

TFG GRADO MAESTRO EN EDUCACION INFANTIL

“PROYECTO NUBE”

(Proyecto profesionalizador)

MARTA GARCÍA DEL VALLE
CRISTINA BRAVO TEJERA

CURSO ACADÉMICO 2019/2020
CONVOCATORIA: JULIO

RESUMEN

La baja tolerancia a la frustración es un problema que ocurre en casi todas las aulas de todos los Centros Educativos, no solo interrumpe el ritmo normal de la clase, sino que también afecta negativamente en el alumno/a que la sufre en su desarrollo como persona, ya que le generará ansiedad, tristeza, miedo... también, hemos decidido que la autoestima es un factor influyente en la baja tolerancia a la frustración, ya que tener una baja autoestima dificulta el rendimiento del alumno/a, y, por ende, conlleva a sentirse frustrado por no conseguir los objetivos que se marque.

Es muy importante concienciar, no solo a los docentes del Centro, sino también a los familiares, de que trabajar en mejorar la tolerancia a la frustración no solo mejorará el rendimiento del alumno/a tanto cognitivamente, sino que también socialmente. Es por eso que, en este proyecto, queremos que la familia participe y se anime a trabajar actividades o pautas y claves que hemos desarrollado tras buscar consejos y autores recomendados.

Este Proyecto Profesionalizador está dirigido al profesorado de Educación Infantil que pueda tener en sus aulas niños/as con baja tolerancia a la frustración, para así, facilitar y proporcionar información, herramientas y actividades para intentar solventar el problema que les afecta. También, puede ser utilizado por la familia, ya que no hay actividades específicas solo para el aula.

PALABRAS CLAVE: Frustración, Emociones, Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, Trastorno de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad, Autismo, Autoestima, Autorregulación.

ABSTRACT

Low tolerance to frustration is an issue that occurs in early every classroom of every Schools, not only it interrupts the normal rhythm of the class, but also affect in a negative way in their development as a person when they suffer it because it will cause anxiety, sadness, fear... Also, we decided that self-esteem is an influent factor in the low tolerance to frustration because it hampers the children performance, and thereby, it involves to children to feel frustrated because they cannot get their targets.

Is very important to educate, not only to the teachers, but their families, with the aim of improving the children tolerance to frustration, because it not only improve their scholar performance, but also their sociability. That's why, in this project, we want that families

participate as well, doing activities at home, or read the tips and keys that we have developed after we have searched many authors and advice.

This project is aims to all teachers of Children Education that may have any student with those characteristics for facilitate and provide information, tools and activities for trying to solve the problem. Families can use this project as well because it does not have a specific activity just for the classroom.

KEY WORDS: Frustration, Emotions, children with special education needs (SEN), Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Autism, Self Esteem, Autoregulation.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	JUSTIFICACIÓN.....	1
2.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
2.1	La Frustración y los niños y niñas de 0 a 6 años.....	3
2.2	Autoestima, impulsividad, ansiedad y sentimientos adversos asociados a la emoción.....	5
2.3	Frustración/baja tolerancia a la frustración en niños con NEAES.....	7
2.4	FRUSTRACIÓN. Trabajando la emoción	9
3.	PROYECTO.....	21
3.1	Objetivos.....	21
3.2	Metodología.....	21
3.3	Actividades.....	22
3.4	Recursos y financiación.....	23
3.5	Temporalización.....	24
3.6	Seguimiento de las actuaciones.....	24
3.7	Evaluación.....	25
4.	CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO.....	26
5.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
6.	ANEXOS.....	36

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I. Detectando emociones	37
ANEXO II. Reforzando la autoestima	40
ANEXO III. Cuentos y fábulas para conocer y trabajar la frustración	43
ANEXO IV. Aprendemos a relajarnos con música, yoga y mindfulness	62
ANEXO V. Recursos	70
ANEXO VI. Rúbrica de evaluación para el alumnado	71
ANEXO VII. Rúbrica de evaluación para el docente	72

1. JUSTIFICACIÓN

“Frustración: una señal de crecimiento”

(Penélope Leanch, 2015)

Este proyecto profesionalizador, pensado y elaborado para el Centro Escolar Salesianos San Juan Bosco de La Cuesta, nace ante la creencia de que las aulas de Infantil no han dado al tema de la frustración/baja tolerancia a la frustración la relevancia necesaria y ante la idea de que, se hace necesario e incluso urgente, trabajar la baja tolerancia a la frustración en el Centro.

El acceso al Centro y al problema se realiza con las prácticas del Grado, el problema se detecta al observar que, en la mayoría de las aulas de Educación Infantil de dicho Centro, pero sobre todo en las dos clases de 5 años, gran parte de los niños y niñas presentan características propias del alumnado con un bajo nivel de autorregulación de las emociones en general y una baja tolerancia a la frustración en particular. Aspectos ambos, que no sólo dificultan la convivencia sino que influyen en la capacidad de los niños y niñas para gestionar sus relaciones interpersonales y resolver conflictos.

En esta línea y en el Centro, observamos que algunos niños y niñas, tras no poder alcanzar las meta/objetivos que se hubiesen planteado, patalean, tiran las cosas al suelo, se meten bajo las mesas a llorar, ignoran las órdenes y gritan a la docente, etc. y que, estos comportamientos, suelen aparecer acompañados de falta de concentración, pasividad y /o inhibiciones en las tareas de clase que se les plantea a posteriori; comportamientos, todos ellos, propios de niños con baja tolerancia a la frustración y manifestación de características como la irritabilidad, la ira y/o la tristeza.

Importante dejar claro, desde ahora y en la línea de lo planteado por Ríos Toledano (2009), que para afrontar las dificultades que van surgiendo a lo largo de la vida de los niños y niñas con baja tolerancia a la frustración y para que la personalidad que se están forjando estos niños y niñas llegue a ser fuerte y segura, no sólo hay que asumir que la tolerancia a la frustración debe formar parte de esa personalidad en desarrollo, sino que y a la vez, se hace imprescindible que el fracaso exista en la vida de todo niño/a..

Hoy en día las escuelas que trabajan las emociones suelen hacerlo superficialmente y alejadas de la educación completa demandada por el currículum oficial, área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, (ver Boletín Oficial de Canarias núm.

163, jueves 14 de agosto de 2008) cuando el objetivo es que todos los niños y niñas de Educación Infantil han de aprender los conceptos necesarios y el cómo manejar las emociones para tener una vida plena y solucionar cualquier conflicto o circunstancia que le pueda surgir en su día a día.

En tanto creemos que los niños/as con baja tolerancia a la frustración se sienten reprimidos o contenidos al no saber expresar o detectar cómo se sienten, hemos decidido llamar “NUBE” al proyecto creando un simbolismo con una nube a la que vemos esponjosa, cómoda y tan agradable como deberían de estar los niños/as cuando expresan sus emociones, cuando pueden controlar las emociones negativas o cuando lleguen a conseguir tolerar la frustración.

Sus actividades estarán relacionadas con la música, el yoga, y la psicomotricidad para trabajar la relajación, para aprender los conceptos claves de las emociones que conlleva la frustración y, sobre todo, para conocer cómo lleva cada niño o niña sus reacciones. También se desarrollarán actividades dirigidas al equipo docente y en las que podrán participar padres, madres y tutores para llevar, de esta forma, una educación donde ellos también participen. Para los docentes, se realizarán charlas formativas sobre técnicas para abordar la baja tolerancia a la frustración dentro del aula.

Como conclusión, el Centro Escolar Salesianos San Juan Bosco es el indicado para el “Proyecto Nube” porque muchos de sus alumnos y alumnas poseen una baja tolerancia a la frustración y porque toda su Comunidad Educativa colabora para mejorar la educación de la institución.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La gran mayoría de especialistas en el tema (Plutchick, 1980; Ekman, 1984; Frijda, 1986; Weiner, 1986; Izard, 1977, 1991) definen la frustración como la emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad. En esta misma línea, Dollard, Doob, Millar, Mowe y Sears en Lahey (1939) consideran que, cualquier comportamiento a llevar a cabo y que por algún motivo no se consigue, no solo produce frustración sino que, a mayor deseo que se tenga de alcanzar los objetivos, mayor será esa frustración.

Aunque la frustración es una de las más emociones más difíciles de ubicar, Bisquerra (2015) y Punset (2015) la sitúan entre la tristeza y la ira porque, dicen, las experiencias

de la frustración activa las emociones de ira y tristeza y convive junto con las emociones de pena, dolor y/o desconsuelo.

La frustración es muy similar en los adultos y en los niños/as y quizá por eso, en Educación Infantil también queda definida como la actitud/emoción que tiene lugar cuando los niños/as no ven cumplido sus deseos o peticiones (Baum, 2004).

Aun cuando en esta etapa educativa la frustración se experimente de forma cotidiana, los niños/as con baja tolerancia a la frustración reaccionan ante la emoción con comportamientos desadaptativos y de manera negativa tanto para ellos/as como para su entorno (Gemma Viaplana, 2015) con lo que, la frustración/baja tolerancia a la frustración, se convierte en algo prioritario a trabajar desde la escuela (Cuenya, Foschera, Sandro y Mustaca, 2013). Para ayudar y/o educar a sus alumnos/as en competencias emocionales, los docentes han de ofrecer un clima de trabajo tranquilo, seguro y confiado; mostrar afecto y cariño; enseñarles a identificar las emociones y qué las producen; permitir que las expresen con lenguaje emocional y a partir de la palabra y el cuerpo; ayudarles a identificar cuándo pedir ayuda para que encuentren soluciones a los problemas por sí mismos; enseñarles a autocontrolarse y a esperar/respetar los turnos de palabra; reforzar las actitudes adecuadas y dotarles de habilidades para tolerar los sentimientos de rabia, miedo al fracaso y/o tristeza que suelen acompañar a la frustración/baja tolerancia a la frustración.

2.1. La Frustración y los niños y niñas de 0 a 6 años

Pero, ¿qué caracteriza a los niños con baja tolerancia a la frustración? Es decir, ¿cuál es su perfil? Jimena Ocampo (2020) dice que son egocéntricos (tienen una actitud centrada en sí mismos: “yo quiero” “yo necesito” y les cuesta mucho pensar en los demás y en sus necesidades); exigentes y demandantes; más impulsivos e impacientes que otros niños de su edad; muy poco flexibles; y niños/as a los que les cuesta adaptarse a las situaciones nuevas o que no son como esperan, que lloran y se enfadan (tienen rabietas) cuando no consiguen lo que desean y que pueden llegar a desarrollar, con más facilidad que otros niños, problemas de angustia/ansiedad. Mamen Jiménez (s.f.) y Katherine Julio (s.f), añaden las dificultades que suelen tener para controlar las emociones (cuando están enfadados/as cuesta mucho que se expresen o que dejen de estarlo); que tienen muy poca paciencia y se aburren con rapidez; que evitan enfrentarse a nuevos retos y/o a

probar cosas nuevas y que, tras una frustración, suelen negarse a continuar con la actividad que estaban haciendo.

No obstante lo señalado, María Rodrigo (s.f.) advierte que cada niño/a tiene un temperamento, un carácter y un umbral de sensibilidad diferente con lo que, no a todos los niños/as con baja tolerancia a la frustración, les afecta la emoción lo mismo ni de la misma manera.

Para el origen de las frustraciones en estos niños/as, contamos con las 4 causas aportadas por Leach (2015): los adultos, otros niños, los objetos y la edad o el tamaño de niños y niñas.

La frustración provocada por el adulto. Suelen ser los padres quienes, diciendo “NO” a las cosas que consideran no deben hacer sus hijos/as, frustran a los niños/as. Si a esto añadimos que estamos ante niños/as no tolerantes a la frustración y sometidos a una presión y control que les hace sentir falta de libertad para actuar, no es de extrañar que aparezcan la frustración y las reacciones/sentimientos adversos que suelen asociarse a esta emoción (Rovati, 2019). Un clima familiar favorable, una buena interacción con sus progenitores y/o docentes y alejarse de los extremos (ni muy autoritarios, ni muy permisivos) es lo que recomienda María Rodrigo (s.f.) para afrontar con éxito este tipo de frustraciones.

La frustración provocada por otros niños. Un niño no le quita los juguetes a otro por maldad, sino porque le interesa el juguete y es incapaz de entender los sentimientos del otro niño (no tiene desarrollada la empatía). Esto que parecería un signo de egoísmo en los adultos, dice Lola Rovati (2019), en los niños es parte de su crecimiento y no es malo que así sea, pero el más dominante se quedará con el juguete y el otro se frustrará y se pondrá a llorar.

La frustración provocada por los objetos. El niño empieza a descubrir que hay cosas que no puede hacer por él mismo y esto, muchas veces, le provoca frustración porque los objetos, al igual que las personas, no se comportan como él quiere. Cuando esto ocurra, es decir, cuando la frustración provocada por el objeto le desborde, es necesario que los adultos intervengan ofreciéndole su ayuda (Rovati, 2019).

La frustración provocada por la edad o el tamaño. Este tipo de frustración aparece cuando los niños/as no consiguen hacer algo que les exige más de lo que pueden ofrecer por su edad o tamaño. En esta línea, dice Rovati (2019), los adultos han de tener en

cuenta que todo lo que se ponga a su alcance ha de adaptarse a sus capacidades físicas y mentales y a su etapa de crecimiento.

Tener padres/madres sobreprotectores. Padres que evitan que sus hijos tengan experiencias negativas, que ocultan su sufrimiento y/o enfado y que resuelven todos los problemas y conflictos que puedan tener los niños/as es la causa aportada por Cepsim Madrid (s.f.).

2.2. Autoestima, impulsividad, ansiedad y sentimientos adversos asociados a la emoción

Por cuanto una de las causas que generan la baja *autoestima* en nuestros niños son los fracasos y las frustraciones que aparecen con el incumplimiento de alguna meta, puede decirse que autoestima negativa y frustración caminan de la mano (Viaplana, 2015). Importante saber, sin embargo, que si estos niños/as cuentan con una buena tolerancia a la frustración, los fracasos y frustraciones no afectarán o afectarán menos a su autoestima. Importante saber, así mismo, que si los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla (Acosta y Alfonso, 2004).

Sobre la relación *frustración-impulsividad*, Yamila Papa (2019) señala: si desde pequeños acostumbramos a los niños/a a tenerlo todo, el día que no tengan aquello que quieren se sentirán frustrados, la frustración les llevará a la ira y la ira a la impulsividad. Quizá por eso, la frustración (junto a la falta de sueño y el estrés) suele ser la causa atribuida a la *conducta impulsiva* de los niños y niñas con baja tolerancia a la frustración. Los niños/as impulsivo, dice la autora, suelen además carecer de un autocontrol emocional adecuado (primero actúan y después piensan sobre lo que han hecho); reaccionan excesivamente ante la frustración, la decepción y/o los errores; hacen cosas inapropiadas para llamar la atención, tienen dificultad para seguir las reglas de manera consciente, son o suelen ser agresivos con otros niños/as; tienen dificultad para esperar su turno en juegos y conversaciones; cogen cosas que pertenecen a otras personas y quieren tener la última palabra o ser los primeros/as en todo.

Si como asegura Arredondo (2020), el estrés y la ansiedad son el resultado de las cosas que no podemos controlar o de las cosas que no son como nosotros queremos, ya tenemos una relación directa entre frustración/baja tolerancia a la frustración y ansiedad.

Si la ansiedad en estos niños se intensifica y comienza a interferir en su desarrollo escolar o en las relaciones con sus amigos y familiares, es probable que necesiten ayuda profesional. Sin embargo y para los casos de la ansiedad provocada por la frustración, suele bastar con seguir los consejos aportados por San Joan de Déu (2020): en lugar de rescatarle, ayúdalo a afrontar sus miedos y elógialo por cada intento que realiza para encontrar una solución; habla con él/ella sobre la ansiedad, lo que está sucediendo en su cuerpo y por qué le sucede; usa metáforas que pueda entender (Ej. descríbele la ansiedad como una ola a montar o navegar); ayúdalo a hacer respiraciones profundas y lentas a través de su nariz durante tres tiempos y a través de su boca por otros tres; utiliza técnicas distractoras para que se centre en otras cosas; si lo quiere y lo permite, dale un abrazo o la mano (el contacto suele ser calmante); háblale de buscar un lugar seguro en su mente donde se sienta relajado/a y feliz; anímale a escribir lo que le hace sentir ansioso/a; que construya una “caja de preocupaciones” para escribir cada preocupación y dejarlas dentro; controla y domina tus propias reacciones ante situaciones que provoquen angustia y ante la ansiedad que puedan manifestar los niños/as; ayúdale a darse cuenta de que sus pensamientos están interfiriendo en su rendimiento y aliéntale a tener ideas más racionales y objetivas que sustituyan los pensamientos negativos automáticos; designa un “tiempo de preocupación específico” durante el (entre de 10 y 20 minutos) siempre que no cerca de la hora de ir a dormir; ayúdale a mantener un estilo de vida saludable con ejercicio regular para reducir los niveles de hormonas de estrés, buenos hábitos de dormir, rutinas de dormir en calma, limitar las “pantallas” o tiempos de ordenador, dieta saludable.

Algunas situaciones de estrés familiar y escolar se reflejan a través de la frustración con sentimientos/actitudes como la rabia, la ira, la tristeza, la falta de concentración, la pasividad y la irritabilidad e inhibición. Sin embargo, la mayoría de los niños/as expresan la frustración a partir de tres emociones primarias: miedo al fracaso, rabia y tristeza (Viaplana, 2015).

Berkowitz y Harmon-Jones (2004), dicen de la *rabia/ira* que ha tenido múltiples significados en la investigación psicológica, refiriéndose a sentimientos, reacciones corporales o fisiológicas o actitudes hacia otras personas. Chías y Zurita (2010) aseguran que genera cambios fisiológicos y psicológicos y la definen como toda esa la familia de sentimientos que se experimentan tras un determinado estímulo general, una agresión o una frustración. Izard (1977; 1991), por su parte, la define como la emoción primaria

que se presenta cuando el organismo es bloqueado en la consecución de una meta, obtención o satisfacción de una necesidad, es decir, la emoción que sobreviene a la frustración. En esta línea, es importante saber que los niños/as con baja tolerancia a la frustración no sólo acumulan mucha tensión ante situaciones fallidas, sino que pueden llegar a enfadarse mucho, llorar, arrojar objetos y/o arañarse o pegarse contra las paredes porque está invadido por la rabia/ira y no tiene la capacidad de controlar sus emociones. Importante saber, así mismo, que tampoco valen las riñas y/o las agresiones porque sólo conseguiríamos que su rabia aumente. En este caso, dice Medina (2006), sólo vale no ceder ante sus rabietas, esperar a que se tranquilice y hablar con él o ella para que empiece a entender que no se puede tener todo lo que se quiere y aprenda, poco a poco, a tolerar sus frustraciones.

Para Chías y Zurita (2010), cualquier tipo de pérdida, sean personas, cosas, ilusiones, esperanzas, deseos u objetivos, puede producir tristeza. Sin embargo, la *tristeza* también puede ser provocada por el fracaso al tratar de conseguir alguna meta importante (Bowlby, 1965, 1980; Corbella, 1994; Lazarus, 2000; Páez, Vergara, Igartua y Achucarro, 1992).

Toledo, Ferrero y Barreto (2002), ven el lado positivo del miedo al señalar que permite a los niños/as reaccionar ante situaciones de peligro y aprender habilidades para enfrentarlo y Conangla (2004) lo describe como una perturbación del ánimo por un daño que realmente nos amenaza o que se finge en la imaginación. Pero el miedo se convierte en una manifestación de la frustración cuando ese miedo se convierte en *miedo al fracaso*; un miedo al que Conroy, Willow y Metzler (2002) trabajan bajo la creencia de que tras un fracaso previsible habrá una consecuencia adversa y que asocian con el disgusto que se llevarán las personas que son importantes para los niños/as y/o a la sensación de vergüenza y bochorno.

2.3. Frustración/baja tolerancia a la frustración en niños con NEAES

En este apartado trataremos la frustración de los niños/as con TDAH y Asperger al no haber encontrado apenas información sobre la relación frustración/baja tolerancia a la frustración y NEAES.

Osorio (2015), especialista en TDAH, señala que si bien todos los niños/as deben aprender a manejar la frustración, no suele ser fácil conseguirlo con niños/as que

presentan este trastorno del desarrollo al ser niños/as con muchas dificultades para la inhibición y regulación de sus emociones y tener mayores problemas para el aprendizaje. Para los niños/as con *síndrome de Asperger*, un trastorno del desarrollo que se incluye dentro del espectro autista, la intolerancia a la frustración es uno de los mayores retos a los que se enfrentan. Para estos niños y niñas, la frustración es una vivencia emocional y las causas por las cuales pueden experimentar frustración a lo largo de su vida son varias pero, en cualquier caso, la intolerancia a la frustración que sufren no debe confundirse con falta de motivación o desinterés. Simplemente, tienden al perfeccionismo y tienen un perfil cognitivo diferente al de la mayoría que incluye, además de la baja tolerancia a la frustración y una mala aceptación de sus fracasos y de las críticas, los siguientes aspectos: Cociente Intelectual normal o en ocasiones superior a la media de la población. Dificultades en la percepción global a favor de la percepción de los detalles y dificultades de interpretación cuando intervienen conceptos abstractos. Dificultades para sintetizar el contenido relevante de un discurso y para la planificación y organización. Dificultad para resolver problemas debido al fallo en la función ejecutiva. Tendencia a la repetición literal. Memoria muy desarrollada. Dificultades para generalizar sus aprendizajes a otras situaciones y falta de motivación para lo que no les interesa (Greenberg y Pavio, 1999).

Entre las pautas a crear/implantar en los niños con *Asperger* para trabajar la baja tolerancia a la frustración y la mala aceptación de sus fracasos y de las críticas encontramos. *Actuar de forma tranquila y calmada*: el niño con *Asperger* puede estar asustado. Puede experimentar emociones negativas, Nunca hay que levantar la voz porque ira a peor. Lo que necesita es que todo irá bien, que está a salvo y que no tiene razón por que tiene que tener miedo, hay que tener mucha paciencia en estos momentos. *Darle un tiempo de tregua*: en este apartado, lo que debemos hacer es coger al niño y retirarlo de donde esta y llevarlo a una habitación distinta para que se calme y así le damos un tiempo de tregua. *El contacto físico*: en estos niños es muy importante el contacto físico ya que a través de un abrazo lo sujetas ya que expresa la ira físicamente, por lo tanto, abrazar al niño ayudara que se calme y limitara sus movimientos de modo que pueda autolesionarse. *Prepararse para crisis futuras*: Es necesario estar preparado para las futuras crisis ya que los niños con autismo o *Asperger* las crisis forman parte de ellos. Tenemos que mantener alejados los objetos peligros del niño y el teléfono a mano por si hay que pedir ayuda.

2.4. FRUSTRACIÓN. Trabajando la emoción

Ser capaz de afrontar las limitaciones y problemas que podamos tener pese a las molestias, incomodidades y/o el desagrado que pueda sobrevenirnos, es el objetivo principal de tolerar la frustración (La Psicología Sin Diván, 2016). A la hora de estimular esta tolerancia, Katherine Julio (s.f.) aconseja: a) tomar conciencia del nivel que pueda tener y qué la provoca; b) que el niño/a controle su impulsividad aprendiendo a distinguir entre sus deseos y necesidades y c) evitar frustraciones fijando límites y metas acordes a su edad y habilidades.

Para reflexionar sobre la frustración, Rocío López (2017) y La Psicología Sin Diván (2016) ofrecen estas cuestiones: *¿Cómo me siento ahora mismo?* Pretende identificar qué emoción se siente en el momento (Ej.: Estoy enfadado). *¿Cómo nos libramos de esa sensación?* El niño/a debe escoger la manera de desahogarse. *¿Qué te ha provocado ese malestar?* Supone identificar qué le hizo sentir de esa forma y razonar, en la medida posible, sobre el por qué se siente como se siente. *¿Qué podemos hacer para que nos afecte lo mínimo posible?* Se trata de optimizar las situaciones de frustración y buscarle el lado positivo. *Las recompensas vienen a consecuencia de un esfuerzo.* Es importante que los niños/as sepan que su esfuerzo y dedicación consiguen muchas más recompensas que las rabieta. *El niño/a debe conseguir las metas por sí mismos.* Es difícil que aprendan a tolerar los errores si nunca hacen las cosas por sí mismo. En esta línea, han de intentar conseguir sus objetivos por ellos mismos y sin ayuda. *El “NO” debe tener un por qué o una alternativa.* Las rabieta son una forma de expresar que sienten enfado, tristeza y si consentimos los caprichos porque está llorando, aprende que haciendo eso consigue lo que quiere. Por ello, el “NO” debe ir acompañado de una alternativa que resulte satisfactoria. *Ofrecer una forma de pensamiento flexible y positivo.* Ante un problema es recomendable proporcionar al niño/a varias soluciones en vez de una. Así, no solo estamos intentando tenga un pensamiento flexible sino que él/ella pueda elegir y, poco a poco a poco, busque soluciones propias. *Pedir ayuda.* Es imprescindible que el niño/a aprenda a pedir ayuda. Nuestro círculo nos ayuda y nos escucha, por eso, desde pequeños/as es positivo transmitirles que las personas pueden ayudarlos en sus problemas y que no están solos. *Reforzar las reacciones adecuadas y las emociones sanas.* A través del esfuerzo verbal y las alabanzas, conseguiremos que el niño/a tienda a repetir las conductas que hemos reforzado. No se trata de evitar que se enfade, todas las emociones

son parte de nuestra experiencia vital, lo importante es aprender a regularlas y expresarlas de manera adecuada.

Para Julia Iriarte (2018), perder es la mejor lección que pueden aprender los niños/as ya que no siempre salen las cosas como ellos quieren y deben aprender que, a veces, se pierde sin que por ello pase nada y que, lo divertido, es haber jugado con sus compañeros o familiares. Al tener que adaptarse a las normas o condiciones impuestas desde el exterior y a los cambios que puedan pasar, los juegos son una buena herramienta para aprender a perder y favorecer, al tiempo, la flexibilidad cognitiva. Los juegos por turnos, además, ayudan a reducir la impulsividad y la impaciencia.

Existen juegos en el que se puede conseguir ganar de diferentes maneras, el niño/a no puede quedarse y adaptarse a solo una opción, tiene que ver que puede buscar otras alternativas en vez de enfadarse o sentirse mal. Los juegos por turnos, ayudan a reducir la impulsividad y la impaciencia, ya que se debe respetar que cada persona que juega, tiene su turno y no se puede adelantar a él.

Para enseñar a los niños/as a perder y ayudarles a tolerar la frustración con juegos, Iriarte (2018) ofrece lo siguiente: *Ayudarle a identificar sus emociones* con preguntas como ¿qué sientes cuando estás triste? estás muy contento/a, ¿quieres contarme? *Enseñarle a pedir ayuda*. No pasa nada por pedir ayuda, no es malo. *Dejar que se equivoque*. Cuando se les protege demasiado y evitamos que se equivoquen, estamos restando oportunidades para que puedan aprender a gestionar sus frustraciones. *Normalizar “el perder”*. Los niños/as aprenden de conductas que ven en sus modelos a seguir; por ello, es importante que sus familiares y sus tutores no dramaticen el perder y acudan a expresiones como: “vaya, me voy a quedar un turno sin jugar. Mejor, así puedo ver cómo juegan ustedes” “bueno, he perdido; la próxima vez, ganaré”. *Reforzar los pasos y no las metas*. Esto favorece que el camino, el esfuerzo que haga y sus acciones valgan la pena y no solo la meta y el logro final. *Enseñarle a relajarse*. Cuando las cosas no salen como ellos/as quieren, pueden empezar a agobiarse y a frustrarse. Así que, es importante enseñarles técnicas para relajarse. *Ser un buen modelo*. Los niños/as no sólo aprenden de lo que decimos sino de cómo actuamos, de ahí la importancia de revisar, nosotros/as mismos, cómo gestionamos la frustración para, después, poder enseñar a los más pequeños/as.

2.4.1. Claves generales de trabajo

Antes de abordar las claves para trabajar la frustración es importante recordar que la frustración es algo muy normal en la vida de los niños y que, por eso mismo, se hace imprescindible no sólo enseñarles a superar aquellas situaciones que no han sido como ellos esperaban y que provocaban la frustración, sino que aprendan a superar los problemas de manera positiva. En tanto es más feliz un niño/a que sepa afrontar sus errores y aprender de ellos, todo tutor o educador ha de asumir, además, la responsabilidad de que los niños/as con baja tolerancia a la frustración aprendan de sus errores y sepan afrontar todos sus fracasos. Teniendo en cuenta, además, que la educación emocional prepara al niño/a para la vida adulta, es la escuela la que ha de intervenir en el desarrollo afectivo de esos/as niños/as.

Para enseñar desde la escuela a tolerar la frustración, el Hospital Sant Joan de Déu, en Barcelona, nos recomienda:

NO DARLES TODO HECHO

Sabemos que los niños y niñas necesitarán de nuestra ayuda cuando intenten hacer algo y no les salga bien, pero no debemos darles todo hecho y sí, ofrecerles la oportunidad de que piensen soluciones antes de afrontarlas/abordarlas.

DEJAR QUE SE EQUIVOQUEN

Toda vez hemos dejado que los niños/as actúen solos/as, es importante saber/recordar que, al equivocarse y sufrir experiencias frustrantes, aprenden a reintegrarlas al tiempo que a saber que un fracaso no es algo negativo sino cosas/circunstancias que ocurren normalmente.

EDUCARLES EN LA CULTURA DEL ESFUERZO

Es muy importante enseñar a los niños y niñas que el esfuerzo es necesario para lograr los objetivos que se propongan. Roldán (2018), nos da cinco consejos para incentivar la cultura del esfuerzo en los pequeños/as: *Elogia su comportamiento*: Cuando se elogia el comportamiento, el niño/a podrá saber qué se espera exactamente de su actitud, y, además, se sentirá bien consigo mismo. Será necesario elogiar de forma descriptiva, decirle lo que te gusta, por ejemplo: “me gusta mucho cómo has recogido tus juguetes al acabar de jugar”. De esta forma aumentará su autoestima y sabrá cuál es el buen comportamiento. *Dales tiempo*: Para que los niños/as resuelvan los problemas, necesitan tiempo, no quieras que hagan las cosas más rápido de lo que pueden solo porque hay

prisa. *Ayúdales al principio*: Los niños/as necesitan una guía de aprendizaje para no sentirse frustrado ante las cosas. Cuando estén realizando alguna tarea es necesario que los ayudes al principio para saber qué tienen que hacer y cómo se tiene que realizar. Poco a poco vas retirando tu ayuda y así sin que se dé cuenta realmente, es capaz de hacer las cosas por sí mismo. *No des órdenes, da sugerencias*: Las sugerencias ayudarán a los niños/as a esforzarse. En cambio, si solo das órdenes solo se resistirán a realizar la tarea. *Mantén unas expectativas razonables*: Los niños de forma innata quieren complacer a sus adultos. Pero debes ser paciente y tener expectativas razonables que reflejen la capacidad de los niños/as para que se sientan motivados y se esfuerzen en lograr lo que se les propone.

Quicios (2018), por su parte, dice que el deporte, aparte de ser beneficioso para la salud, tiene la capacidad de inculcar valores de esfuerzo en edades tempranas y nos ofrece su clave/recomendación: *evitar la sobreprotección*. Si no se les exige que se esfuerzen, dice, hacemos que no sean capaces de superarse. Ser ejemplo/servir de ejemplo también es muy importante para Quicios (2018) señalando, al respecto, que los adultos deben ser el ejemplo que necesitan los niños/as así que, cuando se exige esfuerzo a los pequeños, todos los adultos relacionados con ellos/as (familiares, maestros, entrenadores...) deben responsabilizarse de que se cumpla.

EDUCARLES EN POSITIVO

Educación en positivo a los niños conlleva crear un clima de bienestar fomentando los refuerzos positivos y en la línea señalada por Esteban (2006), que no sólo defiende ese refuerzo como la mejor herramienta para educarles en positivo, sino que hace hincapié en la necesidad de conseguir que los niños y niñas que se frustran no se sientan incomprendidos/as y humillados/as y/o en la necesidad de evitar que agachen la cabeza y se sientan, también, hundidos/as. Para educar en positivo, Rodríguez Yagüe (2015) propone: crear un ambiente positivo utilizando historias y/o humor o chistes. Promover la afectividad para crear un ambiente de seguridad. Trabajar nuestra fisiología teniendo en cuenta lo importante que es mantener una sonrisa. Apartar de nuestro lenguaje las palabras negativas a la hora de dirigirnos a los niños; algunas frases que podemos utilizar para fomentar este tipo de educación son: ¡muy bien, sabía que podrías conseguirlo! ¡Así me gusta, lo has hecho muy bien! ¡Cada día lo haces mejor! ¡Sé que lo has hecho sin querer! Realizar un mural gigante donde ponga “mis palabras favoritas” y en el que iremos escribiendo, cada día, una palabra bonita que hayamos aprendido.

ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

Los niños necesitan reglas para saber qué es lo que pueden y deben hacer. Importante señalar, sin embargo, que en la etapa de Educación Infantil y sobre todo alrededor de los tres años que es cuando están en la etapa de obstinación, las normas tienen que ser pocas pero claras y concisas.

Para aplicar límites y normas a los niños/as de manera eficaz y que puedan llegar a cumplirlas de forma cotidiana, seguiremos los 10 consejos de Guiainfantil: *Objetividad*: Los niños nos entenderán mejor si marcamos normas concretas y/o límites específicos con frases cortas y órdenes precisas. Por ejemplo: “no hables muy alto en la biblioteca”. *Opciones*: La libertad de oportunidades hace que un niño o niña se sienta con una sensación de poder y control que reduce sus resistencias. Por eso, la forma más fácil y rápida de conseguir que haga lo que queremos es darle las normas con dos opciones y la oportunidad de decidir cómo cumplirlas. Por ejemplo: es por la tarde y el niño/a tiene que hacer la tarea, en lugar de decirle “tienes que sentarte a hacer la tarea” o “ponte a hacer la tarea” se le pregunta ¿prefieres merendar antes de hacer la tarea o hacerla primero? *Firmeza*: Cuando existe una resistencia a la obediencia se hace necesario aplicar los límites con firmeza (¡“Para, los juguetes no se tiran!”). Sin embargo y como la firmeza se encuentra entre lo ligero y lo autoritario, es importante señalar que los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos y con gesto serio en el rostro. *Explicar el porqué de las cosas*. Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. De este modo, lo mejor para cuando se aplica un límite, es explicar al niño/a porqué tiene que obedecer. Entendiendo la razón, los niños/as pueden desarrollar valores internos de conducta o comportamiento y crear su propia conciencia. Antes de dar una larga explicación que puede distraer a los niños/as, manifiesta la razón en pocas palabras, por ejemplo: “no muerdas a las personas o les harás mucho daño”. *Sugerir una alternativa*. Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño/a, intenta indicar una alternativa aceptable. Sonará menos negativo y el niño/a se sentirá compensado. De este modo, puedes decir: “Ese es mi pentalabios, y no es para jugar, aquí tienes lápiz y papel para pintar”. De esta manera, al ofrecerle alternativas, le estás enseñando que sus sentimientos y deseos son aceptables. *Firmeza en el cumplimiento*: Una regla puntual es esencial para una afectiva puesta en práctica del límite. Una rutina flexible (acostarse a las ocho de la noche, otro día a las ocho y media...), invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Rutinas y

reglas importantes en la familia deberían de ser efectivas día tras día así que, si damos al niño/a la oportunidad de dar vueltas en sus reglas, ellos/as seguramente intentarían resistirse. *Desaprobar la conducta, no al niño*. Dejar claro que nuestra desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. En esta línea, no muestres rechazo y antes de decir “eres malo” di “eso está mal”.

ESCUCHAR SUS SENTIMIENTOS

Como padres, madres, tutores y profesores, tenemos que crear una relación de confianza con los niños y niñas para expongan en todo momento sus sentimientos, como cuando se sienten frustrados, tristes. Sabiendo sus sentimientos en todo momento podremos ayudar al niño o niña a razonar sobre lo sucedido para que la próxima vez no ocurra y así pueda crear una situación mucho más positiva que antes.

¿Cómo hacerlo? Según Rodríguez Yagüe (2015), aprendiendo a aceptar y respetar sus sentimientos y demostrando que los estamos escuchando. Para conseguirlo, la autora propone: a) cuando nos los estén contando, dejaremos lo que estamos haciendo y les prestaremos toda la atención que merecen y b) estableceremos una rutina para hablar diariamente con ellos/as de cómo nos ha ido el día y procurando dejar que acaben sus frases sin cortarles. Para reforzar la escucha, Yagüe propone: realizar actividades sencillas como ejemplo tumbarnos sobre una colchoneta e ir relatando una pequeña historia con sonidos y música de tal manera que les hagamos percibir sensaciones novedosas para que luego nos las relaten. Partir de una imagen y a partir de ahí los niños tendrán que contar a los demás que sentimientos los suscita, trabajando de esta manera la escucha y expresión de sentimientos, así como el respeto por los sentimientos de los demás. Jugar al “veo-veo” mientras estamos pendientes de escuchar lo que nos dicen y poder adivinar la palabra.

ESTABLECER CONTACTO FÍSICO

Para la frustración, el contacto físico tiene dos aspectos muy positivos. Uno es la parte sentimental ya que los niños y niñas aprenden a reconocer sus emociones y no avergonzarse de mostrarlas. El otro de los aspectos tiene que ver con la parte corporal ya que el abrazar al niño o niña en situaciones de nerviosismo podemos tranquilizarlo y hablar con él (Rodríguez Yagüe, 2015). En esta ocasión y para fomentar los abrazos de la teoría de Elsa Punset, Yagüe propone: plantear una actividad en la que, por mímica, el niño tenga que explicarnos qué es sentir pena, alegría o enfado. Construir un buzón e

introducir en él diferentes modalidades de abrazos (con el brazo derecho, con las piernas, con las muñecas, con los codos, doblando las rodillas, estirando el cuerpo, etc.) para que, cada vez que nos sentimos mal, acudamos al buzón y cojamos un papel en el que aparezca un tipo de abrazo que alguien que queramos en ese momento nos pueda dar.

DAR EJEMPLO

Tenemos que ser conscientes de que somos su modelo y guía a la hora de actuar y que, si los niños ven que ante situaciones que pueden provocar fracaso mantenemos una actitud positiva y de esfuerzo, seguramente tiendan a imitarlo. También tenemos que ser conscientes de que si el niño nos escucha dar gritos, decir palabras mal sonantes o hacer movimientos muy bruscos ante un enfado, cuando se encuentre ante una situación similar, puede reaccionar de la misma manera y que lo importante, entonces, es mantener la calma y respirar de tal manera que interiorice la idea de que, ante los problemas o situaciones frustrantes, lo mejor es estar tranquilo/a y no agitarse (Rodríguez Yagüe, 2015). Para cómo hacerlo, Rodríguez Yagüe propone que maestros y padres trabajen la respiración y la relajación de la siguiente manera: ayudándoles a conocer y controlar su aparato respiratorio. Utilizando música para relajarnos y con ello controlar la respiración. Soplando elementos como sus manos u objetos para que sean conscientes de la fuerza que pueden ejercer con su propio aire.

NO CEDER ANTE SUS RABIETAS

Para Rodríguez Yagüe (2015), éste es uno de los puntos más complicados a la hora de actuar correctamente porque, dice, “no es fácil mantener la calma cuando nos encontramos ante un niño/a que llora, grita o patalea”. En momentos como éstos, dice también, la palabra clave es “paciencia” porque hemos de intentar ignorar las llamadas de atención que dirige a conseguir lo que quiere y, luego y cuando esté más relajado/a y vea que su técnica no funciona, hablar con él/ella y explicarle que su actitud no ha sido la adecuada y que, si quiere conseguir algo, ese no es el camino.

MARCARLES OBJETIVOS

Para que aprendan a enfrentarse a situaciones frustrantes y a resolver problemas por sí mismos/as, es aconsejable marcarles objetivos y ayudarles/enseñarles a conseguirlos. Para trabajar, Rodríguez Yagüe (2015) plantea: primero marcaremos un objetivo claro y adaptado a su edad y les explicaremos que para llegar a él, antes hay que plantearse y conseguir objetivos más pequeños. Luego y cuando interioricen la idea, trabajaremos

para conseguir que puedan establecer sus propias metas e iniciarles en el pensamiento a largo plazo.

CONVERTIR LA FRUSTRACIÓN EN APRENDIZAJE

Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que los niños/as aprendan cosas nuevas y las retengan. De esta forma, podrán afrontar el problema por sí mismos/as cuando vuelva a presentarse.

ENSEÑARLES/APRENDER A SER PERSEVERANTE

La perseverancia también es esencial para superar situaciones adversas. En esta línea y si los niños/as aprenden que siendo constantes puede solucionar muchos de sus problemas, sabrán/aprenderán a controlar la frustración en otras ocasiones.

2.4.2. Cuentos y fábulas como metodología de trabajo

Bruder (2005) explica que hay cuentos que, con sus finales felices, ayudan a niños y niñas en el proceso de enfrentarse a situaciones difíciles. Los niños/as que crecen junto a los cuentos, dice, consiguen además un mejor aprendizaje.

Marga Santamaría (2018), señala que a través de los cuentos los niños/as pueden comparar, sentirse identificado y compartir experiencias con los personajes. Carmen Carrero (2018), que los cuentos ayudan a desarrollar la creatividad y la conciencia emocional de los niños/as cuando tratan de diferenciar las emociones que les provoca la lectura y Pelegrín (s.f), que preparan para la vida al trabajar con conflictos y problemas. Despiertan simpatía por los personajes (el niño/a disfruta al descubrir en otros un poco de sí mismos). Satisfacen su ansia de acción al hacerles vivir experiencias con la imaginación. Durante la lectura de un cuento, el alumno/a puede aprender normas de comportamiento necesarias para crear un clima apropiado y que, no sólo proporcionan enseñanzas útiles para la vida real sino que, en el aula, ayudan a distender la atmósfera y a establecer una corriente de afecto entre el maestro/a y la clase.

Cristian Vázquez (2018), nos aporta técnicas y consejos para contar cuentos a los niños y que les llegue mucho mejor el mensaje: leerlo/contarlo en el momento oportuno (cuando haya tiempo y el cuento no corra el peligro de quedar interrumpido); leerlo/contarlo en un sitio tranquilo, sin mucho ruido ni otras personas que molesten; utilizar palabras sencillas (si se utilizan términos complejos, habrá que pararse a explicar lo que significan); cambiar el ritmo del relato, modular la voz, los gestos, para animar al

niño/a a seguir atento y hacerle participar con preguntas, canciones, etc.) y el equipo de S.M. (2019), nos da los consejos dirigidos a trabajar la emoción en el aula y con cuentos. A saber: Reservar el tiempo y día para la lectura. Que queden claras las emociones poniéndoles nombre y ayudando a identificarlas y comprenderlas. Nunca utilizar la palabra “NO” cuando se trabaje con emociones (“no estés triste”, “no te enfades”) porque estas frases frustran a los niños. Aprovechar los cuentos para explicar cómo solucionar diferentes situaciones y enfatizar la causa y las posibles soluciones. Procurar que se vean reflejados/as en los personajes y si se sienten identificados en algún momento con el cuento y/o con alguno de sus personajes, dejar que se expliquen y cuenten las similitudes con su vida. Acompaña, siempre, cada cuento con una reflexión.

2.4.3. Claves para enfrentar los sentimientos adversos asociados a la emoción

Los niños/as que manifiestan su frustración con *rabia* no pueden pensar con claridad el modo de manejarla con lo que, antes, han de aprender a controlar las emociones físicas provocadas/vinculadas a esta emoción.

Para Golden (2006), *las películas y la literatura infantil* (cuentos, fábulas...) son un buen recurso para identificar la rabia proponiendo a su vez, un catálogo de cuestiones dirigidas a identificar ésta emoción en los personajes. A saber: en la situación que se acaba de describir, ¿Te enfadarías tanto como el personaje? ¿Qué sentimientos te hubiesen enfadado? ¿Habrías manejado tu enfado del mismo modo que lo hizo el personaje de la historia? Otra manera de trabajar la rabia, dice, es con la *relajación* ya que, con ella, los niños y niñas pueden adquirir un mayor control de sus reacciones. Señalar así mismo, la importancia de tener en cuenta que la práctica continuada de los ejercicios de relajación es fundamental para que se convierta en un componente automático de las conductas del niño. Una tercera manera es la *actividad física*, mientras que la relajación se centra en el control de las reacciones corporales ante la rabia, la actividad física se centra en la energía física y la tensión que provoca esta emoción. Para ayudar a los niños/as a expresarla, se recomienda utilizar todas las alternativas que permitan hacer una descarga energética. Por último, Golden recomienda el *diálogo*. Es decir, hablar con los niños/as de experiencias vividas y en las que se hayan enfadado y que expliquen qué sintieron, cómo y qué se los provocó.

También maestros y padres han de ayudar a los niños/as a convivir con la emoción de la *tristeza* lo cual requiere aprendizajes previos por parte de los más pequeños. A saber:

identificar que estamos sintiendo tristeza; aceptar la tristeza como una emoción natural y positiva; escuchar a la emoción y qué es lo que nos pide para poder actuar coherentemente y expresarla de la manera que sintamos necesario (Cabero, 2009). Para la autorregulación de la tristeza, las estrategias más adecuadas son la distracción y la modificación de la situación (Cuervo e Izzedin, 2007).

2.4.4. Pautas para trabajar/reforzar la autoestima dañada por la frustración

Como pautas a seguir para la mejora de la autoestima de niños/as con baja tolerancia a la frustración proponemos: mejorar su confianza y su seguridad. Aportarle fuerza para dar sus opiniones. Potenciar su desarrollo personal. Darles posibilidades de conocerse y quererse. Darle valor como persona. Darles fuerza y valor haciéndoles saber que se cree en él/ella. Demostrarle amor y hacerles saber que el cariño que ofrecemos es incondicional. Felicitarles cuando logren objetivos y utilizando elogios creíbles. Tener en cuenta sus sentimientos y nunca criticar a la persona sino la acción. Fijar metas alcanzables y educar en la responsabilidad y capacidad de asumir retos. Invitarles a que hagan cosas por sí solos y conseguir que vean que han sido ellos. Olvidar la perfección. Evitar comparaciones e inculcarles la idea de que cada uno es como es y no por ser de una manera tenemos más o valemos menos que otros. Reforzar sus logros y prestar atención a los mensajes sobre su persona que les llegan de fuera porque no podemos estar con ellos en todo momento (y tampoco es bueno hacerlo) pero sí enseñarles a entender esos mensajes de forma adecuada.

Los niños con TDAH no van a construir una *autoestima* positiva sin ayuda porque son niños/as que no confían en sus posibilidades, se sienten inseguros, se muestran irritables a menudo y suelen estar desmotivados y tener pensamientos de fracaso. Tampoco debemos de perder la vista las ocasiones en el que el niño/a no actúa de manera “consciente” a sabiendas que lo está haciendo mal. De ahí, la importancia que toma el cómo actuamos los adultos que nos relacionamos con ellos/as y la necesidad de fijarnos en los aspectos positivos de estos niños/as y valorarles más allá de los resultados académicos o de su comportamiento porque, también, son niños creativos, imaginativos, sensibles, espontáneos y divertidos. Entre las claves de actuación debe encontrarse: corregirles en positivo, ayudarles con pautas claras y generar estrategias de autocontrol y organización. Darles más tiempo para realizar determinadas tareas, evitar compararles con hermanos mayores y darles apoyo y comprensión.

2.4.5. YOGA, MINDFULNESS Y MUSICOTERAPIA. Tres recursos para trabajar la ansiedad y/o el estrés derivados de la frustración

El *mindfulness* es un buen recurso para trabajar la tolerancia a la frustración, Para Celia Rodríguez (s.f), es una metodología que entrena en el desarrollo de herramientas y fortalezas personales y que ayuda a tomar conciencia de sí mismos, mejorar la atención y concentración y a gestionar las emociones. Joan Cornet (2018), explica que puede ayudar a los niños a mejorar la atención, a calmarse cuando están enfadados y a tomar mejores decisiones. Recomienda seguir meditaciones guiadas, practicar meditación por las mañanas y pone las claves para empezar a practicar mindfulness tanto en casa como en la escuela. A saber: *Establecer la práctica propia*. Para enseñar esta metodología es necesario que quien la enseñe también la practique con lo que, podemos empezar meditando entre cinco y diez minutos al día. *Hacerlo lo más simple posible*. El mindfulness significa darse cuenta de los sentimientos y pensamientos que tenemos. Por eso, debemos meditar sobre lo que nos ocurre justo ahora. *Medir las expectativas*. El mindfulness no eliminará las rabietas ni conseguirá que estén más tranquilos en casa, sentirse tranquilos y calmados son efectos colaterales y no su objetivo principal.

Por su parte, Lola Rovati (2020) ofrece el método de la rana, un ejercicio de *meditación* que creó Eline Snel (la terapeuta y autora del libro “Tranquilos y atentos como una rana”), Snel (2013), cuenta en su libro que ésta es una herramienta para poder enseñar a los niños/as a enfrentarse, en su día a día, con sus agobios, sus angustias y/o su ansiedad y plantea ejercicios de respiración y relajación que mejoran la atención; reducen la ansiedad, el estrés y/o los comportamientos impulsivos y favorecen el autoconocimiento, la autoconfianza, la comunicación y el aprendizaje.

El *yoga* no es competitivo porque, a diferencia de otros deportes, los niños/as no tienen que compararse con otros ni se les presiona para conseguir objetivos pero aumenta la autoestima y la conciencia corporal, da seguridad y evita la frustración y el miedo al fracaso; mejora la concentración y la capacidad para relajarse al estar en un estado de calma y equilibrio. Al hacer ejercicios de respiración, los niños/as aprenden, además, a utilizarla en la actividad pero también a introducirlos en su vida cotidiana. Los niños/as más inquietos o hiperactivos, serán capaces de canalizar ese exceso de energía y fomenta el autocontrol con lo que consiguen gestionar las emociones, entre ellas la frustración y la ira.

El comité español de ACNUR (2017) explica los beneficios de la práctica de yoga en niños señalando que: *mejora la postura*. Mediante el ejercicio de yoga se fomenta los hábitos de sentarse, andar, practicar deporte, etc. *Aumenta la autoestima*. El conocimiento de sí mismo puede ayudar a mejorar la autoestima del niño ya que podrá apreciar sus defectos y virtudes. *Calma y relaja*. Haciendo yoga, el niño/a tiene control sobre su respiración ya que nota como el aire entra por su cuerpo y sale de él. *Ayuda con la concentración*. La práctica exige que el niño/a esté concentrado así que, aprenderá a no distraerse mientras realiza una actividad. *Es divertido*. Es importante que los niños/as aprendan de manera lúdica y como en el yoga cada postura se asocia con un animal, los niños/as se divertirán imitando.

La asociación internacional de *musicoterapia* la define como la utilización de la música y/o sus elementos para promover y facilitar la comunicación, las relaciones y/o el aprendizaje satisfaciendo, a la vez, las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas del niño/a. Para Ana Garì (s.f.), tocar instrumentos implica, además, un desarrollo de ciertas funciones motrices pero, también, trabajar la relación con el otro, la espera de los turnos, la escucha o la coordinación. La audición musical fomenta la atención, el reconocimiento de sonidos y puede conseguir momentos de relajación para los niños/as con baja tolerancia a la frustración durante las sesiones de trabajo. Lorena López (s.f.) nos proporciona las actividades (que variarán según los objetivos que queramos conseguir): *Cantar*: las canciones son una fuente de vocabulario y les ayuda a trabajar las estructuras de las palabras, si además cantan canciones que se sepan puede ayudar a relajarse en situaciones de frustración. *Audición musical*: Esta fomenta la atención, el reconocimiento de los sonidos y sirve para conseguir momentos de relajación. *Juegos musicales*: Con estos juegos se pueden trabajar las normas que se deben cumplir, ya que cada uno/a tiene su turno y debe esperar, los protagonistas no son ellos sino el instrumento que estén tocando. *Improvisación vocal e instrumental*: esta actividad consiste en que el niño/a toque o cante libremente lo que quiera. *Viajes musicales*: con ayuda de una audición, guiamos al niño/a a imaginar que están en otro lugar.

3. PROYECTO

3.1. Objetivos

Tomando como referencia las actividades del proyecto, hemos formulado un solo objetivo general “Aprender a tolerar la frustración” y una serie de objetivos específicos: Tomar consciencia de las diferentes emociones que existen dentro de nosotros. Conocernos a nosotros mismos, cómo nos afectan estas emociones y cómo le afectan a los demás. Dotar al alumnado de responsabilidades que les ayuden a creer en sí mismos. Crear un ambiente de confianza y afecto en el alumno donde pueda progresar. Tomar consciencia de cómo nos sentimos cuando estamos frustrados. Conocer en nosotros mismos cómo nos afecta la frustración. Aprender a manejar la frustración con diferentes mecánicas y trabajar la canalización de sentimientos negativos vinculados a la frustración.

3.2. Metodología

La metodología de este proyecto es activa y participativa, se centra en el objetivo principal del proyecto “aprender a tolerar la frustración” y toma como referencia formar, concebir y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje. Se llevarán a cabo técnicas para dinamizar y facilitar la participación de los niños y para conseguir el objetivo principal y los objetivos específicos de cada actividad planteada. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción y de-construcción del conocimiento y no como agentes pasivos y simplemente receptores. Será lúdica, creativa, interactiva, entre muchas cosas. En esta metodología, el alumno/a será el personaje principal de su aprendizaje por lo que se fomentará que sea autónomo/a y que regule su proceso de aprendizaje. Así y cuando se haya acabado el proyecto, los niños/as serán capaces, por sí mismo/a, de manejar los objetivos planteados para tolerar la frustración y tendrá pautas y/o actividades que le ayuden a controlarla.

Es importante también que esté dentro de este proyecto el aprendizaje cooperativo. No sólo para crear un ambiente sano y cálido en el aula, sino porque el objetivo final es que todos seamos capaces de ayudar y progresar para tolerar esta emoción.

El aprendizaje basado en problemas es importante también para este proyecto ya que, en varias actividades, se imaginan o explican problemas reales que podamos tener y que nos provoque ira, tristeza o cualquier otro sentimiento adverso y vinculado a la

frustración. Este aprendizaje es cíclico y compuesto de varias etapas comenzando por hacer preguntas y adquirir conocimientos que, a su vez, llevan a más preguntas.

Por último, contamos también con el mindfulness. Aline Snel (2013), señala en su libro que esta metodología responde a la necesidad de encontrar tranquilidad física y mental para unos niños/as que viven en un mundo de prisas y sobre-estímulos y a los que se les enseña poco a calmarse y/o a relajarse. Esta metodología es una práctica en la que tomamos conciencia de las diferentes facetas de nuestra vida, de cómo nos sentimos, cómo nos movemos y cómo respondemos y tiene como objetivo conocer las emociones y aprender a manejarlas.

3.3. Actividades

Las actividades de este proyecto van dirigidas a niños y niñas del Segundo Ciclo de Educación Infantil, serán de carácter individual y/o grupal y estarán orientadas a cubrir los objetivos del proyecto y a trabajar las emociones en general y la tolerancia a la frustración en particular. También están pensadas para que los alumnos/as sean los protagonistas de su aprendizaje con lo que, el docente, se convierte en guía del alumnado/a y en coordinador de las dinámicas a realizar para el caso de que surjan conflictos.

Dividiremos estas actividades en cuatro grupos: las dirigidas a conocer y gestionar las emociones, las que mejorarán reforzarán la autoestima, las dirigidas a trabajar la emoción en sí misma y las emociones/sentimientos adversos vinculados a ella y las dirigidas a reducir la ansiedad/estrés que en muchos niños y niñas provoca la frustración/baja tolerancia a la frustración. A su vez y con objeto de trabajar las actividades correctamente, se tomarán como referencia las claves de trabajo recomendadas por los expertos/as para el tema de la frustración (Ver marco teórico del trabajo).

El grupo de actividades dirigidas a conocer/trabajar las emociones (Ver anexo I) pretende dar nombre a lo que el cuerpo siente y a reflexionar-aprender a reflexionar sobre cómo reaccionamos ante tales sentimientos. Para que niños y niñas se familiaricen con los sentimientos básicos y relacionados con la frustración y con la forma de canalizarlos, jugaremos, haremos teatro, crearemos un diccionario de las emociones y leeremos cuentos. Jugar utilizando juegos de mesas cooperativos en los que, ganan todos o pierden todos, está especialmente recomendado por los expertos porque los niños/as no

siente que perder es la consecuencia de que él/ella haya jugado mal sino un resultado colectivo.

Trabajar la autoestima con las actividades del anexo II (Ver anexo), permite concienciar a los alumnos/as de que cada uno/a tiene sus habilidades y limitaciones, que todos tenemos cosas buenas y que él/ella y sus compañeros deben tomar conciencia de ello. Para conseguir el objetivo, se tratará conseguir un ambiente cálido y afectivo en la clase y se trabajará de forma cooperativa e intentando digan las cosas buenas que tienen y qué les hacen sentir los compañeros con los que se relacionan.

Los cuentos y fábulas (Ver anexo III) son, así mismo, un indispensable recurso porque hay cuentos para todo: para el autoconocimiento o posibilidad de identificar el sentimiento que nos provoca la frustración (rabia, angustia, miedo a fallar, tristeza...); para el autocontrol o posibilidad de generar una estrategia de resolución efectiva para cuando algo no sale cómo esperábamos e incluso, para trabajar la impulsividad y/o la baja autoestima que caracterizan a niños/as con baja tolerancia a la frustración.

El yoga, el mindfulness y la música (Ver actividades en el anexo IV) se utilizarán para trabajar la ansiedad/estrés derivados de episodios importantes de frustración y/o para que niños y niñas aprendan a anticipar tales episodios y a pre-controlar la ansiedad que aparecerá/pueda aparecer en su momento. Con las actividades de este grupo (cantar, escuchar música y/o dibujar lo que nos trasmite cada tipo de actividad) trabajaremos la relajación al tiempo que la creatividad de nuestros niños y niñas.

Señalar así mismo y por último, la importancia de que el alumnado cuente con variedad de técnicas y/o actividades ya que cada uno/a tiene un carácter y una personalidad diferente y a cada uno/a les irá mejor una cosa u otra.

3.4. Recursos y financiación

Se ha realizado un presupuesto orientativo de los recursos que puede consultarse en el anexo V (ver anexo). En este presupuesto hablamos de recursos materiales o necesarios para la realización de las actividades y de agentes.

Recursos materiales. Se trata de los materiales comunes y propios de un aula de Educación Infantil, por lo que no se necesitará otro tipo de material que suponga coste suplementario. También se utilizarán varios libros relacionados con la tolerancia a la frustración que para no aumentar el coste del proyecto, intentaremos buscar y alquilar en bibliotecas públicas.

El proyecto necesitará de la colaboración de los siguientes agentes: *Tutor o tutora del curso*: Será el encargado de las actividades del aula y promover los objetivos de este proyecto; el guía de las actividades y encargado/a de crear el ambiente cómodo y afectuoso que necesitan los alumnos/as y los entornos de aprendizajes más adecuados. Además, deberá evaluar a los niños/as en cada sesión y apuntar en su diario las observaciones pertinentes. *Familia*: La familia tiene un papel muy relevante en este proyecto ya que los alumnos/as no solo aprenden en la escuela sino también en sus casas. El objetivo de involucrarles es que, una vez acabe el proyecto, los padres/madres puedan seguir promoviendo los valores y los objetivos conseguidos en el hogar.

3.5. Temporalización

Este proyecto está pensado para durar todo un año escolar. Los objetivos se plantean para un periodo largo, porque estamos tratando de cambiar hábitos y comportamientos difíciles de modificar. Las actividades se trabajarán, en la medida posible, incluyéndolas en la semana, lo que permitirá trabajar tanto los objetivos de Educación Infantil como los planteados para este proyecto. Las actividades se trabajarán, además, de forma “indirecta”. Es decir, los niños/as no tendrán un horario para trabajar las actividades con lo que aprenderán a verlas como algo cotidiano y no como actividades dirigidas a trabajar un problema. El tutor/a debe organizarse para poder trabajar tanto el currículum de Educación Infantil como las actividades del proyecto para que de manera conjunta se lleven los objetivos planteados. El proyecto está pensado para que las sesiones se lleven a cabo en 45 minutos y a lo largo de la semana pero queda en manos tutor/a plantear el horario y facilitar el trabajo. Para la organización de las actividades, el tutor/a, también tiene libertad de realizar cuantas actividades sean necesarias, pero siempre y cuando, sean razonables y equitativas durante la duración del curso. Las actividades están pensadas para que duren en torno a los 30-40 minutos, reservando a su vez, 5 minutos para la reflexión y la puesta en común de la sesión realizada.

3.6. Seguimiento de las actuaciones

Después de cada sesión, el/la docente utilizará 5 minutos para comentar, con todos/as los alumnos/as, cómo se han sentido durante las actividades. En este seguimiento, el/la docente hará de guía e irá preguntando y analizando qué cosas funcionan y qué cosas deben cambiarse para la mejora de las sesiones.

Se trabajará y hará también un seguimiento a las familias para ver si, en casa, funciona lo que se está trabajando en la escuela y si se están consiguiendo los resultados deseados. En una primera reunión con las familias se les hablará del proyecto y se les animará a que intervengan en las actividades trabajando desde casa. En esta línea, será el/la docente quien anime a padres y madres a participar transmitiéndoles confianza y seguridad. En esta reunión, también se les comentarán los objetivos y aspectos a trabajar en el proyecto. En la segunda reunión a celebrar más o menos a mitad de curso, se informará a los padres, madres y tutores legales del progreso de los niños/as. El docente expondrá las notas recogidas en el diario señalando/comentando las carencias y mejoras a introducir y será un buen momento para que, conjuntamente, se lleguen a acuerdos para la mejora del proyecto. Por último, se celebrará, la última reunión del proyecto, destinada a comentar los resultados desde el principio hasta el final y con el objeto de detectar errores, aspectos a mejorar, cosas positivas y mejoras de los alumnos/as.

3.7. Evaluación

La evaluación a llevar a cabo tendrá en cuenta el grado de la consecución de los objetivos planteados en proyecto. Así mismo y dada la importancia del proyecto en sí, analizaremos si el proyecto ha sido eficaz o debería haber cambios, si los participantes han tenido interés en aprender, etc.

Esta evaluación ha de ser continua (es un proceso en el que el alumno/a se va desarrollando a su ritmo) y establecemos dos puntos para la propuesta evaluativa: finalidad de la evaluación y agentes que intervenció. *Finalidad de la evaluación:* Sobre el objetivo de aprender a tolerar la frustración y aprender y controlar las emociones vinculadas a ellas, esta evaluación pretende garantizar que los resultados sean satisfactorios, el grado de eficacia, el cómo se ha conseguido y el correcto cumplimiento de las metas establecidas. *Agentes que intervendrán:* El docente será el evaluador, al tener un trato más directo con los miembros del Centro y con los alumnos/as, al haber podido tomar decisiones y porque es el/la que habrá tenido más implicación en el proceso de mejora de cada uno de los alumnos/as, el/la que más y mejor conoce cómo han ido mejorando y/o las carencias que han tenido.

Medios y recursos para evaluar: Contaremos con dos cuestionarios. En el primero se realizan preguntas dirigidas a recoger información sobre el proyecto. El otro, evaluará la evolución de los alumnos en base a la consecución de los objetivos del proyecto.

Los instrumentos a utilizar por el docente serán la observación directa, el diario y dos rúbricas. *Observación directa*. Pretende que el docente observe las conductas, carencias y mejorías del alumnado en cada sesión. *Diario*. Diario donde el docente apuntará progresos, dificultades, observaciones, si los niños/as participan o no en las actividades y los ritmos del alumnado en el aula. *Rúbricas*. Después de hacer un vaciado del diario, el docente contestará preguntas dirigidas a ver, de forma clara, los resultados generales del proyecto (ver anexo VI). Además, cumplimentará otra rúbrica (ver anexo VII) para autoevaluar su trabajo y donde también comentará observaciones dirigidas a la posible mejora del proyecto.

4. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL DEL TRABAJO

Con este proyecto nos hemos marcado unos objetivos claros, el principal, es querer darle la importancia que tiene la frustración y cómo repercute en el aula. También, hemos planteado un TFG donde se profundiza sobre la problemática, hemos indagado, hemos buscado las posibles soluciones, hemos creado consejos, pautas, actividades, y, sobre todo, teniendo siempre en cuenta la diversidad que existen en las aulas, buscando información sobre la baja frustración con niños/as con NEAE, aunque no hubiese muchos datos sobre el tema.

Además, hemos buscado información sobre cómo afecta la baja autoestima, ya que no conseguir los objetivos que se marcan, crea fracaso, y, por ello, que su autoestima baje. El niño/a con baja autoestima no tiene confianza en sí mismo y evitará esforzarse para no cometer errores y repercute negativamente sobre él.

Por otro lado, nos hemos dado cuenta que se estudia en las aulas de manera muy superficial las emociones y los sentimientos. A los alumnos/as no se les suele explicar cómo expresarse, no se les suele preguntar cómo se sienten si los ven frustrados... es por eso la necesidad de crear este proyecto, para ayudar a otros docentes como nosotras a conocer este sentimiento que da varios quebraderos de cabeza, para que aprendan a controlar sentimientos que ellos mismos no pueden controlar por no poseer herramientas, sentimientos que les limitan, les causa ansiedad, miedo y coraje por no saber o no tener la confianza para expresarse.

Es importante trabajar la educación emocional, en un aula donde no se prohíba ni se inhiba las emociones negativas, donde se puedan sentir libres para expresar sus emociones, para que aprendan a expresar y regularlas de manera adecuada. Los niños/as

que se sienten frustrados tienden a ser más impulsivos o agresivos, aunque también pueden expresar la frustración con tristeza, por ello, la autorregulación se debe trabajar desde las edades más tempranas, que adquieran conciencia emocional a través de diversos recursos, hay que tener mucha paciencia porque cada niño/a tiene su manera y su ritmo de aprender, por ello, habrá recursos que funcionen perfectamente y otros que no sirvan de nada.

En Educación Infantil no solo se aprenden habilidades cognitivas y sociales, sino también habilidades emocionales y afectivas, los adultos tienen que enseñar las emociones de los pequeños/as, y por eso hemos creado un proyecto no solo dedicado a los docentes, sino que también puede utilizarlo la familia, ya que la educación está formada tanto en el Centro como en casa, hemos creado, además de actividades, un decálogo con pautas y claves para trabajar la frustración donde la familia y el maestro deben trabajar en conjunto para que se puedan conseguir los objetivos que se marcan en el proyecto. Se ha creado ejercicios con diversos recursos, con metodologías diferentes como son la musicoterapia y el mindfulness, todo ello para que puedan conseguir la meta final con éxito: aprender a tolerar la frustración.

A nivel personal, es un tema que nos ha causado bastantes dudas, ya que no es un tema que se suele trabajar en la carrera, y es de gran importancia, ya que, las emociones no solo repercuten en la psicología sino en el desarrollo integral del alumno/a, cómo afecta a su visión de sí mismos, cómo afecta a sus resultados académicos y cómo afecta socialmente. Es un tema que hemos encontrado interesante, siempre se ha planteado que la frustración es un “problema”, que es un sentimiento que se ha de evitar en clase ya que las perretas, los llantos y los gritos no están bien vistos en el aula, pero gracias a diversos autores, hemos descubierto que es un sentimiento que han de experimentar, pero que han de tolerar y trabajar para conseguir una educación emocional plena. Nadie se replantea el dejar de enseñar a sumar a un alumno/a porque le cuesta, ¿por qué se ha de dejar que un niño/a no conozca el sentimiento de frustración, cuando tal vez no sabe expresar sus emociones? Es un trabajo arduo que todos los maestros/as han de pasar, ya que no solo han de enseñar los contenidos recogidos en el currículum, sino que también, ayudar a sus alumnos/as, junto con su familia, a expresar, a crear un clima adecuado y cálido y a no inhibir ninguna emoción, ya que todas son válidas, solo hay que enseñarles a tolerarlas con pautas y con mucha paciencia.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, R. (2004). La autoestima en la educación. *Revista límite*, 1, (11), 82-95.
- Anónimo (2009). El cuento: su valor educativo en el aula de Infantil. *Federación de Enseñanza de CCOO de Andalucía. Revista digital para profesionales de la enseñanza*. [Online] Recuperado de: Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd5950.pdf>.
- Ánonimo (2016). Estrategias para entrenar la tolerancia a la frustración en los niños. *Web LaPsicologíaSinDivan*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://lapsicologiasindivan.wordpress.com/2016/03/23/estrategias-para-entrenar-la-tolerancia-a-la-frustracion-en-los-ninos/>.
- Anónimo (2017). Beneficios del yoga para niños. *Web ACNUR. Comité Español*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>.
- Anónimo (2018). 30 actividades para trabajar las emociones con niños. *Web Club Peques Lectores*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>.
- Anónimo (2019). Técnica de la tortuga. *Web Educa y aprende*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>.
- Anónimo (s.f.). Aprender a tolerar la frustración. Actividades en el aula. *Cuentos para crecer*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://cuentosparacrecer.org/blog/aprender-tolerar-frustracion-actividades-aula/>.
- Anónimo (s.f.). Entender la conducta impulsiva de su hijo. *Understood*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/child-learning-disabilities/hyperactivity-impulsivity/understanding-your-childs-trouble-with-impulsivity>.
- Anónimo (s.f.). Tratamiento para superar la baja tolerancia a la frustración. *Web Cepsim Madrid*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.psicologiamadrid.es/tratamiento-baja-tolerancia-a-la-frustracion-madrid-psicologo.html>.

- Anónimo (s.f.). Yoga para niños ¿por qué practicarlo? *Blog Mundo Primaria*. [Fecha de consulta: mayo de 2020] Disponible en: <https://www.mundoprimaria.com/blog/yoga-para-ninos.html>.
- Ánonimo. (2016). La importancia de decir “no” a los niños. *Web LaPsicologíaSinDivan*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://lapsicologiasindivan.wordpress.com/2016/03/17/la-importancia-de-decir-no-a-los-ninos/>.
- Arredondo, J. (2020). ¿Cómo manejar la ansiedad y la frustración en tus hijos? *Web BBmundo*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.bbmundo.com/ninos-toddlers/cuatro-anios/como-manejar-la-ansiedad-y-la-frustracion-en-tus-hijos/>.
- Baum, H. (2004). *Estoy furioso. Cómo tratar la cólera y la agresividad*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. En T. Dalgleish y M.J. Power Editor(s). *Handbook of cognition and emotion*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Berkowitz, L. y Harmon-Jones, E. (2004). Towards understandig of determinant of anger. *Emotion*, 4, (2), 107-130.
- Boletín Oficial del Canarias núm. 163, jueves 14 de agosto de 2008. [Online] Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>.
- Bowlby, J. (1965). *The origins of attachment theory*. [Online] Recuperado de: http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf.
- Bowlby, J. (1980). *Loss. Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bruder, M. (2005). El cuento terapéutico como favorecedor de la resiliencia. Una primera aproximación. *Psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 6, 15-27.
- Cabero, J. (2009). *Educación 2.0 ¿Marca, moda o nueva visión de la educación?* [Fecha de consulta: marzo de 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/236891803_Education_20_marca_moda_o_nueva_vision_de_la_Educacion.
- Carrero, C. (2018). *La Educación Emocional a través de los cuentos*. Trabajo de Fin de Grado (TFG). Valladolid: Universidad de Valladolid.

- Castillero, O. (s.f.). 14 ejercicios de relajación para niños (paso a paso). *Psicología y mente*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>.
- Conangla, M.M. (2002). *Crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada a situaciones límites*. Barcelona. Editorial Amat S.L.
- Conroy, D.E.; Willow, J.P. y Metzler, J.N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, (2), 76-90.
- Corbella, R. (1994). *Tristezas y depresión*. Barcelona: Folio.
- Cornet, J. (2018). 8 ejercicios divertidos de mindfulness para niños. *Web Elefantezen*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://elefantezen.com/ejercicios-divertidos-mindfulness-para-ninos/>.
- Cuenya, L. Fonsacheca y Musaca. (2013). Diferencias individuales en las respuestas de frustración. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5, (2), 3-14.
- Cuervo, A. e Izzedin, R. (2007). *Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños*. Tesis Psicológica. Colombia: Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Chías, M. y Zurita, J. (2010). *Emocionarte con los niños: El arte de acompañar a los niños en su emoción*. Sevilla. Desclée De Brouwer.
- Dollard, J.; Miller, N. y Sears, D. (1939). *Frustración y agresión*. New Haven: Universidad de Yale.
- Educación en línea (2013). Actividades para el reconocimiento de las emociones en Educación Infantil. *Web Slideshare*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <https://es.slideshare.net/marifebarreda/actividades-reconocimienot-emociones>.
- Ekman, P. (1984). Expression and the Nature of Emotion. En K.R. Scherer y P. Ekman (Eds). *Approaches to Emotion*. New Jersey: L. Erlbaum Associates.
- Equipo SM (2019). 5 consejos para trabajar las emociones en el aula a través de los cuentos. *Blog Grupo SM*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.grupo-sm.com/es/post/5-consejos-para-trabajar-las-emociones-en-el-aula-traves-de-los-cuentos>.

- Escuela Infantil Bilingüe Cartuja (2016). Yoga para niños. *Escuela infantil bilingüe cartuja*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: [http://5avenidaeducacioninfantil.blogspot.com/2016/01/yoga-para-ninos.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=feed:+5avenidaeducacioninfantil+\(5%c2%aa+avenida.+centro+de+educacion+infantil\)&m=1](http://5avenidaeducacioninfantil.blogspot.com/2016/01/yoga-para-ninos.html?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=feed:+5avenidaeducacioninfantil+(5%c2%aa+avenida.+centro+de+educacion+infantil)&m=1)
- Esteban, E. (2006). Cómo manejar la frustración en los niños. *Web Guía infantil.com*. [Fecha de consulta: abril 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/como-podemos-ayudar-a-los-ninos-a-que-superen-la-frustracion/>.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambirdge: Cambridge University Press.
- Gari, A. (s.f.). Musicoterapia Infantil. La música en la atención precoz. *Web Lamusicoterapia.com*. [Fecha de consulta: mayo de 2020] Disponible en: <https://www.lamusicoterapia.com/musicoterapia-infantil/>.
- Giner, B. (2016). Mindfulness y meditación. *Mente y emociones*. [Fecha de consulta: abril de 202] Disponible en: <https://www.menteyemociones.com/tecnicas-terapeuticas/mindfulness-y-meditacion/>.
- Golden, B. (2006). *Rabia Sana: cómo ayudar a los niños y adolescentes a manejar su rabia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- González López, M.T. y colaboradores (s.f). Programa Mindfulness y Atención Plena. Alumnado, docente y familia. *CEIP Nueva Andalucía*. [Online] Recuperado de: <http://www.cepejido.es/gt/materiales/2014/14402gt052/programa%20mindfulness%20ceip%20nueva%20andaluc%c3%8da.pdf>.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (1999). Trabajar con las emociones en psicoterapia. Intolerancia a la frustración de las personas neuroatípicas. *Mundo Asperger*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <https://www.mundoasperger.com/2017/12/intolerancia-la-frustracion-de-las.html>.
- Herrero, Y. (s.f). 11 ejercicios de mindfulness para niños para mejorar su concentración. *Web Vivirmindfulness*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>.
- Hospital San Joan de Déu (2017). Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración. *Web Faros*. [Fecha de consulta: marzo 2020] Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>.

- Hospital San Joan de Déu (2020). Los niños y la ansiedad: cuando no es solo cuestión de nervios. *Web Faros*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-ansiedad-cuando-no-solo-cuestion-nervios>.
- Iriarte, J. (2018). Tolerancia a la frustración en niños: qué es y cómo trabajarla con juegos de mesa. *BaM!. Ocio Alternativo Familiar. Web Bebeamordo.com*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://bebeamordor.com/2018/09/03/tolerancia-frustracion-ninos-juegos-mesa/>.
- Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotion*. Nueva York: Plenum Press.
- Izard, C.E. (1994). Innate and universal facial expressions. Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115, (2), 288-299.
- Jiménez, M. (s.f.). Tolerancia a la frustración. *BaM!. Ocio Alternativo Familiar. Web Bebeamordo.com*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://bebeamordor.com/2018/09/03/tolerancia-frustracion-ninos-juegos-mesa/>.
- Julio, K. (s.f.). Niños con baja tolerancia a la frustración. *Psicología Infantil*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <http://www.psicologiainfantil.cl/toleranciafrustracion.html>.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Leach, P. (2015). Cómo manejar la frustración. *Baby Center*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <http://espanol.babycenter.com/a2600328/c%C3%B3mo-manejar-la-frustraci%C3%B3n>.
- López, R. (2017). La frustración: cómo trabajarla desde el aula de Infantil y Primaria. *Web Educación 3.0*. [Fecha de consulta: junio de 2020]. Disponible en: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/la-frustracion-trabajarla-desde-aula-infantil-primaria/>.
- Martín, D. (2016). *Trabajando desde la educación emocional: el tarro de las buenas noticias*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <http://dianamartinpsicologa.blogspot.com/2016/04/actividad-el-tarro-de-las-buenas.html>.

- Meca, R. (s.f.) Impulsividad, autocontrol, frustración, toma de decisiones. Cómo se pueden trabajar estos aspectos en niños con TDAH. *Web Fundación CADAH* [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/impulsividad-autocontrol-frustracion-toma-de-decisiones-como-se-pueden-trabajar-estos-aspectos-en-ninos-con-tdah-.html>.
- Medina, V. (2016). Cómo controlar las rabietas de los niños. *Web Guíainfantil.com*. [Fecha de consulta: julio de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/blog/254/como-controlar-las-rabietas-de-los-ninos.html>.
- Melissa, J. (2015). 3 ejercicios para el manejo de la frustración. *Web Miniaula*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://losfuerte.com/miniaula/3-ejercicios-para-el-manejo-de-la-frustracion/>.
- Ocampo, J. (2020). Niños con baja tolerancia a la frustración. *Web Guíainfantil.com*. [Fecha de consulta: mayo 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-con-baja-tolerancia-a-la-frustracion/#:~:text=La%20frustraci%C3%B3n%20es%20un%20sentimiento,lo%20veremos%20todo%20en%20detalle>.
- Osorio L. (2012). Baja tolerancia a la frustración en niños con TDAH. *Web Fundación CADAH*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/como-trabajar-la-baja-tolerancia-a-la-frustracion-en-ninos-con-tdah.html>.
- Páez, D.; Vergara, A.; Igartua, J. y Achucarro C. (1992). *Factores psicosociales y conocimientos prototípicos de las emociones*. [Online] Recuperado de: <http://diarium.usal.es/jigartua/files/2012/07/Paez-et-al-Revista-de-Psicologia-Social-1992.pdf>
- Papa, Y. (2019). La impulsividad y el autocontrol. *La mente es maravillosa*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-impulsividad-vs-el-auto-control/>.
- Pelegrín, A.M. (1984). *La aventura de oír: cuentos y memorias de tradición oral*. Madrid: Cíncel.

- Pico, P. (2019). Cómo gestionar tu ira. *Web Psicóloga Online*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.psicologaonline.org/articulos/como-gestionar-la-ira/>.
- Plutchik, R. y Kellerman, N. (1980). *Theories of Emotions*. Nueva York: Academic Press.
- Punset, E. y Bisquerra, R. (2015). *Universo de las emociones*. [Fecha de consulta: marzo de 2020] Disponible en: <https://universodeemociones.com/producto/libro-universo-de-emociones/>.
- Quicios, B. (2018). La importancia del valor del esfuerzo en el deporte para niños. *Web Guíainfantil.com*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/educacion/valores/la-importancia-del-valor-del-esfuerzo-en-el-deporte-para-los-ninos/>.
- Ríos Toledano, A. (2009). *La autoestima en los niños*. [Online] Recuperado de: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/numero_18/angela_rios_toledano01.pdf.
- Rodrigo, M. (s.f.). 8 pautas para trabajar la tolerancia a la frustración en los niños. *Blog Smartick*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible: <https://www.smartick.es/blog/educacion/psico/tolerancia-a-la-frustracion/>.
- Rodríguez, C. (s.f.). La importancia del Mindfulness. *Web Mundo Primaria* [Fecha de consulta: mayo de 2020] Disponible en: <https://www.mundoprimaria.com/blog/importancia-mindfulness.html>.
- Rodríguez Yagüe, R. (2015). *La frustración en la etapa de Educación Infantil*. Trabajo Fin de Grado (TFG). Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Roldán, M. (2018). 5 consejos para incentivar el esfuerzo en niños. *Web Guíainfantil.com*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/5-consejos-para-incentivar-el-esfuerzo-en-los-ninos/>.
- Rovati, L. (2019). Frustraciones infantiles: las causas de la frustración en los niños y cómo ayudarles. *Web Bebés y más*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.bebesymas.com/desarrollo/frustraciones-infantiles-causas-frustracion-ninos-como-ayudarles-a-tolerarlas>.

- Rovati, L. (2020). El método de la rana para ayudar a la relajación y a mejorar la atención en los niños. *Web Bebés y más*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.bebesymas.com/desarrollo/metodo-rana-para-ayudar-a-relajacion-a-mejorar-atencion-ninos>.
- Sánchez, A. (2013). 10 pautas para una autoestima sana en los niños y niñas. *Web Educapeques.com* [Fecha de consulta: mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autoestima-sana.html>.
- Santamaría, M. (2018). Cómo trabajar las emociones con los niños a través de los cuentos. *Webs Guía infantil.com*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/como-trabajar-las-emociones-con-los-ninos-a-traves-de-los-cuentos/>.
- Santamaría, M. (2018). Estrategias y técnicas para ayudar a los niños a manejar la frustración. *Web Guía infantil.com*. [Fecha de consulta: abril de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/como-ayudar-a-nuestros-hijos-a-tolerar-la-frustracion/>.
- Snel, A. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. *Webs Fundación anda conmigo*. [Fecha de consulta: abril de 2020]. Disponible en: <https://www.fundacionandaconmigo.com/tecnicas-y-remedios-para-calmar-a-los-ninos-con-autismo-o-asperger/>.
- Tarrés, S. (2018). Juegos para fomentar la autoestima en niños. *Web Guía infantil.com*. [Fecha de consulta: mayo 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-y-actividades-para-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos/>.
- Tarrés, S. (2020). Juegos para mejorar la confianza de los niños en sí mismos. *Web Guía infantil.com*. [Fecha de consulta: mayo de 2020] Disponible en: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-para-mejorar-la-confianza-de-los-ninos-en-si-mismos/>.
- Taylor, J. (2004). Motiva y estimula a tus hijos: cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. *Web Google Libros*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: https://books.google.es/books?id=z5ehzrnigkoc&pg=pa230&lpg=pa230&dq=miedo+al+fracaso+frustracion+en+ni%C3%B1os&source=bl&ots=no3u_epzc1&sig=acfu

[3u3oawxlbjlr47kladodow1bjl6tq&hl=es&sa=x&ved=2ahukewjnwlv4t1pahucdwmbhrymbryq6aewchoecawqaq#v=onepage&q&f=false.](https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres_y_padres/Claves-contar-mejor-cuentos-ninos_0_754525438.html)

Toledo, M.; Ferrero, J. y Barreto, P. (2000). Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia. En R. González (Ed.). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Vázquez, C. (2018). Claves para contar mejor los cuentos a los niños. *eldiario.es*. [Fecha de consulta: junio de 2020] Disponible en: https://www.eldiario.es/consumoclaro/madres_y_padres/Claves-contar-mejor-cuentos-ninos_0_754525438.html

Viaplana, G. (2015). *Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil*. Trabajo Fin de Grado (TFG). La Rioja: Universidad Internacional de La Rioja.

Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotions*. Nueva York: Springer.

6. ANEXOS

ANEXO I. Detectando emociones

Con estas actividades se persiguen objetivos como:

- Tomar consciencia de las diferentes emociones que existen dentro de nosotros.
- Conocer en nosotros mismos cómo nos afectan estas emociones y cómo le afectan a los demás.
- Dotar al alumnado de responsabilidades que les ayuden creer en sí mismos.
- Crear un ambiente de confianza y afecto en el alumno donde pueda progresar.

EMOJIS	
MATERIALES	Cartulina, emojis de las emociones: ira, tristeza, alegría, asco, amor, timidez...
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	La maestra preparara unas cartulinas con varias caras de las emociones como alegría, tristeza, ira, asco, amor, tímido, etc. Una vez preparadas la maestra/o las colocara en las mesas de los niños y a continuación explicara cada emoción. Después la maestra o maestro les preguntara a los niños y niñas como se sienten hoy y además deberán explicar el por qué.

Fuente: Elaboración propia.

DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES	
MATERIALES	Flashcards con diferentes fotos de emociones.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Consiste en crear un diccionario de las emociones, en la pared, pondremos las palabras de las emociones que trabajamos la actividad pasada. Después con las flashcards, clasificaremos y las pegaremos en la pared para que cuando estén los alumnos/as en la asamblea y el docente pregunte cómo está el alumno/a, se identifique mejor con la emoción que tiene en ese momento.

Fuente: Club peques lectores, 2018

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES	
MATERIALES	Cartulina, un palo, colores.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	<p>La cartulina la debemos de recortar en círculo y dividimos con lápiz varias secciones del círculo y en cada una de ellas dibujamos diferentes emociones.</p> <p>En la asamblea girarán el reloj para expresar cómo se sienten hoy y explicarán el por qué.</p>

Fuente: Elaboración propia

MÍMICA DE LAS EMOCIONES	
MATERIALES	Nada.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	<p>Los alumnos/as se colocarán en parejas, cada uno tiene que imitar a su compañero/a. Cada uno se expresará libremente cómo siente las emociones. Esta actividad sirve para aprender que todos expresamos de diferente forma las emociones.</p>

Fuente: Club peques lectores, 2018

LEEMOS UN CUENTO	
MATERIALES	Cuento sobre las emociones (Ejemplo: el monstruo de las emociones)
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	<p>Los alumnos/as se colocarán en asamblea, donde la profesora/padre/tutor, empezará a leer el cuento relacionado con las emociones. Después, hará varias preguntas relacionadas con el cuento.</p> <p>Ej: ¿cómo se ha sentido el personaje en esta escena? ¿Cómo te sentirías tú si te pasara eso?</p>

Fuente: Club Peques lectores, 2018

TEATRILLO.	
MATERIALES	Flashcards con emociones
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	En la asamblea, realizaremos un pequeño teatro, el docente le dará a escoger una carta al alumno/a y tiene que interpretar cómo actuaría con esa emoción, así, sus compañeros podrán ver, también, cómo se siente cada uno de sus compañeros/as.

Fuente: Club Peques lectores, 2018

DADO DE LAS EMOCIONES	
MATERIALES	Dados con diferentes emociones
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Con los niños sentados en círculo, de uno en uno van tirando el dado y van poniendo las caras de la emoción que les tocó, también puede complementarse explicando qué les provoca esa emoción

Fuente: SlideShare, 2013

RUEDA DE LAS EMOCIONES	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Se colocarán todos en un círculo y a cada uno de los alumnos/as el docente irá preguntando: Cuando estoy triste lo que pienso es... Cuando me siento feliz pienso que... Cuando estoy indignado pienso que... Cuando me preocupa algo pienso que...

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO II. Reforzando la autoestima

Con estas actividades se persiguen objetivos como:

- Tomar conciencia de cómo nos sentimos con nosotros mismos
- Mejorar nuestra autoestima.
- Conocer nuestras destrezas, habilidades y limitaciones.

JUEGO SIMBÓLICO	
MATERIALES	Los materiales necesarios para cada juego simbólico.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos.
DESARROLLO	Se trata de jugar a ser o por roles para trabajar las habilidades personales y sociales y trabajar la autoestima. Podemos trabajarlo jugando a los médicos, a los artistas, cocineros...

Fuente: Tarrés, 2020

REPARTO DE ESTRELLAS	
MATERIALES	Estrellas de pegatina.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos.
DESARROLLO	Sentados en el suelo, en forma de círculo, diremos algo positivo de cada uno de los participantes a la vez que les otorgamos una estrella de papel o pegatina. Lo de menos es la estrella ya que todos debemos acabar con el mismo número.

Fuente: Tarrés, 2020

CAJA DEL TESORO OCULTO	
MATERIALES	Una caja y un espejo.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos.
DESARROLLO	Dinámica que permite que los niños descubran lo únicos y los especiales que son. Dentro de una caja esconderemos un espejo. Les explicaremos que dentro hay un tesoro único en el mundo, algo especial y maravilloso. De uno en uno, abriremos la caja y pediremos que no se lo digan a nadie. Cuando todos hayan visto el tesoro, pediremos que digan en voz alta qué creen ellos que les hace únicos y especiales.

Fuente: Tarrés, 2020

EL DÍA DEL PIROPO	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Este juego se trata de fomentar la autoestima y el autoconcepto. Podemos coger un día de la semana para convertirlo en el día de los piropos. Ese día nos fijaremos en algo que nos gusta de nuestros compañeros y se los diremos. Se trata que resalten las cualidades positivas del niño. Si el niño/a sabe leer podemos escribir lo que nos gusta de ellos/as y colgarlo para que puedan verlo cuando se sientan mal. Sin embargo, debemos utilizar este juego de forma moderada ya que no es recomendable adularlo constantemente.

Fuente: Tarrés, 2020

SOMBRERO DE LAS DECISIONES	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	En este caso se trata de que dejen de tener miedo a tomar decisiones propias y confíen en sí mismos. Para ello jugaremos con un sombrero, que colocaremos sobre sus cabezas y los animaremos a tomar algún tipo de decisión. Se trata de que construyan y recuperen la confianza suficiente en sí mismos para desarrollar la autonomía y la independencia necesaria para desenvolverse.

Fuente: Tarrés, 2020

LA SILLA CALIENTE	
MATERIALES	Una silla.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Un alumno se sienta en una silla y el resto va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, o que le hace sentir bien. Cada niño/a se tiene que sentar en la silla.

Fuente: Tarrés, 2020

ANEXO III. Cuentos y fábulas para conocer y trabajar la frustración

Con estos cuentos y las fábulas se persiguen objetivos como:

- Que los niños/s se sientan identificados con los personajes y sus historias.
- Reflexionar sobre las emociones que sienten los personajes.
- Trabajar la toma de decisiones en situaciones adversas.
- Proporcionar enseñanzas útiles para la vida.

EL CUENTO QUE NO QUERÍA ESCRIBIRSE.

OBJETIVO

Tener resistencia-Gestionar la frustración



El papel estaba en blanco. Savannah debía escribir un cuento para su clase de Lengua, pero el lápiz no se dejaba agarrar. Este bailaba sobre la mesa junto a las pinturas de colores. Era tal la fiesta que al color amarillo le dio un ataque de risa y acabó caído en el suelo. A la pequeña niña no le quedó más remedio que unirse al baile. Cuando sonaba un vals, Savannah consiguió engañar al lápiz y al

fin pudo dominarlo.

Sobre el papel escribió “Érase una vez”, pero las letras desaparecían al instante. Probó entonces con “Había una vez”; y el resultado fue el mismo. Savannah lo intentó de muchas maneras y para ello no dejó fórmula sin probar: “En un lugar muy lejano”, “En el antiguo reino”; ... pero nada funcionaba.

Como no se daba por vencida decidió empezar el cuento por el final. Y así, con mucho cuidado y bien despacito, escribió “Colorín colorado” este cuento se ha acabado”. Apenas duraron unos minutos las palabras en el papel. Estas acabaron estallando en unos coloridos fuegos artificiales.

Savannah no estaba consiguiendo escribir su cuento, pero tenía que reconocer que se lo estaba pasando muy bien. La mesa de estudio parecía el escenario de un gran espectáculo. Así que decidió dejarse llevar y unirse a la fiesta. Jugó con todas las pinturas, cantó con el lápiz e hizo un vestido para su muñeca con los papeles.

Al día siguiente, entró en la clase de Lengua con la cabeza bien alta. Aunque no llevaba el cuento escrito como el resto de sus compañeros no estaba preocupada. Había aprendido que a veces, aunque se intentan hacer bien las cosas estas no salen como las habíamos pensado. Lo importante era haberlo intentado y haber buscado una solución alternativa. Así, cuando la profesora le pidió su cuento, Savannah le explicó los problemas que había tenido para escribirlo. Sin embargo, su cuento estaba en su cabeza y acudió a la tradición oral para narrarlo en voz alta a sus amigos.

Fuente: Guíainfantil.com, s.f.

FÁBULA DE LA LECHERA

OBJETIVO

Hablar sobre la frustración



Había una vez una niña, hija de un granjero, que ayudaba a sus padres en las tareas de casa y en el cuidado de los animales de la granja.

Una mañana, tras recoger la leche de las vacas, la madre de la niña se sintió mal y no se encontraba bien para salir de casa. Entonces, pidió a su hija que llevara la leche al mercado para venderla. La niña, muy responsable, le contestó muy contenta que sí. Y más contenta se quedó cuando su madre le

prometió que todo el dinero que ella ganase con la venta de la leche, sería para ella.

La niña cogió el cántaro lleno de leche y salió de la granja en dirección al pueblo. Por el camino, ella empezó a hacer planes futuros con lo que ganaría:

- Cuando yo venda esta leche, compraré trescientos huevos. Los huevos, descartando los que no nazcan, me darán al menos doscientos pollos. Los pollos estarán listos para mercadearlos cuando los precios de ellos estén en lo más alto, de modo que para fin de año tendré suficiente dinero para comprarme el mejor vestido para asistir a las fiestas.

Y seguía ensimismada en sus pensamientos:

- Cuando esté en el baile todos los muchachos me pretenderán, y yo los valoraré uno a uno.

Pero en ese momento la niña se despistó y no se dio cuenta de que había una piedra en el medio del camino y acabó tropezando en la piedra y cayendo en el suelo. El cántaro voló por el aire y se rompió derramando toda la leche al suelo.

La niña, decepcionada y herida, se levantó y lamentó:

- ¡Qué desgracia! Ya no tengo nada que vender, no tendré huevos, ni pollitos, ni vestido... eso me pasa por querer demasiado.

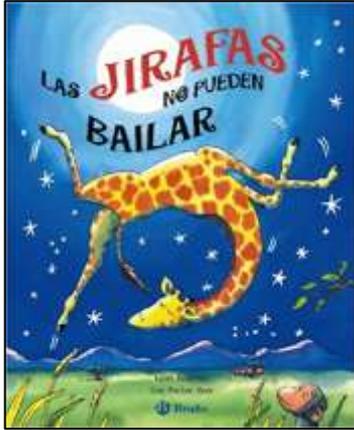
Y fue así como la niña, frustrada, se levantó, volvió a la granja y reflexionó sobre la oportunidad que tuvo y que la derramó por el suelo.

Moraleja: No seas ambiciosa de mejor y más próspera fortuna, que vivirás ansiosa sin que pueda saciarte cosa alguna. No anheles impaciente el bien futuro, mira que ni el presente está seguro.

Fuente: Guerra, 2018

LAS JIRAFAS NO PUEDEN BAILAR

OBJETIVO Tener resistencia-Gestionar la frustración



Una historia sencilla que nos enseña la importancia de expresarnos a través del arte y no renunciar a los sueños cuando nos encontramos con obstáculos.

Chufa era una jirafa alta y delgada, con un largo cuello muy bonito. Pero tenía unas rodillas torcidas y unas patas como palillos. Se pasaba el día de pie, masticando hojas y hojas. ¡Para comer de los árboles era muy habilidosa! Pero cuando intentaba correr, ¡era un desastre total! ¡Cataplif-plof-plaf!

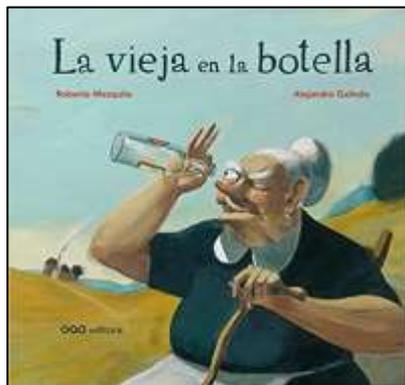
Todos los años, en África, se celebra el Baile de la Selva... ¡y a los animales les encanta bailar y hacer piruetas!

Chufa quiere participar en ese famoso Baile, pero como todo el mundo sabe, ¡las jirafas no pueden bailar! ¿O sí...?

Fuente: Andreae, 2014

LA VIEJA EN LA BOTELLA

OBJETIVO Tener resistencia-Gestionar la frustración



Una bruja pelirroja, harta de las quejas de su vecina, decide un día lanzarle un terrible conjuro y encerrarla en una botella:

Tris-trás, ya no quiero verte más.

Tris-trás, te irás y no volverás.

Por suerte, un hada del bosque libera a la vieja de su encierro y cumple su deseo: vivir en una casita con huerta, vacas y gallinas; pero pronto la desagradecida mujer no estará contenta y aspirará a una vida mejor.

La vieja en la botella trata de cómo los deseos pueden ser un acicate para cambiar y progresar; pero también nos interpela sobre la manera de gestionarlos y alerta de las consecuencias de la insatisfacción ante lo material y de la ambición desmesurada.. Con frecuencia, queremos algo más y nos sentimos incapaces de valorar lo que tenemos en el momento presente. Por esta incapacidad, la vieja disfruta brevemente de los sueños cumplidos y cae de nuevo en la frustración y en la queja. No importa cuantos deseos se le concedan: ella es incapaz de disfrutarlos. Al final, quedará atrapada en uno de ellos.

Fuente: Roberto Mezquita, 2011

LEO Y SU BICICLETA

OBJETIVO

Tener resistencia-Gestionar la frustración



Cuando Leo se cayó de la bicicleta por sexta vez se levantó muy enfadado.

- ¡Ya no lo vuelvo a intentar! –le gritó a su madre que miraba por la ventana, y fue a guardar la bicicleta en el garaje.

- ¿Por qué no dejas que te ayude? ¿Ponemos los ruedines? ¡Apenas lo has intentado!

Pero Leo se negó en redondo. Él no era un niño pequeño, dijo, cruzando los brazos en su pecho.

Su madre lo miró sin decir nada: prefirió que estuviera más tranquilo para hablar con el niño.

Al día siguiente, cuando Leo llegó del colegio, aprovechó para hablar con él.

-¿Sabes cuantas veces intenté hacer estas croquetas que tanto te gustan? –le dijo su madre mientras cocinaba y daba vueltas a la masa dándoles forma.

Leo se acercó y, después de lavarse las manos, empezó a ayudar a su madre a hacerlas, mientras la escuchaba.

-Al principio me salían sosas y deformes; mi madre me enseñó a hacerlas ¡Con lo bien que te salen a ti! –le dijo, viendo que su hijo las moldeaba con gran facilidad. –Las personas tenemos habilidades para diferentes cosas, pero si tiras la toalla tan pronto y no dejas que te ayuden, nunca lo lograrás. Si quieres aprender a montar en bicicleta, tendrás que intentarlo de nuevo –le dijo mirándolo de reojo. – Nadie sabe hacerlo cuando nace.

Cuando terminaron de cocinar las croquetas, salieron al garaje y sacaron entre los dos la bicicleta al jardín.

-¡Monta! –le dijo su madre.

Leo subió a la bicicleta y empezó a pedalear, pero al momento se tambaleó y su madre lo tuvo que agarrar para que no se cayera al suelo.

-¡Vamos, yo te sujetaré por el sillín! –le contestó su madre.

Cuando Leo empezó a pedalear se sintió más seguro; esta vez se mantuvo unos cuantos metros derecho.

-¡Otra vez, Leo! Lo estás haciendo muy bien. –le dijo su madre sonriendo.

Leo volvió a montar en su bicicleta, ahora con un poco más de seguridad. Su madre le agarró del sillín, como la vez anterior, hasta que Leo cogió estabilidad, después, lo soltó sin que el niño se enterara.

-¡Qué bien Leo, ya casi lo tienes!

Cuando Leo vio entrar a su padre por la puerta, perdió el equilibrio y se tumbó hacia un lado, pero esta vez no se cayó.

-¡Campeón! Te he visto desde fuera, ¡ya sabes montar en bici!

Y después de montar un ratito más, Leo y sus padres entraron a cenar unas ricas croquetas.

Fuente: Guíainfantil.com, s.f.

EL ENFADO DE LAS VOCALES

OBJETIVO

Tener resistencia-Gestionar la frustración



Una mañana las letras vocales se pelearon entre ellas, y se enfadaron tanto, tanto, que prometieron nunca más juntarse en las mismas palabras.

Alarmadas, las consonantes del abecedario fueron a hablar con ellas, pero eran tan tozudas que no hubo

manera de convencerlas.

A los pocos días las vocales a y o, empezaron a sentirse mal. Como no se juntaban entre ellas, no encontraron “compañía”, “solidaridad”, ni “amor” y, aunque la o tenía “color”, no podía contarlo.

Las letras e y la i no volvieron a sentir la “felicidad”, se quedaron sin “inteligencia y no mostraban interés por “nada”

La letra u como perdió su buen “humor” no podía hacer algo que le gustaría poder hacer: “refunfuñar” y comerse las “uñas”.

Testarudas las vocales seguían sin dar su brazo a torcer. Con el tiempo se dieron cuenta de que habían perdido la “euforia” de los primeros momentos, y que todas habían salido perdiendo con el enfado.

Un día llegaron Aurelio y Eulalio, dos abuelitos que estaban algo reumáticos y que habían perdido todo su significado al llevar sus nombres todas las vocales, y les dijeron muy apenados:

-Si continuáis tan obstinadas en no juntaros, nos vais a matar en vida. Desapareceremos. Nadie nos volverá a nombrar.

Las vocales reflexionaron ante las palabras de los dos abuelitos. Desaparecerían del mundo multitud de palabras preciosas; sería muy difícil expresarse y comunicarse con los demás si ellas seguían enfadadas.

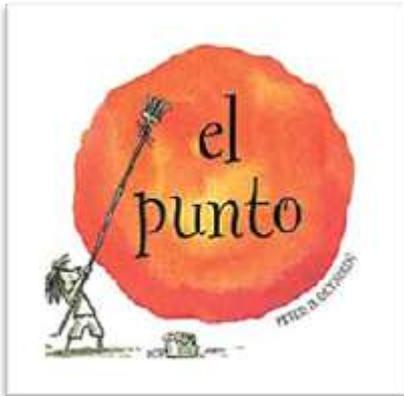
Al fin las vocales hicieron las paces. El abecedario se puso muy contento y los abuelitos Aurelio y Eulalio fueron otra vez felices sabiendo que no perderían su identidad, y sus nombres volverían a ser pronunciados

Fuente: Santamaría, 2019

EL PUNTO

OBJETIVO

Tener resistencia-Gestionar la frustración



El Punto es un bonito álbum infantil que nos habla de confiar en nosotros mismos, en nuestro talento y creatividad.

Vashti está enfadada porque ella no es una artista y no es capaz de dibujar nada. Pero su profesora de arte la insistirá en que dibuje algo, lo que quiera, aunque tan sólo un punto. Y que lo firme.

A la semana siguiente, cuando Vashti entró en la clase de arte, se llevó una sorpresa al ver lo que colgaba por encima de la mesa de la profesora. Era el punto. ¡Había enmarcado SU

PUNTO! ¡En un marco dorado!

Con ese empujoncito de autoestima, Vashti confiará en si misma y seguirá haciendo puntos grandes, pequeños... Llegó incluso a hacer un punto SIN pintar un punto.

Tanto fluirá su creatividad, que sus puntos acabarán siendo expuestos. Un niño pequeño se la acercará lleno de admiración:

«Eres una gran artista. Cómo me gustaría pintar como tú».

«Seguro que sabes», le contestó Vashti.

«¿YO? No, yo no. No sé trazar ni una línea arecta con una regla»

Vashti, que ha aprendido que todo el mundo tenemos **capacidad creativa** y que sólo debemos confiar en nosotros mismos y dejarla fluir, animará al niño exactamente igual que hizo con ella su profesora. Un final redondo y entrañable que sin duda cierra una obra tierna y llena de optimismo.

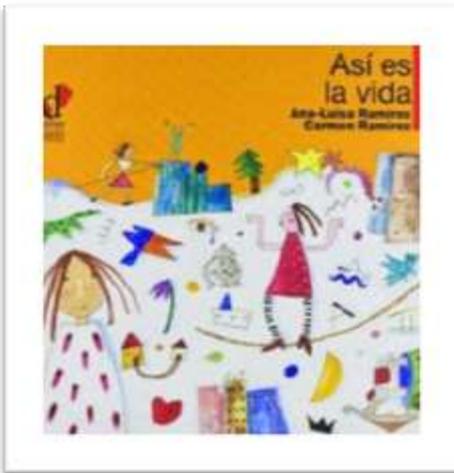
Es una obra de Peter H. Reynolds y aunque es posible que no tenga una ilustración llamativa o muy atrayente, el contenido está cargado de buenos valores como la **autoestima**, la **confianza** y el **impulso a la creatividad**. Creemos que es una lectura muy positiva desde unos 5 o 6 años, edad en la que además podrían leerlo por si solos, ya que no es un libro excesivamente largo.

Fuente: Mamen Jiménez (s.f.)

ASÍ ES LA VIDA

OBJETIVO

Tener resistencia-Gestionar la frustración



El cuento muestra a los niños que cuando las cosas salen como esperamos, nos sentimos muy contentos. Pero en otras ocasiones en las que no podemos hacer aquello que queremos o ver a la persona que queremos, nos podemos enfadar o sentirnos tristes. En esta primera parte, el libro empatiza con las emociones infantiles (y no tan infantiles). En la segunda parte de la historia, las autoras nos cuentan los aspectos positivos de que algo no salga como esperábamos y nos indica ejemplos de cómo hacer que esas situaciones que parecen negativas, se conviertan en opciones para probar cosas nuevas o hacer otras cosas

igual de divertidas.

Además, habla de forma introductoria sobre el concepto de muerte. Sobre las emociones que despiertan querer ver a una persona y no volver a verla más. Aspecto muy positivo para ayudar a los niños a comprender algo tan abstracto como éste y con el que solemos lidiar en un momento duro para los adultos.

Este libro puede ser muy útil para aumentar la tolerancia a la frustración, sentirse comprendidos ante sus emociones desagradables y para aprender a ver las cosas positivas tras una situación de enfado o tristeza o para trabajar el concepto de muerte. Pero lo que interesante es que permite enlazar toda una moraleja con una frase corta ya que el cuento repite, en bastantes ocasiones, la expresión “así es la vida”. Por lo que permite al niño decirse a sí mismo esa expresión ante una situación desagradable y le proporciona una herramienta que puede utilizar para autorregularse.

Fuente: Mamen Jiménez (s.f.)

PINCHÓN

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Pinchón era un erizo muy amoroso. Era amable, cariñoso... Todo el mundo quería a Pinchón.

Por las mañanas rara vez se despertaba de mal humor: abría despacio los ojos, veía a su mamá, y de un brinco la abrazaba y se quedaba en su regazo un largo rato. Le gustaba jugar a imaginar que era otros animales imitando todos sus sonidos, incluso los gruñidos más extraños. También le encantaba perseguir corriendo a su pelota de color azul o hacer pompas gigantes de jabón cuando su papá lo bañaba por las noches.

Un día, Pinchón se despertó por la mañana con una sensación extraña... Abrió sus ojos despacio, como siempre, y vio que el cielo estaba muy nublado. Se levantó sintiendo su cuerpo muy pesado y al ver a su mamá acercarse le preguntó:

- ¿Mamá, puedo desayunar de esos ricos frutos tan rojos que a veces traes?
- No hay frutos rojos, Pinchón, está llegando el frío invierno.

Pinchón frunció el ceño. De repente, no le apetecía hacer gruñidos de animales, ni estar con su mamá. Desayunó de mala gana y observó con sorpresa de una de sus púas se había puesto muy tiesa, como las espinas de los rosales tras los que a veces se escondía.

Frunció aún más el ceño...

- ¡Qué es lo que pasa con esta púa!

¡ZIIIIIIIIIP! ¡Otra púa tiesa como la primera!

Pinchón empezó a enfadarse de verdad. No sabía bien por qué, pero notar esas púas tan tiesas le hacía fruncir más y más el gesto de su carita y hacer que más púas se erizaran. De repente y sin poder parar, todas las púas de su cuerpo se pusieron firmes como soldaditos. ¡¡Algunas, incluso, salían disparadas!!

Echó a correr, rabioso. Pinchó su preciosa pelota azul con esas púas tan puntiagudas.

- ¡Nooooo! ¡Mi pelota!

Su mamá acudió a darle un abrazo, pero cuando intentaba acercarse se hacía mucho daño y tenía que echarse para atrás. Pinchón lloraba desconsoladamente. No podía jugar, no podía abrazar a su mamá... si seguía así hasta por la noche ni siquiera podría jugar a hacer pompas con su papá. Él quería hacer todas esas cosas, pero las púas simplemente no le dejaban.

Pasó un rato que se le hizo interminable. Intentó abrir mucho los ojos, hinchados del llanto. Vio su pelota azul destrozada y a su mamá mirarle con cara de preocupación. Levantó uno de sus deditos y aplastó una púa de su cabeza. Observó que la púa no volvía a saltar, de modo que aplastó otra púa, esta vez de su costado. Fue aplastando unas cuantas más y, como por arte de magia, el resto de las púas se suavizaron poco a poco. Dejó de llorar, se secó las lágrimas y miró a su alrededor. Todo estaba en calma y pudo verlo todo con más claridad.

El abrazo de su mamá fue el más cálido y tierno que se pueda imaginar:

- ¿Ponemos un parche a tu pelota azul?

Fuente: Guíainfantil.com, s.f.

UN POCO DE MAL HUMOR

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Cuando se conocen, Pit y Pat se vuelven rápidamente inseparables. Juntos se ríen, juegan... en definitiva, se entienden muy bien. Pero poco a poco, cada uno empieza a echarle la culpa al otro, ya no están de acuerdo y, a menudo están furiosos. Y poco a poco, se instala una cosa que todos conocemos: el mal humor, que crece, crece... y de repente, los separa. Después El cazo de Lorenzo, un delicado álbum sobre

la diferencia, Isabelle Carrier continúa su exploración de los sentimientos con esta historia muy justa y llena de humor, ilustrada en la misma línea que El cazo o Detrás del muro. Los dibujos y la simplicidad del texto son todo un acierto ya que por supuesto, Pit y Pat sabrán encontrar una solución con mucha sabiduría.

Fuente: Educación Docente, 2018

¡QUÉ RABIA DE JUEGO!"

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Tina ha perdido al dominó y coge una buena rabieta. A Toni no le ha gustado nada lo que ha hecho su amiga. ¡Así no se puede jugar! Menos mal que se le ocurre una idea para que no vuelva a suceder...

Aprender a gestionar las emociones es uno de los retos más importantes para el desarrollo de los niños y niñas. Mediante historias divertidas y cotidianas, la colección Toni y Tina quiere ayudarles a identificar sus propias emociones, hablar de ellas y afrontarlas.

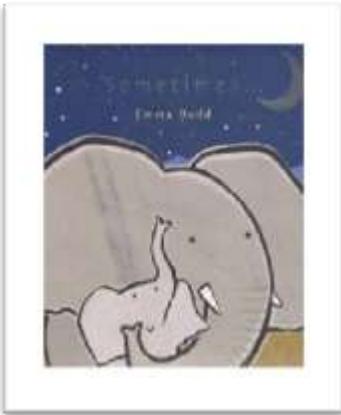
Una buena herramienta para el aprendizaje social y emocional de los más pequeños, que se complementa con propuestas que generan el diálogo, además de juegos y unas orientaciones para el adulto.

Fuente: Educación Docente, 2018

SOMETIMES

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



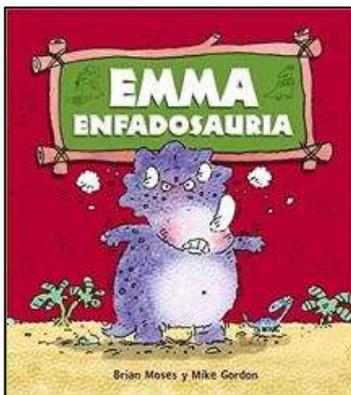
Muchas veces, las personas que queremos también nos inspiran emociones de enfado y rabia. Aceptarlas y canalizarlas no siempre es fácil. A veces (*Sometimes*), el elefantito está triste. A veces, es amable. A veces, también está enfadado, aunque sabe que su madre siempre le querrá...

Fuente: Educación Docente, 2018

EMMA ENFADOSAURIA

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Emma Enfadosauria se enfada por todo: si no gana cuando juega, cuando sus hermanos reciben regalos, cuando no puede ver lo que quiere en la tele... Sus expresiones de enfado son muy variadas: patadas, golpes e incluso rugidos. ¿Conseguirá calmarse?

Fuente: Educación Docente, 2018

LA COLA DEL DRAGÓN

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Todos tenemos un mal día, que en el caso de Javier empieza con el no de su madre de comprarle más gomas, el juego de moda del momento. Y empieza a sentir la fastidiosa rabia, que hace que le salga una larga y verde cola de dragón. Ésta va creciendo poco a poco y más cuando tu padre te pone a recoger la torre más alta de almohadas que habías construido hasta ahora. Y es cuando explotas y empiezas a dar golpes con los pies y las manos. Es tanta la rabia de Javier, que cuando abre los ojos se da cuenta que se encuentra en una habitación oscura y fría en donde advierte de todos los juguetes que ha roto cuando apareció su enorme cola de dragón.

Este cuento es muy, muy gráfico en identificar las consecuencias de la frustración. En concreto la rabia.

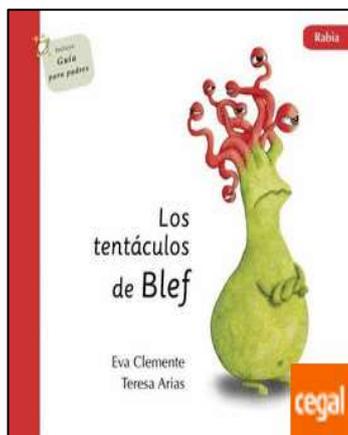
Javier siente rabia porque no consigue aquello que quiere, esta actitud es justamente la frustración.

Fuente: Mireia Canals, 2014

LOS TENTÁCULOS DE BLEF

OBJETIVO

Canalizar la rabia y el enfado



Algo le pasa a Blef porque tiene los tentáculos de color rojo, ¡Si! ¡Rojo! eso significa... ¡Que está enfadado!

Su mamá ha puesto a lavar su bufanda verde, a él le encanta esa bufanda y no quiere ponerse otra. Pero estar enfadado no lleva a nada bueno así que aprenderá a calmarse hasta que sus tentáculos vuelvan a su color original: El verde.

Fuente: Eva Clemente y Teresa Arias, 2017

LA MAGIA DEL ABETO

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



Se encontraban en la plaza mayor del pueblo, debajo del abeto, cuando empezaron a sonar los villancicos.

- No me gustan estas fiestas - dijo Damián a sus tres amigos.

Carlota, Daniel y Fernando lo sabía, sabían por qué sentía así y bajaron la cabeza apesadumbrados sin decir nada.

Damián había perdido a su madre las navidades de hacía tres años, y esas fechas eran especialmente tristes para toda su familia.

- ¡Me gustaría marcharme lejos de aquí! ¡No me gusta la Navidad! - dijo de repente Damián, pensando en voz alta.

- ¡No digas eso por favor! - dijo Carlota compungida haciendo una mueca muy triste.

- ¡No queremos que te vayas! - dijeron Fernando y Daniel asintiendo a la vez.

El abeto, que estaba escuchando la conversación de los niños, empezó a juntar sus ramas para arroparlos con ellas.

- ¿Qué ha pasado? - dijo Damián al sentirse acariciado por las ramas del abeto.

Todos miraron hacia arriba abrazándose también unos a otros y, en ese momento, Damián empezó a sentirse mejor. A los pocos minutos, al dar las siete de la tarde, el Ayuntamiento encendió las luces para inaugurar las fiestas navideñas. Entonces, el abeto se iluminó también dando mucho calor a los pequeños, que al sentirse parte del decorado exclamaron:

- ¡Ohhhhhhhh! ¡Qué bonito!

Damián, sin darse cuenta, se descubrió tarareando el villancico que sonaba por los altavoces. Sabía que su madre estaba allí y le pedía que fuera feliz y disfrutara de la vida; no quería que estuviera triste.

Sus amigos al verlo contento, sin dejar de abrazarse, comenzaron a cantar con él. Cuando llegaron el padre y la hermana pequeña de Damián y lo vieron cantando se contagiaron de su felicidad.

Parecía haberse desatado la magia debajo de ese abeto.

Fuente: Roldán, 2016

LA TIERRA ESTÁ TRISTE

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



Habían hecho un corrillo en el universo.

- La Tierra tiene muy mala cara - dijo la luna.
- ¡Tienes razón; está muy apagada! - asintió el sol.
- He oído que la gente que vive en ese planeta no la cuida nada bien - dijeron las estrellas.
- ¡Creemos que está enferma! - exclamaron las osas.

Y todos se acercaron al planeta para preguntarle qué le pasaba.

- ¡Hola Tierra! ¿Te encuentras bien? - habló primero la luna.

La Tierra la miró con los ojos llenos de lágrimas y no pudo contestar.

- ¡Nos estás asustando, Tierra! ¿Qué te sucede? - preguntaron de nuevo las estrellas muy preocupadas.
- ¡Cuéntanos! - insistieron todos.
- Creo que las personas no son conscientes del daño que se están haciendo - contestó muy afligida.

La luna, el sol, las estrellas y las dos osas la miraron callados esperando que continuara hablando.

- Los hombres están quemando bosques, talando árboles, llenando el mar de basura, exterminando a los animales - dijo sollozando de nuevo.
- El calentamiento global está deshelandos mis polos. ¿Cómo no se dan cuenta!? ¡Están destruyendo la naturaleza! - dijo tapándose la cara que ahora lucía colorada y febril.

Unos niños que estaban jugando en la calle escucharon la conversación.

- ¡Tierra, Tierra! ¡No llores más, por favor! - gritaron con todas sus fuerzas para que los oyera.
- ¡Decidme pequeños! - les dijo tragándose las lágrimas.
- ¡Nosotros te vamos a cuidar! ¡No permitiremos que mueras! - prometieron con voz temblorosa.

La Tierra entonces sintió un enorme alivio cuando vio la transparencia de sus ojos; solo esperaba que de adultos no olvidaran su promesa.

Fuente: Roldán, 2016

BARÓN Y EL NIÑO QUE ESTABA TRISTE

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



Barón tenía las patas anchas, el hocico marrón y las orejas muy grandes; era un perro muy alegre que siempre estaba moviendo la cola, y el único de la casa que en los últimos meses lograba sacar una sonrisa al pequeño. Lo encontraron abandonado dentro de un contenedor de basura y se lo llevaron a casa con tan solo unos días de vida; desde entonces se convirtió en el mejor amigo de juegos de Elías.

Últimamente Elías siempre estaba triste. El niño sabía que algo le pasaba pero era incapaz de explicarlo, y eso lo hacía sufrir terriblemente. Tenía una opresión en el pecho y sentía que a veces se ahogaba, pero no sabía cómo contárselo a sus padres.

- ¿Qué te pasa cariño? - le preguntaba preocupada su madre.

- ¡Puedes confiar en nosotros! - le repetía una y otra vez su padre; pero Elías era incapaz de explicar lo que le sucedía, aunque en su interior pedía a gritos que lo ayudaran.

El perro daba grandes lametazos a Elías cuando lo veía triste para consolarlo; pero el niño lo apartaba de su lado encerrado en su mundo.

Al poco tiempo Barón amaneció enfermo; se quejaba lastimeramente y no abría los ojos. Elías y sus padres preocupados lo llevaron enseguida al veterinario.

- Barón no tiene ninguna enfermedad que le cause estos trastornos - dijo muy seguro de sí mismo.

Los tres lo miraron ansiosos esperando que les dijera qué le pasaba a Barón.

- Este perro está muy triste, hay algo que lo hace sentir así - sentenció el veterinario.

Los tres se quedaron muy callados, y de vuelta a casa, Elías con Barón en sus brazos iba llorando en silencio en el sillón trasero del coche.

Elías se dio cuenta de lo que pasaba y quiso ayudar a Barón; lo acariciaba y abrazaba constantemente, y eso hizo que los dos se sintieran mejor.

Un día Elías agarró una pelota y se la lanzó al perro; hacía mucho tiempo que no jugaban juntos. Empezaron a corretear por el jardín como antes, y Barón comenzó a mover la cola, mientras que Elías, ante la felicidad de sus padres soltaba alguna carcajada de vez en cuando.

Con el tiempo, de igual manera que entró la tristeza en sus vidas, sin que apenas se dieran cuenta, también entró la alegría en sus corazones.

Fuente: Roldán, 2016

TAN TAN EL ORANGUTÁN DE LA MIRADA TRISTE

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



En el zoo de la ciudad vivían muchos animales.

Los delfines, belugas y orcas vivían felices en los delfinarios.

Las culebras, serpientes y lagartos, jugando entre las plantas y piedras, pasaban sus días contentos en los terrarios.

Las aves y mariposas, creyéndose libres, pasaban sus días volando en grandes jaulas y en los mariposarios.

Los peces nadaban en los acuarios, sin pensar que hubiera más vida al otro lado de los cristales.

Todos vivían en un espacio lo más parecido a su hábitat natural.

Un día nació allí un pequeño orangután al que pusieron de nombre Tan Tan. Todos celebraron su llegada en el zoo.

El bebé orangután llevaba una apacible vida dentro del zoológico, y mucha gente enterada de su nacimiento, se acercaba hasta allí para conocerlo.

Tan Tan fue creciendo y cumpliendo años dentro del zoo.

Era un orangután que tenía el cuerpo cubierto de pelos finos y alargados de color rojizo, la cabeza grande y los brazos largos y flexibles. Con el tiempo se hizo fuerte y robusto.

En el zoo le daban de comer y lo cuidaban con mucho mimo pero, así y todo, allí no era feliz.

Tan tan empezó a ser conocido por el orangután de la mirada triste porque, a pesar de no haber conocido nunca la libertad, era el animal que más la anhelaba.

Un día dijo decidido a los demás animales:

- ¡Yo quiero salir de aquí! ¡Quiero conocer mis orígenes!
- ¡Te morirás de hambre! - le dijeron enseguida los osos y las focas.
- ¡Te morirás de sed! - le dijeron los leones y los elefantes.
- ¡No podrás vivir fuera del zoo! No conoces los peligros que hay ahí fuera. - le dijeron sus primos chimpancés.
- ¡Nunca podrás escapar de aquí! - le dijeron todos sus amigos, con gran tristeza.

Pero el orangután, sin poder quitarse la idea de la cabeza, soñaba ser libre.

Pasaron los días, los meses, los años, y Tan Tan el orangután de la mirada triste, seguía en el zoológico encerrado.

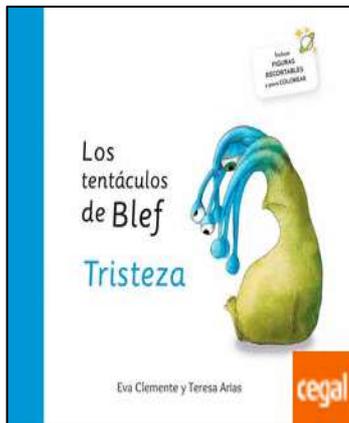
Pasaron treinta y cinco largos años, y una mañana lo encontraron tendido en el suelo de su jaula. Estaba muerto. Todo el personal del zoológico y los demás animales lloraron su partida, pero supieron por su dulce mirada, que al fin Tan Tan había encontrado la libertad.

Fuente: Roldán, 2016

LOS TENTÁCULOS DE BLEF

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



Blef está muy triste. Su amiga Droy se ha marchado y no tiene ganas de nada. Solamente de llorar. Un cuento que nos da permiso para llorar, para estar tristes y dejarnos cuidar por otras personas cuando nos sentimos mal. A través de esta historia podremos acompañar a l@s niñ@s en su tristeza de manera respetuosa.

Fuente: Eva Clemente y Teresa Arias, 2017

QUÉ LE PASA A MUGÁN

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



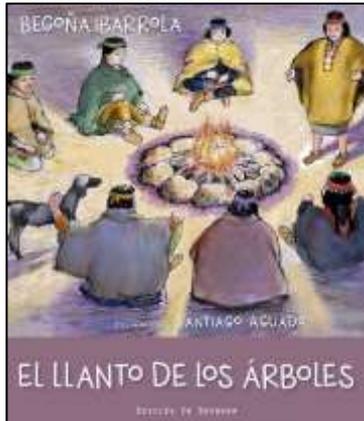
En la selva de Taimán vivía una gran familia de monos. Todos tenían un tiempo para trabajar y un tiempo para divertirse. Pero cuando llegaba el tiempo de divertirse, Mugán se quedaba sentado encima de una rama pensativo, mientras sus compañeros saltaban, jugaban o se bañaban en el río.

Fuente: Begoña Ibarrola, 2006

EL LLANTO DE LOS ÁRBOLES

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



El jefe de la comunidad mapuche donde vive Ailin está preocupado porque la ve triste y cansada. Le sugiere que se vaya sola a un bosque cercano para pedir el consejo de los árboles.

Sin embargo, Ailin regresa muy sorprendida porque piensa que ha contagiado su tristeza a los árboles, pues los ha visto llorar.

Su descubrimiento hace que la vida del poblado cambie de forma radical. ¿Por qué pueden llorar los árboles? Pronto lo descubrirás.

Fuente: Begoña Ibarrola, 2017

EL ARCOÍRIS

OBJETIVO

Hablar sobre-gestionar la tristeza



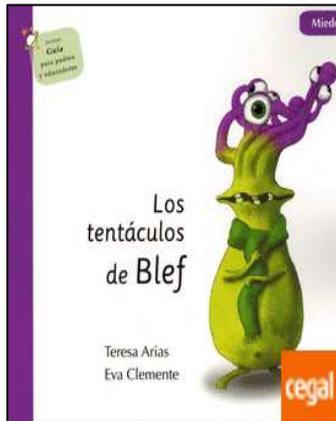
Lucía llevaba un tiempo mostrándose triste y enfadada, pero a su profesora, Rosa, se le ocurrió un juego que consiguió cambiar esa actitud.

Fuente: Del Barrio y Gavino, 2017

LOS TENTÁCULOS DE BLEF

OBJETIVO

Hablar sobre el miedo



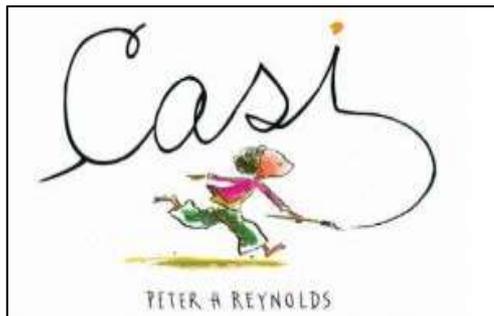
Blef no consigue dormirse. ¿Será que no tiene sueño? ¡Nooooo! Lo que pasa es que mañana es su primer día de colegio. El suyo y el de tod@s sus compañer@s. ¿Quieres conocer a su nueva pandilla de amig@s y descubrir quién les enseñará a identificar y gestionar sus miedos.

Fuente: Eva Clemente y Teresa Arias, 2016

CASI

OBJETIVO

Hablar-gestionar el miedo al fracaso



Ramón ama dibujar. Siempre. Cualquier cosa. Dondequiera. El dibujo lo hace feliz. Pero en un segundo todo cambia. Una sola observación imprudente de un hermano mayor, da vuelta a los bosquejos despreocupados de Ramón. Afortunadamente para Ramón, su hermana Marisol ve el mundo diferente, y le ayuda a descubrir su

arte, el arte del ¿casi¿.

Con Casi, el autor potencia el aprender que el pensamiento creativo del casi es más maravilloso y verdadero que un arte que sigue reglas de perfección. Para así despertar en los niños la inspiración y las mejores sensaciones de bienestar cuando crean algo: una idea, un dibujo, etc.

Fuente: Reynolds, 2004

LA NIÑA QUE NUNCA COMETÍA ERRORES.

OBJETIVO

Hablar-gestionar el miedo al fracaso



Beatriz Nuncafalla es una niña de nueve años que nunca -¡ni una sola vez!- ha cometido un error. Nunca olvida sus deberes de matemáticas, nunca lleva calcetines desaparejados y siempre es la ganadora del espectáculo anual de talentos que hacen en el colegio.

De hecho, Beatriz tiene el récord de perfección en su ciudad, donde la conocen como "la niña que nunca cometía errores". La vida de Beatriz discurre

con tranquilidad hasta que pasa lo impensable: comete su primer error. ¡Y delante de todo el mundo!"

Fuente: Oppenheim, 2013

¡MIRA LO QUE TENGO!.

OBJETIVO

Hablar-gestionar el miedo al fracaso



Mira lo que tengo no habla de la envidia sino del deseo de despertar la envidia en el otro. A modo de cuento tradicional modernizado, el héroe y el villano, protagonistas de esta historia, se enfrentan de forma dialéctica en medio de una sin fin de otras historias, donde alguno de los dos (¿quién sabe quién?) saldrá victorioso. Mira lo que tengo es un claro ejemplo de buen hacer: una cuidada conjunción texto imagen, una narración rica en su historia, multireferencial, con distintos niveles lectores y sumamente recomendable para todos los públicos.

Fuente: Browne, 2011

ANEXO IV. Aprendemos a relajarnos con música, yoga y mindfulness

Con estas actividades se persiguen objetivos como:

- Aprender a manejar la frustración con diferentes mecánicas.
- Aprender a relajarse mediante música, yoga y mindfulness.
- Crear un ambiente cómodo cuando están estresados.

RESPIRAMOS	
MATERIALES	Tatamis o colchonetas
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Para esta actividad, el docente explicará lo importante que es la respiración para trabajar la frustración y que este sentimiento no se convierta en una mala experiencia. Para ello, los alumnos/as deben acostarse en un lugar cómodo, le facilitaremos tatamis o colchonetas. En silencio, el docente irá guiando a los alumnos/as de cómo deben respirar, les pondrá el ejemplo de que somos globos y tenemos que inflar nuestra barriga despacio para no marearnos, y soltar ese aire también muy despacio.

Fuente: Psicología y mente, s.f.

SOMOS TORTUGAS	
MATERIALES	Cuento de la tortuga
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Para esta actividad, primero el docente contará el cuento de la tortuga. Cuando el alumno/a tenga una situación de estrés o frustración, el docente le dirá la palabra “tortuga”, y el alumno/a tendrá que tensar todos sus músculos unos segundos, y después los relajará. Una vez relajado, preguntaremos al alumno/a reflexionar por aquello que le ha estresado.

Fuente: Educa y aprende, 2019

NUESTRO MUNDO 1	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
DESARROLLO	Esta actividad está diseñada para los alumnos/as que tienen un nivel más elevado de imaginación. Se trata de crear con ellos un lugar cómodo y seguro a en su imaginación a donde ir cuando están frustrados y donde no pueda afectarles la ansiedad. Pueden ir a un lugar real en su imaginación donde estén cómodos o puede ser alguno inventado. Esta técnica puede servir para cuando tengan un momento de frustración, el docente puede sentarlo en su silla, ya que suele ser más cómoda, que el alumno/a se relaje en su mente y poder así seguir con el ritmo normal de la clase.

Fuente: Psicología y mente, s.f.

NUESTRO MUNDO 2	
MATERIALES	Papel, colores y música.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Para esta actividad, trabajaremos con diferentes tipos de música, los alumnos/as deben dejarse fluir por cada uno de los tipos que el docente ponga, por ejemplo: si la música es más lenta, los trazos deben ser más delicados, por el contrario, si la música es más rápida, los trazos han de ser más descontrolados y salvajes.

Fuente: Psicología y mente, s.f.

LA MÚSICA NOS RELAJA	
MATERIALES	Música infantil
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Esta actividad es muy usada por los docentes de infantil y primaria para relajar a sus alumnos/as después del recreo, pero también puede venir muy bien para cuando sus alumnos/as están frustrados y estresados. Para una mejor relajación, se recomienda que sea al aire libre. Los alumnos/as se pondrán acostados en el suelo y el docente le pondrá una música relajante, si es al aire libre, es agradable que les llegue aire fresco a la cara.

Fuente: Elaboración propia

CANTAMOS	
MATERIALES	Música infantil
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Cantar canciones simples, que les gustan y que conozcan exige un esfuerzo para controlar el tono y el ritmo, y relajará la tensión del alumno/a

Fuente: Psicología y mente, s.f.

JUEGOS COOPERATIVOS	
MATERIALES	Juegos de mesa cooperativos
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Estos juegos nos ayudan, además, a reforzar el trabajo en equipo y conseguir un objetivo en común. En estos juegos o ganamos todos o perdemos. La frustración no es tanto si para ellos les gana el juego y no otro compañero/a. Podemos usar el Primer Frutal, Magic Maze Kids, etc.

Fuente: Bebé a mordor, 2018

AVENTUREROS AL TREN	
MATERIALES	Juego
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Uno de los juegos de mesa que podemos jugar con estos niños es por ejemplo “Aventureros al Tren” se trata de reunir cartas de diferentes colores y usarlas para reclamar los recorridos de sus trenes y completar tus billetes de destino para alcanzar la victoria.

Fuente: Bebé a mordor, 2018

FABULOSA FRUTA	
MATERIALES	Juego
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Este juego trata de que un niño/a vive en un bosque lleno de frutas y los amables moderadores del bosque te ayudan a buscar la fruta para exprimirlas y hacer deliciosos zumos.

Fuente: Bebé a mordor, 2018

EL TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS	
MATERIALES	Un tarro, papel y lápiz.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Cada vez que ocurra una buena noticia o que consigan alguna meta que se proponga, se introducirá en el tarro, el niño/a debe escribir qué ha conseguido o dibujarlo, doblarlo y meterlo en él. El objetivo es que cuando estén frustrados vean que han conseguido muchas cosas y que con esfuerzo pueden conseguir muchas más cosas.

Fuente: Trabajando desde la educación emocional, 2016.

CONTAMOS COSAS BUENAS	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Como parte de aprender a frustrarse de forma positiva, podemos pedir a los alumnos que cuenten las cosas buenas que hicieron en la actividad en que se frustraron, por ejemplo: perdieron en un juego, pues podrían contar que se divertieron jugando, que jugó con sus amigos...

Fuente: Miniaula, 2015

CONTAMPLACIÓN	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	En clase la maestra les indicará a los alumnos/as que se sienten en el suelo, con los pies cruzados y las manos en las rodillas. Tendrán que cerrar los ojos y relajar la mente mientras escuchan el sonido del mar y se imaginan que están en la playa.

Fuente: Elaboración propia

RESPIRACIÓN CONSCISTENTE	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Consiste en que los alumnos/a se acuesten en el suelo e imaginen que pueden ver su respiración, tienen que observar su inhalación y exhalación unos minutos. Esto hace que se relajen y disfruten del silencio.

Fuente: Pequefelicidad, 2017

OBSERVACIÓN CONSCISTENTE	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Los niños/as son muy curiosos, por lo tanto podemos invitarles a que observen un objeto con detenimiento, por ejemplo, una hoja. Deben observar sus colores, su estructura, su forma, sus diferencias y similitudes con otras hojas.

Fuente: Elaboración propia

SOMOS GATOS	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Los alumnos/as deben poner las manos y las rodillas en el suelo, y respirar. Mientras exhalan, tienen que erguir la espalda como si fueran un gato.

Fuente: Elaboración propia

SOMOS PERROS	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Los alumnos/as deben poner las manos y las rodillas en el suelo. Después tienen que bajar la cintura hasta el suelo y estirar la espalda. Todo ello respirando lentamente.

Fuente: Escuela Infantil Bilingüe Cartuja, 2016

FLOR DE LOTO	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Los alumnos/as deben sentarse en el suelo, con las piernas cruzadas y las palmas de las manos en el pecho, con música relajante, deberán respirar muy despacio, deben sentir su respiración en las manos.

Fuente: Escuela Infantil Bilingüe Cartuja, 2016

MINDFULNESS	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
DESARROLLO	Los alumnos/as relajados y sentados, deben notar su respiración y percibir las sensaciones y sentimientos que están sintiendo. Después, deben poner sus manos en el lugar donde sienten esa emoción. A continuación, deben pensar, si ese sentimiento es triste o negativo, qué harían para solucionarlo o qué les haría hacerse sentir mejor. Por último, deben expresarlo en voz alta todo el proceso: Qué sentimiento percibieron, dónde lo sintieron, y qué harían para solucionarlo.

Fuente: Giner, 2016

A SALTAR	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO	En momentos de tensión en clase, propón a los alumnos/as a que salten durante un minuto. Después, pídeles que se sienten, que pongan la mano en el pecho y los ojos cerrados para sentir su corazón y su respiración. Puedes aprovechar para explicarles cómo el movimiento les puede ayudar a cambiar su estado de ánimo y que se puedan relajar.

Fuente: Vivir Minfulness, s.f.

SOMOS ABEJAS	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO	Consiste en taparse las orejas con los dedos índice, cerrar los ojos e imita el sonido de las abejas (mmmmmm). Este ejercicio de control de la respiración invita a la interiorización.

Fuente: Vivir Minfulness, s.f.

MUEVE LA PELOTA	
MATERIALES	Nada
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO	Es complicado que el niño/a te entienda qué quieres decir con que respire hondo y se centre en su respiración. Para practicar, pide al niño que se tumbe boca arriba y que ponga la pelota encima de su barriga y que se fije en cómo sube y baja a la vez que él inspira y expira. Para ayudarlo a controlar su respiración puedes decirles que muevan la pelota más lento o más rápido. De este modo, el niño/a va tomando consciencia de su respiración y del control que puede ejercer sobre ella.

Fuente: Vivir Mindfulness, s.f.

PINTAMOS MANDALAS	
MATERIALES	Dibujos para colorear de mandalas, colores.
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO	Dibujar mandalas estimula la atención y la concentración y reduce la ansiedad y el estrés. Por eso, repartiremos a los alumnos/as un mandala que tendrán que pintar con cuidado y detalle.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO V. Recursos

CANTIDAD	CONCEPTO	PRECIO UNIDAD	DISPONIBLE EN EL CENTRO
10	Cartulinas	0,50€	10
1	Palo de madera	0,50€	1
4	Caja de colores	2,50€	4
1	Libro el monstruo de las emociones	10,35€	1
1	Primer frutal	20,44€	1
1	Magic Maze Kid	20,99€	0
1	Aventureros al tren	29,95€	0
1	Frutos Fabulosos	30,95€	0
1	Cuento: "Sofía, la vaca que amaba la música"	13,77€	0
1	Cuento: "El león que no sabía escribir"	12,92€	0
1	Tarro	2€	1
1	Libro de mandalas	4,80€	0
20	Pegatinas	2€	20
1	Caja	4€	1
1	Espejo	10€	0
TOTAL EUROS: 165,70€		TOTAL NECESARIO: 123,38€.	

ANEXO VI. Rúbrica de evaluación para el alumnado

DIMENSIONES	INDICADORES	FUENTES	OBSERVACIONES.
Participación del alumnado	¿Participan y atienden en las actividades?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Realizan las actividades correctamente?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Se producen conflictos entre los compañeros?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No.	
	¿Asumen responsabilidades?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Respetan su turno?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Intervención	¿Han participado de manera positiva en las actividades?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Todos los alumnos/as se han implicado?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Ha habido algún tipo de dificultad?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿El alumnado se ha mostrado reacio a practicar alguna actividad?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
Consecución de los objetivos.	¿Han tomado conciencia de las diferentes emociones que les afecta?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Ha habido dificultad de descubrir las emociones que sienten?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Ha habido dificultad de descubrir que los demás también sienten como nosotros mismos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Han creado entre todos, un clima cálido y de afecto?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Han tomado conciencia de cuándo se sienten frustrados?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Han aprendido a manejar la frustración?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	
	¿Han aprendido a canalizar los sentimientos negativos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	

ANEXO VII. Rúbrica de evaluación para el docente

PREGUNTAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
¿Los objetivos del proyecto han sido claros?			
¿Crees que tienen sentido las actividades con los objetivos marcados en el proyecto?			
¿Has tenido en cuenta la diversidad, capacidades, ritmos... que tiene la clase?			
¿Has planificado las tareas según como se marca el proyecto?			
¿Has tenido que hacer adaptaciones en las actividades?			
¿Has utilizado los recursos que se dan en el proyecto?			
¿Crees que las tareas tienen una secuencia lógica?			
¿Has conseguido que el aula tenga un clima favorable en el momento en el que se ha realizado el proyecto?			
¿Has hecho una revisión de los conocimientos antes de empezar el proyecto?			
¿Te ha ayudado la información dada en este proyecto para conseguir los objetivos?			
¿Has reflexionado sobre cosas o metodologías que hacías antes y ahora piensas de otra forma?			
¿Has dado estrategias propias al alumnado en el proyecto?			
¿Crees que las actividades, una vez acabado el proyecto, se pueden aplicar en situaciones reales en el aula?			
¿Has perdido la calma alguna vez=			

QUÉ CREES DEBERÍA MEJORARSE EN EL PROYECTO