

**Aprendizajes sobre la Frustración:
Conversando con el Sistema Amara Berri**

Trabajo Fin de Grado de Psicología
Raquel Orta Fariña y
Laura Valentina Romero Branco

Tutorizado por María Dolores García Hernández y
María del Carmen Muñoz de Bustillo Díaz

Curso Académico 2021-2022

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se ha realizado una investigación cualitativa que pone en diálogo a la frustración de niños y niñas, y a cómo se podría entenderla y manejarla desde el Sistema educativo Amara Berri. Sistema que se caracteriza por partir de los intereses, características y etapas de desarrollo de cada individuo (Hernández, 2016). Mantuvimos una conversación con dos profesoras que desplegaron dicho método en diversos colegios públicos, esta conversación fue grabada y transcrita, para posteriormente trabajar con la información a través de un análisis categorial desde una perspectiva emic (Gibbs, 2012), de la que se extrajeron tres categorías a partir del acuerdo interjueces: "Principios de Amara Berri que son útiles para abordar la frustración", "Técnicas del Sistema Amara Berri que son útiles para gestionar la frustración" y "Claves para los adultos en la gestión de la frustración de los niños y niñas". A través de estos hallazgos, descubrimos que la frustración es un proceso esencial para nuestro desarrollo, pero debemos enseñar y aprender a gestionarla, por ello reflexionamos a modo epístolas dirigidas al Sistema Amara Berri, a la familia y a nosotras como psicólogas educativas.

Palabras claves: Frustración, Tolerancia a la frustración, Sistema Amara Berri, Infancia, Familia, Indagación cualitativa

ABSTRACT

In this Final Degree Project (TFG) a qualitative research has been carried out that puts in dialogue the frustration of children and how it could be understood and managed from the Amara Berri Educational System. This system is characterised by the fact that it is based on the interests, characteristics and stages of development of each individual (Hernández, 2016). We held a conversation with two teachers who deployed this method in various public schools, it was recorded and transcribed in order to subsequently work with the information through a categorical analysis from an emic perspective (Gibbs, 2012), from which three categories were extracted based on the inter-judge agreement: "Amara Berri principles that are useful for dealing with frustration", "Amara Berri System techniques that are useful for managing frustration" and "Keys for adults in managing children's frustration".

Through these findings, we discovered that frustration is an essential process for our development, but we must teach and learn how to manage it, so we reflect in the form of epistles addressed to the Amara Berri System, to the family and to ourselves as educational psychologists.

Key words: Frustration, Frustration tolerance, Amara Berri, Childhood, Family, Qualitative enquiry.

INTRODUCCIÓN

Todo empezó en la cafetería de la universidad, donde llegaron dos mentes con ideas aparentemente distintas, pero con el deseo de converger. Por un lado, estaba el deseo por conocer métodos educativos diferentes al tradicional que dieran más protagonismo al niño/a y a la educación emocional. Esto revoloteaba en una de las mentes después de oír en redes sociales sobre un tal 'Método Montessori' que parecía obrar maravillas con los niños y niñas. La otra mente andaba intrigada sobre la aplicabilidad de los métodos teóricos a la vida cotidiana de las familias, especialmente en la gestión de la frustración. Curiosidad que emergió de la experiencia personal, ya que varios familiares relataron que estaban desesperados con sus hijos y que necesitaban ayudarlos. Nos comentaban que ya habían buscado información hasta la saciedad por internet, pero que siempre encontraban teorías, ideas y técnicas que eran muy idílicas y que, aunque quisieran con todo su corazón cumplirlas, esto era imposible para ellos.

Y, en esa cafetería, las dos mentes, tras compartir y conversar, encontraron cómo estas dos inquietudes se podrían complementar, emergiendo una pregunta que podría convertirse en el eje del Trabajo de Fin de Grado (TFG) que iban a iniciar. Esta cuestión giraba en torno a si los sistemas educativos diferentes al tradicional podrían dar una respuesta a cómo gestionar la frustración en niños y niñas, y si lo que proponen estos sistemas puede aplicarse fácilmente en el ámbito familiar.

Indagamos sobre algunos de esos métodos alternativos, entre ellos Montessori, Amara Berri, Freire... que cautivaron nuestra atención. Tras una reunión con nuestras tutoras, nos dijeron que teníamos la oportunidad de entrevistar a dos profesoras jubiladas que trabajaban en el Sistema Amara Berri. Nos sentimos afortunadas de poder establecer una conversación con verdaderas expertas en el tema y que nos pudieran contar su experiencia más allá de la teoría.

Sobre Amara Berri conocíamos bien poco, su nombre y algunas nociones generales. Es por ello que investigamos más a fondo sobre el tema y descubrimos que es un sistema que defiende el desarrollo global del alumnado, con ello se refiere a los aprendizajes propios de la etapa, sus necesidades emocionales y sociales. Se

trabaja a partir de los intereses, características y etapas de desarrollo de cada individuo (Hernández, 2016).

Un aspecto que nos cautivó fue que el juego es utilizado como una preparación para la vida adulta, es decir, no hay materias, sino actividades-juego donde estas se interrelacionan. Las aulas están organizadas en zonas destinadas para cada actividad y el alumnado sabe las pautas de cómo comportarse y utilizarlas. Esto desarrolla su autonomía y capacidad de organización. Otro aspecto que nos causó gran curiosidad es que en primaria trabajan por ciclos, no por cursos, de forma que unen dos grupos de edades diferentes. De esta forma, la mitad de la clase ya conoce el funcionamiento del año anterior dotándolos de una mayor autonomía y permitiéndoles ayudar al alumnado más joven.

Tras este primer acercamiento a través de los textos revisados, nos asaltaron dudas: ¿Cómo funciona el método? ¿Cómo potencia el aprendizaje en los niños?

La frustración en niños y niñas entra en escena, y como graduadas en psicología hace que rescatemos nuestros saberes, tras varias semanas de debate de nuestro trabajo de fin de grado, de cómo lidiar con la frustración, qué hacer con ella, saber si es buena o mala. Por ello, nos pusimos en marcha y realizamos una lluvia de ideas para hacer explícito lo que entendían dos alumnas de psicología por frustración. A esto concluimos ambas, como concepto inicial, que la frustración es emoción de ira derivada de una situación que percibes como un fracaso. Aunque tomáramos la acción de crear nuestra propia definición a partir de nuestras creencias sobre el tema, decidimos enriquecerlo con lo que dice la literatura acerca de esta.

El creador de la Teoría de la Frustración, Abram Amsel, define este concepto como un estado o respuesta innata y aversiva del organismo que tiene lugar cuando el sujeto percibe una devaluación en la calidad, cantidad, demora o impedimento de un reforzador, en presencia de señales que previamente estaba asociado a un reforzador de mayor magnitud (Amsel, 1992). Una definición que amplía lo señalado antes, es la que da Caballero (2009) que nos define la frustración como un estado

de vacío o de anhelo insaciado, cuando la persona tiene un deseo o impulso y no es capaz de satisfacerlo. Por último, se establece que la frustración es una condición que aparece cuando nuestro objetivo sufre interferencias (Dollard et al., 1938, como se citó en Knaus, 2006).

Por lo que, uniendo nuestra creación inicial y las ideas de diversos investigadores, entendemos a la frustración como una respuesta emocional a la incapacidad de obtener o alcanzar aquello que deseamos o nos proponemos.

Vinculado al concepto de frustración está la tolerancia a la frustración, que se refiere a la capacidad para afrontar eventos adversos, difíciles o estresantes en el que la persona retrasa su impulso o respuesta, para alcanzar su objetivo a pesar de las contrariedades (Ventura-León et al., 2018). A medida que fomentemos más el desarrollo de esta capacidad en los niños, más posibilidades de prevenir las conductas agresivas que se presentan, debido a que existe una clara relación entre frustración y agresión (Barker et al., 1941, como se citó en Rodríguez, 2016).

Tras conocer mejor el Sistema Amara Berri y clarificar nuestro concepto de frustración, se nos inundó la cabeza de preguntas: ¿Cómo aborda Amara Berri la frustración? ¿Cómo pone límites para no entorpecer el aprendizaje y evitar la frustración? ¿La metodología expone a los niños y niñas a situaciones de frustración? Y si es así, ¿cómo las resuelve?

Con el fin de dar respuesta a estas incógnitas y plantear nuevas hemos realizado este trabajo.

METODOLOGÍA

- **Sinopsis de enfoque y diseño de la investigación.**

El presente trabajo se encuadra en una investigación cualitativa, esta se entiende como un producto resultante de los valores culturales y del investigador, la cual, da respuesta a los intereses individuales y colectivos de los sujetos, en base a sus creencias, vivencias e ideologías (Corona y Maldonado, 2018).

Para entender qué puede aportar el Sistema Amara Berri a la gestión de la frustración, consideramos que la conversación es el procedimiento más adecuado, ya que nos permite adentrarnos en la búsqueda de significados por parte de las personas que participan en esta investigación. En este contexto, el investigador es considerado parte del proceso, interviene en él, sin la pretensión de ser objetivo para capturar una realidad dada (Ibáñez, 1992).

Muchos de los enfoques cualitativos se basan mayormente en un estilo reflexivo en sus trabajos e investigaciones explicitando las formas mediante las que se generaron las preguntas, cómo se eligió el método y la construcción de los hallazgos y sus consideraciones para el campo. Por ello, hemos decidido realizar un diseño cualitativo desde una perspectiva emic (Gibbs, 2012), que como explican Corona y Maldonado (2018), representa la perspectiva de las personas integradas en el estudio. En la medida que los dichos y hablas de las personas nos van entregando información, el investigador debe estar abierto a ir variando su camino, a fin de poder “seguir la pista” que dicha información va generando (Echeverría, 2005).

En este sentido, todo diseño cualitativo, además, debe tener el rasgo de la flexibilidad y la apertura.

- Participantes

Como hemos comentado anteriormente, las investigaciones cualitativas se caracterizan por que los investigadores forman parte del proceso y deben hacer explícito cómo y de qué manera se vinculan con él. Por ello, comenzaremos cada una por separado, explicando los motivos que nos movieron para realizar este trabajo.

Yo soy la investigadora Raquel, actualmente estudiante de cuarto del Grado de Psicología. Desde muy temprana edad me ha llamado la atención la infancia, me intriga su capacidad de aprendizaje y potencial. Es por ello que decidí realizar las prácticas externas del grado en el ámbito educativo, en concreto en un centro de atención a la infancia. En mi intervención allí he visto que los niños y niñas tienen muchas dificultades para gestionar sus emociones y ante cualquier mínimo problema que no saben resolver, se bloquean. En mi opinión, la educación que se imparte hoy

en día y que lleva siendo igual desde hace décadas, no está dando sus frutos. Esto me ha llevado a pensar si existen otras metodologías que ayuden a desarrollar todo el potencial que puede tener un niño/a. La mezcla de mi inquietud y lo que he observado en las prácticas, me ha hecho abordar este trabajo con la ilusión de descubrir estrategias, para en un futuro enseñar a los niños y niñas a tener una mayor tolerancia a la frustración.

Yo soy la investigadora Valentina, estudiante de cuarto del Grado Psicología. El área que más me ha enamorado de la psicología a lo largo de estos cuatro años, es la intervención tanto en familias como en población infanto-juvenil. Por ello, tenía claro desde el comienzo, que mi trabajo de fin de grado estaría relacionado con la educación. Lo que más me inspiró y llenó mi motivación para realizar este trabajo, fue ese deseo de encontrar respuestas que pudieran ayudar a mi tía y a mi tío para enseñar a mis primos a gestionar la frustración. Además, soy consciente que existen muchos padres como mis tíos, quienes ponen todo su esfuerzo y dedicación en educar a sus hijos, pero llega un momento en el que no saben qué herramientas usar para solventar un problema y se dirigen a internet, con la esperanza de encontrar una salvación, pero la información que consiguen es muy abstracta y poco precisa. Por ello, mi deseo con este trabajo es encontrar técnicas que realmente puedan ser de utilidad.

Para resolver las inquietudes que nos han surgido sobre la frustración y cómo abordarla a través del sistema de Amara Berri, nuestras tutoras se comunicaron con una ex alumna que conocía a dos profesoras jubiladas que trabajaron bajo este sistema. Estas profesoras son Conchi y Lucre, en los años 90 les surgió la necesidad de explorar en nuevas metodologías, ya que no estaban satisfechas con el sistema tradicional. Cuando escucharon hablar sobre el Sistema Amara Berri, hicieron la maleta y viajaron al País Vasco para confirmar si aquella idílica idea era posible. Al llegar ahí se enamoraron del sistema y contactaron con los grupos de formación para instruirse en el mismo. Ya aquí en Tenerife se llevó a cabo la formación con estos expertos y mientras la realizaban, su trabajo en el colegio continuaba siendo bajo una metodología tradicional. Pasado un tiempo, ambas profesoras tomaron la iniciativa de implementar este cambio en sus colegios afrontando los retos que esto conllevaba.

Además, se unió Daniela (hija de Conchi) que había estudiado hasta cuarto de primaria en el centro anteriormente mencionado. Esto favoreció a conocer la perspectiva de alguien que había sido educada bajo este sistema.

Por otra parte, se contó con el apoyo y participación de nuestras tutoras Doli y Mamen, quienes son profesoras de la Universidad de La Laguna. Doli está más unida al enfoque narrativo y Mamen al enfoque de indagación apreciativa, por lo que, al saber la temática que queríamos tratar y las profesoras que iban a estar, estuvieron deseosas de quedarse en la conversación, participar y aprender.

- **Fuente y procedimiento de recogida de datos**

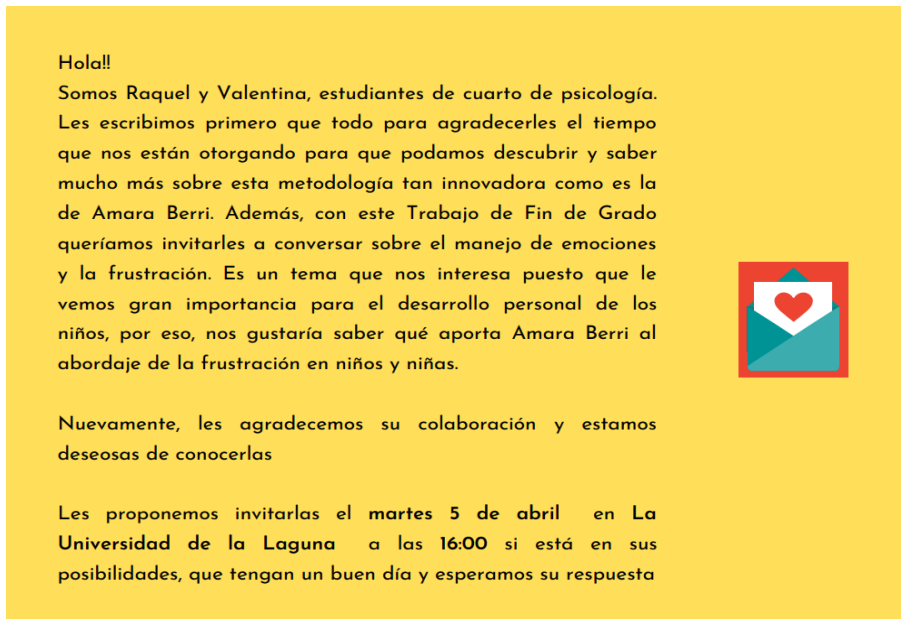
Con el fin de dar respuesta a nuestras inquietudes, utilizaremos como fuente de datos una conversación con un grupo focal, este se basa en un guion de temas con un moderador, que lo que busca es la interacción de todos los participantes para generar contenido (Prieto y March, 2002)

Con la finalidad de iniciar la conversación en un ambiente cómodo y distendido, elaboramos en colaboración con nuestras tutoras, una serie de preguntas disparadero para generar y facilitar el aprendizaje (ver Anexo I).

Para dar lugar a esta conversación se envió una invitación (ver figura 1) a través de la ex-alumna ya mencionada vía WhatsApp, explicando el motivo, la fecha y la hora de esta.

Figura 1

Invitación



Nota. En esta invitación les comunicamos nuestro deseo de conocerlas y conversar sobre esa visión diferente que tiene el Sistema Amara Berri de la educación.

El encuentro se realizó de forma presencial en la sala B3-16 de la Facultad de Psicología, en el que llevamos comida y bebida para crear un ambiente más distendido. Nos dispusimos alrededor de la mesa para fomentar el contacto visual entre todas las participantes y que la conversación fuese fluida. Tuvo lugar el 05 de abril a las 16:00 con una duración de dos horas. Con el permiso de las asistentes se grabó la conversación con dos dispositivos para evitar problemas técnicos. La conversación fue transcrita por las investigadoras procurando ser lo más fiel posible, ocupó un total de 10 páginas.

- **Análisis de datos**

Una vez ya hecha la transcripción se procedió a analizar la información utilizando el análisis de categorías emergentes, ya que como establece Echevarría (2015):

Dentro del ámbito del análisis cualitativo, se utiliza el análisis por categorías cuando no se busca reconstituir el discurso social en su conjunto y globalidad, sino

más bien rescatar temáticas, ideas y sentires que se encuentran presentes en las narrativas recogidas. (p. 9)

Para comenzar realizamos una lectura de la transcripción de forma reflexiva y comenzamos a identificar de forma inductiva (emic) las posibles ideas claves en relación a cómo abordar la frustración desde el Sistema Amara Berri. Decidimos utilizar citas que se refieren a fragmentos de la transcripción.

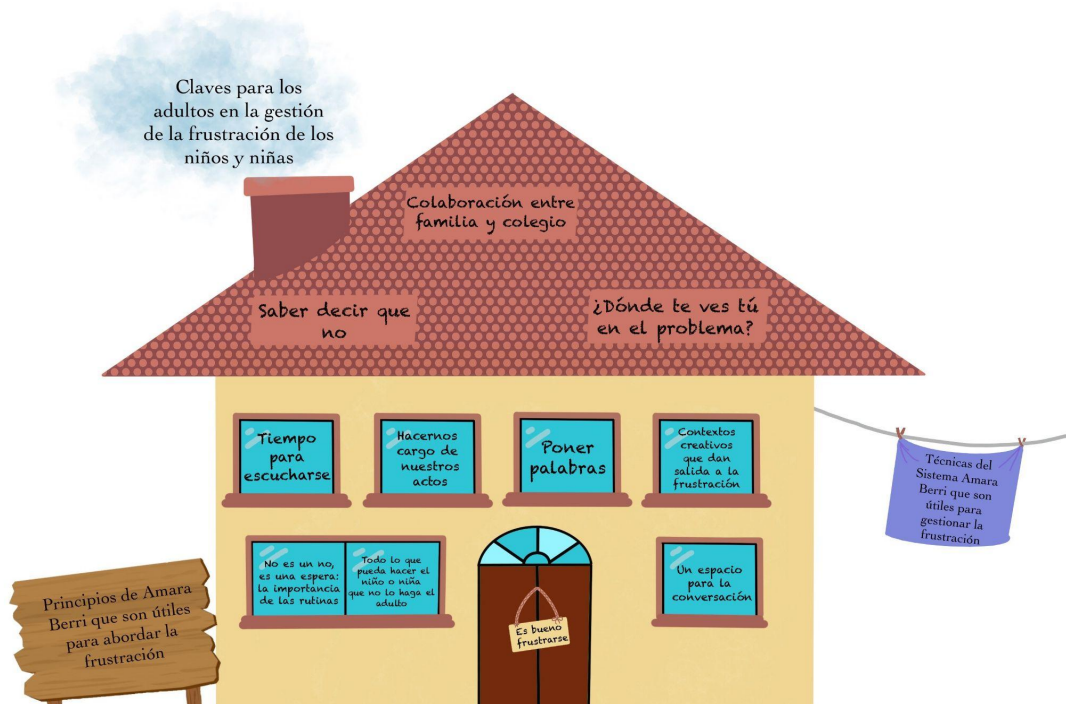
Para la definición de las categorías que se mencionan a continuación, se realizó un análisis interjueces, que consiste en establecer un grado de consenso entre los miembros del grupo de investigación sobre lo que se está investigando (Cremades, 2017). En tres sesiones de una hora y media -una en abril y otras dos en mayo- concluimos las categorías finales. En un primer momento partimos de once categorías, que tras una revisión conjunta pasaron a ser siete. Finalmente, se observó que la información se recogía de forma más adecuada en tres categorías con sus respectivas subcategorías (entre tres y cuatro cada una).

HALLAZGOS

Desde la mirada de cómo afronta la frustración el sistema Amara Berri, generamos 3 categorías que son: “Principios de Amara Berri que son útiles para abordar la frustración”, “Técnicas del Sistema Amara Berri que son útiles para gestionar la frustración” y “Claves para los adultos en la gestión de la frustración de los niños y niñas”.

Figura 2

Categorías y subcategorías extraída del análisis de datos



Nota. En esta imagen, que representa una de las dinámicas icónicas del sistema Amara Berri, presentamos las categorías y subcategorías que hemos extraído.

En el orden de presentación decidimos comenzar por “Principios de Amara Berri que son útiles para abordar la frustración” que son cruciales para obtener una idea general de lo que propone este sistema. Le sigue “Técnicas del Sistema Amara Berri para gestionar la frustración” que se refieren a herramientas que suelen usar los profesores y profesoras en el aula. Por último, “Claves para los adultos en la gestión de la frustración de los niños y niñas” que hace alusión a la educación de los niños y niñas. En el anexo II se adjunta el listado completo de las categorías y subcategorías con todas sus citas.

A continuación, se presentará cada categoría junto a sus subcategorías, cada una será definida y acompañada de algunas de las citas representativas de las mismas.

PRINCIPIOS DE AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA ABORDAR LA FRUSTRACIÓN.

Esta categoría recopila algunas de las premisas que se extraen del sistema Amara Berri para ayudar a los niños y niñas a gestionar la frustración. Como se observa en la Tabla 1, esta categoría está formada por 4 subcategorías: *No es un no, es una espera: la importancia de las rutinas*, *Todo lo que pueda hacer el niño o la niña que no lo haga el adulto*, *Un espacio para la conversación* y *Es bueno frustrarse*.

Tabla 1

PRINCIPIOS DE AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA ABORDAR LA FRUSTRACIÓN.

Subcategorías	Definición
<i>No es un no, es una espera: la importancia de las rutinas</i>	La planificación organizada de actividades para que los niños y niñas aprendan a saber esperar y seguir un orden.
<i>Todo lo que pueda hacer el niño o la niña que no lo haga el adulto</i>	Potenciar la autonomía e independencia.
<i>Un espacio para la conversación</i>	Ambiente cómodo, seguro y libre de prejuicios, donde se habla de vivencias, pensamientos, preocupaciones...
<i>Es bueno frustrarse</i>	Las experiencias diarias suman herramientas valiosas para la vida.

Pasamos a relatar qué significa para ellas cada uno de estos elementos.

- *No es un no, es una espera: la importancia de las rutinas*

Esta subcategoría nos muestra que, mediante la planificación organizada de actividades, junto con el procedimiento de rotación propio del sistema Amara Berri, los niños y niñas aprenden a saber esperar, a seguir un orden y a acompasarse con

su grupo de pertenencia, lo que ayuda a disipar la angustia que puede llevar a reacciones de frustración. Lo vemos cuando Conchi nos explica:

“(...)Este sistema tiene un sistema de rotación, por lo que no eligen los niños donde van, hay un orden. Es importante establecer rutinas.”

Una de las características principales del Sistema Amara Berri es su método de rotación en el que, este sistema se organiza en distintas zonas de trabajo por la que deberán pasar todos los niños siguiendo un orden concreto. Es este orden el que ayuda a que, si a un niño/a no le gusta la actividad que está haciendo, la angustia que le puede producir el hecho de realizar una actividad poco motivadora se disipe sola al saber que luego realizará una actividad más placentera para él/ella. Esto se refleja en la siguiente cita:

“(...) esa ansiedad que puede causar esa referencia, ellos ya saben que cuando acaben uno van a ir al otro por lo que esa angustia se disipa.”

- *Todo lo que pueda hacer el niño o la niña que no lo haga el adulto*

En esta segunda subcategoría, señalamos la importancia de potenciar que los niños y las niñas realicen de forma autónoma e independiente las actividades acordes a su nivel, evitando la sobreprotección y subestimación de sus capacidades. Lucre nos muestra un principio indispensable para fomentar la autonomía de los niños y niñas:

“(...) trabajar el principio de que todo lo que el niño puede hacer, que no lo haga uno. Por ejemplo, cuestiones como, por qué lo sigues vistiendo si eso ya lo sabe hacer él solo. Si ya lo consiguió en la escuela, no se lo hagas tú.”

Para fomentar la autonomía desde pequeños, Lucre nos enseña que cada edad tiene sus retos y hay que trabajarlos a su edad. Algunas veces será duro para ellos, pero son habilidades que tienen que desarrollar.

“(...) me decían “no no, tu eres muy exigente”, “le exiges mucho a los niños” y

les respondía diciendo que los problemitas de la edad, se resuelven en la edad”

- *Un espacio para la conversación*

En esta subcategoría Conchi y Lucre nos trasladan la importancia de crear un ambiente cómodo, seguro y libre de prejuicios, para indagar en los pensamientos y preocupaciones de los niños y niñas y animarlos a hablar abiertamente de sus emociones. A esta idea se suma el compartir en un contexto grupal, ya que se habla de manera conjunta con el resto de la clase, donde todos aportan soluciones para afrontar la frustración y buscar el bien común. Esto lo reflejan en la siguiente cita:

“(…) Si establecemos un ámbito de respeto y comunicación, y en ese respeto creas un ambiente donde los niños exponen y se abren más a sus historias contigo. La colectiva somos todos juntos y se tratan temas en esta.”

Ellas hacen énfasis en la importancia de hablar sobre lo que siente el/la niño/a y que esto se produzca en un contexto grupal ya que toda la clase puede aprender de la experiencia de sus compañeros y aportar con su visión. Esto lo vemos claramente cuando nos dicen:

“En la psicomotricidad se trabaja mucho esto porque si alguien se pega nosotros paramos las actividades y hablamos y preguntamos qué ha pasado, así toda la clase aprende de lo sucedido”

- *Es bueno frustrarse*

En esta subcategoría nos hablan de la frustración como un proceso de aprendizaje que se debe dar desde edades tempranas y no como una limitación o algo que evitar. Conchi nos explica que se trata de circunstancias adversas que deben afrontar día a día los niños y las niñas, y estas van a aportarles herramientas que sumarán a un aprendizaje para la vida. Así lo señala cuando dice:

“(…) es bueno cuando superas una frustración para la próxima vez que aparece, te hace tener más confianza en ti mismo desde bien pequeño. Vas adquiriendo herramientas útiles para salir de diferentes situaciones y que te preparan para la vida.”

TÉCNICAS DEL SISTEMA AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Esta segunda categoría, recoge pautas de actuación que el Sistema Amara Berri suele poner en marcha ante los momentos críticos de frustración que pueden vivir los niños/as. Como se muestra en la tabla 2, esta categoría consta de 4 subcategorías que son: *Tiempo para escucharse*, *Hacernos cargo de nuestros actos*, *Poner palabras* y *Contextos creativos que dan salida a la frustración*.

Tabla 2

TÉCNICAS DEL SISTEMA AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Subcategoría	Definición
<i>Tiempo para escucharse</i>	La autoconsciencia sobre los sentimientos, pensamientos y respuestas fisiológicas que evocan una situación frustrante.
<i>Hacernos cargo de nuestros actos</i>	Cuando se ha causado un daño, hacer consciente del mal que ha hecho para así tratar de solucionarlo.
<i>Poner palabras</i>	Una vez identificado los sentimientos y emociones es importante que sean convertidos en palabras.
<i>Contextos creativos que dan salida a la frustración</i>	Un contexto rico en recursos para que tengan alternativas para resolver una situación.

Ahora desplegamos en qué consiste cada una de esas subcategorías.

- Tiempo para escucharse

Esta primera subcategoría nos invita a trabajar y a desarrollar la autoconsciencia sobre los sentimientos, pensamientos y respuestas fisiológicas que evocan una situación frustrante. Este tiempo para escucharse le permite al niño/a hacer una pausa e identificar aquellas sensaciones desagradables que le surgen. Conchi no los muestra desde la sencillez:

“Hay técnicas como decir: que te pasó, que sientes, por qué estás enfadado... y te va dando pistas.”

- Hacernos cargo de nuestros actos

La segunda subcategoría consiste en que ante un momento crítico de frustración donde el niño/a ha causado un daño, ha de ser consciente del mal que ha hecho para así tratar de solucionarlo.

Con la cita que ponemos más adelante, Lucre nos enseña la importancia de hacer ver a los niños/as el mal que han causado, pero también a darles la oportunidad de remendarlo. Además, invita a una conversación entre los niños y niñas involucradas, en la que cada uno expone sus emociones y qué es lo que lo ha llevado a hacer tal cosa para que subsanen los daños.

“La más efectiva es cuando ellos se pegan y se hacen daño. Recuerdo un caso de dos niños que se estaban pegando y uno de ellos lloraba desconsolado entonces le propuse al otro que me ayudara a “curarlo”. Ahí descubrimos que el que pega se siente culpable... En cualquier conflicto que no sea pegar, sino hacer una agresión, desde los 3 años los ponemos a los dos juntos y ponemos vocabulario: el que se sintió agredido le tiene que decir al otro qué es lo que no le gusta y el otro tiene que pedir disculpas o subsanar el daño.”

- Poner palabras

En esta subcategoría se muestra que es importante que los sentimientos y emociones que surgen del niño/a en el momento en el que se frustra, sean convertidos en palabras, ya sea por él/ella mismo/a o por el adulto (cuando el niño/a tenga dificultad para hacerlo de hacerlo). Es fundamental enseñarle que ese conjunto de sensaciones que surgen en un momento de frustración tiene un nombre, que no es un huracán de sensaciones sin sentido. En esta cita vemos cómo Lucre nos lo ejemplifica de mejor manera:

“tú cómo te sientes a lo que te dicen “estoy triste porque...”, ponemos palabras. El espejo, desde que nace un niño se construye el lenguaje preguntándole si está triste o está alegre, cuando él no sabe qué palabras poner, decirle: te noto triste, te noto enfadado, estás rabioso y te dicen “sí, estoy rabioso porque...”. Las palabras se las pones tú. Entonces te haces dueño de lo que te está pasando, tienes derecho a sentir lo que estás sintiendo, escuchas al otro y el otro también expresa y tratan de ver qué ha pasado. A partir de aquí buscamos soluciones.”

- Contextos creativos que dan salida a la frustración

La última subcategoría recoge como clave ofrecer a los niños y niñas un contexto rico en recursos para que, en los momentos de frustración, tengan alternativas que elegir para resolver la situación. Conchi nos explica cómo el Sistema Amara Berri prepara sus zonas para que los/as niños/as tenga infinidad de herramientas e ideas para realizar una tarea o crear algo nuevo, por lo que, si en algún momento algún niño/a se ve estancado/a en algo, el mismo contexto le ayuda o encontrar una nueva salida.

” Cada contexto de trabajo te lo puede ofrecer porque hay diversidad de actividades, por lo que el niño se enfrenta a la elección de qué quiere hacer. Estas decisiones también pueden frustrar, quizás eliges una y no te gusta, pero en el mismo contexto tienes otra que te puede salvar.”

CLAVES PARA LOS ADULTOS EN LA GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Esta última categoría despliega estrategias y herramientas que deben tener en cuenta los adultos para educar a los niños y niñas en una buena gestión de la frustración. Como se observa en la Tabla 3, se conforma por tres subcategorías: *Saber decir que no*, *Colaboración entre la familia y el colegio* y *¿Dónde te ves tú en ese problema?*

Tabla 3

CLAVES PARA LOS ADULTOS EN LA GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Subcategorías	Definición
<i>Saber decir que no</i>	Establecer unos límites coherentes y además cumplirlos.
<i>Colaboración entre la familia y el colegio</i>	Buscar sintonía entre la familia y la escuela, desde la sensibilidad a la diversidad familiar.
<i>¿Dónde te ves tú en ese problema?</i>	Como adulto, aprender a identificar tus emociones y a gestionarlas para guiar a los niños y niñas en esta tarea.

Al igual que hemos hecho con las anteriores categorías, vamos a desplegar el significado de estas subcategorías.

- *Saber decir que no*

Esta subcategoría nos habla de la importancia que tiene que los adultos establezcan ciertos límites coherentes, para educar a los niños/as en que todo lo que pidan no será concedido.

” (...) hay niños que en el día a día la frustración aparece porque no han escuchado un no en su vida.”

Además, destacan que los adultos también deben cumplir las normas de comportamiento que imponen, para dar ejemplo:

“(...) Muchos están acostumbrados a hacer lo que les da la gana, porque hay familias que hacen lo que les da la gana (es una familia que no responde).”

- Colaboración entre la familia y el colegio

La siguiente subcategoría explica cómo la educación emocional de los niños y de las niñas, requiere buscar sintonía entre la familia y la escuela, desde la sensibilidad a la diversidad familiar y a sus diferentes circunstancias. Conchi nos cuenta lo que pasa cuando no se da esta sintonía entre las familias y el colegio:

“(...) Si no hay contacto con la familia en estas edades, hay un alto índice de fracaso y frustración porque desconoces de la situación que vive cada niño. Cuando te metes en el mundo de la educación, el educador debe tener claro que, a estas edades, debe de haber un contacto con las familias”.

- ¿Dónde te ves tú en ese problema?

En esta última subcategoría se recoge la idea de que el adulto debe ser capaz de identificar sus emociones y aprender a gestionarlas para poder trabajar con el otro.

Lucre nos transmite que en la gestión de emociones muchas veces echamos la culpa a los demás de lo que nosotros hemos sido incapaces de trabajar. Por ello relata la importancia de que el adulto se reconozca en las situaciones por las que está pasando el niño/a para poder ayudarlos. Esto lo refleja en la siguiente cita:

“(...) Siempre buscamos echarle la culpa a otro de lo que me es difícil a mí de solucionar. Entonces, en infantil para mí fue reconocer que cada hijo te trae un reto. La pregunta que siempre se hacía ante un problema es ¿dónde te ves tú en ese problema? ¿Cómo te ves tú en ese problema? ¿Cómo te ves tu

como madre, como padre, te resuena, te lleva a algún sitio? Había gente que no quería saber nada del tema, pero había otra que sí y que admitía que llevaba algunas cosas fatal. “

Asimismo, se subraya la importancia de que los adultos sean capaces de identificar sus emociones y no esconderlas a los niños/as, pues esto va a ser que los pequeños vayan adoptando esa manera de actuar y de expresar abiertamente lo que piensan y sienten. Lucre pone el ejemplo de cómo debe ir una profesora a clase:

“Además, cuando eres profesora, cuando estas yendo de tu casa al cole tienes que ir testada de cómo te sientes y tienes que decir cuando llegas cómo te sientes.”

CONCLUSIONES

Tras meses de indagación y de impregnarnos de conocimientos sobre el Sistema Amara Berri, estas dos mentes se reúnen por última vez, pero ahora con una visión nueva de la educación y de lo que entendíamos sobre la frustración. Transformadas por la conversación que tuvimos con las profesoras queremos relatar el aprendizaje que hemos extraído en forma de epístolas. Así vamos a desplegar tres cartas en función de las intenciones con las que partía este TFG.

Al Sistema Amara Berri

En primer lugar, queremos agradecerles que se arriesgaran a poner en marcha una manera de educar a los niños y niñas centrándose en el hacer juntos, donde el mayor protagonista es el alumno/a, sus capacidades de desarrollo e intereses y se enfocaran en la educación socioemocional. En especial, agradecer a las mejores representantes con las que puede contar este sistema que son Conchi y Lucre que nos han hablado desde el amor que profesan hacia la educación y nos han aclarado muchas de nuestras dudas, nos han borrado ideas equivocadas que teníamos y nos han dado muchas pautas que consideramos claves para nuestro tema de investigación.

Teníamos dudas acerca de si en este sistema realmente se daba la frustración, pues a simple vista parece un sistema en el que los alumnos viven en paz y armonía sin conflicto, pero nos han enseñado que no es así. La frustración se da, los conflictos surgen, pero lo que hace Amara Berri es tener estrategias para sobrellevar esos momentos.

Han contemplado con firmeza cuál es la motivación e intereses de los niños/as, han creado un sistema en que los niños y niñas son los protagonistas, mediante el juego han hecho que su motivación por ir al colegio y aprender crezca, ayudando así a quitar la concepción de la escuela como un lugar aburrido. Se han preocupado por su desarrollo socioemocional, que aprendan a gestionar sus emociones y a relacionarse adecuadamente con los demás.

Nuestro mayor deseo es que contagien sus ideas llenas de amor por el aprendizaje a más personas e instituciones y que esta concepción de la educación sea la norma y no la excepción.

A las familias

Al iniciar este trabajo nos encontrábamos con la idea de la frustración como un enemigo, como aquel que nos aturde y nos ciega la vista, pero tras la enseñanza que tuvimos con las profesoras del Sistema Amara Berri, nos dimos cuenta de que culpábamos al inocente, no era la frustración quien causaba tantos estragos en los niños y niñas sino el cómo se gestiona. Si tuviéramos que quedarnos con una única idea sería que la frustración es un aprendizaje de la vida, es aquello que nos hace darnos cuenta de que algo no va bien, la que nos obliga a pensar en nuevas alternativas y nos hace crecer, si no tuviéramos esa emoción, no se alcanzarían todos los descubrimientos que conocemos hoy en día. La problemática radica en, como ya hemos mencionado, cómo nos enfrentamos a esa frustración, cómo puedes tú como madre o padre instruir a tus hijos e hijas para que, de esa emoción aparentemente negativa, salgan resultados maravillosos.

A pesar de este matiz, sabemos que estarán pensando “entonces, ¿cómo hago para educar para gestionar la frustración?”. No se preocupen, que las profesoras nos enseñaron muchas cosas más...

Para comenzar, ¿cómo hacemos que nuestros hijos/as se frustren? Simplemente, dejándoles hacer cosas. A veces por las prisas que vivimos, preferimos vestirlos nosotros mismos, hacer su mochila, bañarlos... y no permitimos que ellos lo hagan, tal vez es porque pensamos que “aún no saben hacerlo” o “que ya aprenderán”. A todo esto, lo que les decimos es “aventúrate”, deja que ellos sean más autónomos y verás que tus hijos son más capaces de lo que tú crees.

Otra manera de entrar en contacto con la frustración es estableciendo límites y normas coherentes que se hagan cumplir tanto por ellos como por ustedes. A veces por temor a que se sientan mal o se enfaden no les enseñamos a escuchar un “no”, pero a la larga, las personas que los rodearán se lo enseñarán, pero no con el amor y ternura con la que podrías haberle enseñado tú.

Seguramente en esos momentos críticos de frustración en los que les puede invadir la ira, los niños/as no saben qué es eso que están sintiendo, solo viven una sensación de que algo les quema por dentro y quieren soltarlo a toda costa, aunque esto les conlleve a hacer daño a los demás. Para esto, el Sistema Amara Berri les puede ayudar, ellas recalcan la importancia de que el niño/a se escuche a través de preguntas como: ¿qué sientes?, ¿qué piensas? y ustedes le ayuden a poner palabras, le enseñan que esas sensaciones significan que está frustrado y, a partir de ahí, ya se puede actuar de mejor forma. Sin embargo, esta ayuda no puede llevarse a cabo si como adulto, tampoco sabes identificar cuando te sientes frustrado, por lo que, primero debes trabajar en conocerte emocionalmente para luego poder ayudarlos. Crear un ambiente en ese momento de crisis, donde los niños/a se sientan escuchados y se encuentren cómodos va a favorecer a que cada uno explique lo que ha sucedido y cómo eso le ha afectado. Además, es bueno darles la oportunidad de sanar ese daño que han causado, esto les enseñará responsabilidad social y aliviará cualquier sentimiento de culpa que tengan por haber actuado de forma dañina.

Para ir concluyendo, les vamos a contar otra idea magnífica que nos ilustraron las profesoras del Amara Berri para ayudar a gestionar esa frustración, esta es darles importancia a las rutinas. Establecer actividades de forma organizada y estable ayudará a aprender a esperar. Partiendo de la idea de la frustración como un estado de vacío o anhelo insaciado (Dollard et al., 1938, como se citó en Knaus,

2006) vemos cómo Amara Berri utiliza las rutinas para saciar ese anhelo, ya que no es que no vayan a realizar esa actividad que les gusta, sino que hay que esperar, pero la terminarán haciendo. Por ejemplo, puede que no les guste mucho organizar su cuarto, pero ya tiene en mente que al acabar luego irán al parque a jugar y ya esa frustración de “quiero jugar en vez de ordenar mi cuarto” se puede disipar.

Todas estas estrategias pueden ser de ayuda para que los niños desarrollen una buena tolerancia a la frustración y crezcan como seres humanos emocionalmente sanos.

A nosotras como futuras psicólogas

El Sistema Amara Berri nos ha llenado nuestra maleta de conocimientos con estrategias para aplicar en nuestra futura labor como psicólogas. Por eso queremos tener siempre presente aquellas huellas que nos dejó este sistema:

En el día a día cuando trabajamos con personas, ya sean niños o adultos, tenemos que dar voz a las emociones ya que es más fácil trabajarlas una vez que les ponemos nombre y no cuando son un barullo sin sentido. Este punto es uno de los más claves, porque cómo podemos trabajar algo que el niño y la niña no conocen, cómo le enseñamos a esos niños/a qué hacer cuando aparece la frustración si no saben si la sienten o no. Además, contamos con una gran herramienta en la gestión de las emociones que es muy importante para el desarrollo de la tolerancia a la frustración, esta es compartir con los demás nuestras preocupaciones, y así entre todos podemos crear nuevas soluciones y aprender de la experiencia de nuestros compañeros.

Es importante contar siempre con el factor de que el niño/a no es un ser aparte, sino que está inmerso en creencias y valores que han ido y seguirán inculcando sus familiares. Sabemos que uno de los sistemas que influyen en los niños y niñas es la familia, está ahí desde que nacen y los acompañan toda la vida. Sabiendo esto, es crucial como psicólogas educativas, aprender a conectar con la familia, ya que si no hay colaboración será muy difícil trabajar con los niños, esto lo aprendimos al ver la importancia de la colaboración entre familia y el Sistema Amara Berri porque se veían mayor índice de fracaso escolar en los niños y niñas con familias menos implicadas. Asimismo, no debemos olvidar que cada familia es un

mundo y debemos atender a esa diversidad porque hay situaciones que puede estar pasando una familia que explican el comportamiento de sus hijos y a veces no lo tenemos en cuenta (ej. divorcio, problemas económicos, malos tratos...).

Por último, el Sistema Amara Berri nos da una idea a tener en cuenta en nuestras intervenciones, esta es que los espacios deben ser ricos en recursos para fomentar la actitud creativa y que las personas tengan alternativas de actuación ante momentos de frustración.

Con todo esto, Amara Berri nos ha invitado a cuestionar y salirnos de los esquemas normativos para encontrar respuestas que nos ayuden a alcanzar nuestro único objetivo, que es el bienestar de las personas.

REFERENCIAS

- Caballero, A.L (marzo-abril 2009). La frustración como elemento educativo. *Revista Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (323), 24-29.
- Corona Lisboa, J. y Maldonado, J. (2018). Investigación Cualitativa: Enfoque Emic-Etic. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-4.
- Cremades, R (2017). Validación de un instrumento para el análisis y evaluación de webs de bibliotecas escolares mediante el acuerdo interjueces. *Investigación bibliotecológica*, 31 (71), 127-149.
- Echevarría, G. (2005). *Análisis cualitativo por categorías*. [PDF] Recuperado de: https://www.academia.edu/16552418/ANALISIS_CUALITATIVO_G_ECHEVE_RRIA_1
- Gibbs, G. (2012). El Análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa. Morata
- Ibáñez, J.(1992) *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: Técnica y crítica*. Siglo XXI Editores.
- Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosacheca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>
- Knaus, W.J. (2006). Frustration Tolerance Training for Children. In: Ellis, A., Bernard, M.E. (eds) *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/0-387-26375-6_4
- Prieto, M. y March, J. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención primaria*. 29 (6), 366-373. doi: [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(02\)70585-4](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(02)70585-4)
- Rodríguez, E. (12 de julio de 2016). ¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?. *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/frustracion>
- Rodríguez, S. (2017). *Las relaciones para los jóvenes con medidas judiciales: una investigación colaborativa sobre sus significados y sentidos*. [Tesis doctoral, Universidad de La Laguna]. Repositorio institucional de la Universidad de La

Laguna

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/8767/Tesis%20Doctoral%20Silvia%20Rodr%C3%ADgez%20Alonso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ventura J., Caycho, T., Vargas D. Y Flores G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29. doi: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.3>

ANEXOS

ANEXO I. Preguntas

SISTEMA

1. Nos intriga mucho saber ¿cómo conocieron ustedes este método? ¿Qué fue lo que las enamoró? ¿Cómo se formaron para este estilo educativo?
2. Según sus años como maestra del sistema de Amara Berri, nos podrían decir cuál creen que es la esencia de este método.
3. ¿Qué es aquello que les ha marcado y que aún se siguen asombrando sobre la metodología de Amara Berri?

FRUSTRACIÓN

1. Como les comentamos en la invitación nos llama mucho la atención el tema de la gestión de emociones y la frustración, ya que pensamos que es crucial para el desarrollo de una persona, por eso queríamos saber: ¿Cómo esta metodología prepara a los alumnos a hacer frente a la frustración?
2. La metodología de Amara Berri habla del principio de la individualización, en el que la intervención es especializada en cada alumno ¿Cómo aplican o cómo llevan a cabo el principio de la individualización a la gestión de las emociones y en concreto a la gestión de la frustración? ¿Cómo hacen los profesores para guiar y asegurar que todos los alumnos están desarrollando las estrategias que mejor le funcionan para gestionar sus emociones, como por ejemplo la frustración?
3. Tras las lecturas que hemos realizado, encontramos que la metodología busca desarrollar una actitud de atención a lo que siento, a lo que me pasa, a lo que necesita mi cuerpo, y sobre todo, saber parar. ¿Cómo enseñan a un niño que aprenda a escucharse a sí mismo? ¿Cómo fomentan que el niño ante un momento de frustración, decida escucharse a sí mismo?
4. Otra estrategia que encontramos es la actitud creativa, el no decir que esto no funciona sin más, sino que debemos buscar una alternativa ¿cómo hacen para que un niño, en una rabieta, piense en otra alternativa?
5. Después de tantos años implicadas en la metodología Amara Berri, sabrán del proceso de su alumnado cuando, habiendo sido educados en esta

metodología, deben acudir a otros centros que no la siguen ¿cómo les ha ido? ¿La adaptación de un alumno de metodología Amara Berri a una metodología tradicional podría ser un choque muy grande para ese niño? ¿Qué cuestiones se queda el alumno que le pueda ser útil para afrontar su día a día?

6. Por nuestra parte además hay un interés concreto en educación no formal, en concreto en la educación familiar ¿Cómo se aplicaría la metodología en el contexto no escolar, ante ejemplos de frustración como querer que te compren algo, que tu amigo no quiere jugar a ese juego, no querer bañarse, etc?
7. En mi familia, mi tía tiene dos hijos, una niña y un niño, ambos de edades entre 8 a 5 años. Entre ellos siempre están discutiendo porque la niña siempre lo está molestando. Mi primo ya de llevar varios años con este problema ya no solo responde de mala manera a su hermana, sino que ahora si algo no le sale bien, o no hacen lo que él dice se enfada mucho y llega hasta ser agresivo con los padres, a lo que los padres ahora mismo están desesperados porque no saben cómo ayudar a su hija a gestionar esa frustración que le surge ¿Cómo podrían ayudar a esta familia? ¿Qué consejos le podrían aportar para desarrollar la tolerancia a la frustración a partir de la metodología de Amara Berri?

ANEXO II. Listado de categorías y subcategorías

Tabla 1

PRINCIPIOS DE AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA ABORDAR LA FRUSTRACIÓN		
Esta categoría recopila algunas de las premisas que se extraen del sistema Amara Berri para ayudar a los niños y niñas a gestionar la frustración.		
SUBCATEGORÍAS	DEFINICIÓN	CITAS
<i>No es un no, es una espera: la importancia de las rutinas</i>	Mediante la planificación organizada de actividades, junto con el procedimiento de rotación propio del sistema Amara Berri, los niños y niñas aprenden a saber esperar, a seguir un orden y a acompañarse con su grupo de pertenencia, lo que ayuda a disipar la angustia que puede llevar a reacciones de frustración	<p>“(…)Este sistema tiene un sistema de rotación, por lo que no eligen los niños donde van, hay un orden. Es importante establecer rutinas.”</p> <p>“(…) esa ansiedad que puede causar esa referencia, ellos ya saben que cuando acaben uno van a ir al otro por lo que esa angustia se disipa.”</p> <p>“Aprenden anticipación, temporalidad.”</p> <p>“(…)Que entiendan pertenencia, “tu estas en este grupo y ahora te toca aquí””</p> <p>“(…) ellos desde bien pequeños han interiorizado esa rotación que tienen y la angustia desaparece sola.”</p> <p>“(…) hay una rutina, no es un no, es una espera”</p> <p>“(…) También el orden es fundamental, el orden es bueno también mentalmente, porque siempre vas al mismo sitio a buscar las cosas y no pierdes tiempo buscando dónde podría estar.”</p> <p>“(…) Todo muy estructurado.”</p> <p>“Los contextos sociales estables te vas madurando en ellos y luego el grupo es estable (…)”</p> <p>“Valentina: Y con respecto a lo que decían de que el niño a veces quiere</p>

Todo lo que pueda hacer el niño o la niña que no lo haga el adulto

Potenciar que los niños y las niñas realicen de forma autónoma e independiente las actividades acordes a su nivel, evitando la sobreprotección y subestimación de sus capacidades.

quedarse en la casita... ¿Cómo haces que el niño gestione esa frustración?

Conchi: Es un poco lo que te decía antes, ellos desde bien pequeñitos han interiorizado esa rotación que tienen y la angustia desaparece sola”

”(...)Otro principio importante es la autonomía, con la frase “todo lo que pueda hacer el niño o la niña no lo haga el adulto”.

”(...)El nivel 1 es hacerlo muy simple para crear buenas habilidades de autonomía y socialización. En la pintura se tarda un poco en enseñar las técnicas pero una vez la interiorizan no hace falta estar tan pendiente de ellos.”

“(...)trabajar el principio de que todo lo que el niño puede hacer, que no lo haga uno. Por ejemplo, cuestiones como, por qué lo sigues vistiendo si eso ya lo sabe hacer él solo. Si ya lo consiguió en la escuela, no se lo hagas tú.”

“Es importante que el profesor esté para animar, no para hundir. Depende de lo que sea vamos viendo cómo podemos echarles una mano (...)”

“(...)estarán atentas a quién le pueden exigir un poco más y a quién menos (...)”

“Tenía un caso en el que por la familia el niño era un poco acomodado y en 3 años más o menos se le permitía pero en 4 ya se le exigía hacer las cosas y terminarlás aunque no quisiera y al final explotó y soltó sus emociones... No se les puede proteger, hay que tener ciertas exigencias con ellos”

“ (...) me decían “no no, tu eres muy exigente”, “le exigen mucho a los

<p><i>Un espacio para la conversación</i></p>	<p>Ambiente cómodo, seguro y libre de prejuicios, donde se habla de vivencias, pensamientos, preocupaciones... de manera conjunta con el resto de la clase, donde todos aportan soluciones para afrontar la frustración y buscar el bien común.</p>	<p>niños” y les respondía diciendo que los problemitas de la edad, se resuelven en la edad” “Hay que programarse como sea para no infravalorar aquello que necesita el niño”</p> <p>“(…) En la asamblea de cada mañana donde hacemos un poco el feedback y trabajamos un poco las emociones, aunque están saliendo todo el rato (…)” “(…) Si establecemos un ámbito de respeto y comunicación, y en ese respeto creas un ambiente donde los niños exponen y se abren más a sus historias contigo. La colectiva somos todos juntos y se tratan temas en esta.” “por la mañana antes de ir a las zonas, hay una colectiva que la programamos para lo que queramos preparar. Se presenta todo ahí, explicaciones o conflictos que surgen.” “(…) todos aportan y escuchan. buscamos entre todos las soluciones.” “En la psicomotricidad se trabaja mucho esto porque si alguien se pega nosotros paramos las actividades y hablamos y preguntamos qué ha pasado, así toda la clase aprende de lo sucedido”</p>
<p><i>Es bueno frustrarse</i></p>	<p>Las circunstancias adversas que deben afrontar día a día los niños y las niñas, van a aportarles herramientas que sumarán a un aprendizaje para la vida.</p>	<p>” Frustración o aprendizaje de la vida. Parece que la palabra frustración está demonizada, es bueno frustrarse también.”</p> <p>“(…)es bueno cuando superas una frustración para la próxima vez que aparece, te hace tener más confianza en ti mismo desde bien pequeño. Vas adquiriendo herramientas útiles para salir de diferentes situaciones y que te preparan para la vida.”</p>

“Han aprendido distintas herramientas que ayudarán a esa adaptación.”

“(…)te va dotando de herramientas porque tienes un aprendizaje que va a ser resuelto. Siempre se enfrenta.”

Tabla 2

TÉCNICAS DEL SISTEMA AMARA BERRI QUE SON ÚTILES PARA GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Esta categoría recoge pautas de actuación que el Sistema Amara Berri suele poner en marcha ante los momentos críticos de frustración del niño/a

Subcategoría	Definición	Citas
<i>Tiempo para escucharse</i>	La autoconsciencia sobre los sentimientos, pensamientos y respuestas fisiológicas que evocan una situación frustrante.	“Hay técnicas como decir: que te pasó, que sientes, por que estás enfadado... y te va dando pistas.” “(…) “darse cuenta de uno mismo” y dijimos que era así, que de lo sucedido con el otro, les preguntamos : ¿tú cómo te sientes?” “un tiempo de escucha y reconocimiento.” “Valentina: entonces con esta metodología sería hacer una pausa para la resolución del conflicto ¿Puede llegar a ser complicado hacer una pausa cuando el niño está furioso, en caliente? Lucre: Si, claro. Muchas veces los dejamos estar “

<p><i>Hacernos cargo de nuestros actos</i></p>	<p>Ante un momento crítico de frustración donde el niño/a ha causado un daño, ha de ser consciente del mal que ha hecho para así tratar de solucionarlo.</p>	<p>“ La más efectiva es cuando ellos se pegan y se hacen daño. Recuerdo un caso de dos niños que se estaban pegando y uno de ellos lloraba desconsolado entonces le propuse al otro que me ayudara a “curarlo”. Ahí descubrimos que el que pega se siente culpable... En cualquier conflicto que no sea pegar, sino hacer una agresión, desde los 3 años los ponemos a los dos juntos y ponemos vocabulario: el que se sintió agredido le tiene que decir al otro qué es lo que no le gusta y el otro tiene que pedir disculpas o subsanar el daño.”</p> <p>“para la resolución de conflictos que podía empezar con un “sana sana culito de rana”</p> <p>“(...) todos aportan y escuchan. buscamos entre todos las soluciones.”</p> <p>“(...)Aunque está la picaresca del que pega y se disculpa sin sentirlo y mucha gente dice que eso es falso, pero al menos está remediando el daño.”</p> <p>“(...) Muchas veces los dejamos estar y también incluimos el afecto, que uno está enfadado y decimos “¿qué hacemos con este? Vamos a darle un abracito (...)”</p>
<p><i>Poner palabras</i></p>	<p>Una vez identificado los sentimientos y emociones que surgen del niño/a en el momento en el que se frustra, es importante que sea convertido en palabras, ya sea por el mismo o por el adulto (cuando el niño tenga</p>	<p>“(...)desde los 3 años los ponemos a los dos juntos y ponemos vocabulario: el que se sintió agredido le tiene que decir al otro qué es lo que no le gusta.”</p> <p>“para la resolución de conflictos que (...) expresaran sentimientos de cómo me siento (...)”</p> <p>“tú cómo te sientes a lo que te dicen “estoy triste porque..”, ponemos palabras. El espejo, desde que nace un niño se construye el lenguaje</p>

<p><i>Contextos creativos que dan salida a la frustración</i></p>	<p>dificultad para hacerlo de hacerlo).</p>	<p>preguntándole si está triste o está alegre, cuando él no sabe qué palabras poner, decirle: te noto triste, te noto enfadado, estás rabioso y te dicen “ SI ESTOY RABIOSO PORQUE..”. Las palabras se las pones tú. Entonces te haces dueño de lo que te está pasando, tienes derecho a sentir lo que estás sintiendo, escuchas al otro y el otro también expresa y tratan de ver qué ha pasado. A partir de aquí buscamos soluciones.”</p> <p>“En la psicomotricidad se trabaja mucho esto porque si alguien se pega nosotros paramos las actividades y hablamos y preguntamos qué ha pasado, así toda la clase aprende de lo sucedido”</p>
	<p>Ofrecer a los niños y niñas un contexto rico en recursos para que en los momentos de frustración tengan alternativas que elegir para resolver la situación.</p>	<p>”Cada contexto de trabajo te lo puede ofrecer porque hay diversidad de actividades, por lo que el niño se enfrenta a la elección de qué quiere hacer. Estas decisiones también pueden frustrar, quizás eliges una y no te gusta pero en el mismo contexto tienes otra que te puede salvar.”</p> <p>“Los contextos te ofrecen salida a esa posible frustración.”</p>

Tabla 3

CLAVES PARA LOS ADULTOS EN LA GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Esta categoría despliega estrategias y herramientas que deben tener en cuenta los adultos para educar a los niños y niñas en una buena gestión de la frustración.

Subcategorías	Definición	Citas
<i>Saber decir que no</i>	El adulto debe de establecer unos límites coherentes y además cumplirlos, para que los niños/as aprendan que no todo lo que pidan será concedido.	“(…) hay niños que en el día a día la frustración aparece porque no han escuchado un no en su vida.” “(…) Muchos están acostumbrados a hacer lo que les da la gana, porque hay familias que hacen lo que les da la gana (es una familia que no responde).” “(…) hay familias que no permiten que se dé la frustración.”
<i>Colaboración entre la familia y el colegio.</i>	La educación emocional de los niños y de las niñas, requiere buscar sintonía entre la familia y la escuela, desde la sensibilidad a la diversidad familiar y a sus diferentes circunstancias.	“(…) Si no hay contacto con la familia en estas edades, hay un alto índice de fracaso y frustración porque desconoces de la situación que vive cada niño. Cuando te metes en el mundo de la educación, el educador debe tener claro que a estas edades, debe de haber un contacto con las familias”. “Sí, en esas reuniones familiares pedimos colaboración en eso. Pedimos que se atienda a lo que vive el niño en clase, que haya un reflejo, no aislar lo que es la escuela de lo que es el colegio.”

¿Dónde te ves tú en ese problema?

El adulto debe ser capaz de identificar sus emociones y aprender a gestionarlas para poder trabajar con el otro.

“(...) Muchos están acostumbrados a hacer lo que les da la gana, porque hay familias que hacen lo que les da la gana (es una familia que no responde).”

“Hay familias que no quieren saber nada, que aunque tu veas el problema no lo aceptan y lo aceptan ya en el último año. (...) Se necesita tiempo y hay que saber que hay familias con diversos problemas que hay que hablarlos.”

“(...) Siempre buscamos echarle la culpa a otro de lo que me es difícil a mi de solucionar. Entonces, en infantil para mi fue reconocer que cada hijo te trae un reto. La pregunta que siempre se hacía ante un problema es ¿dónde te ves tú en ese problema? ¿Cómo te ves tú en ese problema? ¿Cómo te ves tu como madre, como padre, te resuena, te lleva a algún sitio? Había gente que no quería saber nada del tema, pero había otra que sí y que admitía que llevaba algunas cosas fatal.”

“Hubo una época en la que se puso de moda llevar al hijo al psicólogo, es comprensible que no sepas solucionar un problema, que no sepas que hacer, pero no le exijas a tu hijo que esté en un sitio que ni siquiera tú te has recorrido.”

“Hay familias que no quieren saber nada, que aunque tu veas el problema no lo aceptan y lo aceptan ya en el último año. ”

“Además, cuando eres profesora, cuando estas yendo de tu casa al cole tienes que ir testada de cómo te sientes y tienes que decir cuando llegas cómo te sientes.”

“(...) mi profesora siempre decía cómo se encontraba, no tenias que testar nada. Tu se lo podías leer en la cara, pero también ella te lo decía (...) esto te pone en sintonía con el alumnado y se genera empatía.”

