



# CONTROL DE LA IRA

EXPRESIÓN CORPORAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2016/2017



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN. MARCO TEÓRICO .....	3
¿QUÉ ES LA CANALIZACIÓN DE LA IRA?.....	5
TEMPORALIZACIÓN-SECUENCIACIÓN .....	7
ACTIVIDADES .....	8
EVALUACIÓN.....	10
BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA.....	11

## INTRODUCCIÓN

Se puede entender la ira como un sentimiento de indignación que causa enojo (RAE, 2017). Sin embargo, además de ser un sentimiento, resulta un motivo en y por sí mismo, considerado por algunos psicólogos como parte de un instinto innato que se desencadena por el dolor y la frustración, y por otros como un impulso innato que debe ser canalizado hacia fines constructivos. La ira hace que se sienta rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Es el sentimiento que nace cuando sientes frustración por una situación injusta o adversa. Además, hará que los niños y niñas hagan determinadas acciones. Se tensarán sus músculos, aumentará su presión sanguínea, su cuerpo segregará adrenalina...

Teresa Yuste indica que la función de la ira es la de desarrollar una defensa ante un ataque. Aparece de forma rápida y poderosa. No deja reflexionar, es intensa y desagradable. Por eso es difícil de controlar de manera natural y hay que aprender a hacerlo.

Las emociones son maravillosas. Impulsan. Guían. Acompañan. Pero es fundamental aprender a manejarlas con equilibrio para que no dominen sus vidas convirtiéndola en una montaña rusa. (Yuste, 2015)

Por este motivo, se puede dar todo lo que necesitan, pero no todo lo que piden. No es aconsejable satisfacer todos los deseos de los niños. Deben experimentar la frustración para aprender a manejarla.

También puede facilitarle alternativas para actuar, como por ejemplo pedir ayuda, distraerse, expresar verbalmente su malestar o tener un lugar donde acudir cuando se sienta enfadado. (Manrique, 2013)

Es muy importante hacerle ver tu satisfacción y orgullo cada vez que resuelva su enfado sin acudir a la violencia.

Si pese a todo el niño tiene un episodio de ira descontrolada no hay que ceder a los deseos frustrados que han provocado la rabieta. De este modo pensará que esa es la manera de conseguir lo que pide.

Mónica Manrique asegura que no hay que entrar en el juego de los niños, no hay que responder con violencia ni hay que decir cómo se deben sentir. Con esto se conseguirá que a su enfado inicial se sume la culpa por sentir algo que no debe y también rabia e impotencia. Por el contrario, hay que mostrar comprensión con su enfado y darle la parte de razón que pueda tener.

# JUSTIFICACIÓN. MARCO TEÓRICO

## ¿Qué dice la legislación de la canalización de la ira?

De todas las normativas vigentes en 2017 que hablan sobre la Educación Infantil no hay ningún objetivo específico que hable sobre la canalización de la ira, pero si podemos encontrar algunos que hagan alusión de manera transversal a dicho tema; es decir, que para llevar a cabo dicha meta sea necesaria una aceptación de los sentimientos y emociones de los niños, además del control del propio cuerpo y la mente.

Según la Orden del 5 agosto de 2008, por el que se desarrolla el currículum correspondiente a la educación infantil en Andalucía podemos observar con respecto a este tema que dentro del mismo, se reflejan como objetivos:

### CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los otros.
- Descubrir y controlar el cuerpo, emociones y sentimientos.
- Facilitar la resolución de conflictos, aprendiendo a identificar y expresar los deseos, emociones y vivencias.
- Adaptar los propios sentimientos y emociones a cada contexto, así como a la asociación y verbalización progresiva de causas y consecuencias de emociones.
- Desarrollar las capacidades para respetarse a sí mismo y a los demás.

### CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Establecer relaciones con los demás de forma equilibrada y satisfactoria, teniendo en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vistas de los otros.

### LENGUAJE: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación.

Según el Decreto 428/2008, de 29 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación infantil en Andalucía.

**Artículo 3. Fines.**

En ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo de pautas elementales de convivencia y relación social.

**Artículo 4. Objetivos.**

Utilizar el lenguaje oral de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones de comunicación para comprender y ser comprendidos por los otros.

Según el real Decreto 1630/2016, de 29 de diciembre, por el que se establece las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil.

**Artículo 3. Objetivos.**

Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Y, por último, según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación

**Artículo 1. Principios.**

La educación para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, así como para la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, y en especial en el del acoso escolar.

**Artículo 2. Fines.**

La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.

## ¿QUÉ ES LA CANALIZACIÓN DE LA IRA?

Para comprender qué es la canalización de la ira, primero deberemos analizar cuál es el significado de canalizar y, por otro lado, qué es la ira. La ira según la RAE es un sentimiento de indignación que causa enojo. Cuando hablamos de canalizar nos referimos a orientar una cosa o una serie de cosas (en este caso sentimientos) hacia una vía de manifestación única para que se pierda, se disperse o para evitar que se utilice de manera inconveniente. Por tanto entenderemos que la canalización de la ira se refiere a la manera de controlar o dispersar este sentimiento para que no afecte de manera negativa a nuestra vida cotidiana.

Normalmente la ira se asocia con un sentimiento negativo debido a que está relacionada con el enfado y la rabia. Muchas personas intentan ocultarla pero de esta manera lo que se consigue es hacerla estallar ya que, como todas las demás emociones, debe ser expresada y comunicada. Por ello a través de la canalización se pretende expresar y comunicar dicho sentimiento de manera positiva.

La canalización de la ira comienza por el control personal de la frustración y los conflictos interpersonales. El hecho de hablar de los problemas, de aquello que no te gusta con los demás ayudará a que la ira no se acumule ni se creen rencores internos, y por consiguiente a estar bien a nivel emocional. De la misma manera que todos somos capaces de demostrar y expresar un sentimiento de felicidad, la ira y el enfado debería ser tratado de igual manera. Esto no siempre es así ya que muchos de nosotros tenemos miedo a los enfrentamientos o conflictos porque pensamos que no nos pueden aportar nada positivo, esta idea es errónea y debemos perderle el miedo a los conflictos y enfados ya que forman parte de la vida y gracias a ellos podemos aprender a manejar de manera correcta muchos de nuestros sentimientos.

La ira se canaliza mejor a través de pensamientos positivos, por ello es tan importante enseñar esta técnica desde edades muy tempranas para favorecer de manera positiva todo el desarrollo evolutivo del niño/a.

Coloquialmente cuando hablamos de canalización de la ira nos referimos al autocontrol. Existen muchas definiciones a la hora de hablar de autocontrol, éste fue definido por primera vez por la *American Psychological Association (1973)* como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones. Pese a eso, pueden ser identificadas tres vertientes intelectuales que décadas antes de esa definición habían investigado el

autocontrol y que, según Harter (1963), serían las psicoanalítica (Freud, 1922), la teoría del aprendizaje (Skinner, 1953) y la neuropsicología soviética (Luria, 1961; Vygotsky, 1962).

## TEMPORALIZACIÓN-SECUENCIACIÓN

Estas actividades están pensadas para trabajarlas una vez a la semana durante todo el curso; pero, si en algún momento hay algún conflicto se realizaría alguna de ellas para canalizar la ira

<b>TITULO</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>SECUENCIACIÓN</b>
Estatuas revueltas	5 minutos	Calentamiento de Psicomotricidad
Dado de emociones	15 minutos	Asamblea
El espejo	5 minutos	Psicomotricidad
Cuento sin final	10 minutos	Después del recreo

- **Cuento sin final**

La actividad trata de la narración de un cuento sobre un niño llamado Tomás que tenía mucha rabia, el cuento tendrá un final abierto tras el cual cada uno/a escribirá en un papel como creen que finalmente Tomás resolvió su rabia y al final se leerán algunas de las aportaciones.

Cuento:

Tomás era un niño muy bueno y alegre como cualquier otro niño. Un día fue a la escuela pero las cosas no serían buenas aquel día...

Antes de llegar a la escuela un automóvil tocó con su neumático con un gran charco de agua haciendo que ésta salpique y ensucie la ropa que Tomas llevaba puesta. Luego, al llegar la escuela, se peleó con uno de sus mejores amigos, Cristian. Esa misma mañana la maestra le pidió que pasara al frente a resolver unas multiplicaciones pero él no supo cómo resolverlas. Estaba tan nervioso que se olvidó cómo debía multiplicar. Triste regresó a su asiento

Cuando finalmente llegó la hora de la partida, salió de la escuela camino a su casa (que se encontraba a cuatro cuadras) pero comenzó a llover. A medida que caminaba bajo la lluvia, esta se convirtió en una molesta tormenta.

La molestia inicial de aquel día, se transformó para Tomás en rabia y cuando su mamá abrió la puerta de su casa, él se encontraba completamente furioso.

- **Dado de las emociones**

La docente reunirá a los alumnos y alumnas en la asamblea de clase para explicar la actividad. En un primer momento, la profesora comenzará a hablar sobre los sentimientos que los niños conocen, para partir así de los conocimientos previos de los más pequeños.

Por consiguiente, la docente les mostrará una canción sobre los sentimientos, extraída de [https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq\\_BDzg](https://www.youtube.com/watch?v=cvyxQq_BDzg) (Emoticantos, 2014).

A raíz de esta canción, la profesora aprovechará para introducir el tema principal de la actividad: “El dado de las emociones”. Mostrará el dado y les explicará a los niños en qué consiste la actividad, mostrando ella misma un ejemplo:

El dado contará con una emoción diferente por cada cara, representada con una cara. De esta manera, los niños identificarán la facción de la emoción con la emoción que se trata.

Irán saliendo niños, uno por uno, de manera voluntaria, y, según, la cara del dado que salga, los niños tendrán que hablar de alguna situación en la que hayan sentido la emoción que les ha tocado. Una vez que el alumno haya dicho la situación emotiva, se iniciará un pequeño debate sobre la emoción que ha tocado, sobre la situación que ha contado el niño o la niña y se relacionará con la canción aprendida al comienzo.

- **El espejo**

En esta actividad, la clase se dividirá por parejas y nos distribuiremos por toda la clase. La profesora pondrá diferentes tonos de música durante cierto tiempo, cuyos tonos irán de más rápidos a más lentos.

Los niños tendrán que bailar como si fueran un espejo, es decir, uno hará los movimientos y el otro tendrá que imitarlo. Al cabo de un tiempo los roles se cambiarán.

Al acabar se hablaría de cómo se han sentido al imitar al compañero con los distintos ritmos, además se explicaría que la música rápida representa a la ira y la música lenta a la calma/tranquilidad. Tras esto, se comentaría que al tener ira es más difícil hacer cosas que cuando estamos calmados, y por este motivo deberíamos aprender a calmarnos antes de realizar algo.

El objetivo principal de esta actividad es la vuelta a la calma desde movimientos muy movidos a movimientos cada vez más lentos. Los niños aprenderán a cooperar en grupos, a socializarse, al respeto por el compañero espejo y a asociar la música con los movimientos correspondientes.

- **Estatuas revueltas**

Este ejercicio se usará como calentamiento y se jugará en el patio del colegio. Cada vez que la profesora diga “Estatua enfadada”, los niños y niñas tendrán que quedarse quietos, como estatuas y con cara de enfado. Así se practicarán con todas las emociones.

Si la docente dice “Estatuas revueltas” todos los alumnos se moverán sin parar por todas partes. Este simple ejercicio hace que los niños relacionen las emociones con su cuerpo y sepan identificarlas.

## EVALUACIÓN

OBJETIVOS	CONSEGUIDO	A VECES	NO CONSEGUIDO
Reconoce e identifica los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los otros.			
Descubre y controla el cuerpo, emociones y sentimientos.			
Facilita la resolución de conflictos, aprendiendo a identificar y expresar los deseos, emociones y vivencias.			
Adapta los propios sentimientos y emociones a cada contexto, así como a la asociación y verbalización progresiva de causas y consecuencias de emociones.			
Desarrolla las capacidades para respetarse a sí mismo y a los demás.			
Establece relaciones con los demás de forma equilibrada y satisfactoria, teniendo en cuenta las necesidades, intereses y puntos de vistas de los otros.			
Expresa emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de diversos lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a cada intención y situación.			
OBSERVACIONES			

## BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA

- Canalización (N.D.). En Real Academia Española. Recuperado el 18 de abril de 2017 de <http://dle.rae.es/?id=7207Lp0>
- Canalizar (N. D.). En Real Academia Española. Recuperado el 18 de abril de 2017 de <http://dle.rae.es/?id=72P40dL>
- Carro, R. (N. D.). *El control de impulsos en la etapa de educación infantil*. (Trabajo Fin de Grado. Facultad de educación y trabajo social departamento de psicología, Valladolid, España.
- Ira (N. D.). En Real Academia Española. Recuperado el 18 de abril de 2017 de <http://dle.rae.es/?id=M5vXGGX>
- Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. Bloque I. La identidad personal, el cuerpo y los demás.
- Herranz, A. & López, V. (N. D.). *La expresión corporal en educación infantil*. (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Educación de Segovia, Valladolid, España.
- Lorenzo, Y. (21 de abril de 2015). *Técnicas para trabajar la rabia con niños*. [Mensaje en un Blog]. Recuperado el 20 de abril de 2017 de <http://www.yaiyoga.es/2015/04/tecnicas-para-trabajar-la-rabia-con.html>
- Manrique, M. (2 de abril de 2013). *Cómo ayudar a un niño a manejar su enfado*. [Mensaje en un Blog]. Recuperado el 20 de abril de 2017 de <http://salud.practicopedia.lainformacion.com/psicologia/como-ayudar-a-un-nino-a-manejar-su-enfado-18734>
- Pérez, P. (1998). *El desarrollo emocional infantil (0-6 años): Pautas de educación*. (Ponencia). Congreso de Madrid, España.
- Yuste, T. (28 de diciembre de 2015). *Qué enseña la ira a los niños*. [Mensaje en un Blog]. Recuperado el 20 de abril de 2017 de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/que-ensena-la-ira-a-los-ninos/>