Y.A., Muñoz Roseto, D. M., Benavides Martínez, J. C., Luna Tascón, E. G., y Ortiz Delgado, L. A. (2013) Conducta de elección bajo paradigma y desempeño académico en una situación grupal. *CES Psicología*, 6(2), 105 - 116.

Guinot Zamorano, J. (2013) *Mitos y realidades sobre el TDAH: Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad* (pp.15). Tarragona: Publicaciones Altaria.

Instituto de salud libertad S.A.C. (s.f) *Autocontrol-Aprendiendo a manejar los impulsos-tratamiento*. <http://www.saludlibertad.com/autocontrol/> (Consulta el 31 de marzo de 2017)

Labrador, F., Cruzado, J. y Muñoz, M. (1993) *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.

Llenas, A. (2012) *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.

Luna Tascón, E. G., Gómez Jojoa, J. A. y Lasso Belalcazar, T. (2012) *Relación entre desempeño académico y autocontrol*. Universidad de Manizales. Colombia.

Maniega López, R. (2016) *Síndrome de Tourette*. (Trabajo Fin de Grado) Universidad de Valladolid, Facultad de Enfermería de Soria.

Ojeda Léonard, C., Espinoza Rojo, A., y Biotti Picand, J. (2014). Relación entre onicofagia y manifestaciones clínicas de trastornos temporomandibulares en dentición mixta primera y/o segunda fase: Una revisión narrativa. *Revista Clínica De Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 7(1), 37-42.

Pérez Nieto, M.A., Redondo Delgado, M. y León, L. (2008) Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *REME*, 11(28) .

Quant D. M. y Sánchez, A. (2012) Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1).

Rodolfo Castillo, A. y Sánchez De La Mata, R. (2014) *Técnicas de visualización (o imaginación guiada)*. <http://cocinandoconhistaminosis.com/web/tag/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/> (Consulta el 27 de mayo de 2017)

Schneider, M. y Robin, A.M. (1992) *La técnica de la "tortuga": un método para el autocontrol de la conducta impulsiva*. Universidad del Estado de Nueva York.

http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf

(Consulta el 16 de abril de 2017)

Torales, J., Bolla, L., Di Martino, B., González, L., Riego, V., y Ruiz Díaz, C. (s.f) *TTM: Concepto, epidemiología, etiopatogenia y clínica*.

https://www.researchgate.net/profile/Julio_Torales/publication/305379546_Tricotilomania_Concepto_Epidemiologia_Etiopatogenia_y_Clinica/links/578ae05008ae59aa66793f17.pdf (Consulta el 19 de mayo de 2017)

Torres, E. E., Pereira Scromeda, M. C., Benítez Cima, N. A. y Delia Scromeda, M. (2010) Síndrome de Gilies de la Tourette en pediatría. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, 201.

10. ANEXOS

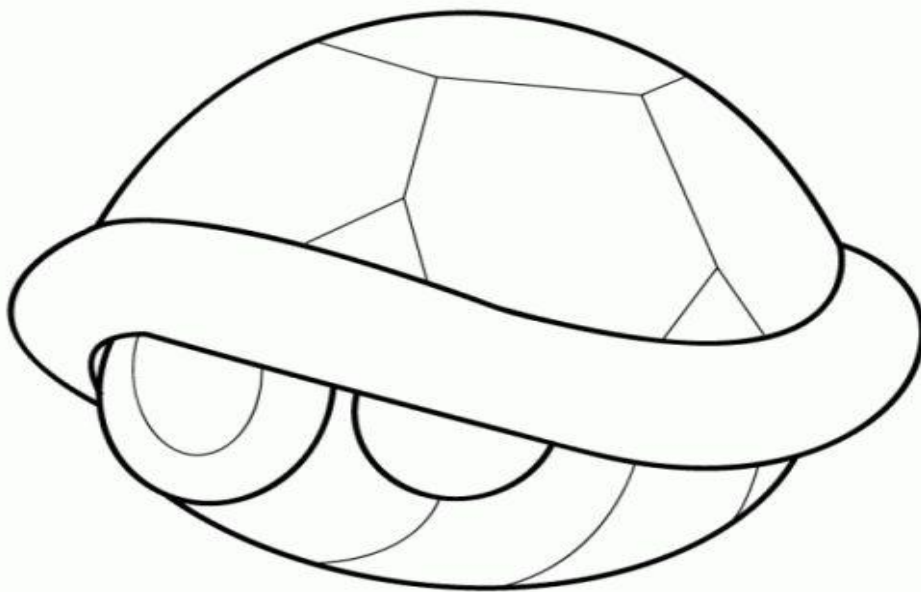
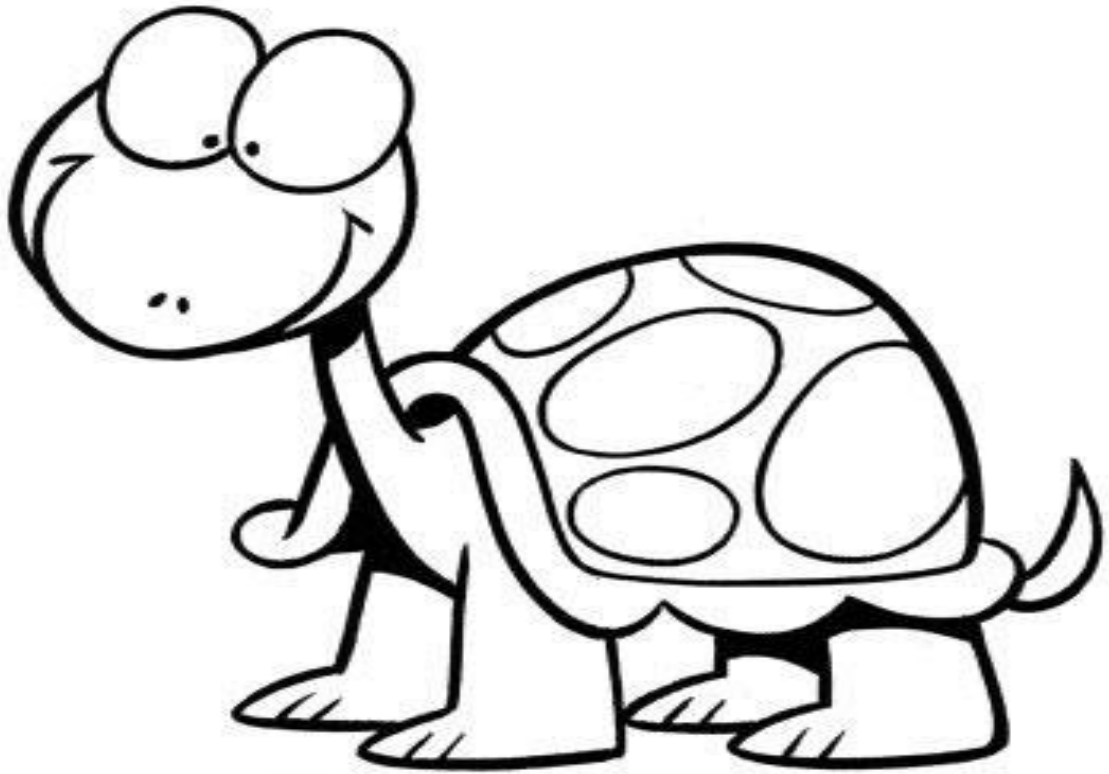
Anexo 1

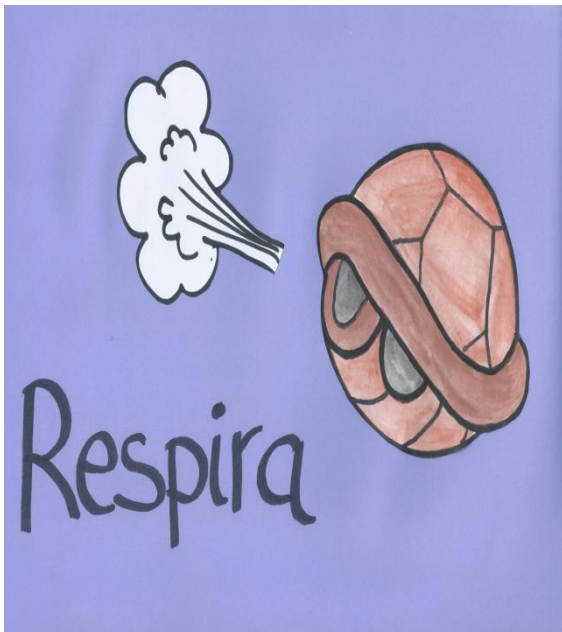
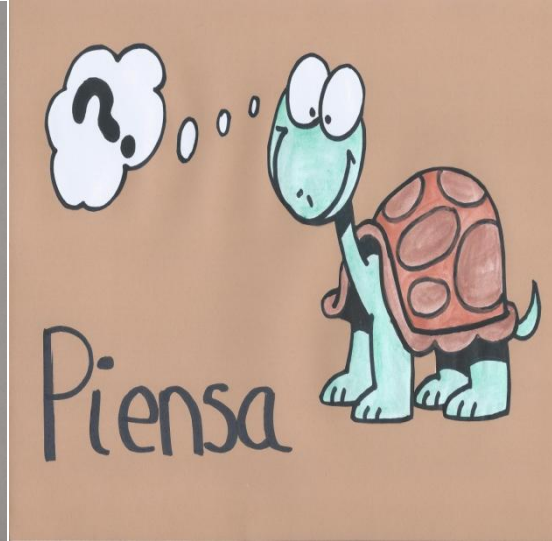
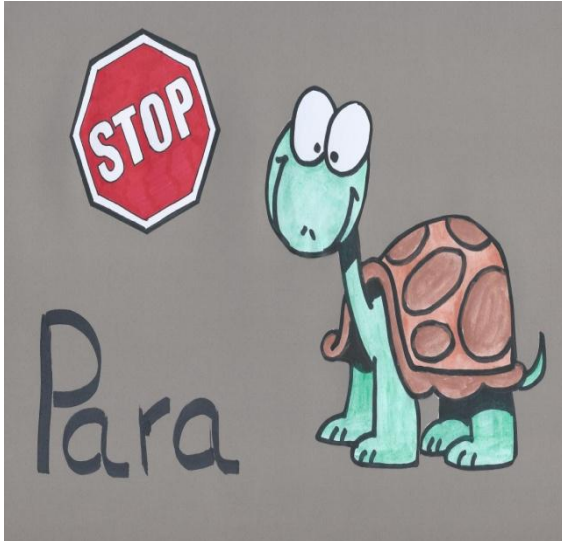
“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 6 (7, 8,...) años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al Cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar... era demasiado difícil y pesado hacer fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro.

Cada día en el camino hacia el colegio se decía a si misma que lo haría lo mejor posible para no meterse con ellos. Pero a pesar de esto era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “Siempre metida en líos” pensaba “como siga así voy a odiar al colegio y a todos.” Y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja Tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era un vieja Tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla: “¡Oye! ¡Aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto. ¿Tú no te das cuenta que la solución a tus problemas la llevas encima de ti?”. La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. “¡Tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadada. Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto de la escuela.

Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando, de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha, donde nadie le podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrarse a su profesor sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo le admiraba y querían saber cuál era su mágico secreto”.

Anexo 2





Anexo 3

Materiales:

- Bote de plástico.
- Pegamento con purpurina.
- Purpurina.
- Agua templada.
- Colorante alimenticio.
- Cuchara.
- Plástico transparente.
- Cola caliente.

Proceso:

1. Metemos agua templada en el bote, le llenamos casi hasta arriba, dejamos dos dedos más o menos sin llenar del bote de plástico.

2. Se echa en el bote la purpurina con pegamento y se agita hasta que se disuelva. Con una cucharada grande de purpurina con pegamento es más que suficiente. Esta purpurina con pegamento hará que cuando se agite el bote la purpurina caiga más despacio. Dependiendo del tamaño del bote se echará más o menos de este pegamento con purpurina, también dependerá de la velocidad a la que se quiera que caiga la purpurina, cuanto más pegamento se eche más despacio caerá la purpurina.

3. A continuación se echa la purpurina del color que se quiera, mejor si son tonos calmantes (azul, verde, rosa...) y se agita con la cuchara.

4. Para darle color al agua se le echa una gota de colorante alimenticio, aunque es opcional el echar el colorante o no.

5. Para finalizar, se le echa un poco más de agua, hasta que llega al borde, de tal manera que cuando se agite no se vean zonas sin agua. Para evitar que el agua se caiga o si el bote sufre pérdidas de agua cuando se agita se puede poner plástico transparente entre el bote y la tapa y pegarlo con cola caliente.



Anexo 4

Texto 1:

Siéntate recta o acuéstate cómoda. Cierra los ojos. Respira profundo. Imagínate que estas caminando por un sendero en el bosque. Imagínate el aroma, los colores, las texturas, haz la imaginación real. Identifica como te sientes. Es importante identificar tus sentimientos. Luego el sendero se abre y encuentras un río de agua termal y una cascada, la arena es fina y deliciosa para caminar sobre ella. La brisa es perfecta, todo en este lugar es perfecto y bello. Te acercas al río y poco a poco entras en él. Te limpias cuidadosamente con las aguas termales, si quieres puedes ir a la cascada y limpiarte más. Juegas con el agua y sientes como el agua te despoja de cada preocupación o emoción negativa. En esta agua limpias tus sentimientos de culpas, emociones dañinas y toda situación que no te agrada. Cuando sales estas seca y radiante. Respira profundo y abre los ojos poco a poco.

<http://www.lindisima.com/meditacion2/imaginaciones.htm>

Texto 2:

Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.

Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.

Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.

Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.

Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.

Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules...acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.

Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.....

Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.

Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.

Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura.....y descansa profundamente, muy profundamente.....

<http://cocinandoconhistaminosis.com/web/tag/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

Anexo 5

Cerrad los ojos.... Trasladémonos a un momento en el que nos hayamos encontrado felices, tranquilos y calmados... Por ejemplo puede ser cuando nos sentamos con mamá y papá en el sofá, cuando mamá y papá nos leen un cuento, cuando salimos a pasear con nuestros papas... Recordad cómo os sentías, felices, protegidos, calmados.... Ahora vayamos olvidándonos del lugar en el que nos encontramos, seguimos con esa sensación de calma y con mamá y papá.... Dejad que esa sensación se libere y transmita por todo nuestro cuerpo.... Sentimos cómo esa sensación de calma y tranquilidad baja por nuestro pecho y se dirige hacia nuestros brazos... dedos... Ahora se dirige hacia abajo, hacia nuestras piernas... pies... y nos llega hasta nuestros dedos de los pies.... Estamos tranquilos y relajados.... Sentimos como esa sensación de calma nos abraza y rodea...Nos empezamos a sentir poco a poco relajados... cada vez un poco más relajados... hasta que estamos totalmente relajados.

Anexo 6

Cerrad los ojos... Imaginaos que estáis en el bosque.... Está oscuro y sopla viento... Os habéis perdido... ¿Qué sentís en este momento?... Observad vuestro cuerpo y sentid como vuestras extremidades y todo vuestro cuerpo está en tensión... Sentidlo durante unos segundos.... Imaginad que encontráis la salida de este bosque oscuro y frío... Sentid como la tensión va desapareciendo de vuestro cuerpo... Poco a poco según os vais acercando hacia la salida, vuestro cuerpo se va relajando.... Sentid como la tensión va siendo eliminada de vuestro cuerpo... Ahora estamos relajados.... En un lugar seguro... Nos sentimos cómodos.

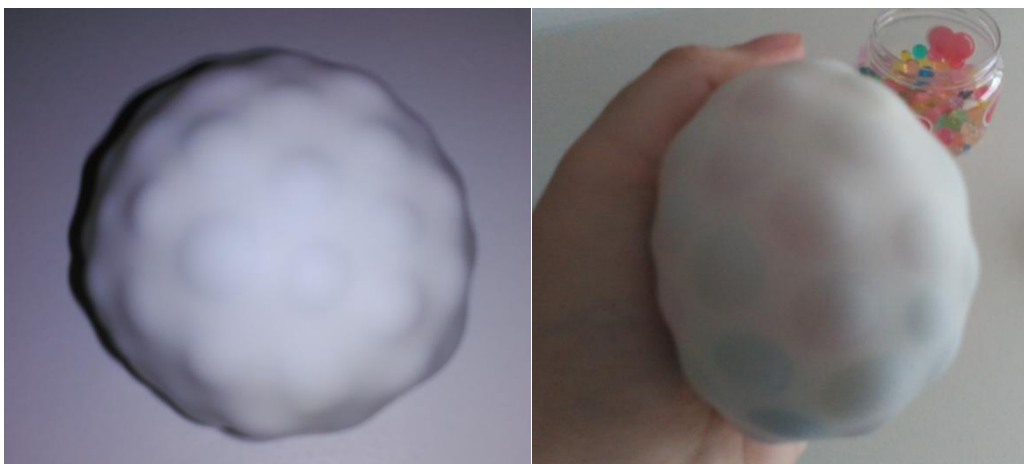
Anexo 7

Materiales:

- Globos.
- Bolas de gel.
- Bol.
- Agua.
- Botella de agua.

Proceso:

1. Metemos las bolas de gel con agua en un bol durante 4 horas y dejamos que en ese tiempo crezcan las bolas de gel.
2. Metemos las bolas de gel dentro de la botella.
3. Hinchamos el globo y damos una vuelta a la boca del globo para meter la boca del globo en la botella.
4. Volcamos la botella y metemos las bolas de gel dentro del globo, sacamos el aire y anudamos el globo.



Anexo 8

Material:

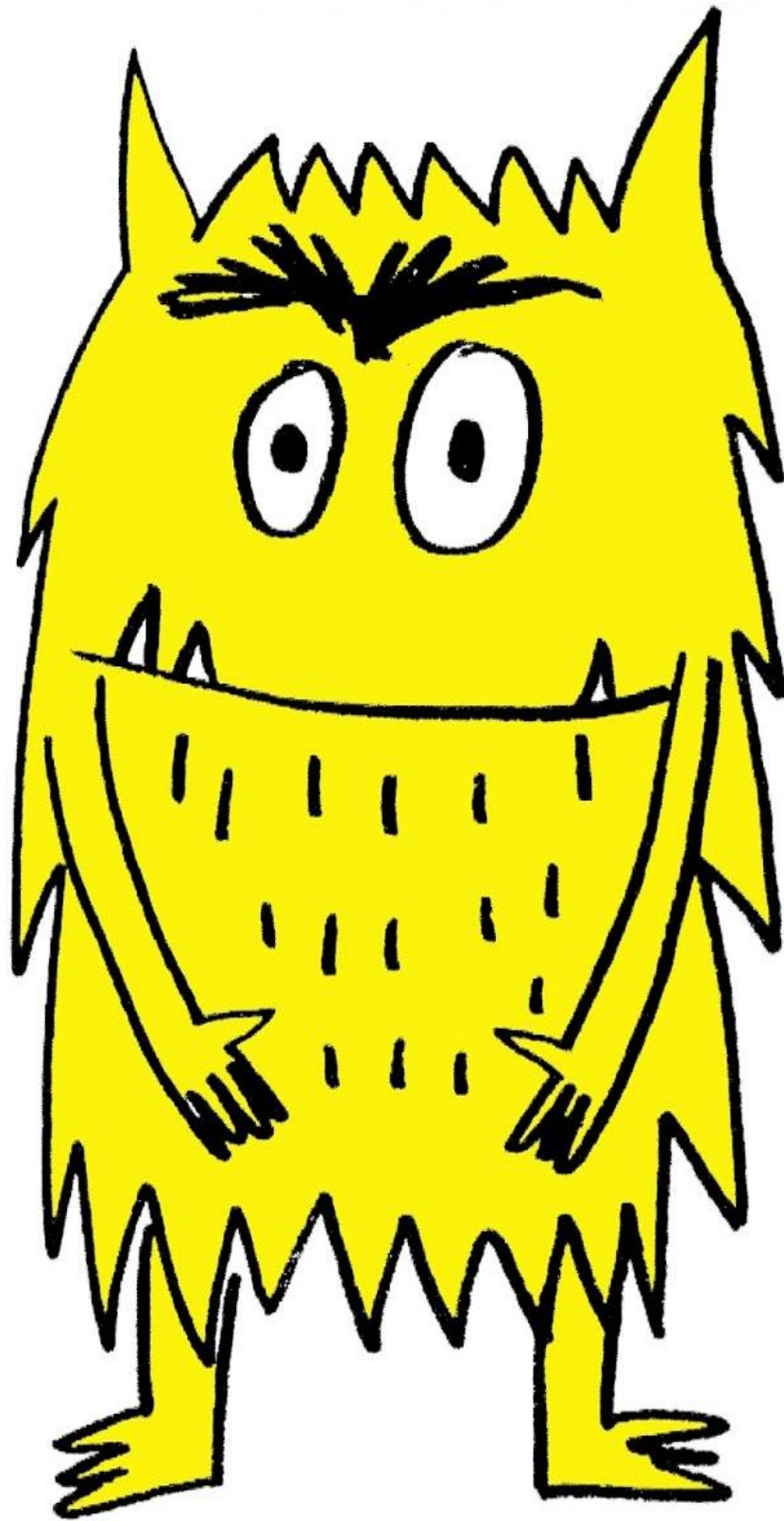
- Bolas de gel.
- Agua.
- Bol.
- Bote de plástico.

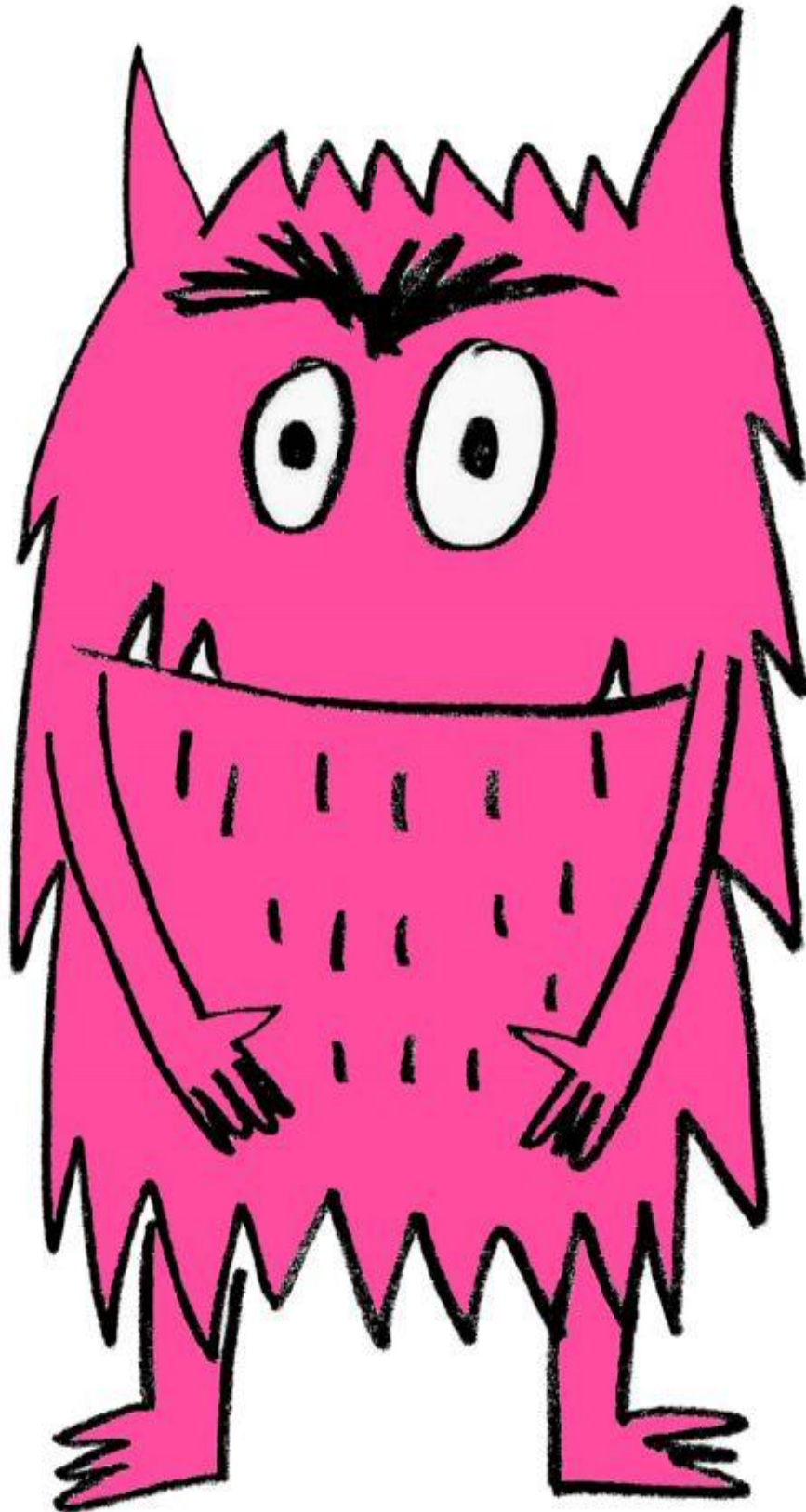
Proceso:

1. Metemos las bolas de gel en un cuenco o bol con agua y dejamos que se hagan más grandes por unas 4 horas.
2. Metemos las bolas del gel dentro del bote de plástico.



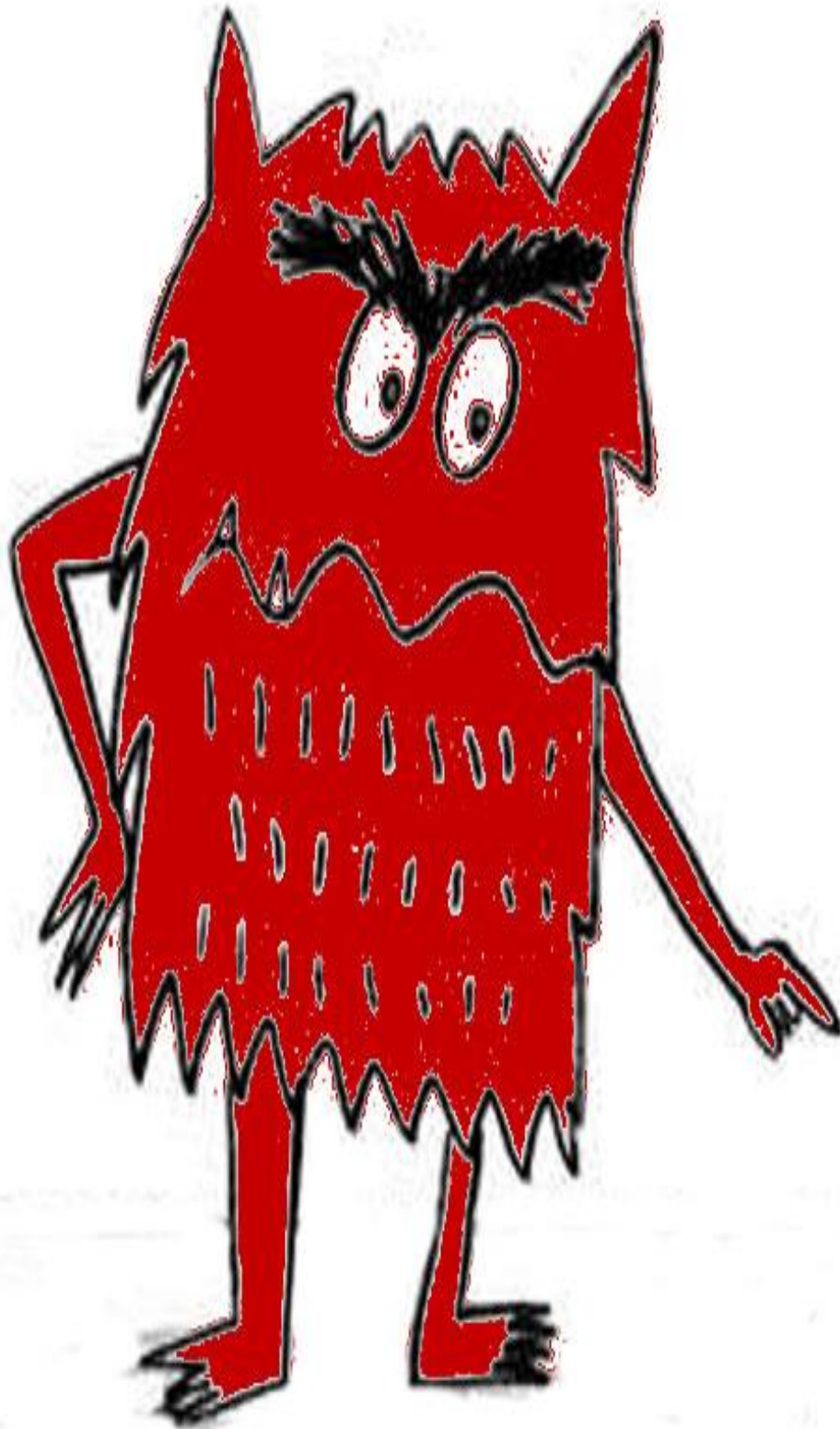
Anexo 9















Anexo 10



