

LA PRACTICA DE LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN INFANTIL: SU EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.

**M^a del Pilar Alvarez Sandonís.
Nuria Infante Madrid.**

ÍNDICE:

1.- INTRODUCCIÓN

2.- JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

3.- OBJETIVOS

4.- ESTRUCTURA DEL PROGRAMA: CONTENIDOS

5.- METODOLOGÍA: APLICACIÓN PRÁCTICA

**6.- PROGRAMA DE LAS EMOCIONES EN EL AULA DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

6.1.- FORMACIÓN DE LOS EDUCADORES

**6.2. PUESTA EN PRÁCTICA CON LOS NIÑOS:
PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

**6.3. FORMACIÓN DE LOS PADRES A TRAVÉS DE
LA ESCUELA DE PADRES**

7.- CONCLUSIONES

1.- INTRODUCCIÓN.

Se ha comprobado que la educación infantil es una de las etapas más importantes en la vida del individuo, ya que **en ella se cimientan factores tan importantes en el ser humano como son la socialización, la personalidad, las capacidades cognitivas, etc. De ahí la importancia de que intentemos que los niños realicen un desarrollo integral de su persona.**

En los últimos años estamos asistiendo en la educación infantil a un boom de los programas que están potenciando mucho las habilidades cognitivas, en detrimento de habilidades tan fundamentales como la expresión de los sentimientos, los afectos y las emociones. Cada vez los niños aprenden antes qué objeto tiene forma de triángulo isósceles y son capaces de identificarlo, pero no son capaces de decir a un compañero "me estas molestando, ¿puedes dejar de pintar en mi dibujo?", y en lugar de esto le pega o le rompe su trabajo. En algunos casos el gran desarrollo que se produce en el área cognitiva desequilibra al individuo ya que áreas como la social o personal se encuentran en estadios inferiores y suponen un desajuste del niño en el entorno

Como educadores y especialistas en la clínica infantil, hemos contemplado un aumento de los niños que tienen problemas para canalizar sus emociones y este hecho condiciona enormemente su relación con el entorno que les rodea, ya que se generan problemas de conducta, en algunos casos importante que deben acudir a las consultas del psicólogo clínico infantil cada vez con edades más tempranas, bien como demandas de los padres o de los educadores de las escuelas infantiles o colegios.

De estas necesidades un equipo de profesionales nos planteamos **la creación de un programa que trabajara las emociones y pudiera ser incluido dentro del currículo de la educación infantil, como forma de prevenir posibles dificultades de interacción del niño consigo mismo, su familia, su entorno escolar y social.** Este programa también se utiliza como tratamiento de intervención en niños que ya presentan dificultades y se realiza en la práctica clínica con resultados muy positivos.

2.- JUSTIFICACION DEL PROGRAMA.

Desde que los niños nacen, los padres nos preocupamos de su bienestar, de que coman bien, estén limpios, tengan cariño, etc. Y a

medida que crecen y esas necesidades las vemos cubiertas vamos preocupándonos de otras cosas como que se vistan solos, sean independientes, estudien, etc. Pero de todos los ámbitos del desarrollo de los niños solemos olvidar el más importante: **SUS EMOCIONES.**

Las emociones son un conjunto de sensaciones corporales diferenciadas que experimentamos ante diferentes situaciones. Estas sensaciones se experimentan de manera diferente dependiendo del individuo y de la situación en sí. Lo que está claro es que todos tenemos emociones y que estas emociones nos informan de nuestro estado de ánimo y de lo que nos está pasando, y ponen en marcha mecanismos de actuación en muchos casos inadecuados. **Es innegable que los niños también tienen emociones y no hay que olvidar que los adultos en muchos casos no las contemplamos y en otros generan en nosotros emociones negativas que nos hacen reaccionar contra ellas reprimiéndolas o castigándolas, no dando a los niños la oportunidad de aprender a canalizarlas adecuadamente como es el caso de las emociones negativas: agresividad o llanto.**

El programa trabaja cuatro emociones básicas: la ira y su expresión: la agresividad, la ansiedad (estoy nervioso), y dentro de esta el miedo, la tristeza y la alegría. Está claro que todos podemos identificar muchas más emociones como por ejemplo los celos, pero no hay que olvidar que los celos surgen de la combinación del miedo y la ira, y que así podemos descubrir distintas emociones combinando las demás.

Sin embargo **las emociones tienen que ser encauzadas y se tienen que expresar de una manera adaptativa**, ya que un niño que mantiene las rabietas a los seis años es un niño con dificultades serias para encauzar su ira de la forma adecuada. **Por eso los educadores tenemos que enseñar a los niños/as a canalizar sus emociones de una forma constructiva y a manifestarlas de la misma manera.** Este trabajo es muy complicado y necesita que se realice bien, de ahí la importancia de este programa que va a permitir a los niños, educadores y a los padres a identificar las emociones y expresarlas de la manera adecuada a través de la autorregulación de la conducta.

Es fundamental que se trabaje cuanto antes las emociones con los niños y niñas, para que sepamos identificar los comportamientos de los hijos y los valoremos como lo que son: expresión de sus sentimientos y emociones, y que cuando observemos que no lo están haciendo bien, les ayudemos a solucionar sus dificultades ya que emociones como la ansiedad o la ira desajustan a los niños. En el primer caso porque la ansiedad es una respuesta adaptativa para hacer frente a eventos novedosos o peligrosos y nos permite hacerles frente de una manera eficaz a ellos, pero la respuesta fisiológica en estos casos es fuerte y los niños al notar que corporalmente se sonrojan o les late muy fuerte el

corazón a veces se asustan y no saben que les pasa. En el caso de la ira es frecuente que los niños se sientan muy mal, porque saben que lo han hecho no está bien, y temen el castigo o la pérdida del cariño paterno, pero si no saben expresarlo de otra manera, lo único que pueden llegar a hacer es reprimir la agresividad que es en cualquier caso una mala opción, porque la ira sale tarde o temprano.

Es innegable que la función de padres y educadores, es acompañar a los niños en su crecimiento, dándoles la asistencia y educación que les proporcione su desarrollo armónico e integra. De ahí la importancia que tiene en nuestro programa la formación tanto de padres como de educadores para que aprendan a actuar en un área tan importante como son la expresión de los sentimientos y emociones.

3.- OBJETIVOS.

1.- Enseñar a los niños a comunicar los propios sentimiento, emociones y necesidades e identificarlas y comunicarlas a los demás, así como identificar y respetar la de los otros.

2.- Participar y actuar con autonomía en los grupos sociales, utilizando las normas sociales de convivencia por las que se rigen, contribuyendo a su discusión y elaboración.

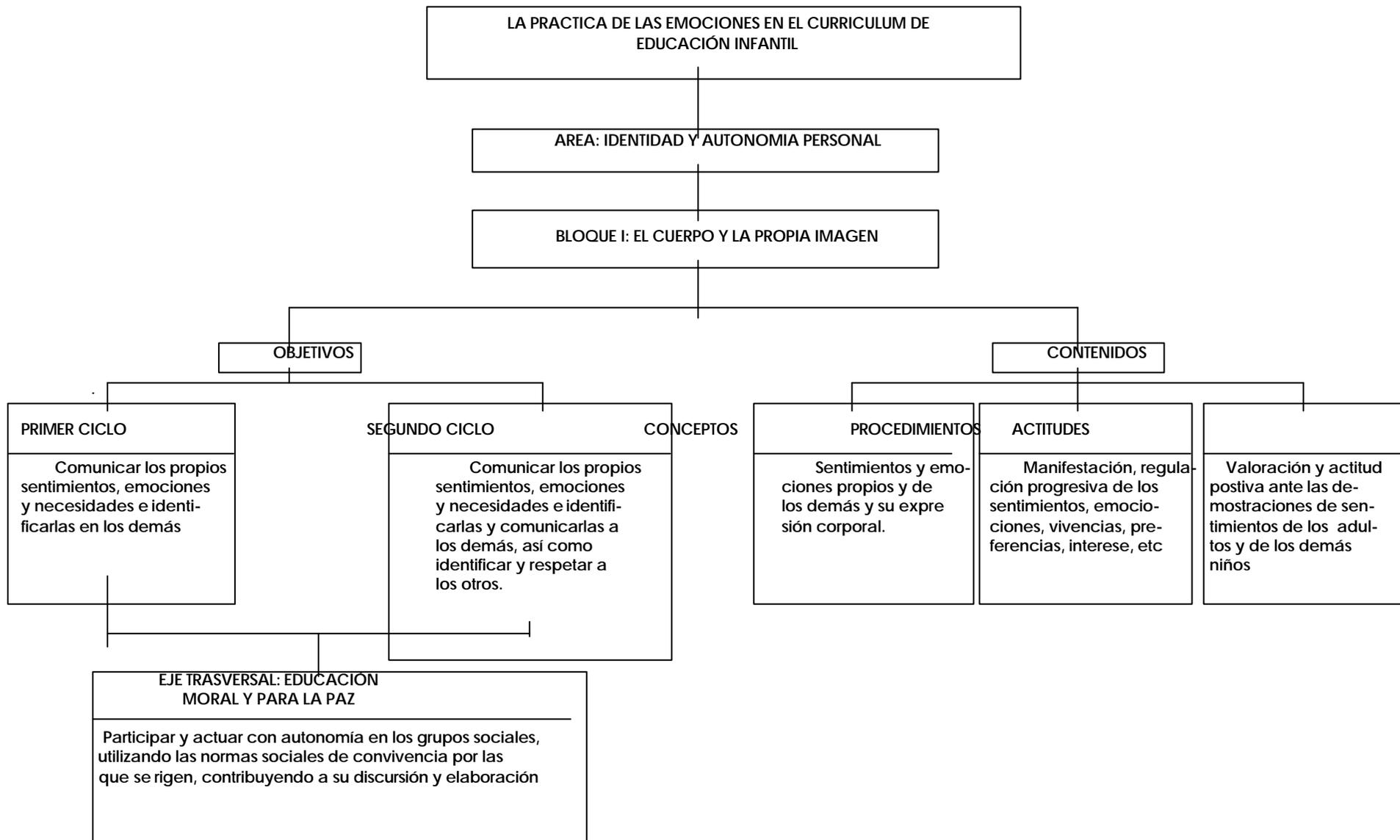
3.- Conocer la existencia de las diferentes emociones en los niños y aprender a identificar la expresión de las mismas.

4.- Dotar de estrategias a padres y educadores para manejar la expresión de sentimientos para que sean capaces de ayudar a los niños a canalizarlas adecuadamente.

5.- Reflexionar y analizar con padres y educadores las emociones que generan en ellos mismos las conductas de los niños y como son expresadas.

6.- Posibilitar a padres y educadores un marco referencial sobre la expresión normal de las emociones y las posibles patologías que se pueden dar y contemplar los distintos tipos de intervención.

7.- Fomentar la participación de la familia en el proceso educativo.



4.- ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.

CONTENIDOS			
	NIÑOS	EDUCADORES	PADRES
ANSIEDAD	<p>.Identifico qué me pone nervioso y cómo me comporto.</p> <p>.Digo estoy nervioso.</p> <p>.Aprendo a solucionar situaciones que me ponen nervioso.</p> <p>.Aprendo a relajarme.</p>	<p>.¿Qué es la ansiedad?</p> <p>. ¿Cómo detectar la ansiedad en los niños?</p> <p>. Qué podemos hacer ante la ansiedad.</p> <p>.Técnicas de afrontamiento y reducción de la ansiedad.</p>	<p>.¿Qué es la ansiedad?</p> <p>.¿Cómo detectar la ansiedad en los niños?</p> <p>.¿Cómo canalizar la ansiedad de nuestros hijos?.</p>
MIEDO	<p>.Qué me causa miedo y cómo me comporto.</p> <p>.Digo tengo miedo.</p> <p>.Diferencio el miedo bueno que me libra de peligros, del miedo "tonto" que me impide hacer cosas divertidas.</p> <p>.Aprendo a vencer el miedo.</p>	<p>.¿Qué es el miedo?.</p> <p>. Miedos evolutivos.</p> <p>.¿Cómo se aprende el miedo?.</p> <p>.Técnicas y recursos para trabajar el miedo en los niños.</p>	<p>.¿Qué es el miedo?.</p> <p>. Miedos evolutivos.</p> <p>.¿Cómo se aprende el miedo?.</p> <p>.Cómo ayudar a nuestros hijos ante el miedo.</p>
IRA	<p>.Identifico por qué me enfado y cómo me comporto.</p> <p>.Digo estoy enfadado.</p> <p>. Aprendo a</p>	<p>.¿Qué es la agresividad?</p> <p>.¿Qué podemos hacer ante las conductas agresivas de los niños?.</p>	<p>.¿Qué es la agresividad?</p> <p>.¿Qué podemos hacer ante las conductas agresivas de</p>

	canalizar mi agresividad.	.Técnicas utilizadas para el control de la agresividad en el aula.	nuestros hijos. .Cómo manejar la agresividad en el hogar.
TRISTEZA	. Identifico por qué estoy triste y cómo me comporto. .Digo estoy triste. .Aprendo a superar mi pena.	.¿Qué es la tristeza? .¿Qué podemos hacer cuando los niños se ponen tristes?	.¿Qué es la tristeza? .¿Qué podemos hacer cuando los niños se ponen tristes?
ALEGRÍA	. Identifico por qué estoy alegre y cómo me comporto. .Digo estoy alegre. . Comunico mi alegría y la comparto con los demás.	. ¿Qué es la alegría? .Cómo podemos fomentar la alegría en el aula. . La alegría como recurso educativo.	. ¿Qué es la alegría? .Cómo podemos fomentar la alegría en los niños.

5.- METODOLOGÍA: APLICACIÓN PRÁCTICA.

La metodología que se sigue para la aplicación del programa es diferente según sea la vía de intervención, de ahí que se lleve a cabo desde dos vertientes: como programa de intervención en el aula, para trabar las emociones y prevenir distintos tipos de dificultades en los niños/as y como forma de intervención en la consulta del psicólogo clínico cuando en el niño/a, se presentan dificultades o problemas y son derivados a tratamiento.

1.- Como programa en el aula:

- Formación de los educadores.
- Puesta en práctica con los niños/as:
 - o Juegos y actividades.
 - o Intervención en casos puntuales:
 - Grupales.
 - Individuales.
- Formación de los padres a través de escuelas de padres.

2.- Intervención en la consulta del psicólogo.

- Evaluación y diagnóstico.
- Programa de intervención:
 - o Intervención en el niño.
 - o Orientación a la familia.
 - o Orientación a la Escuela Infantil o Colegio.

Para nuestra exposición nos centraremos en el programa de las emociones en el aula y como se lleva a cabo todo el proceso, haciendo especial hincapié en la puesta en práctica con los niños.

6.- PROGRAMACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.

6.1.- FORMACIÓN DE LOS EDUCADORES.

El orientador o psicólogo de la escuela o colegio realizará diversas sesiones de formación con los educadores en las que dará una pequeña base teórica sobre qué son las emociones y especificará cada una de ellas. El núcleo de las sesiones se centra en como el educador debe enfrentarse a los diferentes sentimientos de los niños y a la expresión de los mismos y en que técnicas se pueden utilizar para manejar las emociones de los alumnos con un objetivo claro: ***enseñarles a identificar, autorregular y expresar adecuadamente las emociones.***

Como la base teórica y los documentos que se entregan a los educadores, es muy extensa y no es el motivo de esta presentación nos limitaremos a exponer a modo de ejemplo una de las sesiones que se dan a los educadores.

DOCUMENTO 2 PARA EDUCADORES: LA AGRESIVIDAD.

TÉCNICAS UTILIZADAS PARA EL CONTROL DE LA AGRESIVIDAD.

1.- INTRODUCCIÓN.

Tras haber hablado de la agresividad de forma teórica y haber trabajado cada educador en su aula la observación de las diferentes manifestaciones de la agresividad, se establece una puesta en común para observar las diferencias que se producen entre las conductas en los diferentes niveles de educación infantil y en casos concretos y conflictivos en el aula señalando como a medida que los niños aumentan su nivel de lenguaje y habilidades sociales disminuye la agresividad física para dar paso a otro tipo de interacción.

Es importante que el educador tenga en cuenta que cuando exista en el aula algún niño/a que tenga un problema importante de agresividad, deberá realizarse un programa estructurado e individualizado, ya que el programa que se presenta es para el grupo a través de actividades globalizadoras incluidas en el currículo.

2.-TÉCNICAS A APLICAR EN EL AULA.

- Modelado y refuerzo de los comportamientos no agresivos.
- Tiempo fuera del reforzamiento: "El lugar de pensar"
- Sobrecorrección de las conductas agresivas.
- Refuerzo de Habilidades de Interacción Social: refuerzo de la asertividad como forma de interacción.
- Entrenamiento en Habilidades de Resolución de Problemas para evitar las conductas agresivas.
- Procedimientos de autocontrol:
 - Técnica del Cuervo Negro.
 - Técnica de la Tortuga.
 - Relajación.

2.1.- MODELADO Y REFUERZO DE LOS COMPORTAMIENTOS NO AGRESIVOS.

A partir de las sesiones con los palos que se realizarán en el aula (ver programa de actividades. Aprendo a canalizar mi agresividad) se reflexiona con los niños de la siguiente forma: "Hemos trabajado a partir de los comportamientos agresivos, qué hacemos cuando estamos enfadados: insultar, pegar, escupir, morder, gritar, tirar cosas, etc. Hemos visto que todos estos comportamientos los realizamos cuando estamos enfadados y cuando pensamos que los demás no hacen lo que

nosotros quisiéramos que hicieran, por eso partiendo de la lucha con palos, hemos sido capaces de aprender a utilizar estos como otros objetos diferentes, así el palo agresivo, que era una espada, una pistola, o un cuchillo. le hemos convertido en un paraguas, una caña, una escoba, un catalejo, un remo, un caballo, etc. Y luego con los palos de todos hemos creado cosas maravillosas como una biblioteca, una televisión, etc. Hemos ***reflexionado por tanto sobre el uso que se le puede dar a un mismo objeto según nuestro estado de ánimo, así el cuchillo que se utiliza para matar, puede ser el remo de una barca que utilizamos para dar un paseo con nuestros amigos por el río.***

De la misma forma el uso del insulto, “imbécil, déjame”, se puede sustituir por una frase mucho más asertiva como “me estas molestando, ¿te importaría dejar de pintar en mi dibujo?”. Hemos comprobado que utilizando estas frases, no nos enfadamos más y que podemos seguir siendo amigos, sobre todo porque el otro responde: “sí perdona, siento que te haya molestado”. ***Si los niños en general aprendieran a utilizar estas frases de manera sistemática se resolverían muchas disputas en su presente y sobre todo en su futuro de adulto.***

Es importante que en el aula a través de actividades como dramatizaciones (ver programa de actividades) se ensayen las diferentes conductas incompatibles con la agresividad como por ejemplo las siguientes:

- No quitar las cosas, cuando las queremos, las pedimos por favor, si nos las dejan damos las gracias, si no, aceptamos que el otro no nos las quiera dejar.
- Responder a los compañeros cuando nos molestan sin gritar, empujar o pegar, utilizamos frases como “No me molestes, por favor”.
- El refuerzo de todas las actitudes de cooperación e interacción positiva, destacando y resaltando estas conductas por encima de las de los demás.
- No utilizar la agresión para resolver los conflictos, haciéndolo a través del lenguaje.

Es muy importante reforzar estas conductas en los niños para afianzarlos y que los utilicen de manera generalizada en su ambiente natural.

2.2.-TIEMPO FUERA DE REFORZAMIENTO: “El lugar para pensar”.

El tiempo fuera de reforzamiento se debe utilizar cuando las conductas agresivas que se produzcan en el aula sean reforzadas por los compañeros y cuando esta sea excesivamente disruptiva y necesitemos ponerla fin de manera rápida.

EL TIEMPO FUERA DE REFORZAMIENTO es un procedimiento que consiste en sacar al niño o niña de las condiciones ambientales en las que se está produciendo el comportamiento, interrumpiéndolo por tanto y trasladarlo a un lugar donde esté aislado.

En el aula lo utilizaremos para detener la conducta negativa, sacando al niño/a de donde se desarrolla el problema y colocarlo en un lugar aislado. Es efectivo porque detiene el mal comportamiento de manera inmediata. Es desagradable porque priva al niño de su libertad para jugar e interactuar con sus amigos. Nos es útil porque el niño se calma y le da tiempo para pensar sobre lo que hizo y al educador le da tiempo para controlar sus emociones.

Es importante elegir un lugar en el aula que no tenga estímulos atractivos y es recomendable que sea siempre el mismo y para todos los niños igual. También conviene que se establezca como un lugar para la reflexión y como punto de partida para la posterior sobrecorrección.

Si nos limitamos a aislar al niño o la niña y luego no reflexionamos con ellos, sobre lo que ha ocurrido, como nos hemos comportado y sobre todo como lo deberían haberlo hecho. La técnica anterior probablemente ***solo eliminará la conducta puntual que castigamos y no dotará al niño de una conducta alternativa y adecuada que le permita actuar eficazmente la próxima vez que se presente el conflicto.***

2.3.- SOBRECORRECCIÓN DE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS.

Siempre que exista un conflicto en la clase que se ha resuelto con agresividad debemos recurrir a la sobrecorrección.

La **SOBRECORRECCIÓN** consiste en que el niño corrige las consecuencias de su conducta, con el fin de que el niño que se ha comportado inadecuadamente, reconozca su falta delante de todos y enmiende su conducta.

Podemos utilizar la sobrecorrección de dos formas:

1.- **Pidiendo perdón** al amigo insultado y/o golpeado. Haciéndolo verbal ("perdóname, no lo volveré a hacer) y físicamente (abrazando o besando).

2.- **Poniendo los objetos en su sitio** si ha habido algún desorden del entorno.

En ocasiones los niños se niegan a pedir perdón en el momento del conflicto, es conveniente no insistir mucho en estos momentos porque puede resultar contraproducente, de ahí que se combine esta técnica con el uso del tiempo fuera. Así cuando todo se haya calmado,

el educador se debe sentar con los niños a analizar la situación contemplando cual ha surgido el problema, como se han sentido, que han hecho y lo más importantes es señalar como deberían haberse comportado. Es importante que también se reflexione sobre el conflicto reconociendo la parte de culpa que cada uno ha tenido en ello, pidiendo posteriormente perdón y arreglando el entorno si fuera preciso.

2.4-REFUERZO DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL: REFUERZO DE LA ASERTIVIDAD (COMO COMPORTAMIENTO ALTERNATIVO), Y RECUERDO DEL COMPORTAMIENTO DEL "DRAGÓN".

Para aprender la conducta asertiva se parte de la reflexión con los niños acerca de las diferentes maneras que tenemos de comportarnos: de manera inhibida (como ratones) o de manera agresiva (como dragones). (Ver programa de actividades: agresividad "El ratón y el dragón").

Se asocia la figura del **ratón**, un animal simpático, juguetón y divertido con la persona inhibida que ante las dificultades y conflictos se esconde, no responde y no aprende a afrontar las situaciones o a solucionar sus problemas.

Por otra parte se habla del **dragón**, como aquel ser que es poderoso porque es muy fuerte y se enfrenta a los demás echando fuego por la boca (insultando o gritando) o pegando con su enorme cola (agrediendo), como manera de responder a los demás.

Se reflexiona pensando en cuando nos comportamos nosotros como ratones o dragones, cuando lo hacen los demás y como nos sentimos cuando lo hacemos.

Por último se explica en el aula qué es un **niño auténtico**, aquel que es capaz de hacer frente a sus problemas de una manera madura sin agredir ni esconderse diciendo las cosas en el momento apropiado y de la forma apropiada. **Es fundamental que el niño utilice la palabra para decir que está enfadado, y que utilice el lenguaje para expresar y solucionar los conflictos, de una manera adaptativa.** Se incluirá el modelado de conductas alternativas a la agresión que ya hemos visto. Es evidente que esto no se consigue en un solo día, pero es importante trabajarlo para que el niño lo aprenda.

Se trabajan también las limitaciones haciendo referencia a casos cotidianos como puede ser el un niño mayor que nos pega, o situaciones en las que nos van a hacer daño, aprendiendo a retirarse y pensando cuando lo hacemos que no somos "ratones cobardes", si no niños inteligentes que miden sus posibilidades y se dan cuenta que ante un dragón de verdad tienen las de perder.

2.5.- ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA EVITAR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS.

En muchas ocasiones los niños responden de una manera agresiva porque realmente no saben responder de otra manera, es decir les faltan habilidades para solucionar sus problemas de una forma diferente. De ahí la importancia de enseñar cuanto antes a los niños técnicas para que sepan solucionar los problemas de la manera más adecuada. Sin duda, **la respuesta asertiva es un campo a trabajar durante toda la infancia ampliando la complejidad de los planteamientos.**

A través del entrenamiento en resolución de problemas se enseña a los niños a desarrollar los pasos necesarios para dar soluciones alternativas a la agresión en diferentes situaciones interpersonales a través del desarrollo de competencias cognitivas que le permiten **autorregular su conducta.** Lo que pretendemos es que primero con la ayuda del adulto y después solo el niño aprenda a evaluar los problemas y a tomar decisiones de un modo adaptativo que refuerce en el niño su sentido de eficacia personal.

FASES:

1.- Identificación del problema: Es importante que el niño identifique el problema, cuando existe un problema, de que se trata y quién tiene el problema. Normalmente el problema surge cuando el niño desea algo y hay un conflicto con la realidad. Por ejemplo cuando un niño está jugando con los coches y su compañero quiere jugar con el mismo coche.

2.- Generación de alternativas: Es un paso fundamental. Consiste en decir el mayor número de soluciones posibles al problema para tener una amplia gama de posibilidades donde elegir y poder encontrar la más eficaz. Es importante que si el niño se queda en decir una sola alternativa, nosotros le ayudemos a generar más, ya que cuantas más tenga es más probable que encuentre la adecuada. Si se realiza en grupo las soluciones variadas surgen de manera natural ya que sirven de modelo para posteriores ocasiones y posibilitan al niño el desarrollo de un pensamiento flexible.

3.- Evaluación de consecuencias: Debe ser un proceso paralelo a la generación de alternativas. Se trata de que el niño prevea las consecuencias positivas y negativas que tendrá cada solución si la pone en práctica. ¿Qué pasaría si hicieras ...?

4.- **Toma de decisiones:** El niño elegirá de entre todas las alternativas, aquella que crea que es la más adecuada.

5.- **Puesta en práctica:** El niño pondrá en práctica la solución elegida.

6.- **Verificación:** El niño valorará positiva o negativamente el resultado de su elección, si se comprueba que es negativo, se replanteará el problema y elegirá otra alternativa. Si lo ha conseguido se reforzará por lo bien que lo ha hecho.

Ejemplo práctico.

Identificación del problema: Juan está jugando con los coches y yo quiero jugar también con ellos.

Generación de alternativas y valoración de consecuencias:

1.- Le puedo quitar los coches. Pero puede que se enfade y me pegue, y se inicie una discusión, Luisa (la educadora) vendrá se enfadará y nos regañará.

2.- Puedo decirle a Luisa que quiero jugar con los coches y que él no me los va a dejar, ella me ayudará y no se enfadará porque no hemos regañado.

3.- Puedo decirle a Juan que le llama otro niño, y mientras se va, me pongo a jugar con los coches, y como los ha dejado puedo jugar con ellos, pero seguro que cuando venga me pega porque se los he quitado.

4.- Puedo negociar con Juan y decirle que podemos jugar los dos con los coches, podemos hacer una gasolinera, y yo ser el que sirve la gasolina y él, el que trae el coche. Podemos jugar los dos y no necesito a nadie para que resuelva el problema.

Toma de decisiones:

Elijo la decisión número 4.

Puesta en práctica:

¿Juan podría jugar contigo a los coches?. He pensado que podríamos jugar a las gasolineras, y uno de los dos ser el que sirve y el otro el que trae el coche. Pero también podemos jugar a otra cosa. ¿Qué te parece?

Bien, pero yo seré el que sirve la gasolina.

De acuerdo. ¡Vamos a jugar!

Verificación del problema.

"Esto es estupendo, he solucionado yo solo el problema y estamos jugando los dos".

El ejemplo que se expone, es sin lugar a dudas muy difícil de conseguir la primera vez, pero a la experiencia demuestra que si se trabaja con los niños progresivamente llegan a saber solucionar sus problemas de manera autónoma y de una forma adaptativa, después

de haber repetido este ejercicio muchas veces y en distintas circunstancias.

Es importante que al niño le digamos que cuando tomen su decisión: "qué voy a hacer", piense en lo que realmente quiere hacer sin determinantes externos como son: lo que piensa mi amigo, por miedo a fracasar, por miedo a hacer el ridículo, etc. La toma de decisiones debe ser libre e individual.

2.6. PROCEDIMIENTOS DE AUTOCONTROL:

2.6.1. CUENTO DEL CUERVO NEGRO.

A través del cuento de Tomás y el Cuervo Negro(ver programa de actividades: agresividad) , se realiza una reflexión sobre la agresividad, por qué surge y por qué se mantiene. Aunque el niño del cuento y el cuervo del cuento nos permiten reflexionar sobre:

- La agresividad surge a veces porque no nos hacen caso, entonces nos enfadamos y nos comportamos mal. El problema es que esto, lejos de solucionar las cosas las empeora, porque pasamos a ser miembros poco atractivos del grupo y los demás nos rechazan.
- El hecho de ser rechazado genera en nosotros más agresividad aún, y como siempre nos comportamos mal, los demás responden con enfado, y nosotros nos sentimos aún peor.
- Cuando nos sentimos muy, muy mal, hay veces que decimos que no nos importa que no nos quieran, porque nosotros no queremos a los demás, pero eso no es así, estamos tristes y enfadados a la vez, porque nos gustaría jugar con los otros y no podemos hacerlo porque les pegamos.
- No obstante cuando alguien confía en nosotros y nos enseña a ser buenos, a ayudar a los demás, a colaborar, a participar de las actividades de manera adecuada, y nos lo dice, nuestro comportamiento cambia y dejamos de ser agresivos y maleducados.
- Es mucho mejor ser un niño agradable y bueno que agresivo y pegón, porque el último tiene menos amigos y lo pasa peor.
- Como hace el cuervo, cuando nos ponemos furiosos podemos apretar algo en la mano y contar hasta cuatro hasta que se pase el enfado, luego decimos que estamos enfadados y damos nuestras razones.

Es importante que leáis el cuento en el aula adaptándolo al nivel de los niños y como educadores reflexionéis sobre la importancia de reforzar en los niños los comportamientos adecuados y darles un voto de confianza, haciéndoles partícipes de las actividades del aula y confiando plenamente en ellos. ***Si en la relación con los niños hay***

confianza y serenidad, y les enseñamos a reflexionar antes de actuar, evitaremos muchos comportamientos agresivos.

6.2.2. TÉCNICA DE LA TORTUGA

La técnica de la tortuga es un recurso que podemos utilizar para fomentar en el niño el auto-control. Sobre todo se utiliza para niños que tienen conductas agresivas, rabiets, y también se ha utilizado con éxito en niños hiperactivos.

La técnica de la tortura como veremos, incluye técnicas de resolución de problemas y técnicas de relajación. Se puede utilizar tanto a nivel individual como en grupo.

Esta técnica tiene cuatro fases:

- 1.- Respuesta a una palabra clave: "tortuga".
- 2.- Relajación.
- 3.- Resolución de problemas.
- 4.- Refuerzo y generalización.

FASE 1:

Se le cuenta al niño el cuento sobre la Totuguita. Es importante que tengamos en cuenta las dificultades que presenta el niño para que la historia se parezca lo más posible a su problemática.

Cuento:

"Erase una vez una tortuga de cuatro años de edad que había comenzado a ir al colegio. Había muchas cosas que le enfadaban y ella se ponía a gritar y patalear. Le molestaba especialmente vestirse sola, desayunar y salir al colegio y siempre protestaba y se enfadaba. Luego cuando lo pensaba se sentía muy mal por haberse portado así. La tortuguita solo quería correr, jugar a la Nintendo o pintar en su cuaderno de dibujo con sus lápices de colores. Le gustaba hacer las cosas a su forma, y por eso no le gustaba que sus padres le dijeran que debía hacer, a veces en clase se entretenía mucho hablando y no terminaba los trabajos, otras veces, no quería trabajar con los otros niños y si jugaba con ellos y no hacían lo que ella quería se enfadaba y les pegaba. Todos los días pensaba que no quería portarse así, pero siempre se enfadaba por algo y rompía cosas de los demás o se peleaba con ellos. Luego siempre se sentía mal.

Un día cuando volvía a casa muy triste se encontró con una tortuga muy, muy vieja que le dijo que tenía 200 años. La tortuga le preguntó qué que le pasaba y la tortuguita se lo contó. Entonces la tortuga le dijo: "Voy a contarte un secreto, yo se como puedes conseguir controlar tu mal genio". ¿Sabes?, cuando se es pequeño es fácil enfadarse y hacer las cosas que haces tú, pero tu puedes

controlarte, ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta a tus problemas?. La tortuguita no sabía de qué le hablaba. Entonces la tortuga le dijo. ¡Sí!, en tu caparazón! Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en el interior de tu concha, dispondrás de un tiempo de reposo y pensarás qué es lo que debes hacer. Así que la próxima vez que te enfades mucho, métete en enseguida en tú caparazón, y piensa qué debes hacer en vez de pegar, gritar o tirarte al suelo”.

Al día siguiente cuando una compañera se rió de su dibujo y vio que iba a perder el control, recordó lo que le había dicho la tortuga vieja. Encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y permaneció quieta hasta que supo que debía hacer: tenía que decirle a su compañera sin alterarse: “yo creo que mi dibujo no está tan mal”. Cuando salió de su concha y contestó a su compañera, vio como su maestra le miraba sonriente y le decía que estaba orgullosa de ella. Cuando llegó a casa su mama le pidió que colgara su abrigo en la percha, se empezó a enfadar porque quería jugar pero recordó lo que debía hacer y lo hizo, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, luego le dijo: “sí mama ahora mismo,” su mama se puso muy contenta y le preparó su bocadillo favorito que se comió mientras jugaba. Tortuguita siguió aplicando la técnica y su comportamiento cambió, ella era mucho más feliz porque sabía controlarse y todos le admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico.

NOTA: La técnica de la tortuga es una técnica de autocontrol, para que el niño antes de actuar se relaje y piense. Se os da el modelo de cuento pero vosotros podéis utilizarlo y modificarlo de acuerdo con el problema que presente el niño en cada momento.

Después de contar el cuento al niño se hacen ensayos para que ante la palabra “tortuga”, pegue sus brazos al cuerpo y baje la cabeza al tiempo que se mete entre los hombros, igual que hace la tortuga en su caparazón. (Ver aplicación práctica en programa de actividades).

Por último los educadores hace que el niño practique la técnica en varias situaciones simuladas o imaginarias que le causarían frustración.

FASE 2:

Es importante introducir la relajación, ya que cuando los niños se enfadan, a nivel fisiológico se produce un estado de tensión muscular, de ahí que sea importante que el niño aprenda a identificar su tensión y a relajarse ante la instrucción primero y luego voluntariamente. Para ello se realiza una continuación del cuento de la tortuguita:

Cuento:

La Tortuguita se va a buscar a la Tortuga vieja y sabia, porque siente que "en su estómago, queda todavía un sentimiento de rabia", a pesar de utilizar la técnica de la tortuga. Entonces la Tortuga vieja le enseña a relajarse y le dice que tiene que tensar todos los músculos y contar hasta diez, y luego relajarlos de golpe".

Se puede utilizar también la técnica de relajación en imaginación de KOEPPEN. (Ver documento para profesores sobre técnicas de reducción de la ansiedad: relajación)

FASE 3:

Durante esta fase es muy importante que el niño practique la técnica en distintas situaciones reales, simuladas o imaginarias que causan frustración.

En muchos casos hay que entrenar la técnica de resolución de problemas, porque aunque normalmente los niños responden muy bien a la técnica de la tortuga, hay situaciones en las que el niño no tiene habilidad suficiente para encontrar la conducta adecuada y entonces hay que realizar con ellos la estrategia de resolución de problemas que ya hemos explicado con anterioridad. Así mientras el niño está en posición de la tortuga puede imaginar alternativas conductuales y deducir consecuencias. De este modo le damos la oportunidad de elegir ya que ya no solo posee un sistema de respuesta.

FASE 4:

Para que se pueda mantener el control a largo plazo el niño debe ser reforzado por el entorno social, de ahí que cuando se pare, analice y actúe bien hay que reforzarle, para que siga actuando así.

Con el tiempo el niño ya no necesita la instrucción tortuga o replegar el cuerpo, ya que poco a poco generaliza y automatiza y lo que hace es controlarse, relajarse y pensar la mejor solución.

CONSIDERACIONES FINALES.

Desde la experiencia hay que decir que **merece la pena trabajar con los niños, porque son muy inteligentes y cuando se comportan mal no son felices, y esa infelicidad y malestar les produce más ira. El no saber canalizar la agresividad y no saber romper el círculo vicioso que se crea, lleva muchas veces a situaciones escolares y familiares enquistadas difíciles de manejar.**

Lo más importante de este módulo es:

- 1.- Que sepan identificar cuando están enfadados.
- 2.- Que sepan decir al entorno "estoy enfadado".

3.- Que establezcan una relación directa entre su enfado y una causa, para que aprendan a manejar la situación sin alterarse.

4.- Que aprendan poco a poco a solucionar sus conflictos a través del lenguaje y de una manera asertiva.

5.- Que aprendan a identificar la tensión corporal y poco a poco a disminuirla a través de la relajación.

LOS NIÑOS DEBEN APRENDER A IDENTIFICAR SU IRA COMO UNA EMOCIÓN QUE SE POSEE Y NO HAY QUE RECHAZAR, A EXPRESARLA A TRAVÉS DEL LENGUAJE, Y A AUTORREGULAR SU CONDUCTA DE ACUERDO A ELLO.

LOS PADRES DEBEMOS APRENDER A ACEPTAR LA IRA DE NUESTROS HIJOS COMO UNA PARTE MÁS DE SU PERSONALIDAD, DEBEMOS APRENDER A CONTROLAR LA NUESTRA CUANDO ELLOS SE ALTERAN Y DEBEMOS TENER PRESENTE QUE SOMOS MODELOS A SEGUIR.

6.2.- PUESTA EN PRACTICA EN EL AULA: ACTIVIDADES.

Dentro de la formación teórica con los profesores se les van ofertando propuestas de actividades con su material correspondiente, para trabajar cada una de las emociones.

A la hora de incluir las actividades en el currículo, es función de los educadores y profesores:

1.- Adaptarlas al nivel educativo y evolutivo de los alumnos.

2.- Adecuarlas al tipo de grupo en que se va a trabajar, potenciando y haciendo mayor hincapié en aquellas emociones que les cuesta más comunicar.

3.- Incluir las actividades en el currículo globalizándolas con los diferentes contenidos y áreas que se puedan estar trabajando.

ACTIVIDADES: EMOCIONES.

OBJETIVO: Que el niño/a aprenda a identificar, expresar y comunicar cada una de sus emociones básicas.			
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIAL	NIVEL
. Qué son las emociones	<p>. Se presentan los diferentes personajes: Carlitos y Lucia y se enseña a los niños a realizar gestualmente las diferentes emociones.</p> <p>. El educador nombra una situación, para que los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dramaticen la emoción, - verbalicen triste, enfadado, etc. - eligen la cara que representa la emoción, etc <p>. Un niño del aula dramatiza una expresión y el resto la adivina.</p> <p><u>Poster:</u></p> <p>. En un poster en que aparecen las fotos de los niños cada niño situa la expresión que corresponde mejor con su estado de animo</p> <p><u>Movimiento y dramatización.</u></p> <p>- Los niños se mueven al ritmo de un tambor y cuando suena un golpe fuerte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se quedan como estatuas representando un animal que represnta una emoción. - Los demás lo adivinan. <p><u>Cuento y sonido:</u></p> <p>. Asociamos un sonido a una emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambor: enfadado. - Panderero: miedo. - Cascabeles: alegre. <p>. Contamos un cuento en el que aparezcan diferentes emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada niño elige una emoción. - Cuando aparece la palabra enfadado los niños que tienen tambores deben tocarlo, y así 	<p>. Dibujos de Carlitos y Lucia con distintas expresiones.</p> <p>. Poster en el aula con la foto de cada niño y distintas pegatinas con las emociones.</p> <p>. Tambor</p> <p>. Instrumentos musicales.</p> <p>. Libro Bugabús sorpresa "SENTIMIENTOS"</p>	Grupo 2-3 años Segundo ciclo.

	<p>sucesivamente con cada emoción.</p> <p>Cuento: Los sentimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Contamos el cuento y reconocemos las diferentes emociones y su expresión. <p>Canción: "Todos los patitos".</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aprendemos la canción haciendo especial hincapié en los gestos que representan las diferentes emociones. 		
OBJETIVO: Que el niño/a aprenda a identificar cuando está NERVIOSO (ANSIEDAD) , y a desarrollar un sistema de afrontamiento que le permita adaptarse al medio en diferentes circunstancias.			
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIAL	NIVEL
. Qué me pone nervioso y como me comporto.	<p>Cuento: "Pepa la preocupada"</p> <p>Se lee el cuento y se hace una reflexión sobre todas esas cosas que pensamos y nos hacen sentirnos preocupados y nerviosos.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Hacemos dibujos o buscamos ilustraciones en revistas para reflejar qué nos pone nerviosos. . Ayudamos a Pepa a buscar una solución a sus preocupaciones (las cogniciones que activan en muchos casos la ansiedad). . Buscamos solución a nuestras preocupaciones. <p>Dramatización: ¿Quién está nervioso?</p> <ul style="list-style-type: none"> . Por grupos los niños representan, a gente que está nerviosa y vemos que hacen: andar muy deprisa, hacer las cosas rápido, etc. . Adivinamos qué personas o situaciones representan los compañeros. . Representamos los mismo pero con tranquilidad 	Tony Garth: "Pepa la preocupada" Colección Mini Monstruos. . Ed: Granica.	Segundo ciclo
. Digo "estoy nervioso"	<p>Poster:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El día que el niño está nervioso sitúa la carita de nervioso en el póster del aula. . Cuanto veamos al niño nervioso si no lo ha verbalizado le ayudaremos a decirlo. <p>Historia:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El ejemplo que se ha dado en el documento de 	<ul style="list-style-type: none"> . Poster del aula. . Pegatinas de emociones 	Grupo 2-3 años Segundo ciclo.
. Aprendo a solucionar situaciones que me ponen	<p>Historia:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El ejemplo que se ha dado en el documento de 	<p>Documento dos de ansiedad.</p> <p>Técnicas de afrontamiento y</p>	Segundo Ciclo

nervioso.	profesores, sobre "resolución de problemas" se utilizará como historia para que de manera participativa los niños por orden vayan resolviendo el problema tal y como aparece en el mismo. ¿Y después?: Secuencia 9. Se enseñan las tres primeras tarjetas para que los niños las ordenen y cuenten que está ocurriendo. . Los niños dicen cual es el problema, quién lo tiene y cómo lo puede resolver. . Se enseña la última tarjeta que es la solución del problema y se comprueba si la han contemplado.	reducción de la ansiedad: "Resolución de problemas" ¿Y después? SCHUBI. Documento dos de ansiedad. Técnicas de reducción de la ansiedad .	Segundo Ciclo.
. Aprendo a relajarme.	<u>Relajación en imaginación de KOEPPEN.</u>		

OBJETIVO: Que el niño/a aprenda a identificar que es **LA IRA** y que se la causa y desarrolle pautas de conducta adaptativa que le permita expresarla y canalizarla de una manera adecuada.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIAL	NIVEL
. Identifico porqué me enfado y cómo me comporto.	<u>Asamblea:</u> . A partir de algún hecho del día identificamos la ira y la agresividad, diciendo porqué nos hemos enfadado y como nos hemos comportado. <u>Carlitos y Lucía.</u> . Mostramos a Carlitos y Lucía enfadados y los niños deben decir qué cosas hacen cuando están enfadados: gritar, pegar, insultar, etc. "El ratón y el dragón". <u>Dramatización:</u> - Los niños dicen como es un ratón: pequeño y divertido, pero que se esconde cuando alguien se acerca. Lo representan. - Los niños dicen qué es un dragón y representan un dragón grande que echa fuego y agrede a los demás. Los niños dicen qué hacen cuando se comportan como	. Imágenes de Carlitos y Lucia. . Hojas, pinturas y tijeras.	Grupo 2-3 años. Segundo ciclo

	dice el.		
. Aprendo a canalizar mi agresividad.	<p><u>Música y creatividad: Construimos desde la agresividad.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Se pone música y cada niño baila con su pica o palo. . Cuando para la música el niño se mueve con el palo como si fuera un objeto: espada, remo, caña, etc. . Grupos de dos: los niños bailan luchando con los palos, y cuando para la música dejan todos los palos en el suelo y por parejas piensan en que pueden hacer con los palos que no sea pegar. . Los grupos se van aumentando hasta que con los palos de toda la clase se construye algo bonito. . Después de la sesión se realiza una reflexión sobre las conductas incompatibles con la agresividad. <p style="text-align: center;"><u>Técnica de la tortuga.</u></p> <p><u>Cuento y modelado:</u> Contamos el cuento de la tortuga y aprendemos a escondernos en nuestro caparazón.</p> <p><u>Música y movimiento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Se mueven con la música como tortugas luchan con los palos. . Los niños bailan con el palo y cuando para la música peleamos con el compañero. . Bailamos chocando el palo con el compañero y cuando para la música respondemos a las preguntas de la educadora: ¿qué estamos haciendo?, ¿por qué nos pegamos? Y qué hacemos cuando nos enfadamos. . Bailamos y cuando para la música chocamos con el compañero y decimos que hacemos cuando estamos enfadados: gritamos, insultamos, pegamos. . Golpeamos en el suelo con el palo haciendo ruido y cuando se diga basta paramos. <p style="text-align: center;"><u>"El cuervo negro".</u></p> <p><u>Cuento:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> . Palos de goma espuma. . Picas. . Documento 2 de la agresividad para profesores: "Técnicas utilizadas para el control de la agresividad: modelado y refuerzo de los comportamientos no agresivos. <ul style="list-style-type: none"> . Documento 2 de la agresividad para profesores: Técnicas utilizadas para el control de la agresividad: Técnicas de autocontrol . Palos de goma espuma. . Picas. 	<p>Segundo ciclo.</p> <p>Grupo de 2-3 años. Segundo ciclo.</p> <p>Grupos de a partir de 4 años.</p> <p>Grupo 2-3 años</p>

	<p>. Se lee el cuento del cuervo negro adaptado a cada grupo de edad.</p> <p><u>Actividad plastica: creamos nuestro cuento.</u> . Cada niño hace un dibujo que corresponda a un momento del cuento, se ordenan las ilustraciones y se confecciona el cuento que podemos contar a nuestros compañeros.</p> <p><u>Tecnica de autocontrol: "apretamos la mano y contamos hasta 4"</u> Se realizarán las diferentes orientaciones que aparecen el documento de los educadores.</p> <p><u>La paloma blanca: simbolo de la paz.</u> . En papel continuo el educador dibuja una gran paloma donde cada niño pondrá la huella de su mano. . Cuando esté seco el educador escribirá al lado de la mano de cada niño, la conducta o sentimiento que considere incompatible con la agresividad: besar, abrazar, jugar, etc. . Se pueden confeccionar palomas individuales que cada niño la decore por una cara y ponga su conducta o sentimiento incompatible por la otra.</p>	<p>Ortner, G. Cuentos que ayudan a los niños. Ed: Sirio Málaga 1.997.</p> <p>. Documento 2 de la agresividad para los educadores: "Técnicas utilizadas para el control de la agresividad: procedimientos de autocontrol.</p> <p>. Papel continuo y pintura de dedos.</p> <p>. Palomas ya dibujadas y cortadas si los niños son pequeños. . Palos de helados.</p>	<p>Segundo ciclo</p>
--	---	---	----------------------

OBJETIVO: Que el niño/a aprenda a identificar cuando tiene **MIEDO** y que se lo causa y desarrolle diferente estrategias que le permitan hacer frente a los sucesos del entorno sin miedo.

CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIAL	NIVEL
. Qué me causa miedo y cómo me comporto	<p>Cuento: " Don miedica"</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se cuenta el cuento y la educadora hace dos listas utilizando dibujos ya preparados sobre las cosas que dan miedo a don Miedica: un bosque, una hoja, un vagabundo, etc. y sobre las cosas que él hace: temblar, esconderse bajo las sábanas, salir corriendo, etc. . Cada niño/a hace su lista de dibujos con las cosas que le dan miedo y sobre qué hace cuando lo tiene. <p>Los sonidos del miedo.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los ruidos le dan miedo a Don Miedica: buscamos cada uno de los ruidos y vemos como anticipa inadecuadamente su significado. . Confeccionamos una cinta de sonidos (o utilizamos alguna existente en el mercado) y decimos a que objeto, animal o persona corresponde con lo escuchado. <p>Dibujo y creatividad: Dibujamos el miedo.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Por grupos dibujamos en papel continuo cosas o seres que nos dan miedo. . Hacemos caretas con monstruos, brujas, fantasmas, etc 	<p>Roger Hargreaves. Don miedica. Ed: Gaviota. León 1.999.</p> <p>. Cinta con diferentes sonidos. . Los sonidos. Diset. (Juego educativo)</p>	<p>Grupo de 2-3 años. Segundo ciclo</p> <p>Grupos a partir de 4 años. Segundo ciclo</p>
. Digo "tengo miedo"	<p>Poster:</p> <ul style="list-style-type: none"> . El día que el niño está nervioso sitúa la carita de nervioso en el póster del aula. . Cuanto veamos al niño nervioso si no lo ha verbalizado le ayudaremos a decirlo. 		<p>Grupos a partir de 2-3 años.</p>
. Diferencio el miedo bueno que me libra de peligros, del miedo "tonto" que me impide hacer cosas divertidas.	<p>Cuento: "Abajo el miedo".</p> <ul style="list-style-type: none"> . El educador se centrará en las historias que reflejan el contenido de trabajo y expondrá lo que es el miedo con ayuda de la historia. . Cada niño dirá situaciones en las que se libró de un 	<p>Gomboli, M.. !Abajo el miedo!. Colección Lobo Rojo. Ed: Bruño. Madrid 1.999</p>	<p>Grupo de 2-3 años Segundo ciclo</p>

	<p>peligro porque tuvo miedo y aquellas en las que el miedo le impidió hacer cosas divertidas.</p> <p>Guiñol:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se elige una de las historias en las que el miedo impide hacer cosas divertidas y la representan por grupos con el guiñol de la clase. 		
. Aprendo a vencer el miedo.	<p>Música y movimiento: "Me río del miedo".</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los niños se mueven por el espacio al ritmo de la música, y cuando para, cada uno dice algo que le da miedo y se mueve representándolo. . Cuando para la música, cada niño piensa en una cosa divertida y sustituye esa imagen por lo que le causa el miedo. <p>Dibujo y creatividad: "Sustituimos al miedo".</p> <ul style="list-style-type: none"> . Por la parte de atrás de las caretas que hemos confeccionado en sesiones anteriores, dibujamos el mismo se que nos da miedo, pero de forma divertida o ridiculizándolo de forma que no nos cause miedo. . Las caretas pueden servir para un baile de carnaval y los niños pueden confeccionar un traje con material reciclado por ejemplo. <p>¿Y después?: Secuencia 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se enseña la primera tarjeta y se les pregunta a los niños que piensan que ocurrirá después. . Se enseñan las tarjetas dos y tres para que los niños imaginen que puede ser el monstruo que ve la niña. . Por último se enseñan las dos últimas tarjetas y se reflexiona sobre la oscuridad y las cosas que nos hace ver y sobre qué podemos hacer cuando tenemos miedo en la oscuridad. <p>Juego de ordenador: "Los sueños de Guiller"</p>	<p>¿Y después? SCHUBI.</p> <p>. Ordenador con lector de DC. . Programa: "Los sueños de Guiller" Compedia.</p>	<p>Grupo 2-3- años. Segundo ciclo.</p> <p>Grupos de a partir de 4 años.</p>

	<p>. Los niños verán el cuento en el ordenador y se irán comentando las cosas que le dan miedo a Guiller y que cosas hace.</p> <p>. Relexionamos con ellos sobre lo que dice el "duende azul": los monstruos no existen están solo en nuestro pensamiento.</p> <p>. Nos paramos en la pantalla en la que el monstruo le dice a Guiller que debe pensar en cosas divertidas cuando tenga miedo y se jugará a los juegos que aparecen en ellas.</p> <p><u>Cuento: "Abajo el miedo".</u></p> <p>. El educador pedirá a los niños a partir de cada uno de los miedos que aparecen que los niños den ideas de qué pueden hacer para enfrentarse al miedo eficazmente.</p>	<p>Mario Gomboli. !Abajo el miedo!. Colección Lobo Rojo. Ed: Bruño. Madrid 1.999</p>	
OBJETIVO: Que el niño/a aprenda a identificar qué es LA TRISTEZA , qué se la causa y aprenda a expresarla de manera natural sin reprimirla.			
CONTENIDO	ACTIVIDADES	MATERIAL	NIVEL

	<p><u>Cuento: "Doña Sonrisas".</u> . La educadora lee el cuento.</p> <p><u>Dramatización:</u> . Los niños pueden representar el cuento haciendo hincapié en la tristeza y su expresión.</p> <p><u>Actividad plástica.</u> . Se divide la clase en dos grupos y uno dibuja el país de la tristeza y otro el país de la alegría. . Dibujamos todas aquellas cosas que nos ponen triste por una cara de una cartulina y por la otra cara todo aquello que nos hace reír.</p> <p><u>Cuento: "Don Feliz ha perdido su sonrisa".</u> .La educadora va leyendo el cuento deteniéndose en cada parte y preguntando a los niños, cómo creen que continuará. . Los niños por orden irán poniendo las pegatinas del libro e irán identificando las emociones que aparecen. . En una ficha en la que aparece don feliz sin expresión, los niños pondrán la expresión alegre.</p>	<p>Hargreavez, R. Doña Sonrisas. Colección Don y Doña. Ed: Alambra.</p> <p>Hargreavez, R. Don feliz ha perdido su sonrisa. Colección Don y Doña. Libros de pegatinas. Ed: Gaviota.</p>	<p>Grupo de 2-3 años Segundo ciclo.</p>
--	---	--	--

6.3.- FORMACIÓN DE LOS PADRES A TRAVÉS DE LA ESCUELA DE PADRES

El trabajo con padres es paralelo al que realiza el educador en el aula. A medida que los educadores trabajen las emociones en el aula y van enseñando a los niños las diferentes técnicas, se van realizando sesiones con los padres y entregando documentos para que aprendan a manejarlas.

Para ilustrar esta metodología a continuación aparece a modo de ejemplo un documento sobre la agresividad.

DOCUMENTO 1 PARA PADRES: LA AGRESIVIDAD.

¿QUÉ ES LA AGRESIVIDAD?

Cuando hablamos de agresividad nos viene a la cabeza gente pegándose, insultándose o gritando. No obstante, **la agresividad no es más que la manifestación de una emoción que subyace a ella: "EL ENFADO: LA IRA".** Por tanto, **la agresividad es una conducta que surge ante una emoción negativa, una frustración o un evento negativo.**

En los niños las conductas agresivas son frecuentes porque no tienen recursos para responder al entorno de una forma más efectiva. Por ejemplo, pensemos en un bebé de 18 meses que comienza a tener pleno dominio de sus movimientos y está explorando con afán el mundo y además cree que todo es suyo. Si un compañero se acerca a quitarle su juguete, es fácil que tire de él con fuerza para que no se lo quiten, y es muy frecuente que si se lo quita arremeta contra él para recuperar lo que es suyo. Sin duda, si no hay intervención de ningún adulto, el niño más fuerte, conseguirá el juguete y volverá a utilizar esta estrategia en repetidas ocasiones.

Evidentemente el niño de 18 meses carece de la herramienta más poderosa que poseemos los seres humanos para la interacción social: "el lenguaje". Por eso y en la medida en que los niños van creciendo y siempre que se trabaje con ellos, las conductas agresivas se deben ir sustituyendo por conductas más constructivas como hablar.

Cuando a un niño le quita un juguete otro niño, le pega o le insulta, surgen en él sentimientos negativos de ira, surge una presión interna que los niños deben aprender a **identificar**: saber qué lo que sienten es una emoción negativa, a **saber cuál es su causa**: saber que está motivada por un evento negativo, y a **expresarla**: canalizar la emoción de manera adecuada. En la medida en la que los niños

identifique su sentimiento, no tendrán miedo sobre todo cuando la sensación sea muy grande, en el momento que conozcan su causa aprenderán a analizar situaciones, personas ó cosas que le producen ese sentimiento, para poder modificar su enfrentamiento a las misma, en la medida en que aprenden a expresarla con fluidez.

Como hemos visto en la introducción a las emociones, es frecuente que lo que veamos sean conductas, por ejemplo: gritar, decir palabrotas, dar un portazo, encerrarse en la habitación, pegar a su hermano, romper un juguete, pegarse el un tortazo, etc. **Es muy importante sobre todo en la agresividad que dejemos a los niños que lo expresen como sepan y que nosotros seamos lo suficientemente empáticos como para ponernos en el lugar de nuestro hijo y comprender que está respondiendo a algo que le ha frustrado o le está suponiendo un sufrimiento.** Solo si somos capaces de aislarnos de nuestros propios sentimientos, sobre todo cuando hemos sido nosotros los que hemos motivado esta reacción porque le hemos pedido que hiciera algo, podremos enseñar a nuestros hijos a controlar la agresividad y a canalizarla eficazmente, porque sin duda esas conductas de nuestros hijos generan en nosotros sentimientos de ira también y lo más sencillo sería responder gritando o pegándoles si es necesario, pero no debemos olvidar nunca que somos sus modelos y que si no es lícito que ellos peguen tampoco lo es que lo hagamos nosotros. **Es importantísimo que durante el ataque de ira dejemos que los niños se expresen y que luego le demos un tiempo de reflexión y que por último analicemos con él qué es lo que ha ocurrido para que el niño aprenda cómo debe actuar la próxima vez, y ver así que otras posibilidades tenía además de gritar o pegarnos.**

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS DE NUESTROS HIJOS?

1.- **Mantener el control:** es muy importante que nosotros seamos capaces de controlar nuestra emoción, ya que como hemos dicho antes los niños suelen hacer lo que ven, no lo que decimos, ya que el dicho de "haz lo que yo diga y no lo que yo haga", no sirve para los niños, ya que los padres somos ante todo modelos y si nosotros cuando nos enfadamos con ellos no somos capaces de verbalizar "estoy enfadado", y actuar en consecuencia y lo que hacemos es pegar a nuestro hijo o llamarle "tonto", es evidente que lo que estamos enseñando es que el enfado se descarga agrediendo. Una vez que nosotros le demostramos al niño que a través de la verbalización y pasado un tiempo el enfado desaparece, ellos lo viviran como una forma de expresión eficaz.

2.- **Insistir en que utilicen el lenguaje:** Es muy importante que utilicen la palabra para expresar su ira. El hecho de que un niño diga estoy enfadado, significa que ha identificado la emoción, que como hemos dicho es un primer paso para expresarla adecuadamente. Cuanto más pequeño sea el niño habrá que ayudarle y cuando le veamos que ha roto algo, o ha pegado, se le dirá: "Luis, está enfadado", y le preguntaremos ¿Cómo estas Luis?, para que diga que está enfadado.

3.- **Reflexionar con él sobre las causas de su enfado:** En el momento que el niño establece una relación directa entre motivos y conductas comienza a analizar las situaciones de una forma más eficaz y aprende a responder también de un modo más adaptativo. Cuando el niño no sabe qué es lo que le ha llevado a manifestar su agresividad se lo diremos. "Luis está enfadado porque mama le ha dicho que es hora de ir a la cama y el quiere quedarse viendo la T.V."

4.- **Enseñarle las conductas adecuadas que le permitirían canalizar la ira y no utilizar la agresión verbal o física:** Para ello si observamos que nuestro hijo cuando quiere algo va a otro niño y se lo quita sin más, o le pega si el otro lo hace, deberemos dotarle de estrategias comunicativas.

Ejemplo: Pedro y Ana están en el parque jugando con la tierra. Pedro quiere la pala y va a cogerla, y Ana no se la deja. Entonces Pedro va a quitársela , y Ana le golpea, con la pala en la cara. A partir de aquí, aparecen lloros y gritos, y los padres acudirán con prontitud consolando unos, reprochando otros y castigando la mayoría. Si el padre los castiga y se va del parque, los niños no aprenderá nunca cómo actuar correctamente.

La actuación paterna podría haber sido:

Padre: ¿Qué ha ocurrido?.

Pedro: Que Ana me ha dado con la pala en la cara.

Ana: Sí, porque tú me la querías quitar.

Padre: Vamos a sentarnos y hablar. Pedro, ¿porqué le querías quitar la pala a Ana?

Pedro: Porque no me la quería dejar.

Padre: ¿Cómo le has pedido la pala?

Pedro: No se la he pedido, la he cogido.

Padre: No crees que deberías haber dicho, ¿por favor, me dejas la pala?

Pedro: Sí, pero no me la quería dejar.

Padre: ¿Cómo te has sentido cuando Ana no te ha dejado la pala?

Pedro: Muy enfadado, por eso la he cogido.

Padre: ¿Tú cómo te sientes cuando alguien te quita algo sin preguntar?

Pedro: Muy enfadado.

Padre: ¿Crees que ha estado bien quitar la pala a Ana sin preguntar?
Pedro: No.
Padre: Y tú Ana, ¿por qué no le has dejado la pala?
Pedro: Porque no estaba jugando con ella.
Padre: ¿Cómo te has sentido?
Ana: Muy enfadada, porque me ha quitado la pala.
Padre: ¿Crees que era necesario pegarle?
Ana: Sí, porque es malo y me fastidia todo el tiempo.
Padre: No piensas que podías haberle dicho a Pedro: "Pedro, deja mi pala que yo estoy jugando ahora. Luego te la dejo".
Ana: Si, pero se la hubiera llevado.
Padre: Ana ¿a ti te gusta que te peguen?
Ana: No.
Padre: ¿Por qué?
Ana: Porque me duele y me siento mal.
Padre: Creo que deberíais pedirnos perdón y daros un beso. Y ahora, jugar los dos juntos con lo que tenéis. Pedro, recuerda que hay que aceptar que no siempre obtenemos lo que queremos, y que el mundo y los demás no tienen por qué satisfacer nuestras necesidades, y no por eso tenemos que enfadarnos. Y tú Ana, piensa que compartir las cosas y jugar juntos es mucho más divertido. Los dos debéis pensar que pegando y no respetando al otro habéis empeorado las cosas y no habéis solucionado nada.

Es evidente, que hacer lo anterior supone mucho esfuerzo en tiempo y en paciencia, pero solo así los niños aprenden las conductas adecuadas y a medio y largo plazo se obtienen resultados positivos.

Al ofrecer alternativas a estos comportamientos y conductas, no solo evitamos reacciones negativas ante diversas situaciones, sino que también les ofrecemos los modelos adecuados para enfrentarse a ellas.

7.- CONCLUSIONES:

Este programa se diseñó y elaboró con el fin de cubrir unos objetivos y unas metas encaminadas al desarrollo integral armónico de los/as niños/as con la intención de suplir las carencias y dificultades que se encontraban en las relaciones sociales y el crecimiento personal de los/as niños/as.

Tras la aplicación del programa, tanto en la actividad diaria de la escuela como en la práctica clínica, los niños/as nos han enseñado que son capaces de expresar y comunicar sus emociones de una manera adecuada cuando el contexto les proporciona modelos y estrategias

para enfrentarse eficazmente a los eventos negativos que se producen en el entorno.

Uno de los factores que influyen de manera positiva en los resultados obtenidos es que se incide directamente en las tres dimensiones del individuo: personal, familiar y social; por lo que los aprendizajes adquiridos se generalizan y consolidan de un modo más rápido y resulta gratificante vivir la eficacia de los mismos y observar la correlación que se produce en todos los ámbitos en los que se desenvuelven, sin que existan discrepancias en sus comportamientos dependiendo de las personas a las que se dirija.

Aunque este programa está pensado para niños/as de educación infantil, sería interesante prolongar a lo largo de todo el periodo educativo los contenidos que en él se tratan, aumentando la complejidad de los mismos a medida que el individuo aumenta sus capacidades cognitivas, afectivas, sociales... para continuar la labor que con dicho programa se ha iniciado: **la prevención de e intervención en dificultades de expresión y comunicación de emociones como factor condicionante del desarrollo integral del individuo.**