



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

EL CONTROL DE IMPULSOS EN LA ETAPA DE EDUCACION INFANTIL

Presentado por Raquel Carro González para optar al Grado de Educación

Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por:

María Jesús Iruña Muñiz

RESUMEN

Este trabajo pretende exponer la importancia que tiene saber manejar los propios impulsos, emociones, pensamientos, conductas y habilidades sociales en el entorno de la etapa infantil. Es fundamental saber regular estas habilidades para evitar que las conductas deriven en llanto, ira, estrés, impulsividad, conductas conflictivas o incluso patológicas como pueden ser la agresividad y/o la ansiedad. Debido a la importancia que tiene este trastorno, se hace una especial referencia a lo que conlleva y a los tipos que se producen de manera más frecuente en la etapa de Educación Infantil. También, se analizan determinadas técnicas de autocontrol que ayudan a manejar el comportamiento como pueden ser, la respiración profunda de autocontrol, detención del pensamiento o la “Técnica de la tortuga”. Por ello, se elabora un diseño de intervención para poderlo poner en práctica en el aula con el objetivo de que los niños aprendan a auto controlarse, respetar a los demás y manejar sus habilidades de comunicación.

Palabras clave: autocontrol, control de impulsos, conducta, trastorno de ansiedad, impulsividad, emociones, técnicas.

ABSTRACT

This work aims to show the importance of knowing how to handle one's impulses, emotions, thoughts, behaviors and social skills in the environment of the infant stage. It is essential to know these skills regularly to prevent behaviors resulting in tears, anger, stress, impulsivity, or even pathological conflict behaviors such as aggression and / or anxiety. Because of the importance of this disorder, a special reference to what it entails and the types that occur more frequently in the kindergarten stage is done. Certain self-control techniques to help manage behavior such as, deep breathing, self-control, thought stopping, or "Turtle Technique" is also analyzed. Therefore, a design is made intervention so that it can implement in the classroom with the objective that children learn self-control, respect others and manage their communication skills.

Keywords: Self-control, impulse control, conduct disorder, anxiety, impulsivity, emotional, techniques.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCION..... | 4 |
| 2. JUSTIFICACIÓN..... | 5 |
| 3. OBJETIVOS..... | 9 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES..... | 10 |
| 4.1 INTRODUCCIÓN..... | 10 |
| 4.2. QUÉ ES EL AUTOCONTROL..... | 10 |
| 4.3 A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE DESCONTROL..... | 12 |
| 4.3.1. Problemas de conducta más frecuentes..... | 13 |
| 4.3.2. Factores implicados en los problemas de conducta..... | 14 |
| 4.4 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL..... | 14 |
| 4.5 CONCEPTO DE ANSIEDAD Y DE MIEDO..... | 18 |
| 4.6 DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD..... | 21 |
| 5. INTERVENCIÓN..... | 24 |
| 5.1 JUSTIFICACIÓN..... | 24 |
| 5.2 OBJETIVOS..... | 25 |
| 5.3 OBJETO DE ESTUDIO..... | 25 |
| 5.3.1 Descripción del centro..... | 25 |
| 5.3.2 Características del alumnado..... | 26 |
| 5.4 MÉTODO A SEGUIR..... | 26 |
| 5.4.1 Procedimiento a seguir..... | 27 |
| 5.4.2 Fases..... | 28 |
| 6. CONCLUSIONES | 32 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 33 |
| ANEXOS..... | 36 |

1. INTRODUCCIÓN

Gracias a mis prácticas en un aula de Educación Infantil he podido comprobar lo importante que es que los niños sepan controlar sus impulsos y sus rabietas para no llegar a casos extremos de mal comportamiento y de problemas más graves tanto en el aula como fuera de ella. Contar con un alto nivel de autocontrol te permite tener mejores comportamientos, conductas y, por tanto, integrarte mejor en el medio que te rodea, en este caso, en la escuela. Esta habilidad está a la orden del día y la ejercemos continuamente. Pienso que es fundamental abordar este tema puesto que en la sociedad de hoy en día, los niños cada vez están más estresados e incontrolados. Factores como los horarios, las rutinas del día a día, el trabajo de los padres en muchos casos asfixiante, las rupturas familiares, influyen en que los niños llamen la atención de manera negativa sobre los demás, especialmente en la escuela y con la familia. Por tanto, la etapa de Educación Infantil es clave para detectar estos comportamientos impulsivos y perturbadores y actuar de manera preventiva antes de que sea demasiado tarde. Es fundamental, enseñar a los niños a controlar sus emociones y sus impulsos antes de que sean ellos los que controlan a los niños. A lo largo de este trabajo de Fin de Grado se hace un recorrido sobre aspectos relacionados con el control de impulsos, el autocontrol, las conductas y técnicas para mejorarlo. También, se hace referencia al trastorno de ansiedad y a alguna de sus características, ya que considero muy importante que se conozca y así evitar que los niños lo sufran. El diseño se ha realizado a través de diversos libros, publicaciones, artículos académicos y diversos autores. Se trata de un diseño bibliográfico.

Los distintos contenidos que he encontrado en varias publicaciones e informaciones me han llevado a elaborar un diseño de intervención para mejorar el control emocional, el corporal, los movimientos, las emociones y los pensamientos en un aula de Educación Infantil.

También, se incluyen unas conclusiones para reflexionar sobre los puntos tratados en el presente trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

El control de impulsos es un tema muy importante en la etapa de Educación Infantil, ya que se trata de una habilidad que domina y regula nuestras conductas y emociones. No tener un control de lo que hacemos a la hora de expresarnos, de opinar, en definitiva, al relacionarnos con los demás, puede llevarnos a situaciones problemáticas con graves consecuencias. Por ello, se ha decidido que trabajar esta destreza en los primeros años es fundamental para evitar que los niños no sepan reaccionar o desenvolverse en distintas situaciones que se les presentan en el día a día o para evitar que no se integren en su entorno debido a su mal comportamiento.

La importancia del autocontrol en la etapa educativa que nos compete queda reflejada en los siguientes documentos que regulan la etapa de Educación Infantil. Entre estos documentos destaca el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. En este decreto en el art. 3 que se refiere a la finalidad de la Educación Infantil destacamos “contribuir al desarrollo afectivo, social e intelectual de los niños y niñas (p.2). En el art. 4 que se describen los objetivos se destaca “Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia (...)“(p. 2)

En este mismo decreto en el apartado de Principios Metodológicos generales destacamos, que la intervención educativa se adapta al ritmo de aprendizaje y al nivel de desarrollo de cada niño. La importancia que tiene la realización de aprendizajes significativos, y que estos sean próximos y cercanos a sus intereses. Además, se señala que el respeto es fundamental para la formación de hábitos, control de impulsos, emociones y deseos así como evitar frustraciones y favorecer la autonomía en actividades y juegos.

Los contenidos, objetivos y criterios de evaluación del segundo ciclo de Educación Infantil están divididos en tres áreas: área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal; área de conocimiento del entorno; y área de lenguajes: comunicación y representación. El control de impulsos y de las emociones es importante en las tres áreas pero donde más destaca es en la de: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Donde se señala que “A través de las sensaciones y percepciones procedentes de su

medio físico, natural y social, de las respuestas recibidas de los otros con los que se comunica y se relaciona y del progresivo y simultáneo desarrollo cognitivo, lingüístico, afectivo y social, va configurando una imagen de sí mismo y tomando conciencia de su propia competencia”

Dentro del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, tenemos unos objetivos, contenidos y criterios relacionados con los impulsos y el control corporal. Los objetivos más relacionados son:

1. 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.
2. 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.
3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través del reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una autoestima ajustada.
4. Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
5. Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas.

También, destacamos los siguientes contenidos:

Bloque I. El cuerpo y la propia imagen.

- El esquema corporal.
- El conocimiento de sí mismo
- Sentimientos y emociones

Bloque II. Movimiento y juego.

- Control corporal

- Coordinación motriz

Los criterios de evaluación para evaluar estos objetivos y contenidos son los siguientes:

1. Realizar las actividades con un buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal adaptándolo a las características de los objetos y a la acción.
2. Reconocer los sentidos e identificar las distintas sensaciones y percepciones que puede experimentar con ellos.
3. Describir sus características personales atendiendo a los rasgos físicos.
4. Respetar y aceptar las características de los demás sin discriminación.
5. Mostrar actitudes de ayuda y colaboración.
6. Participar con gusto en los distintos tipos de juegos y regular su comportamiento y emoción a la acción.
7. Actuar con autonomía en distintas actividades de la vida cotidiana.

El siguiente trabajo también se justifica por las competencias generales y específicas del Grado de Educación Infantil presentes en el Real Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias; y la Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación infantil.

Las competencias generales que están más relacionadas con el presente trabajo son las siguientes:

-Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo

-Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el curriculum de Educación Infantil

-Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.

-Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo

Por otra parte las competencias específicas que tienen que conseguir los estudiantes de Grado de Educación Infantil estrechamente relacionadas con la elaboración de este trabajo son:

- Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico.

- Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.

- Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención.

- Potenciar en los niños y las niñas el conocimiento y control de su cuerpo y sus posibilidades motrices, así como los beneficios que tienen sobre la salud.

- Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.

- Valorar la importancia del trabajo en equipo.

- Capacidad para aprender a trabajar en equipo con otros profesionales de dentro y fuera del centro en la atención a cada alumno o alumna, así como en la planificación de las secuencias de aprendizaje y en la organización de las situaciones de trabajo en el aula y en el espacio de juego, sabiendo identificar las peculiaridades del período 0-3 y del período 3-6.

- Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

- Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil
- Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Ser capaces 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.
- Tutorizar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.

3. OBJETIVOS

Los objetivos que este trabajo pretende conseguir son:

- Analizar los conceptos de autocontrol y descontrol en la Etapa de Educación Infantil.
- Conocer los problemas de conducta más frecuentes en Educación Infantil.
- Valorar los principales factores implicados en los problemas de conducta en la etapa de Educación Infantil
- Indagar sobre las emociones y las principales técnicas de autocontrol en EI.
- Definir la ansiedad, el miedo y sus características.
- Revisar los trastornos de ansiedad más frecuentes en la infancia.
- Realizar una propuesta de intervención educativa con carácter preventivo del control de impulsos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1 INTRODUCCIÓN

Considero importante este tema debido a varias teorías y procedimientos que he encontrado sobre el autocontrol y el control de impulsos en los niños así como las técnicas para un mejor manejo en el aula.

4.2. QUÉ ES EL AUTOCONTROL

A continuación, expongo unos ejemplos sobre definiciones de autocontrol de diversas publicaciones y libros.

Existen muchas definiciones a la hora de hablar de autocontrol, este ha sido definido por primera vez por la *American Psychological Association* (1973) como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones. Pese a eso, pueden ser identificadas tres abordajes intelectuales que décadas antes de esa definición habían investigado el autocontrol y que, según Harter (1983), serían la psicoanalítica (Freud, 1922), la teoría del aprendizaje (Skinner, 1953) y la neuropsicología soviética (Luria, 1961; Vygotsky, 1962).

Como representante del psicoanálisis, Freud (1922) ha defendido la idea de que el autocontrol estaba asociado al desarrollo de la fuerza del ego. Ahora bien, el superego sería el que controlaría la propia conducta y el comportamiento moral y, por lo tanto, sería una característica estable de la personalidad. El comportamiento moral, a su vez, sería influenciado por acontecimientos durante el desarrollo que tendrían una fuerte influencia sobre el grado de autocontrol desarrollado por el sujeto.

Skinner (1953) por su parte, define el autocontrol no sería un rasgo o disposición y sí un proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función, teniendo una gran influencia del entorno social. Así, visto como resultante del aprendizaje social, el autocontrol ha sido estudiado por varios autores, como Bandura (1971, 1976, 1978), Kanfer (1971, 1977),

Kanfer y Karoly (1972), Mahoney y Thoresen (1974), Mishel y Patherson (1978), entre otros.

En el caso de la neuropsicología soviética Luria (1961) y Vygotsky (1962) han tenido una visión diferente, diciendo que problemas con la inhabilidad del niño para el uso adecuado de auto instrucción verbal estaría relacionado con la falta de autocontrol de los impulsos. Específicamente Luria (1961) ha destacado que el comportamiento es controlado por el habla, siendo ella una reguladora del comportamiento infantil.

Otros autores también se han preocupado en estudiar el autocontrol. Entre ellos se puede hacer referencia a Meichenbaum (1978), quien ha enfatizado que el autocontrol no representa un proceso unitario y sí multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones. Todavía, el autor ha afirmado que cada uno de esos componentes puede ser considerado dentro de la perspectiva de desarrollo.

Una de las variables más importantes en el autocontrol es saber qué hacer, por qué y de qué manera. Ya que es primordial, saber entrenar y educar esta habilidad en los alumnos y hacer que sustituya al heterocontrol por parte del profesor. Se hace así porque es una de las habilidades intrapersonales que van asociadas al pleno desarrollo de la personalidad y a la madurez. Además, tiene efectos mucho más transferibles y perdurables que el heterocontrol, al ser más independientes de la vigilancia y presencia del profesor. Y porque es propio de estadios avanzados en el desarrollo moral de la persona. También, evita la aparición de muchos conflictos, de hecho, cuanto más autocontrol tengan los alumnos menos tiene que controlar el profesor. Pero, ¿cómo se realiza esto? Mediante talleres de habilidades socioemocionales o aplicando cuñas socioemocionales de entrenamiento de autocontrol, cada vez que aparezca algún caso de agresividad, impulsividad o conductas inadecuadas. Joan Vaello Orts (2011)

Pero, ¿cómo entrenar la capacidad de alumno y profesor? cuando hablamos de autocontrol, nos estamos refiriendo a la capacidad de regular las propias emociones, pensamientos y conductas, especialmente las negativas. Se puede entender como una especie de pilotaje emocional, que nos permite dominar nuestros pensamientos y

emociones en vez de que ellos nos dominen a nosotros, y engloba una serie de competencias como: la capacidad de anticipar consecuencias y actuar según éstas, la capacidad para controlar impulsos, conocer las emociones propias y los pensamientos que las provocan, la capacidad de producir pensamientos y conductas alternativas a la impulsividad o la resistencia a las frustraciones. Joan Vaello Orts (2011)

Algunas consideraciones a tener en cuenta en relación con el autocontrol serían que se trata de una variable interpersonal en la que el individuo se percibe a sí mismo como objeto de análisis. No se trata de una represión de emociones, sino más bien la canalización en beneficio propio de estados emocionales inconvenientes. Además, se trata de un indicador de madurez emocional y es muy importante para conseguir unas relaciones sociales satisfactorias y por consiguiente, el éxito. Y eso es indispensable tanto para el profesor como para los alumnos. Mejorar el autocontrol en el aula es muy importante a la hora de llevar la clase. Por el contrario, características como la irritabilidad, la ansiedad o la autocrítica o la crítica hacia los demás está asociado a la falta de autocontrol. Decimos que es deficiente cuando causa un sufrimiento innecesario o dificulta la realización de conductas favorables para conseguir los propios objetivos. Joan Vaello Orts (2011)

El autocontrol se trata de gestionar nuestros impulsos conflictivos y nuestras emociones de la mejor manera posible. Las personas que cuentan con esta competencia son capaces de pensar con claridad y estar concentrados aunque se encuentre presionado. Además, son muy positivos y tienen cierto equilibrio mental e incluso en los momentos más críticos y extremos, y por supuesto, controlan mucho tanto sus emociones conflictivas como sus sentimientos impulsivos. Goleman, D (1999)(p. 123)

4.3 A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE DESCONTROL

Un niño que no es capaz de controlar sus impulsos y no tiene la capacidad de expresar o enunciar sus emociones, puede mostrar llantos, ira y ciertas conductas agresivas.

Hasta ahora hemos hablado de lo que es el autocontrol y el control de impulsos, pero también es importante hacer una referencia de lo que es el descontrol y los problemas de conducta en la infancia.

La desobediencia y los trastornos de conducta, son un problema muy frecuente en los niños, y pueden ser muy perturbadores si no se tratan de manera adecuada.

Pero, ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de conducta desobediente? Según Forehand y MacMahon (1981), se podría definir la conducta de desobediencia como la negativa a iniciar o completar una orden realizada por otra persona en un plazo determinado de tiempo, 5, 10 o 20 segundos. Esta orden puede hacerse en el sentido de “hacer” o en el sentido de “no hacer”, de detener una determinada actividad.

Los problemas de conducta son manifestaciones de la violencia, puede ser una violencia contra uno mismo, como en el caso de la ansiedad o contra los demás como en las conductas agresivas. Estos problemas afectan tanto a la persona que los padece como a todas las personas de su entorno. Surgen cuando las organizaciones o personas sienten emociones como miedo o ira, tienen pensamientos distorsionados y actúan de manera destructiva con ansiedad y agresividad. Armas, M (2010)

Los trastornos de conducta son más estables, y por lo tanto más resistentes a la intervención, que los trastornos situacionales transitorios.

Algunas de las características fundamentales de los trastornos de conducta son: el comportamiento se determina como alterado en función de una norma evolutiva o de edad. Además, lo que juega un papel adaptativo en una edad puede resultar alterado en otra. El comportamiento alterado supone una pauta conductual muy estable. También, estamos hablando de un conjunto de conductas que por su duración, frecuencia e intensidad deterioran mucho el proceso de desarrollo social y personal. La conducta es muy influenciada por el entorno.

Los problemas de conducta pueden ser “explosivos”, es decir, llaman mucho la atención como el trastorno disocial; o “implosivos”, que no son tan exagerados pero producen un sufrimiento personal significativo como ocurre con la depresión y la ansiedad.

En el ámbito de la educación, los niños con problemas de este tipo presentan necesidades educativas especiales que requieren de ciertos recursos y aprendizajes.

4.3.1 Problemas de conducta más frecuentes.

Según el panel de expertos de la técnica Delphi (2010) algunos de los problemas de conducta más frecuentes son: fracaso escolar, impulsividad, trastornos de ansiedad, conductas disruptivas en la clase, agresiones verbales y físicas entre iguales y con los profesores, alteraciones del sueño como terrores nocturnos o falta de sueño, no respetar normas en la escuela etc. Armas, M (2010)

Y para terminar este punto quiero terminar con una cita de Albert Camus.

“Nombrar mal las cosas es contribuir a las desgracias del mundo” (Albert Camus)

4.3.2 Factores implicados en los problemas de conducta (Gardner y Cole, 1987)

En los problemas de conducta existen tres tipos de situaciones. La primera son situaciones que las que la facilita, y aquí se incluyen las características del sujeto como estados físicos, variables de personalidad, estados afectivos y motivacionales etc y acontecimientos externos como el ambiente físico y el ambiente psicosocial. También existen situaciones que los fortalecen y los mantienen, como la aparición del estímulo positivo y como consiguiente desaparición del estímulo negativo. Y por último situaciones que los disminuyen, aparición del estímulo aversivo y desaparición del estímulo positivo.

4.4 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

No se puede hablar de técnicas de control emocional sin antes hacer un repaso de lo que entiende por emociones, más concretamente las relacionadas con la ansiedad y la ira.

El término emoción procede del latín movere. Son muchas las definiciones que han dado diversos autores sobre el tema, pero una de las más completas por su carácter integrador es la aportada por Bisquerra (2000) el cual afirma que se trata de *“Un estado completo 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”*. *“Las emociones son reacciones a las*

afirmaciones 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”

DIMENSIONES DE LAS EMOCIONES (ANEXO 1)

Este tema también ha sido estudiado por el profesor Marcuello, A (1999) el cual afirma que “al hablar de emociones nos estamos refiriendo a: reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta de determinadas situaciones que implican amenaza, frustración, peligro, etc”

Siguiendo sus ideas, los principales componentes son los pensamientos y las reacciones fisiológicas como la tensión muscular, respiración etc. Además, es importante adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones, ya que si se producen de manera muy intensa, pueden resultar desagradables e incluso hacer que las personas realicen actos poco apropiados.

Estas situaciones ponen el organismo en alerta, ya que se producen ciertas reacciones fisiológicas acompañadas por pensamientos específicos, los cuales nos permiten diferenciar un mayor número de emociones. Además, no hay que comportarse de manera instintiva ante determinadas situaciones, ya que en la Etapa de Educación Infantil se aprenden formas de comportamiento más apropiadas. Las emociones están formadas por cuatro aspectos, hablamos de: pensamientos determinados, un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación, una situación concreta y sensaciones o reacciones fisiológicas.

Cuando hablamos de ansiedad e ira nos estamos refiriendo a reacciones positivas y naturales que nos avisan de determinadas situaciones las cuales pueden ser peligrosas. Conocer, comprender y admitir las emociones es el procedimiento para controlarlas.

Las reacciones fisiológicas ante la ira se asemejan mucho a las que se producen ante la ansiedad. Lo que las diferencia son los pensamientos que se producen esas situaciones, el tipo de situaciones que las producen y las conductas que se desencadenan.

Más adelante explicaré con más detalle, lo que es la ansiedad y cómo influye en los niños en la Etapa de Educación Infantil.

Aclarados estos conceptos, me voy a centrar en lo que serían las técnicas para manejar las emociones, entre ellas la ansiedad y la ira. Marcuello (1999)

Hablamos de respiración profunda, relajación muscular, detención del pensamiento, autoobservación y la técnica de la tortuga.

La primera técnica que voy a explicar es la “**Respiración profunda de autocontrol**”, que consiste en hacer las distintas fases de la respiración (inspirar profundamente mientras contamos mentalmente hasta cuatro, mantener la respiración mientras contamos mentalmente hasta cuatro, soltar el aire mientras contamos hasta ocho y por último repetir el proceso) de manera más lenta y con menos profundidad que otras veces, pero sin tener que forzarla en ningún momento. La estaremos haciendo de manera correcta cuando sólo se mueva la mano del abdomen al respirar, para comprobarlo se puede poner una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Esa técnica es muy fácil de aplicar y sirve para controlar las reacciones fisiológicas, antes, durante y después de enfrentarse a las que son más intensas.

La segunda técnica es la “**Relajación muscular**”, la cual se puede aplicar antes, durante o después de la situación pero para que resulte realmente eficaz se necesita un entrenamiento previo. Los pasos que hay que seguir son los siguientes: Sentarse tranquilamente con los ojos cerrados, relajar poco a poco todos los músculos del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza y por último, imaginarse en un lugar sereno y apacible de manera relajada y sin preocupaciones.

En cuanto a la técnica de “Detención del pensamiento”, decir que se centra en el control del pensamiento y para practicarla hay que seguir unos pasos: cuando te empiezas a sentir nervioso, alterado, hay que estar atento al tipo de pensamientos que estás teniendo, y hay que identificarlo con connotaciones negativas y sustituir esos pensamientos por otros más positivos.

El problema de esta técnica es que hay que practicarla para identificar los pensamientos negativos, y para darles la vuelta y convertirlos en positivo. Algún ejemplo sería, ¡No lo sé hacer! ¡Si soy capaz!

Autoobservación

El principal objetivo es identificar cómo y cuándo se da la conducta que queremos controlar. Según las características esta, se observarán su duración, frecuencia e intensidad, las consecuencias que se derivan de ella y el momento en que aparece. Es importante el entrenamiento de la persona en las posibles y distintas modalidades de observación. Arteaga, L Nus, P , Muñoz, L y Montse Palomar (2004) (p. 50)

Técnica de la tortuga

Esta técnica consta de tres partes, y difiere de otras técnicas de modificación de Conductas que se basan en el “autocontrol” y no en controlar la conducta disruptiva desde el exterior. Se puede enseñar al niño a que controle sus propias conductas disruptivas en vez de controlárselas desde fuera. De hecho, está demostrado que el autocontrol es más efectivo que el control externo, ya que tiene más efectos a largo plazo, es más fácil de administrar y de enseñar, y se produce en una etapa en la que se le enseña al niño a expresar y ejecutar sus necesidades de una forma correcta. Además, ayuda a los niños a aprender a expresar sus sentimientos.

La técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual, se esconde dentro de su concha cuando se siente amenazada. También, se enseña al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado por no poder controlar sus emociones o impulsos ante estímulos ambientales.

Para aplicarlo, lo primero que debemos hacer es enseñar al niño a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo y metiendo la cabeza entre sus brazos. Una vez que el niño ha aprendido a responder a la señal, le enseñamos a relajar sus músculos mientras hace la tortuga. Estando relajado, disminuye la probabilidad de que el niño muestre una conducta agresiva. Por último, enseñamos al niño a utilizar las técnicas de solución de problemas para calcular las distintas alternativas para manejar la situación que le ha llevado a realizar la tortuga.

Sabemos que cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje, por lo que hay que asegurarse de que todos ellos han comprendido y dominan cada etapa para poder pasar a la siguiente. Schneider, M, Robin, A.

4.5 CONCEPTO DE ANSIEDAD Y DE MIEDO

A continuación, explicaré lo que es la ansiedad según diferentes autores y distintas teorías.

Según Campbell, (1986) durante la infancia temprana, la ansiedad suele manifestarse como miedo a la separación de los familiares cercanos o de las figuras de apego. El temor ante la ausencia de las personas ligadas afectivamente al niño supone un mecanismo de protección ante los peligros del entorno si su intensidad es moderada.

Carroll Izard (1991) por su parte, define la ansiedad como un patrón complejo de emociones y no un fenómeno unitario. Así, pues, la ansiedad no es una emoción primaria, sino secundaria, pues incluye varias emociones primarias, en primer lugar y como fundamental la del miedo, pero también otras, como tristeza, culpa, ira, asco o vergüenza. En este sentido, incluso se puede decir que la ansiedad es más un estado de humor generalizado que una emoción básica tanto por el papel de la cognición y por los mecanismos cerebrales que intervienen (corteza cerebral) como por el tipo de respuestas fisiológicas y la duración.

El *miedo* constituye un primitivo sistema de alarma que ayuda al niño a evitar situaciones potencialmente peligrosas; el dolor, en cambio, advierte de un daño inmediato. El miedo a la separación es la primera línea de defensa; si se rompe ésta, entran en acción los miedos a los animales y a los daños físicos. Por último, el dolor, advierte de un inminente peligro físico. Agras (1989) (p. 25)

Desde esta perspectiva, los miedos son respuestas instintivas y universales, sin aprendizaje previo, que tienen por objetivo proteger a los niños de diferentes peligros. Según Gray (1971) (p.25) los miedos innatos se pueden agrupar en cinco categorías generales.

- Miedo a los estímulos intensos. Ejemplo: ruidos o dolores.
- Miedo a los estímulos desconocidos. Ejemplo: temor a las personas extrañas.
- Miedo a estímulos que han sido especialmente peligrosos para la especie humana en el transcurso del tiempo, como la separación, las alturas y algunos animales.

- Miedo a la ausencia de estímulos. Ejemplo: la oscuridad.
- Miedo a las interacciones sociales con desconocidos.

Este temor tiende a aparecer con menos frecuencia si el contacto con la persona extraña se hace gradualmente y no es de corta duración. Así, se facilita la adaptación del niño a la nueva situación que, como es bien sabido, depende entre otras circunstancias del tiempo transcurrido. Asimismo, la exposición anterior del bebé a otros desconocidos y el contexto de la situación desempeñan un papel importante en la no aparición de la respuesta de miedo de la conducta imaginable del extraño. Cabe destacar que el temor suscitado suele ser menor si el desconocido es una mujer o un niño (Toro, 1986) (p.26)

Desde esta perspectiva evolutiva, el niño de 0-1 años suele llorar cuando se encuentra desamparado y por tanto, siente una pérdida súbita de apoyo ante estímulos intensos y desconocidos, así como ruidos fuertes. También aparece el miedo a los extraños, lo que indica que ya ha establecido un vínculo de apego a los objetos que surgen súbitamente y a la separación con los padres, lo que es muy importante porque si empieza a persistir en el tiempo y se da con mucha intensidad, pasa a ser un trastorno de ansiedad por separación. (p.26)

En los niños de 2-4 años aparece el temor a los animales, que puede persistir durante años posteriores, a las tempestades a cambios en el entorno personal y a objetos grandes.

Durante los 4- 6 años surge la preocupación por la desaprobación social, aparece el miedo a la oscuridad, a los seres imaginarios, a las máscaras, a dormir o estar solos, al daño físico y lesiones, a la separación de los padres, ruidos inesperados y catástrofes.

Durante los 6-9 años el niño ya es capaz de recordar el pasado, cuenta con la capacidad de prever el futuro, y va entendiendo sucesos que informan los medios de comunicación, por lo que sus miedos, se centran en desgracias o peligros fruto de su imaginación, que aunque no le afectan directamente le pueden repercutir en un futuro. Además aparecen los temores al daño físico, al fracaso y al ridículo por no tener ciertas habilidades escolares y deportivas.

En el periodo de la pre-pubertad, los niños de 9-12 años pueden experimentar el miedo a la posibilidad de catástrofes, incendios o accidentes; temor a contraer enfermedades graves; y miedos más significativos emocionalmente, como el temor a conflictos graves entre los padres, al mal rendimiento escolar o, en ambientes de violencia familiar, el miedo a palizas o discusiones. Wenar, (1990) (p.27)

Ya entre los adolescentes de 14-18 años, tienden a surgir los temores con las relaciones interpersonales y los más relacionados con la autoestima personal como el aspecto físico, el temor al fracaso, la capacidad intelectual. (p.28)

Tabla de los miedos más frecuentes durante la infancia y adolescencia. ANEXO 2

Los miedos que resultan más frecuentes pueden afectar hasta el 40-45% de los niños. En intensidades normales y a estas edades son normales, ya que además son adaptativos para saber si es peligroso o no, para aprender estrategias de afrontamiento... Es más, lo raro sería que los niños en estas etapas no sintieran miedo o ansiedad. Ahora bien, si estos miedos perduran con el transcurso del tiempo o son excesivos puede aparecer un problema que impida que el niño se socialice y desarrolle capacidades cognitivas y ciertas habilidades. (p.28)

La madurez emocional del niño, hace que se desarrollen nuevas capacidades motrices y cognitivas, a su vez, diversas experiencias de aprendizaje que va adquiriendo el niño, son las que provocan que desaparezcan los miedos. (p. 28)

Por otra parte, cuando un miedo se convierte en patológico lo denominamos fobia, es decir, si supone una reacción desproporcionada al estímulo. Cuando se da en adultos o en niños más mayores ellos mismos pueden pensar que ese miedo es irracional, pero con niños muy pequeños no.

Además estos miedos están fuera de control ya que no responden al estadio evolutivo, es desadaptativo, provoca un intenso malestar, produce una evitación que interfiere en el funcionamiento y perdura durante largos períodos de tiempo.

4.6 DEFINICIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE ANSIEDAD

El mayor conocimiento de los trastornos de ansiedad en los adultos, así como el hecho de que muchos de ellos tengan sus raíces en la infancia, ha llevado a delimitar los trastornos de ansiedad en la infancia. (p.33)

Según el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000), hay una cierta continuidad entre los trastornos de la vida adulta y los de la niñez. Existen tres trastornos de ansiedad que se pueden dar en la infancia y en la adolescencia: el primero de ellos, la ansiedad por separación, es el único trastorno de ansiedad característico de la infancia y en la adolescencia, y los otros dos, la fobia social y el trastorno de ansiedad, comparten el diagnóstico con los trastornos de ansiedad en la vida adulta. En los dos primeros, ansiedad por separación y fobia social, la ansiedad está asociada a situaciones concretas; mientras que en el trastorno de ansiedad generalizada, la ansiedad es inespecífica y surge, por ello, ante situaciones muy variadas (p.33)

Aunque la clasificación del DSM-IV-TR resulta incompleta y muy limitada, existe una clasificación más amplia en la que se incorporan algunas novedades como: la incorporación de algunos trastornos de ansiedad propios de los adultos, como el trastorno de ansiedad generalizada. Así como un apartado de trastornos fóbicos por su significación en la clínica infantil. Asimismo, la fobia social también se incluye en este apartado, ya que a pesar de aparecer en los adultos, ya puede manifestarse en la infancia y adolescencia en forma de timidez excesiva. Además la ansiedad por separación y la fobia escolar se consideran dos problemas clínicos distintos. Por último, figura un trastorno mixto de ansiedad y depresión, aun no muy precisado patológicamente. (p. 33-35)

Trastornos más frecuentes en la Etapa de Educación Infantil.

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

El DSM IV no reconoce como trastorno separado el trastorno por excesiva ansiedad, sino que lo incluye en el TAG, para el que se proponen los mismos criterios que en los adultos, aunque en los niños solo es necesario un síntoma somático. Normalmente se trata de niños perfeccionistas, que realizan varias veces las tareas y necesitan de cierta aprobación para realizarlas. Preguntan mucho, se rigen a las normas, parecen “pequeños

adultos”. Por lo general, como no suelen presentar problemas de atención, es posible que su problema no sea tratado, ni se le dé la suficiente importancia hasta que no afecte a su rendimiento académico o la ansiedad resulte extrema. También, le preocupan ciertas aspectos de su vida familiar, académica o social. A parte de estas características pueden aparecer otras conductas o actitudes como no participar en actividades de grupo y deportivas por miedo a no rendir lo suficiente, tendencia a no ser bien aceptado por los compañeros, miedo a cometer errores etc. El perfeccionismo, suele llevar a la crítica extrema. Además, su autoconcepto es muy negativo y eso hace que su confianza sea muy baja.

Para el trastorno por ansiedad excesiva infantil se encontraron tasas de prevalencia de 6-7 % en adolescentes y 3% en niños. Respecto al TAG, 3% en muestras de la población general. Puede aparecer como algo repentino, pero sobre todo gradual. Respecto a la evolución posterior, este trastorno durante la niñez se relaciona con trastornos de ansiedad de adulto, aunque no todos comparten que la relación sea específica con el TAG.

Trastorno de ansiedad por separación.

Este trastorno se incluye en la categoría de los que normalmente son diagnosticados por primera vez durante la niñez o la adolescencia. Es propio de los niños, aunque los adultos también pueden presentar este diagnóstico. Este trastorno puede tratarse de el fracaso en la superación de la fase evolutiva. Se ha relacionado con el trastorno de angustia y la agorafobia, e incluso llegando a decir que es el trastorno de angustia en versión infantil. Se manifiesta en ansiedad excesiva durante al menos cuatro semanas y tres o más de los siguientes síntomas: oposición continuada a ir a la escuela y permanecer solo en casa, quejas físicas repetidas anticipatorias o durante la misma separación, preocupación no realista del daño que le podría ocurrir por la separación de la figura de apego etc. Todos estos síntomas se pueden resumir en el miedo central a separarse, aunque sea de manera temporal, de la figura de apego, normalmente los padres.

También, puede aparecer expresado como rechazo a ir a la escuela, mostrar preocupación por lo que les haya pasado a los padres. Pero no suele tratarse de fobia a la

escuela como algunos la califican, sino temor a separarse de los padres. La prevalencia según los estudios, de manera aproximada se sitúa entre 2.5% y 13%, aunque con mayor probabilidad de que sea en torno al 4%. (p.55-56)

Trastorno obsesivo compulsivo.

Pierre Janet describía en 1903 a un niño con neurosis obsesiva. Las obsesiones corresponden al desarrollo cognitivo e intereses del niño, por ejemplo, respecto a separaciones. Estos niños son muy lentos a la hora de asearse, vestirse, y en el colegio borran y vuelven a escribir de manera muy frecuente. Además, se quejan si algo no está bien ordenado como la ropa, la habitación etc.

Este trastorno afecta a entre el 2 y el 5% y empieza a ser más frecuente en torno a los diez años.

5. PROPUESTA DE MI INTERVENCIÓN: TALLER SOBRE EL CONTROL DE IMPULSOS

5.1 JUSTIFICACIÓN

El siguiente diseño parte de la idea de que en la Etapa de Educación Infantil, es muy importante y fundamental que los niños aprendan a controlar sus impulsos y sus emociones. Además, es primordial que adquieran ciertas habilidades sociales y que aprendan a relacionarse con el entorno que les rodea de la mejor manera posible.

En este trabajo nos basamos en motivar a los niños a través del juego y actividades que resulten atractivas para ellos. Constará de tres partes, en la primera trabajaremos lo relacionado con el control de los pensamientos. Lo hacemos a través de una técnica llamada “El frasco de la calma” la cual consiste en el control de pensamientos. Su finalidad es calmar el estado de ánimo de los niños durante situaciones de estrés, rabietas y ataques de llanto. Y creemos que algunos de sus beneficios podrían ser que ayuda a los niños a concentrarse, a canalizar sus emociones, a desarrollar una personalidad agradable y mejorar su autoestima. También, a través de una vela para controlar la respiración.

Pensamos que es muy importante que el niño conozca técnicas para manejar su estrés y la frustración desde su infancia. Aunque hay que tener en cuenta que cada niño es único y responde de manera diferente ante el frasco. Mientras está centrado en la purpurina, podemos aprovechar y proporcionar un espacio para que expliquen sus razones de ira, tristeza o frustración, para que reflexionen. Funciona como una herramienta pedagógica.

Durante la intervención, también se van a trabajar contenidos como son la escucha, el respeto hacia los demás y la capacidad de no interrumpir a los demás. Creemos que estas habilidades son fundamentales para su desarrollo social.

En definitiva, trabajar el autocontrol en distintas situaciones que pueden surgir en el aula, en realidades del día a día.

5.2 OBJETIVOS

- Aprender a controlar las propias emociones y los impulsos.
- Promover la comunicación efectiva.
- Mejorar la convivencia en el aula.
- Enseñar habilidades básicas de comunicación.
- Desarrollar las habilidades sociales y la paciencia.
- Respetar el espacio personal y el establecimiento de límites.

5.3 OBJETO DE ESTUDIO

El principal objetivo del trabajo es enseñar a los alumnos a mejorar y a controlar sus impulsos y emociones.

5.3.1 Descripción del centro

El centro donde voy a realizar la intervención es en el CEIP Pinoduro, situado en la localidad de Tudela de Duero (Valladolid) Está constituido y funciona como Colegio de Educación Infantil y Primaria. Actualmente, cuenta con tres edificios separados entre sí y unidos por el patio. El edificio principal del colegio es el que alberga la mayor parte de las aulas del centro y donde se encuentran todas las aulas de Educación Infantil. Las otras dos edificaciones, algo más pequeñas y de reciente construcción, han ido completando las nuevas necesidades del Centro Escolar. Añadir, que tiene establecido un programa de Integración Escolar para responder a las necesidades educativas que presentan algunos de los escolares. También, acoge alumnos que residen fuera del casco urbano, e incluso en otras localidades y países. También, potencia el uso de las nuevas tecnologías y todas las aulas del centro disponen de pizarra digital. Como valores fundamentales consideran importantes la comunicación, el diálogo, la responsabilidad,

la justicia y sobre todo, potenciar el desarrollo integral de los alumnos en habilidades y actitud

5.3.2 Características de los alumnos

El grupo con el que se va a realizar la intervención, está formado por veinte niños de los cuales once son niños y nueve son niñas. Todos siguen un desarrollo evolutivo normal, aunque por lo general son niños bastante movidos a la par que inquietos. El grado de cohesión es más o menos homogéneo y no se aprecian grandes diferencias entre unos y otros. Además, muestran actitudes de respeto hacia los compañeros, los profesores, las instalaciones y los materiales. Por lo general, cuentan con una buena disposición para ir al colegio y participan activamente y colaboran en todas las actividades que se les propone con unos hábitos de trabajo ordenados y participativos. No obstante, algunos niños tienen ciertas conductas disruptivas con los compañeros, presentan agresiones verbales y físicas, no respetan las normas, y son bastante impulsivos en el aula. Es por eso que se ha decidido trabajar el control de impulsos con los alumnos para que mejoren ciertas conductas y en futuro, no deriven en problemas o trastornos graves. Para su realización, previamente se hace una observación directa y un registro de datos de forma sistemática con los instrumentos más apropiados para evaluar a los alumnos y determinar el proceso a seguir.

5.4 METODO A SEGUIR

La prioridad del siguiente taller es trabajar de manera prioritaria el I Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, centrándonos sobre todo en los apartados de: El cuerpo y la propia imagen, el conocimiento de sí mismo haciendo una valoración de sus posibilidades de manera adecuada para resolver distintas situaciones que se le presenten y pida ayuda cuando reconozca sus limitaciones, los sentimientos y las emociones, el movimiento y el juego y control corporal. Teniendo en cuenta que, siempre que realizamos cualquier actividad en la etapa de Educación Infantil, aunque nos basemos principalmente en un área, siempre trabajas muchos más contenidos y conceptos de los demás ámbitos de aprendizaje y áreas (Lenguajes: comunicación y representación)

El proceso metodológico que se ha desarrollado para elaborar las distintas actividades que componen las sesiones del proyecto, se ha basado en ideas que llevó a cabo María Montessori (1909) sobre técnicas contra el llanto de los niños y el control de los pensamientos. También se ha cimentado en actividades y en juegos para trabajar el espacio interpersonal en los niños, el desarrollo de habilidades sociales y el fomento de una comunicación efectiva.

Las actividades propuestas son motivadoras y propician en todo momento la actividad del niño, siendo el juego la actividad fundamental así como la colaboración y participación por parte de los alumnos. También, se tiene en cuenta el principio de globalización en todo el proceso.

El diseño de trabajo se divide en tres fases, y se llevarán a cabo preferiblemente en el mes de Diciembre, aprovechando que les dan las Vacaciones y tienen más tiempo para practicarlo en casa con los padres. Además, en ese mes los niños ya se han adaptado a la rutina del día a día. Si vemos que funciona se puede practicar de manera aleatoria durante los meses que dura el curso escolar para conseguir una mayor sensibilización sobre el control de impulsos. Además, se pueden combinar varias técnicas y estrategias para que resulte más dinámico y eficaz. La idea de esta propuesta de intervención hubiera sido ponerla en práctica en el aula, sin embargo, debidos a motivos referidos a la temporalización del Practicum II no ha sido posible llevarla a cabo.

Las fases que componen el proyecto están explicadas a continuación, haciendo especial hincapié en la segunda de ellas, donde se explican las actividades.

5.4.1 Procedimiento

Mi propuesta de intervención consiste en realizar un taller de control de impulsos en un aula de cinco años de edad compuesta por veinte niños. Para ello, se utilizan distintas técnicas y estrategias que están repartidas en quince sesiones. Se lleva a cabo después del recreo ya que los niños vienen con más estrés y les viene bien relajarse y volver a la calma.

5.4.2 Fases

El diseño constará de tres fases que son las siguientes:

Primera fase

Realizamos una reunión con los demás profesores para transmitirles la idea de trabajar el control de impulsos con los niños y proponerlo para las demás clases. Es importante, que exista un alto grado de comunicación y de compañerismo entre los docentes así como una coordinación en las actuaciones educativas.

También, es importante la actuación de los padres, por lo que se les informará la idea de realizar esta propuesta con sus hijos. Además, en esta etapa, es muy importante la implicación de las familias y su participación desde casa, ya que entendemos que la educación comienza en el entorno familiar. Se propone un seguimiento desde casa siguiendo unas pautas y consejos.

Segunda fase

A continuación se presentan las diferentes dinámicas que componen los talleres planteados para trabajar el control de impulsos en el aula. Llevamos a cabo el procedimiento, lo ponemos en práctica.

Parte I

Para comenzar la primera parte del taller, sentamos a los niños en círculo y les explicamos que durante unos días al volver del recreo nos vamos a sentar en la alfombra, y vamos a trabajar y a realizar juegos y actividades sobre el control de impulsos. Les explicamos que esto les ayudará a solucionar los problemas y la convivencia en el aula. Comenzamos con la técnica del “Frasco de la calma”. Les presentamos el material y creamos un ambiente de confianza que permita que los niños se sientan seguros y se atrevan a investigar, a manipular, a preguntar etc. En esta etapa es fundamental que aprendan a expresarse con los demás y a relacionarse con el entorno que les rodea. Para hacerles lo más partícipe posible, dejamos un rato para que lo

observen y les preguntamos que si saben lo qué es, que si les gusta, que si adivinan cuál será su función, les motivamos con el tema a través de música relajante y con los colores que contiene.

Una vez hecho esto, les explicamos qué se trata de un objeto que les ayudará a sentirse mucho mejor con sus compañeros y con ellos mismos así como a controlar las rabietas y el estrés. A continuación, lo agitamos delante de ellos lentamente para que lo puedan ver y observar con calma.

Después, pedimos un voluntario y le decimos que sea él quién lo agite mientras explicamos que la purpurina es como sus pensamientos o sus emociones cuando están tristes, nerviosos o enfadados. Pero que, por muy descontrolados que estén, al final tanto las emociones como los sentimientos siempre encuentran su lugar, del mismo modo que la purpurina cuando cae al fondo. Posteriormente y para que no pierdan la atención, les preguntamos cuántas veces se han sentido así sin saber qué hacer, como la purpurina cuando la agitan. Lo comentamos y realizamos el mismo proceso con otro niño. Cada día, lo realizamos con cuatro niños, en función del ritmo que llevemos. Pues recordamos que en durante esta etapa, es muy importante respetar el estilo y el ritmo de maduración, desarrollo y aprendizaje de cada niño.

Este proceso va enfocado a que los niños trabajen los pensamientos, pero para que se haga más entretenido y dinámico el taller, algún día lo alternamos trabajando mediante una vela.

Esta técnica va más enfocada a que los niños trabajen la respiración pero sigue los mismos objetivos y metodología que la anterior. La practicamos siguiendo los patrones del frasco de la calma. Es decir, consiste en que los niños centren su atención en mirar un objeto, en este caso una vela y estén concentrados sólo en eso, sin pensar en nada. Para ello es muy importante que estén concentrados, tranquilos y cómodos. Crear un ambiente seguro, de paz y de armonía a través de la música es fundamental en este proceso.

Parte II

El planteamiento para trabajar este apartado será el siguiente: Sentamos a los niños en círculo y les explicamos lo importante que es respetar a los demás, saber escuchar y esperar a que nos llegue el turno. A continuación, practicamos distintos juegos para que lo vean y lo comprendan mejor. Hay que tener en cuenta, que por mucho que a los niños les digas que deben respetar el turno de palabra y no interrumpir a los demás cuando hablan no siempre ocurre así, por lo que vamos a utilizar un objeto que les marque cuando deben intervenir y cuando no, que les indique su turno de palabra. Esta guía, será una medalla de colores, bastante vistosa, que la llevará puesta el niño que le toque intervenir. También, la pueden llevar varios niños según la dinámica que corresponda.

El primer juego que realizamos será hablar de lo que aparece en distintas imágenes que irán apareciendo en la pizarra digital. Sólo podrá comentar algo de la imagen el niño que lleve la medalla puesta, los demás deben estar callados y escuchar al compañero. Los dibujos que irán apareciendo serán de contenidos que ya se hayan visto en el aula, para que identifiquen aprendizajes adquiridos y a su vez, podamos valorar el desarrollo alcanzado por el alumno hasta el momento. Además, recordamos que en esta etapa de Educación Infantil, es muy importante que los contenidos tengan un carácter globalizador y siempre estén relacionadas las tres áreas que aquí competen.

Una vez que el niño ha terminado de expresar lo que le transmitía y le transfería la imagen pasamos la medalla a otro niño. Cada día lo realizarán cinco alumnos. Si algún niño, se salta las normas e interrumpe y participa cuando no le corresponde, se apuntará su nombre en la pizarra y lo hará el último. Así, aprenderán que es muy importante seguir las normas y las reglas establecidas.

Otro de los juegos para trabajar estos conceptos será realizar las acciones y actividades del día a día mediante turnos. Es decir, hacer distintas dinámicas y juegos con funciones tan simples como son ponerse y quitarse el babi, coger el abrigo etc. Para ello, proponemos a los niños que de dos en dos por turnos, se desabrochen los botones el uno al otro y que se quiten el babi. Estos niños, llevaran las medallas puestas para que los demás reconozcan que es su momento y por tanto, deben respetarlo y esperar. Otra manera de trabajarlo es, plantear a los niños que por turnos, de dos en dos, vayan a por su abrigo, se coloquen en la fila, jueguen a qué cuando tú te sientas, yo me levanto etc.

Esta última se realizará a través de la música, es decir cada vez que suene una canción o un determinado ritmo, se van levantando o sentando en el suelo.

Parte III

La última parte del diseño comprenderá lo relacionado con el entorno personal y el espacio interpersonal del niño. Para ello, proponemos a los niños que se sienten en la alfombra y les introducimos el tema. A continuación, realizamos una actividad llamada “Círculos de espacio personal”. Al principio para que lo vean, los maestros, nos colocamos un aro sobre nosotros mismos. A continuación, explicamos a los alumnos que ese es nuestro espacio personal y que no todo el mundo puede entrar en él. Después, vamos llamando a los niños para que se coloquen ellos el aro. Les repartimos aros de distintos tamaños para que vean, que el círculo más pequeño representa el espacio personal de ellos con su familia y los amigos más cercanos, los más íntimos. Mientras que el círculo más grande, simboliza la gente que no conoce, con los que tiene menos confianza. Es decir, hacerle ver al niño que sólo la gente más cercana a él puede entrar en su espacio más cercano ya que se siente más cómodo y seguro que con la gente que no conoce.

Una vez que ya han tenido un primer contacto con lo que sería el espacio personal, proponemos otro juego para seguir trabajando estos conceptos. El juego se llama “Cuidado con lo que tocas”. Consiste en poner música relajante en el aula y pedir a los niños que se distribuyan y se desplacen por el espacio poco a poco, con los brazos extendidos. Después proponemos a los niños volver a sentarnos y comentar la experiencia y cómo se han sentido cuando alguien les tocaba y les invadía su espacio, si se han sentido incómodos, agobiados etc. Una vez que tengan introducido este concepto, les proponemos jugar a la pelota de dos en dos para que interactúen con los demás, se relacionen y compartan sus espacios.

Como ya he explicado anteriormente, este taller se realizará durante quince en el aula dedicando una semana a cada parte del diseño. Se le dedicará una media hora cada día. Las dinámicas se irán alternando y durarán quince o veinte minutos, en función de cómo

veamos a los niños de estresados o de cansados. Ya que por ejemplo, hay actividades que implican que los niños estén más relajados y concentrados mientras que otras conllevan más movimiento y más ritmo

Tercera fase

Procedemos a realizar una recogida de datos, unas conclusiones, unas limitaciones y unas líneas futuras sobre lo que ha sido el trabajo en el aula.

Las limitaciones que encuentro son que debido a la escasez de tiempo y a la amplia programación de infantil durante mi practicum II no se ha podido llevar a cabo el diseño, por lo que se ha decidido realizarlo en un futuro ya que puede ser una experiencia muy enriquecedora y gratificante para los alumnos. Además, se pueden añadir variantes en las actividades como por ejemplo, en la técnica del “Frasco de la Calma” se puede utilizar purpurina más fina o más gruesa que tarda más en caer al fondo, introducir algún juguete dentro del bote o pinturas más llamativas. En cada sesión utilizar un color diferente, una forma o varios colores. Ejemplo: El color azul es tranquilizante.

La evaluación para conseguir los objetivos propuestos por parte de los alumnos se llevará a cabo de manera global y continua a través de la observación sistemática y directa de la realización de todas las actividades propuestas.

6. CONCLUSIONES

La realización de este trabajo ha hecho que investigue y amplíe mis conocimientos sobre el autocontrol y el descontrol en la Etapa de Educación Infantil. Quiero destacar, lo importante que es que los niños tengan un control de sus impulsos y adquieran habilidades sociales de manera correcta, ya que eso, les evita muchos problemas de comportamientos, y como consiguiente, problemas de ira, impulsividad o estrés.

También he conocido los problemas de conducta que los niños pueden sufrir de manera más frecuente y como les lleva a sufrir problemas de personalidad, emocionales y afectivos.

También, quiero añadir que este tema no está muy estudiado hoy en día, y que, por tanto, todavía queda mucho camino por recorrer y por demostrar. Pienso que es muy importante que la sociedad actual se conciencie de la importancia que tiene que se lleven a cabo más estudios y se investigue más en este campo.

La etapa de Educación Infantil y el aula es clave para prevenir comportamientos perturbadores, conductas disruptivas, violentas... y problemas de conducta en general. Hay que lograr hacer de los niños personas competentes, autónomas, libres y responsables.

La familia juega un papel fundamental en la educación de sus hijos en todos los ámbitos en general, ya que muchas veces, los comportamientos de los niños son simples llamadas de atención. Es muy importante saber distinguir entre lo que es patológico y lo que no y que los padres estén informados ya conocer el diagnóstico de sus hijos es elemental.

Por último, quiero añadir que cuando se proponen actividades para realizar en un aula, hay que tener en cuenta que no todos los niños tienen el mismo ritmo de trabajo, que cada uno de ellos es distinto y hay que tener paciencia, tesón y admiración por todos y cada uno de ellos. Es muy importante la motivación y tener claros los objetivos a lograr en el aula.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4.ª ed. Rev.). Washington. A.P.A.
- Armas, M. (2010). *Prevención e intervención en problemas de conducta*. Estrategias para centros educativos y familias. Educación. Wolters Kluwer.
- Arteaga, L. Nus, P. Muñoz, L y Palomar, M (2004) *Habilidades de autonomía personal y social*. CFGS Integración Social Servicios socioculturales y a la comunidad. Itamar.
- Bragado Alvarez, C. (1994) *Terapia de conducta en la infancia: Trastornos de ansiedad*. Terapia de conducta y salud.
- Campbell, M., Cohen, I.L. y Perry, R. (1986). Tratamiento Psicofarmacológico. En T.H. Ollendick y M. Hersen (Eds.). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Sevilla. Universidad de Valladolid.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Echeburúa E. & Corral P. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Madrid: Pirámide
- Fernandes Sisto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16(2), 217-226.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. Colección Ensayo.
- González, L.L (2010). *Educar para la calma*. Cuadernos de pedagogía. N°399. 40-43

- Gray, J. (1971). *The psychology of fear and stress*. New York. McGraw-Hill
- IZARD, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press
- IZARD, C.E. y YOUNGSTROM, E.A. (1996). The activation and regulation of fear and anxiety. *Nebraska Symposium of Motivation*, 43, (1-59)
- Larroy, C y De la Puente, M.L. (1995). El niño desobediente. *Estrategias para su control*. Pirámide.
- OLIVARES, J,; MENDEZ, F.X. Técnicas de modificación de conducta. Editorial Nueva, psicología Universidad. Madrid, 1999
- Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación infantil. Boletín Oficial del Estado núm. 312, de 29 de diciembre de 2007, pp. 53735- 53738.
- Pallarés Molíns, E. (2002). *La ansiedad*. Temas de psicología. Ediciones mensajero.
- Schneider, M., & Robin, A. (1990). “LA TECNICA DE LA “TORTUGA”: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA”. *T. Bonet. Problemas psicológicos en la infancia*. Valencia: Promolibro-Cinteco.
- Toro, J (1986). Trastornos de ansiedad en la infancia. En A.Tobeña (Ed.). *Trastornos de ansiedad: orígenes y tratamiento*. Barcelona. Alamex.
- Vallés Arándiga, A (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Ediciones Pirámide.
- Wenar, C. H. (1990). Childhood fears and phobias. En M. Lewis y S. Miller (Eds). *Handbook of developmental psychopathology*. New York. Plenum Press.

ANEXOS

ANEXO 1

Dimensiones de las emociones (p.48)

| DIMENSIONES DE LAS EMOCIONES | |
|----------------------------------|---|
| PERCEPCIÓN DEL ESTÍMULO | |
| DESENCADENANTES DE LA EMOCIÓN | Vista, oído, olfato, gusto, tacto y propioceptivo |
| | La propia actividad mental |
| CONDICIONES | Aparición de situaciones peligrosas |
| | Aparición de condiciones que producen frustración |
| | Cambios que implican pérdida, separación física o psicológica o fracaso |
| | Percepción de acontecimientos no esperados |
| | Aparición de estímulos nuevos |

ANEXO 2

Tabla 1. Miedos evolutivos normales más frecuentes en las fases del desarrollo infantil.
(p.27)

| EDAD | MIEDOS MÁS FRECUENTES |
|------------|---|
| 0-1 años | -Estímulos intensos y desconocidos. - Personas extrañas. |
| 2-4 años | -Animales. Tormentas. |
| 4-6 años | Oscuridad. Brujas y fantasmas. -Catástrofes. Separación de los padres |
| 6-9 años | -Daño físico. Ridículo. |
| 9-12 años | Accidentes y enfermedades. Mal rendimiento escolar. Conflicto entre los padres. |
| 12-16 años | Relaciones interpersonales. Pérdida de autoestima. |

