



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

Educación Inicial – Modalidad Presencial

Propuesta para mejorar el manejo de la frustración en niños de 2-4 años mediante técnicas didácticas utilizando material reciclado en el distrito metropolitano de Quito.

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la

Educación con mención en Educación Inicial

Línea de Investigación: Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.

AUTOR:

Estefanía Beatriz Torres Cáceres

DIRECTOR:

Sofía Alexandra Yépez Rosero

Quito – Ecuador

Octubre, 2021



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Facultad de Ciencias de la Educación

HOJA DE APROBACIÓN

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Línea de Investigación: Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores.

Autora:

Estefanía Beatriz Torres Cáceres

DIRECTOR:

MSc. Sofía Alexandra Yépez Rosero

f. _____

CALIFICADOR:

f. _____

CALIFICADOR:

f. _____

Quito– Ecuador

Octubre, 2022

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Estefanía Beatriz Torres Cáceres portadora de la cédula de ciudadanía No. 1727118455, declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del Grado de Licenciada de Ciencias de la Educación con mención en Educación Inicial son absolutamente originales, auténticos y personales. En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Estefanía Beatriz Torres Cáceres,

CI. 1727118455

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia por apoyarme durante todo el proceso de mi formación profesional y por ser mi inspiración para seguir adelante y superarme cada día. También quiero agradecer a mis compañeras por estar conmigo en los buenos y malos momentos que atravesamos durante el transcurso de la carrera; mis más gratos agradecimientos a mi mejor amiga que supo apoyarme ciegamente y, por último, a mi pareja quién fue el motor de impulso desde el inicio, confiando en mí y apoyándome en los momentos más duros de mi vida.

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a mis abuelos que estuvieron pendientes de mis logros. Dedico este éxito con todo el cariño a mi abuelito quien no pudo estar presente al momento de cumplir esta meta, con la esperanza de que se encuentre bien y orgulloso de mi. Por último, dedico mi tesis a las docentes que puedan llegar a tener como referente este documento, con el afán de que les sea de ayuda en el ámbito profesional y que puedan aplicarlos en su vida personal.

RESUMEN

A lo largo del presente documento, se desarrollan las estrategias para buscar una respuesta adecuada en niños de 2 a 4 años en el manejo de la frustración; esto en virtud de que se identificó que los centros infantiles a nivel local no tienen desarrollados procedimientos estandarizados para trabajar con niños el momento en que se presenta un episodio de frustración en los mismos. Además, los juegos diseñados tomaron en cuenta el uso de materiales reciclados para la generación de los insumos, con el fin de reducir costos a los padres y centros infantiles primero y proteger el planeta en segundo lugar. Para alcanzar los objetivos declarados, se realizó un estudio teórico de la frustración, llegando a la conclusión de que esta es un estado de tensión o desequilibrio emocional que experimentan los niños de 2 a 4 años, cuando sus expectativas o deseos no se cumplen, tiene su origen en los padres, los pares, los objetos que les rodean en su proceso de aprendizaje, y en la necesidad de satisfacción inmediata que presentan a medida que van reconociéndose como individuos y alcanzando más independencia. En la investigación desarrollada, se estableció que no existe a nivel local investigación significativa respecto al tema, el manejo de la frustración en centros de estudio es reactiva y no responde a una planificación, las metodologías existentes se centran en el desarrollo de la perseverancia y la paciencia, pero es conocimiento generado a partir de grupos de niños ajenos al contexto ecuatoriano.

Palabras clave: frustración infantil, Inteligencia emocional, Juegos infantiles, Manejo de frustración, Gestión de emociones

ABSTRACT

Throughout this document, we develop strategies to search for an appropriate response in frustration management in children between 2 and 4 years of age, since it was identified that local childcare centers have not developed standardized procedures to work with children when they present a frustration episode. Furthermore, the designed games took into consideration the use of recycled materials to generate the aids, with the aim of reducing costs for parents and childcare centers, and of protecting the planet. To reach the stated goals, a theoretical frustration study was carried out, which concluded that frustration is a state of emotional stress or imbalance experienced by children between 2 and 4 years of age when their expectations or wishes are not fulfilled. Frustration arises from parents, peers, and objects which surround them during their learning process, and in the need of immediate satisfaction present throughout their process of recognizing themselves as individuals and becoming more independent. In the carried-out research, it was established that significant research on the topic does not exist at a local level; frustration management in study centers is reactive and is not planned; the existing methodologies are focused on the development of perseverance and patience, but this is knowledge obtained from children outside the Ecuadorian context.

Keywords: child frustration, emotional intelligence, children's games, frustration management, emotion management

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1 Formulación del Problema	3
1.2 Objetivos.....	8
1.2 Justificación de la Investigación	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	10
2.1. Antecedentes	10
2.2 Concepto de frustración	12
2.2.1 Factores relacionados con la frustración en la edad de 2 a 4 años	13
2.2.2 Frustración causada por los adultos:	15
2.2.3 Frustración causada por otros niños:	16
2.2.4 Frustración causada por objetos:	16
2.2.5 Frustración causada por la edad o el tamaño:	17
2.3. Definición de inteligencia emocional	20
2.4 Causas y consecuencias de la frustración	21
2.5 Importancia de manejar la frustración en la infancia	22
2.6 Metodologías para manejar la frustración en niños	23
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	24
3.1 Definición	24
3.2 Justificación	25
3.3 Destinatarios y responsables	26
3.4 Objetivos.....	26
3.5 Metodología.....	27
3.6 Funcionamiento	29
3.6.1 Caja de lectura, luces y sombras	30

3.6.2 Semáforo de emociones	35
3.6.3 Diccionario de emociones primarias	38
3.6.4 Dibujo lo que siento	40
3.6.5 Ejercicios de respiración	43
3.6.6 Pintura libre	44
3.6.7 Bailar	48
3.6.8 Rincón del descanso.....	52
3.6.9 Ayúdame y te ayudo	55
3.6.10 Controlar mis impulsos	55
3.6.11 Comprendo tus emociones	56
3.6.12 Conteo regresivo	58
3.6.13 Rompecabezas del monstruo	58
3.6.14 A trabajar en grupo, como abejas.....	60
3.6.15 Cuentos sobre las emociones.....	61
3.6.16 Paciencia Paciencia.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen estrategias	28
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas	7
Gráfico 2. Materiales elaboración de la Caja	31
Gráfico 3. Paso 1 elaboración de la Caja.....	31
Gráfico 4. Paso 2 elaboración de la Caja.....	31
Gráfico 5. Paso 3 elaboración de la Caja.....	32
Gráfico 6. Paso 4 elaboración de la Caja.....	32
Gráfico 7. Paso 5 elaboración de la Caja.....	32
Gráfico 8. Paso 6 elaboración de la Caja.....	33
Gráfico 9. Paso 7 elaboración de la Caja.....	33
Gráfico 10. Caja terminada	33
Gráfico 11. Modelo de Caja	34
Gráfico 12. Foami Rojo.....	36
Gráfico 13. Pinza de madera	36
Gráfico 14. Rostro de un niño	36
Gráfico 15. Tijera	39
Gráfico 16. Cartulinas blancas	39
Gráfico 17. Pintura	41
Gráfico 18. Pinturas.....	41
Gráfico 19. Crayones.....	42
Gráfico 20. Papel Bond	42
Gráfico 21. Limpia Pipas	45
Gráfico 22. Papel crepé	46
Gráfico 23. Botella vacía.....	50
Gráfico 24. Pandereta	50
Gráfico 25. Alfombra infantil.....	52
Gráfico 26. Afiche Hadas.....	53
Gráfico 27. Almohada animalitos	53
Gráfico 28. Juguetes	57
Gráfico 29. Peluches	57

INTRODUCCIÓN

La investigación surge de la necesidad de que los docentes aborden el tema de la frustración de los niños de entre 2 y 4 años, con el fin de que, en esta etapa del desarrollo, los infantes reciban un trato adecuado en lo referente al manejo de la frustración y logren canalizar sus emociones de una forma adecuada; habilidad que les servirá a lo largo de su vida.

La frustración es un sentimiento que se origina a partir de un resultado no deseado, es decir, la consecuencia que se obtuvo al realizar una acción no es la esperada por la persona, causando un sentimiento de impotencia el cual crea un conflicto interno en el individuo (Ríos, 2019). Por ello, mientras más deseado sea el objetivo por parte de la persona, más alto será el grado de frustración que experimentará si no consigue lo que anhela (Ventura, 2018).

La frustración es un problema que se evidencia en niños pequeños porque son más impulsivos e impacientes, por otro lado, son más exigentes y tienden a resolver de forma rápida sus necesidades, y al enfrentarse ante un obstáculo su reacción es llorar o a su vez empezar una rabieta (Psicología infantil, 2012).

Según Valvuela (2019) este sentimiento de frustración puede ser causado por los adultos que los rodean, fundamentalmente los padres, esto porque las prohibiciones que imponen a sus hijos les impiden lo que desean, provocando dosis de frustración desde una edad temprana. Otra fuente de frustración son los objetos que los niños manipulan, sea porque no saben cómo utilizarlos o porque están defectuosos, provocando estallidos de frustración en los infantes. La interacción con otros niños también es una causa y puede ser inducida cuando las dificultades de lenguaje generan ser ignorados por los pares o cuando se enfrentan a la noción de compartir, lo que genera fricciones con otros infantes en edades similares.

El presente documento, desarrolla los hallazgos de una investigación documental respecto a la frustración infantil en los niños de 2 a 4 años con el fin de desarrollar estrategias y técnicas para su manejo, apoyándose para ello en insumos realizados a partir de materiales reciclados para su uso como herramientas de los maestros de los niveles iniciales.

Esta investigación se sustenta en el desarrollo de tres capítulos, el primero cimienta las bases del proceso mediante el planteamiento del problema, establecimiento de objetivos y el desarrollo de la justificación del tema, esto con el fin de que exista claridad respecto a la dirección que toma el estudio para el potencial lector, además se busca que los objetivos sean medibles desde el punto de vista del alcance del mismo y la investigación en sí misma sea necesaria, responda a una problemática que pueda ser resuelta a corto plazo y sea viable de aplicar.

El segundo capítulo se trata el marco teórico, a través de una investigación bibliográfica se identifican teorías relativas a la frustración infantil y metodología para manejarla dentro del rango de edad y tema de estudio, esto con el fin de sentar las bases para el desarrollo de las técnicas, materiales y estrategias del capítulo tres.

En el capítulo tres, se desarrollan las estrategias desde el punto de vista de la fuente de frustración que atacan, los objetivos que persiguen, los materiales y diseño de los mismos (el uso de material reciclado en qué sentido se da) y si estas estrategias se desarrollan como parte de un proceso planificado o se dan como respuesta a un episodio de frustración en los niños dentro del rango de edad del estudio en los centros infantiles o en casa.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del Problema

Según Amsel (2019) la frustración es un sentimiento que se presenta cuando las expectativas no son cumplidas, además, la frustración también es considerada una percepción personal y su interpretación depende de cada individuo. Las consecuencias de no saber cómo manejar la frustración pueden llegar a ser graves, por ejemplo, el comportamiento del individuo puede llegar a ser agresivo, ya sea con él mismo o con los demás, en estos casos, es necesario la ayuda de un profesional. Si no se maneja adecuadamente, la baja tolerancia a la frustración puede ser perjudicial a la salud de la persona, debido a que puede desencadenar en ansiedad y depresión puesto que llegará a sentir una desmotivación excesiva y enfocarse únicamente en los errores que ha cometido y no en tratar de encontrar soluciones (Buitrago, 2011).

Ahora bien, hay estudios que demuestran la presencia de frustración a muy temprana edad, es decir, se observó en recién nacidos de apenas 4 horas de edad la aparición de este sentimiento, lo que sugiere que la frustración no es una respuesta aprendida (Kamenetzky, 2009). El estudio “Respuestas de Frustración en Humanos (2009)” menciona que, si una persona realiza otra actividad cuando ya siente frustración se va a dar un proceso de deterioro en la calidad de la salida de la otra actividad en cuestión, es decir, la frustración provoca que los resultados de cualquier actividad vayan deteriorándose a medida que la sensación de fracaso se hace más presente; pero si se dan refuerzos afectivos a tiempo provenientes de una persona, tanto como de una computadora, van a generar un impacto positivo en el individuo frustrado, por consiguiente, se podrá evitar el proceso de deterioro al ejecutar la actividad.

El manejo de la frustración es parte de la inteligencia emocional que es el conjunto de habilidades que permiten al individuo tomar conciencia de sí mismo, tener un conocimiento pleno de todas sus emociones, tener autocontrol, poder motivarse y tener la capacidad de reconocimiento de las emociones de otros para poder relacionarse con los demás (Pegalajar & López, 2015). Si las habilidades emocionales de un infante no se construyen de una manera correcta, en un futuro va a tener muchos problemas tanto en su vida personal como laboral (Herrera, 2015). De hecho, la baja tolerancia a la

frustración provoca que se construyan malas relaciones con los pares, lo que se considera una de las principales causas del estrés laboral (Chasi, 2017), en la investigación de Chasi, el 22% de las causas de estrés laboral, son atribuibles a dificultades en las relaciones interpersonales en el sitio de trabajo y tienen su origen en la baja tolerancia a la frustración (Chasi, 2017).

La frustración puede presentarse en los docentes, y esto se puede reflejar de forma negativa en los niños; ya que al trabajar con niños que tengan una baja tolerancia a la frustración ocasiona que el aprendizaje se vuelvan lento y frustrante también para la docente o para la auxiliar, puesto que al intentar ayudar a los niños que experimentan frustración pueden: perder la paciencia ellos mismos o llevar a fallas en la concentración, comportamientos irracionales, llanto o peor aún, se genere maltrato infantil ocasional o crónico en el entorno educativo. De hecho, acorde a la investigación de Castillo, el lugar del maltrato infantil ocasional, se presenta en un 3% de los casos en el sistema escolar (fundamentalmente en el sector escolar público) (Castillo, 2014).

Debe considerarse también el propio entorno escolar como fuente de frustración, puesto que el uso de materiales e insumo nuevos para el infante, la dificultad que implica su manipulación y la presión del trabajo conjunto con sus pares, puede desencadenar episodios de frustración o desmotivación escolar.

El manejo inadecuado de los grupos por parte del docente, cuando el número de estudiantes no permite una personalización adecuada o existe una tendencia excesiva a la uniformidad que da la educación tradicional, puede ser fuente de frustración en infantes.

La intervención inadecuada de los padres, puede ser también contraproducente, provocar que el aprendizaje sea más lento a comparación del resto, sobre todo cuando les dan haciendo las tareas, esto les quita a los niños la oportunidad de aprender y equivocarse, es decir, empeora el aprendizaje y el manejo del estrés y de la frustración. La sobreprotección también es una influencia negativa de las personas a cargo del cuidado de los niños, al menos si esta está enfocada a detener las crisis de frustración del niño concediéndole los deseos de este o haciendo por el niño las tareas; tomando como referencia una experiencia personal adquirida al momento de hacer prácticas preprofesionales en diferentes centros infantiles, pude observar la frustración de algunos niños al no saber cómo realizar una actividad o por hacerla despacio para no equivocarse,

ver cómo los otros compañeros ya se van al recreo porque ya acabaron y ellos no pueden salir por la actividad o por que se distraen y no terminan rápido la actividad.

El lenguaje también puede ser fuente de frustración puesto que los infantes de 2 años al estar desarrollando el habla y no tener un vocabulario muy extenso, no pueden expresar de forma correcta lo que sienten (Monfort, 2010). Por otra parte, los niños de 4 años tienen un lenguaje más amplio, pero al sentirse presionados, no saben cómo expresar lo que sienten en palabras a los adultos, por lo tanto, empiezan a llorar como una forma de desahogo al sentirse frustrados, pero aun sin conocer exactamente lo que están sintiendo (Pediatrics, 2013).

En suma, la frustración se presenta en niños desde su nacimiento y obedece al sentimiento que se genera cuando una necesidad no está satisfecha o no se percibe como satisfecha por infante, parte del proceso de desarrollo mental saludable, implica el aprendizaje de un adecuado manejo de la frustración, puesto que este sentimiento se produce en cualquier momento de la vida, y el no desarrollar herramientas para manejar adecuadamente la frustración en etapa infantil, puede llevar a serios problemas en la edad adulta desde el punto de vista del establecimiento de relaciones interpersonales, el auto conocimiento y amor propio, además se pueden desencadenar cuadros clínicos de depresión y ansiedad; es por ello que es tan importante que en edad temprana, el niño aprenda a reconocer la fuente de su frustración, identificar los sentimientos que esta le produce y controlarlos.

Además, la baja tolerancia a la frustración en niños de educación inicial, puede provocar una reducción de la capacidad del docente para avanzar con las actividades diarias, conducir a los mismos docentes y auxiliares a episodios de frustración para sí mismos, generar rechazo a la escuela y las actividades de aprendizaje en los niños, sobre todo en aquellos en los que los padres no cumplen con su papel de guía en casa para el desarrollo de tareas, sino que les dan realizando las mismas a los niños.

Como se mencionó antes, la frustración se produce en el infante cuando percibe una necesidad insatisfecha, el desconocimiento de los adultos respecto a la frustración infantil, ocasiona respuestas inadecuadas una de ellas es la violencia o el maltrato, cuando a los niños se les coacciona o se les maltrata física o emocionalmente para que cesen su episodio de frustración, se le está enseñando a ocultar sus emociones en lugar de lidiar

con ellas y está recibiendo un refuerzo negativo que le va a ser incapaz de reconocer sus sentimientos y manejarlos adecuadamente, además de que se está mermando la confianza que el niño siente hacia la persona que le cuida, con efecto inmediato, el adulto consigue que el niño cesen en su manifestación de frustración, pero a la larga, están contribuyendo a que el infante al crecer presente inseguridad o que llegue a la conclusión de que la violencia es el camino para resolver los asuntos pendientes.

En el otro extremo están los adultos que reaccionan concediéndoles a los niños todo lo que ellos desean o cumpliendo sus tareas, esta sobreprotección que nace de la incapacidad del adulto de manejar adecuadamente la frustración en el niño, reduce el aprendizaje del infante desde el punto de vista de la posibilidad de cometer errores y por ende le enseña que alguien hará aquello que no puede, le envía también un mensaje negativo al niño que llega a la conclusión que su comportamiento le genera una respuesta positiva de su cuidador y a la larga, los episodios de frustración se hacen más frecuentes y más violentos, consiguiendo en el largo plazo, justo lo que se busca evitar.

En suma, la reacción inadecuada de los padres o cuidadores (sea mediante maltrato o sobreprotección), frente a los episodios de frustración infantil, nace en la necesidad de los padres o cuidadores de que el niño se comporte de forma socialmente aceptable, es decir que estos comportamientos no están en línea con el interés superior que es el del niño sino con el del adulto; por ello, es necesario que los adultos entiendan que desde el punto de vista del comportamiento propio de la niñez, la impaciencia e impulsividad son rasgos característicos de la niñez temprana, el infante está aprendiendo a reconocerse como individuo y no logra entender las emociones que le invaden, por ello reacciona con agresividad hacia sí mismo o los demás (golpearse la cabeza, empujar, morder, golpear a los demás, gritar, arrojarse al suelo y llorar desconsoladamente) cuando no alcanza sus objetivos.

La función de lo tratado previamente, se puede desarrollar un diagrama de causa efecto que permita visualizar el problema en análisis:



Gráfico 1. Árbol de problemas

Elaboración: Autora

En función del análisis del problema previamente desarrollado se deben plantear preguntas que el proceso de investigación a llevar a cabo debe responder a lo largo del presente documento, estas preguntas se muestran a continuación:

Formulación general del problema:

¿Cómo debe ser el diseño de una propuesta dirigida a docentes para el manejo de la frustración en niños de 2-4 años a través de la implementación de actividades didácticas, usando material reciclado?

Preguntas específicas del problema:

- ¿Cuáles son las características de la frustración en niños de 2 a 4 años?
- ¿Cuáles son las metodologías y estrategias apropiadas para el manejo de la frustración infantil?
- ¿Qué tipo de actividades y materiales deben usarse para que los niños de 2 a 4 años aprendan a tolerar la frustración?

1.2 Objetivos

Objetivo General

Diseñar una propuesta dirigida a docentes para el manejo de la frustración en niños de 2-4 años a través de la implementación de actividades didácticas, usando material reciclado en el Distrito Metropolitano de Quito.

Objetivos Específicos

- Determinar las características de la frustración en niños de 2 a 4 años.
- Identificar metodologías y estrategias para el manejo de frustración en niños de 2 a 4 años centradas en el uso de materiales didácticos en entornos escolares abiertos y cerrados.
- Proponer actividades didácticas dirigidas al docente, para manejar la frustración infantil en niños de 2 a 4 años en base a los hallazgos teóricos y usando materiales reciclados.

1.2 Justificación de la Investigación

La frustración infantil es un tema poco estudiado en el Ecuador, de hecho existe un notorio desconocimiento de la misma a nivel incluso de los padres o cuidadores de los niños, lo cual puede llevar a comportamientos improductivos y puede que nocivos para la salud mental de los niños; en este sentido, la presente investigación se hace pertinente de cara a incrementar el conocimiento existente del tema, mediante un uso intensivo de bibliografía relacionada y la puesta en práctica de conclusiones que permitan el desarrollo de estrategias de manejo apropiadas.

Desde el punto de vista de la pertinencia, este tema se enmarca dentro de las áreas de interés de la carrera, puesto que a partir de la presente investigación se pretende poner en práctica los conocimientos obtenidos a lo largo de la preparación de la carrera de pregrado mediante una contribución tangible a los procesos educativos iniciales, con el fin de lograr una mejor comprensión del tema y el incremento de la calidad en el desarrollo de la inteligencia emocional en niños mediante el uso de las estrategias y técnicas didácticas a desarrollar en el presente estudio.

Esto hace manifiestamente importante la presente investigación, puesto que el impacto de la aplicación de sus resultados en niños de 2 a 4 años, permitirá que estos desarrollen herramientas emocionales que les permitan manejar mejor su frustración con vista a los procesos educativos para los siguientes años y el sentar las bases de una adecuada salud mental adulta, el cultivo de relaciones interpersonales adecuadas y otros beneficios que se obtienen a partir de un desarrollo cabal en los años de la primera infancia.

Cabe mencionar que si los infantes no desarrollan capacidades para manejar la frustración, existe el riesgo latente de que tanto cuidadores (sean o no los padres) como los docentes puedan ceder a impulsos negativos como ira o en el peor de los casos, la violencia física o verbal, de modo que los infantes pueden llegar a ser maltratados si están con adultos, adolescentes u otros niños que no sean capaces de tolerar un berrinche, en lo referente al efecto sobre los pequeños, la frustración mal gestionada, puede generarles inseguridades, o restarles motivación en los procesos de aprendizaje si la frustración está originada en la manipulación de objetos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel local, la investigación acerca de la frustración infantil es muy limitada, por lo que los referentes para la presente investigación se obtendrán de investigación extranjeras, en este sentido, según los autores Kamenetzky, Cuenya, Elgier, Fosachea y Mustaca, (2009), en su primer trabajo realizaron una investigación titulada: “Respuesta de Frustración en Humanos” utilizando una metodología experimental elaboraron experimentos para generar reacciones en su público meta, es decir, se trataron diversos estudios en los cuales se pone a prueba la respuesta de personas ante la interrupción de estímulos positivos o apetitosos. Uno de los puntos evaluados fueron las emocionales que tenían en respuesta al estímulo, esto porque las emociones se pueden entender como una disposición cerebral que ayuda a organizar la conducta para el accionar.

Esta investigación concluyó que las emociones están fuertemente vinculadas a la aparición de la frustración ya que la regulación emocional ayuda a tener un autocontrol desde que somos pequeños, de manera que, si no se tiene una correcta regulación de las emociones el infante puede tener problemas durante toda su vida, ya sea en el ámbito personal o laboral. Los problemas generados por no tener autocontrol emocional serán determinados por las experiencias de vida, es decir, mientras más deseo tenga el infante por conseguir un objeto, atención de una persona o lograr una situación en concreto, si no los consigue como lo desea, su respuesta ante la frustración irá aumentando, pudiendo llegar hasta un punto máximo donde su respuesta podría ser muy agresiva.

Otra investigación de referencia como antecedente al presente estudio, es el trabajo de Viaplana (2015) que en su investigación acerca del “proceso de aprendizaje para tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil”, realizó una investigación bibliográfica para alcanzar el objetivo de profundizar en el conocimiento de la frustración en ciclos iniciales educativos con el fin de establecer una relación entre frustración y autoestima y diseñar en consecuencia una propuesta educativa coherente con sus hallazgos. Este estudio concluyó que una regulación emocional estable, implica sobre todo regular las emociones negativas, entre ellas la frustración, la cual debe ser entendida, controlada y compartida con el fin de aprender a tolerarla, el estudio recomienda que el

adulto sea quien ofrezca diferentes alternativas para que el niño gestione su sentimiento de frustración de forma adaptiva (Viaplana, 2015)

De esto se puede extraer que este autor declara que la función del ámbito escolar en lo referente a la frustración, es el desarrollo de competencias emocionales, es decir, no limitar ni minimizar el surgimiento de emociones negativas como la frustración, sino el facilitar la expresión libre de las emociones y el encausamiento de las mismas para el que infante aprenda a conocer y manejar sus emociones de una forma adecuada.

Por otro lado, el trabajo desarrollado por Navarro (2019) titulada “la frustración en la educación primaria: propuesta de auto-regulación emocional”; se planteó como objetivo primario que el estudiante identifique la emoción que experimenta y la regule en función de esa identificación realizada, para lo cual usó una metodología experimental y de análisis de caso, simulando situaciones ordinarias en el aula de clase que podrían desatar respuestas emocionales fuertes; dicha investigación concluyó:

Las emociones influyen durante toda la vida de una persona y, por supuesto, en la vida de un niño también. La frustración que más se genera en los niños es durante el contexto escolar y durante la marcha se debe aprender a regular esas emociones. (Navarro, 2019, pág. 12)

De esto puede inferirse que este autor propugna que el manejo de la frustración en etapas tempranas de la niñez permite al individuo desarrollarse plenamente a lo largo de su vida, esto implica que debe existir necesariamente un manejo conjunto de padres y del contexto escolar de la misma, puesto que el desarrollo de herramientas que le permitan el individuo identificar sus emociones, permitirá llevar una vida plena a futuro.

Finalmente, se toma como antecedente también el trabajo de Mustaca (2018), “Frustración y conductas sociales. Avances en Psicología Latinoamericana”, que trata acerca de la frustración y las conductas sociales, se planteó como objetivo identificar las reacciones en humanos asociadas al sentimiento de la frustración para lo cual empleó como metodología la revisión bibliográfica de experimentos en animales y humanos desarrollados, este estudio concluye que:

Durante toda la vida, ocurren situaciones que no se desarrollan como se espera, unas veces son mejores otras peores: la neurociencia, incluyendo la psicología, estudia considerablemente los mecanismos y efectos que estos provocan en el ser humano. Si se toma desde el punto de vista teórico, la frustración puede definirse como una respuesta del organismo que se desencadena cuando el sujeto expresa un descuido sorpresivo en presencia de alguna señal asociada con un reforzador de mayor magnitud. (Mustaca, 2018, pág. 224)

Lo interesante y novedoso de este estudio, es que relaciona la frustración como una reacción a fuerzas externas, de hecho, muestra evidencias que relacionan dicha frustración a la conducta social, esto implica que puede ser manejada mediante estímulos externos, puesto que se manifiesta de este modo, es decir, el uso de estrategias de reforzamiento positivas en infantes, sumado a la pertinencia de una expresión libre de emociones, permitiría lograr un desarrollo de autocontrol en los niños. Lo que reduciría la percepción de ira, ansiedad, miedo; frente a factores desencadenantes del episodio de frustración.

2.2 Concepto de frustración

Una vez determinados los antecedentes y las investigaciones referentes al tema cuyas conclusiones pueden usarse como punto de partida, se procede a definir de manera más detallada la frustración.

La frustración, una manifestación natural durante la vida de cualquier persona, aparece cuando esta se enfrenta a un bloqueo o impedimento, es decir, este sentimiento va a surgir cuando el impedimento entre lo que se quiere y lo que en verdad se dispone es demasiado grande, lo que va generando una perturbación en el individuo (Knaus, 1983). Esto implica que la frustración es una respuesta a la percepción de incapacidad para alcanzar el objetivo inmediato autoimpuesto, esta respuesta genera una sensación de incomodidad y malestar que el individuo trata de evitar mediante mecanismos de gratificación inmediata o liberación del estrés, en el caso del infante el llanto, los gritos o la agresividad contra sí mismo, contra los demás o contra los objetos cercanos (Leal, 2017).

La frustración es una respuesta que aparece ante un estímulo negativo al no conseguir el objeto deseado (Knaus, 1983), es decir, que la frustración está directamente relacionada con las emociones. Tener una educación emocional es muy importante durante la niñez, así como lo señala Bizquera (2005), la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que trata de potenciar el desarrollo de todas las competencias que tengan que ver con las emociones. Acorde a esta afirmación, es indispensable entonces desarrollar competencias emocionales para gestionar de forma constructiva esta respuesta que es también de tipo emocional.

En el caso infantil, es necesario desarrollar una conciencia emocional (Bizquera, 2005), con el fin de que haya una regulación de las emociones puesto que es un elemento esencial, ya que, al no tenerlo, las pequeñas dosis de frustración que tiene la persona pueden ir en aumento y se pueden descontrolar con graves consecuencias, no solo para la persona sino también para las personas a su alrededor (Bizquera, 2005). Esto implica que la baja tolerancia a la frustración, que debe desarrollarse en la niñez temprana, puede conducir a comportamientos adultos autodestructivos.

2.2.1 Factores relacionados con la frustración en la edad de 2 a 4 años

Durante la infancia, es normal sentir frustración, sin embargo, algunos niños pueden sentir menos niveles de frustración que otros. (Perlman, Luna, Hein & Huppert , 2014) La frustración infantil es bastante complicada de tratar ya que la bibliografía analiza más el tema en la adolescencia y adultez (Universidad Privada del Norte, 2018), por otro lado, se puede encontrar temas relacionados a la infancia como el auto control, inteligencia emocional, control de emociones, estrés infantil, entre otros (Kamenetzky G. y colegas , 2009).

Con esta aseveración como punto de partida, el poder reconocer la frustración y las emociones de los infantes es difícil ya que están desarrollando el habla e incluso con el habla desarrollada, los infantes están aprendiendo a reconocer sus propias emociones. Adicionalmente, se puede observar que la experiencia es un factor importante dentro del desarrollo infantil, por ello, al llegar al segundo año, aparece la autoconciencia como consecuencia de la interacción del niño con su entorno y otras personas, misma que se

define como la capacidad para reconocer sus propias acciones, intenciones, estados y competencias para poder entender que están separados de otras personas y cosas (Sally, 1992), pero esto al verse afectado por experiencias negativas, la autoconciencia, auto control, inteligencia emocional, mencionado anteriormente, crecerán con una distorsión que les creará problemas mientras siguen creciendo, provocando rabietas, llanto incontrolable, entre otros (Sally, 1992).

Del mismo modo, una breve explicación de la frustración infantil, para recordar que es, es una vivencia emocional que aparece cuando un deseo, proyecto, una ilusión o necesidad no se llegan a cumplir, los niños al darse tal situación experimentan diversas emociones, tales como el enfado, tristeza, angustia o ansiedad (Vía, 2010). Por esto mismo, tolerar la frustración se vuelve un gran reto para los infantes ya que deben afrontar todas las molestias o incomodidades que pueden presentarse (Vía, 2010). Aprender a obtener una tolerancia a la frustración es una actitud que puede desarrollarse desde los primeros años.

Los tipos de frustración que tienen los niños durante la etapa infantil son varios pero que no se los reconoce como tales ya que se piensa que los niños empiezan a sentir frustración desde una edad más avanzada.

2.2.2 Frustración causada por los adultos:

Los padres, en las primeras etapas generan una sensación de frustración en sus hijos al prohibirles hacer diversas actividades, estas limitaciones a la curiosidad natural infantil, pueden desencadenar a la larga una reacción en los pequeños el momento en que toman conciencia de sí mismos, puesto que no entienden la razón de las restricciones a su deseo de manipular cosas, ir a un lugar u otro.

Lo ideal debería ser que los padres evalúen la situación y, si es considerada peligrosa para el infante y debe ser interrumpida, le expliquen al niño en palabras que este entienda por qué la misma debe ser suspendida; el poner límites es necesario, pero explicarles porque no se deben hacer ciertas cosas, puede evitar el sentimiento de frustración.

Hay que tomar en cuenta que los niños, al tener una inmadurez propia de su edad, no siempre van a entender porque no se debe hacer lo que el adulto le prohíbe, por esta causa, pueden tener actitudes defensivas ante los progenitores, el llanto, los gritos y exigencias de los niños no pueden ser impedimento para que el adulto imponga reglas y límites que mantengan a los niños seguros, esto implica que un adecuado manejo de la frustración permite la libre expresión de los sentimientos pero no admite la renuncia de los adultos a la imposición de límites o dejar todo el proceso de aprendizaje en manos de la experiencia.

2.2.3 Frustración causada por otros niños:

Cuando la frustración es provocada por otros niños, dentro de la edad mencionada anteriormente, cambia en el hecho que los infantes son incapaces de ponerse en el lugar del otro por lo que no tienen desarrollada en su totalidad la empatía. Dicha acción provoca que el niño le arrebatase los juguetes a otro porque el juguete es de su interés más no lo hará por maldad, esa acción provocará que el niño que sea dominante logre quedarse con el juguete mientras el otro empezará a llorar (Rodríguez, 2015). Rodríguez (2015), menciona que los niños son egocéntricos por naturaleza, ya que esta característica es parte de su crecimiento, puede que para los adultos sea un simple acto de egoísmo, pero no está más alejado de sus características propias del crecimiento.

Para entender esto, se debe aclarar que el infante está desarrollando su personalidad y su autoestima, esto sucede entre los 2 a 3 años hasta que empiezan a interactuar con sus pares y empiezan a desarrollar empatía.

2.2.4 Frustración causada por objetos:

El momento en que los infantes quieren hacer cosas por sí mismos, el mismo proceso de aprendizaje les genera impedimentos, acciones simples para los adultos, como abrocharse los botones o dar una patada a un balón, requiere la incidencia de factores como la fuerza, la coordinación y la madurez; competencias físicas y mentales que el niño está desarrollando; esto provoca un resultado distinto al esperado por el infante y desencadena la frustración; sin embargo, no siempre la frustración, cuando es provocada por un objeto, es algo negativo, puesto que puede generar aprendizajes significativos. Rodríguez (2015) menciona que la exploración de los objetos causada por dicha frustración provoca que sigan intentando hasta encontrar la forma de lograrlo esto hace que aprendan a comprobar el mundo que les rodea y tomar conciencia de sus acciones.

Los adultos juegan un papel muy importante en este proceso ya que, la reacción del cuidador cuando ve que el niño no logra hacer una acción simple a sus ojos, como abrochar un botón, es ayudarlo, lo que provoca que la siguiente vez el niño acuda al adulto para resolver su problema y así el infante no desarrolle las habilidades necesarias para realizar la acción (Valladolid, 2015). Esto significa que también el adulto en casa, debe conocer cómo manejar la frustración de los niños.

2.2.5 Frustración causada por la edad o el tamaño:

Este tipo de frustración aparece cuando el infante no es capaz de realizar una acción por sí solo, por ejemplo, tomar agua solo o abrir un cajón pesado acorde a la edad que tenga. La sensación que se genera en el infante al ver que los adultos si pueden realizar esas acciones es decepción; se debe dar juguetes que sean acordes a la edad que esté cursando el infante para que la etapa de desarrollo fluya con normalidad. Darles juguetes que sean acorde a su edad les ayudará también en su proceso de aprendizaje ya que debe ser divertido dicho proceso y no volverse una actividad que les genere frustración (Rodríguez, 2015). Este autor menciona que los juguetes que se pongan al alcance de los infantes deben estar adaptados a las capacidades físicas y mentales de la etapa de crecimiento.

El desarrollo infantil desde los 2 hasta los 6 años es más lento y gradual hablando de la constitución física, pero al referirse a sus capacidades motoras y cognitivas estas progresan de forma rápida (Losada, 2015). De hecho, en los niños de 24 a 48 meses (2 a 4 años), segmento poblacional destino del presente estudio, el desarrollo cerebral se caracteriza fundamentalmente por la adquisición del lenguaje, es en este intervalo de edad en que los niños experimentan un pico de conexiones neuronales y la diferenciación del hemisferio izquierdo del cerebro (zona de lenguaje).

Rosellini considera que entre los dos y tres años de vida es donde se genera un proceso de comprensión de lenguaje más significativo en el infante, pese a que desde el año ya se producen algunas palabras y existe algún nivel de comprensión verbal, se estima que entre los dos y los tres años se adquiere cerca del 50% del lenguaje que se poseerá durante la adultez. (Rosellini 2003)

Se puede afirmar que es común hasta los 4 años, que los infantes tengan aún vicios de lenguaje que pueden dificultar su comprensión, y esto en una relación con pares puede ser fuente de frustración infantil, en esta etapa es donde los niños al no saberse comprendidos, empiezan a señalar las cosas que desean en lugar de vocalizarlas, sin embargo, debe aclararse que este proceso es normal, pasados los cuatro años, el lenguaje debe ser claro y un vicio, es decir una deficiencia de lenguaje que el infante no pueda corregir en su interacción normal diaria, requeriría el apoyo de terapia de lenguaje por ejemplo la imposibilidad de pronunciar la letra r después de los 4 años. En lo referente a

la relación entre el lenguaje y el desarrollo motor, se puede afirmar que se desarrollan de forma independiente, acorde al siguiente texto:

El desarrollo del lenguaje es independiente del desarrollo motor. El desarrollo motor de la lengua y los labios se alcanza mucho antes que el control motor de los dedos y de la mano; sin embargo, el proceso de adquisición del vocabulario es un proceso lento y difícil. A pesar de que la estimulación ambiental es decisiva para el desarrollo adecuado del lenguaje, la adquisición del lenguaje depende de un proceso de maduración cerebral. El control de los movimientos finos y el desarrollo de habilidades simbólicas son indispensables para un adecuado desarrollo del lenguaje. (Rosellini, 2003, pág. 5)

Como puede observarse, el desarrollo motor es indispensable para el desarrollo del lenguaje, puesto que los movimientos en los órganos que se requieren para la vocalización y generación de movimientos, ocurren antes y de forma independiente, sin embargo, la adquisición de vocabulario se vuelve más complejo aun cuando la parte motora esté desarrollada, desde el punto de vista de la frustración con origen en el lenguaje, esto también ha de tomarse en cuenta. El infante empieza a estructurar frases con sentido desde los 18 meses, a los 2 años, ya puede estructurar ideas y solicitudes, acorde al siguiente texto:

La estructura de frase se comienza a observar entre los 18 y los 36 meses. A partir de este momento el lenguaje del niño se desarrolla rápidamente y en poco tiempo se convierte en la herramienta de comunicación más eficiente. Es importante anotar que la representación emocional de los sonidos que aparecen tempranamente en el niño se asocia con la maduración del hemisferio derecho, que parece tener una maduración más temprana que el hemisferio izquierdo. (Rosellini, 2003, pág. 29)

Como puede observarse en este rango de edad la comunicación se vuelve un proceso más eficiente, también debe considerarse que en este momento es cuando los niños ingresan a los procesos de escolarización en su mayoría, por lo que la relación con los pares puede ser fuente de frustración cuando unos niños están más avanzados que otros en lo relativo al lenguaje, esto ha de tomarse en cuenta para el diseño de las estrategias de manejo de frustración con origen en los pares. Debe aclararse también que

si bien en un aula con niños entre 2 y 4 años, o de entre 3 y 4 o 2 y 3 años, pueden existir diferencias significativas en el uso del lenguaje, estas diferencias no representan una anomalía o motivo de preocupación, acorde al siguiente texto:

El desarrollo del lenguaje no constituye un proceso aislado, sino que se encuentra estrechamente ligado al progreso físico, psicológico y social del niño. Las interrupciones o distorsiones en este proceso pueden tener repercusiones importantes en su maduración intelectual y psicológica. La ausencia de lenguaje antes de los 3 años representa una alteración seria del desarrollo neurológico y debe ser motivo de preocupación. Sin embargo, a los tres años aún son normales ciertos defectos de fluidez y de articulación. El niño completa su repertorio fonológico hacia los cuatro años de edad, cuando se alcanza la producción de los sonidos más complejos en su lengua. (Rosellini, 2003, pág. 32)

Es decir, si bien las deficiencias de pronunciación y fluidez pueden ser marcadas, es parte del desarrollo normal del niño antes de los cuatro años; sin embargo, llama la atención que el desarrollo psicológico y social del niño pueden verse comprometidos si hay interrupciones o distorsiones en el desarrollo normal, esto ha de considerarse durante el cuidado de los infantes, para evitar que aquellos que tienen un desarrollo de lenguaje más adelantado puedan cohibir de alguna manera a los que no, puesto que esto puede ser fuente de fuerte frustración y conflicto con los pequeños. En lo referente a las funciones ejecutivas del cerebro, mismas que se entienden como:

Las funciones ejecutivas se refieren a un conjunto de funciones cognitivas que ayudan a mantener un plan coherente y consistente de la conducta para el logro de metas específicas. Dentro de estas funciones se incluyen la habilidad para planear y organizar información, la flexibilidad de pensamiento, y la capacidad para controlar impulsos. Por esta razón el autocontrol del comportamiento constituye una de las principales funciones ejecutivas. (Rosellini, 2003, pág. 35)

Las funciones ejecutivas como puede observarse, son aquellas que generan un comportamiento coordinado y coherente con el medio en las personas, este tipo de funciones son las que permiten el control de los impulsos, por ejemplo, el autocontrol que es lo que se busca en un manejo sano de la tolerancia a la frustración, el siguiente texto lo indica:

Las funciones ejecutivas comienzan su desarrollo en la infancia cuando el niño adquiere la capacidad para controlar la conducta usando información previa. (Rosellini, 2003, pág. 35)

Es decir, que, en el intervalo de 2 a 4 años, es donde se manifiestan las funciones ejecutivas, puesto que a la par que el desarrollo del lenguaje complejo, se da la comprensión de la conducta en base a la información del medio disponible. Dado que el tema de la frustración se refiere justamente al manejo apropiado de las emociones, su reconocimiento y gestión, es en este intervalo de edad en el que se deben generar actividades para desarrollar la inteligencia emocional y conseguir un manejo sano de la frustración.

2.3. Definición de inteligencia emocional

Ahora bien, la inteligencia emocional es muy importante durante la vida de una persona ya que esto le ayuda a obtener un autocontrol necesario ante un estímulo negativo y aprender a lidiar con él (Robles, 2019). Los referentes emocionales que tienen los niños durante su vida son, de bebés su referente emocional es su madre, cuando ya están en una edad más avanzada como la niñez, son sus padres, cuando son adolescentes su referente emocional son: padres, familia, pares y amigos (Robles, 2019), por ello es necesario definir y teorizar acerca de esto.

La inteligencia emocional es definida como la habilidad para poder percibir, asimilar, comprender y poder regular las emociones propias de las personas como las de los demás, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual (Goleman, 2008). Así mismo, usando dicha información poder guiar y moldear la forma del comportamiento y del pensamiento. La definición de inteligencia hace referencia a aspectos cognitivos, es decir de la mente, la memoria, y la capacidad y habilidad de poder comprender y motivar a otras personas (Cookie, 2010).

Según Goleman (2008), identifica 5 componentes de la inteligencia emocional, que son:

1. **Autoconocimiento emocional:** Este apartado menciona que debe aprender a expresar correctamente lo que la persona está sintiendo, lo que implica que debe conocerse e identificar las emociones y sus defectos.
2. **Autocontrol emocional:** Esto involucra el poder controlar, adecuadamente los impulsos.
3. **Automotivación:** Es poder impulsarse, mediante un adecuado uso de las emociones, así poder alcanzar la meta deseada.
4. **Empatía:** Esto se refiere a la respuesta de la persona a las necesidades que le expresó otra persona, informándole sus sentimientos.
5. **Relaciones interpersonales:** Es la habilidad que cada ser humano que tiene para relacionarse de manera efectiva con otras personas, haciéndolas sentir bien y emitiendo emociones positivas. (Nieto, 2012)

2.4 Causas y consecuencias de la frustración

Hay que entender que los niños durante la etapa infantil suelen pensar que el mundo gira alrededor de ellos y que merecen todo aquello que quieran y deben obtenerlo al momento exacto que lo piden, esta etapa es normal durante su desarrollo y, quien menciona esta etapa es Piaget siendo parte de los 4 estadios que él explica (Piaget, 2014).

Para entender lo mencionado en el párrafo precedente, se va a explicar sobre el desarrollo cerebral durante la infancia y como este tiene un rol importante que afecta a la conducta, el aprendizaje y la salud física y mental. Diversos trabajos que realizaron científicos sobre la sinapsis infantil, intrauterino como postparto, descubrieron que los circuitos sensoriales formados a partir de la vista, el tacto y sonido; tiene mucho que ver con la experiencia desde muy temprana edad, dicha sinapsis culmina a la edad de dos años: áreas como el lenguaje y las funciones cognitivas se van desarrollando posteriormente (Mustard, 2003).

Cómo se desarrolla el cerebro durante la infancia juega un papel muy importante ya que aquí encontramos el desarrollo de las funciones cognitivas, el habla, entre otros que se explicaron anteriormente. Este desarrollo puede ser afectado por estrés, frustración, un ambiente hostil, etc., provocando que ciertas partes no se desarrollen correctamente, como es el habla o el desarrollo de sus emociones, provocando así que la perspectiva de sí mismo, autocontrol, empatía afecten a su desarrollo social y psicológico.

2.5 Importancia de manejar la frustración en la infancia

Hay que entender que la frustración y el fracaso vienen de la mano, son parte de la vida. Cuando se habla de frustración a nivel educativo, hay que enseñarle al niño a identificar la causa de su sentimiento y saber cómo debe manejarlo ya que es una sensación que es importante aprender a manejar. El poner límites es importante para los infantes, de este modo, se les está preparando para vivir en una sociedad en la que van a tener derechos, pero en la que también, van a tener que respetar el derecho de los otros. Debe aclararse que los límites no implican maltratar física o psicológicamente a los infantes.

Sin embargo, hay muchos padres que confunden limitar con “violentar o frustrar la voluntad que ellos tengan, porque se les va a generar traumas psicológicos que son irreparables” (Caballero 2009), esto es un error porque ayudar al niño a entender lo que está sintiendo, manejarlo y que el niño interiorice el hecho de que no todo quiere puede obtenerlo según su voluntad, no es equivalente a gritar o maltratar físicamente al infante, hacer que se sienta intimidado, decirle que no a todo, provocando que sienta frustración a niveles altos y empiece a patear, golpear a cosas o a los propios padres o ver a la figura de autoridad como algo malo y resistirse a eso (Caballero, 2009).

La psicóloga René Spitz (2004), menciona que antes de decir “no” a los niños primero hay que explicarles qué significa el no y porque los adultos lo utilizan en ciertas ocasiones. El infante si necesita de cariño, cuidados y abundante amor, pero eso no quita que también necesita reglas y límites para poder regularse él mismo mientras va creciendo. Es decir, mientras el infante crece, los adultos a su alrededor deben aprender a poner reglas, límites y consecuencias a sus acciones. Aclarar todo esto desde un principio le ayuda al niño a conocer cuáles serían las consecuencias y lo que está bien o no hacer, ayudándole a que genere confianza y seguridad tanto en el adulto que le está

cuidando como en sí mismo de realizar actividades y saber que no está bien o qué puede llegar a causarle daño (Caballero, 2009).

2.6 Metodologías para manejar la frustración en niños

Hay una serie de metodologías desarrolladas para que el niño lidie con el sentimiento de la frustración, no existe estrategia única y la mayoría de los educadores exitosos, usan un mix de ellas con sus estudiantes e innovan acorde al contexto particular que viven; en este sentido, se puede mencionar algunas metodologías:

1. Usar el ejemplo como método de enseñanza, mediante el uso de dinámicas de repetición de patrones de comportamiento o simulación de situaciones cotidianas que pueden ser fuente de frustración acorde a la edad del infante.
2. Identificar la emoción que siente, ponerle un nombre a la misma; esto permite al infante entender que es lo que pasa y reaccionar en consecuencia.
3. No decir que si a todo, pero tampoco prohibir todo; es importante que el niño reciba explicación para las negativas y debe saber asumir un “no”.
4. Utilizar herramientas y juegos para que pueda liberar tensión, un acompañamiento para el enfado
5. No se puede ceder en los límites, se deben simular situación en el aula de clase o colocar zonas que el infante no pueda topar mediante señalización, y ciertas señales deben ser inamovibles.
6. Diseñar situaciones o juegos acorde a la edad y madurez en que se ponga a prueba la tolerancia del niño a la frustración y la gestión de la misma.
7. Enseñar al niño a ser perseverante, el diseño de actividades destinadas a desarrollar en el niño la capacidad de perseverar es un efectivo reducir de frustración cuando esta proviene de la manipulación de objetos.
8. El que el niño pueda identificar el momento en que debe pedir ayuda es fundamental, así como el desarrollo de soluciones alternativas; las técnicas deben estar orientadas al desarrollo de capacidades en los niños que conviertan la frustración en oportunidades de aprendizaje.

CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

En función de la investigación documental desarrollada en capítulos previos, es necesario ahora desarrollar las propuestas para que los niños de 2 a 4 años aprendan a manejar la frustración, con el uso del material reciclado, tal como el objetivo general declara. Se usarán materiales tales como botellas plásticas y cartón corrugado; este material se solicitará a los padres, serán realizados por los tutores y se mantendrán en los centros infantiles como insumo de aprendizaje. Los ejercicios e innovaciones se detallan al final del presente capítulo, inicialmente se desarrolla el marco de la propuesta de intervención

3.1 Definición

Aprender a guiar o darles herramientas a los niños que los ayuden a enfrentar los retos que se les presentan día a día es complicado, puesto que algún comentario mal intencionado dicho por algún extraño, forzarlos a hacer algo que no quieren o simplemente cargarles de estrés innecesario puede provocar que su esquema emocional se dañe o se deforme a tal punto de no poder tener un auto control propio y cualquier cosa provoque un ataque alterado de su estabilidad (Bizquera, 2005).

Los infantes que tienen un esquema emocional alterado son aquellos niños que exageran de más una emoción, es decir, que al no conseguir algo que desean pueden recurrir a llorar de forma excesiva, tirarse al piso y gritar, salir corriendo así estén en un lugar público o golpear al adulto que no cumpla con lo que ellos esperan que les den o que les ayuden a hacer.

La presente propuesta se enmarca dentro de los lineamientos de control de la frustración infantil en niños de 2 a 4 años, identificados en el marco teórico y desarrollado en capítulos previos, se trabajará específicamente sobre las fuentes de la frustración:

1. Padres
2. Objetos
3. Lenguaje
4. Limitaciones físicas propias del desarrollo
5. Pares

Se tomará como definición de la frustración a la emoción que se presenta en niños cuando sus expectativas o deseos no se perciben como satisfechos; a través de las actividades a desarrollar, se pretende conseguir que los infantes logren identificar sus emociones, y manejarlas apropiadamente.

3.2 Justificación

La presente propuesta se muestra como alternativa para el manejo de la frustración en niños de 2 a 4 años, mediante la aplicación de las estrategias aquí desarrolladas, se busca que los niños puedan manejar la frustración y se reduzca la probabilidad de enfrentar maltratos en casa o en los lugares donde son cuidados por adultos que pueden ceder ante su propio sentimiento de frustración al no poder controlar a los niños y agredirlos. En este contexto, se justifica el presente trabajo en el sentido en que el desarrollo de competencias en los niños para reconocer sus propias emociones es un paso adelante en el sentido que el conocimiento de sí mismos les permite llegar a tener reacciones que no se salgan de control.

Desde el punto de vista de los materiales usados, el reciclaje no solo libraré al planeta de una carga de residuos adicional, sino que enseñará a los niños una lección valiosa acerca de la necesidad de reducir los residuos y de la huella ecológica que ellos mismo generan o generarán en el futuro, también transmite la noción de que no todo debe ser adquirido sino reutilizado, lo que afianzará sus principios y valores en plena formación.

Desde el punto de vista académico, la presente propuesta permitirá poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del estudio de la carrera de tercer nivel y, sobre todo, implementar innovaciones para su prueba en grupos reducidos, basados en experiencia previa y la investigación desarrollada.

3.3 Destinatarios y responsables

Los destinatarios directos serán los niños de 2 a 4 años meta de las iniciativas planteadas y los destinatarios indirectos serán los adultos cuidadores que deberán lidiar con niños con un conocimiento más profundo de sus propias emociones y un set de conocimiento que les permita ayudar a los niños a desarrollar su inteligencia emocional; los responsables serán los profesores y profesoras de los niños que serán los agentes de cambio y también jugarán un papel los adultos cuidadores que deberán ser capacitados o recibirán protocolos o procesos para trabajar con los niños cuando sean presa de un momento de frustración.

3.4 Objetivos

Cada actividad tendrá objetivos específicos, pero un solo objetivo general perseguirá toda la propuesta:

Mejorar el manejo de la frustración en niños de 2 a 4 años en los centros infantiles, a partir del uso de material didáctico desarrollado a partir de objetos reciclados, que les permitan identificar sus emociones y gestionarlas de forma sana y constructiva.

Esta propuesta de actividades tiene como finalidad brindar un apoyo a las y los docentes que trabajen con niños entre 2 a 4 años para que las actividades les sirvan como una guía para saber sobrellevar la frustración que puede que lleguen a sentir los niños al entrar al nuevo mundo de la escuela, maternal o Inicial 1 y 2.

3.5 Metodología

La metodología para el desarrollo será lúdica, se hará mediante el juego, simulación, juegos de rol, con el apoyo de materiales contruidos a partir de materiales reciclados. Estos materiales reciclados variarán en función de la aplicación, su obtención oscilará entre la autogestión o el requerimiento de los padres de familia. Inicialmente se espera aplicar una metodología de inducción por análisis de caso, para luego generalizar los resultados. Las estrategias a desarrollar y sus características generales ser resumen en la siguiente tabla:

Tabla 1. Resumen estrategias

Estrategia No.	Nombre de la estrategia	Aplicar dentro de la planificación	Aplicar como reacción a episodio	Duración	Lugar en cronograma	Intervinientes
1	Caja de lectura, sobras y luces		x	5 minutos	No aplica	Docente o padres
2	Semáforo de emociones	X	x	10 minutos	Recurrente una vez semanal	Docente
3	Diccionario de emociones	X		45 minutos	Recurrente una vez semanal	Docente
4	Dibujo lo que siento	X		45 minutos	Recurrente una vez semanal	Docente
5	Respiración		x	libre	No aplica	Docente o padres
6	Pintura libre	X		30 minutos	Recurrente una vez semanal	Docente
7	Baile		x	libre	No aplica	Docente o padres
8	Rincón de descanso		x	libre	No aplica	Docente
9	Ayúdame te ayudo	X		libre	recurrente una vez cada 15 días	Docente
10	Controlar impulsos		x	libre	No aplica	Docente o padres
11	Conteo regresivo		x	libre	No aplica	Docente o padres
12	Monstruo de emociones	X		libre	recurrente una vez cada 15 días	Docente
13	Trabajo como abeja	X		45 minutos	recurrente una vez cada 15 días	Docente
14	Cuentos sobre emociones	X		30 minutos	recurrente una vez cada 15 días	Docente
15	Paciencia paciencia	X		30 minutos	Recurrente una vez semanal	Docente

Elaboración: Autora

3.6 Funcionamiento

Cada una de las actividades desarrolladas contará con un objetivo específico, unas características metodológicas, una descripción del funcionamiento y la causa atacada. En base a la tabla previa mostrada, se puede observar que se desarrollarán 15 estrategias, cada una de ellas tendrá un componente de originalidad en los referente al uso de materia reciclado, y además deben adaptarse al público que son niños entre 2 y 4 años, debe considerarse que hay estrategias que se aplican durante el episodio de frustración del niño y que pueden desarrollarse en el aula o en casa por el docente o los padres, estas tienen en su mayoría un tiempo de duración libre puesto que lo que se busca es que se reduzca la intensidad de la rabieta para pasar a un proceso de gestión de la emoción, de modo que algunas se pueden usar como reactivas pero en combinación con otras más planificadas.

En lo referente a las que están dentro de la planificación curricular, debe hacerse un proceso recurrente con la frecuencia de una o dos semanas de aplicación, puesto que se entiende el reconocimiento de las emociones y la cultivación de inteligencia emocional, como un proceso continuo, que debe ser tratado durante todo el periodo de primero o segundo de inicial. La meta es que las explosiones de frustración sean cada vez menos frecuentes, y el proceso de gestión de la misma se convierta en un hábito, tanto en los niños como en los cuidadores.

La valoración del efecto de las estrategias en los estudiantes, se desarrollará a través del seguimiento y estudio de caso en los centros infantiles en los que se aplique, se desarrollan como indicadores la frecuencia de las rabietas, e intensidad y el intervalo de tiempo que pasa entre una y otra en los estudiantes, de cara a una estandarización de las estrategias, es decir, estas estrategias pueden tomarse como punto de partida para la realización de un programa completo de manejo de la emoción en niños de 2 a 4 años.

Esta guía es para brindar una ayuda a todas y todos aquellos que están en su proceso de formación y que están ya ejerciendo su docencia con niños para que puedan resolver el conflicto de cómo se debe actuar con niños que empiezan a sentir frustración pero que al ser tan pequeños no sepan que sienten y de esa forma actuar como esa guía y ayuda para los pequeños y darles las herramientas necesarias para crear autocontrol para poder resolver las situaciones que les provocarán frustración.

3.6.1 Caja de lectura, luces y sombras

Objetivo: generar distancia entre el niño y la fuente de su frustración con el fin de que su conflicto interno se apacigüe e identifique la emoción que le afecta.

Tiempo estimado: 5 minutos

Descripción: Los niños cuando sienten frustración no saben cómo actuar o qué decir porque es una emoción que no comprenden y es nueva para ellos; por esto, el lugar donde más se desarrolla es en la escuela ya que es ahí donde pasan más tiempo y desarrollan diferentes habilidades que les ayuda a enfrentarse a los nuevos retos que se les presenta a medida que vayan creciendo. Siguiendo con lo anterior, cuando los niños se frustran y no saben cómo expresarlo es bueno llevarlos a una habitación diferente y ayudarlos a calmarse, ya sea cantándoles su canción favorita, leyéndoles un cuento, ofrecerles un abrazo o simplemente darles un tiempo fuera hasta que ellos mismos puedan calmarse sin que sus compañeros les digan algo por molestarles y que se vuelvan a sentir mal.

Esto también hay que tomar en cuenta, que para ayudar al infante a tener una tolerancia a la frustración desde pequeño, el adulto responsable en ese momento debe aprender a regular sus emociones también, porque si pierde los estribos la situación puede empeorar y tanto la docente como el adulto que pase con ellos en las tardes, pueden agredirlos tanto física como psicológicamente, es por eso que es importante también tomarse un tiempo en off positivo para respirar hondo, regular las emociones y los impulsos.

Materiales:

1. Rincón de lectura o una caja de cartón modificada para permitir el paso de la luz y generar sombras.



Gráfico 2. Materiales elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 3. Paso 1 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora

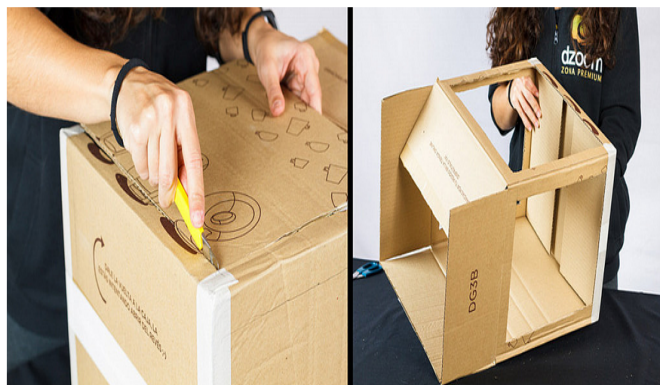


Gráfico 4. Paso 2 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 5. Paso 3 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 6. Paso 4 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 7. Paso 5 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 8. Paso 6 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 9. Paso 7 elaboración de la Caja
Elaboración: Autora



Gráfico 10. Caja terminada
Elaboración: Autora



Gráfico 11. Modelo de Caja
Fuente: Pinterest

Desarrollo:

Alejar al infante del área y llevarle a un rincón donde se pueda tranquilizar, los niños de 2 años a 3 años suelen tirarse al piso a llorar, lo recomendable es esperar a que se tranquilice un poco, se lleva al niño hacia el rincón de lectura donde puede manipular los libros o hacia la caja de sombras donde puede despejarse; una vez que el niño se haya equilibrado, se le habla de la razón por la que está molesto apoyándose en el semáforo emocional. La innovación respecto al trabajo común, es el manejo de juguetes favoritos en los infantes, se debe tener identificada la figura preferida de los niños para ingresarla en la caja de sombras, de este modo el niño puede asignarle una voz a su emoción, y a través de la figura expresarla, la sombra de su figura querida reduce la intensidad de la rabieta, y le permite exteriorizar su sentimiento.

Cierre:

El adulto cuidador, redondea el proceso con la identificación del sentimiento positivo asociado al manejo de la emoción, en este caso, las bondades de asociar una imagen a una emoción positiva, el lugar del cuerpo en que identifica dicha emoción.

3.6.2 Semáforo de emociones

Objetivo: relacionar las emociones que experimenta el infante con un color con el fin de que empiece a familiarizarse con las emociones que vive.

Tiempo estimado: 10 minutos

Descripción: Durante la infancia se aprende las emociones como: feliz, triste, enojado; luego de eso y de la guía tanto de los docentes como de los padres, se aprende a decir cuando se está feliz, triste o enojado. Con el paso del tiempo se aprende otras emociones como miedo, desagrado, etc., Esto puede cambiar también por el ambiente en casa, que puede provocar una confusión de las emociones o que haya situaciones que desencadenen una explosión de ellas y, puesto que los niños pasan el mayor tiempo en la escuela es necesario que ellos tengan cómo poder expresarle a la docente qué están sintiendo y más los niños de dos años para que sepan que tienen una forma de comunicar su sentir.

Materiales:

1. Cartón
2. Cilindros de cartón de papel higiénico o de otro paquete desechado.
3. Papel blanco
4. Colores, o papeles brillantes de color verde, amarillo o rojo
5. Palitos de helado
6. Pegamento
7. Lápices de colores

Una innovación interesante sería considerar que hay niños que son visuales, pero otros que son auditivos, puede asociarse también las emociones a música, que pueden cantar los niños cuando se sientan frustrados, con el acompañamiento de la profesora. Otra variante puede ser relacionarlo con una imagen.

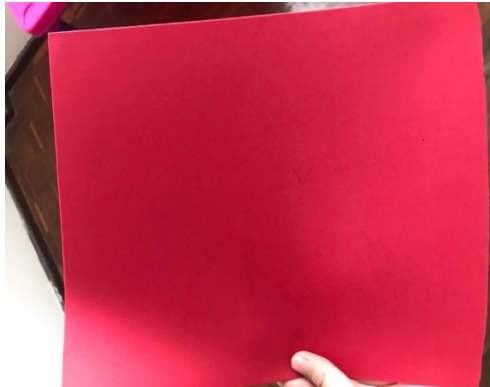


Gráfico 12. Foami Rojo
Elaboración: Autora



Gráfico 13. Pinza de madera
Elaboración: Autora



Gráfico 14. Rostro de un niño
Elaboración: Autora

Desarrollo:

Hacer la figura visible para los niños, debe estar a su alcance, pero siempre explicándoles que es parte del aula y se debe tener cuidado. Es un instrumento que ayudará a la docente a que los niños sientan seguridad al expresar lo que sientan, puedan saber qué es lo que están sintiendo y poder irlo desarrollando con apoyo de los padres también.

El rojo significa tiempo fuera, amarillo estoy en proceso de calma y verde me siento tranquilo/la para seguir con la actividad. Si se hace el equivalente musical, se debe disponer de los medios audiovisuales para que los niños canten acorde a la emoción que sienten.

Cierre:

Para finalizar la actividad, se cantará una canción relajante para que les ayude a autorregularse, es decir que abarque todas las emociones y se sientan en paz cuando acabe la actividad.

La canción que puede utilizarse “Si tienes muchas ganas de aplaudir”. El niño puede tomar el semáforo, las imágenes o las canciones acorde a su estado de ánimo el momento de la frustración e ir cambiando la figura o el color hasta llegar a verde, cara feliz o la canción relacionada. Al finalizar, el adulto debe mostrar con claridad el cierre del proceso al niño para que continúe con su actividad regular, y asocie el bienestar percibido posterior al manejo de la frustración con el color verde que implica final.

3.6.3 Diccionario de emociones primarias

Es importante crear un espacio donde los niños puedan expresarse sin temor a que un adulto, consciente o inconscientemente, invalide sus emociones, ya que esto pueden provocar que tengan miedo de expresarse. Al tener un diccionario de emociones con una breve descripción que pueda leer la docente y con imágenes claras de cada emoción puede ayudar a los niños a saber qué pasa cuando aparece cierta emoción e incluso puede imitar la solución de cómo poder enfrentarla.

Objetivo: Identificar los sentimientos a través de la simulación de escenarios probables.

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales:

1. Cartulinas blancas o de colores
2. Dibujos de las emociones (ya sea impresos o dibujados)
3. Goma
4. Tijeras
5. Decoraciones
6. Cartones reciclados
7. Pintura

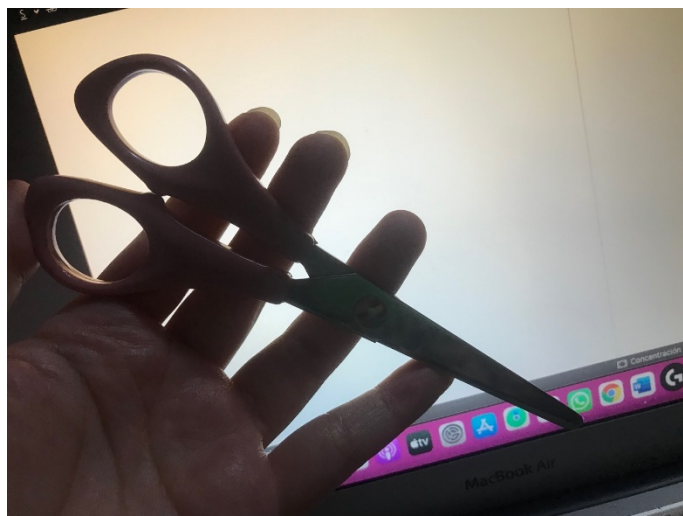


Gráfico 15. Tijera
Elaboración: Autora



Gráfico 16. Cartulinas blancas
Elaboración: Autora

Desarrollo:

Cada niño tiene sus banderas con sus emociones, y va alzando el palito con la imagen correspondiente mostrada en el pequeño teatro, los profesores pueden ser actores o usar títeres; el objetivo es que el infante eleve su gráfico acorde a la emoción que percibe en el teatrillo mostrado.

Cierre:

Para finalizar, se puede utilizar el cuento “El monstruo de las emociones” para que los niños vean otra forma que se expresan las emociones y sea un momento tranquilizante.

3.6.4 Dibujo lo que siento

Objetivo: Exteriorizar emociones a través de expresiones artísticas tempranas.

Tiempo estimado: 45 minutos

Materiales:

1. Hojas recicladas
2. Colores cartones y demás elementos

Descripción: El dibujo es una manera de ayudar a los pequeños a expresar sus emociones y sentimientos, ya sea utilizando el color rojo para el enojo, azul para la tristeza, amarillo para la alegría, verde para el desagrado y morado para miedo.

A pesar de que sus dibujos no sean claros, el poder sacar sus emociones y sentimientos a través de la pintura es un mecanismo que se les brinda para que durante la clase no se enojen o se ofusquen y puedan seguir realizando las actividades con normalidad.

Materiales:

1. Crayones
2. Pinturas
3. Témperas (en el caso de utilizarlas, agregar un mandil o camiseta vieja de los padres para evitar manchas en la ropa)
4. Hojas de papel bon (pueden ser hojas recicladas también)



Gráfico 17. Pintura
Elaboración: Autora



Gráfico 18. Pinturas
Elaboración: Autora



Gráfico 19. Crayones
Elaboración: Autora

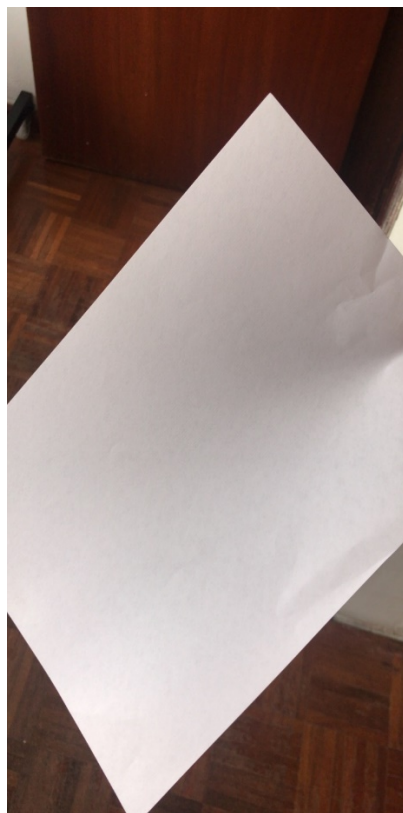


Gráfico 20. Papel Bond
Elaboración: Autora

Desarrollo:

Al ver que el infante intenta decir cómo se siente y se le dificulta expresarlo o que no sepa cómo decirle al adulto, se le debe dar las pinturas, témperas o crayones y decirle que trate de dibujar lo que siente, dándole primero el adulto un ejemplo de cómo hacerlo, es decir, el adulto debe dibujar lo que sienta en ese momento para que vea cómo puede hacerlo.

Cierre:

En un papelote dibujar la silueta de un niño y en ella los niños van a pegar las caritas con los colores de las emociones dentro, para que entiendan que ellos pueden sentir diferentes emociones a la vez.

3.6.5 Ejercicios de respiración

Antes de poder ayudar al infante para que pueda entender sus emociones, la docente y los padres de familia deben aprender a tranquilizar sus emociones, sentimientos e impulsos y poder dejar de lado todo lo negativo para poder brindar el apoyo necesario y requerido en ese momento.

Materiales:

1. Música relajante
2. Un palo de agua
3. Barita mágica con estrellas
4. Tatamis o almohadas cómodas
5. Sello de carita feliz (opcional)

Desarrollo:

Poner a los niños en el piso, hay que pedirles que cierren los ojos, poner la música relajante que se haya escogido.

Para el palo de agua se puede usar una botella de plástico de 3 litros, llenarla de granos, pero no llenarla al tope para hacer que suene mientras suena la música.

Para la varita mágica se puede usar un palo de brocheta, limpiapipas, pueden usarse estrellas de papel, foami o plumas para alternar en los materiales durante la hora de relajación.

Esta actividad también sirve como un momento de quietud para la docente y el padre de familia para tomar un poco de agua, respirar hondo y poder poner todo en paz y control.

El sello de carita feliz se puede hacer con un borrador de queso o un corcho, esto para indicarles que salieron de la hora relajada y es un extra para finalizar la clase y puedan irse más tranquilos.

Cierre:

Al finalizar la música relajante, la docente con una voz suave y utilizando el palo de lluvia pedirá a los niños que abran sus ojos suavemente y realizará preguntas a los niños cómo se sintieron durante la actividad.

3.6.6 Pintura libre

Expresar emociones tiene diferentes caminos, como por ejemplo la pintura libre, es decir sin seguir un patrón específico de colores o sin rellenar un dibujo, garabatear con colores. Usar diferentes colores ya sean témperas, lápices de colores o marcadores, pintar libremente es desahogar todos los sentimientos que tenemos.

Pintar no significar solo usar los materiales convencionales se puede usar diferentes materiales que se tienen en casa como fruta, gelatina, papel, entre otros; de la misma forma se puede utilizar diferentes cosas para pintar o crear formas.

Materiales:

1. Papel crepé
2. Pimiento rojo
3. Fresas
4. Moras
5. Gelatina

6. Cordones u hoja grande de una planta o árbol
7. Corcho
8. Maquillaje caducado
9. Tierra
10. Crayones



Gráfico 21. Limpia Pipas
Elaboración: Autora



Gráfico 22. Papel crepé
Elaboración: Autora

Desarrollo:

Para esta actividad puede usarse maquillaje como alternativas de generación de color, si se tiene, caducado para dar diferentes pigmentos a los dibujos, mojar papel crepé en agua tibia para que el color salga más rápido y pintar, pero para esta actividad se debe tener cuidado ya que puede quedar manchado los dedos por el crepé.

Para usar el pimiento, no es necesario comprar uno si ya se tiene en casa, se tiene que aplastar, pero con cuidado de romperlo se le aplasta en la hoja teniendo en cuenta que no hay que ejercer mucha presión para evitar romper la hoja, puede que no salga el color intenso del pimiento, pero todo depende del estado en el que se encuentre.

Las fresas pueden cortarse y usar guantes para evitar mancharse de igual forma puede que no salga el color intenso de la fruta mismo, pero se puede utilizar para dar diferentes tonos de rojo en el dibujo.

La mora al aplastarla un poco sale su color característico y se vuelve fácil de pintar, se puede ir jugando para ver quien tiene el color más intenso.

Con la gelatina se debe tener cuidado que el infante no sea alérgico al colorante, tomando eso en cuenta, aquí se va a pintar con la lengua, esto puede ser divertido al decirle a los niños que formas pueden hacer con la lengua, los diferentes dibujos que pueden hacer. Si al niño le incomoda usar la lengua, tratar de incentivarle a que pruebe algo nuevo sin ejercer presión innecesaria para evitar incomodarlo, si el niño mismo se sigue negando con un vaso con agua y papel o con su propio dedo decirle que puede hacer las figuras, pero de poco a poco va a ir intentado hacerlo con la lengua al ver (si es que está con otros niños) que sus compañeros lo hacen y se divierten y, que incluso la maestra o el adulto con el que esté compartiendo también lo hace.

Con los cordones se pone la pintura en la cartulina o en la hoja o en el cuaderno pintura acrílica y poner el cordón encima de la pintura y moverle para ir mezclándole toda la pintura e ir descubriendo si se hacen formas o las diferentes mezclas de color. Se puede también usar una hoja grande y no muy seca, poner la pintura acrílica encima, no mucha y con cuidado, plasmas la hoja encima de la hoja de papel bon o cartulina para que se quede plasmada la forma de la hoja y así usar de diferentes tamaños y colores.

Los corchos, si se han guardado de botellas antiguas de vino, pueden usarse para que el adulto las corte para darles la forma que quiera, como un corazón, estrella, luna, entre otros. Se los pone en pintura y se crean sellos de formas para que los niños puedan decorar a su antojo.

Para el maquillaje se puede pedir paletas de colores, lápiz labial, rubor que ya esté caducado o que esté viejo usar pinceles suaves o brochas que ya no se vayan a usar. Se puede mojar las brochas para que la sombra o lo que se haya elegido saque más su color y que pinten los niños, cubrir muy bien el espacio para evitar manchar la superficie utilizada, hay que añadir que se debe hablar de forma clara con los niños se debe cuidar lo que se va a usar y no manchar la ropa, el piso o las paredes para eso están los espacios

destinados a pintar, no se debe meter a la boca, no morder las brochas o pinceles, si es que están con otros niños, no se debe quitar sus instrumentos de trabajo, no pintarles la cara, pueden trabajar en parejas o solos pero sobre todo que pinten de libremente y con los colores que quieran.

Para la tierra puede ser un poco difícil porque se debe mojar un poco para que se pueda mover, así que se debe cubrir todo con plástico y encima la hoja, puede usarse un pincel grueso para no manchar tanto o usar las manos para que los niños sientan la textura que tiene la tierra al mojarla un poco y que pinten.

Para pintar con crayones es muy fácil solo se coge el crayón y ya pero aquí viene la diferencia, con los crayones que estén rotos o repetidos y una secadora de cabello se ponen los marcadores en fila desde la parte de arriba y se le va a ir dando calor a todos los crayones de poco a poco y el niño debe ir moviendo la hoja para que se vayan mezclando los colores, también con un pincel se puede coger e ir pintando de poco a poco para darle una forma o ya mezclados los colores dibujar encima para que se vea mejor el dibujo y se pueda exhibir para que el niño lo pueda ver siempre en su lugar de estudio en la casa.

Cierre:

Usando un papelote con el material que más les gustó el niño tendrá que pintar dentro del papelote en conjunto y así promover el disfrute y la socialización dentro del aula.

3.6.7 Bailar

Bailar es una expresión del cuerpo que puede significar algo si así se lo propone, poner una canción infantil o alguna de pop que no tenga un doble sentido o que contengan un vocabulario soez, pueden ser en inglés de igual forma tomando en cuenta lo anterior. Puede jugarse con el baile usando canciones como: El baile de los animales, soy una serpiente (para este se puede armar un juguete con sonajas o con tapas de las botellas de vidrio para que suenen al momento de señalar al niño para que se una al baile).

Canciones en inglés que se pueden usar que no tienen un doble sentido y que los niños pueden bailar libremente o seguir una coreografía igual pueden ser: Hoedown Throwdown de Hanna Montana, canciones de Disney, I was made for lovin' you – KISS

o Dance monkey – Tones and I. La última canción puede usarse como momento de relajación ya que su ritmo es más lento y se puede reproducir mientras los niños recobran el aliento, se hidratan y se alistan, puede utilizarse como última actividad para que los niños saquen la energía extra que tengan.

Materiales:

1. Una grabadora o parlante
2. Un espacio amplio
3. Panderetas
4. Pañuelos de colores
5. Botellas de detergente líquido vacío
6. Rollos de papel higiénico y de cocina vacíos
7. Granos
8. Botellas vacías
9. Cajas de zapatos
10. Latas



Gráfico 23. Botella vacía
Elaboración: Autora



Gráfico 24. Pandereta
Elaboración: Autora

Desarrollo:

Darles a los niños los pañuelos de colores y que los muevan al ritmo de la canción, diferentes instrumentos musicales se pueden realizar con tapas, granos, envases vacíos de detergente líquido, rollos de papel higiénico y de cocina para hacer tambores.

No se necesita salir a comprar cosas para usarlas como material, se pueden reutilizar las cosas que se tienen en casa y mientras fabrican los instrumentos musicales se pueden divertir con los niños al momento de decorar las cosas y enseñarles a usar que deben tener cuidado para que duren mejor los materiales.

Cierre:

Se escogerá una canción relajante, se utilizará para el momento de tranquilidad luego de la euforia que haya causado el baile, los niños tendrán que sentarse en círculo, cerrar sus ojos y escuchar la canción para relajarse.

3.6.8 Rincón del descanso

Aquí pueden usarse almohadas que ya no se vayan a usar, cobijas viejas que no estén rotas, cuentos, juguetes que tranquilicen al infante, cosas que se pueden encontrar en casa o si se va a hacer en un ambiente escolar ya hacerla un lugar un poco más grande dependiendo el espacio que se disponga. Este rincón debe ser un espacio donde los niños se sientan seguros, sientan paz y si en su tiempo de adaptación dicho espacio pueda usarse para que, si se llegan a asustar mucho, la docente pueda llevarlo allá para que pueda organizar sus ideas y poder hablar tranquilamente sin sentirse observado.

Materiales:

1. Almohadas
2. Pubs
3. Legos
4. Rompecabezas
5. Cuentos interactivos
6. Peluches con tela especial
7. Muñecos movibles.



Gráfico 25. Alfombra infantil
Elaboración: Autora



Gráfico 26. Afiche Hadas
Elaboración: Autora



Gráfico 27. Almohada animalitos
Elaboración: Autora

Desarrollo:

El rincón del descanso puede ser, en el caso de la casa, usar alguna habitación o un rincón de la sala donde la mamá o el papá acomoden el lugar que escogieron adecuándolo, usando sábanas, luces, sus juguetes favoritos, cuentos todo aquello que sea un espacio donde pueda relajarse.

En el caso de una institución, usar un aula no muy grande con más materiales ya mencionados antes donde el niño no quede solo, sino que siempre tenga un acompañante para que le ayude a regularse y a irse adaptando.

Los peluches con tela especial es para los niños que tiene alergia a la pelusa con los peluches y así se evita una reacción alérgica durante el momento de descanso.

Cierre:

Los niños ayudarán a organizar el espacio cuando termina la actividad usando la canción “A guardar, a guardar” para que esto les ayude a relajarse mientras arreglan el rincón.

3.6.9 Ayúdame y te ayudo

Pedir ayuda es algo que ciertas personas lo ven como una forma de debilidad o que la persona no es capaz de hacer las cosas por ella misma por creencias que una persona puede hacerlo todo sin necesitar de ayuda. Tristemente es una costumbre que los niños van aprendiendo desde pequeños por conductas que tienen los adultos o situaciones que pasan en casa.

Para esta actividad no se necesitan materiales, es enseñarles con actividades en grupo a pedir ayuda, ya sea para completar algo o porque no entiende cómo hacer. Lo importante es enseñarles que está bien pedir ayuda y que ocasionalmente los adultos también podrán pedir su ayuda y que no tiene nada de malo.

Pedirles ayuda para que el adulto pueda levantarse, pequeños detalles que el niño sienta confianza para poder expresar lo que sienta.

3.6.10 Controlar mis impulsos

Hacer que un niño aprenda a controlar sus impulsos es un poco complicado ya que esos impulsos salen a partir de sus emociones y frustraciones por no conseguir un objeto o por no saber cómo realizar una actividad. La guía de la docente y de los padres es fundamental para construir las bases del esquema emocional que lo ayudarán a enfrentarse a las diferentes pruebas que la vida y la escuela pondrán en el camino del infante y que tenga herramientas para enfrentar los problemas de una manera saludable.

Materiales:

1. Semáforo de emociones
2. Rincón de descanso
3. Mapa del cuerpo humano
4. Muñeco antiestrés

Desarrollo:

Con ayuda de la docente y el semáforo de las emociones ayudar al niño a identificar en cual color del semáforo está, si está en rojo ayudarlo a clamarlo, llevándolo

al rincón de descanso para que se despeje por un momento hasta que vuelva a estar en el color verde.

Para el mapa del cuerpo humano se le va a pedir al niño o niña que explique con marcadores que siente y cómo hacer para que esa emoción o sentimientos se vaya, para que el niño pueda calmarse, así se toma un tiempo fuera donde el niño puede usarlo como momento de calmarse.

Para el muñeco o pelota antiestrés, este se debe desarrollar con el niño para que lo personalice y después enseñarle que esa es su pelota y cuando se sienta enojado que puede usarla para aplastarla con las manos lanzarla al aire con cuidado y atraparla para que su enojo desaparezca poco a poco.

Cierre:

Hablar con el niño sobre qué fue lo que le molestó y explicarle que está bien sentir diferentes emociones y también que existen diferentes métodos de relajación y respiración para poder controlarlas y no reaccionar de una forma negativa ante la situación.

3.6.11 Comprendo tus emociones

Comprender las emociones es complicado porque incluso los adultos no comprenden exactamente que están sintiendo y qué fue lo que causó esa emoción o combinación de esta, para un niño que recién empieza a saber que es el enojo, la tristeza, el miedo, molestarse, entre otros; es mucho más complicado puesto que ellos no saben qué es lo que sienten y el adulto debe ayudarlo a comprender esas emociones y que aprenda a identificar lo que provoca esas emociones.

Materiales:

1. Rincón de descanso
2. Almohadas
3. Peluches
4. Juguetes
5. Semáforo de las emociones

6. Tarjetas de las emociones
7. Caras con emociones



Gráfico 28. Juguetes
Elaboración: Autora



Gráfico 29. Peluches
Elaboración: Autora

Descripción:

Para ayudar a los niños a que vayan identificando las emociones primarias con colores y con ayuda del semáforo de emociones a que sepan la intensidad y les ayude a saber que tan enojados o molestos o tristes están o si están felices estar en el color verde.

Los juguetes son para que al momento de calmarse pueda abrazarlos o simplemente estar sentado al lado hasta que se calme para que tenga un acompañamiento durante su proceso de expresión y entendimiento de sus emociones y sentimientos.

Cierre:

Contando una breve historia los niños tendrán que identificar la emoción que expresa el personaje principal, al finalizar la historia utilizando el semáforo de emociones los niños tendrán que señalar la emoción identificada.

3.6.12 Conteo regresivo

Contar para evitar llegar a un estado de enojo excesivo o de descontrol de alguna emoción es una estrategia que algunas personas optan para llegar a un estado de calma, sin embargo, es un método que a otras personas no les sirve y solo genera más estrés y no les ayuda a calmarse.

Materiales:

1. Reloj de arena
2. Metrónomo

Desarrollo:

Usar un reloj de arena para que el niño use eso de referente para calmar su respiración con la guía de un adulto es una forma de contar hasta que se acabe la arena y si necesita más tiempo se puede poner de nuevo y ayudarlo a calmar.

Con el metrónomo, es ponerlo a un tempo despacio para que se concentre en el sonido que produce el metrónomo y poder hacer que el infante pueda continuar con las actividades del resto del día.

Cierre:

Para finalizar esta actividad, utilizando el metrónomo los niños marcarán un ritmo propuesto por la docente utilizando las manos o cualquier parte su cuerpo.

3.6.13 Rompecabezas del monstruo

El cuento del monstruo de las emociones es un texto que puede ser adaptado para solo trabajar las emociones primarias, antes de leerse al infante o grupo de niños se debe tapar la parte del cuento que habla de más emociones para evitar la confusión, de este

modo el niño va identificando sus propias emociones en las del monstruo y asignándoles un nombre y una manera de manejarla.

Materiales:

1. Imágenes de las emociones que salen en el cuento del “Monstruo de las emociones”
2. Láminas para plastificar o papel adhesivo
3. Tijeras

Desarrollo:

Usar diferentes monstruos de colores, recortarlos para que tengan formas de piezas, para hacer que tengan un poco más de durabilidad se pueden emplastificar las piezas y recortarlas para que no se dañen tan rápido o usar papel adhesivo que es una forma de evitar que se manchen, pero no son tan resistentes y rígidas al trabajar con los más pequeños, pero dando instrucciones de cuidado y con la guía de los padres o de la docente si tendrán la misma durabilidad que emplasticándolas.

De esta forma los niños pueden asociar las emociones con diferentes colores para que vayan identificando lo que sienten y cómo puede cambiar su cara al sentir diferentes cosas.

Cierre:

Utilizando un papelote, dibujar la silueta del monstruo de las emociones, pedir a los niños que coloquen dentro de la silueta las tarjetas de las emociones identificadas del cuento.

3.6.14 A trabajar en grupo, como abejas

Es conocido que las abejas trabajan juntas para que su panal prospere y proteger a la reina de su panal, esa estructura en la sociedad actual es complicada de encontrar ya que la competitividad entre compañeros de trabajo aumenta por la presión ejercida de parte de sus jefes, lo que provoca que entre compañeros se saboteen para conseguir el ascenso.

Enseñar a los niños trabajo en equipo en este tiempo de pandemia ha sido complicado puesto que muchos niños se quedaron sin ir a maternal o inicial 1 y 2, las clases y actividades se volvieron virtuales y la convivencia se cortó y, para aquellos niños que no tienen un hermano o hermana con quienes puedan convivir, se vuelve más complicado cuando deben volver a estar rodeados de niños de su misma edad, todo eso depende también de cómo haya sido llevada la convivencia en casa por parte de los padres, influye mucho también en su forma de relacionarse con otros.

Materiales:

1. Rompecabezas
2. Dibujos compartidos
3. Cosas de aseo

Desarrollo:

Rompecabezas, para armarlos pueden usarse unos un poco grandes o un poco complicados de acuerdo con la edad de los niños, explicándoles que para armar los rompecabezas deben hacerlo en equipo para poder terminarlo y que si necesitan ayuda que pueden pedirla con total libertad para que tenga un orden el momento de armarlo.

Dibujos compartidos, poner un dibujo ya echo en la mesa de trabajo y reunir a los niños en grupo y darles la directriz de que pueden pintar el dibujo como quieran, pero no deben estarse peleando por quien pinta en donde o que parte ya que ellos deben dividirse las partes para evitar eso. En esta actividad es importante la guía y ayuda de la docente ya que, siempre va a haber conflictos entre los niños y se debe portar como intermediaria y resolver tranquilamente los problemas que se presenten.

Aseo del aula, tener implementos pequeños como una escoba, recogedor, trapeador, entre otros, del tamaño de los niños es una forma también de trabajo en equipo ya que unos tendrán esos implementos y otros pondrán las cosas en su lugar, es una forma de trabajar en equipo y aquí la docente les dirá que todos están haciendo un trabajo como abejas, es decir en equipo para que al hacer otra actividad la docente pueda decir que es hora de trabajar como abejas y así los niños puedan relacionar a las abejas con el trabajo en equipo.

Cierre:

Al finalizar, proponer el aseo del aula escuchando una canción relajante que los niños propongan y así que sea una forma divertida y relajante de organizar el espacio.

3.6.15 Cuentos sobre las emociones

Enseñarles a los niños sobre emociones a partir de cuentos es una forma entretenida para ellos de aprender sin que se den cuenta que están aprendiendo y al complementar el cuento con alguna actividad relacionada se refuerza lo que se espera obtener del cuento al contárselos a los niños.

Materiales:

1. El monstruo de las emociones
2. El tobogán de Hugo
3. Así es mi corazón
4. ¡Sentimientos! Coco y Tula
5. Monstruo feliz, monstruo triste
6. El pequeño Edu no está enojado
7. Nube

Desarrollo:

Existen diferentes cuentos para las emociones, lo ideal es encontrar uno que se adapte a el rango de edad de los niños, para que puedan interiorizar mejor las emociones identificando las mismas con las imágenes que perciben.

Cierre:

Al finalizar el cuento escogido generará preguntas a los niños a cerca de las diferentes emociones o emoción identificada en el cuento.

3.6.16 Paciencia Paciencia

El objetivo primario de la actividad es enseñarles a que no está mal perder y sobre todo, a esperar por la gratificación, en este sentido, se organiza una búsqueda del tesoro en el lugar y se puntúan actividades previas, el trabajo consiste en ir alcanzando metas previas, cada meta le da derecho a una letra a los niños participantes, se debe formar la palabra GANÉ, es decir, es una actividad dividida en cuatro días, los niños irán acabando etapas a lo largo del inicial, el maestro se asegurará de que eventualmente todos ganen, pero en distinto orden; el premio semanal es visible para los niños de modo que saben que deben esperar para obtenerlo y también saben que solo uno puede ganar, de este modo se cultiva la paciencia en los infantes, la colaboración, el compartir y demás competencias emocionales que deben ir desarrollando.

Materiales

- Letras que formen la palabra GANÉ
- Objetos que pueden ser utilizados como premios
- Objetos que pueden ser usados como metas previas (por ejemplo, los mapas)
- Tareas (reciclaje entre otras)

Desarrollo

Cada semana, los niños se les da un mapa puede ser una actividad de media hora diaria, para que encuentren el premio escondido, el tutor se asegura que los niños vayan ganando de forma rotativa las diferentes etapas con el fin de que todos ganen y sin mucho retraso unos de otros, de este modo se establece colaboración y paciencia.

Cierre:

Al finalizar esta actividad, formaremos un círculo y todos darán un aplauso para que de esta forma se feliciten entre ellos y la docente mencionará palabras motivacionales por el gran esfuerzo realizado.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

La investigación bibliográfica mostró que, a nivel local, no se ha desarrollado un análisis significativo referente al tema de la frustración infantil; con respecto a esta problemática se evidencia un manejo inadecuado de las emociones en los niños de 2 a 4 años ya que necesitan aprender a identificarlas y gestionarlas con el apoyo del docente quien muchas de las veces se enfocan en dar una respuesta a la rabieta antes que generar un proceso planificado de enseñanza para tratar la frustración.

A partir de las fuentes bibliográficas consultadas, la frustración en niños de 2 a 4 años se define como la respuesta a estímulos externos en los cuales el niño no logra obtener lo que quiere y no puede manejar las emociones que le generan incomodidad y libera esta energía mediante rabietas. La frustración tiene diversos orígenes en los niños, siendo la principal fuente los adultos y en específico sus padres cuando le dicen que no; por otro lado, durante el proceso de juego cuando no comparten los objetos con el niño o no cooperan en los juegos; otro caso es cuando el niño está en proceso de aprendizaje del lenguaje porque sus pares y adultos no le entienden; es común también la frustración por manipulación de objetos, puesto que los niños no logran descubrir su funcionamiento.

Tomando en cuenta esto, la frustración al ser de origen externo puede manejarse de esa manera; el desarrollo de materiales que permitan a los niños identificar las emociones que los invaden y gestionarlas, le permitirá a nivel futuro alcanzar la inteligencia emocional que se desarrolla en etapas tempranas de la vida. De hecho, existen metodologías destinadas a manejar la frustración, centradas en el desarrollo de la perseverancia a través del aprendizaje por el ejemplo, la implementación de límites, el respeto a la palabra no, mediante el desarrollo de juegos, son metodologías comunes usadas para controlar la frustración en niños.

Son varios los beneficios de manejar adecuadamente la frustración en niños, uno de ellos es la utilidad para los adultos, puesto que los cuidadores se ven sujetos a estrés el momento en que el niño a su cargo experimenta un episodio de frustración y mala manejo puede desencadenar un comportamiento violento hacia los niños, transmitiéndoles el mensaje a estos de que deben esconder sus emociones y no gestionarlas.

Otro beneficio en el diseño de un plan de estudio para manejo de frustración en niños de 2 a 4 años en centros infantiles es que brindará una herramienta a los docentes de desarrollo de inteligencia emocional en niños y no solo un proceso reactivo a episodios de rabietas en los infantes. En este sentido, el desarrollo de materiales para la gestión de las emociones desbordadas que se manifiestan en los episodios de frustración no solamente produce herramientas para los docentes que pueden contar con implementos disponibles para trabajar tanto el momento que se presenta el episodio, como en un proceso de aprendizaje planificado de reconocimiento de emociones, además el reciclar garantiza la reutilización de materiales que de otro modo se convertirían en residuos sólidos.

Finalmente, a partir del desarrollo de estas estrategias se está sentando las bases para una gestión saludable de la inteligencia emocional que para nada significa reprimir emociones, en los niños el proceso de reconocimiento de sus sentimientos puede reforzar la confianza en sí mismos, mejorar sus habilidades sociales al enseñarles a compartir y perder. Esto garantiza el aprendizaje de la paciencia en los niños puesto que el retardar la gratificación y el aprender a recibir un no como respuesta, le permitirá a largo plazo relacionarse mejor con las personas, pares o no, y proteger su autoestima.

RECOMENDACIONES

Respecto a las recomendaciones, es necesario completar la investigación aquí realizada, mediante la implementación de un protocolo de estudio de caso, se podrían aplicar las estrategias aquí diseñadas en un centro infantil con niños dentro del rango de edad del estudio, y compararlo con un grupo de control, con el fin de establecer si se logra una diferencia significativa en la gestión de la frustración en los niños impactados por las actividades respecto al grupo de control.

Sería importante también, ampliar el rango de edad entre los sujetos en estudio, puesto que las manifestaciones de frustración en infantes se presentan más allá de los 4 años, se podrían establecer estrategias destinadas a la gestión de emociones en niños en el primer año de escolarización formal, puesto que el manejo de la frustración adecuado, podría incidir en el rendimiento escolar y a la larga, impactar la deserción estudiantil; debe considerarse también el género como una variable de cruce, establecer si existe diferencia entre niños y niñas respecto al manejo de la frustración y también, debería incluirse el estilo de formación en casa, número de hermanos y ubicación del niño entre ellos, entre otras variables, que podrían ser significativas en el fenómeno.

En suma, la investigación desarrollada puede ser tomada como base para el desarrollo de otras con un enfoque más cuantitativo o correlacional, el establecimiento de un estudio bibliográfico pormenorizado como el realizado en este documento, puede ser fuente de información para el diseño de experimentos o protocolos de investigación en el contexto de la sociedad y los centros infantiles en el Distrito Metropolitano de Quito.

El aplicar las actividades como: Caja de lectura, sombras y luces, Semáforo de emociones, Diccionario de emociones, Dibujo lo que siento, Ejercicios de respiración, Pintura libre, Bailar, Rincón de descanso, Ayúdame y te ayudo, Controlar mis impulsos, Comprendo tus emociones, Conteo regresivo, Rompecabezas del monstruo, A trabajar en grupo, como abeja, Cuentos sobre las emociones y Paciencia Paciencia planteadas en este documento, ayudará de manera significativa y eficiente a los docentes manejar la frustración infantil.

BIBLIOGRAFÍA

- Abril, P., Romero, A. (2006). Género en la Educación Infantil: la formación del profesorado. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, Vol.11, No 3.
- Amsel, A. (12 de 2006 de 2019). *Psicología y mente*. Obtenido de La Teoría de la Frustración: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-frustracion-abram-amsel>
- Bizquera, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado . *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 95-114.
- Buitrago, S. C. (2011). Factores de riesgo asociados a conductas suicidas en niños y adolescentes. *Archivos de Medicina*, 1-7.
- Caballero, A. (2009). *La frustración como elemento educativo*. Obtenido de El niño necesita frustración: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1392/1190>
- COMERCIO, E. (2016). Cambios en la edad para peques que ingresan al inicial. *Últimas Noticias*.
- Cookie, T. (2010). *La memoria emocional*. Obtenido de Inteligencia emocional: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/40394256/Inteligencia_emocional_wiki.pdf?1448536627=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInteligencia_emocional_wiki.pdf&Expires=1623434228&Signature=AmXJ3fnxBFi4tBGuQQzZqz1vZaryKSmGdFVGVv0HSyKWz8dQ8a9qz
- Definición.DE. (s.f.). *Definición de frustración*. Obtenido de <https://definicion.de/frustracion/>
- Déu, S. J. (02 de 11 de 2019). *FAROS*. Obtenido de Consejos para enseñar a tu hijo a tolerar la frustración: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/consejos-ensenar-tu-hijo-tolerar-frustracion>
- De Chile. (2021). *Diccionario etimológico*. Obtenido de Etimología de FRUSTRACIÓN: <http://etimologias.dechile.net/?frustracion>
- Española, R. A. (2021). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Definición de frustración: <https://dle.rae.es/frustracion>

- Garrido, R. Q. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 5-40. Obtenido de CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA CUALITATIVA.
- Goleman, D. (10 de noviembre de 2008). *Inteligencia emocional*. Obtenido de <http://books.google.com.mx/books?id=x8cTlu1rmA4C&pg=PA75&dq=capacidades+de+motivarnos+a+nosotros+mismos,+de+perseverar&hl=es&sa=X&ei=RlGHULD4K-i7igKsnYD4Dg&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q&f=false>
- Herráez, G. (2013 de 2020). *Universidad de la Rioja*. Obtenido de La Educación Infantil, ¿Un trabajo de mujeres?: https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000701.pdf
- Herrera, A. (2015). La educación emocional desde la etapa preescolar. *USFQ*, 33-35.
- Ríos, A. (12 de Septiembre de 2019). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. Obtenido de Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4628/1/rpcna.2018.05.2.3.pdf>
- Herrera, A. (2015). La educación emocional desde la etapa preescolar. *USFQ*, 33-35.
- Ibarrola, B. (10 de 03 de 2014). *Fundación EL MARESME*. Obtenido de LA EDUCACION EMOCIONAL: <https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21a-PONÈNCIA-2.pdf>
- Kamenetzky, G. V. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 191-201. Obtenido de TERAPIA PSICOLÓGICA: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200005
- Kamenetzky, G. V., Cuenya, L., Elgier, A. M., López Seal, F., Fosachea, S., Martin, L., & Mustaca, A. E. (2009). *Respuestas de frustración en humanos*. Obtenido de *Terapia Psicológica*: 27(2), 191-201. doi:10.4067/S0718-48082009000200005
- Knaus, W. (1983). *How to conquer your frustation*. Obtenido de Prentice Hall: <http://liberaddictus.org/Pdf/0202-17.pdf>
- Leal, A. H. (2017). La baja tolerancia a la frustración y las adicciones. *liberaddictus*, 1-5.

- Losada, L. D. (2015). Primera Infancia: de los 2 a los 6 años. En D. Losada, *Fundamentos de Psicología. Para Ciencias Sociales y de la Salud* (págs. 282-283). España: Médica Panamericana, S. A.
- Mustaca, E. (2018). Frustración y conductas sociales. En A. E. Mustaca, *Frustración y conductas sociales. Avances en Psicología Latinoamericana* (págs. 65-81). Colombia. Obtenido de Universidad Abierta Interamericana: [http://repositorio.uai.edu.ar:8080/bitstream/123456789/1387/1/Frustraci%
3n%20y%20conductas%20sociales.pdf](http://repositorio.uai.edu.ar:8080/bitstream/123456789/1387/1/Frustraci%c3%b3n%20y%20conductas%20sociales.pdf)
- Mustard, F. Y. (2003). ¿Qué es el desarrollo infantil?. Primera infancia y desarrollo: El desafío de la década. 83-107. Obtenido de Primera Infancia y desarrollo. El desafío de la década: <https://psicologiacultural.org/Materiales%20curso/aprendizaje/FRASERMUSTARDesarrolloinfantildelcerebro.pdf>
- Monfort, M. (2010). *El niño que habla*. Obtenido de Lenguaje oral en preescolar: <https://editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788486235635.pdf>
- Navarro, R. (2019). *Universidad de Zaragoza*. Obtenido de Frustración en alumnos de Educación Primaria. Propuesta de intervención basada en la autorregulación emocional.: <https://zagan.unizar.es/record/95164/files/TAZ-TFG-2020-3109.pdf>
- Nieto, A. (2012). *Inteligencia emocional*. Obtenido de uveg: <https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/06/inteligencia-emocional.pdf>
- Ocampo, J. (31 de Marzo de 2020). *Guiainfantil.com*. Obtenido de Niños con baja tolerancia a la frustración: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-con-baja-tolerancia-a-la-frustracion/#header1>
- Pediatrics, A. A. (05 de 08 de 2013). *Desarrollo del lenguaje*. Obtenido de healthychildren.org: https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/Paginas/Language-Development-2-Year-Olds.aspx?gclid=Cj0KCQjwk4yGBhDQARIsACGfAeskACD3sEKBADmVMTHSW_bew--5Y1L4mPgTfzrVOuntE1JbHeTEkgaAslTEALw_wcB

- Pegalajar & López, 2. (2015). Competencias Emocionales en el Proceso de Formación del Docente de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 95-106.
- Perlman, Luna, Hein & Huppert . (2014). *fNIRS evidence of prefrontal regulation of frustration in early childhood*. Obtenido de Neuroimage,: Neuroimage, 85(1), 326-334. doi: 10.1016/j.neuroimage.2013.04.057
- Piaget, E. d. (Octubre de 2014). *UNIVERSIDAD MARISTA DE GUADALAJARA*. Obtenido de Estadios de desarrollo cognitivo : https://www.researchgate.net/profile/Armando-Valdes-Velazquez/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget/links/5b80af4c4585151fd1307d84/Etapas-del-desarrollo-cognitivo-de-Piaget.pdf
- Psicología. (21 de enero de 2013). *hadí Psicología y Psicoterapia*. Obtenido de Conductas Prosociales: <http://hadipsicologia.com/blog/conductas-prosociales/#:~:text=La%20conducta%20prosocial%2C%20es%20cualquier,de%20ayuda%2C%20cooperaci%C3%B3n%20y%20solidaridad.>
- Psicología, A. M. (2020 de 2020). *Bienestar emocional*. Obtenido de BENEFICIOS DE ENTRENAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN: <https://albamarpsicologia.com/tolerancia-a-la-frustracion/>
- Psicología infantil. (2012). Niños con baja Tolerancia a la Frustración. Colombia.
- Rodríguez, R. (2015). *Universidad de Valladolid*. Obtenido de La frustración en la etapa de Educación Infantil: [//uvadoc.uva.es/handle/10324/14479](http://uvadoc.uva.es/handle/10324/14479)
- Robles, X. H. (10 de 12 de 2019). *Armonía*. Obtenido de Manejo de la frustración en niños: http://se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion_padres/07.pdf
- Sally, P. D. (1992). Desarrollo social y de la Personalidad en la infancia y en la etapa de los primeros paso. En P. D. Sally, *Psicología del desarrollo de la Infancia a la adolescencia* (págs. 244 - 279). México: LIBEMEX.
- Universidad Privada del Norte, P. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 23-29.

- Valladolid, U. d. (2015). *Facultad de Educación y Trabajo Social*. Obtenido de La frustración en la etapa de Educación Infantil: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Viaplana_More.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valbuena, S. D. (16 de Sep de 2019). *La Frustración en Niños*. Obtenido de Centro Psicológico Gran Vía: https://www.psicologos-granvia.com/archivos/articulos/1015/frustacion_ninos.pdf
- Ventura, J. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 23-29. Obtenido de Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes.
- Viaplana, G. (16 de enero de 2015). *Universidad Internacional de La Rioja*. Obtenido de Aprender a tolerar la frustración en el segundo ciclo de Educación Infantil: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2844/Gemma_Viaplana_More.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vía, C. P. (2010). *Psicológico Gran Vía*. Obtenido de La frustración en los niños: <https://www.psicologos-granvia.com/articulos/la-frustacion-en-los-ninos>