



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

**LAS EMOCIONES DERIVADAS DEL CONTEXTO
FAMILIAR Y CÓMO TRABAJARLAS. UNA
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA
SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Presentado por:

D^a PALOMA MARÍA TORTOSA FERRANDO

Dirigido por:

Dra. CONSUELO CERDÁ MARÍN

Valencia, a 23 de mayo de 2021

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil



Agradecimientos:

Quisiera agradecer y reconocer a todas las personas que me han ayudado y han dedicado parte de su tiempo a formarme tanto académica como humanamente.

En primer lugar, a Dios, por permitir que esté aquí, cumpliendo mi vocación, y acompañarme a lo largo de mi vida.

En segundo lugar, a mi madre, por ser mi mayor referente como maestra y por guiarme a lo largo de toda mi etapa educativa siendo un ejemplo de entrega.

En tercer lugar, a los colegios en los que he realizado las prácticas estos cuatro años por haber depositado su confianza en mí y por haberme enseñado a crecer para ser una buena profesional.

Y por supuesto a mi directora, Dra. Consuelo Cerdá Marín, por haberme dedicado tiempo y atención, pero; sobre todo, por haberme guiado con cariño y comprensión.



ÍNDICE

0. RESUMEN	8
1. INTRODUCCIÓN	10
2. OBJETIVOS.....	12
2.1 Objetivo general.....	12
2.2 Objetivos específicos	12
3. METODOLOGÍA.....	13
4. MARCO TEÓRICO	15
4.1 Factores familiares vinculados al bajo rendimiento.....	15
4.1.1 Relación entre los factores familiares y el bajo rendimiento	16
4.1.2 Estructura familiar	17
4.1.2.1 Nivel socioeconómico familiar	18
4.1.2.2 Formación de los padres.....	19
4.1.2.3 Recursos culturales.....	20
4.1.3 Clima familiar	20
4.1.3.1 La familia como contexto en la construcción de las emociones..	21
4.1.3.2 Estilo educativo de los padres	23
4.1.3.3 Uso del tiempo libre	30



4.1.3.4 Pulimiento de los espejos representados por los padres.....	31
4.1.3.5 Interés de los padres en las tareas escolares.....	31
4.2 El mundo de las emociones	32
4.2.1 Ser consciente de las propias emociones	32
4.2.2 Identificarlas correctamente y ponerles nombre	34
4.2.3 Comunicarlas de forma verbal y no verbal	34
5. “UN PROYECTO EDUCATIVO PARA CADA HIJO”	37
5.1 Charla informativa	43
5.2 “Llevamos a cabo el plan de acción”	45
5.2.1 Ser consciente de las propias emociones	45
5.2.1.1 “Viajo por mi interior”	45
5.2.1.2 El tren de las emociones.....	46
5.2.1.3 El banco del arrepentimiento.....	47
5.3.2 Identificarlas correctamente y ponerles nombre	47
5.3.2.1 Caritas.....	47
5.3.2.2 El reloj de las emociones.....	48
5.3.2.3 La silla mágica.....	50
5.3.3 Comunicarlas de forma verbal y no verbal	51
5.3.3.1 “Soy especial”	51
5.3.3.2 Enfrentar un duelo	52
5.3.3.3 “Me gusta de ti...”	53



5.3.3.4 Momentos bonitos del día	54
6. CONCLUSIONES	56
7. BIBLIOGRAFÍA	59
8. ANEXOS.....	63
Anexo 1 Dossier del Proyecto	63
1. Introducción.....	66
2. Desarrollo del tema	67
2.1 La singularidad de cada hijo.....	67
2.2 Aceptación	68
2.3 Aptitudes para educar con emoción.....	69
2.4 Un Proyecto Educativo para cada Alumno.....	73
Anexo 2 El tren de las emociones	74
Anexo 3 Cuento	75
Anexo 4 Ficha de las caritas y del reloj de las emociones.....	76
Anexo 5 “Soy especial”	77
Anexo 6 Enfrentar un duelo	78
Anexo 7 Momentos bonitos del día	79



0. RESUMEN

Las emociones desencadenan reacciones físicas y comportamentales que afectan a nuestros acontecimientos diarios. En los niños la mayoría de las emociones son generadas en sus dos contextos más cercanos, el familiar y el escolar. Por ello el presente Trabajo de Fin de Grado pretende demostrar qué tipo de variables dentro del contexto familiar pueden afectar a sus hijos, y les condicione en su aprendizaje y, a la vez, como consecuencia, se desencadenan diferentes tipos de emociones. A raíz de todo esto se presenta un Plan de Acción llamado “Un Proyecto Educativo para cada hijo”, cuyo principal objetivo es ayudar a los alumnos de segundo de Educación Infantil a reconocer, ubicar y tratar las emociones provenientes de los diferentes climas familiares. Para que los alumnos desarrollen un trato adecuado hacia las emociones que sienten no se puede trabajar únicamente en el contexto escolar, sino que los padres deben ser partícipes de su proceso de enseñanza-aprendizaje, en consecuencia, el siguiente proyecto presenta un Plan de Intervención donde los padres son un componente clave para su desarrollo.

Palabras clave: emociones, contexto familiar, contexto escolar, Educación Infantil, Proyecto.

ABSTRACT

Emotions trigger physical and behavioral reactions that affect our daily events. In children, most of the emotions are generated in their two closest contexts, family and school. It has been proved that familiar context and experiences affects students in their school context. As a consequence, students may vary their behavior as per their familiar reality. This Final Degree Dissertation aims to help second year Kindergarten students to recognize, locate and treat their emotions by offering the Action Plan called "An Educational Project for each child". For students to develop an adequate treatment of the emotions they feel, it is not possible to work only in the school context, but parents must be participants in their teaching-learning process, consequently, the following project presents an Intervention Plan where parents are a key component in their development.



Keywords: emotions, family context, school context, Early Childhood Education, Project.

RESUM

Les emocions desencadenen reaccions físiques i comportamentals que afecten els nostres esdeveniments diaris. En els xiquets la majoria de les emocions són generades en els seus dos contextos més pròxims, el familiar i l'escolar, per això el present Treball de Fi de Grau demostra com allò que els alumnes viuen en el seu context familiar afecta directament a la seua persona en el context escolar i com el transformen en diferents tipus d'emocions. Arran de tot això es presenta un Pla d'Acció anomenat "Un Projecte Educatiu per a cada fill", el principal objectiu del qual és ajudar als alumnes de segon d'Educació Infantil a reconèixer, situar i tractar les emocions provinents dels diferents climes familiars. Perquè els alumnes desenvolupen un tracte adequat cap a les emocions que senten no es pot treballar únicament en el context escolar, sinó que els pares han de ser participants del seu procés d'ensenyament-aprenentatge, en conseqüència, el següent projecte presenta un Pla d'Intervenció on els pares són un component clau per al seu desenvolupament.

Paraules clau: emocions, context familiar, context escolar, Educació Infantil, Projecte.

1. INTRODUCCIÓN

La elección del siguiente Trabajo de Fin de Grado ha estado relacionada en gran parte con mi experiencia en las prácticas en los diferentes centros escolares durante los últimos cuatro años. Gracias a las oportunidades que ofrece el Programa de Innovación Metodológica de Magisterio (PIMM), se realizan prácticas desde el primer curso de la carrera donde nos forman para llegar a ser futuros maestros. Es por ello, por lo que en estos cuatro años he vivido en las cuatro aulas por las que he pasado una realidad que se repetía de forma continua y esta es, que todo aquello que ocurre en la vida familiar de un niño le afecta directa o indirectamente.

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es la indiferencia por parte de los colegios y de las familias ante el sufrimiento de un hijo causado por el contexto familiar en el que crece.

La sociedad se ha acostumbrado a normalizar la inestabilidad familiar y muchas veces no se tiene en cuenta cómo afecta este hecho a los hijos de la familia, por tanto, el colegio tiene un papel fundamental en esta realidad y este es, acompañar al alumno durante su etapa escolar, buscando siempre su bien y tratando de hacer presentes a sus padres en este proceso dando siempre a entender que la máxima voluntad es el bienestar y el crecimiento personal de su hijo.

Para ello, con el presente trabajo, se trata de trabajar con los alumnos las emociones que reciben en sus dos contextos más próximos, el familiar y el escolar, y que, entre todos, tratemos de guiar al alumno ante lo que le pueda estar sucediendo, siguiendo un Plan de Acción claro, conciso y simple, así tanto la familia como el colegio podrán encontrar un punto de unión sobre el que trabajar para ayudar al alumno.

Ante el sufrimiento nuestro concepto de ver y actuar en la vida cambia, pero la realidad es la misma, por tanto, el deber de los padres y profesores es procurar que los niños se desarrollen adecuadamente y traten de ubicar todo aquello que reciben de su contexto personal. Además, los profesores no están únicamente para procurar que sus alumnos obtengan buenos resultados, sino ir más allá y educar para que sean personas



íntegras, con unos valores y principios fuertes, y para ello, se debe guiar y conducir durante el aprendizaje de cada niño.

El propósito de realizar este Trabajo de Fin de Grado es proponer un Proyecto que intervenga en una clase de segundo de Educación Infantil y que permita poner en marcha un acompañamiento, tanto de la familia como de la escuela, en el sentir de los alumnos, así, mediante esta intervención, se pretende mejorar el proceso de adaptación de cada alumno a su realidad familiar mediante un aprendizaje del control de las emociones y que, por tanto, repercuta positivamente en su rendimiento escolar. Con ello se quiere motivar a las familias en su implicación. Este trabajo, a su vez, complementará y completará mi formación como docente para así, en un futuro, afrontar esta realidad en mi aula.

En primer lugar, se presenta el marco teórico del trabajo el cual refleja toda la teoría que justifica cómo los factores familiares están íntimamente ligados al rendimiento escolar, la importancia de una buena estructura familiar acompañada de un clima positivo y la importancia de tener conciencia emocional para ayudar al niño en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Por último, se presenta un Plan de acción basado en un Proyecto, el cual trabaja con el profesor y padres de los alumnos y que pretende crear conciencia emocional en cada uno de ellos.



2. OBJETIVOS

Los objetivos de este trabajo son los siguientes:

2.1 Objetivo general:

1. Crear un plan de acción para acompañar a los alumnos en su proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la ubicación de las emociones provenientes de su contexto familiar a través de un Proyecto en el que el colegio hace partícipe a la familia.

2.2 Objetivos específicos:

1. Implicar a los padres en el Proyecto para una mejor adaptación a la realidad.
2. Crear conciencia de las propias emociones en cada alumno.
3. Lograr identificar correctamente las emociones y ponerles nombre.
4. Comunicar las emociones de forma verbal y no verbal.
5. Respetar la singularidad de cada alumno fomentando valores y principios en estos.
6. Hacer a los alumnos conscientes de que todos sienten y padecen dentro de su realidad aprendiendo a ponerse en el lugar del otro



3. METODOLOGÍA

La realización del siguiente Trabajo Fin de Grado ha sido posible gracias a los conocimientos adquiridos en el Programa de Innovación Metodológica de Magisterio (PIMM) durante los últimos cuatro años equivalentes a la promoción 2017-2021.

Ha sido necesario un periodo de prácticas constante y diario durante cuatro años (2017-2021) para la realización de esta propuesta. Gracias a ello he podido comprobar que uno de los mayores problemas actuales dentro del contexto escolar es el modo en el que afectan los factores familiares al alumno y cómo los exterioriza a través de su papel como alumno del colegio, en Educación Infantil concretamente a través de las emociones. Este hecho ha producido en mí una inquietud predominante desde mi papel como futura maestra y una gran intención por integrarme en el proceso de ayuda a aquellos alumnos que no saben ubicar todo aquello que reciben emocionalmente en sus vidas.

En un primer momento se hizo una búsqueda basada en la recogida de información y contenido a través de libros de lectura que el mismo colegio de prácticas de este curso me proporcionó. Estos libros no solo me aportaron teoría para realizar el marco teórico del Trabajo Final de Grado, sino que, además, me aportaron una amplia visión sobre la educación que me ha hecho formarme tanto intelectual como humanamente.

Posteriormente, se realizaron búsquedas de información en Internet a través de plataformas de investigación. Estas páginas o plataformas fueron, entre otras, de donde se seleccionaron artículos que recogían información a cerca de este tema y otros referentes al mismo. Algunos de los artículos no trataban directamente la información referente a mi marco teórico, pero me aportaban nuevas ideas y más formación.

Así mismo, se han realizado búsquedas en el Boletín Oficial del Estado (BOE), además de que se ha hecho uso del Currículum de Educación Infantil en la Comunidad Valenciana.

Todos los periodos de prácticas han sido igual de importantes, pero precisamente por ser el último año de prácticas se ha podido comprobar que he evolucionado con respecto a los otros cursos por la ilusión, motivación y ganas de dar lo mejor de mí que tuve desde que entré al colegio, pero gran parte de mi desarrollo a todos los niveles como



profesora en prácticas ha sido gracias al colegio y a mi tutora. He aprendido no solo a no juzgar al alumno que tienes delante sino, también, a no juzgar a su familia ya que la sociedad en la que vivimos es una sociedad en la que cuesta cada vez más encontrar amor y coherencia y parece que todo lo que aportan al colegio son problemas cuando ellas son las primeras que no saben cómo actuar con sus hijos porque nadie les ha guiado. Debemos ser más comprensivos, menos duros y más positivos con ellas.

Para ello, he querido presentar una propuesta de intervención en una clase de segundo curso de Educación Infantil con el objetivo de trabajar todo aquello que reciban de su contexto familiar a través de las emociones. La metodología utilizada en este trabajo pretende en todo momento ayudar a los alumnos que, se encuentren en la situación en la que se encuentren, es imprescindible orientarles a través del control emocional y velar siempre por su bienestar.

Por todo ello, este proceso completo que va desde la búsqueda de información sobre las necesidades básicas de una persona, los tipos de familias que hay, sobre la importancia de un clima familiar adecuado y sobre lo fundamental que es tener conciencia emocional, tanto por parte de la familia como del colegio, hasta crear una propuesta de proyecto que favorezca a cada alumno desde el acompañamiento del colegio y la familia en la parte emocional que influye en cada niño.



4. MARCO TEÓRICO

4.1 Factores familiares vinculados al bajo rendimiento

Cuando se habla de rendimiento académico se deben considerar los factores que conforman dicho ámbito de la vida de cualquier escolar. Dicho esto, se estudian las características personales, sociales, escolares y familiares. De esta manera, tanto los escolares como el resto de los factores que se han mencionado se trabajarán conjuntamente ya que están relacionados de forma mutua.

El bajo rendimiento en la escuela en los últimos años supone una gran preocupación por parte de los educadores y de muchas de sus familias y para averiguar sus causas no se estudiarán solo los factores escolares, sino ir más allá, precisando un análisis de los factores personales, sociales y familiares (Ladrón de Guevara, 2000).

Partimos de la base de que los resultados escolares son el resultado de la interacción entre la familia, la escuela y las características personales de uno mismo (Coleman, 1966). Por ello, se debe considerar que en este proceso de enseñanza-aprendizaje no se pueden dejar de lado los aspectos emocionales ya que afectan al individuo directamente y, por tanto, se analiza al niño en todos sus ambientes.

Como dice Gutiérrez (1983), cada vez hay un mayor bajo rendimiento que además está definido como la diferencia entre el rendimiento del alumno y su potencial y que, como consecuencia, acaba por ser un fracaso escolar. Tal y como definen Fueyo (1990) y Brikin (1971) “se habla de bajo rendimiento cuando nos encontramos con alumnos que no han adquirido en el tiempo previsto, de acuerdo con los programas establecidos y las capacidades intelectuales, los resultados que se esperan de él”.

A raíz de esto, se presenta una investigación centrada en los aspectos familiares que inciden y que, por tanto, están vinculados al bajo rendimiento académico clasificados en torno a dos apartados: los aspectos estructurales de la familia y el clima familiar, sin antes incidir de modo más concreto en la relación entre los factores familiares y el bajo rendimiento.



4.1.1 Relación entre los factores familiares y el bajo rendimiento

En este apartado se comenzará por hacer un estudio aproximado acerca de los factores familiares como causa del bajo rendimiento de los alumnos en su aprendizaje.

Históricamente la máxima influencia sobre los resultados escolares la ha tenido el entorno familiar, la escuela tenía poca influencia, por tanto, el papel protagonista lo tenía el entorno familiar (Coleman, 1966; Muller, 1970; Migilorino, 1974).

Según García (1998) “el fracaso escolar aumenta en familias que son deficientes en estas cualidades deseables, cualidades tales como no el interés por los procesos instructivos, las relaciones intrafamiliares, la provisión de materiales y recursos y la estructura interna familiar”. A las cualidades que pueda poseer la familia se le suma aquello que es instruido por la familia como, por ejemplo, un entorno emocional equilibrado, una enseñanza que permita razonar y la calidad de las relaciones del niño con las personas de su entorno. Por tanto, podemos afirmar que fruto de estas investigaciones se determina que la importancia de la familia es primordial, tanto para determinar las causas del bajo rendimiento del niño como para trabajar el problema y llevar a cabo una acción educativa (Fueyo, 1990).

También cabe destacar que, aparte de la importancia de la relación paterno- filial, es muy importante la cultura, haciendo referencia a cómo la familia contribuye al desarrollo del pensamiento, el lenguaje, los afectos, la adaptación y la formación del autoconcepto (Pérez, 2000). De acuerdo con Urquijo (2002) las características psicológicas, como la autoestima, son elementales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por ello se cita, “si un estudiante presenta una baja autoestima dentro de todo el proceso educativo o en una parte de él, sus desempeños también van a ser bajos, ya que la imagen que la persona se hace de sí misma determina consciente o inconscientemente su comportamiento”. Así, es necesario entender y asimilar que cuanto más aumente el autoconcepto del niño, más aumentará su rendimiento académico.

Como conclusión, se puede decir que los alumnos con un entorno familiar defectuoso tienen más probabilidades de tener un desempeño deficiente en la escuela, por



lo que el papel de la familia es vital y se considera el principal factor del bajo rendimiento, tanto en el origen del problema, como en su proceso, recuperación y reestructuración.

4.1.2 Estructura familiar

La estructura familiar va a estar definida en dos dimensiones: el número de miembros y la custodia paterna. Ambas dimensiones son influidas por la economía y el clima familiar (Gómez, 1992).

Con respecto al número de miembros, a raíz de varias investigaciones se llega a la conclusión de que a mayor número de hijos parecen aumentar las probabilidades del descenso del rendimiento académico (Ladrón de Guevara, 2000). Se dice que cuanto más grande es la familia menos dinero hay para invertir en cada hijo y por tanto disminuyen los recursos. Pero a esta conclusión se llega sin tener en cuenta que si son bien educados en el resto de los factores no tiene por qué afectar ya que se crece en otros ámbitos potenciando valores que personalmente te hacen crecer y que restan importancia a la economía en su proceso educativo.

También influye el orden de nacimiento del alumno con respecto al grupo de hermanos (Galton, 1974). Según Acevedo (2008), los niños pueden realizar percepciones de sí mismos falsas según la interpretación que haga sobre su posición en la familia. El orden de nacimiento afecta la relación entre padres e hijos. Conocer el orden de nacimiento del niño puede ayudarlo a comprender mejor su mundo y sus puntos de vista. Es importante que los padres comprendan esto, para evitar caer en estereotipos negativos, que puedan ayudar a cada niño a desarrollarse en su máximo potencial. Para hablar y sacar conclusiones de esta afirmación se basa en tres puntos: la atención, la distracción y el nivel de responsabilidad de cada hermano. Aquellos hijos que no reciben atención a causa de esto exteriorizan la necesidad atencional en el rendimiento académico ya que influye directamente en la conducta del niño y, por tanto, en su rendimiento escolar. También se producen distracciones ya que no es lo mismo realizar las tareas y estudiar en un ambiente silencioso y sin distracciones que en un ambiente en el cual hay ruido. Con



respecto al nivel de responsabilidad de cada hermano, según su posición familiar se le suele atribuir una responsabilidad u otra, por ello influye tanto.

Otro aspecto que conviene señalar es el divorcio/separación de los padres que tanto ha aumentado en los últimos años y que influye directamente en los niños ya que supone una modificación de la estructura familiar “tradicional” (Dornsbusch, 1985). Este hecho no implica que haya dificultades escolares en los niños, pero si que se encuentra con facilidad déficits en el rendimiento escolar y algunos síntomas de depresión infantil en aquellos alumnos que vienen de familias rotas y desestructuradas. No solo se ve el bajo rendimiento en el niño durante el proceso de crisis familiar, sino que anteriormente, en un estado pre-divorcio los niños pueden vivir episodios duros que reflejan su estado en el rendimiento académico. Esta situación puede derivar en una falta de atención de los padres hacia los hijos a causa del sufrimiento.

De igual forma, puede ocurrir que muchos niños experimentan una falta de atención en sus actividades escolares en familias estructuradas donde los padres trabajan mucho y no tienen tiempo para ocuparse de sus hijos. Por ello, como consecuencia de esta falta de atención el aprendizaje escolar queda afectado, los niños no rinden como debería ser en sus tareas y, por consiguiente, hay un bajo rendimiento escolar. (Rumbergen y Cols, 1990).

Para concluir se puede afirmar la importancia que tiene la estructura familiar si, en caso de tener un fuerte impacto, se suaviza con otros factores culturales o socioeconómicos, pero incrementa si se trata a cada hijo de forma diferente y por tanto cada uno lo vive en un ambiente de aprendizaje distinto (Ladrón de Guevara, 2000).

4.1.2.1 Nivel socioeconómico familiar

Los análisis realizados confirman la relación entre el rendimiento académico y el origen social de los niños (Pourtois y Desmet, 1989; Fueyo, 1990; Ladrón de Guevara, 2000), teniendo en cuenta el nivel de estudios de los padres, su nivel laboral y el nivel de ingresos de la familia (Fernández y Salvador, 1994).



El problema del bajo rendimiento parece tener un mayor impacto en los niños de determinadas clases sociales. Hay muchos más niños de nivel bajo que de nivel medio con bajo rendimiento, pero aún así presentan este problema (Cuadrado, 1986). Se ha encontrado que los estudiantes de familias económicamente desfavorecidas tienen niveles más bajos de inteligencia (afirmación imprecisa), velocidades de trabajo más lentas y niveles más bajos de concentración en tareas de largo plazo (Ladrón de Guevara, 2000).

El nivel sociocultural de la familia juega un papel muy importante debido a los estímulos y oportunidades que se les brindan, para así alcanzar un estatus social dependiendo de su grupo de procedencia (Pérez, 1981).

Aún así no todos los autores afirman que haya una relación entre el rendimiento académico y la posición socioeconómica ya que se puede controlar la inteligencia y el nivel social no tiene por qué influir sobre las notas (Caraba/la, 1979).

4.1.2.2 Formación de los padres

También es importante el nivel de formación de los padres, ya que es un factor el cual permite conocer el ambiente en el que se mueve el niño, su vida cultural y las oportunidades para el proceso de aprendizaje (Pérez, 1981). Estos aspectos son importantes para determinar el rendimiento escolar del niño, por los estímulos que el niño recibe para el trabajo escolar, las actitudes desenvueltas en el estudio y las expectativas que se depositan en él. Por ello, no solo es importante la posición económica y cultural, sino que va más allá (Pérez, 1981).

De ahí la importancia del nivel intelectual de los padres, ya que la familia se va a desenvolver lingüísticamente de una determinada forma y esto va a repercutir en los temas de conversación. Si la familia realiza comentarios y preguntas a los hijos haciendo uso de un vocabulario adecuado y existe una preocupación por parte de los padres sobre lo que sus hijos han estudiado en clase, (Estebaranz y Mingorance, 1995) esto favorecerá el buen desarrollo académico del alumno.



4.1.2.3 Recursos culturales

En resumen, para que los hijos tengan una buena educación, se cuentan con distintas estrategias para asegurar el adecuado desarrollo de un correcto rendimiento académico, y estos son los propios conocimientos humanos por parte de los padres, su nivel cultural y su educación.

Pero también hay que contar con el capital económico, el cual, si se invierte de forma adecuada con propósitos educativos el resultado suele ser favorable. A una mayor inversión económica en educación aplicada a clases particulares, formación extraescolar, libros, disponibilidad de medios culturales etc., hay una mejora en el rendimiento académico.

4.1.3 Clima familiar

Además de la estructura, el ambiente familiar es otro factor de gran importancia que incide directamente en el rendimiento académico del niño. Según Martínez (1992), para darse un clima familiar positivo, la comprensión, el respeto, el estímulo adecuado y un nivel de exigencia coherente son factores imprescindibles.

Según Palacio (1988), con respecto al clima familiar que rodea a los niños se van a diferenciar aquellos que tienen éxito escolar y aquellos que no. Los primeros incitan a la autorreflexión como consecuencia del propio comportamiento. Estas familias fomentan el estímulo exploratorio orientado hacia la tarea, ofrecen información concreta, planteamientos llevados a cabo y se autoevalúan. Por el contrario, aquellos alumnos con fracaso escolar se rodean de un ambiente en el cual los problemas del niño se resuelven directamente sin que se de la posibilidad de reflexionar y de pensar el “por qué” de las cosas y por supuesto, hay una escasa orientación en las tareas escolares.

Teniendo en cuenta el enorme vínculo entre el éxito escolar y el nivel socioeconómico de las familias, hay niños que teniéndolo todo a nivel materia, cultural e intelectual, siguen sin obtener buenos resultados (Martínez, 1992). Según Nelson (1984), esto puede ser porque, aún teniendo todos los recursos puede existir un clima afectivo perjudicial o puede ser que viviendo en un clima afectivo propicio no se favorezcan ya que pasan poco tiempo en él.



Según Ladrón de Guevara (2000), la disminución de la motivación, la falta de ambición, lenguajes defectuosos y modelos conductuales no correctamente adquiridos, así como la falta de autocontrol en el trabajo y las dificultades en el lenguaje interior se deben en muchas ocasiones a climas tensos e inestables donde un niño no tiene sus necesidades básicas correctamente cubiertas. Por otro lado, si el clima familiar es favorable y el ambiente es adecuado y coherente, los hijos de esa familia tienen un desarrollo estable y unas altas expectativas que tienen como consecuencia un alto rendimiento escolar (Fullana, 1996).

Se podría definir este contexto favorable con una serie de requisitos que se pueden clasificar como culturalmente ricos. Este contexto se compone por frecuencia de lectura, por parte de los miembros, una correcta organización familiar y unas expectativas y aspiraciones profesionales. El estatus socioeconómico de los padres, así como su formación intelectual y cultural es un factor muy importante que determina los puntos anteriormente citados (Paulson, 1994; Phillips, 1992; Melby, 1993; Martínez, 1992).

También el rendimiento escolar depende de las aptitudes y habilidades que el niño desarrolla dentro de su ambiente familiar, ya que en su familia es donde el alumno aprende un lenguaje nuevo, una forma de razonar, una motivación y la constancia en el trabajo. Las habilidades inciden en la consecución del buen rendimiento académico (Martínez, 1992).

La relación entre padres e hijos determina su comunicación y su interacción lingüística, que a su vez depende de la formación cultural de los padres. Estos cuanto más formados estén, mayor cultura e información sobre el mundo transmitirán a sus hijos (Tejedor y Cande, 1988). Cuando los padres, por diversos motivos, no tienen un alto nivel de cultura les es difícil comprender los contenidos escolares y, por lo tanto, explicarlos a sus hijos puede repercutir negativamente a sus hijos (Pérez, 1984). De la misma



manera la formación cultural de los padres influye muchísimo en la realización de tareas escolares, en la importancia que se le da a la lectura (Martínez, 1992).

4.1.3.1 La familia como contexto en la construcción de las emociones

La emoción explica el comportamiento humano ya que la emoción es consecuencia de la interpretación de información que depende condicionalmente de un contexto concreto. No obstante, hay excepciones. Por ejemplo, cuando el estímulo es biológico suele surgir una situación de alerta automática.

Los factores que condicionan las emociones son los conductuales, los fisiológicos y los motivacionales.

Bowen (1989) distingue tres sistemas en el ser humano. El sistema emocional, el sistema sentimental y el sistema intelectual. El primero es el único que se comparte con los animales y hace capaz a un organismo de recibir información, integrarla y responder a ella. El segundo es la capa del sistema emocional. Se basa en el hecho de que los humanos damos razón a nuestros actos. Un animal no siente celos, simpatía, rechazo o culpabilidad, entre otros. El sistema intelectual se encarga de conocer, comprender y comunicar ideas complejas. Surgió más adelante en la evolución.

Las emociones y los sentimientos interpretan la realidad de forma subjetiva mientras que el intelecto lo hace de manera objetiva. Se ha de encontrar un equilibrio entre todas estas fuerzas de modo que el intelecto no esté sublimado a las emociones o a los sentimientos.

Según la teoría familiar de Murray (1989), en la familia se asimilan comportamientos conscientes e inconscientes y reacciones emocionales. A lo largo del tiempo el sujeto busca diferenciarse, es decir, independizarse emocionalmente de la familia consiguiendo, de esta manera, que sus emociones no dependan de la familia.



Las personas pobremente diferenciadas dependen de las emociones de los demás ya que no tienen un Yo bien autodefinido. Las emociones priman al intelecto.

La persona diferenciada sigue en contacto con la familia, pero no depende de ella para definirse a sí misma, para conocer su Yo y conocer objetivamente la realidad que le rodea. Hay equilibrio entre emociones e intelecto.

La fusión y la desconexión emocional explican cuánto de indiferenciado está un individuo. Son dos caras de la misma moneda.

En la fusión no hay diferenciación. Se busca que el otro cubra las necesidades emocionales ya que el sujeto no puede. Esto afecta a toda la familia pues, cuando alguien no ve cubierta su necesidad emocional, todos sienten ansiedad. Además de que esta necesidad debe ser satisfecha de forma perfecta, se suele transmitir de forma difícil de entender. Esto hace que se esté en un estado de frustración constante. Sin embargo, las relaciones son estables a causa del miedo a la separación. Hay excepciones a esto último. Este es el caso de la desconexión emocional. Cuando se sobrepasan los límites del sistema de sentimientos se pueden llegar a producir tres consecuencias: alejamiento físico/geográfico; alejamiento mental a causa de un problema, valga la redundancia, mental; y alejamiento social, esto es, no establecer contacto social con la familia. Esto hace que no se afronte el problema, sino que se evite.

La diferenciación se puede aplicar de forma psicoterapéutica. Vargas e Ibáñez (2009) proponen una escala que asigna el grado de diferenciación según la capacidad de alguien de afrontar una situación estresante. Cuanta más diferenciación, mayor será la cantidad de estrés necesario como para que se muestre un síntoma de ello.

4.1.3.2 Estilos educativos

Según Yareni (2005), podemos hablar de tres estadios distintos en la familia que afectan al niño. A continuación, se expone una tabla donde se ven reflejados los contenidos referentes al estilo educativo.



Actitudes familiares erróneas.	1. Familia “hiperorganizada”.	2. Familia “desorganizada”.	3. Familia con “padre ausente”.	4. Familia “fachada”.
Estilos de paternidad a través de siete conductas.	1. Ignorar los sentimientos.	2. Demasiado liberal.	3. Indiferente o irrespetuoso.	4. Padres autoritarios.
	5. Padres que hacen sentir culpables.	6. Padres que quitan importancia a las cosas.	7. Padres que se dedican a dar conferencias.	
Cualidades de los padres que logran un clima favorable.	1. Padres intuitivos.	2. Padres que saben ser flexibles en situaciones familiares conflictivas y adoptan una postura razonable.	3. Padres que generan un clima de confianza y diálogo.	

Fuente: elaboración propia basada en la información de “Yareni (2005)”

En primer lugar, vemos cómo ciertas actitudes familiares son erróneas y repercuten negativamente al niño. Por ejemplo, la familia “hiperorganizada”, “impuesta por un padre despótico o una madre dominante, de estructura rígida, anquilosada, con un exagerado sentido del deber y la moral, y un control minucioso, en minutos, del cotidiano horario familiar”. En este sentido el niño se siente “atrapado” de forma que no hay cavidad al error y puede desarrollar un sentimiento de temor hacia sus padres. También está la familia “desorganizada”, todo lo contraria a la anterior. “Falta de dedicación



materna o, también porque los padres son emocionalmente infantiles o realmente muy jóvenes”. El desorden de los padres repercute directamente en el desorden general familiar y, por tanto, en el niño. En la familia “con padre ausente” el padre ha “perdido” o “dimitido” de su función de padre, esto es porque, “la madre es absorbente, o porque él se siente incapaz de tomar responsabilidades”. El niño es consciente de este hecho a medida que siente que su padre no cubre su función, sino que se mantiene al margen de todo tipo de decisión importante ya que la madre es la que toma el mando. En último lugar, la familia “fachada” que da a entender la “perfección” que se vive en su casa, en un hogar intacto y feliz en el que aparentemente no hay conflictos, pero en la que realmente hay graves problemas. En todos los casos nombrados anteriormente el clima es inseguro, inestable y con futuras graves consecuencias. Podríamos destacar lo importante que es que cada miembro familiar cumpla su rol.

Respecto al segundo estadio, Yareni (2005) destaca los diferentes estilos de paternidad emocionalmente errónea a través de siete conductas. La primera, ignora los sentimientos en general, consideran los sentimientos de sus hijos un problema que “ya pasará” porque lo consideran un tema “aburrido”. La segunda, se muestra demasiado liberal considerando cada tormenta emocional de su hijo necesaria y adecuada interviniendo raras veces. La tercera, se muestra indiferente e irrespetuoso por los sentimientos de su hijo, así la única opinión válida es la de los padres y en caso de contradicción gritan al niño por intentar dar su versión de los hechos. La cuarta, los padres son autoritarios y utilizan gritos o amenazas para que el niño haga lo que ellos quieren, además no muestran interés por las necesidades del niño. La quinta, los padres hacen sentir culpables a los hijos infravalorándolo y haciendo que el niño se sienta inseguro. La sexta, los padres quitan importancia a las cosas ya que comparado con los problemas de los adultos parecen insignificantes, pero no lo son, y no se deben ignorar sus problemas. Y finalmente, la séptima, la cual los padres se dedican a dar conferencias dando uso constante a la palabra “deberías”.

Finalmente, el último estadio habla de las cualidades que tienen los padres que logran que valores como la unidad, amor, comprensividad etc., perseveren en la familia. Debemos tener presente el hecho de que la familia ideal no existe, pero a través de ciertas



cualidades que puedan poseer podemos acercarnos al clima necesario para vivir la vida de la mejor manera posible, dentro de lo que cabe. Para ello, es bueno que los padres sean intuitivos y “que sepan captar las necesidades del niño y den las respuestas adecuadas; que no sean exageradamente permisivos, ni exageradamente rígidos”, es decir, cada niño es diferente, pero se debe tratar de adecuar a sus necesidades sin llegar al extremo como, por ejemplo, siendo demasiados estrictos o demasiado indulgente. También están los “padres que saben ser flexibles en situaciones familiares conflictivas y adoptan una postura razonable”. Si quisiésemos definir esto sería “saber ponerse en el lugar del niño”, desde el raciocinio y la comprensión. Finalmente se destaca a las familias con un clima de confianza y diálogo en el cual el niño se siente con la confianza de decir lo que siente y sabe transmitírselo a sus padres, se habla tanto de sentimientos como se tratan de solucionar los problemas y encontrar solución.

Según la revista Scielo, en referencia a los diferentes estilos educativos y a varios autores “Hablamos de estilos educativos a la forma de actuar, derivada de unos criterios, y que identifica las respuestas que los adultos dan a los menores ante cualquier situación cotidiana, toma de decisiones o actuaciones” (Comellas, 2003). Cuando nos referimos a la educación de los padres, debemos considerar las tendencias conductuales globales, que son las conductas más comunes, porque esto no quiere decir que los padres usen siempre la misma estrategia en todas las situaciones o en todas las situaciones, pero los padres eligen posibles métodos educativos dentro de un marco más amplio y flexible (Ceballos y Rodrigo 1998).



A continuación, se muestra una tabla donde se ven reflejados los estilos educativos según Maccoby y Martín (1983)

ESTILOS EDUCATIVOS (Maccoby y Martín, 1983)	
Democrático	Afecto + control + exigencia desde la realidad.
Negligente	Falta de afecto + inseguridad + dependencia.
Permisivo	Desobediencia + no normas + dificultad valores.
Autoritario	Inadaptación personal y social + excesivo control restrictivo + no comunicación.

Fuente: elaboración propia basada en la información de "Maccoby y Martín (1983)"

Maccoby y Martín (1983) proponen cuatro estilos parentales a partir de dos dimensiones. Una dimensión es la de afecto/comunicación y otra la de control/establecimiento de límites. El apoyo/afecto hace referencia al amor. Así los hijos se sienten amados, aceptados, entendidos y con lugar dentro de la familia. Por otro lado, la dimensión control parental hace referencia a la disciplina que todos los padres quieren, pudiendo así controlar el comportamiento de sus hijos a través de normas establecidas por ellos mismos. A raíz de estas dimensiones, se clasifican cuatro estilos educativos:

En primer lugar, el democrático. Este estilo está basado en el afecto, en el control y en una exigencia realista. "El estilo democrático tiene un impacto muy positivo en el desarrollo psicológico de los niños, manifiestan un estado emocional estable y alegre, una elevada autoestima y autocontrol" (Arranz, 2004). Se interesan por la educación y adquieren confianza a la hora de afrontar distintas situaciones. "Este estilo implica la



combinación de tres elementos: el afecto y la comunicación familiar; el fomento de la autonomía por parte de los progenitores y el establecimiento de límites y la supervisión de la conducta de sus hijos” (Olivia, 2007). Los padres con este estilo potencian el afecto, el apoyo, la comunicación entre los padres y el hijo establecen reglas generales, logran autonomía y cooperación en sus hijos, (Alonso y Román, 2005; Lila y Gracia 2005).

En segundo lugar, aquellos que han crecido en un ambiente negligente, presentan muchos problemas tanto académicos, como emocionales y conductuales. Tienen falta de afecto, se sienten inseguros, dependen de sus padres en muchas situaciones y no soportan la frustración (Montero y Jiménez, 2009). Muchas veces se recurre al castigo físico tratando de disciplinar a los hijos (Arranz, 2004).

En tercer lugar, el estilo permisivo. Este estilo está caracterizado por niños poco obedientes a los que les cuesta seguir unas normas y les es difícil interiorizar los valores. Además, “viven situaciones de agresividad en la familia, tienen baja autoestima, padecen de falta de confianza, tienen bajos niveles de control de sus impulsos, manifiestan dificultades a nivel conductual, como ser el consumo de sustancias y alcohol” (Torio, Peña e Inda, 2008).

Por último, el estilo autoritario. La mayoría de las consecuencias que trae consigo este estilo se plantean a nivel emocional. “Es un estilo que provoca una mayor inadaptación personal y social, no favoreciendo el ajuste personal ni social” (García Linares, Pelegrina y Lendínez, 2002). “Los padres manejan importantes niveles de control restrictivo, bajos niveles de comunicación y afecto, los chicos funcionan con un fuerte control externo” (Montero y Jiménez, 2009).

Según EDUforics (comunidad web creada para docentes y estudiantes) también hay cuatro estilos educativos, el democrático, el permisivo, el negligente y el autoritario.

ESTILOS EDUCATIVOS (EDUforics)	
Democrático	Afecto + comunicación + límites.
Permisivo	Afecto + comunicación + no disciplina.
Negligente	No afecto + no comunicación + no exigencias.
Autoritario	Normas + alta rigidez + no afecto.

Fuente: elaboración propia basada en la información de “EDUforics”

El estilo democrático, presenta un alto nivel tanto de afecto y comunicación y un alto nivel de límites, utilizan el diálogo y la comunicación y hacen capaces a sus hijos de expresar sus necesidades. Los hijos, “tienden así a obtener mejores resultados académicos y menor tendencia a manifestar problemas de conducta, además de a ser más independientes, afrontar mejor nuevas situaciones y ser más sociales. Por tanto, en líneas generales se puede afirmar que el estilo democrático presenta una alta eficacia para el desarrollo óptimo, tanto a nivel social como a nivel personal” (Comino y Raya, 2014).

En cuanto al estilo permisivo, prevalece el afecto, el cariño y la comunicación, pero hay una falta de disciplina y control. (Comino y Raya, 2014). Los padres no creen conveniente establecer límites y normas ya que defienden una crianza sobreprotectora donde falta disciplina. Además, los niños dependen la mayoría del tiempo de los padres y les cuesta asumir situaciones nuevas.

En tercer lugar, el estilo negligente. “Los padres y madres con un estilo parental negligente transmiten bajas dimensiones de afecto y comunicación, así como una escasez de control de exigencias” (Comino y Raya, 2014). Los padres son pasivos, son indiferentes ante las necesidades de sus hijos, evitan ponerse en situaciones donde



prevalezca lo emocional y esto repercute en el ámbito académico, emocional y conductual.

En último lugar el estilo autoritario. “Las investigaciones sobre modelos de crianza relacionan el estilo autoritario con una alta rigidez debido al gran uso que los progenitores hacen del control y las exigencias frente a la escasez de afecto y comunicación en las relaciones con sus hijos/as” (Comino y Raya, 2014). Los padres establecen normas sin contar con la opinión y la propuesta de nadie más que de ellos, no hay afecto y los castigos son muy restrictivos.

“Como se ha podido comprobar, a lo largo de la descripción detallada de los cuatro tipos de estilos educativos parentales, se aprecia cómo los padres por medio de la crianza tienen la capacidad de influir en el desarrollo social del hijo/a y de condicionar su personalidad atribuyéndoles unas características psicológicas concretas” (Comino y Raya, 2014).

4.1.2.3 Uso del tiempo libre

Según Gómez (1992), otro aspecto de gran importancia es el uso del tiempo libre. El modo en el que se ocupe el tiempo, la distribución de tareas, las prioridades en las diferentes actividades a realizar en el tiempo libre, etc. todo ello está directamente relacionado con el contexto sociocultural y afecta al rendimiento académico. Se puede ocupar el tiempo de diversas formas como, por ejemplo, trabajando (ayudando en casa), realizando tareas escolares (tanto las que mandan en la escuela como las que impulsan los padres en beneficio de sus hijos), jugando, leyendo, haciendo deporte, etc. en función de cómo se ocupe este tiempo libre los alumnos reflejarán una cosa u otra tanto en la escuela como en casa.

4.1.2.4 Pulimiento de los espejos representados por los padres

Para hablar de expectativas por parte de los padres hacia sus hijos se deben tratar varios puntos como, por ejemplo, el hecho de que las experiencias pasadas de los padres muchas veces determinan las expectativas que depositan sobre sus hijos, así satisfacen sus anhelos no cumplidos en la infancia. También su inexperiencia, en concreto con el primer y segundo hijo, supone muchas veces una exigencia irreal. Otro factor que incide es el de los esquemas que adoptamos de nuestra cultura y que expresamos por medio de nuestros hijos, por ejemplo, “los chicos no lloran”, “el niño silencioso es el niño bueno”, “cuando mejor sea académicamente más valor tiene el niño” entre otras cosas. “La visión que cada niño tenga de sí mismo se verá afectada por la precocidad y velocidad que se le exija en la adopción de estas pautas de comportamiento”. Otras veces los padres viven con descontento y exigen a los hijos llenar su vacío y sus preocupaciones personales.

Todos estos hechos hacen que los niños no pongan en juicio las expectativas de los padres hacia ellos, sino que dudan de sus aptitudes personales y eso genera una baja autoestima. A raíz de esto, la confianza del niño se desarrolla en lo que los demás ven y esperan de él y no en lo que realmente es él.

Estas expectativas enfrentan el dilema de ser o no ser él mismo. Si opta por adecuarse a las imágenes de los demás (en este caso de sus padres y profesores), rechaza su propio ser y durante el tiempo que dure el rechazo e individuo es una persona hueca, una copia de las expectativas de los demás. Así se dificulta la posibilidad de transformarse en la única persona por la cual ha sido creado para llegar a ser él mismo. Este hecho implicaría una pérdida del “yo” y por tanto se iría en contra de una verdad y es que somos únicos e irrepetibles y estamos hechos a imagen y semejanza de Dios.

4.1.2.5 Interés de los padres en las tareas escolares

Para que haya interés por parte de los padres en las tareas escolares es importante que la familia tenga contacto con el centro, ya que ello supone una preocupación por la actividad escolar, la creación de un ambiente de estudio en casa, entre otras cosas. Según Linke (1974), la continua comunicación facilita el trabajo académico del niño puesto que



el conocimiento por parte del profesor sobre la situación familiar del alumno le permitirá la posibilidad de ayudar a su alumno proporcionándole condiciones beneficiosas que supongan una mejora escolar.

Es importante ayudar y corregir, dar importancia a la asistencia escolar y a la participación en el colegio por parte de los padres, pero todo ello estableciendo unos límites, sin ser excesivo.

Los hechos han demostrado que, en comparación con la clase media/media-alta, los padres de familias más humildes tienen mayores dificultades para llegar al centro. El miedo a la frustración, el bajo autoconcepto y la falta de confianza en las actividades de los docentes del centro les dificulta mantener el contacto, que no quiere decir que por ello presten menos atención a las cuestiones escolares (Martínez, 1992).

4.2 El mundo de las emociones

Además de la estructura y del clima familiar, tanto la familia como la escuela deben tener conciencia emocional para trabajar juntamente con el niño. Si los padres y los maestros poseen inteligencia emocional sabrán “enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones, que les permitan incrementar la percepción de control sobre aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y autoconcepto” (Tarí, 2020). Por ello, la conciencia emocional está directamente relacionada con el rendimiento del alumno.

Greenspan y Thorndike (1997), investigaron las posibles etapas del desarrollo emocional, y demostraron que “en los primeros meses de vida el niño es capaz de reconocer emociones positivas y negativas”.

4.2.1 Ser consciente de las propias emociones

Las emociones son alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta. Es una reacción que se vivencia como



una fuerte conmoción y que nos impulsa a actuar de una determinada manera. Las emociones pueden ser provocadas por situaciones externas o informaciones internas de la propia persona (un recuerdo).

Sabemos que las emociones cumplen propósitos determinados para que un niño se desarrolle hasta convertirse en un adulto feliz. Si el desarrollo emocional de un niño no es el adecuado se generarán sufrimientos y posibles problemas a la hora de relacionarse.

Entre los tres y cuatro años, el niño asocia determinados acontecimientos con determinadas emociones. El cumpleaños, alegría, se rompe un juguete tristeza.

Es importante que los niños se den cuenta de lo que siente en diferentes situaciones, momentos y lugares, en casa, en la clase, en el parque etc. cuando están solos, cuando están con su familia, con otros niños y con nosotros.

Para evitar problemas en el desarrollo emocional de los niños en el ciclo de educación infantil, debemos ser capaces de guiarles y apoyarles durante el desarrollo, así deben aprender ya desde los primeros años a conectar, identificar y exteriorizar sus emociones, aunque también tendrán que aprender a controlar aquellas que les perjudican, los bloquean, los paralizan o les hacen daño.

Muchas veces se piensa que por el hecho de ver al niño crecer y desarrollarse en distintos ámbitos, ya sabrá reaccionar adecuadamente ante las diferentes situaciones que se le presenten y este pensamiento es una gran equivocación.

Nosotros como educadores también podemos aprender a ser conscientes y estar atentos para saber cuál es el clima emocional de nuestra aula. Para crear un clima emocional que favorezca la convivencia es importante que todos los miembros se sientan aceptados, respetados y mejor aún si se sienten queridos.



4.2.2 Identificarlas correctamente y ponerles nombre

En educación infantil comenzaremos trabajando las emociones básicas: sorpresa, alegría, tristeza, miedo y enfado, pero podemos tratar también en el aula de cinco años: el orgullo, los celos, la vergüenza y el amor. Un niño de cuatro o cinco años ha adquirido ya el lenguaje necesario y tiene la capacidad de usar palabras, por tanto, debe recurrir a ellas para decir cómo se siente.

Uno de los primeros pasos para aprender a transmitir emociones es cuando el niño pone les pone nombre y comienza a “apropiarse” de ellas. Una vez el niño ha reconocido las emociones y es capaz de nombrarlas su vocabulario emocional puede ir creciendo y ampliándose poco a poco, así el niño es consciente de que según las palabras que utilice expresará más o menos intensidad.

Es función educativa, de la familia, y de la escuela, enseñar al niño a observarse, haciéndole tomar conciencia de las señales corporales relacionadas con cada una de las emociones. También es importante que el niño no clasifique las emociones como “buenas o malas”, sino que sepa el origen de cada una y su finalidad. ¿Qué significado tiene aquello que estoy sintiendo?, se debe de valorar.

Cuando los niños ya saben poner el nombre adecuado a la emoción que están sintiendo, el siguiente paso es preguntarles por qué se sienten así. Es importante que aprendan también a identificar los elementos causantes de su emoción: gestos de otros, palabras...

Para que el niño se abra y sea capaz de transmitir aquello que siente debe sentirse querido y respetado. Es esencial que el adulto aporte confianza al niño ya que este entorno en el que se siente seguro le ayudará a desarrollar la conciencia emocional.

4.2.3 Comunicarlas de forma verbal y no verbal

Saber expresar nuestros sentimientos hacia los demás nos hace sentirnos más próximos a ellos, por ello es importante aprender a comunicarlos tanto de forma verbal como no verbal.

Los seres humanos utilizamos distintas formas para comunicar y expresar lo que sentimos, pensamos, deseamos o necesitamos. Es importante poner al alcance de nuestros alumnos todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo emocional.

El lenguaje del cuerpo. A través del movimiento. Se pueden saber muchas cosas de un niño viendo cómo se mueve y se expresa corporalmente. El lenguaje musical y plástico. El movimiento acompañado de música o la expresividad que se puede transmitir con un pincel en la mano o con las manos manchadas de color, es impresionante. La música o el lenguaje plástico ayudan al niño a conectar con sus emociones más ocultas y a expresarlas.

El lenguaje verbal. A través de palabras y cuentos. El tono, el ritmo, las pausas, las voces de los personajes... son elementos provocadores de emociones. Cuando una persona expresa lo que siente a través de las palabras se relaja la tensión que le provocaba esa emoción, ya que guardar las cosas dentro es contraproducente. Los niños que carecen de vocabulario para expresarlo se sienten a menudo frustrados y lo único que saben hacer es retener sus emociones dentro o darles salida de manera poco apropiada, incluso violenta.

El lenguaje no verbal es el territorio de los gestos, la postura corporal, el tono de la voz, la mirada, etc. Nowicki y Duke enuncian seis áreas de comunicación no verbal en las que los niños suelen experimentar dificultades:

1. La pauta y el ritmo del discurso fuera de “sincronización” con respecto a otro niño.
2. El espacio interpersonal. Cercanía o lejanía con el niño.
3. Gesto y postura.
4. El contacto visual.
5. El sonido del discurso.
6. La ropa, peinados, adornos, etc.



Debemos saber que la naturaleza nos ha dotado casi con cincuenta músculos en la cara que nos sirven para expresar emociones. Combinando los movimientos de ojos, cejas y boca tenemos un gran repertorio expresivo cuya función principal consiste en dar información al entorno de lo que nos pasa.

Es por ello por lo que nuestros alumnos deben aprender también a reconocer esas mismas emociones en los demás y para ello es fundamental que se familiaricen con los gestos que acompañan a cada una de las emociones básicas.

Es importante destacar que el desarrollo de esta competencia es la base para el desarrollo de las demás. Si un niño no conoce sus emociones, ¿cómo va a ser capaz de controlarlas? Si no sabe lo que significa una expresión facial, ¿cómo podrá darse cuenta de lo que sienten los demás y ser empático?



5. “UN PROYECTO EDUCATIVO PARA CADA HIJO”

Con el marco teórico se ha podido comprobar cómo los factores familiares repercuten directamente en la actividad escolar y como consecuencia la familia actúa como contexto en la construcción de las emociones, por ello este plan de acción tiene como objetivo principal ayudar a nuestros alumnos desde bien pequeños, en su etapa preescolar, a digerir correctamente las emociones causadas por las diferentes situaciones familiares que vivan en sus casas. Para que los alumnos sean capaces de ubicar de forma adecuada los estímulos que reciben de su contexto familiar y así, evitar generar en ellos sentimientos y actitudes regidas por la frustración, los cuales generarán en ellos futuros problemas, he creado un plan de acción que ayude principalmente a reconocer, ubicar y tratar las emociones provenientes de los diferentes climas familiares.

El siguiente plan de acción va dirigido a una clase de segundo de Educación Infantil de un colegio concertado en Valencia. Se desarrollará junto con los padres.

Para ayudar a un alumno se necesitan conocer aquellos contextos en los que más interactúa, en este caso, el contexto en el que más tiempo pasa es el familiar y el escolar, por ello, el plan de acción está destinado a ser trabajado tanto con los padres como con la maestra y así, ayudar y orientar a los alumnos lo mejor posible.

Los padres son los primeros conocedores y el contexto familiar en el que se estén desarrollando es crucial para su evolución. Como anteriormente se ha explicado en el marco teórico, influyen factores como la estructura familiar, en la cual a raíz de un divorcio el niño se ve afectado en su estado emocional; el nivel socioeconómico, teniendo en cuenta las oportunidades que el niño reciba y los estímulos que se le brinden; la formación de los padres, ya que a través de su nivel intelectual o de cómo se desenvuelvan lingüísticamente se puede ver cómo el ambiente del niño cambia mucho; los recursos culturales, como la inversión económica en libros. También el clima familiar, en el cual la comprensión, el respeto, el estímulo adecuado y un nivel de exigencia coherente son factores imprescindibles y, por último, la conciencia emocional, importante para que aprendan a gestionar las emociones.



¿Y por qué es importante trabajar un Plan de Acción así en el contexto escolar? Los niños pasan la mayor parte del día en un contexto educativo diferente al familiar, el escolar y, por tanto, la maestra puede aportar información esencial para el plan de acción. Cabe añadir, es bueno que el colegio se implique en este Plan de Acción ya que a este también le puede resultar beneficioso para conocer información diferente de cada alumno gracias a las aportaciones de las familias.

Por último, he de destacar los contenidos principales que se trabajan en el siguiente Plan de Acción:

- Identificación y expresión de sentimientos, emociones y vivencias. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.
- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.



	1. Reunión	2. “Viajo por mi interior”	3. El tren de las emociones	El banco de la reconciliación	5. Caritas	6. El reloj de las emociones	7. La silla mágica	8. “Soy especial”	9. Enfrentar un duelo	10. “Me gusta de ti...”	11. Momentos bonitos del día
Temporalización	60 minutos	30 minutos	Varia según los acontecimientos del día	Varia según los acontecimientos del día	30 minutos	20 minutos	Varia según los acontecimientos del día	3 semanas		30 minutos	20 minutos
Sesiones	1	1 sesión cada dos semanas	Cuando sea necesario	Cuando sea necesario	1 sesión cada dos semanas	2 sesiones para el reloj. 1 cada dos semanas	Cuando sea necesario	3 a la semana	1 sesión al trimestre	1 al mes	Todos los días



						para el					
						cuento					
Espacio	Sala de conferencias	Gimnasio	Entrada de clase	Rincón de clase	Asamblea de clase	Asiento en clase	Rincón de la clase	Asiento en clase	Capilla y clase	Asamblea de clase	Asamblea de clase
Evaluación		Participación, interés y escucha. En casa: ficha.	Participación y atención.	Intención de mejora. En casa: ficha.	Participación, interés y escucha. En casa: ficha.	Participación, interés y escucha. En casa: ficha.	Intención de mejora.	Libro final.		Participación, interés y escucha.	Participación, interés y escucha.



Para poder llevar a cabo este plan de acción hay un total de once pasos a seguir en los que la familia y la escuela actúan conjuntamente. Como he indicado en el marco teórico la conciencia emocional en este Proyecto se va a dividir en tres estadios. En primer lugar, ser consciente de las propias emociones. En este estadio es importante que los niños se den cuenta de lo que sienten en diferentes situaciones, momentos y lugares. En segundo lugar, identificarlas correctamente y ponerles nombre. Una vez somos conscientes de lo que sentimos debemos identificarlo y darle un nombre para dirigirnos y trabajar con ello. Por último, comunicarlas de forma verbal y no verbal. Al expresar lo que se siente el niño se conoce mejor y se siente más próximo a los demás y entonces, puede ser capaz de controlar las emociones y de “ubicar” aquellos estímulos que va recibiendo.



		Ser consciente de las propias emociones			Identificarlas correctamente y ponerles nombre				Comunicarlas de forma verbal y no verbal		
	1. Reunión	2. “Viajo por mi interior”	3. El tren de las emociones	4. El banco de la reconciliación	5. Caritas	6. El reloj de las emociones	7. La silla mágica	8. “Soy especial”	9. “Te recordaré siempre”	10. “Me gusta de ti...”	11. Momentos bonitos del día
Familia	Entrega del dossier	X	X	X Si se quiere	X	X	X Si se quiere	X	X	X	X Si se quiere
Escuela		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



5.1 Charla informativa

El siguiente plan de acción incorpora en un primer momento una reunión con los padres de la clase de segundo de infantil. Dicha reunión habla principalmente de la singularidad de cada alumno y de cómo, siendo tan singulares cada uno, afectan las emociones para, posteriormente, introducirles al nuevo Proyecto titulado “Un Proyecto Educativo para cada hijo”.

En la reunión se hablará de lo siguiente:

La educación de los hijos entraña una aventura en el más estricto sentido de la palabra. “Se emprende con la ilusión de alcanzar una alta meta, la felicidad de los hijos, pero no cabe esperar una garantía de éxito infalible, y menos un triunfo inmediato”.

En las familias en las que hay más de un hijo nos encontramos con la realidad de que, en ocasiones, las estrategias educativas que han dado muy buen resultado, por ejemplo, con el mayor, no sirven en absoluto para el pequeño, y es que no se debe olvidar la singularidad de cada una de las personas, de las distintas posibilidades y limitaciones de cada uno de los niños. Se debe conocer muy bien a cada uno para poder aceptarlo tal y como es, y confiando plenamente en sus capacidades, idear estratégicamente un plan de formación a largo plazo.

Si se preguntase el secreto a los padres que han educado “con éxito” a sus hijos, se descubriría que la clave está en empezar cuando los niños son muy pequeños. Es entonces cuando hay que establecer un plan claro de conducta y disciplina para formar deliberadamente la conciencia y el carácter, acompañado de un plan de conciencia emocional. Esta pauta de acción firme, inteligente y emocional hará que, aunque los hijos pasen por etapas críticas como la adolescencia, lleguen a ser adultos con valores intactos.

La educación de los hijos necesita que los padres dediquen un tiempo a planificar una estrategia a largo plazo para formar a sus hijos adecuadamente. Es necesario invertir tiempo en pensar qué tipo de personas se quiere que sean los hijos y



seguidamente preguntar por el qué se debe hacer ahora para llegar a esa meta, cómo afectan las emociones a los hijos y cómo debemos encaminarlas.

Generalmente el día a día de las familias es tan atareado que muy pocas veces hay tiempo para la reflexión. La jornada es rica en actividades como el trabajo de cada uno, recoger a los niños, seguir un horario, realizar las tareas domésticas y las múltiples “aventuras” que van surgiendo a lo largo de un día cualquiera. Estas múltiples tareas generan en ocasiones una serie de emociones que los niños van recibiendo a lo largo del día y que, si no se “ubican” de forma adecuada puede resultar perjudicial.

A través del Proyecto se pretende facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño; desarrollar en el niño una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales; aprender a comprender las emociones de los demás y a responder a sus necesidades; fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar del niño, expresar sus necesidades y pedir ayuda; concienciar al niño acerca de sus estados de ánimo y pensamientos en torno a ellos y, por último, ofrecer al niño herramientas útiles en su proceso de regulación emocional que aumenten su tolerancia a la frustración.

Con todo ello, las familias deben ser conscientes de la singularidad de cada hijo y de la importancia de cuidar el desarrollo emocional del niño durante todo el proceso educativo así, todo aquello que reciban de su contexto familiar será bien encaminado en la escuela.

Una vez finalizada la charla formativa se les entregará un dossier (Anexo 1) con la programación del Proyecto en el que se destacará su papel en cada actividad.



5.3 “Llevamos a cabo el plan de acción”

5.3.1 Ser consciente de las propias emociones

5.3.1.1 “Viajo por mi interior”

La primera actividad que se va a realizar con los alumnos consiste en ir al gimnasio del colegio, donde hay suficiente espacio para que los alumnos se tumben en el suelo espaciadamente. Las luces estarán apagadas y los niños tendrán los ojos cerrados. La profesora pondrá una serie de melodías que produzcan emociones en el interior de los niños. Para ello, primero hará una breve introducción con voz dulce y tranquila “estiramos los brazos, estiramos las piernas, cerramos los ojos y en silencio vamos a escuchar unos sonidos”. Cada melodía producirá algo diferente. Al finalizar la profesora intervendrá de nuevo “poco a poco estiramos las piernas, los brazos, abrimos los ojos, nos levantamos despacio y nos sentamos”. Por último, la profesora preguntará a los alumnos qué han sentido, si se han puesto nerviosos algún momento, si han sentido alegría, miedo...

Esta actividad pretende ser realizada una sesión cada dos semanas durante treinta minutos para que los niños se acostumbren a relacionar la música con aquello que sienten, además es una buena forma de calmarlos. Se les evaluará a través de la participación, del interés que muestren y de la escucha.

El objetivo de esta actividad es que se introduzcan en el mundo de las emociones de la forma más práctica y directa y esta es, sintiendo a través de la música, diferentes emociones en su interior y haciendo una breve reflexión sobre ello.

En relación con la familia:

En esta actividad la familia puede llevarla a cabo cuando quiera. Es una actividad que únicamente requiere música, por tanto, podrá realizarse en casa también cuando los padres quieran.



5.3.1.2 El tren de las emociones.

En una pared a la entrada de la clase se coloca un tren con cuatro vagones (Anexo 2), cada uno pintado de un color y confeccionado con un material sobre el cual se pueda pegar, que sea autoadhesivo. Cada vagón corresponde a una emoción: alegría, tristeza, miedo y enfado.

Cada día, cuando los niños entran en la clase se les pide que coloquen su fotografía en uno de los cuatro vagones según lo que estén sintiendo.

A lo largo del día si su estado emocional ha cambiado, el niño puede ir al tren, coger su foto o su nombre y cambiarlo de vagón. El maestro puede preguntarle entonces: “¿Nos quieres contar qué ha pasado para que cambies de vagón?”

Como siempre, el niño debe sentirse libre para responder o no. El acceso al mundo emocional de nuestros alumnos debe hacerse con delicadeza y respetando su intimidad. Solo podemos llegar al corazón de nuestros alumnos si ellos nos abren la puerta, y esa puerta solo se abre desde dentro.

Se les evaluará a través de la participación y de la atención que pongan durante la realización.

El objetivo de esta actividad es que vayan diferenciando entre estas cuatro emociones (alegría, tristeza, miedo y enfado) y que poco a poco vayan siendo conscientes de lo que sienten y sepan que hay una forma de “liberar” dicha emoción a través del tren de las emociones y contando aquello que les ha pasado en caso de que quieran.

En relación con la familia:

Esta actividad ha sido pensada para realizarse entre semana en el colegio y los fines de semana en casa. Igual que cada mañana al entrar en clase el niño indica cómo se siente, puede hacer lo mismo teniendo un tren de las emociones en su habitación o donde los padres consideren, así los niños ven cómo la familia y el colegio trabajan unidos y no de forma separada.



5.3.1.3 El banco de la reconciliación

El banco de la reconciliación es una técnica para corregir cualquier forma de lucha (desde la física a la verbal). Consiste en hacer sentar a los dos “contendientes” en un banco que está en un rincón de la clase permitiendo que un niño sólo pueda levantarse de él cuando sea capaz de explicar qué hizo mal (no el otro, sino él) y cuando sea capaz de reconocer lo que ha hecho mal y pedir perdón.

La profesora explicará en qué consiste esta técnica y podrá darle uso cada vez que haya un conflicto.

Lo que se pretende con esta actividad es terminar con las peleas, aumentar la confianza en sí mismos y aprender a aceptar responsabilidades en lugar de echar la culpa a los demás.

En relación con la familia:

Este recurso lo hemos reservado para utilizarlo en clase ya que están en constante contacto con sus compañeros, pero también se puede crear un espacio así en casa si se tiene hermanos, por ejemplo, ya que es un buen recurso para la reconciliación. Se llevarán también una ficha que los padres deben rellenar para ver si se han dicho las emociones correctamente.

5.3.2 Identificarlas correctamente y ponerles nombre

5.3.2.1 Caritas

Con rotuladores de tinta lavable se pintan cinco dedos de la mano con caritas que expresen las diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado y se añade sorpresa).

Todos los niños sentados en círculo escuchan un cuento elegido por la maestra donde el protagonista pasa por diferentes situaciones donde siente diferentes emociones.



Pedir a los niños que cada vez que el personaje sienta una emoción debemos levantar el dedo donde tenemos pintada la expresión de esa emoción. La maestra debe ver todos los dedos para comprobar que las caritas son las adecuadas. Si algún niño se equivoca no pasa nada, la maestra simplemente pregunta al resto de la clase como se llama la emoción que aparece en sus dedos y luego al alumno que no ha levantado el dedo correcto le pregunta si esa carita corresponde a esa emoción, intentando que rectifique por sí mismo.

Esta actividad se llevará a cabo cada dos semanas mediante diferentes cuentos y durará 30 minutos entre que se dibujan las expresiones en los dedos, se recuerda qué significa cada una y se lee el cuento. Además, se evaluará según la participación, el interés que muestren y la escucha.

El objetivo principal de esta actividad es empezar a identificar y poner nombre a las emociones a través de las caritas de los dedos, incluso se podría repetir cada cierto tiempo con la misma historia o con otra distinta, según la maestra considere basándose en la dificultad que les produzca llevar a cabo esta actividad.

En relación con la familia:

En casa se puede leer un cuento (Anexo 3) con el mismo objetivo que el siguiente. Son cuentos inventados impresos a papel y el lunes deben traerlo de vuelta. Se llevarán también una ficha (Anexo 4) que los padres deben rellenar para ver si se ha entendido el cuento, así se trabajan las emociones a través de esta actividad tanto en casa como en el cole.

5.3.2.2 El reloj de las emociones

Esta actividad es similar a anterior, pero se lleva a cabo de distinta manera. Cada alumno creará, con ayuda de la profesora, su propio reloj en el cual en cada hora habrá dibujos que expresen un estado emocional diferente. La maestra leerá en voz alta una historia que, al igual que en la historia de las caritas, el protagonista pase por diferentes situaciones donde sienta diferentes emociones. Cuando sienta una emoción cada alumno



debe colocar las agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional que vive el personaje ante la situación.

Una vez hayan asimilado el funcionamiento del juego, se pueden incorporar dos mismas emociones en una misma situación y, por tanto, cada aguja apuntará a los dos sentimientos encontrados.

Las emociones serán las mismas que las trabajadas por el momento (enfado, alegría, tristeza, miedo y sorpresa). Así se utilizarán las emociones con las que los niños han trabajado hasta ahora, pero mediante un juego diferente.

Esta actividad durará tres sesiones ya que se necesitarán dos para elaborar el reloj y una para contar el cuento. Cada sesión durará 20 minutos. Puede llevarse a cabo una vez cada dos semanas para que los alumnos se familiaricen con la técnica y den uso al recurso del reloj. También serán evaluados mediante la participación, el interés y la escucha.

La principal finalidad de esta actividad es la misma que la anterior, identificar y poner nombre a las emociones que escuchan en la historia a través de un reloj creado por ellos mismos.

En relación con la familia:

Un fin de semana al mes los niños se llevarán el reloj a casa con uno de los cuentos (Anexo 3) que la profesora entregue al niño. Son cuentos inventados impresos a papel y el lunes deben traerlo de vuelta. Se llevarán también una ficha (Anexo 4) que los padres deben rellenar para ver si se ha entendido el cuento.

Tanto para el ejercicio de las “caritas” y este, la profesora ha elaborado unos cuentos de una colección llamada “Los cuentos de Edu”. Esta colección recoge cuentos como “La familia de Edu”, “Edu en el cole”, “Edu en la selva” ... Como antes he indicado los cuentos inventados son impresos a papel. El “Anexo 3” muestra un ejemplo del cuento “Edu en la selva”.



5.3.2.3 La silla mágica

Este recurso consiste en llevar una silla pequeña a clase, una diferente a las suyas escolares, con un cojín muy llamativo.

Les diremos a los niños que esa es una silla mágica porque tiene un poder muy especial. Ese poder hace que cada vez que alguien se sienta en la silla se tranquilice, se calme y se sienta mejor, más contento. El cojín absorbe el mal humor, el enfado o los nervios, por eso no podemos sentarnos en ella en cualquier momento, solo cuando necesitemos ayuda para sentirnos mejor. Es importante que la silla esté en un rincón de la clase o en cualquier lugar donde exista un poco de privacidad y siempre cara a la pared.

En la pared, frente a la silla se pegará un poster con fotografías relajantes, como la del paisaje de una montaña, del mar... que esté relacionado con la naturaleza, además se colocará otro poster del libro “Buscando a Wally”, para que se puedan entretener buscando a este personaje.

Se utilizará según los acontecimientos del día y cuando sea necesario ya que es un recurso fijo y varía según el interés de la profesora. Es importante destacar que su evaluación está basada en la intención de mejora y de que el niño sea consciente de que necesita calmarse.

El objetivo es que, poco a poco, los niños sean autónomos a la hora de dirigirse a la silla para calmarse. Al mirar a los posters se distraen ya que la distracción es un elemento que regula las emociones.

En relación con la familia:

De la misma forma que en clase existe este recurso, en casa, si es la voluntad de los padres, se puede crear el mismo.



5.3.3 Comunicarlas de forma verbal y no verbal

5.3.3.1 “Soy especial”

Los niños pequeños necesitan oír una y otra vez que sus cualidades son únicas hasta llegar a creer realmente en ellos mismos y aumentar su propia autoestima. Los niños que se gustan a sí mismos son capaces de confiar en sus posibilidades, de aceptar responsabilidades y conseguir su máximo potencial. Elogiemos todos los esfuerzos que vemos en ellos, desde hacer un dibujo hasta atarse los zapatos. Busquemos constantemente cosas nuevas que van aprendiendo, o cualquier tipo de aptitud en la que parezcan destacar.

Podemos hacerles sentir únicos confeccionando un libro titulado “Soy especial”, en el que se dibuje a sí mismo, sus rasgos propios, su comida favorita, sus actividades preferidas y su familia, ayudándole a comprender que no hay nadie exactamente como él. Además, el libro incorporará una serie de páginas en las que el niño se tendrá que dibujar a él mismo sintiendo las emociones vistas hasta ahora (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, asco, aburrimiento, confusión y vergüenza). En cada página una emoción distinta y, no solo tendrán que dibujarse a ellos mismos, sino que, además, tendrán que dibujar el contexto en el que se desarrolla esa emoción, por ejemplo, en el patio, en la habitación por las noches...

Esta actividad se realizará tres sesiones a la semana durante tres semanas ya que necesita tiempo, reflexión y trabajo. Será evaluada mediante el libro que creen finalmente.

Podemos ver un ejemplo de un dibujo que realizó una niña de cuatro años sobre algo que le hace estar alegre, su cumpleaños (Anexo 5).

El objetivo es ayudar a los niños a apreciarse tal y como son, como seres únicos. Así es importante que sean conscientes de que no son iguales a nadie, que los queremos así y que tengan el primer contacto con la comunicación no verbal, únicamente a través del dibujo, de las emociones que sienten. Lo más importante es que hayan sabido verse



reflejados en algún contexto sintiendo cada emoción, que le pongan nombre y que, como he dicho, se introduzcan en comunicarlas mediante el dibujo.

En relación con la familia:

Cada fin de semana durante tres semanas, es decir, tres fines de semana seguidos, los alumnos se llevarán a casa el libro y llevarán a cabo el siguiente paso que les toque, por ejemplo, si la última página que se ha realizado en el colegio ha sido dibujarse a ellos mismos viviendo una situación de alegría, en casa el siguiente dibujo es dibujándose tristes viviendo una situación triste. Es importante que los padres acompañen en la producción del libro para que los niños sientan que en casa sus emociones también son comprendidas y se trate de ayudar lo máximo posible dentro de las normas apropiadas.

5.3.3.2 Enfrentar un duelo.

Desde bien pequeños los niños se enfrentan a algún duelo de una forma o de otra. Ese sentimiento de pérdida puede ser desde la muerte de un ser querido (de una abuela, de una mascota...), hasta la sensación de haber perdido a alguien importante en tu vida como consecuencia de un cambio de roles dentro del núcleo familiar (un divorcio, sucesos importantes en la vida de algún hermano...)

Todas y cada una de estas situaciones suponen un duelo para nuestros pequeños, por ello, es importante que, a raíz de esto, aprendan a “ubicar” las emociones y los sentimientos encontrados. Por ello, en esta actividad haremos uso de la capilla del colegio, ya que es un colegio católico en el que la práctica y el uso recurrente de la capilla es muy común.

En primer lugar, cabe destacar que el principal objetivo es que los niños sean conscientes de que Dios está con nosotros en todo momento, en cada vivencia y circunstancia, en cada paso que demos. Si los niños interiorizan bien esta realidad desde que son pequeños afrontarán los diferentes duelos de su vida de otra forma, por tanto, el mensaje principal es que Dios no nos abandona, nos acompaña y nos ama sobre todas las cosas.



Para llevar esto a cabo con alumnos de cuatro años acudiremos a la capilla del colegio, se rezará el Padrenuestro (oración que se están aprendiendo ya que la rezan todos los días) y se les leerá un cuento (Anexo 6) que habla de un niño, Pablo, de 4 años cuyo hermano, José, de 7 años se ha puesto enfermo y tiene que vivir en el hospital en vez de en casa. Pablo lo echa mucho de menos y lo está pasando muy mal ya que compartían muchas cosas y ahora solo lo ve los fines de semana y alguna tarde entre semana. Esta pérdida que siente Pablo ha hecho que esté muy triste, sobre todo en casa, y no entiende por qué se siente así, por ello, en la historia se cuenta cómo Dios hace que Pablo se sienta acompañado durante este duelo aceptando una realidad, como cualquier otra que uno pueda estar viviendo o vaya a vivir en algún momento de su vida.

En segundo lugar, una vez estemos en clase, se repartirá un folio a cada uno y deberán hacer un dibujo suyo con Dios, será como ellos quieran. Puede ser en la montaña, en la playa, en el cole... en el lugar favorito de cada uno, pero siempre con Dios.

Por último, se pegarán todos los dibujos en una cartulina y se creará un mural. El mural se colgará en clase, así cada una tiene su dibujo con Dios para recordarnos que nunca se aleja de nosotros y siempre podemos recurrir a Él, en cualquier momento de nuestra vida.

En relación con la familia:

Los padres que lo deseen pueden hablar de lo mismo en casa, el colegio puede aportar cuentos o técnicas para hablar de la realidad de la muerte o de la pérdida de una persona en cualquiera de los sentidos. Si se necesita ayuda, el colegio está con total predisposición.

5.3.3.3 “Me gusta de ti...”

Por la tarde, al terminar la jornada, nos colocamos en un corro ya que es un buen momento para afirmarse uno mismo y apreciar a los compañeros.

Cada niño debe decir una cualidad del compañero de su izquierda e inmediatamente después decir una cualidad suya. Por ejemplo, “Carlos, siempre dejas tus



colores en clase”, “yo soy bueno dibujando”. Así hasta que hayan hablado todos incluida la maestra.

Cuando han terminado la ronda, se propone que cada uno diga la frase más bonita que ha oído sobre su persona o el piropo o las palabras más bonitas que le suele decir su madre, su padre, abuelo... Si algún niño no lo recuerda, entre todos le pueden decir varios piropos para que elija el que más le gusta.

Sería conveniente llevarla a cabo una vez al mes durante media hora para recordar cada cierto tiempo algo positivo de nosotros mismos y de nuestro compañero, por ello las posiciones en las que estén sentados irán cambiando. Se evaluará con la participación, el interés y la escucha por lo que dicen los compañeros.

Esta actividad está centrada en la autoconciencia, en el ser consciente de que todos podemos encontrar algo bueno de nosotros mismos y de los demás, por ello, su objetivo es hacer autorreflexión sobre uno mismo y sobre el compañero de la izquierda. Así, se verbalizan las cualidades de cada uno y los alumnos oyen, por parte de su compañero algo bueno suyo.

En relación con la familia:

Al igual que en el colegio una vez al mes se lleva a cabo esta actividad, en casa también se puede realizar. Mamá, papá, ambos, o incluso con los hermanos, pueden decir algo bueno de sí mismos y del otro. Es una buena forma de hacer familia, de reconocerse dentro del rol que desempeña cada uno y de abrirse a los demás.

5.3.3.4 Momentos bonitos del día.

Al acabar el día, durante 20 minutos, se puede realizar un corro y preguntar a los niños qué les ha gustado más del día y qué les ha gustado menos. Se trata de una revisión de los buenos y malos momentos. Es importante iniciar siempre por las cosas positivas, las que más les han gustado.



La maestra va apuntando y al final dice el número de cosas positivas que han vivido durante el día y los malos momentos (Anexo 7). Se trata de que se den cuenta de todo lo que han disfrutado y que desarrollen confianza en que, al día siguiente, seguirán teniendo buenos momentos, aunque haya alguna experiencia que no les guste tanto.

Conviene estar atento para observar si algún niño solo recuerda malos momentos o no encuentra nada del día que le haya gustado. Si esto sucede, la maestra le preguntará por alguna actividad concreta en la que se le haya visto disfrutar o le recordará los momentos de juego. Se evaluará mediante la participación, el interés y la escucha.

El objetivo de esta actividad es lograr verbalizar tanto lo bueno como lo malo que han sentido durante el día. El hecho de que te escuchen tus compañeros hace que ellos sean conscientes del sentir de los demás y no solo de uno mismo.

En relación con la familia:

En casa también se puede preguntar qué momentos bonitos del día ha tenido cada uno, es importante que todos participen para que el niño vea que no solo él es el centro de atención o que únicamente se aplica a él, sino que todos han vivido cosas buenas y no tan buenas en su día y lo necesario que es compartirlo con los demás.



6. CONCLUSIONES

Llegados al final de este Trabajo Final de Grado se ha de comprobar en qué medida se han cumplido los objetivos previstos tanto a nivel general como a nivel específico.

Por una parte, retomando el objetivo general: “Acompañar a los alumnos en su proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la ubicación de las emociones provenientes de su contexto familiar a través de un Proyecto en el que el colegio hace partícipe a la familia”, se puede afirmar que ha sido cumplido. En primer lugar, se ha acompañado y guiado al alumno haciéndolo protagonista de su propio aprendizaje mediante un Proyecto que llevaba consigo una programación con 7 actividades diferentes que cumplían el objetivo de aprender a ubicar las emociones que reciben. Además, se ha hecho partícipe a la familia desde el primer momento ya que el Plan de Acción partió desde una reunión con los padres en la que se exponía el Proyecto.

Por otra parte, teniendo en cuenta los objetivos específicos, también se ha comprobado que se han alcanzado en gran medida. En primer lugar, “implicar a los padres en el Proyecto para una mejor adaptación a la realidad.”. Este objetivo se ha cumplido gracias a la voluntad por parte del colegio de hacer partícipe a la familia en todo el proceso, así, el niño no se encuentre solo ante cualquier situación que esté viviendo, sino que se encuentra acompañado por sus padres. Los otros objetivos eran los siguientes: “crear conciencia de las propias emociones en cada alumno”, “lograr identificar correctamente las emociones y ponerles nombre” y “comunicar las emociones de forma verbal y no verbal.”. Estos tres objetivos están directamente relacionados ya que se necesita pasar por los tres para llegar al objetivo final que era ubicar las emociones correctamente. Para el alcance de cada uno se han llevado a cabo siete actividades, tres para crear conciencia de las propias emociones, otras tres para identificarlas y ponerles nombre y cuatro para comunicarlas y expresarlas. Otro objetivo consistía en, “respetar la singularidad de cada alumno fomentando valores y principios en estos”. Para este objetivo se ha querido dejar claro desde un principio la gran importancia que tiene el conocer a



cada niño por individual y aprender a respetarle desde la singularidad de cada uno, todo ello mediante el dossier que se entregó a la familia previamente explicado. Se debe destacar la puesta en práctica constante de los valores y principios que regulan a la persona. Por ejemplo, en la técnica del “banco de la reconciliación” cada alumno debe reconocer tanto lo que ha hecho mal como lo que ha hecho bien, además, debe lograr pedir perdón. Puede parecer una técnica más, pero a lo largo de la vida nos enfrentamos a situaciones en las que se deben reconocer con humildad los fallos personales y ser capaz de pedir perdón y perdonar al prójimo. Por último, “hacer a los alumnos conscientes de que todos sienten y padecen dentro de su realidad aprendiéndose a poner en el lugar del otro”. Este objetivo refleja un hecho complicado de entender ya que el ser humano cuando sufre tiende a mirar su sufrimiento y no ve más allá, y sentirse apoyado por el resto de los compañeros siendo consciente de que todos viven las emociones que se trabajan en el Proyecto es esencial.

La realización del presente Trabajo Final de Grado me ha hecho aprender que la realidad familiar de cada alumno está directamente relacionada con las emociones que expresan en el día a día del colegio. También me ha hecho reafirmarme en la creencia de que los límites y las normas en el acompañamiento del proceso emocional del niño son esenciales ya que si se prescinde de esto puede desembocar en un desorden emocional que dotará al alumno de un sufrimiento por no haberlo guiado correctamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Otro aspecto que he aprendido es que por muy pequeños que sean los niños, su contexto les afecta de una forma o de otra, por tanto, no podemos dejar de lado todo aquello que sientan. Sin embargo y a pesar de todo lo que he aprendido, me gustaría haber podido aplicar este Proyecto en una clase con alumnos de cuatro años para comprobar si realmente, dicho Proyecto, sería un buen comienzo para que los alumnos se iniciasen en la educación emocional. Otra limitación que he encontrado es que este curso no he realizado las prácticas en infantil y hubiese sido una buena oportunidad para llevar a cabo el Proyecto o, al menos, algunas de las actividades que he desarrollado. También quiero destacar que me gustaría haberme reunido con algún profesional que trabaje las emociones en alumnos con dificultades de aprendizaje ya que estoy segura de que me habría aportado más formación en cuanto a la realización del Trabajo Final de Grado. En



un futuro me gustaría tratar más con profesionales que trabajen este tema ya que cada vez nos encontramos con más alumnos con dificultades.

Para finalizar cabe añadir que he disfrutado profundamente en la realización de este Trabajo Final de Grado ya que mi mayor inquietud como docente es poder ser tutora de un aula y trabajar con las familias tratando de favorecer siempre a los alumnos, formándolos para que logren ser personas íntegras, felices y que puedan encontrar su vocación en la vida. También quiero que, al menos, en el paso por mi aula, se hayan sentido queridos y plenos en medio de las circunstancias que estén viviendo.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A. D. (2017). *Relación padre e hijo: Cómo influye en el desarrollo social y emocional de los niños*. Obtenido de: <https://mundomujer.cl/relacion-padre-e-hijo-como-influye-en-el-desarrollo-social-y-emocional-de-los-ninos/>

Autoestima, M. d. (junio de 2010). *Biblioteca Digital UAHC*. Obtenido de Universidad Academia de Humanismo Cristiano: <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1913/tp eb740.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arboleda López, A. P. (2017). Conciliación, mediación y emociones: Una mirada para la solución de los conflictos de familia. *Civilizar ciencias sociales y humanas*, 17(33), 81-96.

Barrantes, A. (2020). *Como motivar a los niños a aprender*. Obtenido de: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-motivar-ninos-aprender-20140423133636.html>

Bernal, A. y Rivas, S. (2011). Relaciones padres e hijos. Un análisis de la realidad española a partir de la Encuesta “La familia, recurso de la sociedad”, Pontificio Consejo para la Familia, Santa Sede, Roma

Beyebach, M. (2010). *La repercusión sobre el menor de los procesos de ruptura matrimonial: aspectos emocionales y relacionales*. Universidad Pontificia de Salamanca Obtenido de Alianza Española de Terapia Sistémica Breve: <http://www.aetsb.org/sites/default/files/RpercusionesMenorDivorcio.pdf>



Cortiñas, S. C. (2018). *Menores testigos de violencia entre sus progenitores: repercusiones a nivel psicoemocional*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, Centro de Publicaciones.

de Miguel, C. R. (2001). Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. *Revista complutense de educación*, 12(1), 81.

Guerrero, L. (2019). Los estilos parentales y cómo se manifiestan en el aula. *Ciudadanía y convivencia*. Recuperado de: <https://www.eduforics.com/es/los-estilos-educativos-en-la-familia-y-como-se-manifiestan-en-el-aula/> el 6 de marzo de 2019.

Ibarrola, B. (2009). *Crecer con emoción. El desarrollo de la competencia emocional en educación infantil*. Madrid: S.M.

Justo-Fonseca, F. (2016). *Cómo afecta el conflicto familiar a los hijos e hijas*. Facultad de Educación. Tesis de grado. Universidad de La Laguna: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3461/Como%20afecta%20el%20conflicto%20familiar%20a%20los%20hijos%20e%20hijas.pdf?sequence=1&isAllowed](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3461/Como%20afecta%20el%20conflicto%20familiar%20a%20los%20hijos%20e%20hijas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
≡y

López, R. R. (2000). *La edad del despegue*. Madrid: Ediciones Palabra.



París, A. (2018). *Cómo puede afectar la familia al rendimiento de los alumnos*. Entrada de blog recuperada de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/escuela-colegio/como-puede-afectar-la-familia-a-los-alumnos/> el 13 de marzo de 2021.

Mujer, M. (19 de junio de 2017). Mundo mujer. *Mundo mujer*, 1. Obtenido de <https://mundomujer.cl/relacion-padre-e-hijo-como-influye-en-el-desarrollo-social-y-emocional-de-los-ninos/>

Muñoz Silva, A. (2005). La familia como contexto de desarrollo infantil: dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social.

Murillo, A. L., Sánchez-Gómez, M., & Bresó Esteve, E. (2020). Inteligencia emocional en familia: Un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años.

PRIMARIA, M. Y. (septiembre de 2013). *Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia*. Obtenido de Universidad de Almería: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3060/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Psicoemocional, M. t. (2018). *Delegació del govern contra la violència de gènere*. Obtenido de Ministerio de igualdad: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/va/violenciaEnCifras/estudios/Tesis/pdfs/Tesis_5_Menores_Testigos_Violencia.pdf



Rodríguez, M. C. (2010). Factores personales y familiares asociados a los problemas de comportamiento en niños. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 27(4), 437-447



8. ANEXOS

Anexo 1. Dossier del Proyecto.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Un Proyecto Educativo para cada hijo

Reunión para padres de 2º de E. Infantil

Valencia, febrero 2021



ÍNDICE DEL DESARROLLO DE ESTE DOCUMENTO

1. Introducción

2. Desarrollo del tema

2.1 La singularidad de cada hijo

2.2 Aceptación

2.3 Aptitudes para educar con emoción

2.3.1 Autoestima

2.3.2 Optimismo

2.3.3 Empatía

2.3.4 Comprensión

2.3.5 Tolerancia a la frustración

2.3.6 Solución de conflictos

2.4 Un Proyecto Educativo para cada Alumno

3. Actividades Plan de Acción

3.1 “Viajo por mi interior”

3.2 El tren de las emociones

3.3 El banco de la reconciliación

3.4 Caritas

3.5 El reloj de las emociones

3.6 La silla mágica

3.7 “Soy especial”



3.8 “Te recordaré siempre”

3.9 “Me gusta de ti...”

3.10 Momentos bonitos del día



1. Introducción

En este punto del dossier se hará un breve repaso de lo tratado en la reunión. La educación de los hijos entraña una aventura en el más estricto sentido de la palabra. “Se emprende con la ilusión de alcanzar una alta meta, la felicidad de los hijos, pero no cabe esperar una garantía de éxito infalible, y menos un triunfo inmediato”.

En las familias en las que hay más de un hijo nos encontramos con la realidad de que, en ocasiones, las estrategias educativas que han dado muy buen resultado, por ejemplo, con el mayor, no sirven en absoluto para el pequeño, y es que no se debe olvidar la singularidad de cada una de las personas, de las distintas posibilidades y limitaciones de cada uno de los niños. Se debe conocer muy bien a cada uno para poder aceptarlo tal y como es, y confiando plenamente en sus capacidades, idear estratégicamente un plan de formación a largo plazo.

Si se preguntase el secreto a los padres que han educado “con éxito” a sus hijos, se descubriría que la clave está en empezar cuando los niños son muy pequeños. Es entonces cuando hay que establecer un plan claro de conducta y disciplina para formar deliberadamente la conciencia y el carácter, acompañado de un plan de conciencia emocional. Esta pauta de acción firme, inteligente y emocional hará que, aunque los hijos pasen por etapas críticas como la adolescencia, lleguen a ser adultos con valores intactos.

La educación de los hijos necesita que los padres dediquen un tiempo a planificar una estrategia a largo plazo para formar a sus hijos adecuadamente. Es necesario invertir tiempo en pensar qué tipo de personas se quiere que sean los hijos y seguidamente preguntar por el qué se debe hacer ahora para llegar a esa meta, cómo afectan las emociones a los hijos y cómo debemos encaminarlas.

Generalmente el día a día de las familias es tan atareado que muy pocas veces hay tiempo para la reflexión. La jornada es rica en actividades como el trabajo de cada uno, recoger a los niños, seguir un horario, realizar las tareas domésticas y las múltiples “aventuras” que van surgiendo a lo largo de un día cualquiera. Estas múltiples tareas generan en ocasiones una serie de emociones que los niños van recibiendo a lo largo del día y que, si no se “ubican” de forma adecuada puede resultar perjudicial.



A través del Proyecto se pretende facilitar una mejor autoconciencia de necesidades, habilidades, capacidades y limitaciones en el niño; desarrollar en el niño una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales; aprender a comprender las emociones de los demás y a responder a sus necesidades; fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar del niño, expresar sus necesidades y pedir ayuda; concienciar al niño acerca de sus estados de ánimo y pensamientos en torno a ellos y, por último, ofrecer al niño herramientas útiles en su proceso de regulación emocional que aumenten su tolerancia a la frustración.

Con todo ello, las familias deben ser conscientes de la singularidad de cada hijo y de la importancia de cuidar el desarrollo emocional del niño durante todo el proceso educativo así, todo aquello que reciban de su contexto familiar será bien encaminado en la escuela.

2. Desarrollo del tema

2.1 La singularidad de cada hijo

Cada hijo es un ser único e individual, diferente a todos los demás. Cada hijo es único, irrepetible e insustituible. Cada niño tiene un carácter y un temperamento propio que va construyendo esa persona única que es él.

Hay que mencionar una actitud muy frecuente en los padres que perjudica especialmente a la educación personalizada de cada hijo y esta es, las comparaciones. Hemos de procurar evitarlas ya que en la comparación siempre hay uno que es “menos que otro” aunque ese no sea el mensaje que se pretenda transmitir.

Cada uno de los hijos tiene unas necesidades y es importante que nos preocupemos de conocerlas. Tal vez nuestro hijo pequeño se va a la cama feliz cuando le damos un beso, pero quizá el mayor necesita un abrazo y un beso, por tanto, no podemos tratar a todos por igual, cada uno es diferente y necesita ser tratado de forma distinta según sus necesidades.



Los celos son una reacción natural que sienten prácticamente todos los hermanos en algún momento crítico de su vida. Hay situaciones en que los niños lo pasan francamente mal y tenemos que ser capaces de ponernos en su lugar para intentar comprenderlos. Las comparaciones inevitablemente llevan a los celos y esto solo aumenta la rivalidad entre los hermanos.

Recordemos que un niño que se siente seguro del rol que ocupa en la familia no tiene por qué sentir celos de nadie. Una manera perfecta para que nuestros hijos no tengan celos, tanto en el ambiente familiar como fuera de este, es crear un ambiente de familia en el que esté presente el respeto. Este ambiente de tranquilidad es muy importante para que la autoestima de los hijos sea fuerte y segura, cosa que sin duda les ayudará cuando situaciones en las que, es posible, se encuentren en desventaja durante su vida.

Es, por lo tanto, muy necesario que intentemos conocer las capacidades y el potencial de cada uno de nuestros hijos para ayudarles a desarrollar su propia individualidad. Los niños necesitan saber cuál es su potencial para poder alcanzarlo y, para ello, nosotros hemos de haber dedicado un tiempo a observarlos y dárselo a conocer.

Debemos reforzar la buena imagen y personalidad de los hijos y fomentar su seguridad, ya que todo ello mejorará la confianza en sí mismos. Cuando cometan errores o no lleguen a un cierto nivel, ayudarles a aceptar la responsabilidad por ello y luego elogiar esta aceptación, hasta el punto de que el reconocimiento de su seguridad en sí mismos sea superior a la pena por no haber tenido éxito.

2.2 Aceptación

La autora Karen Horney muestra de qué manera la “influencia paterna” marca, positiva o negativamente, el presente y futuro de los hijos. Comenta que el niño, desde pequeño, observa las respuestas de sus padres ante sus actitudes. Cuando éste considera que sus padres lo “amarían más” si hiciera o dijera algo diferente de lo que él hace o dice, comienza a formarse en su interior, lo que se denomina, un ideal del yo. El ideal del yo comienza a generarse cuando el niño no percibe la aceptación total de sus padres, lo que



con el tiempo devendrá en una “no aceptación” de él mismo y, consecuentemente, de los demás, de las situaciones, de las cosas, etc. De este modo, generará complicaciones en su vida actual y futura, apareciendo los miedos, frustraciones, inseguridades y exigencias continuas.

La aceptación implica un amor incondicional hacia los hijos reconociendo su individualidad. Esto no significa que no debamos poner límites o que no debamos guiarlos, todo lo contrario, los límites y la guía son funciones que nos competen como padres, y que como tales se deben cumplir en su beneficio. La clave está fundamentalmente en confiar en las grandes posibilidades de nuestros hijos.

Para extraer al máximo las posibilidades de cada hijo es fundamental el conocimiento de su carácter y su desarrollo. Como ya hemos dicho, cada uno es diferente y lo hemos de tratar de forma distinta. Para esto es fundamental dedicar un tiempo a escuchar a los hijos. Por muy pequeños que nos parezcan, nos tenemos que preocupar por sus cosas, observarles, dialogar con ellos haciéndoles preguntas oportunas, etc. Es necesario crear un clima de confianza para favorecer la comunicación; de este modo los conoceremos mejor y seremos capaces de comprenderles.

2.3 Aptitudes para educar con emoción

2.3.1 Autoestima

La autoestima es la suma de la capacidad personal y el sentimiento de valía, de confianza y de respeto por uno mismo. “Consiste en tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho consigo mismo y mantener buenas relaciones con uno mismo”.

Mientras el niño crece va construyendo el concepto de sí mismo y va formándose una idea de quién es. En todos los aspectos los padres y profesores tenemos un peso importante, ya que con nuestro estilo educativo vamos moldeando la propia imagen que el niño se crea de sí mismo.



Cuanto mayor es la autoestima de cualquier persona, más preparada estará para enfrentarse a problemas y dificultades para entablar con los demás, relaciones enriquecedoras.

Podemos ayudar a construir una buena autoestima en los niños devolviéndole una imagen positiva y ajustada de sí mismo, reforzando sus logros, asegurando nuestro cariño y afecto incondicional, dándole la oportunidad de enfrentarse a conflictos desarrollando sus habilidades para resolverlos de forma autónoma...

Se sabe que la percepción que un niño tiene de sí mismo entre los cero y los seis años “depende más del modo en que los padres y educadores reaccionan ante él, que de los éxitos reales que obtenga”. De este modo, hay niños que se consideran buenos cuando son “medianos” mientras que otros que son muy “competentes” carecen de confianza en sí mismos.

2.3.2 Optimismo

“Ser padres optimistas es mucho más que ser unos padres alegres y divertidos. El optimismo nos permite ver lo positivo de cuanto nos rodea. Es un hábito de pensamiento que aporta a nuestra familia seguridad y confianza en que los errores, los problemas y las dificultades son oportunidades de mejora, de cambio y crecimiento. Nuestros hijos están en una etapa de constante aprendizaje y de continuas equivocaciones. La actitud que mostremos en estas situaciones será vital si queremos que crezcan con la convicción de que los problemas son oportunidades para crecer y mejorar”.

“Un padre optimista ve en los problemas con los hijos oportunidades para fortalecer la relación y crecer juntos en vez de verlos como situaciones irritantes y exasperantes”

Hemos de ejercitarnos para lograr tener una tendencia habitual de pensamiento positivo y acostumbrarnos a desechar otra contraria. La persona con un pensamiento positivo ve los contratiempos como sucesos puntuables y superables y, con esta visión optimista, pone los medios para que las cosas buenas ocurran.



Un padre optimista tiende a otorgar confianza a sus hijos. Esto constituye un refuerzo muy positivo para los niños y les empuja a poner con naturalidad más esfuerzo por su parte y a sentirse responsables de sus actos.

2.3.3 Empatía

Debemos mostrar intereses parecidos a los experimentados por los hijos, Hemos de recalcar las cosas que tenemos en común, lo que nos gusta hacer a los dos, etc. La tendencia a intentar un acuerdo en lugar de discutir debe ser un objetivo en nuestro trato diario.

Además, debemos capacitarnos para comprender cómo se sienten nuestros hijos en lugar de limitarnos a reaccionar en su contra. Hay que prestar atención a la reacción de un niño ante el sufrimiento o ante la satisfacción ajena y hacérselo notar con tono sereno y amable.

Con esta aptitud estamos enseñándoles a ser empáticos.

2.3.4 Comprensión

La comunicación entre personas es un proceso bastante complejo que produce en múltiples ocasiones malentendidos. Más complejo todavía resulta si uno de los interlocutores es un niño pequeño.

Para la comunicación interpersonal con nuestros hijos es necesario crear un entorno donde, no sólo uno pueda expresar lo que piensa o sienta, sino donde el padre pueda comprenderle.

Existen muchos casos de niños bien intencionados que a causa de la frustración que experimentan por no ser comprendidos...

Para superar estas barreras comunicativas, que en ocasiones pueden surgir, debemos crear una serie de hábitos y costumbres en los momentos que todo “marcha



bien”. Hemos de conseguir un ambiente en el que nuestro hijo sienta que es su momento de ser escuchado y de que tu le estás comprendiendo perfectamente lo que te está contando. Además, hemos de procurar que nuestro hijo se exprese con frases completas. Muchas veces sólo utilizan lloros o palabras para decir algo porque les malacostumbramos. Por último, debemos tener en cuenta que en ocasiones el niño nos puede transmitir algo expresándose de diferentes maneras como, por ejemplo, a través de dibujos o gestos.

2.3.5 Tolerancia a la frustración

“Podemos definir la frustración como un sentimiento que aparece cuando no se alcanza un objetivo propuesto”. Cuando el deseo es concedido o el proyecto se realiza hablamos de “gratificación”. Este sentimiento puede generar ansiedad, rabia, ira, angustia e incluso depresión. “Ante este cuadro de sensaciones, el niño debe saber reaccionar de la forma más sana para que afecte lo menos posible a su equilibrio emocional”.

Sin embargo, los niños pequeños, cuando ven que sus deseos no son satisfechos, a menudo responden con una rabieta o incluso con violencia. “Decirles que “no” cuando sea necesario, poner límites, permitirles que resuelvan los problemas por sí solos y dosificar las gratificaciones, son cuotas de frustración que les permitirán aprender a” tolerarla, confiaren sus capacidades y saber renunciar a los deseos de manera normal.

Para aumentar la tolerancia a la frustración debemos hacer lo siguiente:

- Evitar la sobreprotección, sin poner en riesgo su seguridad, pero dejando que el niño experimente y se equivoque.
- No concederle todos los caprichos.
- Aumentar su autonomía personal a la hora de asearse, arreglar el cuarto...
- Explicar las actividades que se comienzan, se hacen y se terminan, así aprenderá a terminar los procesos.
- Enseñarle a actuar ante la frustración, para ello es importante ser un ejemplo y mostrarle situaciones en la que podamos sentirnos frustrados.



2.4 Un Proyecto Educativo para cada Alumno

Con este Proyecto se quiere trabajar la regulación emocional desde bien pequeños ya que están constantemente recibiendo estímulos en todos sus ámbitos, concretamente en el familiar y en el escolar, y todo aquello que reciban de la familia van a exteriorizarlo en la escuela, por ello es importante que la familia y el colegio trabajen juntos la regulación de las emociones de los niños para que todos seamos conscientes de lo que puede afectar el mostrarnos indiferentes ante este hecho tan importante.

Por esta razón el siguiente Proyecto cuenta con diez actividades divididas en tres etapas ordenadas cronológicamente para que tengan un sentido en su realización.

La primera etapa es la de “ser consciente de las propias emociones”. En esta etapa se llevan a cabo tres actividades, en primer lugar, “viajo por mi interior”; en segundo lugar, “el tren de las emociones” y, en tercer lugar, “el banco de la reconciliación”. Con estas tres actividades el niño debe darse cuenta de que siente emociones, con que sea consciente de que siente y de que los demás sienten es suficiente.

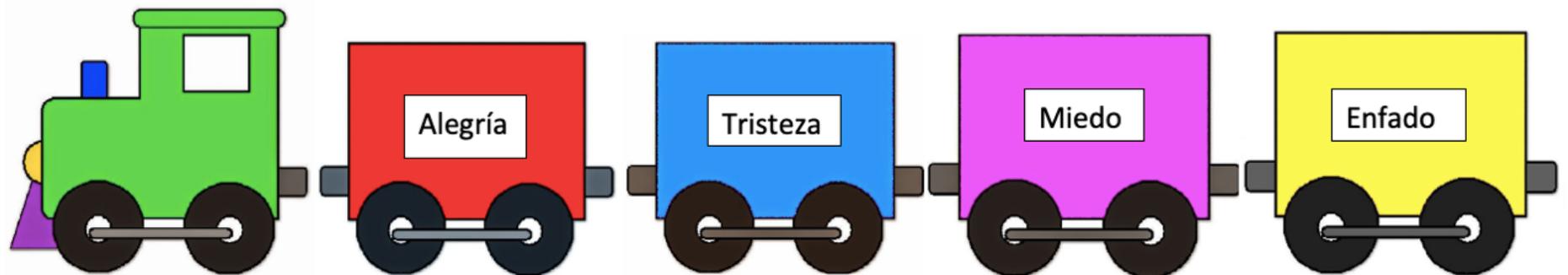
La segunda etapa es la de “identificarlas correctamente y ponerles nombre”. En esta etapa se realizan otras tres actividades y son las siguientes: “caritas”, “el reloj de las emociones” y “la silla mágica”. En esta etapa los niños deben ya diferenciar las emociones que sienten poniéndoles un nombre. Una vez las han identificado ya pueden pasar a comunicarlas.

En la última etapa “comunicarlas de forma verbal y no verbal” el niño debe ser capaz de expresar lo que siente diferenciándolo del resto de emociones, poniéndole nombre y comunicándolo de cualquier forma, sea verbal o no verbal. Las actividades serán “soy especial”, “te recordaré siempre”, “me gusta de ti...” y “momentos bonitos del día”.

Las actividades están explicadas una por una en el siguiente documento que se les entregará en el cual se explicitará el papel de los padres en cada una. Cabe añadir que ninguna es más importante que otra ya que todas forman un conjunto adecuado al propósito de este Proyecto. Ante cualquier duda el profesorado está a su disposición.



Anexo 2. El tren de las emociones





Anexo 3. Cuento.



Edu en la selva



- Érase una vez un niño llamado Edu.
- Edu tiene cuatro años y le encantan las aventuras.
- Hoy Edu se va a la selva con su amigo Rodrigo y los padres de Rodrigo.
- Mientras pasean por la selva, Rodrigo, se ha comido el almuerzo de Edu, ahora Edu está _____.
- Los padres de Rodrigo han hablado con él para decirle que eso no estaba bien, ya que primero hay que preguntar y no se cogen las cosas de otra persona sin permiso.
- Rodrigo se sentía muy mal y le preparó una corona con las hojas que iba recogiendo por el camino de la selva.
- Cuando le dio la corona, Edu estaba _____.
- Edu se puso a jugar con la corona de hojas y se distrajo por un momento, de pronto miró hacia el frente y vio que estaba solo, ¿dónde estaban todos?
- Siguió andando, pero empezó a escuchar sonidos extraños... ¡era un leopardo!
- En ese momento Edu sintió mucho _____ y se puso a llorar. De tanto llorar se puso muy _____ y tuvo que seguir andando.
- De pronto oyó unas voces a lo lejos... ¡era Rodrigo y su familia!
- Echó a correr hasta llegar a una inmensa playa donde le estaban esperando. En la playa había más gente y estaban todos bailando al son de la música. Habían puestos de comida y la gente estaba feliz. Su amigo Rodrigo le dio un enorme abrazo y en ese momento Edu sintió _____.
- Después de este gran día Edu ya no quería perderse más y se propuso estar más pendiente la próxima vez que saliese de casa.



Anexo 4. Ficha de las caritas y del reloj de las emociones.

1. ¿Estaba atento/a durante la lectura?

Nombre:

Cuento:

2. ¿Ha hecho preguntas?, si es así, ¿cuáles?

3. ¿Ha adivinado las emociones correspondientes a los cuatro huecos?, si se ha equivocado, ¿en cuáles?

4. ¿Mostraba ganas cuando se le ha dicho que iba a jugar al juego de las caritas/reloj con una lectura?

5. ¿Y durante la lectura?

6. ¿Del 1 al 10 cuánto crees que ha disfrutado el momento de la lectura?



Anexo 5. "Soy especial".



Anexo 6. Enfrentar un duelo.

- Érase una vez un niño llamado Pablo.
- Pablo tiene 4 años y tiene un hermano llamado José.
- José tiene 7 años y él y Pablo, además de hermanos, son muy buenos amigos.
- Les encanta jugar juntos, ver películas, dormir en la misma habitación, pero lo que más les gusta es montar en bici los sábados por la mañana.
- Un día José se entera de que está muy enfermo y sus padres le llevan al hospital.
- El médico le dice a Pablo y a sus padres que José se tiene que quedar en el hospital mucho más tiempo.
- Pablo está muy triste, ¿qué va a hacer sin su hermano tanto tiempo?, ¿y si no se cura?, Pablo tenía mucho miedo...
- Una mañana de colegio, antes de entrar en clase, el padre de Pablo le pide que le acompañe a visitar a Jesús en la capilla del colegio. Rezaron un rato juntos y el padre de Pablo le dijo: ¿sabes quién nunca se irá de tu lado y te quiere más que a nada?, Pablo dijo: ¿quién?, su padre respondió: Dios, aunque tu hermano esté en el hospital Dios os mantiene unidos y nunca os abandona.
- A partir de ese día Pablo fue a visitar a Dios todos los días a la capilla del cole, por las noches rezaba y cuando iba a ver a su hermano iba cada vez más contento.
- Entonces Pablo entendió que pase lo que pase en su vida Dios siempre iba a estar con Él.





Anexo 7. Momentos bonitos del día.

Positivo	Negativo