



**Lic. Xóchitl Evelyn Robles**  
**(871)3-34-15-17**

**Lic. Mariana Hurtado**  
**(871)1-18-38-69**

**Lic. Patricia de la Cruz**  
**(871)2-74-34-30**

INSTITUTO EDUCATIVO HUMANITAS

# MANEJO DE FRUSTRACIÓN EN NIÑOS



ABRIL 2015

Lic. Psic. Mariana Hurtado | Lic. Psic. Patricia de la Cruz  
| Lic. Psic. Xóchitl Robles



Lic. Xóchitl Evelyn Robles  
CPSIC 2014-15

Lic. Mariana Hurtado  
CPSIC 2014-15

Lic. Patricia de la Cruz  
CPSIC 2014-15

# Programa:

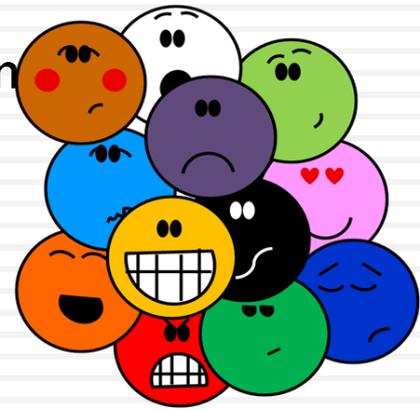
- Escucha y encuentra a tus compañeros

## **Inteligencia emocional**

- Juego terapéutico
- Estrategias para trabajar en casa

## **La frustración**

- Estrategias para fomentar la tolerancia a la frustración
- Actividad
- Cierre



# VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=aWzccq54fWY>

# Inteligencia emocional



# Inteligencia emocional

La **inteligencia emocional** comprende capacidades básicas como la **percepción y canalización de la propia emoción o la comprensión de los sentimientos de los demás**. Tiene su propio dinamismo y actúa constantemente sobre nuestro comportamiento y personalidad. Estas capacidades básicas, que nos permiten tener confianza en nosotros mismos o saber disfrutar de la relación con otras personas, se van formando en los primeros años de vida.



# Inteligencia emocional

El contexto emocional donde los niños se desarrollan proporciona el primer referente. **Un buen ambiente socioafectivo proporciona el repertorio emocional que permite canalizar las emociones** de forma que mejore su calidad de vida futura.



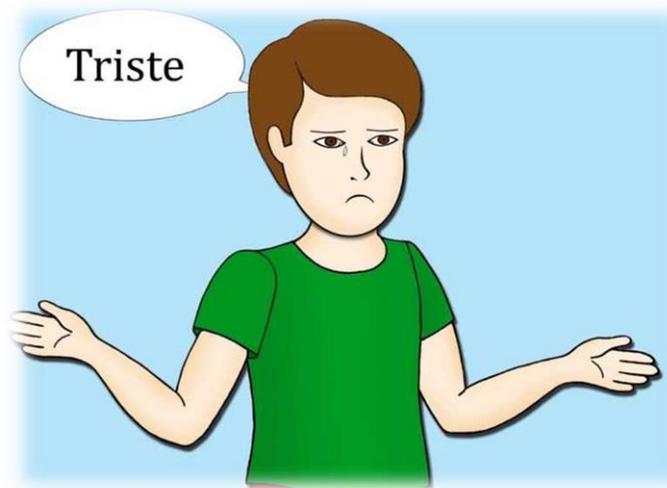
# Inteligencia emocional

El **aprendizaje integral** no sólo comprende los estilos cognitivos, sino que hace referencia también a **la emoción, los sentimientos y la acción.**



# Inteligencia emocional

Sólo cuando se **aprende a percibir las señales emocionales**, a categorizarlas y aceptarlas, **es posible dirigir las y canalizarlas adecuadamente** sin dejarse arrastrar por ellas.



# Inteligencia emocional



Referente: mamá/papá



Referente: mamá/papá/familia/pares



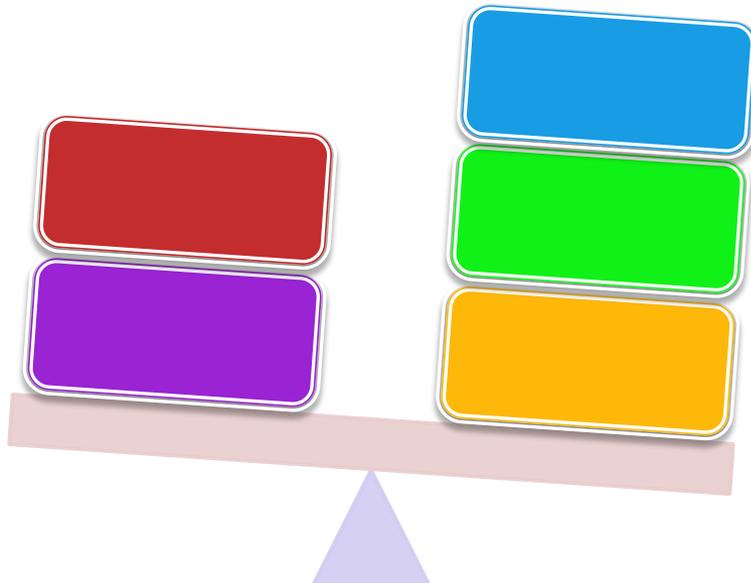
Referente: mamá/papá/familia/pares/ AMIGOS

# Inteligencia emocional - Autorregulación

Las emociones básicas del ser humano forman parte de su naturaleza y la posibilidad de poder controlar o no esas emociones, está en sus manos.

Autocontrol

**AUTORREGULACIÓN**



# VIDEO\*



Experimento:

<https://www.youtube.com/watch?v=2rjfAgQtJjM>

**Sea modelo  
de auto-control  
emocional.  
No pretenda que  
su niño controle  
sus emociones  
si usted no sabe  
controlar las suyas.**

**En ocasiones, hacer lo inesperado funciona,  
por ejemplo abrazar a su niño en medio de un berrinche.**

[www.inteligencia-emocional.org](http://www.inteligencia-emocional.org)



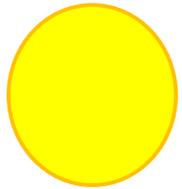


# EMOCIONES

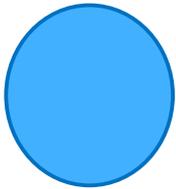
## Estrategias para trabajar en casa

Objetivo: Identificar, reconocer y expresar sus emociones de manera asertiva para consigo y con los demás.

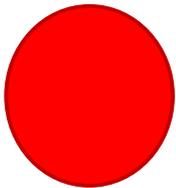
# Sufi / El mapa de mi cuerpo



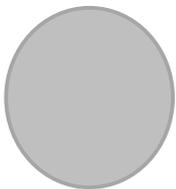
Felicidad



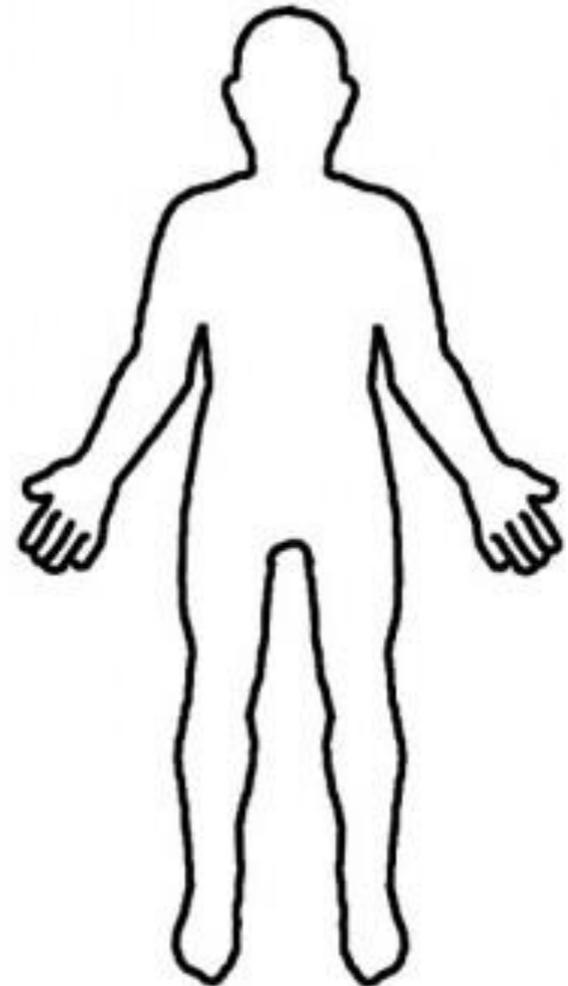
Tristeza



Enojo



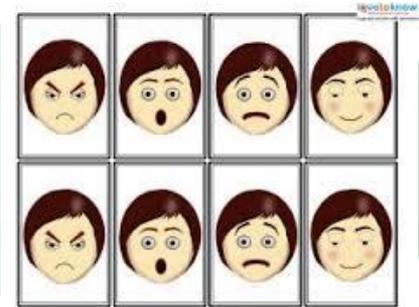
Miedo



# Estrategias: emociones



**Memorama de emociones:** Jugar memorama.  
Al ganar un par con una emoción tendrá que hablar sobre ésta  
(significado de esa emoción. Experiencia. Reconocer en cuerpo)



**Máscara de emociones:** Realizar máscaras con  
diferentes emociones. Expresar verbal y gestual cómo se expresa.



**El espejo y las emociones:** Uno de ustedes jugará  
a ser el “espejo” y el otro “el que se refleja”.  
Imitarán y dramatizarán la emoción determinada.



# Estrategias: emociones

**Reloj de emociones:** Identificar qué emoción estoy experimentando en alguna situación. Autorregulación.



**Dibujo de la semana:** Hoja/cartulina dividirla en 7 partes. Escribir, dibujar y expresar un evento significativo que ocurrió en cada día de la semana (con las emociones)

“Vamos a dibujar un evento que nos hizo sentir tristes...”



**Caras y gestos:** Escribir en papelitos emociones, situaciones, películas, canciones, etc., para actuarlas.



# Estrategias: emociones

**Collage:** (de mis emociones, de mis habilidades e intereses, familia, amigos, etc.)



**Dado de las emociones:** Se construye un dado en el que en cada cara represente una emoción. En ronda platicamos, dramatizamos, película de la emoción que se te asignó.



**El tarro de las buenas noticias:** Cada vez que ocurra una noticia agradable, la escribimos/dibujamos y la colocamos en el tarro. Abrir el tarro en familia y compartir esas experiencias (después de un tiempo)



# ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A LOS NIÑOS A GESTIONAR LAS EMOCIONES?

1. **AYÚDALOS** A SABER QUE EMOCIÓN ESTÁ SINTIENDO.
2. **COMPRENDE** LO QUE LE PASA, CONOCE LAS RAZONES DE LO QUE ESTÁ SINTIENDO.
3. **ENSÉÑALES A EXPRESAR** SUS EMOCIONES Y A USARLAS DE FORMA POSITIVA.
4. **ENSÉÑALES ALTERNATIVAS** PARA SOLUCIONAR SUS CONFLICTOS CUANDO NO PUEDAN RESOLVERLOS POR SÍ MISMOS, PERO SIN IMPONÉRSelas.
5. DALES MUCHO AMOR, **COMPRENSIÓN** Y EMPATIZA CON SUS EMOCIONES.

# La frustración



# Regulación emocional...

Es importante que los padres vayan desarrollando y facilitando la asociación de las emociones. **Iniciando desde edades muy tempranas** a reconocer, aceptar y validar lo sentido por el niño; el otorgarle un nombre a esa emoción.

**En la infancia**, el niño aprender a experimentar, expresar y regular emociones. Al principio, **la madre o cuidador son los que regulan la expresión emocional**. **La regulación emocional se aprende de afuera hacia adentro, el bebé no puede regular sus emociones sin la ayuda de su madre o cuidador.**

Con el tiempo el niño aprende a regular sus emociones, puesto que cuenta con recursos cognitivos, de lenguaje, etc. **Gradualmente adquiere la capacidad para internalizar la capacidad de alivio, asume y maneja mecanismos para controlarse**, que le van permitiendo la capacidad de espera, de postergar la satisfacción y de pedir apoyo cuando lo necesite, hasta lograr una sensación de interdependencia segura, lo que va haciendo que **él mismo se regule y permita cubrir su necesidad y obtener un equilibrio.**



# Regulación emocional...

A lo largo del desarrollo del niño se puede observar la evolución de las estrategias que lo llevan a aprender a auto-regularse emocionalmente:



**Motricidad:** el niño menor de tres años **utiliza el llanto, la risa** y movimientos corporales que le sirven para **descargar la tensión** y **comunicar todo tipo de necesidades y que éstas sean cubiertas.**



**Lenguaje:** El niño de tres años en adelante **puede reducir el estrés o la ansiedad al hablar acerca de sus sentimientos** y utilizar para reducir el estrés o la ansiedad. Utilizan el juego.

# Regulación emocional...

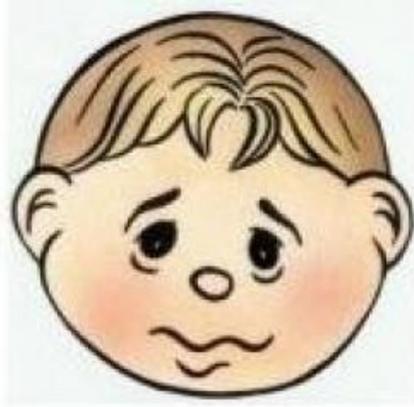
**Pensamiento:** El niño en edad escolar posee modelos mentales internos que le permiten interpretar los estados emocionales propios y ajenos.



**Ahora puede auto-regularse y dar una respuesta acorde a la situación,** alejándose o acercándose de la situación, hablando, jugando, practicando algún deporte u otro tipo de actividad auto-reguladora.

# Regulación emocional...

“Afrontando emociones **positivas** como **negativas**, le permite tener **más flexibilidad**, **manejo de estrés** y **capacidad para soportar situaciones adversas** sin sentirse desbordado”.



# Frustración

**La frustración** es una **vivencia emocional** que se presenta **cuando un deseo**, un proyecto, una ilusión o una necesidad **no se llega a satisfacer o a cumplir**.

*“La frustración es un estado transitorio y, por tanto, no permanente”.*



# Frustración

Cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, a causa de la frustración, **los adultos y los niños experimentamos** en mayor o menor medida una serie de **emociones**:

**Tristeza, angustia, ansiedad, enojo, etc.**



Al mismo tiempo, se trata de **vivencias personales**, por lo que cada uno **puede enfrentarse y reaccionar** ante estos hechos o eventos **de manera diferente**.

# Frustración



*“Aprender a tolerar la frustración desde pequeños permite que los niños puedan enfrentarse de forma positiva a las distintas situaciones que se les presentarán en la vida”.*

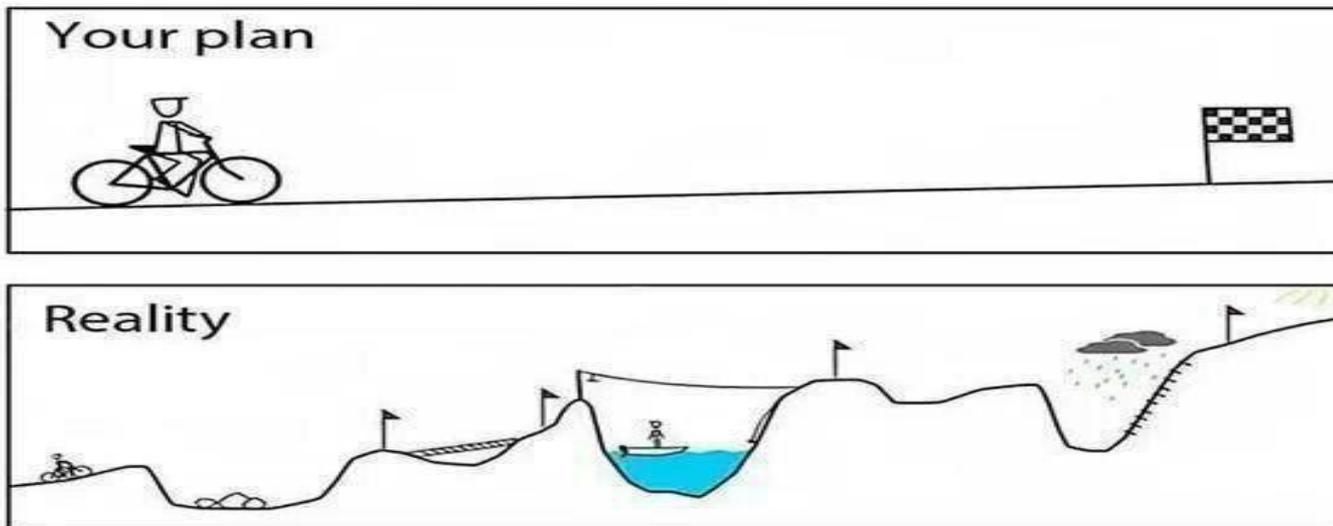
# Frustración



En la vida, hay situaciones en las que conseguimos nuestros objetivos, deseos, etc., y otras en las que no. En la etapa infantil, los niños suelen pensar que el mundo gira a su alrededor, que lo merecen todo y que consiguen al momento lo que piden. **No saben esperar porque no tienen desarrollado el concepto del tiempo ni la capacidad de pensar en los deseos y necesidades de los demás . Es entonces cuando hay que empezar a enseñar a los niños a tolerar la frustración.**

# Frustración

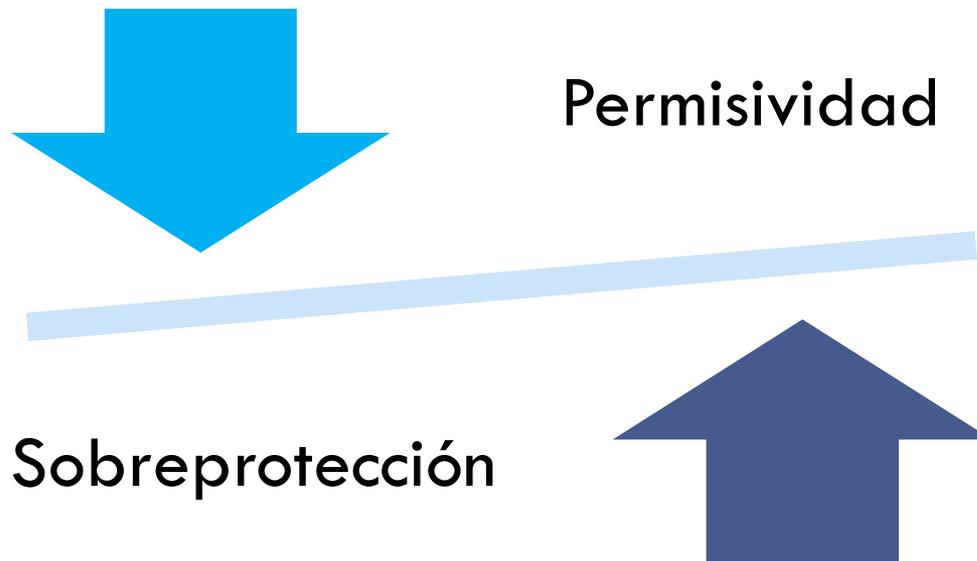
Si los padres **siempre dan a los hijos todo aquello que piden, los pequeños no aprenderán a tolerar el malestar que provoca la frustración y a hacer frente a situaciones adversas.** Por ello, en la **edad adulta, seguirán sintiéndose mal cada vez que no consigan aquello que se han propuesto.**



# Frustración

**Intentar complacer siempre a los niños** y evitar que se sientan frustrados ante cualquier situación **no favorece su desarrollo integral como persona**

**Para prevenir esta situación y conseguir que el niño tolere la frustración:**





# TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Estrategias para trabajar en casa

Objetivo: Conocer y adquirir herramientas para manejar la frustración personal y de nuestros hij@s.

# Estrategias: tolerar la frustración

**Dar ejemplo.** La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.



**Educarle en la cultura del esfuerzo.**

Es importante enseñar al niño que es necesario esforzarse. Así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.



**No darle todo hecho.** Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.



# Estrategias: tolerar la frustración

## No ceder ante sus rabietas.

Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el pequeño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.



**Marcarle objetivos.** Hay que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar.



## Convertir la frustración en aprendizaje.

Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.



# Estrategias: tolerar la frustración



Relajación

Gimnasia cerebral

Juegos: de mesa, de rol.

# Actividad

Juegos de mesa

Juegos de agilidad

Gimnasia cerebral

# Juego de agilidad: video



[https://www.youtube.com/watch?v=v3Qyf2B6W40  
&list=PL153A6DA4AE53A025&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=v3Qyf2B6W40&list=PL153A6DA4AE53A025&index=6)



*“En resumen, cabe recordar que la frustración forma parte de la vida. Aunque no se puede evitar, se puede aprender a manejarla y superarla, y aumentar de esta forma la tolerancia a la misma. **Aprender a tolerar la frustración facilita que nos enfrentemos con éxito a la vida. Por ello, cuanto antes aprendamos, mejor**”.*

# 10 Maneras de decir TE QUIERO

- Cómo decir TE QUIERO a tu hijo o hija?

<https://www.youtube.com/watch?v=biW0VL6aMfE>

# Links de actividades

- <http://es.slideshare.net/peinado74/actividades-reconocimiento-emociones-educacion-infantil-16033727>
- <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/cuentos-para-trabajar-emociones-con-los-ninos/>
- <http://www.desarrollodeltalento.com/2014/educacion-emocional-6-actividades-para-despertar-la-conciencia-emocional-en-los-ninos>

# ¡ GRACIAS!



**Lic. Xóchitl Evelyn Robles**  
**(871)3-34-15-17**

**Lic. Mariana Hurtado**  
**(871)1-18-38-69**

**Lic. Patricia de la Cruz**  
**(871)2-74-34-30**