

TRABAJO DE FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TÍTULO

“Desarrollo del autocontrol en Educación Infantil. ¿Cómo fomentar el control de la impulsividad y la tolerancia a la frustración en el alumnado?”

AUTORA: DELIOMA VIÑA VERA

MODALIDAD: PROYECTO PROFESIONALIZADOR

TUTORA: RAQUEL DOMÍNGUEZ MEDINA

CURSO ACADÉMICO: 2016/2017

CONVOCATORIA: JULIO

Título: *“Desarrollo del autocontrol en Educación Infantil. ¿Cómo fomentar el control de la impulsividad y la tolerancia a la frustración en el alumnado?”*.

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) tiene como finalidad principal la propuesta de estrategias metodológicas y actividades diseñadas con el propósito de lograr un mayor grado de autocontrol en el alumnado de Educación Infantil. Nos centraremos en actuar sobre la tolerancia a la frustración y la impulsividad, propiciando la autorregulación por parte del alumnado y favoreciendo el mantenimiento de un ambiente de calma y bienestar. Tomando como referencia la detección de necesidades en un contexto concreto, estas estrategias están basadas en juegos y en actividades de relajación y reflexión.

Palabras claves: autocontrol, frustración, impulsividad, autorregulación, relajación.

ABSTRACT

This end of degree project has as its main purpose the proposal of methodological strategies and activities designed to achieve a higher level of self-control in childhood education students. We will focus on frustration tolerance and impulsiveness, to promote self – regulation and stimulating a calm and wellness environment that helps this objective. Taking as a reference a specific context needs, the suggested strategies are based on games and relaxation and reflection activities.

Key words: self – control, frustration, impulsiveness, self – regulation, relaxation.

ÍNDICE

1.	DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	1
2.	DESCRIPCIÓN DE LOS DESTINATARIOS Y DEL CONTEXTO/ INSTITUCIÓN.....	1
3.	JUSTIFICACIÓN.....	2
4.	MARCO TEÓRICO.....	5
5.	OBJETIVOS.....	10
6.	METODOLOGÍA, PROPUESTA DE ACTUACIÓN.....	10
7.	ACTIVIDADES.....	13
8.	EXPERIENCIAS LLEVADAS A CABO EN EL AULA.....	21
9.	AGENTES QUE INTERVINIERON.....	24
10.	RECURSOS MATERIALES.....	24
11.	RECURSOS DIDÁCTICOS/EDUCATIVOS.....	24
12.	TEMPORALIZACIÓN/SECUENCIACIÓN.....	24
13.	SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES.....	26
14.	PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	26
15.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	26
16.	CONCLUSIONES.....	27
17.	BIBLIOGRAFÍA.....	29

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Este trabajo de fin de grado se llevó a cabo con los niños y niñas de la clase mixta de 3 – 4 años en el centro en el que realicé las prácticas como docente, ubicado en la zona metropolitana de La Laguna.

Esta intervención se realizó durante la segunda evaluación del presente curso escolar y sus propuestas son aplicables a cualquier aula de Educación Infantil, pretendiendo establecer y mantener un ambiente de calma y bienestar. La finalidad fundamental del proyecto es la propuesta de estrategias y actividades encaminadas a propiciar un mayor grado de autocontrol en los alumnos, centrándonos en actuar sobre la tolerancia a la frustración y la impulsividad, teniendo en cuenta las características personales del alumnado. Estas estrategias están basadas en juegos y en actividades de relajación y reflexión.

2. DESCRIPCIÓN DE LOS DESTINATARIOS Y DEL CONTEXTO/ INSTITUCIÓN

Los destinatarios de este proyecto de intervención sobre estrategias y actividades para propiciar la tolerancia a la frustración y controlar la impulsividad fueron los niños y niñas de la clase mixta de 3 – 4 años del centro educativo en el que realicé las prácticas. Se trata de un colegio público de la zona metropolitana. La clase estaba compuesta por 17 alumnos, ocho de 3 años y nueve de 4 años. La mayoría eran niñas, habiendo solo 4 niños de los cuales solo uno de ellos tenía 4 años.

El nivel socioeconómico de las familias es medio – bajo. Muchos de los padres de estos niños son jóvenes y tienen más de un hijo. También, casi todos los niños de esta aula asistían al servicio de comedor que ofertaba la escuela, debido al horario laboral de sus padres.

En el día a día de esta clase, tenían lugar muchos momentos en los que los pequeños sentían frustración, adoptando como respuesta conductas no apropiadas para el contexto del aula, pues sucumbían con demasiada frecuencia al llanto y a las rabietas o a la agresión, siendo frecuentes los enfrentamientos entre los compañeros.

3. JUSTIFICACIÓN

Muchas veces tenemos la falsa certeza de que los más pequeños no pueden sentirse ansiosos o que no hay nada que pueda ensombrecer su felicidad. Sin embargo, estos experimentan en sí mismos una gran variedad de emociones que les son suscitadas por el entorno en que viven y que tienen que aprender a gestionar desde esta edad temprana.

En el contexto de aula donde realicé mis prácticas como docente se observaba una falta de autocontrol por parte del alumnado. En estas edades, los niños están aún aprendiendo a controlar sus impulsos y a afrontar la frustración, es decir, están en pleno desarrollo del autocontrol. Es por ello que se considera que es necesario desarrollar esta competencia puesto que el alumnado presentaba altos niveles de frustración ante situaciones cotidianas, que podían perdurar en el tiempo, haciendo que no se sintieran bien durante el resto de la jornada.

Por ejemplo, en los momentos de asamblea, cuando un niño no respondía correctamente a alguna pregunta que realizaba la maestra, se solía aislar del grupo y llorar o enfadarse, a pesar de que nadie le juzgara. También, a la hora de hacer ciertas tareas que no sabían cómo resolver, actuaban de la misma manera y se negaban a hacerlas. Otra manifestación de su dificultad de autocontrol se observaba a la hora de compartir. Habitualmente tenían pataletas o berrinches si algún compañero hacía uso del mismo material o si otros niños les ofrecían jugar juntos y en ese instante no querían. En todos estos casos, las respuestas de los alumnos eran descontroladas, ya sea protestando de una manera u otra o haciendo uso de la agresión, pegando a sus compañeros o intentándolo con la misma tutora.

Las acciones que llevaban a cabo en respuesta a lo que sentían no eran adecuadas para la convivencia en el aula. Además, estos momentos tenían lugar varias veces en la jornada y de forma cotidiana. Por lo tanto, la vida diaria de esta aula consistía principalmente en hacer que los alumnos se tranquilizaran e impedir los conflictos entre compañeros, siendo muy difícil poder llevar a cabo cualquier programación.

Aunque la manifestación de bajo autocontrol observada en este grupo de alumnos no es extraordinaria en estas edades, sí lo es la forma en que expresan su frustración y la frecuencia con que se daban estas situaciones de descontrol que se prolongaban en el tiempo, resultando muy difícil regresar a la calma. Este hecho se veía agravado por las conductas frecuentes de tres niños que hacían uso de la agresión como solución a cualquier conflicto. Desplazaban lo que sentían hacia el resto de sus compañeros por medio de pellizcos, empujones, tirones del pelo, patadas y puñetazos o cogiéndoles por el cuello. Asimismo, lloraban

descontroladamente o, incluso, uno de ellos, se lesionaba a sí mismo mordiéndose con fuerza las manos hasta el punto de provocarse heridas.

Estos alumnos son precisamente los que tienen aún 3 años. Están en pleno desarrollo madurativo de su capacidad de autocontrol lo que, en cierto modo, justifica que sean más frecuentes este tipo de respuestas incontroladas.

Es importante tener en cuenta que el autocontrol se va desarrollando a medida que avanza la edad. De este modo, el período de mayor desarrollo ocurre entre los seis y los ocho años de edad. En este lapso, los niños adquieren la capacidad de autorregular sus comportamientos y conductas, pueden fijarse metas, anticiparse a los eventos sin depender de las instrucciones externas, aunque aún está presente cierto grado de descontrol e impulsividad. Por lo tanto, no es alarmante si el tiempo de espera de gratificación de un niño de 4 años es menor que uno de 7. Es más, esto sería parte del desarrollo natural, pues aún están en el momento en el que deben aprender a autocontrolarse. Esto es precisamente lo que sucedía con el alumnado de tres años del grupo clase con el que hemos intervenido.

Por otra parte, por lo que hemos podido conocer del contexto familiar y como factor complementario, cabía la posibilidad de que estos alumnos no estuvieran recibiendo un modelo adecuado de control emocional o conductual en sus hogares, lo cual estaría influyendo también en las respuestas descontroladas que ocurrían en el aula. Asimismo, las actitudes que hemos observado nos remiten a estilos educativos parentales que basan el control en el castigo. Estos modelos agresivos de control y resolución de conflictos son los que reproducen los niños posteriormente en el contexto del aula. Estos niños presentan además dificultades a la hora de comunicarse, lo cual puede estar también relacionado con la escasa estimulación y atención que reciben en sus hogares. Esto puede provocar que reaccionen de manera impulsiva y agresiva ante la incapacidad de expresar lo que sienten o desean.

Otro factor que puede influir en la aparición de estas respuestas incontroladas es el estilo permisivo y protector que llevaban a cabo algunas familias con sus hijos. Por medio de reuniones con los familiares, se conocen ciertos detalles de la vida diaria y familiar del resto de los pequeños que pueden ayudarnos a entender por qué son víctimas tan susceptibles de la frustración. Los padres reconocen que ceden ante cualquier capricho que se les antoje a sus hijos, no suelen dejar que experimenten o afronten situaciones en las que tengan que hacer

frente a un conflicto y reaccionan de inmediato a los llantos o rabietas que tengan, entre otros aspectos.

Todos los argumentos expuestos justifican la aparición de las conductas agresivas y la falta de autocontrol descritas anteriormente. Es por ello que se propuso esta intervención dirigida a potenciar el desarrollo del autocontrol, aportando alternativas a sus respuestas impulsivas y agresivas ante la frustración.

Otra razón fundamental que justifica nuestra propuesta es el cansancio y frustración de la tutora del aula ante estas situaciones que generan un clima de intranquilidad y alteran la dinámica del aula con mucha frecuencia, despertando el interés de la docente por conocer y poner en práctica estrategias que promuevan el desarrollo del autocontrol en su alumnado.

Toda esta situación que experimentan los niños puede hacerles sentir rechazo por el contexto escolar y desestabilizar su bienestar emocional al estar siempre bajo el influjo de sus frustraciones y las emociones desagradables que les suscitan. Este clima en el aula provoca un malestar que se refleja en las actitudes que adoptan con respecto a sí mismos y con los demás.

Esperamos que la intervención con estrategias para mejorar el autocontrol les permita mejorar el control de sus impulsos, previniendo conductas agresivas; desarrollar una actitud más dispuesta a tolerar situaciones frustrantes o a mantener la calma y a reflexionar antes de actuar. En definitiva, que les permitan sentirse mejor consigo mismos y con los demás.

No obstante, para abordar la intervención en autocontrol que proponemos, es imprescindible partir de otra competencia emocional básica, la autoconciencia. Esta es la capacidad que nos permite identificar y reconocer nuestras emociones, así como sus efectos en los demás.

Para mejorar las competencias emocionales citadas se propone principalmente una serie de actividades lúdicas que tienen como eje central la respiración, la relajación y la vivencia de experiencias de bienestar emocional tanto personal como en las relaciones con los otros. Por medio de estas vivencias, se trabaja por una parte la autoconciencia, haciendo que aprendan a identificar sus emociones y el modo en que estas se manifiestan en su cuerpo, para una vez reconocidas, aceptarlas y aprender a regularlas. Y, por otra, el autocontrol, que implica la capacidad para reflexionar y evitar respuestas impulsivas, el aprender a tolerar la frustración y el ser capaces de superar los problemas perseverando en la búsqueda de soluciones hasta

lograr el objetivo. Las actividades propuestas van dirigidas, por tanto, al desarrollo de estas competencias de autoconciencia emocional y autocontrol.

4. MARCO TEÓRICO

“Las emociones nos acompañan diariamente, forman parte de nosotros y deben educarse para poder crecer, desarrollarse y convivir mejor con uno mismo y con los demás.” (López, 2011, p.71).

Como también asegura Goleman (1997), las emociones forman parte de nosotros. No pueden suprimirse, ignorarse o dejarse de lado. Nuestras emociones influyen en nuestros actos, y cuando no les prestamos atención no podemos estar seguros de cómo influirán en aquello que pensamos, decimos o hacemos.

Cuando las emociones no se expresan, no se dominan o no se adecuan a la situación del entorno tienen lugar alteraciones en el comportamiento. Este desajuste emocional y falta de autocontrol se presenta en los más pequeños cuando no saben adecuar sus reacciones ante cualquier situación que les desborde emocionalmente o cuando malinterpretan las emociones de los demás (Del Barrio, 2002).

Así, se pone de manifiesto la importancia de desarrollar el aprendizaje del autocontrol desde la infancia. Por lo tanto, ¿qué se entiende exactamente por autocontrol?

Pérez (2000) lo define como el proceso que permite a la persona responder a una demanda social del medio eficazmente y de la manera más autónoma posible.

Otro aspecto del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación (Elias, Tobias, y Friedlander, 2000).

Asimismo, López (1992) define el autocontrol como “un proceso comportamental, de carácter continuo y constante, en el que la persona es la máxima responsable de su conducta” (p.112).

Goleman (1999) considera que se trata de gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos conflictivos.

Saura (1995), por su parte, sostiene que el autocontrol implica saber superar la ansiedad que ciertas situaciones o acontecimientos puedan provocar y que igualmente resulta necesario

para dominar o inhibir ciertas respuestas ante la situación que provocan ciertas emociones. Es necesario también poseer ciertas habilidades sociales y conocer normas de convivencia para poder así dar respuestas aceptadas y adaptadas al contexto, lo que supondrá, a su vez, reducir la ansiedad y al mismo tiempo lograr la aceptación social.

López et. al. (2012) afirman que es la “capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones” (p.15).

De esta manera, se pretende recalcar la importancia de la necesidad de que los niños y niñas desarrollen su capacidad de autocontrol puesto que esta les ayuda a regular sus emociones y así prevenir ciertas conductas que se consideran no aptas o problemáticas, las cuales no les aportan ningún tipo de beneficio a su desarrollo personal o a su interacción con el entorno. Algunas manifestaciones de estas conductas a las que nos referimos las explicitan Ocaña y Martín (2011) y son: insultos, gritos, falta de atención y concentración, desobediencia, tirar objetos, enfrentamientos, etc.

Asimismo, López (2012) cree en la necesidad de aprender a regular las emociones para prevenir ciertos comportamientos y para preparar a los niños a enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito, lo que implica que han de aprender a reflexionar antes de actuar (inhibiendo sus impulsos), superar problemas o resolver conflictos, y tolerar la frustración.

Para propiciar el desarrollo del autocontrol en los pequeños es fundamental fomentar primero su propia autoconciencia. ¿A qué hace referencia este término?

López et al. (2012) la definen como “tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás.” (p.14)

Otra aportación es la que hacen Ocaña y Martín (2011) que dicen que es “la capacidad de conocerse a uno mismo, cualidades, debilidades y limitaciones. Implica tomar conciencia de nuestros sentimientos, saber etiquetarlos, conocer sus causas y sus efectos, reconocer diferencias entre lo que pensamos, decimos, sentimos y hacemos.” (p. 129).

¿Qué relación guarda entonces la autoconciencia con el autocontrol? De nuevo, del Barrio (2002) nos ofrece esta respuesta:

“Un síntoma del autoconocimiento emocional es la capacidad de autocontrol de la emoción. Esta habilidad supone que el niño es capaz de percibir: 1) su estado emocional; 2) las reglas del contexto en que se desenvuelve, 3) que puede comparar ambos extremos y reajustar el primero a las segundas. El resultado es una efectiva competencia emocional. Esta consiste en saber ajustar las circunstancias en que el sujeto se halla. Ello implica capacidad de juicio y de control.” (p. 65 - 66).

De este modo, se podría considerar la autoconciencia como un preámbulo al autocontrol. Esto lo puede respaldar el hecho de que si los niños no son conscientes de sus emociones, les será difícil controlar los actos impulsivos y la toma de decisiones y tampoco serán capaces de comunicar con claridad lo que desean en realidad. Pues las emociones constituyen señales que nos hacen saber cuándo tenemos problemas. Si aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar a la tensión de forma no impulsiva, a comunicarse eficazmente con los demás, será entonces más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable. Sucede entonces que muchos alumnos que tienen problemas de conducta también los tienen a la hora de calificar adecuadamente sus sentimientos. Una vez son capaces de reconocer sus diferentes emociones, la probabilidad de controlarlas es mucho mayor. Si no saben cómo se sienten, tampoco sabrán cómo actuar ante ciertas emociones que les desborden (Elias, Tobias, y Friedlander, 2000).

Siegel y Bryson (2013) proponen el que puede que sea el método más eficaz para desarrollar la autoconciencia y, en consecuencia, mejorar el autocontrol. En este caso, consideran que si los infantes prestan atención a sus sensaciones físicas, serán mucho más conscientes de lo que pasa dentro de su cuerpo. Por ejemplo, pueden aprender a reconocer el deseo de pegar como señal de ira o frustración o identificar la tensión en el cuerpo cuando están ansiosos, y entonces aprender a relajarse y respirar hondo para tranquilizarse. El simple hecho de reconocer sensaciones como el cansancio, la excitación y el malhumor puede permitir a los niños comprender lo que les pasa e incidir en ello.

Está claro que si a muchos adultos nos cuesta poner en práctica el autocontrol en nuestro día a día, más difícil puede parecer tener que inculcarlo a los más pequeños. Sin embargo, si insistimos en ello, esto puede beneficiar a los alumnos y alumnas en muchos aspectos.

Si se fomenta el autocontrol, conseguiremos que el alumnado se conozca a sí mismo, a los demás y que reconozca los factores que pueden influir a la hora de responder ante ciertas

situaciones difíciles. Gracias a esto, podrá hacer frente a estos momentos pudiendo corregir sus acciones (Buela, Carretero y de los Santos, 2002).

¿De qué manera podemos promover entonces el aprendizaje de esta competencia no solo en el aula, sino en cualquier contexto en el que se desenvuelvan los alumnos?

Elias, Tobias, y Friedlander (2000) aseguran que servir como modelo de conducta permite al niño aprender a base de observar al adulto utilizar sus aptitudes, lo que posibilita a sus mayores enseñar por medio del ejemplo, lo cual resulta mucho más efectivo que simplemente diciendo lo que debe hacer. Si se confía a los pequeños lo que se piensa, podemos hacerles saber que es normal experimentar ciertas emociones ante situaciones frustrantes y no actuar siempre de la mejor manera. Con esto, se les demuestra que tanto ellos como nosotros podemos hacer frente a cualquier conflicto y aprender cómo responder adecuadamente.

Otro método por el que enseñar autocontrol a los niños es entrenarles en el manejo de la frustración. Del Barrio (2002) comenta que:

“La frustración se ha presentado como uno de los elementos explicativos básicos de la agresividad, que es una de las emociones negativas más inconvenientes para una adecuada socialización infantil. En el mundo desarrollado es muy frecuente que los niños pequeños puedan lograr realizar una gran parte de sus deseos, pero también es verdad que a medida que crecen el mantener esa situación de privilegio se va volviendo algo crecientemente complicado. Entonces puede ocurrir que los niveles bajos de frustración se le vuelvan intolerables, porque el niño ha adquirido unos hábitos de no-frustración que se fueron generando en las etapas anteriores. La solución a este problema estriba en entrenar precozmente al niño en el hábito de resistir la frustración. Para ello no hay más que poner en marcha su mecanismo de resistencia.” (p.154).

Esta misma autora propone, entre otras cosas, que se ha de acostumbrar a los alumnos a prestar juguetes y pertenencias y darles la oportunidad de estar con los niños de su edad con frecuencia para que se formen en la renuncia de sus exigencias inoportunas. Estas actividades les refuerzan contra la frustración y les facilitan la tarea de superar una adversidad que, con toda seguridad, se habrá de presentar en sus vidas.

Por otra parte, el alumnado con problemas de autocontrol suele ser incapaz de prestar atención. Guillén (2014) afirma que un remedio efectivo para poner solución a esto es el

desarrollo de su capacidad de autoconciencia, lo que les permitirá ser más conscientes de lo que están sintiendo ante situaciones frustrantes, de sus propios procesos mentales así como de las respuestas que adopten y, por lo tanto, favoreciendo que aprendan a incidir en ellas. Afirma que esta competencia puede verse incrementada por la práctica constante y rutinaria de ciertas estrategias de regulación emocional como pueden ser la relajación y la meditación o reflexión, actividades que se proponen en este proyecto como elemento fundamental para lograr el objetivo de que el alumnado mejore su nivel de autocontrol.

Así, Guillén confirma que estas actividades aportan a los niños y niñas recursos para desarrollar las competencias de autoconciencia y autocontrol, lo que les propiciará, a su vez, un equilibrio emocional sano. Otros beneficios que les suponen son: ayudar a manejar mejor la frustración, mejorar el mantenimiento de la atención lo que implica que puedan concentrarse más en los momentos de estas actividades y en otros que les sean adversos, proporcionarles calma, conocerse mejor, etc.

A este respecto, López (2013) expone que ha habido una proliferación de prácticas de relajación y meditación en el contexto escolar en los últimos años. Asegura que una de las razones de que tenga lugar esto es porque ayudan al objetivo de mejorar los problemas conductuales de los alumnos, así como el clima del aula.

Davis McKay y Eshelman (2007) también dicen que los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la frustración y que, a través de la meditación, se puede aprender a enfocar acriticamente la atención sobre una cosa cada vez. Este tipo de autodisciplina nos beneficia en nuestra meta de impulsar el desarrollo del autocontrol en el alumnado, pues se centra en favorecer la autoconciencia.

Los pequeños que aún no han desarrollado la capacidad de refrenar sus impulsos actúan inmediatamente frente a los estímulos, por lo que Marina (2011) está de acuerdo en que, para el control de la impulsividad, es necesario el desarrollo de la autoconciencia para que esta haga de intermediaria entre la pulsión y la acción.

Poco a poco, los niños y las niñas podrán ser capaces de darse cuenta de todo lo que hacen, influyendo esto en las respuestas que adopten ante diversas situaciones por las que se vean desbordados emocionalmente, inhibiendo sus impulsos con mayor frecuencia, resolviendo los conflictos eficazmente y sobrellevando mejor la frustración

Así, para concluir, coincidimos con lo que pone de manifiesto Soldevila (2009), quien dice que el uso de estrategias de regulación emocional no ha de emplearse para evitar que el alumnado sientan las emociones, sino para desarrollar su propia regulación emocional y que puedan aprender a mantener sus emociones dentro de unos límites adaptativos.

5. OBJETIVOS

El objetivo general de este proyecto es lograr la mejora del autocontrol de los niños y niñas a partir del fomento de su capacidad para identificar sus emociones y del desarrollo de habilidades de reflexión frente a la impulsividad, tolerancia a la frustración y solución de problemas.

Este objetivo general se detalla en los siguientes objetivos específicos que esperamos lograr con el alumnado:

- Disminuir las respuestas impulsivas.
- Aumentar la tolerancia a la frustración.
- Adoptar actitudes y decisiones más serenas ante la resolución de conflictos.
- Saber identificar y reconocer sus emociones.
- Aprender a enfrentarse a situaciones frustrantes.
- Saber mantener la calma
- Reconocer cuándo necesitan relajarse.
- Aprender a utilizar la respiración como estrategia inhibidora de la impulsividad.
- Saber utilizar estrategias de reflexión antes de actuar.

6. METODOLOGÍA, PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Para mejorar el autocontrol es necesario que existan unas normas claras en el aula. Como sabemos, la interiorización de las normas se facilita cuando hacemos partícipes a los niños y niñas de la definición de las mismas. Para ello proponemos definir, a través de un trabajo en la asamblea, las normas básicas para la convivencia en el aula, partiendo de sus propuestas y ayudándoles a formularlas. Posteriormente, podrán representarlas gráficamente y realizaremos actividades diversas que les ayuden a interiorizar en qué consiste la norma y la importancia de cumplirla para el bienestar del grupo, así como las consecuencias que derivan de no respetar cada norma.

En este proceso de concreción de las normas de clase se preguntará al alumnado por las conductas que pueden hacer daño a los compañeros o a ellos mismos, aquellas que no nos ayudan a resolver un problema y que tal vez lo hacen más grande, aquellas que surgen repentinamente y no podemos controlar, etc. En definitiva, haremos que sean ellos los que se refieran a las conductas de descontrol como conductas inadecuadas (gritos, golpes, patadas, interrumpir, tirar objetos, etc.), partiendo de sus vivencias y, junto con ellos, plantearemos alternativas a las mismas.

Nos parece necesario aclarar que antes de abordar cualquier estrategia metodológica para propiciar el autocontrol es imprescindible validar la emoción que ha provocado la respuesta incontrolada. Ante una situación de falta de autocontrol, el docente deberá ante todo validar la expresión emocional del niño o la niña. No podemos ignorar o fijar límites a una conducta sin antes reconocer o hacer saber al alumno que lo que está sintiendo nos importa y que comprendemos que esa emoción está ahí y que no puede evitarla (la emoción, no la conducta). A continuación ya podremos fijar límites haciéndole saber que aunque comprendemos que se siente así, por ejemplo enfadado, no podemos permitir que de patadas o la conducta inapropiada de que se trate. Una vez validada la expresión emocional y fijados los límites, trataremos de no centrar la atención de la clase en ese niño y le daremos tiempo para recuperar la calma. Para ello serán de utilidad las estrategias de autocontrol que habremos propuesto en clase y que le facilitarán la vuelta a la calma.

Por otra parte, coincidimos con Elias, Tobias, y Friedlander (2000) cuando aseguran que servir como modelo de conducta permite al niño aprender a base de observar al adulto utilizar sus aptitudes. Si pretendemos que hagan uso de su capacidad de autocontrol, es esencial que nos vean actuar con serenidad y desarrollando algunas estrategias que nos sirvan ante las diversas situaciones que nos supongan un conflicto o nos alteren. En definitiva, servir como ejemplo de autocontrol.

Por ello, otra de nuestras propuestas metodológicas es que el profesorado actúe como modelo de autocontrol expresando abiertamente lo que siente cuando una situación frustrante le desborda y verbalizando el modo en que controla su conducta mientras lo hace, diciendo por ejemplo: *“Veo que estoy muy enfadada, voy a respirar hondo y pararme un momento para calmarme”*.

Otra de nuestras propuestas metodológicas se basa en la necesidad de que es necesario dejar que el alumnado afronte las situaciones difíciles que se les presenta, para que puedan

vivenciarlas e ir incrementando su tolerancia a la frustración. Así, también es fundamental escuchar cómo lo han sentido, ayudándoles a identificar sus emociones y a interpretarlas, trabajando la autoconciencia por parte del alumnado y ofreciéndoles pautas que ayuden a su autocontrol en estos casos.

Una de las estrategias que se propone para facilitar el autocontrol es la creación de un espacio físico en el aula para recuperar la calma. Tomando como referencia experiencias conocidas, lo denominamos el “Rincón de la Calma”. De este modo, cuando un alumno sea presa de sus impulsos o frustraciones, dejándose llevar en exceso por estos y sin tener el más mínimo control, puede ser útil este rincón de la calma. La creación de este espacio se haría conjuntamente con el alumnado, haciéndoles partícipes de su propio rincón que disfrutarían cuando lo necesitasen, valorando las distintas aportaciones que tengan para construirlo (como, por ejemplo, el material del que dispondrá para ellos usar: botella de la calma, cuencos con arena, peluches para abrazar, mandalas, etc.). Por lo tanto, este rincón consiste en un espacio tranquilo en el aula al que pueden acudir y permanecer el tiempo que les haga falta. Se crearía como una posible solución a aquellos momentos en los que necesiten relajarse para evitar respuestas inmediatas y descontroladas a diferentes situaciones. De este modo, se les explicaría que pueden hacer uso de este espacio de forma libre, haciendo así que ellos mismos se vuelven más conscientes de cuando les es necesario adoptar una solución ante una situación que les desborde emocionalmente. De la misma manera, si bien no se dirigen por sí mismos, se les recordará que pueden acudir a este espacio y hacer uso de él.

Por otra parte, para propiciar el desarrollo de estas competencias de autoconciencia y autocontrol se propone una serie de actividades con un formato lúdico y que tienen como eje común la relajación y la reflexión. La práctica de estas actividades de manera diaria contribuirá a crear hábitos de autocontrol de impulsos y regulación emocional que irán progresivamente incorporándose a sus rutinas. El objetivo es lograr una mayor autonomía en su gestión de los impulsos y el afrontamiento de situaciones de frustración.

De este modo, se destacan dos momentos de la jornada escolar que serán fundamentales para el desarrollo de este proyecto. En primer lugar, la llegada de los alumnos al aula. En este instante, se dará comienzo a la jornada con unos ejercicios de relajación, por los que se le enseñará al alumnado a respirar. Respirar, no refiriéndonos al acto inconsciente sino al que realizamos de manera voluntaria, pues este acto aporta grandes y variados beneficios a quienes dedican unos instantes a ello. No solo oxigena nuestro organismo, sino que además

puede aliviar molestias musculares, reduce la tensión, produce un efecto tranquilizador y mejora la concentración. Sin duda, es una buena actividad con la que comenzar la mañana, calmándolos de la venida de la fila. Respirar es una práctica simple y el método más eficaz por el que alcanzar paz y bienestar. Es por ello que la incorporamos a los hábitos del grupo para que puedan acudir a ella para enfrentar situaciones de tensión emocional, frustración o conflicto.

Otro momento fundamental es la vuelta del recreo. Cuando regresan de este, suelen venir por lo general bastante alterados y excitados, así que esta es otra buena ocasión para poner en práctica ejercicios de relajación. Primero, habrán de pasar por el baño para hacer su rutina de higiene. Luego, irán al aula para realizar estos ejercicios. Estos consistirán, principalmente, en hacer uso de nuevo de distintas técnicas de respiración y relajación.

El resto de actividades que se proponen se realizaban en la media hora que restaba antes de que se acabara la jornada escolar. Este tiempo era aprovechado con diversas actividades que fomentaban un estado de calma y propiciaban el autocontrol.

De esta manera, la experimentación y uso de la corporalidad es clave. Este método es el más adecuado para que el alumnado intervenga en su aprendizaje, ya que es el mejor medio por el que puede implicarse sensorialmente y conocer su mundo interior. La autoconciencia por parte del alumnado sobre su propio cuerpo será un elemento esencial para darse cuenta de sus emociones y experimentar todos los beneficios que pueden brindarles los juegos, la reflexión o la relajación.

Así, se concluye que para desarrollar el autocontrol en los niños y niñas es vital que ellos mismos sean partícipes al fijar sus límites y conocer cómo sería una buena convivencia. Para esto, será necesario que aprendan a reconocer sus emociones, expresarlas y gestionarlas. Sirviendo como ejemplo para ellos para mostrarles esto y por medio de las actividades que se proponen en ciertos momentos claves de la jornada ya mencionados, se trabaja todo esto, confiando ver resultados beneficiosos para los pequeños al realizarlas de manera diaria.

7. ACTIVIDADES

La ejecución de cada actividad puede ser distinta dependiendo de la forma en que la realice el niño (Sainz, 2015). Incluso una misma actividad para todos puede ser desempeñada de varias maneras por cada alumno y sintiéndola diferente al resto de sus compañeros. Por lo tanto, puede suceder también que una actividad que ya se ha realizado la lleve a cabo de

forma distinta a la primera vez y que experimente otras cosas. Se trata de actividades lúdicas que tienen como eje central la respiración, la relajación y la experimentación de momentos de bienestar emocional, tanto intrapersonal como interpersonal. Pueden suponer una experiencia nueva cada vez que se desempeñen. Por otro lado, pretenden lograr un clima en el aula más sereno y calmado, fomentando el autocontrol. Para lograr este objetivo se insistirá en las mismas actividades con la intención de relacionar el estado de bienestar que estas evocan con la propia técnica de relajación o concentración.

Para ampliar el efecto beneficioso de estas actividades, se mostrará apoyo y satisfacción al alumnado siempre que logren pequeños avances en las metas de autorregulación planteadas.

Al finalizar cada actividad, se preguntará a los alumnos cómo han vivido los ejercicios una vez hayan finalizado. Interesarnos por lo que han sentido puede decirnos mucho sobre el desarrollo que están experimentando, además de ayudarles a reconocer sus emociones. Los niños podrán expresarse libremente, comentando lo que deseen sobre la realización de la actividad, respetando todo tipo de opiniones y a quienes deseen participar o no.

Esta propuesta de actividades incluye juegos infantiles, adaptaciones de actividades propuestas en diversos manuales y también otros juegos y actividades de creación propia.

Por medio de estas actividades se propicia, poco a poco, que cada niño y niña sea más consciente de sus emociones y de cómo estas se manifiestan en su cuerpo. Todo esto ayudará a los niños a reconocer sus emociones y este es el primer paso para aprender a manejarlas. Las actividades van también dirigidas a desarrollar estrategias de autocontrol que permitan ir sustituyendo las respuestas impulsivas por patrones de reflexión antes de actuar o búsqueda de solución de problemas.

Actividades y estrategias para el desarrollo de la autoconciencia y el autocontrol:

Las siguientes actividades se realizaban diariamente o tenían lugar un mínimo de veces a la semana.

“Respirando calma”. Hay muchas formas distintas por las que se puede practicar la respiración. Todo momento y lugar es bueno, lo más importante es querer hacerlo y poner mucha concentración para lograr la máxima atención y tranquilidad. Ahora se expondrán algunos ejemplos de cómo llevarse a cabo estos instantes, teniendo en cuenta que se han de realizar inspiraciones profundas, lentas y acompañadas de breves pausas tras la inspiración y

la expiración. Los ojos permanecerán cerrados y una música de fondo con sonidos ambientales estará reproduciéndose. Algunas posturas que se pueden adoptar en estos momentos son:

- Permanecer sentados con la espalda recta, los pies cruzados y con las manos sobre las rodillas, o acostados y estirados sobre una superficie lisa y cómoda.

- Descansando sobre el suelo y con las manos en el abdomen, con el fin de notar cómo inspiramos y espiramos. Se podría añadir a este mismo ejercicio un objeto. Así, cada alumno tendría un peluche sobre su abdomen para comprobar cómo realizan la respiración, a la vez que se relajan acariciando al peluche. Otra variante de lo mismo sería sustituyendo los objetos, los cuales podrían incluso ser elaborados por los propios niños, como un barco o avión de papel. Además, estos podrán ser decorados antes de darle la forma final, con la posibilidad de que plasmen lo que deseen en su interior como, por ejemplo, cosas que les hagan sentir bien. (Tomado de Sainz, 2015).

- Por parejas y por turnos, un niño colocará su cabeza sobre el abdomen de su compañero. Transcurrido un breve tiempo, se intercambian las posiciones. Esto permite a ambas partes hacerse conscientes de la respiración de su pareja, así como de centrarse en su propio cuerpo y el del otro y, además, desarrollar la concentración, que les incita a un estado de calma.

“**Mimos**”. Dar y recibir cariño, en este caso por medio del contacto físico, es una manera eficaz de sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, además de que nos hace centrarnos en el momento, en lo que estamos sintiendo y en nuestro cuerpo. Hay muchas formas de realizar esta actividad. Por ejemplo, para relajarse y siempre mientras suena música ambiental de fondo, los niños podrán hacer por parejas distintos tipos de masajes:

- Masajes en las manos: un primer niño hará un masaje lento en las manos y brazos de su compañero. Puede añadirse el elemento de la crema hidratante para este ejercicio, teniendo que untarse las manos con esta. Después, se intercambian los puestos.

- Masajes o “cosquillas”: realizan de nuevo un masaje al compañero que esté sentado de espaldas en frente suya. Se irá orientando a los niños durante la sesión, haciendo que realicen “cosquillas de hormiguitas” (dar pequeños golpecitos con los dedos en toda la espalda, los brazos o la cara); “cosquillas de elefante” (con los puños cerrados, recorriendo suavemente la espalda); “cosquillas de gusano” (acariciar la cara y los brazos a la vez que mueven todos los

dedos, como si fueran gusanos que se retuercen al avanzar). Podremos decir todos los tipos de cosquillas que se nos ocurran, o incluso preguntar a los niños por más sugerencias.

- Masajes con objetos: sigue la misma dinámica de hacer caricias por distintas partes del cuerpo y por parejas pero, en esta ocasión, tendrán que realizar estos masajes con algún objeto. Estos serán variados y se dejará a los alumnos que escojan el que desean usar en cada sesión. Estos objetos pueden ser plumas, telas, pelotas de goma con salientes, pétalos de flores, etc.

Por otro lado, los masajes no son el único tipo de contacto físico que ayuda a relajarnos y sentirnos bien. Algo tan corriente como los abrazos tienen este mismo poder. Para dar buenos abrazos, usaremos un cronómetro que controle los segundos que pasan, indicándoles a los alumnos que cada segundo es como si fuera un latido del corazón. En cada sesión, los alumnos decidirán el número de latidos que necesitan. Del mismo modo, escuchar los latidos del corazón es otra buena forma de sentirnos más próximos a nuestros compañeros. De nuevo por parejas y acostados, un niño pegará su cabeza al pecho del otro, intentando escuchar los latidos del corazón del compañero. Este, mientras, le abraza o acaricia la cabeza. Puede realizarse durante todo el tiempo que les apetezca. (Tomado de Sainz, 2015).

“Dibujando bienestar”. Otra forma sencilla por la que es posible relajarse y, además, expresar lo que llevamos dentro, es el dibujo o la pintura. Se requiere concentración para realizar estas acciones, lo que ayuda a despejarnos de otros pensamientos abrumadores, haciéndonos desconectar y experimentar una mayor calma. Tan sólo un folio en blanco puede suponer una gran variedad de posibilidades, solo hay que dejar libre la imaginación y la creatividad. Sin embargo, también existe un sinfín de técnicas plásticas a poner en práctica. Algunas de las más interesantes son: el rasgado (como su propio nombre indica, consiste en rasgar tiras de distintos tipos de papeles para luego crear una composición), el puntillismo, el uso de témperas y acuarelas (ya sea haciendo uso de las manos, soplando con una pajita, dibujos con estampaciones, etc.), el collage con los materiales que se deseen, el manejo de troqueladoras con diferentes figuras, etc.

Por otra parte, las mandalas son dibujos con figuras concéntricas. Dejar a los alumnos que las decoren libremente, cuando se sientan emocionalmente abrumados o de forma libre, les permitirá desarrollar su atención y relajarse mucho. Del mismo modo, podría ser interesante hacer que los niños crearan sus propias mandalas, bien mostrándoles un ejemplo

de cómo hacerlo plasmándolo en la pizarra, o dejando que ellos mismos las creen teniendo en cuenta otros modelos que ya hayan realizado.

“Nos damos cuenta”. En gran grupo, sentados en círculo, se pasará lista. En lugar de contestar el niño que es nombrado, lo harán sus compañeros, eligiendo la tutora a un niño de entre los que pidan el turno de palabra. Este tendrá que fijarse en su compañero mencionado por unos instantes y mencionar algún aspecto que quiera destacar, ya sea de su vestimenta o, mucho mejor, de su estado de ánimo. Por ejemplo: *“Marta está contenta porque está sonriendo”*.

Las actividades que se detallan a continuación eran propuestas para realizar en el tiempo libre que tenían los alumnos hasta que se marchaban al comedor, una vez hubieran vuelto del recreo y pasado por el baño, realizando su rutina de higiene, y tras haber hecho los ejercicios de vuelta a la calma. Se desarrollaba una actividad diferente cada día de la semana, por lo que se fueron alternando.

“¿Qué oyes?”. Tumbados en el suelo, con los ojos cerrados, tendrán que escuchar los sonidos del entorno, permaneciendo en silencio, sin decir ni una sola palabra. Simplemente, escuchando. Deberán prestar mucha atención y, cuando se les indique, podrán abrir los ojos e incorporarse, para comentar por turnos todos los sonidos que hayan distinguido. Comprobaremos los sonidos que fueron escuchados por todos, aquellos otros que solo lo notaron otros pocos, si estos estaban cerca o lejos, si les gustaba o, por el contrario, no lo hacía, etc.

“El juego de las nubes”. Por medio de esta actividad, mientras los alumnos se encuentran relajados tumbados sobre una superficie lisa, prestarán atención a las nubes y se jugará a buscarles formas. Mientras lo hacen, se les podrá hacer una serie de preguntas: *“¿Qué formas ven?”*, *“¿Ven cómo cambia esa nube, haciéndose más pequeña?”*, *“¿Se mueven despacio o rápido?”*, *“¿Podemos imaginar que flotamos como las nubes?”*, etc.

“Como estatuas”. Teniendo que prestar atención a la música, los alumnos bailarían hasta que esta deja de sonar. Cuando esto suceda, deberán permanecer quietos, inmóviles como estatuas, con la postura que deseen adoptar. Solo cuando se vuelva a reiniciar la música podrán bailar de nuevo.

“El gatito copión”. Por medio de este juego, el alumnado deberá copiar todo lo que realice una persona en concreto, pudiendo ser, por ejemplo, la tutora en primer lugar, y luego los niños. No podrán hablar si quien dirige no lo hace, reproducir sus gestos o movimientos, si canta, baila, etc.

“Caminando tranquilos”. Se establece una línea con un principio y un final en la clase. Para esta actividad, también pueden usarse las líneas ya marcadas en la cancha del patio de recreo. Los alumnos recorrerán esta distancia con las manos enlazadas en la espalda y mirando hacia un punto intermedio entre la altura de la vista y los pies. Se ha de caminar muy lentamente, teniendo los niños que ser conscientes de cada movimiento de sus pies. Cuando lleguen al final de la misma, paran y giran sobre sí mismo, comenzando el recorrido de nuevo, colocando un pie delante del otro para avanzar. Mientras se realiza este ejercicio, el alumnado puede practicar al mismo tiempo la respiración. Imaginaremos que nuestros pies y pasos que damos son cosquillas que le hacemos a la tierra. (Tomado de Sainz, 2015).

“Fin del sonido”. Mediante este ejercicio, el alumnado tratará de escuchar el sonido de un instrumento hasta que deje de sonar. Los alumnos deberán permanecer atentos, en silencio y con los ojos cerrados. Es aconsejable usar instrumentos que perduren su sonido por medio de la vibración constante que se mantiene, como un triángulo, por ejemplo. Cuando ya no puedan escuchar ningún sonido, aún en silencio, levantarán la mano y abrirán los ojos, dejando así que el resto de sus compañeros sigan escuchando atentos si todavía pueden percibir sonido. (Tomado del blog del CEIP Rocío, 2016).

“Círculo de la atención”. Sentados en círculo, los niños se tendrán que pasar un objeto con mucho cuidado y atención. Pueden tratarse de objetos delicados, teniendo que trasladarlos con suavidad, o de objetos que produzcan algún tipo de sonido. Por ejemplo, unos cascabeles que no deben sonar, por lo que han de ir con cuidado para lograr esto. (Tomado del blog del CEIP Rocío, 2016).

Las actividades que siguen se centran en fomentar la autoconciencia:

“Nada de nada”. En ocasiones, no hay nada más gratificante y relajante que quedarnos quietos, sentados o acostados, sin hacer nada y, simplemente, dejar que pase el tiempo. Esto también se puede hacer en la escuela, para desconectar de las tareas y responsabilidades escolares por unos instantes. Los alumnos, bien en clase o en el recreo, se tumbarán o se

colocarán como más cómodos se sientan en algún punto de estos espacios, con los ojos abiertos o cerrados y lo único que tendrán que hacer será permanecer tranquilos.

“¡Fuera!”. Por parejas, cada niño realizará suaves masajes por la espalda, cara y brazos de su compañero. Al acabar, los alumnos sacudirán ligeramente la espalda de sus parejas, como si les quitaran polvo de encima, de dentro hacia fuera. Al mismo tiempo, y respetando el turno de palabra, aquellos que estén haciendo estas delicadas sacudidas dirán ejemplos de cosas, situaciones, pensamientos, sensaciones, etc., que les hayan perturbado durante el día., anteponiendo la palabra *fuera* frente a lo que vayan a decir. Ejemplos de esto serían: “*Fuera: no compartir*”, “*Fuera: llorar porque no quiero ir al comedor*”, etc. Seguidamente, el niño al que le estaban extrayendo los males pasará a ser quien realice el masaje.

“Bailando con las emociones”. Los niños y las niñas bailarán al ritmo de una música, como ellos deseen. Bailar siempre produce sensaciones positivas que, además, ayudan a desinhibirnos.

Una alternativa más dirigida podría ser reproducir la música de *Las cuatro estaciones* de Vivaldi, por la que los alumnos de nuevo podrán expresarse como quieran, incluso descalzarse. Cuando estén cansados, se pasará a “pintar” la música que han oído. Tendrán que concentrarse e imaginar los colores que les evoca la música que suena y plasmarlo con esos mismos colores en una gran cartulina, entre todos. El resultado se dejará expuesto en el aula y cada uno expresará cómo se ha sentido. (Tomado de Sainz, 2015).

“Reír es sano”. Los alumnos se colocarán delante de un gran espejo y tendrán que reír. Aunque esta actividad al principio pueda surgir como un mandato, es probable que al instante se convierta en un coro de risas sinceras. Al acabar, volviendo a la calma, se realizan ciertas preguntas para sacar el máximo partido a este ejercicio, como: “*¿Qué pasa ahora con tu cuerpo?*”, “*¿Qué es lo que se está riendo?*”, “*¿Ríe también tus ojos, tus mejillas, tu boca?*”, “*¿Y tu barriga se ríe también?*”, “*¿Los hombros?*”, “*¿Hay algo más que también se ríe?*”, “*¿Te ha gustado?*”, “*¿Qué has sentido?*” (Tomado de Snel, 2015).

“El abrazo de la mariposa”. Este ejercicio puede realizarse tanto de manera individual, como ejercicio de respiración y relajación, o en parejas, realizando masajes y caricias entre compañeros. Consiste en cruzar los brazos sobre el pecho. Manos y dedos deben de estar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello y no hacia los brazos). Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los

otros dedos formarán sus alas. A continuación, de manera alternativa, mueven una mano y otra. (Tomado de Artigas, 1997).

Mientras lo hacemos, podemos también concentrarnos en nuestra respiración hasta que sea lenta y profunda, de manera individual. Si lo realizamos por parejas, formando la mariposa con nuestras manos, podemos realizar un suave masaje en la cara de nuestro compañero, haciéndole caricias.

Además de las actividades descritas, se presentan una serie de estrategias útiles para el desarrollo del autocontrol, las cuales han de enseñarse en los momentos de asamblea y trabajarse cotidianamente aunque solo sea por unos minutos, para que así los pequeños conozcan e interioricen distintos métodos por los que poder regular sus emociones ante conflictos o frustraciones. Estas son:

“Silla – boca, silla – oreja”. Se trata de un espacio en el aula que dispone de dos sillas: una con un dibujo de una boca (silla – boca, SB) y otra con la de una oreja (silla – oreja, SO). Cuando los alumnos tengan un conflicto, el cual les haga sentirse frustrados, podrán acudir voluntariamente a este rincón. Cada uno se colocará en un puesto, siendo el único en poder hablar, en primer lugar, y contar su versión del problema el que esté situado en SB, mientras el otro que esté en SO solo escuchará. Pasados unos minutos, se intercambiarán los puestos, y se realizará lo mismo. Podrán levantarse cuando hayan llegado a una solución.

“El volcán”. Por medio de esta, tenemos que hacer que imaginen su interior como si fuera un volcán. Como es típico de los volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. De esta manera, se enseña a que reconozcan las señales de ira y enfado, asociándolas con la erupción, haciendo que sean conscientes de esto y puedan detenerse antes de actuar sin control.

“La tortuga”. Esta estrategia ayuda a los niños y niñas a aprender a relajarse, replegando su cuerpo, como hacen las tortugas. De esta forma, relajarán sus músculos y evitarán actuar de forma impulsiva.

En primer lugar se ha de contar el cuento de la tortuga. Se les ha de explicar que, al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado. Por lo tanto, los pasos a seguir para esta estrategia son: 1) Reconocer las emociones

que nos invaden. 2) Parar y pensar: “¿*Qué estoy sintiendo?*”. 3) Meterse en el “caparazón” y respirar varias veces. 4) Salir de él, expresar lo que se siente y buscar una solución.

Para lograr que los niños aprendan esta estrategia, en primer lugar, se les ha de enseñar y practicar con ellos para que respondan a la palabra “tortuga”: cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo y bajando la cabeza. Seguidamente, se les hará ver esto como una forma de relajarse, haciendo que respiren al mismo tiempo. A continuación, se les irán exponiendo distintas historias por las que tengan que saber que han de relajarse (por ejemplo, cuando sus padres se enfadan con ellos). Del mismo modo, en este paso les podemos animar a que usen esta estrategia en cualquier situación que la necesiten en el contexto de aula. Finalmente, les pediremos que expliquen cómo se sentían y reflexionaremos sobre diferentes soluciones.

8. EXPERIENCIAS LLEVADAS A CABO EN EL AULA

A continuación, se destacan algunas de las actividades realizadas en el aula por las que se han podido observar un mayor grado de autoconciencia y autocontrol por parte del alumnado. Estas son:

“Respirando calma”. Se practicaba la respiración en las asambleas de bienvenida tras la vuelta del recreo, o de manera espontánea cuando había mucho escándalo en el aula. Los alumnos, en estos casos, estaban muy alterados y excitados pero, tras respirar, se notaba una clara diferencia en su comportamiento. Se calmaban, disfrutaban de ello y, en consecuencia, los momentos posteriores a este ejercicio se tornaban agradables, pues la sensación de paz que emanaba de cada alumno se hacía notar al verlos participar en las siguientes actividades de manera colaborativa, respetuosa y serena.

Observaciones. Así, lo más que me sorprendió fue un día en el que pude percatarme de la reacción que tomó uno de los alumnos. Este niño en concreto de 3 años era, de entre toda la clase, el que tenía el habla menos desarrollada. Le costaba comunicarse, haciéndolo principalmente con gruñidos o señalando lo que quería. Su reacción principal al interactuar con sus compañeros era la de darles puñetazos o patadas incluso, a veces, cuando simplemente le proponían jugar juntos. Desde el principio del proyecto hasta su finalización, se ha notado cambios con respecto a su comportamiento y actitud. El hecho que mencioné que me sorprendió fue ver cómo, por sí mismo, este niño, ante la discusión con un compañero, en lugar de atacarle como hubiera sido previsible en él, cerró los puños y empezó respirar, tal como habíamos practicado a diario en la actividad “Respirando calma”. Poco después, se

alejó de la escena. Este era un alumno al que se le debía de prestar atención constantemente para evitar que lastimase a sus compañeros. Sin embargo, estas reacciones agresivas físicas han disminuido muchísimo. Igualmente, tras la intervención, participaba conscientemente en los ejercicios de relajación en comparación con antes.

“Mimos”. Las caricias físicas propuestas en los momentos de vuelta a la calma tras el recreo resultaron ser muy beneficiosas entre los alumnos. Tal como explicamos anteriormente, la actividad consistía en realizar suaves masajes a sus compañeros.

Al comienzo de la puesta en práctica de esta actividad, los alumnos realizaban estas caricias de forma bruta y tosca, aplicando mucha fuerza y haciéndolo rápidamente. Sin embargo, poco a poco, la práctica diaria de este ejercicio contribuyó a que sus masajes fueran más suaves, centrándose en hacer que el compañero disfrutara, y consiguiendo que se mantuvieran concentrados en lo que hacían, logrando así un mayor aprovechamiento de la actividad.

Observaciones. En la práctica de esa actividad queremos destacar un caso en concreto en que comprobamos que un alumno de 3 años, con grandes dificultades para seguir la rutina de la clase, que frecuentemente se movía sin control por la misma y molestaba (con puñetazos, tirones de pelo, etc.) a sus compañeros, se transformaba completamente a la hora de la relajación tras el recreo.

Durante la intervención, este niño era capaz de quedarse dormido mientras se encontraba acostado y más si le hacían caricias. Esto hizo pensar a la tutora que este niño tenía necesidad de que le prestaran una mayor atención en el aspecto socioafectivo. Tras la intervención, aunque este alumno siga teniendo conductas con las que molesta a sus compañeros, lo hace en menor grado y cuando estos manifiestan su disgusto, expresa su arrepentimiento con besos y abrazos, lo que nos hace pensar que es más consciente de las emociones de los otros y del efecto de su conducta en ellos.

“Dibujando bienestar”. La puesta en práctica de esta actividad ayudó al alumnado en general a expresar diariamente mucho de lo que sentía. Las técnicas que se detallaron fomentaban la concentración de los niños. Del mismo modo, propiciaban un mayor control sobre sus impulsos, pues tenían mucho más cuidado con sus creaciones en comparación con otras tareas como por ejemplo escribir. Sin embargo, estas últimas también comenzaron a ser realizadas con más atención.

Observaciones. El mismo niño que se mencionaba en la observación anterior también es protagonista en este caso. Antes de la intervención, no conseguía centrarse en ninguna tarea mucho tiempo, solo los primeros escasos minutos y solo si se encontraba acompañado y siendo supervisado.

Asimismo, este niño poseía una motricidad fina muy poco desarrollada, realizando cualquier tarea que supusiera manejar un lápiz o cosas similares de manera tosca y con mucha fuerza. De este modo, cuando tenía que acudir al rincón de plástica, al principio hacía la actividad rápidamente y de cualquier manera, haciendo un par de rayas con los colores. Así daba por terminada su tarea y se levantaba para ir a jugar o molestar a sus compañeros.

Sin embargo, gracias a la práctica diaria de este ejercicio y al empezar a ofrecerle distintas técnicas plásticas y pasar unos instantes con él, enseñándole cómo se hacían, se logró que empezara a mostrar más interés. Comenzó a tener más cuidado con lo que dibujaba, siendo más delicado y esforzándose por manejar mejor los distintos materiales.

Esta intervención le ayudó a volverse más paciente y a controlar la fuerza que aplicaba a sus creaciones. Por ejemplo, por medio de la técnica del puntillismo, por la que tenía que utilizar sus dedos como pinceles, aprendió a aplicar las temperas de forma pausada y concentrada. De la misma manera, se observó que molestaba con menor frecuencia a sus compañeros mientras también hacían la actividad, pues él mismo se encontraba concentrado en su tarea, además de que comenzó a valorar el trabajo de los demás puesto que no se veía que los estropeará como ocurría antes.

“Silla – boca, silla – oreja”. Los alumnos de 4 años ya conocían este procedimiento puesto que lo aprendieron en el curso anterior con la misma maestra. Los niños de 3 años la vieron por primera vez al comienzo de este curso académico. Lo más destacado de esta actividad es que, para que surja, debe ser por propia cuenta y voluntariedad de los niños que presenten un conflicto y decidan poner una solución al respecto. La mayoría de casos en lo que esto sucedía era llevado a cabo por los alumnos de más edad, siendo los de 4 años los únicos que habían interiorizado este proceso y lo ponían en práctica como recurso para solventar sus problemas con algún compañero.

Observaciones. Sucedió un caso en el que una niña de 3 años, muy tímida y callada, tuvo un desacuerdo jugando con uno de sus amigos. Ella misma, de manera espontánea, le propuso jugar a coger dos sillas para hablar de lo sucedido. Al ir a sentarse en estas, ambos ya estaban

riendo, y aunque igualmente hablaron de lo que les acontecía, lo hicieron desde el principio ya con otra actitud que indicaba que el problema ya lo habían solucionado con tan solo ir a jugar en este rincón.

9. AGENTES QUE INTERVINIERON

Los agentes que intervinieron en este proyecto fueron los niños de la clase mixta de 3 - 4 años de Educación Infantil del centro educativo en el que realicé las prácticas, además de la profesora tutora de la misma aula y yo.

10. RECURSOS MATERIALES

Se utilizaron materiales relacionados con la expresión plástica como: acuarelas, témperas, cartulinas y papeles de distintos tipos, variedad de colores (rotuladores, lápices, creyones, etc.), dibujos de mandalas, troqueladoras, esponjas con estampaciones, etc. También se usaron otros elementos útiles para los momentos de relajación y de juego como peluches, crema hidratante, plumas, discos de música con canciones o sonidos ambientales, entre otros.

11. RECURSOS DIDÁCTICOS/EDUCATIVOS

Uno de los recursos didácticos y educativos usados en este proyecto ha sido la puesta en prácticas de técnicas artísticas como: el puntillismo, el rasgado, las acuarelas, estampados, el dibujo libre y troquelados, entre otros. También, la utilización de la radio y la pizarra digital como medio para disfrutar de canciones, así como la sala de psicomotricidad, el espacio alfombrado del aula destinado a la asamblea, o la misma zona de recreo, los cuales eran idóneos para la realización de actividades que permitían al alumnado desinhibirse y experimentar sensaciones por medio de su propio cuerpo. Del mismo modo, los momentos de reflexión y relajación y los juegos que se desarrollaban en el aula eran elementos que propiciaba el surgimiento de un clima acogedor en la clase y que fomentaban el autocontrol en el alumnado.

12. TEMPORALIZACIÓN/SECUENCIACIÓN

Esta intervención fue llevada a cabo durante el segundo trimestre del curso 2016-2017. Se realizó en diversos momentos del día, resaltando la llegada de los alumnos o el comienzo del día, los momentos después del recreo, así como la última hora de la jornada, antes de que los niños y niñas fueran al comedor escolar. Igualmente, algunas de las actividades planteadas se

abordaron en situaciones espontáneas, dándose el caso de si surgiera mucha agitación por parte del alumnado en general en el aula, o si alguno de ellos se dejara llevar en exceso por sus frustraciones o impulsos.

A continuación, se expone un ejemplo de programación para una semana.

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:30 09:15	Asamblea y “Respirando calma” y “Nos damos cuenta”	Asamblea y “Respirando calma”			Asamblea y “Respirando calma” y “Nos damos cuenta”
09:15 10:00	“Dibujando bienestar”	“Dibujando bienestar”	Asamblea y “Respirando calma”	Asamblea y “Respirando calma”	“Dibujando bienestar”
10:45 11:30					
11:30 12:00	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
12:00 12:45	Rutina de higiene y “Mimos”	Rutina de higiene y “Mimos”	Rutina de higiene y “Mimos”	Rutina de higiene y “Mimos”	Rutina de higiene y “Mimos”
12:45 13:30	“Caminando tranquilos”	“El abrazo de la mariposa”	“¡Fuera!”	“El gatito copión”	“Como estatuas”

En primer lugar, se aclara la secuenciación de aquellas actividades que se desempeñaban diariamente o que tenían lugar un mínimo de veces a la semana. Estas son:

“**Respirando calma**”. Se realizaba diariamente en las asambleas de bienvenida típicas de la jornada escolar. También, se llevaba a cabo en momentos puntuales del día en los que los alumnos estuvieran haciendo mucho ruido y no estuvieran centrados en sus tareas. En estos casos, se les pedía que dejaran todo lo que estuvieran haciendo y se apoyaran sobre las mesas. Luego, comenzarían a respirar, con los ojos cerrados, mientras sonaba una música de fondo. Harían esto hasta que transcurriera un breve período de tiempo y cuando se notara que se hubieran calmado.

“**Mimos**”. Se llevaba a cabo diariamente en los momentos de vuelta a la calma tras volver el alumnado del recreo y una vez hubiera pasado por el baño y hecho su rutina de higiene.

“**Dibujando bienestar**”. Se realizaba tres veces por semana, en el rincón del aula destinado a desarrollar la expresión plástica. Se practicaba tras el momento de asamblea, pasando a ser la ocasión por la que se ponía en práctica la programación curricular.

“**Nos damos cuenta**”. Esta actividad se desarrollaba mínimo dos veces por semana en las asambleas de bienvenida de la jornada escolar, tras la realización de “Respiramos la calma”.

El resto de actividades propuestas se llevaban a cabo tras la realización de “Mimos”. Cada día de la semana se desarrollaba una distinta, alternándose entre ellas.

13. SEGUIMIENTO DE LAS ACTUACIONES

Tenían lugar encuentros semanales con la tutora del aula para discutir sobre lo más destacado de ese tiempo en relación al comportamiento de los alumnos y los posibles cambios que pudieran observarse. Se abordaba también la planificación de qué actividades eran las más adecuadas para llevar a cabo en el aula y la frecuencia de las mismas, con la intención de repetirlas con frecuencia para que así tuvieran una mayor influencia sobre el alumnado.

14. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

En general observamos si se produjo una mejoría en el clima del aula, así como una mejora de la autoconciencia y al aumento en el uso de estrategias de autocontrol por parte del alumnado en situaciones de conflicto o frustración.

La evaluación del proyecto se realizó por medio de la observación directa, de forma continua, permitiendo así darnos cuenta de los acontecimientos o sucesos que nos interesaba del aula en el día a día. Se puso especial atención a la manera en que el alumnado reaccionaba o actuaba ante situaciones de estrés o frustración, observando si se producían cambios en su forma de actuar a lo largo del proyecto, viendo si desarrollaban estrategias de autocontrol y si experimentaban una mejora en el equilibrio de su estado emocional. La información previa aportada por la tutora sobre el comportamiento de los alumnos nos sirvió también como fuente para comparar los cambios que se produjeron.

Además, se valoró si experimentaron un desarrollo o cambio en sus actitudes y comportamientos. Los criterios de evaluación que se tuvieron en cuenta para la evaluación del alumnado se exponen en el apartado siguiente.

15. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Es capaz de identificar y expresar sus emociones.
- Se enfrenta a situaciones frustrantes con mayor autocontrol: adopta una actitud más

serena y responde de forma menos impulsiva.

- Mantiene la calma ante situaciones difíciles.
- Sabe cómo relajarse.
- Hace uso de la respiración para disminuir sus impulsos.
- Utiliza una estrategia de reflexión evitando respuestas impulsivas.

16. CONCLUSIONES

Cada vez son más los centros educativos que se suman a llevar a cabo una educación emocional en sus aulas, por la que los alumnos conocen y son conscientes de sus emociones y aprenden a gestionarlas, no dejándose arrastrar por las mismas. Sin embargo, estos contenidos implican una complejidad mayor que otras competencias relacionadas con la transmisión de conocimientos conceptuales.

En estas edades, tanto la autoconciencia como el autocontrol están empezando a desarrollarse y eso da lugar a muchas situaciones por las que poder aprender y desarrollar métodos para saber responder adecuadamente a momentos difíciles. La vivencia de situaciones en las que son incapaces de controlar sus impulsos y los conflictos que ello conlleva puede afectar negativamente a su bienestar emocional.

Teniendo en cuenta estas circunstancias, se programó un conjunto de actividades dirigidas a mejorar los niveles de autoconciencia y autocontrol del alumnado. Nuestro objetivo era incidir en la regulación de sus emociones ante situaciones que les desbordaban emocionalmente y daban lugar a reacciones instintivas que dificultaban el bienestar personal de los niños y niñas así como la convivencia del grupo clase.

A través de la metodología y actividades propuestas se consiguió observar una mejora en las respuestas de los alumnos, más controladas, ante estas situaciones. Al finalizar este proyecto, se disminuyeron los enfrentamientos entre el alumnado. Los niños supieron trasladar la calma que experimentaban en las actividades a sus interacciones con el resto de compañeros. Ya no lloraban por no querer compartir cualquier material, haciéndolo ahora de buen grado. Los conflictos que surgían los resolvían de manera mucho menos violenta, acudiendo al rincón de silla – boca, silla – oreja, o adoptando una actitud y conductas más serenas. Comenzaron a afrontar las tareas que no entendían con más tolerancia, no sucumbiendo a la frustración, sino buscando el ejemplo y ayuda entre los mismos compañeros o con la ayuda de la tutora o mía.

En general, se experimentó una visible mejora en el clima y convivencia del aula.

Aunque se obtuvieron beneficios con respecto a la regulación comportamental del alumnado por medio de la intervención que se realizó en el aula, es preciso mencionar que los avances logrados por algunos alumnos se vieron posteriormente interferidos por vivencias personales que provocaron una vuelta a las respuestas impulsivas previas.

Así, por ejemplo, la separación de los padres de un alumno, la cual se sabe que estaba siendo difícil y conflictiva, afectó a este niño. Volvió a adoptar conductas agresivas con sus compañeros y comportarse de manera desapropiada, revolcándose por el suelo en medio de las explicaciones, gritando y mordiendo a la tutora cuando intentaba tranquilizarle, etc.

Esto demuestra la importancia de la colaboración familia – escuela. La intervención debe llevarse a cabo en conjunto y armonía para así seguir una misma línea educativa y hacer que los más pequeños no se vean en medio de un cúmulo de contradicciones.

Es por ello que como propuesta de futuro, creemos que sería conveniente acercar a los padres y madres a la escuela para lograr su comprensión y colaboración en el logro de los objetivos de este proyecto. Se les podría invitar a que asistieran a los momentos de la jornada escolar en los que se practica con el alumnado las estrategias de autocontrol programadas. De este modo, podrán conocer estas estrategias y sus beneficios y plantearse posibles actividades de refuerzo en el hogar para dar continuidad a la formación. Asimismo, se les podría hacer llegar información útil en relación al desarrollo del autocontrol de sus hijos, elaborando una circular con todo este tipo de información, resaltando los beneficios que aporta la práctica de la relajación al alumnado, así como distintas actividades que pueden realizar con sus hijos en sus casas, bastando con que dedicaran unos pocos minutos al día. Por ejemplo, una buena práctica sería simplemente colocar almohadas en la cama del niño o un cojín especial, encender una vela o poner una misma música por las noches y realizar una corta relajación basada en la respiración con los ojos cerrados

También a este respecto, puede ser recomendable que los familiares reciban formación específica en lo referente a la educación del control emocional de sus hijos. Una escuela de padres puede servirles como un lugar por el que intercambiar experiencias y reflexionar, así como un medio por el que puedan depurar ciertos hábitos incorrectos en la educación de sus hijos que les provocan estas respuestas incontroladas.

Por último, y después de la puesta en práctica de este proyecto, me gustaría resaltar que las emociones nos aportan información acerca de nosotros mismos y de nuestro bienestar. Por esto mismo, las emociones deben expresarse, escogiendo la forma más exitosa para hacerlo. Inhibir, reprimir, ignorar o magnificar las emociones como estrategia no resulta útil puesto que puede provocar malestar. Un paso previo para manejar las emociones es el hecho de reconocerlas, como se ha practicado por medio de las actividades. Reconocerlas y expresarlas nos permiten recuperar el equilibrio que estas han alterado. De esta manera, es importante tener en cuenta las emociones de nuestro alumnado y enseñarles cómo manejarlas, para que así puedan ser más felices.

17. BIBLIOGRAFÍA

- Buela Casal, G., Carretero Dios, H., y de los Santos Roig, M. (2002). *El niño impulsivo: Estrategia de evaluación, tratamiento y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Davis, M., McKay, M., y Eshelman, E. R. (2007). *Técnicas de autocontrol emocional*. Madrid: Martínez Roca.
- Del Barrio, M. V. (2002). *Emociones infantiles: Evolución, evaluación y prevención*. Madrid: Pirámide.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2000). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Goleman, D. (2005). *La práctica de la inteligencia emocional*. (18ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. (19ª ed.). Barcelona: Kairós.
- López Cassà, È. (2011). Base didáctica de la educación emocional: un enfoque práctico. En Bisquerra, R. (coord.), *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (71 – 88). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- López Cassà, È. (coord.), (2012). *Educación emocional. Programa para 3 – 6 años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López González, L. (2013). Escuelas que meditan, escuelas que piensan. En López González, L. (coord.), *Maestros del Corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (251 – 294). Madrid: Wolters Kluwer.
- Marina, J. A. (2011). *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Barcelona: Ariel.
- Ocaña, Villuendas, L, y Martín Rodríguez, N. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid: Paraninfo.

- Pérez, I. P. (2000). *Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención*. Barcelona: I.C.E., Horsori.
- Sainz Vara de Rey, P. (2015). *Mindfulness para niños: cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación*. Barcelona: Planeta Zenith.
- Saura Calixto, P. (1996). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas. Estrategias, técnicas y actividades para el autoconocimiento, entrenamiento en habilidades sociales, desarrollo de expectativas, estilo atribucional, autocontrol*. Murcia: Servicio de Publicaciones, Universidad de Murcia.
- Siegel, D. J., y Payne Bryson, T. (2013). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba
- Snel, E. (2015). *Tranquilos y atentos como una rana: la meditación para los niños con sus padres*. Barcelona: Kairós.
- Soldevila Benet, A. (2009). *Emociónate: Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.

Webgrafía:

- Artigas, L. (1997). *El abrazo de la mariposa*. Recuperado de <http://www.emdrmexico.org/abrazo-mariposa.php>
- Blog del CEIP Rocío (Vigo). (16, marzo, 2016). *10 actividades de mindfulness para niños*. Recuperado de <http://aescoladosentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>
- Guillén, J. C. (3, marzo, 2014). *Autocontrol: un camino directo hacia el bienestar*. Recuperado de <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/03/03/autocontrol-un-camino-directo-hacia-el-bienestar/>
- López, S. (1992). *Autorregulación y desarrollo de capacidades que incrementan la coherencia entre juicio y acción*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=126257>