



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
ARAGÓN**

“ESTRÉS INFANTIL (DE 6 A 10 AÑOS)”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A N:
GUDIÑO REYES SONIA CRISTINA
VITE CRUZ MARIA DEL PILAR

ASESOR: LIC. HILDA DEL CARMEN PATRACA HERNANDEZ

SAN JUAN DE ARAGÓN, ESTADO DE MÉXICO

2004.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mis padres

Por que son a los que les debo todo, mi vida, mi salud, mis estudios, además me han dado su cariño, amor, consejos, sabiendo que algunas de todas estas cosas me las han dado con desvelos, sacrificios pero siempre con mucho amor y nunca terminaré de agradecerles lo que me han dado.

Gracias a mis hermanos y sobrinos por darme lo mejor de sí, de quienes recibo palabras de aliento para ser mejor y eso me ayuda a hacer las cosas con más empeño enfrentando los retos que se presenten.

Gracias, también a todas mis compañeras y amigas, por la confianza que siempre han depositado en mí, por formar parte importante de mis triunfos y fracasos y por saber que siempre cuento con ustedes.

A Pily por ser mi compañera de tesis por que juntas logramos superar nuestro objetivo "realizar nuestra tesis" y por ver cristalizado nuestro esfuerzo.

Sonia Cristina Gudino Reyes

Agradecimientos

A mi familia:

Por soportarme, por apoyarme cada día de mi vida, agradezco todo su apoyo y cariño.

Gracias, a mis hermanos Alfonso, Isabel, Mariana, Rosa, Cesar, por aguantarme y ayudarme cuando se los pedí. A mis sobrinos Ironne, Pame, Dany, Tony, por existir y darme una sonrisa llena de ternura. A mi sobrino Alfonso por ser un ángel que acompaña a nuestra familia y que llevamos en el corazón. A mis amigas de la universidad Sonia, Rosalba, Jenny, por brindarme su apoyo y amistad. A mis compañeras de trabajo Lupita, Lety, Angélica, Adriana, Angélica, Lupita P., por darme consejos y confiar en mí. A mi querido amigo Alejandro por darme las palabras indicadas para ser mejor y para recordarme que soy una persona afortunada por contar con personas que me quieren y estiman. Gracias por ser mi amigo y confidente.

A Sonia, pues ya que sin su ayuda nunca hubiera hecho mi trabajo de tesis, gracias por aguantarme, soportarme. Eres una gran persona gracias por existir y por ser mi amiga.

A todos aquellos que han formado parte de mi vida les agradezco todo lo que hicieron por mí pues de eso aprendí grandes y valiosas lecciones que llevaré por siempre en mi memoria. Gracias a todos los que confiaron en mí y me dieron la oportunidad de demostrar lo que vale mi trabajo y esfuerzo.

Ma. Del Pilar Vito Cruz

INDICE

	Pág.
Instantes	1
Introducción	2
Capitulo 1 ¿Qué es el estrés?	9
1.1.Psicológico	10
1.2. Fisiológico	13
1.3.Social	15
Capitulo 2 Situaciones familiares que afectan la personalidad del niño.	21
2.1.Divorcio	23
2.2.Cambio de casa	31
2.3.La violencia	34
2.4. Alcoholismo	40
2.4.La muerte	45
Capitulo 3 Situaciones que estresan la personalidad del niño en el ámbito Social.	54
3.1.Normas sociales	55

3.2.Ámbito escolar	59
3.3.Amistad en la escuela y expectativas de los adultos	65
Capitulo 4 Talleres infantiles	78
4.1.Música	80
4.2.Danza	82
4.3.Pintura	82
4.4.Escultura	83
Cuadros de actividades	86
Conclusiones	118
Anexo 1	123
Anexo 2	130
Anexo 3	135
Bibliografía	136

INSTANTES

Si pudiera vivir nuevamente mi vida

En la próxima trataría de cometer más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas
con seriedad.

Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres.

Subiría más montañas, nadaría más ríos, iría a más lugares a donde
nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más
problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivía sensata y prolíficamente cada
minuto de su vida; claro tuve momentos de alegría.

Pero sí pudiera volver atrás trataría de tener solamente
Buenos momentos.

Pero si no lo saben, de eso esta hecha la vida, sólo de momentos;
No te pierdas el ahora.

Yo era una de esos que nunca iban a ninguna parte sin un termómetro

Una bolsa de agua caliente, un paraguas y con paracaídas,

Si pudiera volver a vivir, comenzar a andar descalzo a principios
De la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría
con más niños, sí tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya lo ven, tengo 85 años y sí que me estoy muriendo.

JORGE LUIS BORGES

INTRODUCCION

En la actualidad nos vemos inmersos en un mundo donde la vida cotidiana se vive cada vez más a prisa, en donde las exigencias sociales aumentan en el ámbito laboral, familiar y escolar, estas demandas hacen que las emociones de las personas entren en conflicto, dando como resultado emociones tales como las ansiedad, la angustia, el miedo, la frustración, Somatización*, desgano, etc.

Estas actitudes traerán como consecuencia que se genere en ellas el estrés, entendiendo este como un cambio de un estado emocional a otro por factores internos o externos que llevan principalmente a actuar en forma incierta ante las situaciones que puedan provocar estrés. El estrés que presentan las personas adultas se ve reflejado principalmente en los niños, sobre todo en la edad de 6 a 10 años (niñez media).

Para la mayoría de los niños el periodo de los 6 a los 10 años (niñez media) "es un tiempo de consolidación de las pautas establecidas, sus habilidades cognitivas les permiten aprender muchos conceptos y reglas sociales, tanto las implícitas como las no implícitas. Es la época de adquirir nuevas habilidades y afinar las viejas, los niños descubren nuevas reglas, amigos y libertades que antes no les daban sus padres". . . se expande su mundo social,

*Somatización: este término suele utilizarse para designar los procesos que conducen a un conjunto de dolencias que afectan al cuerpo, con una participación psíquica predominante. (LORIN, et.al., Psicología del Niño y del adolescente.)

también su percepción de los conflictos y tensiones de la familia”. “Los niños que experimentan de primera mano divorcios, problemas y tragedias familiares o maltratos deben de hallar maneras de enfrentarlos es aquí cuando el niño manifiesta su estrés, no sabe como reaccionar ante las emociones que se le están presentando, así como a las exigencias y expectativas que tienen los padres hacia él. Son por estas circunstancias por las que pasan los niños por lo que consideramos que las edades antes mencionadas son donde el niño sufre más estrés”¹

Al convivir con niños hemos detectado que ha aumentado el número de casos que presentan estrés, sobretodo en el ámbito escolar. Cuando el niño ingresa a la escuela se encuentra con nuevas situaciones que provocan en él un choque, entre sus estados emocionales que parten de la vida familiar; consideramos como factor decisivo el ámbito familiar que es el encargado de iniciar al niño en el mundo social con el fin de que se inserte de manera “adecuada”; provocándole un conflicto de emociones que no entenderá y lo llevará a una situación estresante, por ejemplo en épocas de examen en donde los niños temen no cumplir con las expectativas de los padres y maestros, somatizando muchas veces ese estrés con enfermedades que ellos creen tener (me duele la cabeza, no se que tengo, me siento mal, me duele la panza, etc.).

1. CRAIG J. Grace Woolfolk, et.al. Manual de Psicología y desarrollo Educativo, Tomo I.

A su vez la sociedad le exige que se comporte dentro de ciertos parámetros que ha establecido, por ejemplo ser un niño estudioso, disciplinado, ordenado, obediente y responsable.

Como es bien sabido la pedagogía se auxilia de otras disciplinas para hacer un trabajo multidisciplinario en donde no sólo se enfoca en un área del campo de trabajo, sino que aborda diversos conocimientos.

La pedagogía tiene como objeto de estudio la formación del ser humano, entendiéndolo como un ser biopsicosocial, que se desarrolla tanto en el aspecto biológico, psicológico y social, estos tres aspectos interactúan para lograr que el ser humano construya su propia personalidad.

Como pedagogas hemos podido apreciar los problemas por los que atraviesa la niñez media y que le provocan estrés y la influencia que este tiene en el ámbito escolar, social y familiar, ante esto crece en nosotras la necesidad de elaborar una propuesta pedagógica que ayuda a liberar el estrés de los niños, la cual consistirá en talleres infantiles que contemplen actividades lúdicas en las que el niño no sienta una obligación por asistir a estas actividades sino que, el niño sea capaz de entender estos talleres como una forma de expresión en donde no se le limite su creatividad, su imaginación y su energía física y esto a su vez le permitirá bajar el nivel de tensión emocional.

Esta propuesta de talleres se pretende llevar a escuelas particulares, en donde el nivel de estrés de los niños es muy alto, ya que en estas escuelas las exigencias, por parte de los padres, de los maestros, de sus compañeros son muy fuertes pues elevan la tensión emocional en el niño.

Nuestro proyecto de tesis se desarrollará de acuerdo con la metodología de "la investigación documental-analítica-descriptiva, la cual depende en un primer momento fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos, es decir al que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar, sin que se altere su naturaleza o sentido, para que aporte información o rinda cuentas de una realidad o acontecimiento, además este tipo de investigación nos permite "penetrar en el conocimiento exhaustivo de los diversos componentes del objeto de estudio con el fin de llegar a una comprensión profunda de sus diferentes aspectos y relaciones. Hecho el análisis se procede a la reconstrucción vía el pensamiento conceptual de la realidad concreta. El resultado de esta operación es una síntesis que permite tener una visión de totalidad del fenómeno que se estudia."2.

2. CAZARES, Hernández, et. Al., Técnicas actuales de investigación Documental

Nos basamos en esta metodología de investigación porque consideramos que es la más idónea pues sobre el tema del estrés sólo se han hecho investigaciones experimentales y sólo se han propuesto técnicas para ayudar a prevenir el estrés, agregando que sólo se piensa que el estrés se presenta en las personas adultas, olvidándose que también los niños lo manifiestan.

Llegamos a la conclusión de que los niños se ven envueltos dentro de los problemas que tienen los padres, y estos les afectan y repercute en su rendimiento escolar en sus relaciones sociales; de aquí partió nuestra curiosidad por indagar acerca de lo que pueden provocar los problemas familiares en los niños, explícitamente del estrés.

En muchas ocasiones los adultos no conciben la idea de que un niño pueda estresarse, pues en palabras de un adulto, "la vida de un niño es fácil, sólo tienen que ir a la escuela y jugar", en muchas ocasiones hasta uno mismo llegamos a expresar "como quisiera volver a ser niño, pues no te preocupas por el dinero, por el tiempo, etc."

Pero no nos percatamos que la etapa infantil que vivimos era más tranquila, no se vivía tan deprisa, la mayor parte de nuestras madres se dedicaban al hogar, en cambio en la actualidad el ritmo de vida es más acelerado, hay más madres trabajadoras, los niños adquieren responsabilidades: como el cuidado de la casa, de los hermanos, etc.

En cuanto al campo profesional, como pedagogo nos hemos percatado que en muchas de las ocasiones, cuando un niño; por ejemplo, tiene problemas de aprendizaje no necesariamente tiene problemas psicológicos, sino que es una manera en que el niño manifiesta su estado de estrés, lo mismo ocurre cuando el niño dice estar enfermo continuamente, aunque sea llevado al doctor, los adultos no se percatan de que el niño está estresado por los problemas que vive tanto familiares, como escolares y sociales, cuando estos tres ámbitos están en armonía el niño mantiene un equilibrio emocional. A través de talleres que manejen actividades lúdicas, pues consideramos que el juego constituye una forma de autoexpresión en donde el niño tiene la oportunidad de actuar por este medio todos sus sentimientos acumulados de tensión, frustración. Inseguridad, agresión, temor, confusión, etc. El poder actuar estos sentimientos por medio del juego hacen que emerjan a la superficie expresándolos abiertamente, así el niño puede enfrentarse a ellos aprendiendo a controlarlos o a rechazarlos.

El propósito de nuestra tesis es que se reduzca el nivel de estrés en los niños y que los adultos conozcan que el estrés no sólo se presenta en los adultos sino que también en los niños.

La presente tesis se compone de cuatro capítulos; en el primer capítulo, haremos referencia a los conceptos de estrés desde el punto de vista psicológico, fisiológico y social ya que la parte psicológica se ve afectada por lo que le sucede a nuestro cuerpo (fisiológico) y este a su vez por lo que suceda en nuestro entorno social.

En el segundo capítulo hablamos sobre las situaciones familiares que estresan la personalidad del niño como lo son: el divorcio, el cambiarse de casa, la violencia ya sea familiar o social, la muerte de los seres queridos. Las situaciones familiares antes mencionadas constituyen los factores con más incidencia que se presentan dentro de las familias considerándolas como generadoras del estrés en el niño dentro del ámbito familiar.

En el tercer capítulo se revisarán las situaciones que estresan al niño desde el ámbito social; los apartados que se revisarán son normas sociales, ámbito escolar y expectativas de los adultos; se darán algunas sugerencias que pueden servir para bajar el estrés del niño, pero no olvidemos que cada niño es diferente y por tanto toma el estrés de forma diferente, tal vez algunas de estas funcionen con algunos niños y otros no.

En el capítulo cuatro se hace la propuesta pedagógica de talleres de música, danza, pintura y escultura para que los niños canalicen el estrés que hayan acumulado; se propone que a través de actividades lúdicas los niños encuentren una forma de autoexpresión y le den la oportunidad de actuar por este medio todos los sentimientos acumulados de tensión, frustración, inseguridad, agresión, temor, confusión, entre otros. El poder actuar estos sentimientos por medio del juego hacen que emerjan a la superficie expresándolos abiertamente así el niño puede enfrentarse a ellos.

Capítulo

1

CAPITULO 1

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

CORDÓN DE ZAPATOS

No son las grandes cosas

Las que envían a un hombre al sanatorio . . .

No son las continuas series

De pequeñas tragedias

Las que envían a un hombre al sanatorio . . .

No la muerte de su amor

Sino el cordón de un zapato que se rompe

Cuando ya no queda tiempo

Charles Bukowski.

Este pensamiento ha sido retomado por que de alguna manera las situaciones que vivimos a diario las equilibramos, siendo tolerantes, pero llega el momento que resulta imposible seguir controlándolos y es cuando el cordón de un zapato se rompe y sale a flote el estrés, inclusive alguna trivialidad puede desencadenarlo.

Nadie en su vida está exento de estrés por muy sensato, inteligente o privilegiado que uno sea, habrá ocasiones en las que tendrá que hacer frente a pérdidas, contrariedades, cambios y conflictos; suele presentarse ante acontecimientos negativos como por ejemplo

suspender un examen, pero también se manifiesta en muchos momentos en los que las cosas van bien, como cuando se empieza un nuevo trabajo.

Es muy probable que un cierto grado de estrés sea saludable porque nos da energía y nos reta a seguir creciendo, pero por lo general, se vive con una sensación de malestar; por ejemplo quien haya pasado por un divorcio o haya tenido que enfrentarse a la muerte de alguien querido, sabrá muy bien del tipo de emociones que despierta el estrés. Pero no hay que olvidar nuestra parte psicológica y lo que afecta a la mente también afecta el cuerpo.

En este primer capítulo definiremos y estableceremos el concepto de estrés que manejaremos en nuestra tesis, pues es necesario que se comprenda que es.

1.1. Psicológico

En este apartado revisaremos el estrés desde un punto de vista psicológico ya que este afecta en gran parte nuestro pensamiento.

“Lazarus definió el estrés en términos psicológicos como el juicio cognitivo del individuo que nos produce temor al pensar que sus recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular.” 3

3. PAPALIA, Psicología, pág. 364.

“En opinión de numerosos psicólogos definir el estrés es una tarea compleja debido a que las percepciones individuales del mismo difieren considerablemente”.⁴

La psicología también ha dado su definición acerca del estrés, diciendo que “es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza”.⁵

El autor Benjamín B. Haley define el estrés “como cualquier acontecimiento o circunstancia que pone en tensión o excede la capacidad del individuo para afrontarlo”.⁶

Estos conceptos coinciden en que el estrés en cada persona va a ser muy diferente de acuerdo a las vivencias que esta tenga, va a reaccionar de diferente manera al estresor que se le presente.

El estrés psicológico va a generar distintas reacciones como son:

- * **INESTABILIDAD EMOCIONAL:** “la inestabilidad emocional general es un signo de estrés crónico. Las personas que la padecen pueden experimentar altibajos anímicos, resentimiento, excesos de ira y cinismo, predisposición al llanto y una tendencia a perder los estribos”⁷. Todas estas reacciones que se presentan en este punto pueden provocar en la persona que la gente que lo rodea lo rechace y se aleje, por lo que la falta de

4,5, GUIA PRÁCTICA, pág. 7

6. Op. Cit. 8

7. Op. Cit. pág. 52

apoyo por parte de quien lo rodea puede hacer más vulnerable a dicha persona.

- * ANSIEDAD: “Se centra más en reacciones emocionales, por ejemplo de terror, de miedo, de nervios, como respuesta a una situación difícil”.⁸ Muchas personas se sienten nerviosas ante un acontecimiento que les resulte difícil como un examen, una entrevista de trabajo, entre otros ya que temen que no sea correcto lo que hicieron, o cometan un error y resulte embarazoso para ellos.
- * PERDIDA DE CONFIANZA: “la persona que atraviesa un período de ansiedad e inestabilidad emocional puede sentirse fuera de control o incapaz para desenvolverse con eficacia en su entorno”.⁹ En este punto las personas atribuyen su pérdida de confianza en si mismas ya que no son capaces de realizar alguna actividad, pero la mayoría de las personas suponen que no tienen la capacidad para hacerlo y se sienten fracasados y ni por un momento piensan que puede ser una manifestación de estrés.
- * PERDIDA DE CONCENTRACIÓN: “La pérdida de la capacidad de concentración es un signo de estrés. El individuo que lo padece puede experimentar dificultades para mantener la concentración como solía hacerlo”¹⁰. Cuando la

8. Op. Cit. Pág. 53

9. Op. Cit. Pág. 53

10. Op. Cit. Pág.55

persona en su mente sólo piensa en algún problema que resulta ser el estresor, no puede concentrarse en realizar lo que esta haciendo, ya que ninguna otra cuestión parece tan importante.

1.2. Fisiológico

En este apartado se relaciona los síntomas del estrés desde un punto de vista físico y psicológico puesto que las reacciones psicológicas desencadenan consecuencias físicas que el individuo no puede controlar.

A continuación mencionaremos los siguientes conceptos que definen este punto.

Holmes y Rahe lo definen: como "los acontecimientos vitales que cuando más cambios hubiera en la vida de una persona, mayor predisposición a una enfermedad".¹¹

Hans Sely lo definió en términos fisiológicos "como una respuesta corporal ante cualquier demanda de una situación".¹²

11. PAPALIA. Psicología pág. 370.

12. PAPALIA, Op. Cit.

La autora Diane E. Papalia define el estrés como “la respuesta física y psicológica del organismo ante las exigencias que se le hacen”.

“En el lenguaje médico estrés significa el máximo de tensión que un individuo pueda soportar sin sufrir consecuencias físicas o psicológicas.”¹³

Jacques Larue nos recuerda que el estrés está “directamente vinculado al concepto de rendimiento: Un estado Psicológico nacido de la percepción de un equilibrio ante las expectativas percibidas y la auto evaluación de las propias capacidades para enfrentarse con las exigencias de la tarea”. ¹⁴

Las siguientes respuestas físicas del estrés son la forma que tiene el cuerpo de combatir un exceso de tensión o ansiedad:

- * MOLESTIAS Y DOLORES: “Los músculos de todo el cuerpo se tensan como reacción al estrés, se trata de una respuesta adaptativa que nos prepara para la acción”. ¹⁵

- * DOLORES DE CABEZA: “Son causados por la tensión” por pensar en un problema específico y no olvidarse de este.

13. GUIA PRÁCTICA, Pág. 8

14. LE SCANFF, Estrés y rendimiento, Pág. 9

15. Op. Cit. Pág. 65

- * FATIGA: "El exceso de trabajo y estrés causan fatiga, esta se caracteriza por una sensación de pereza, letargo y falta de motivación".¹⁶
- * ENFERMEDADES QUE NO EXISTEN (psicosomáticas): las personas evaden al estresor inventando en su mente una enfermedad y esta se aparece con síntomas físicos, por ejemplo los hipocondríacos que por no enfrentar sus problemas acuden a una enfermedad para evadirlos

1.3. Social

El estrés es un componente inevitable en la vida social de cualquier persona, por lo que a continuación se dan algunas definiciones de estrés social.

"El hombre esta sometido a continuas modificaciones de su entorno, las percibe, trata la información e intenta reaccionar ante estas situaciones por medio de conductas, innatas y adquiridas, de las que dispone y que constituyen su "potencial personal", de respuesta, que difiere mucho de un individuo a otro".¹⁷

16. GUIA PRÁCTICA, Pág. 67

17. GUIA PRÁCTICA Pág. 14

Fierro propone conceptualizar “el estrés tanto por la experiencia como por la presencia de un desafío”.¹⁸

Lazarus y Folkman ven al estrés “como una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este, como amenazando sus recursos y pone en peligro su bienestar.”¹⁹

Georgia Witkin nos dice que el estrés “procede de las exigencias de nuestros estilos de vida dinámicos y dominados por la alta tecnología”.²⁰

Reuben Hill “considera un acontecimiento estresante a aquel que crea demandas en el sistema familiar más que en el individual”²¹

Por tanto diremos que el estrés tiene mucho que ver en el ámbito social y fisiológico pues estos tres aspectos son consecuencia uno del otro, sin olvidar que nuestra parte psicológica se ve afectada por lo que le sucede a nuestro cuerpo y a su vez se ve afectado por lo que suceda en nuestro entorno social.

Los conceptos mencionados anteriormente ponen de manifiesto que las causas externas “entorno social”, hacen que la persona reaccione tanto psicológica como físicamente.

Algunos de los acontecimientos de la vida cotidiana que pueden generar estrés son:

18,19, TRIANES, Estrés en la infancia, Pág. 24

20. Witkin, El estrés del niño, Pág. 14

21. PAPALIA.

- * MUERTE DE UN SER QUERIDO; “superar la muerte es una de las experiencias más difíciles. Su impacto es todavía mayor si la muerte acontece de un modo prematuro o imprevisto por lo que resalta una experiencia estresante”.²² En este punto las personas que no expresan sus sentimientos de pérdida suelen estresarse volviéndose más vulnerables, sentirse deprimidos, pero si acepta esta pérdida la persona supera gradualmente lo sucedido y rehace su vida.

- * DIVORCIO: “Debido a la gran carga emocional que se deposita en una relación íntima, el fracaso y la ruptura provocan estrés. La persona que propone la separación experimentan un intenso nivel de estrés antes de tomar una decisión”.²³ No hay que olvidar en este punto la situación de estrés que viven los hijos de la pareja, estos no logran comprender por que sus padres ya no están juntos, las continuas discusiones que observan, el aceptar esta nueva situación les causa tensión.

- * LAS EXPECTATIVAS DE LOS OTROS, en este punto las personas tienden a tratar de cumplir con las expectativas de otro, por ejemplo, en el ámbito escolar, un maestro espera que un alumno logre el mejor aprovechamiento académico dando pie a que se genere en el niño un nivel de estrés,

22 y 23 TRIANES, Pág. 26 y 28

pues él no sabe como cumplir con lo que espera su maestro o sus padres de él, con su grupo de compañeros también se produce cierto nivel de estrés pues desea ser aceptado por los otros, pero si es rechazado aparecerán sentimientos como perdida de confianza, miedo, es decir, no habrá una estabilidad emocional en él.

En la medida en que se ha ido revisando el concepto de estrés en los tres diferentes ámbitos, psicológico, fisiológico y social, nos hemos percatado que estos son consecuencia uno del otro, recordando que nuestra parte psicológica se ve afectada por lo que le sucede a nuestro cuerpo y este a su vez por lo que suceda en nuestro entorno social.

Por lo que definimos el estrés como una respuesta a cualquier situación o factor externo que crea un cambio emocional o físico en el niño. El estrés no es un fenómeno nuevo ya que siempre ha estado de forma latente para los adultos, pero estos suelen considerar que un niño vive feliz y despreocupado y por lo tanto no presenta estrés, pero lo cierto es que el estrés afecta a todos, incluidos los niños, por ejemplo un niño de 2 años puede estar ansioso porque la persona que necesita para hacerlo sentir bien, madre o padre, no están ahí lo suficiente para satisfacerlo.

Los educadores tenemos la gran responsabilidad de alertar a los padres y a la sociedad, de este gran mal, la clave esta en conocer muy bien a cada niño, sus cualidades y aptitudes e ir pidiendo en la medida en que puede dar, pero no por encima de sus posibilidades y por

supuesto, nunca comparando lo que hace con lo que hace su hermano, primo o vecino. Cada niño es siempre diferente y tiene talentos de los que deberá responder ante sí mismo y ante la sociedad pero sin agobios, ansiedades, competitividad excesiva, manteniendo un nivel equilibrado de estrés.

En este primer capítulo concluimos que el estrés se genera más en el ámbito social que rodea al niño, el cual afecta el ámbito psicológico del mismo y se ve reflejado en su comportamiento.

Por ser el estrés una respuesta a las situaciones en las que se ve inmerso el niño, consideramos de importancia abordar las situaciones que estresan la personalidad del niño, sin olvidar que la familia es el primer grupo social que conoce.

Capítulo

2

NIÑO TRAS UN CRISTAL

Al caer la tarde absorto
Tras un cristal, el niño mira
Llover. La luz que se ha encendido
En un farol contrasta
La lluvia blanca con el aire oscuro

La habitación a solas
La envuelve tibiamente
Y el visillo, velando
Sobre el cristal, como una nube,
Le susurra lunar encantamiento.

El colegio se aleja, es ahora
La tregua con el libro
De historias y de estampas
Bajo la lámpara, la noche
El sueño, las horas sin medida.

Vive en el seno de su fuerza tierna
Todavía sin deseo, sin memoria,
El niño y sin presagio
Que afuera el tiempo aguarda
Con la vida al acecho
En su sombra ya se forma la perla.

Luis Cernuda

CAPITULO 2

Situaciones familiares que afectan la personalidad del niño

A lo largo de la historia la familia ha sufrido transformaciones conforme va cambiando la sociedad pues esta les permite desplegar su propia identidad de acuerdo con el momento histórico en que viven las normas culturales que la definen y se ajusta a los requerimientos sociales.

La familia es una de las principales influencias sociales con la que cuentan los niños quienes adquieren de ella valores, expectativas, pautas de conducta; además de que cubre todas las necesidades de desarrollo en los primeros años de vida del niño estimulando sus habilidades y capacidades para su vida futura; por lo tanto la principal aportación de los padres a los hijos consiste en ayudarlos a estructurar su mundo, a darles un orden, un significado. En otras palabras posibilitan que el pequeño de respuestas a las preguntas básicas de la existencia. ¿Quién soy? ¿Qué debo hacer? ¿Qué se espera de mí?, para los niños los padres lo son todo.

La estructura, las circunstancias de la familia influyen en el desarrollo del niño, como el hecho de que estén presentes los dos progenitores o solo uno, que los miembros de la familia tengan trabajo, que los abuelos u otras personas vivan bajo el mismo techo.

Cuando la familia se encuentra ante situaciones de desempleo y de pérdidas económicas, que afectan a los padres, causan tensiones, peleas, estrés y depresión por tanto disminuyen su disponibilidad y capacidad de respuesta, puede ocurrir que los padres no están interesados en sus hijos, no tienen expectativas hacia ellos, ni atienden sus necesidades físicas, materiales y emocionales

Consideramos que los acontecimientos que se mencionan en este capítulo son los más importantes para la personalidad del niño. Autores como Papalia, Trianes, entre otros, opinan que algunas situaciones como el divorcio, el cambiar de casa son factores que afectan la vida de cualquier niño.

Dentro de nuestra experiencia laboral, al trabajar con niños nos percatamos que estos estresores se presentan constantemente en la niñez media (6 a 10 años). Como maestras detectamos alumnos que se duermen en clases, inapetencias, dolores de cabeza, dolores de estómago, cambios en su estado de ánimo, se aíslan de sus compañeros, falta de deseos de trabajar en clase, y en ocasiones se sienten agredidos continuamente, evitan hablar, al darnos cuenta de los síntomas que presentan estos pequeños, se les pregunta ¿Cómo se sienten?, sí acaso están enfermos, o ¿Existe algo que les molesta?, en muchos de los casos los niños llegan a hablar sobre la situación que están viviendo, como el divorcio de sus padres o tal vez un cambio de casa.

Por lo que los temas que se trataran en este capítulo de las situaciones familiares que se plantean son las más importantes desde nuestro punto de vista ya que son las que más comúnmente se presentan en el ámbito escolar. Aunando a esto la revisión que hicimos de diversos autores que plantean que las principales causas de estrés infantil son el Divorcio de las Padres, el cambio de casa, una grave enfermedad, la violencia y el fallecimiento.

Por lo que a continuación se revisarán los siguientes puntos.

2.1. DIVORCIO

El divorcio se ve como la "pérdida de esa institución y el amparo que representa la familia, el cambio de horarios, el cambio emocional y la adaptación al nuevo hogar, generan un fuerte estrés sobre cualquier niño."24 Pues a medida que "el niño va cobrando conciencia de su propia existencia que requiere de más cuidados, cariño, protección y guía de sus padres así que cuando faltan las figuras paternas proveedoras de estos afectos y cuidados"25, viven situaciones estresantes que en muchas ocasiones le resultan insuperables.

24. WITKIN, El estrés del niño, Pág. 121

25. CASTELLS. ¿Seguimos juntos o nos separamos? Pág. 107

Esta definición nos habla del fuerte choque emocional que sufre un niño cuando sus padres se divorcian. Este estrés es muy importante en la infancia ya que existen una inmensa variedad de emociones por los efectos del divorcio de los padres, ya que las consecuencias son muy complejas para los niños, uno de los aspectos más angustiosos es el no saber por qué se divorcian sus padres; tal vez muchos de estos pequeños sean conscientes de la tensión que viven en su casa, pues muchos "han presenciado altercados y a veces inclusive la violencia física. Pero aún cuando los padres no discuten ni se pelean los niños tienen conciencia de los silencios y las cortesías vacías con la que se encubre la desilusión y el odio" 26, a pesar de que el niño sabe sobre las riñas de los padres siempre espera una reconciliación o trata de fingir que no existen y no pasa por su pensamiento que sus padres se separen.

"El divorcio deja a los niños con un sentimiento de impotencia, como si cayeran rodando por una ladera sin que haya nadie debajo que pueda pararlos, sin que vean donde van a caer y sin saber cuánto tiempo van a estar cayendo".27

26. SANCHEZ, García Elena, Familias rotas y Educación de los hijos, ED. Narcea, Madrid, 1984. Págs. 125, Pág., 22

27. WITKIN, Op. Cit. Pág.123

28. CRAIG, Manual de Psicología y desarrollo Educativo, Tomo II, Pág. 375

*CRAIG. Op. Cit. Pág. 376

En muchas de las ocasiones se sentirán culpables por lo que sucede o responsabilizarán a uno de sus padres por la pérdida del otro; o pueden llegar a creer que ellos pueden salvar el matrimonio, portándose muy bien o fantaseando con la reconciliación. Las relaciones con ambos padres cambian durante y después del divorcio. Los niños pueden volverse desafiantes o insolentes ya que “están obligados a ser la caja de resonancia de sus padres, escuchando a cada uno hablar de los defectos del otro”²⁸. Los padres tienden a competir por el amor de sus hijos dándoles regalos o privilegios que antes no tenían.

Mencionaremos los factores que influyen en las respuestas de los niños al divorcio:

1. El grado de hostilidad que acompaña al divorcio*. Si antes o después del divorcio hay mucha hostilidad y amargura, es difícil que los niños se ajusten a la situación. Los conflictos entre los padres son los principales responsables del bajo sentimiento de bienestar de los hijos.
2. El grado de cambio en la vida del niño*. Si el niño sigue viviendo en el mismo hogar y con los mismos amigos, es probable que tenga menos problemas para adaptarse al divorcio. En cambio, si su vida se transforma, (si se muda constantemente de la casa de la madre a la del padre, si pierde a sus amigos y la escuela); su confianza personal y la sensación de orden en su mundo han de sacudirse, entre más cambios se le impongan, sobre todo justo después del divorcio, más difícil es el ajuste.

3. La naturaleza de la relación con los padres*. El apoyo emocional de ambos padres contribuye a la adaptación exitosa del niño.

Algunos niños tienden a deprimirse, nos referimos a que el estado de ánimo tiende a bajar, otros se vuelven hostiles hacia otras personas incluyendo a sus padres, algunos otros suelen ser agresivos e irritables; otros síntomas se ven más claramente en el ámbito escolar se muestran cansados, ojerosos, con miedo a hablar o fracasar o llegan a sentirse agredidos en la diaria convivencia dentro de su grupo de compañeros.

Mencionaremos algunos puntos que ayudarán a que el niño enfrente la situación por la que esta pasando.

- ❖ **Reconocer la realidad de la ruptura matrimonial***: muchos de los niños no entienden lo que sucede o niegan la separación de sus padres y algunos otros se enfrentan a los hechos y aceptar la separación de sus padres.
- ❖ **Separar el conflicto de los padres y la tensión, y recuperar objetivos habituales***: la mayoría de los niños que atraviesan un divorcio les resulta difícil volver a ocuparse de sus responsabilidades, pero es necesario que hagan una separación entre ellos y sus padres para seguir viviendo su propia vida
- ❖ **Resolver la pérdida***: este punto es el más difícil de realizar, ya que los niños necesitan ajustarse a la pérdida del padre que ya no vive con ellos, es necesario para ellos volver a sentirse seguros, cuidados y amados.

- ❖ **Resolver la ira y el sentimiento de culpa*:** Los niños tienen que comprender que el divorcio es un acto voluntario pues en muchas ocasiones se sienten furiosos con sus padres por haberles hecho algo tan terrible. Cuando perdonan a sus padres y a sí mismos se sentirán con más control sobre sus vidas.
- ❖ **Aceptar la permanencia del divorcio:** no hay que permitir que el niño fantasee sobre una posible reconciliación, sino que acepte que no volverán a estar juntos sus padres.

No hay que olvidar que aunque no exista en divorcio como tal, en ocasiones el matrimonio atraviesa ciertas separaciones de parte de algún cónyuge y que también estresa al niño, ve al igual que en el divorcio, riñas, silencios prolongados entre otras, pero sí después el padre que se fue regresa nuevamente al hogar puede provocar un constante desequilibrio en el niño pues no entiende si regresara para quedarse o regresa solo por algún tiempo. Lo que los padres no piensan es en el terrible daño que le causan a sus hijos con sus actitudes de agresión e indiferencia hacia la familia y que tal vez en este caso la mejor solución sea el divorcio y no continuar manteniendo un matrimonio donde existan constantes conflictos que perturben la estabilidad emocional de la familia.

Para concluir diremos que los niños reaccionan de manera diferente ante el divorcio, ya que no existe una edad favorable para que los niños afronten esta situación sin que perjudique sus emociones y solo dependerá de la propia adaptabilidad del niño para que supere con éxito el divorcio de los padres. “Los niños que resultan más

gravemente lastimados por el divorcio tal vez deban aprender de nuevo su guión social. Es más probable que tengan que repetir el año, que los expulsen de la escuela y que reciban tratamiento por los problemas emocionales y de conducta”.²⁹

A continuación se dan algunos consejos para que los padres ayuden a sus hijos a enfrentar el divorcio.

1) Explicar la decisión de separarse. Dar la noticia será un momento muy difícil, pero si el niño no sabe qué pasa, se armará fantasías de abandono, de culpa, de que su papá o su mamá se van porque no lo aman. En el discurso hay que ahorrarse detalles dolorosos, como adicciones o terceras personas.

2) Darle tiempo al niño para que se acostumbre a la idea. Es mejor prepararlos para la separación unas semanas antes de que pase. Si la tensión es insostenible y la salida es repentina, hay que avisarles al menos un día antes. Es vital asegurar la continuidad de la relación con el progenitor que se va, sobre todo en los días siguientes.

3) Aprender a manejar la culpa. Los niños se sienten responsables por no ser lo “suficientemente buenos”. El papá siente que desbarató todo, así que los colma de regalos para tratar de compensar. La mamá se pregunta si hizo todo lo posible para salvar su matrimonio y no herir a sus hijos. “Los primeros dos años son muy duros porque la culpa va rebotando como una pelota”.

4) No fomentar fantasías de reconciliación. A veces uno de los cónyuges no se quiere divorciar y despierta falsas esperanzas en los niños. En ocasiones, la pareja se acerca de nuevo por la culpa, para hacer un último intento y no resulta, así que es mejor dejar al margen a los hijos por si acaso. Los papás deben estar juntos en casos de enfermedad y en eventos importantes para el niño, pero no salir a pasear o irse de vacaciones juntos para evitarle confusiones.

5) Tratar de mantener una relación diplomática con el ex esposo/a. A un niño le deprime mucho ver que sus padres sólo se gritan o no se hablan, cuando deben por lo menos saludarse. Los progenitores deben facilitar las cosas y no colocar al hijo en la dura decisión de elegir con quién quiere vivir o pasar las vacaciones, sino decidirlo ellos. El padre visitante no debe evadir sus responsabilidades afectivas, económicas, sociales y morales con los hijos, pues el divorcio se limita sólo a la ruptura con la pareja.

6) Limitar el drama. Los niños se dan cuenta de que los padres están muy tristes. El sufrimiento de la madre los mortifica y pueden empezar a sobreprotegerla. Hay que tratar de controlar las expresiones de dolor o rabia delante de ellos y evitar conductas que les generen angustia, como hablar mal del otro padre o manipularlos para que no salgan juntos.

7) No crear más estrés. El niño gasta mucha energía en su intento de complacer a ambos padres. Es importante no inducirlo a que mienta. Pasa mucho con los padres que tienen nuevas parejas y le piden al hijo que no le diga nada al 'ex' para evitar conflictos. No es bueno usarlos como sustitutos de la pareja, espías, confidentes o mensajeros para ejercer presión. No hay que sabotear las relaciones con los hijos, ya que muchos papás terminan abandonándolos también porque las madres ponen demasiadas trabas.

8) Evitar otros cambios o pérdidas. Lo ideal sería que el niño no sufriese las consecuencias de una repartición de bienes, con cambios abruptos de colegio o casa que aumenten la sensación de desamparo. Si el niño se siente triste, hay que invitarlo a expresarse y escucharlo; si aparecen síntomas preocupantes, será mejor buscar ayuda psicológica

*PAPALIA, Diane, Psicología del desarrollo, 7ª ed. Ed. McGrawHill, México, 1999, Pág. 500, (Esta autora maneja estos puntos como tareas que debe superar el niño, que tiene padres divorciados)
29. CRAIG, Op. Cit. Pág. 376

2.2. CAMBIO DE CASA

Mudarse a una comunidad nueva puede ser una de las experiencias que mayor estrés produzca en la familia, pero sobre todo, en los pequeños.

Las mudanzas frecuentes, o aún una sola, pueden ser especialmente difíciles para un niño o un joven y el estrés surge aun cuando el pequeño tienen hermanos.

El cambio de casa interfiere con las amistades, a un niño nuevo en la escuela, al principio le puede parecer que todos los demás tienen un amigo preferido o que otros tienen sus grupitos de amigos selectos. El niño tiene que adaptarse a un currículo nuevo y se puede encontrar más adelantado o más atrasado en cuanto a los estudios que los otros niños puedan tener, lo que puede causarle aburrimiento y ansiedad.

Los niños que se encuentran entre los 6 y 10 años son particularmente más vulnerables a una mudanza familiar porque en su proceso de desarrollo ellos están en la etapa de separarse de sus padres y no depender tanto de ellos, de ajustarse a nuevas figuras de autoridad y a grupos de compañeros.

La relocalización puede interferir con el proceso normal de la separación, causando una regresión y una relación de mayor dependencia hacia sus padres.

En general mientras mayor es el niño, más difícil se le hará el mudarse por que su grupo de amigos tiene una gran importancia para él.

Algunos niños no hablan acerca de lo que les aflige. Por esta razón los padres tienen que estar atentos a algunas señales de aviso sobre una posible depresión, incluyendo cambios en el apetito, retraimiento, bajo aprovechamiento en los estudios, irritabilidad, cambios dramáticos en el comportamiento.

Los niños que parecen estar deprimidos por una mudanza podrían estar reaccionando menos al cambio de casa que el estrés de sus padres al establecerse en un nuevo lugar. Algunas veces uno de los padres está en contra de la mudanza y los niños lo captan y reaccionan a la discordia familiar.

Para que el cambio sea más fácil podemos seguir algunos pequeños consejos para que el niño afronte mejor el estrés que le genera el cambiar de casa:

- ❖ Explicarle claramente a los niños el por qué es necesario el mudarse.
- ❖ Familiarizar al pequeño lo mejor posible con su nueva casa.
- ❖ Describir las ventajas del nuevo domicilio de manera que el niño pueda apreciar factores como cines, parques de diversiones, por ejemplo.
- ❖ Si el cambio es a otra ciudad y un hijo o hija está en su último año de secundaria o primaria, debemos considerar la posibilidad

de que se le permita terminar sus estudios, pues en esta etapa los amigos y compañeros juegan un papel muy importante y por lo tanto será muy difícil para ellos separarse de sus amigos.

Entre más frecuente se mude la familia, más importante es la estabilidad emocional de todos y cada uno de los miembros de la familia. Con la atención adecuada de los padres y con ayuda profesional, de ser ésta necesaria, la mudanza puede ser una experiencia positiva, que lleva a un aumento en la confianza de los niños y en la habilidad de relacionarse con otras personas.

2.3. LA VIOLENCIA

Para los niños un acto de violencia por parte de sus padres o de algún adulto de la familia encargado de cuidarlo, es estresante, “la ansiedad que le provoca puede permanecer mucho tiempo puesto que la persona maltratante pertenece al entorno habitual del niño. Cuando los abusos son continuos pueden producir estrés crónico derivado de la anticipación de futuros ataques.”³⁰

En vez de propiciar y reforzar los lazos de afecto y cariño entre los padres hijos, la violencia destruye las esperanzas de amor, seguridad, confianza, que son esenciales para el desarrollo del niño.

Mueller y Silverman desde la teoría del apego “señalan que los padres actúan como una base afectiva segura a partir de la cual el niño explora nuevas situaciones. Si el niño experimenta este afecto seguro aprende que sus padres están a su disposición y que es valioso para ellos”.³¹ Estos sentimientos que siente el pequeño de amor seguridad hará que enfrente al mundo con confianza.

Estos autores concluyen que el “principal efecto del maltrato en niños es la inseguridad en el apego asociado a esta situación o ante la violencia que observa en casa”.³² Si el niño se siente inseguro del cariño de sus padres encuentra difícil establecer relaciones con otras personas.

30. TRIANES, Estrés en la Infancia, Pág. 38

31. Op. Cit. Pág. 84

32. Op. Cit. Pág. 84

El niño puede interpretar la situación de maltrato de una doble manera “puede ser que se culpe a si mismo por merecer el castigo por su mala conducta, pero en otros casos puede asumir el papel del agresor como una respuesta defensiva para salvaguardar su auto integridad”.³³

Algunos padres para imponer sus normas de conducta demasiado exigentes a sus hijos usan la fuerza física cuando quieren disciplinarlos y en casos extremos los lesionan gravemente o incluso mortalmente, “en muchos casos la brutalidad del padre no cumple ningún propósito disciplinario, sirve de válvula de escape para su propia y profunda cólera”.³⁴

Las tensiones, presiones laborales, conflictos que enfrentan los padres pueden provocar hostilidad, ansiedad, agresividad y afecta a todos los miembros de la familia por lo que las actividades de los padres influyen en el modo en que tratan a sus hijos y esto a su vez afecta las actitudes de los pequeños hacia ellos y el modo en que se comportan, por lo que las relaciones entre padres e hijos dependen de las actitudes de los padres. Sí las actitudes de los padres son favorables las relaciones serán de respeto, amor, confianza; por el contrario si el niño percibe falta de respeto, amor y confianza por parte de los padres, el niño será más probable que se sienta desprotegido.

33. Op. Cit. Pág. 85

34. Pautl Mussen, Desarrollo de la personalidad del niño, Pág. 365

Los niños en respuesta a los sentimientos de ansiedad que viven dentro de un intenso clima emocional familiar buscan mecanismos de defensa para disimular o reducir la ansiedad o estrés que te provoca la violencia que vive en su casa, los usa para esconder sus sentimientos y poder reducir la tensión que vive.

A continuación mencionaremos una lista de mecanismos de defensa que los niños presentan:

- ❖ **Alejamiento:*** es la defensa más directa posible por lo que si la situación parece demasiado difícil el niño se aleja de modo tanto físico como mental.
- ❖ **Identificación:*** un mecanismo de defensa más positivo es la identificación, que es el acto de asimilar los valores, actitudes y creencias de los demás. Los niños adoptan las posiciones de figuras poderosas – como los maestros, tíos – para parecerse más a ellos, más dignos de amor lo que les ayuda a reducir el estrés.
- ❖ **Proyección:*** cuando los niños atribuyen sus propios pensamientos y actos indeseables a otros, y en el proceso distorsionan la realidad, están empleando un mecanismo de defensa llamado proyección; “Fue el o ella no yo”.
- ❖ **Desplazamiento:*** es la sustitución de la fuente verdadera de enojo o miedo por algo o alguien distinto, por ejemplo: Esta enojado con su papá, como no puede patearlo, atormenta en su lugar al perro.

- ❖ **Negación:*** es el rechazo a admitir la existencia de una situación o algo que ha ocurrido.
- ❖ **Regresión:*** cuando el niño vuelve a asumir formas antiguas más infantiles de comportamiento como medio para enfrentar una situación estresante.

La mayoría de los niños utiliza alguno de estos mecanismos de defensa como tácticas para reducir la tensión en su persona.

Existen otros tipos de violencia que producen estrés entre los niños el cual es el **Abuso Psicológico**: “ocurre en un contexto de una relación personal que se ha vuelto psicológicamente dañina, que manipula, rechaza o degrada.” 35

Sea que la violencia psicológica provenga de padres, maestros, hermanos o compañeros, implica el abuso de poder sobre un niño vulnerable ya que suele tomar seis formas diferentes, de acuerdo con el autor Craig. **

1. **Rechazo:** el rechazo activo consiste en desestimar las peticiones y necesidades del niño de un modo que implica gran aversión.
2. **Negación de respuestas emocionales:** esta negación pasiva de afecto consiste en comportamientos como la frialdad o no responder a los intentos de comunicación.

3. **Degradación:** Humillar al niño en público o llamarlo "tonto", su auto estima baja con los frecuentes asaltos a su dignidad o inteligencia,
4. **Aterrorización:** Estar obligado a atestiguar el maltrato de un ser amado o recibir amenazas de violencia son experiencias aterradoras para el niño.
5. **Aislamiento:** se puede dar al negar al niño el permiso de jugar con sus amigos o tomar parte en las actividades familiares.
6. **Explotación:** Tomar ventaja de la inocencia o la debilidad de un niño.

Existe otro tipo de violencia, **el abuso sexual infantil**, el cual "Implica involucrar a niños y adolescentes, en actividades sexuales que no comprenden del todo, a las cuales no es posible que den consentimiento y que violan las normas sociales. Existen dos tipos de abuso sexual: **1) con contacto físico, 2) Sin contacto físico.** El abuso sin contacto físico corresponde al exhibicionismo y el abuso con contacto físico va desde el frotamiento, roces hasta los actos de penetración vaginal, oral o anal."³⁶

El trauma más severo que se presenta en situaciones de abuso es cuando un padre, que no abusa de su hijo, no cree en su relato de abuso ya que piensa que son mentiras que algún miembro cercano a su familia (hermano, tíos, abuelos), esta abusando sexualmente de su hijo; el niño se siente desprotegido tiene actitudes como: depresión, agresión, desordenes de aprendizaje, baja auto estima, intentos de suicidio, entre otros.

No hay que pasar por alto que en la mayoría de los casos de abusos es el propio padre quien comete este acto. “Es importante no dejar pasar los desajustes que vive el niño que pueden presentar abuso sexual: el primer paso es reconocer las señales. Estas incluyen cualquier cambio extremo en el comportamiento como la pérdida de apetito, perturbaciones del sueño o pesadillas, regresión a la época de mojar la cama, llorar con frecuencia, rasgaduras o manchas en la ropa interior, sangrado o flujo vaginal o rectal, infecciones en la garganta o vagina, dolor, comezón o inflamación de los genitales, interés o conocimiento poco usual sobre temas sexuales y miedo o desagrado de quedarse en cierto lugar o con determinada persona.”³⁷

A los niños pequeños se les debe enseñar que su cuerpo les pertenece y que pueden decir “NO” a cualquier persona que trate de tocarlos o besarlos en contra de su voluntad incluso si es alguien a quien aman o en quien confían. Los niños también deben saber que nunca son culpables de lo que hace un adulto y que ellos pueden hablarles a sus padres sobre cualquier tema sin temor a que se les castigue.

*CRAIG, Manual de psicología y desarrollo educativo, Tomo I, Pág. 299

**35. CRAIG, Op. Cit. Tomo II, Pág. 380

36. Asociación Mexicana de pediatría, Maltrato en el niño, Pág. 65

37. Papalia, Psicología del Desarrollo; Pág.317

2.4. ALCOHOLISMO

No hay que pasar por alto la violencia que se genera en hogares donde alguno de los padres tiene alguna adicción, "alcoholismo" que podemos definir como "la ingestión inmoderada de bebidas alcohólicas capaz de perturbar la conducta humana y convertir gradualmente al hombre en un agresor potencial de sí mismo, de su familia y de la sociedad. Amenaza su integridad física y mental, su hábito progresivamente lesiona los intereses profesionales, personales, sociales y económicos que lo atañen. Cuando este es incontrolable le hace caer en un círculo vicioso de deterioro social y económico, con abandono de su persona y de su familia, tanto en responsabilidades morales como sociales, con el conciente reclamo por parte del esposo (a) lo que dispara su violencia contra el o ella y contra sus hijos. La experiencia de un niño que crece en el seno de una familia en la que el alcohol este presente, tiene un mayor grado de estrés." 38

Los niños que crecen en hogares con padres alcohólicos "viven en un ambiente de temor. Para algunos su "seguridad" es más psicológica, para otros es tanto psicológica como física. A menudo los niños experimentan momentos de terror cuando van con el padre alcohólico que maneja temerariamente o cuando se producen incendios por descuido del alcohólico. La integridad física de los niños frecuentemente se ve amenazada directamente cuando los insultos verbales se vuelven violentos, se rompen los muebles o por supuesto quienes viven en la casa realmente están siendo atacados a golpes y/o sexualmente"39.

“Los hijos de familias alcohólicas se esfuerzan lo más posible por aportar estabilidad y coherencia a sus vidas. Se comportan de una manera que les facilita manejar la situación y la supervivencia. Aprender a centrar la atención en el entorno o en otras personas o aprender a desvincularse de la familia, les ayuda a no sentir.”⁴⁰

“Estos niños aprenden a no compartir sus sentimientos e, inevitablemente, aprenden a negar los sentimientos porque no confían en que estos sentimientos serán validados por los miembros de la familia, por otros parientes o por los amigos. No confían en que sus sentimientos recibirán el aliento suficiente. Los hijos de alcohólicos no consideran a los demás como recursos; por lo tanto, viven en soledad.”⁴¹

Los hijos de padres alcohólicos presentan sentimientos como:

- “MIEDO:
- de preguntarle a mamá cuando va a venir papá a casa
 - de descubrir que posiblemente no regrese.
 - de decirle “no” a mamá por cualquier cosa, por temor de que se emborrache.
 - de ir con mamá en el automóvil cuando conduce ebria.
 - de recibir golpes cuando papá está ebrio y violento.
 - cuando mi papá y mamá se pelean.

- TRISTEZA:
- porque no teníamos dinero, papá nunca podía conservar su empleo.
 - cuando veo llorar a mi madre.
 - cuando tengo que quedarme horas y horas en el automóvil porque papá está en la cantina.
- ENOJO:
- con mi papá por inventar excusas para mí mamá cuando lo único que pasa es que está borracha.
 - con otros, porque llaman borracha a mí mamá.
 - con papá, porque promete cosas que nunca cumple.
- VERGÜENZA:
- cuando le pedí a mamá que asistiera a una función escolar y se presentó ebria.
 - porque papá se quedó dormido de borracho en el jardín de enfrente.
 - porque mamá se ve tan desarreglada, a medio vestir.
- CULPA:
- al pensar que si no le hubiera respondido a mi madre esta mañana, probablemente no se hubiera emborrachado.
 - porque nunca he podido hacer lo suficiente para complacer a mi papá.
 - por odiar a quien se supone que debería amar, a mi mamá.
 - por avergonzarme de mis padres.
 - por "estar vivo". 42

El estar aislado con sentimientos de temor, preocupación, vergüenza, culpa, ira, soledad, entre otras, conducen, al niño a un estado de desesperación y abatimiento.

Aunque los niños de hogares alcohólicos pueden sobrevivir y de hecho lo logran, surgen problemas en sus vidas porque las circunstancias de su entorno les han imposibilitado sentirse seguros, estables o depender y confiar en los demás. La confianza es uno de los elementos vitales en la formación del carácter que los niños necesitan para poder llegar a ser adultos. El hecho de crecer en el seno de una familia alcohólica frecuentemente niega o distorsiona esta parte del desarrollo del niño.

Recordemos que los hijos no son inmunes a los efectos del alcoholismo, como viven con eso, necesitan comprenderlo. Cualquier niño puede comprender lo concerniente al alcoholismo si nos tomamos el tiempo para explicarles con un lenguaje que este a su alcance. En primera instancia los padres son los que deben hablar con franqueza sobre el problema o bien pedir ayuda. De esta manera padres e hijos tendrán la información para entender y enfrentar mejor el alcoholismo y los problemas generados por esta enfermedad.

Los niños que sufren algún tipo de violencia tiene una baja auto estima y les resulta difícil confiar en las personas; además de que tienen la experiencia de haber crecido en un ambiente de ira y dolor, los niños maltratados tienden a aislarse e incluso presentan comportamientos agresivos, también tienen dificultades para regular sus emociones.

Las repercusiones del maltrato tienen efectos no sólo a corto plazo sino a largo plazo en el bienestar emocional del niño por lo que cualquiera que sea la calidad de vida familiar que tengan enseñarán a los niños como serán las relaciones sociales que marcarán el desarrollo de su personalidad.

38. BLACK, Eso no me sucederá, Pág. 102.

39. Op. Cit. Pág.44

40. Op. Cit. Pág. 60

41. Op. Cit.

42. Op. Cit.

Nota

En el presente trabajo se hablara sobre el alcoholismo pues en nuestro país la cantidad de adictos es mayor, ya que es considerada una droga legal.

2.5. LA MUERTE

La muerte es un hecho que forma parte de la vida de todo ser humano; pero en este perdemos a las personas que amamos o que conocemos, por lo tanto este suceso produce cierto nivel de estrés en cualquier persona, aunque crea que es suficientemente fuerte emocionalmente, ninguna persona esta preparada para aceptar la muerte tan fácil.

Para superar el dolor que nos produce la muerte de algún familiar es necesario pasar por un duelo. "El duelo son todos los sentimientos, reacciones y cambios que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida por la pérdida de alguien querido". 43

La primera actitud que tomamos ante la muerte es la negación, no aceptamos o no queremos creer que ha sucedido; en un primer momento "la negación de la muerte puede parecer una fórmula que nos ayudará a suavizar nuestro dolor, pero de hecho, el efecto es el opuesto. Cuando negamos la muerte, también negamos una parte importante de la existencia pues todos sabemos que la muerte es una consecuencia natural de la vida, ya que nadie escapa de ella, la muerte es una experiencia más" 44, la que alguna vez todos y cada uno de nosotros experimentaremos.

43. O'Connor, Nancy, Déjalos ir con amor, Pág. 9

44. O'Connor, Op. Cit., Pág. 15

La muerte de un familiar es algo que tal vez se piensa que solo les preocupa a los adultos, pues tienen diversas preocupaciones como la situación económica y emocional en la que se encuentran; pero la verdad también les preocupa a los niños y por lo tanto se encuentra dentro de sus principales preocupaciones y experimentan, al igual que los adultos, sentimientos de soledad, abandono, inseguridad, desconfianza, tristeza, pérdida, experimentan muchas dudas acerca de su futuro y temen morir.

El proceso por el cual superamos paso a paso la muerte es el luto, pues permite que la separación se convierta lentamente en una realidad, en un primer momento el funeral proporciona un ambiente seguro y de apoyo para las personas que mantenían una relación más cercana con la persona fallecida, este espacio permite que se expresen los sentimientos con mayor facilidad, sirve como una despedida, también durante el funeral se recibe el respaldo emocional de la familia o amigos.

El duelo en realidad no termina con el funeral, al enterrar a la persona que se ha ido, apenas empieza y es totalmente personal pues no existen dos personas que sufren la pérdida de un ser querido de la misma manera. "Durante las semanas y meses que siguen a la pérdida, algunos de los sobrevivientes, expresan con el llanto sus emociones más profundas, algunas otras reflexionaran en silencio" 45, todos y cada uno de nosotros expresamos de diversas formas nuestro dolor por la pérdida de quien amamos.

45. O'Connor, Op. Cit. Pág. 20

Nos resulta difícil comprender por que ocurre un deceso, creemos en ocasiones que la culpa es de otra persona o nos culpamos por no cuidar de ella. En la mayoría de los casos las personas creen que llorar y sufrir por un deceso es la actitud que se debe tomar ante esta situación, pues es lo que se nos a enseñado, pero lo cierto es que cuando muere alguien a quien amas y no te sientes normal, es decir de acuerdo a lo que hemos aprendido, es posible que nos preguntemos que es lo que esta mal en nosotros, no somos nosotros quienes estamos mal, tal vez lo que no saben las personas es que tomamos con otra actitud la muerte.

La autora Nancy O'Connor menciona cuatro etapas por las que pasa una persona para elaborar con éxito un duelo y superar así la pérdida de una persona.

- ❖ **Etapa I: Ruptura de los antiguos hábitos:** "Cuando las personas viven juntas se forma una serie de hábitos, pequeñas formas de interacción que se vuelven rutinarias y cuando estas se ven interrumpidas se tienen que volver a reprogramar tus expectativas a nivel emocional, físico y psíquico". "Cuando ocurre un deceso siempre quedan cosas que no se dijeron, asuntos que no se terminaron, al continuar la comunicación con el ser querido fallecido, puedes completar la relación"* El hablar con la persona que ya ha fallecido permite a los niños liberar la tensión que los agobie.

- ❖ **Etapa II: Inicio de Reconstrucción de la vida.** Incluso después de que han pasado unos cuantos meses, el dolor y la confusión siguen siendo agudas, pero estos van disminuyendo gradualmente, la recuperación comienza a darse de manera automática y sin una percepción consciente. Los sueños, ensueños y fantasías son una guía del progreso, soñar con la persona amada es parte de la elaboración del duelo y la despedida.

- ❖ **Etapa III: La búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos.** En esta etapa la intensidad del duelo "ha disminuido significativamente y no es tan devastador como en un principio. El objeto de la lucha interna durante todo el proceso de duelo consiste en aceptar la realidad de la pérdida, encontrar una nueva identidad y reconstruir nuestra vida. Comienza a regresar la risa espontánea, la diversión, la felicidad y el sentido del humor que se había perdido.

- ❖ **Etapa IV: terminación del reajuste.** En esta etapa termina el duelo los hábitos cotidianos de la vida se ha mezclado los patrones antiguos con los nuevos, las relaciones con otras personas han mejorado notablemente y es más probable que se sientan satisfechos consigo mismos y en lo que hacen.

*Todas las etapas aquí mencionadas fueron obtenidas del libro "Dejados ir con amor" de Nancy O'Connor, quien trabaja las etapas para superar la muerte de un familiar desde un punto de vista adulto.

La muerte como bien los sabemos es un hecho que forma parte de la vida y por lo tanto es uno de los más angustiosos y dolorosos que existen. Cuando los niños no están preocupados por su propia muerte dicen que les preocupa la muerte de un miembro de su familia, la de un animal doméstico e incluso la de aquellos a quienes no conocen pero cuyas tragedias conocen por que se han hecho públicas por medio de la televisión, la radio o los periódicos.

La gente muere y eso nos parece descorazonador y cruel; pero los niños tienen que adquirir ese conocimiento, sería el primer paso para ayudarlos a enfrentar la pérdida de un familiar, los niños deben tratar de comprender que es algo que puede suceder en cualquier momento y por tanto no es predecible; ante esto "los niños se mostrarán irritables y malhumorados, pueden estallar en llanto o liberarse de su frustración y de su cólera descargándola sobre otros"⁴⁶, tener un sentimiento de impotencia por no poder hacer nada al respecto

Para un niño una muerte en la familia puede ser algo muy confuso, pues muchos sólo comprenden lo que han experimentado y "ven la muerte como el sueño y suponen que el difunto regresará en cualquier momento".⁴⁷

En muchos de los casos "los niños de entre 7 y 10 años suelen comprender que la muerte es un estado permanente, pero llegan a tomarlo como algo personal, inclusive piensan en secreto que ellos han provocado la muerte por haber tenido malos pensamientos contra la persona que ha fallecido o que la muerte es su castigo por haber

hecho algo malo. Estos niños no solo tienen que vérselas con la pérdida, sino también con el sentimiento de culpa.”⁴⁸

Los niños al igual que los adultos experimentan diversas emociones pero la forma que en ellos manejan el dolor es muy diferente. El autor Robert V. Dodd menciona en su libro “Ayudar a los niños a enfrentar la muerte”, algunas etapas por las que atraviesa el niño para elaborar su duelo y que tienen que ver con las respuestas emocionales de los mismos.

- ❖ **La negación:** es la respuesta inmediata usual a la muerte. “No es cierto, esto no puede estar sucediendo, tienen que haber un error”, es uno de los comentarios habituales cuando se recibe la noticia. Los niños también experimentan lo mismo, pero a veces intentan escapar internándose en alguna fantasía como medio para manejar la indeseable información.

- ❖ **El dolor:** Es la siguiente emoción sentida cuando ha habido una muerte. Existe una tendencia a culpar a otros de la situación y a buscar un chivo expiatorio o bien se pueden internalizar los sentimientos, lo que podría ocasionarles más sufrimiento personal y puede causarle un daño incalculable. A menudo los niños culparán al muerto de haberlos abandonado. Esta es una respuesta de ira que la mayor parte de los adultos no nota, mucho menos comprende.

46, 47 y 48. Witkin, Op. Cit. Pág. 173

- ❖ **El negociar:** es otra faceta del dolor a través de la cual los niños expresan arrepentimiento por sus acciones y actitudes. Por eso debemos reafirmar que la muerte es una realidad que no podemos revertir y no hay nada que podamos hacer para que el amigo o ser querido regrese.

- ❖ **La frustración:** por lo general sigue de cerca la negociación. La ira que produce la situación se dirige al interior mientras que la persona dolorida busca como castigarse a sí misma por la muerte. Tal vez no haya nadie más a quien culpar o no sienta la libertad de golpear furiosamente a los demás. Un niño puede retraerse casi por completo de la realidad y buscar castigarse psicológicamente a través de la auto condena, o físicamente con auto mutilaciones, o tal vez a través de una combinación de ambas desarrollando migrañas, comiendo en exceso, tartamudeando o presentando síntomas de enfermedad vagos e indefinidos. Es probable que el niño diga: "Me duele el estomago, no me siento bien", o alguna queja similar. Pero cuando se le presiona para obtener más detalles el pequeño no se verá en posibilidades de darlos. La culpa está asociada a la frustración cuando el niño se culpa de la ausencia de la persona fallecida.

- ❖ **La aceptación:** es la última etapa del duelo. En este punto estamos capacitados para manejar las realidades que no pueden ser modificadas por nuestras propias acciones. Si los adultos

brindan paciencia y sensibilidad en el momento adecuado, los niños pueden aceptar que no se pueden cambiar las cosas.

Para que los niños puedan superar más fácilmente la muerte los adultos que lo rodean deben brindar paciencia y ser sensibles ante las emociones que puedan presentar los niños.

Existen frases que usualmente se usan para tratar de consolar a un niño; pero se debe pensar bien en lo que se le va a decir pues el niño todavía no concluye su duelo, algunas veces llegan a decir que la persona que ha muerto sólo se encuentra dormida y ellos creen realmente que están durmiendo y que pronto despertará, pero en cuanto se dan cuenta que no despiertan, pueden temer que les suceda lo mismo. Sí se le llega a decir a un pequeño que la persona fallecida “se ha ido a vivir con Dios o que se ha ido con Jesús, los niños pueden sentirse abandonados y culpar al difunto de haberlos dejado”.⁴⁹

A los niños se les debe explicar que la muerte no es una elección personal sino algo que todos tendremos que experimentar, deben ser enseñados que es un hecho inevitable y que tarde o temprano todos moriremos: familia, hermanos, padres, abuelos, tíos, primos, amigos e incluso sus mascotas; por tanto es necesario que lo comprendan.

Una manera de ayudar a los niños a manejar el dolor es decirles que es normal que extrañemos a la persona fallecida; por que “siempre extrañamos a quienes amamos, cuando sea y donde sea que no estén con nosotros. Cuando alguien cercano a nosotros fallece,

experimentamos sentimientos de soledad y dolor; también es normal estar enojado y no saber a quien culpar, desear que las cosas fuesen diferentes, tener remordimientos por algo que hicimos o dejamos de hacer y sentir que nos han abandonado.”⁵⁰

Para que los niños puedan superar con más éxito su duelo consideramos necesario que los niños expresen de cualquier forma lo que sienten ante la muerte de una persona, ya sea llorando o preguntando.

A los adultos sólo nos queda responder las preguntas con la mayor franqueza posible para darles la información que necesitan y hacerles saber que son queridos aunque la persona que amaban ya no esta con vida.

Las situaciones familiares antes mencionadas constituyen los factores con más incidencia que se presentan dentro de las familias considerándolas como generadoras del estrés en el niño, dentro del ámbito familiar.

Estas situaciones tienen efectos a largo plazo en la formación de la personalidad del niño, pues se deberá al éxito con que las afronte que el pueda sobrellevar satisfactoriamente el estrés producido por estas.

Las situaciones familiares no son las únicas que estresan al niño en el ámbito social, pues existen otras circunstancias como son las normas sociales, el ámbito escolar, las expectativas de los adultos, que se desarrollarán en el siguiente capítulo.

49. DODD, Robert, Op. Cit. Pág. 27

50. Ibidem. Pág. 32.

Capítulo

3

Educar es lo mismo
Que poner un motor en una barca
Hay que medir, pesar, equilibrar . . .
. . . y poner todo en marcha.
Pero para eso
Uno tiene que llevar en el alma
Un poco de marino . . . un poco de pirata. . .
Un poco de poeta . . .
Y un kilo y medio de paciencia concentrada
Pero es consolador mientras uno trabaja
Que ese barco, ese alumno
Ir a muy lejos por el agua.
Soñar que ese navío
Llevar a nuestra carga de palabras
Hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.
Soñar que cuando un día
Este durmiendo en nuestra propia barca
En barcos nuevos seguir a nuestra bandera
Enarbolada.

GABRIEL CELAYA

CAPITULO 3

Situaciones que estresan la personalidad del niño en el ámbito social

En el presente capítulo se revisarán los siguientes apartados: Normas Sociales, Ámbito Escolar y las Expectativas de los Adultos (Padres y Maestros), por que las encontramos dentro de las situaciones que estresan continuamente a los niños.

Como todos sabemos las normas son una de las características más importantes de todo grupo social ya que son las líneas de conducta que regulan nuestro comportamiento, además nos ayuda a comprender la socialización de las personas.

3.1. Normas Sociales

Por lo que a continuación se revisaran en un primer momento las **Normas Sociales**. "La vida social conlleva la afiliación de los individuos en innumerables grupos. Desde la infancia hasta la vejez estamos asociados con otros en una sucesión de grupos, grandes y pequeños, formarles e informarles. Todos ellos ejercen algún efecto en moldear nuestra conducta y en gran medida será incomprensible la conducta de un individuo si no se le ve en el contexto de esas afiliaciones sociales."⁵¹

51. WHITTAKER, James, La psicología social en el mundo de hoy, Pág. 73

Nuestras personalidades se van formando y desarrollando en parte, por medio de los contactos sociales con otras personas. Este proceso de socialización se inicia cuando somos niños y progresa a medida que crecemos y aprendemos hasta que llegamos a actuar, pensar y sentir, de acuerdo a las normas que nos fueron enseñadas.

En los primeros encuentros del niño con otros miembros de su sociedad intervienen habitualmente sus padres y son en su experiencia los primeros agentes de importancia. Las interacciones del niño con sus padres suelen forjar todo el modelo para sus posteriores encuentros con otras personas de modo que las primeras interacciones padre-hijo tienen una importancia especial. A medida que el niño crece se desplaza para quedar bajo la influencia de otros agentes socializantes como maestros u otras autoridades adultas, así como niños mayores fuera del hogar.

Las normas bajo las cuales nos conducimos pueden ser formales y explícitas, esto se refiere a que son todas aquellas reglas que se encuentran escritas por autoridades y que son conocidas como reglamentos o leyes que debemos respetar pues han sido por la sociedad en general, como las leyes de tránsito o de justicia. También nos encontramos con normas informales e implícitas que son aquellas que no están escritas pero que sin embargo son respetadas por todos nosotros y que no son otras más que las que nuestra familia nos ha impuesto para conducirnos "correctamente".

Whitaker nos dice que “las normas sociales no suelen prescribir una conducta específica, sino que expresan los límites permitidos a la variabilidad de la conducta. Además tales límites varían para los diferentes individuos de un grupo”.52

Sherif y Sherif nos dicen que las normas sociales “se refieren a todos los productos de la interacción social compartidos por los participantes y que reglamentan sus conductas como individuos; una norma social no necesariamente se refiere a la conducta promedio observada en un grupo, a decir verdad, muchas normas representan lo que muchos consideran lo ideal”.53

“Toda norma conlleva algún tipo de sanción o forma de retribución utilizada por el grupo cuando hay violaciones o desviaciones. Las sanciones pueden ser moderadas o duras, al depender esto de la importancia que la norma tenga para el grupo, por lo mismo los límites de conducta pueden ser muy restringidos o muy amplios”.54

Las sanciones, al igual que las normas pueden ser concretas y explícitas, como en las sentencias ya establecidas por crímenes como el asesinato o la violación, o bien pueden ser generales e implícitas, como el ridículo, la burla pública y la amenaza de contar a la gente, pueden ser sanciones tan estrictas como las sanciones que aplican las leyes explícitas.

52, 53, 54. Op. Cit. Pág. 74

Por tanto las normas bajo la cuales nos conducimos no se pueden separar de las modas, novedades, estilos, costumbres y tradiciones de todo tipo, nuestra conducta está influida a tal grado por las normas y lo ha estado por tanto tiempo que a menudo nos olvidamos de ese hecho.

Dentro de la familia existen también normas y es de suma importancia que estén suficientemente claras para todos los miembros a fin de lograr una convivencia sana y cordial.

El niño necesita aprender ciertas normas que le permitirán convertirse en un miembro aceptable para los grupos donde se desenvolverá, al ir creciendo la conducta de los pequeños se va moldeando con base en un ideal.

En un principio todas las normas son externas para todo niño ya que al ir creciendo se van interiorizando mediante un sistema de recompensas y castigos. Cuando el niño presenta una conducta que es aprobada por su grupo se le dan recompensas para que continúe teniendo una conducta aceptable, por otro lado si el niño se conduce bajo las normas aceptadas por el grupo se le dará un castigo para tener una conducta aceptada. Pero las normas tienen cierto grado de flexibilidad para aceptar conductas un tanto "aceptables", ya que pueden ser o no castigados por los grupos en los que se desenvuelven.

Como bien sabemos en todos los grupos en los que nos desenvolvemos tiene ciertas normas bajo las cuales nos conducimos y para que seamos totalmente aceptados nos conformamos, es decir nos adaptamos en mayor o menor medida a las normas que nos han sido impuestas de forma implícita o explícita. De una u otra forma las normas provocan en nuestras personas un nivel de estrés que nos permitirá aceptarlas o no aceptarlas, acatarlas o no y conducirnos bajo dichas normas o definitivamente estamos en desacuerdo con ellas.

3.2. Ámbito escolar

“La escuela supone un contexto enriquecedor para el niño al inicio de la escuela supone el pase de la vida familiar a una vida social en una institución en la que el niño no tiene garantizada la aceptación a priori sino que tiene que demostrar habilidades para conseguirlo”.⁵⁵

Esto se refiere que el niño se va a enfrentar a un ambiente nuevo para él y conforme se vaya desarrollando en éste va a depender su adaptación de las demandas que tenga en el contexto escolar, algunos niños muestran dificultades de adaptación a la escuela, ya que les resulta difícil separarse de su entorno familiar que es seguro y confiable a diferencia de un mundo donde deberá ser autónomo para realizar ciertas tareas, además de la competencia con otros niños y las demandas de aprendizaje y rendimiento escolar son algunas de las causas que pueden provocar estrés.

55. TRIANES, Victoria, Estrés en la infancia, su prevención y tratamiento, Pág.103

En este punto se verán los siguientes temas como son: el primer día de clases, los exámenes y tareas, los amigos dentro de la escuela pues los consideramos como las situaciones más importantes para la vida escolar del niño y que pueden producir algún nivel de estrés.

El primer día de clases en la vida de todo niño puede ser particularmente estresante para el nuevo alumno que afronta la separación del contexto familiar a enfrentarse a un grupo de compañeros en clase "a menudo, los niños pequeños recién llegados a la escuela dan muestras de estrés, están retraídos, dudosos y ansiosos, mostrándose muscularmente tensos, inmóviles y con mirada temerosa, en sus primeras interacciones con los compañeros de clase".⁵⁶

Estas son algunas actitudes que los niños muestran sin embargo, al irse familiarizando con sus compañeros y el ambiente que lo rodea se sentirá seguro y aceptado dentro del grupo; por otro lado "los intereses de las niñas se centran en las tareas e intentan captar la atención del profesor y las relaciones con sus iguales tienen menos importancia y por el contrario los niños se centran en las relaciones con los iguales".⁵⁷

Para Trianes "la emocionalidad se asocia con la percepción de estrés en el inicio de la escuela, mientras que la sociabilidad lo amortigua"⁵⁸, con esto se entiende que los niños dependientes de la atención de los

56 y 57. Op. Cit. Pág. 105

57. Op. Cit. Pág. 106

58. Op. Cit. Pág. 108

padres, que lloran frecuentemente, caprichosos pueden tener más riesgo de percibir estrés en el proceso de adaptación inicial a la escuela, mientras los más sociables, acostumbrados a tratar con más niños y adultos afrontan este periodo de adaptación con más desenvolvimiento.

La entrada a la escuela debiera prepararse con anticipación para que los niños no se sientan en un ambiente que no conocen; por consiguiente se debe:

- ❖ Familiarizar al niño con la escuela: por ejemplo visitándola antes del comienzo del curso, llevándolo a actividades que pudiera haber en ella entre otras, mostrando su posible salón y presentándole a su posible profesor para que no sea tan estresante el primer día.
- ❖ Crear expectativas positivas e ilusión por asistir: hablando siempre con alegría del tema diciendo que va aprender cosas nuevas, que va a encontrar nuevos amigos, conseguir que un niño mayor les hable del lado divertido de la escuela como las fiestas de cumpleaños, las excursiones que se hacen durante el ciclo escolar, los festivales.
- ❖ Instruyendo al niño en habilidades básicas como el interés por el material gráfico (ver cuentos, historietas), dominio elemental de los instrumentos del grafismo (pintar, dibujo libre, entre otros), para que se vaya familiarizando con las actividades que llevará acabo dentro de la escuela.

- ❖ Implicar a los niños en la preparación para la escuela llevándolos a comprar el material escolar, ayudándolos a organizar los libros y los cuadernos e instalándoles una mesa de trabajo, hacerles ver que están haciendo un esfuerzo de preparación para su nueva experiencia, esto les permitirá sentirse mejor ante lo desconocido.

No solo los niños se estresan el primer día de clases, los padres también se estresan pues desconocen como será ese primer día en la escuela; por tal situación debemos tener presente lo siguiente:

- ❖ Los padres deben dominar su estrés, pues deben recordar que también ellos pasaron por esa experiencia y por lo tanto deben contener su ansiedad así que como dice el refrán Al mal tiempo buena cara.
- ❖ No salir de prisa y corriendo de la escuela, ya que pueda parecer que están huyendo de algo terrible y no es así.
- ❖ No burlarse o avergonzar a los niños hay que recordar que lo que siente no sólo es la ansiedad ante lo desconocido o el miedo a estar con extraños, sino también el temor al abandono.
- ❖ Provocar un cambio haciendo que el niño centre sus sentidos en lo que va a conocer y no en lo que pierde el ingresar a la escuela.
- ❖ Debemos decirles a los niños el tiempo que estarán en la escuela, mencionarles la hora en la que serán recogidos y quien lo hará.

- ❖ Si el niño comienza a llorar y pide no quedarse en la escuela los padres deben ser firmes y decirles que esperarán a que entre en su salón pero se irán en cuanto hayan entrado. En este aspecto es más recomendable que los padres sean quienes lleven a sus hijos a la escuela ya que las madres son demasiado condescendientes con los niños.

Los niños sufren estrés cuando se trata de exámenes y tareas por el exceso de presión que tanto padres y maestros ejercen sobre ellos, por lo tanto el fracasar en el rendimiento escolar es un fuerte estresor. A continuación mencionamos algunas recomendaciones que hace la autora Georgia Witkin para que las tareas sean menos estresantes:

- ❖ Habilitar un espacio para trabajar, asegurándonos que sea solo para trabajar, debemos ayudar a los niños a colocar todo el material que ellos necesitan para trabajar como hojas, colores, libros, entre otros.
- ❖ Programar las actividades de las tareas, es decir establecer un horario fijo de trabajo en casa y respetarlo siempre sin pero que valga. Cuando no haya tarea podemos proponer leer algo sobre el tema que el decida de tal forma que se siga respetando la hora de trabajo.
- ❖ Se debe comenzar con la materia que le resulte más difícil trabajar, para que las otras tareas sean más sencillas de hacer.
- ❖ A los padres de familia se les puede pedir que vigilen todos los progresos que su hijo haga, esto sirve para dos fines: el primero

es asegurarnos de que lo hacen; el segundo de que lo hacen bien.

- ❖ Nunca hay que aparentar que sabemos algo que no conocemos, pues puede provocarle al niño muchas más confusiones de las que puede tener ya.
- ❖ Cubrirlos de elogios cuando se esfuerzan más que cuando han tenido buenos aciertos en su trabajo; los incentivos y las recompensas son un agradable estímulo para tareas difíciles.
- ❖ Dejarlos trabajar con un grupo de amigos puede ser un buen recurso para motivar a los niños, hay que permitir que de vez en cuando se reúna con algunos compañeros para hacer la tarea.
- ❖ Los niños que trabajan siempre sin jugar llegan a odiar las tareas, por tal razón hay que darles ciertos descansos y hacer que se distraigan un poco, sin permitir que se excedan los descansos ni las distracciones.

El rendimiento escolar presenta demandas complejas que un niño debe seguir; como son:

- ✓ Atención y concentración en las tareas
- ✓ Competencia visual, auditiva y memoria.
- ✓ Habilidad de reconocer símbolos, aprenderlos y manipularlos.
- ✓ Habilidad para integrar nueva información a lo que se ha aprendido antes.
- ✓ Habilidades de comprensión de conceptos matemáticos y realizar operaciones.

No es de extrañar que el niño cuyas capacidades o personalidad no se adapte bien a estos requisitos, presente dificultades, fracaso, ansiedad y evitación de la escuela; también presenta problemas el niño poco motivado hacia el trabajo escolar, aunque tenga capacidades intelectuales suficientes para afrontarlo.

3.3. Amistad en la escuela

Los amigos de la Escuela pueden generar seguridad y confianza pero también pueden provocar estrés. Ya que “por medio de las amistades los niños aprenden conceptos y habilidades sociales y adquieren una auto estima. La amistad ofrece una estructura para las actividades lúdicas infantiles, refuerza y consolida las normas, las actitudes y los valores grupales y sirve como fondo para la competencia individual y de grupo”.⁵⁹

Las pautas de la amistad se transforman durante la niñez media se comienzan a formar las relaciones cercanas con unos cuantos amigos y son lazos de amistad fuertes mientras duran.

Tener un buen amigo en quien confiar enseña a relacionarse con los demás de manera abierta. A veces los niños escogen amigos con personalidades diferentes a la suya. “Uno puede ser de carácter dominante y el otro sumiso tal vez uno se sirve de su amigo como modelo y el otro disfruta de enseñarle la manera “apropiada” de jugar o vestirse; o, en otro caso, quizá la relación es equitativa y ninguno de

los dos tiene una función clara y constante. El modelo depende de las necesidades de dominio, dependencia y autonomía de cada niño”.⁶⁰ Las interacciones con los iguales representa uno de los contextos más importantes para el desarrollo de las relaciones sociales amistosas con otras personas; el resultado de esta interacción es la aceptación de las otras, tener amigos, el sentimiento de sentirse popular para hacer amigos y poder jugar con otros niños. Estas experiencias que va teniendo son importantes para que el niño logre las identificaciones necesarias para lograr su propio auto concepto y logren interactuar, expresarse y desenvolverse en situaciones sociales.

El contexto de las relaciones con iguales contribuye al desarrollo de procesos que ayudan al niño a relacionarse con el mundo exterior como el lenguaje, la conducta, así como la adquisición de valores y habilidades entre otras.

En la educación infantil escolar son de gran importancia los lazos de amistad, los amigos y compañeros de clase se convierten en fuente de apoyo seguridad e intimidad.

De acuerdo con Parker y Rubin las características relevantes de la amistad en la infancia son:

- ❖ Las amistades en la infancia proporcionan seguridad emocional en contextos nuevos: un niño pequeño en una situación que no conoce no se sentirá inseguro si esta acompañado de un amigo.

59. CRAIG, Manual de psicología y desarrollo educativo 1, Pág. 385

60. Op. Cit. Pág. 359

- ❖ También proporcionan contextos para aprender intimidad y expresar afecto: las expresiones de “te quiero mucho”, “eres como mi hermano”, de preocupación cuando algo le pasa a su amigo se dan espontáneamente entre los niños.
- ❖ Proporcionan situaciones óptimas para el desarrollo de la reciprocidad: aprenden a prestarse ayuda tanto en tareas como en juegos.
- ❖ Proporcionan diversión, estimulación y compañerismo: aquí los niños gozan más realizando juegos o actividades con los amigos que individualmente.

La amistad contribuye a facilitar al niño el manejo de los estresores de la vida, tiene un efecto amortiguador para mitigar el estrés asociado a diversos acontecimientos como:

- ❖ Las dificultades de aprendizaje y rendimiento escolar: tener buenos amigos que ayuden a estudiar permite mejorar el rendimiento escolar.
- ❖ Transiciones escolares: los niños que tienen amigos en una nueva escuela pueden lograr más rápido su adaptación.
- ❖ El rechazo de iguales afecta menos, si el niño rechazado tiene al menos un amigo íntimo.

No poseer amigos o tener pocos origina en el niño estrés además de no poder desarrollar habilidades interpersonales puede originar sentimientos de soledad e insatisfacción personal.

También encontramos otra clase de niños que les cuesta un poco más de lo normal relacionarse con otros y entablar una amistad, aquí podemos distinguir tres tipos de niños:

1. El Casero: encerrado en casa, hoy más que nunca encontramos niños que tienden a recluirse en su palacio de cristal, sentado frente al televisor, pasivos o en los juegos de la computadora. "Son los padres los que centran la vida familiar en la sala en torno a un altar con el televisor. Un gran premio será un aparato para el cuarto de los niños y el castigo más terrible quedarse sin ver los programas favoritos".⁶¹
2. Los complejos es uno de los problemas más comunes que tienen para relacionarse con los demás, como es el estar gorditos, bajos de estatura, usar lentes o por sentirse inferiores en sus conocimientos y creer que sus compañeros son mejores que él por la falta de memoria o no hablar bien.
3. Timidez: se desanima fácilmente se considera incapaz de hacer algo, siente una gran inseguridad al actuar delante de desconocidos.

La aceptación de los demás está vinculada al buen ajuste del niño; a su entusiasmo, que le guste cooperar con los demás, que sea participativo todo esto hace que su autoestima se eleve y que tenga confianza en si mismo, por consiguiente tendrá una buena adaptación y aceptación con otros niños. La posición que un niño tenga dentro de un grupo dependerá de la forma en la que se sientan los niños consigo mismo.

61. DURAN, Cómo educar para la Amistad, Pág. 143.

“Los padres suelen tener diferentes expectativas, niveles de exigencias e incluso, formas de percibir y valorar la conducta de sus hijos según se trate del mayor, mediano o el pequeño. Es indudable que estas diferencias, la mayoría de las veces involuntarias, van a influir, notablemente en el desarrollo de la personalidad de los pequeños.”⁶²

Lo importante es que los padres tengan en cuenta las diferencias individuales de cada hijo y reforzarlas positivamente e independientemente del lugar que ocupan en la familia; ya que por lo regular en el hijo mayor depositan expectativas muy altas exigiéndole que saque buenas notas, por el contrario con el hijo menor lo sobreprotegen dejándolo hacer lo que quiera, debemos recordar que no importa el papel que ocupen en la familia cada uno de ellos debe ser valorado por si mismo y por tanto se sienta aceptado tal como es.

Los padres no deben usar a los hijos como vehículos de sus necesidades pues supone proyectar en ellos todo el mundo de sus propios deseos insatisfechos, lo que en ningún caso les va a ser útil. Los padres no deben exigir a sus hijos para darles la oportunidad de ser y sentirse útiles y para desarrollar en ellos comportamientos responsables pero nunca para satisfacer sus propios deseos

62. escuela para padres Pág. 23

Las demandas académicas y las actividades extracurriculares presionan excesivamente a los niños, los padres están tan ocupados que apresuran a sus hijos en todas sus actividades, desde lavarse los dientes, vestirse hasta desayunar en el camino a la escuela; este ritmo acelerado puede hacer que los niños se sientan impotentes, pues no tienen el control sobre su propio mundo y el estrés aumenta. “El exceso de trabajo y el exceso de control eliminan en parte la tendencia innata del niño de aprender por sí mismo y a esforzarse por conquistar una independencia”⁶³, en ocasiones el efecto acumulativo de las pequeñas cosas que suceden cotidianamente puede ser igualmente negativa para su nivel de seguridad y autoestima.

“En primer lugar, hemos de tener en cuenta que muchos padres no reconocen las dificultades de su hijo, pues no son evidentes hasta que fracasa en uno o dos cursos escolares. Además el fracaso escolar del hijo no es aceptado constructivamente por los padres desde el primer momento que origina respuestas de ansiedad emoción negativa y otras que intentan evitar esa ansiedad.”⁶⁴

Algunas reacciones iniciales de los padres son:

- ❖ Negar el problema o minimizarlo sin considerar la necesidad de intervenir.
- ❖ Culparse, recordando los propios fracasos o buscando errores cometidos.

63. SPOCK, Benjamín, *Cómo ser padres hoy*, Pág. 31

64. *Estrés Infantil*, Pág. 122.

- ❖ Lamentarse por ejemplo: "Que mala suerte, podría tener mucho éxito si no fuera por este problema".
- ❖ Incomprensión, por ejemplo "Por qué no puede aprender como su hermano".

Los padres pueden ayudar a sus hijos si afrontan los problemas que tiene el pequeño, además de evitarle a estos sentimientos de fracaso y estrés con acciones como:

- ❖ Animar y destacar sus puntos fuertes, habilidades e intereses. Felicite a su hijo por haber terminado la tarea. Es necesario demostrar que se está orgullosos por su esfuerzo. Exponer en alguna parte los buenos trabajos para que todos los vean. Hay que recordar que no hay nada más importante para la autoestima de los niños que las alabanzas de los padres y de las personas que los rodean.
- ❖ Demostrar que se le acepta como es y destacar su progreso en otras áreas. Algunos niños regresan de la escuela listos para comenzar la tarea en su casa, otros, sin embargo necesitan de un tiempo para relajarse. De acuerdo a esto, aliente a su hijo a establecer una rutina para hacer las tareas, la que ojalá sea a la misma hora y en el mismo lugar todos los días. El niño no hará sus tareas ligeramente si es que sabe que hay un tiempo específico establecido para ellas. El hacer un horario, ponerlo por escrito y colocarlo donde esté a la vista del niño, asegurarse que esta rutina considere el tiempo libre, si el niño no llegara a

cumplir con su horario entonces se puede elaborar un escrito donde se establezcan condiciones y beneficios otorgados por el cumplimiento del horario. Sugerimos que tanto padres como profesores destaquen las habilidades que tienen en otras áreas como por ejemplo que es un buen jugador de fútbol, que es un buen amigo, que baila muy bien, etc.

- ❖ Tener expectativas y demandas, hacia el niño, realistas y a su alcance. Una vez terminadas las tareas del día, preguntarle al niño acerca de ellas, revisarlos juntos, padres e hijos, y hacerle sugerencias para mejorar, siempre de un modo positivo. Las tareas son una práctica y no tienen por qué ser perfectas. Hay que recordar que los padres no deben convertirse en la “policía de las tareas”, revisando cada una de ellas hasta el último detalle para asegurarse que estas fueron hechas perfecta y completamente.
- ❖ Animarlo siempre, transmitirle optimismo y confianza en superar sus dificultades. Se debe mostrar interés hacia lo que el niño está aprendiendo. Preguntarles sobre lo que trató la clase ese día y sobre las tareas y pruebas que tiene (no hay que esperar a ver la libreta de notas para preguntarle cómo le está yendo). Los padres deben estar disponibles para ayudarlo con las instrucciones o para contestar sus preguntas. No le dé respuestas simples en vez de eso, deben hacerles preguntas que le permitan ver el problema de una manera diferente.
- ❖ Implicarle en decisiones sobre actividades familiares, demostrándole que es un miembro importante de la familia. Sea un modelo para sus hijos. Aproveche la oportunidad mientras el

niño hace su tarea para leer un libro o el periódico, o para hacer sus propias tareas (pagar cuentas, hacer la lista de las compras o hacer algo que dejó pendiente en su trabajo). Hablar con el niño sobre lo que uno está haciendo, leyendo o escribiendo. Contarle lo que se hace en el trabajo, esto permitirá fomentar en casa un ambiente de aprendizaje y responsabilidad además de que los niños se motivan y están más dispuestos a realizar sus tareas.

Las expectativas que tienen los padres hacia sus hijos juegan un papel muy importante en el éxito escolar, ya que son el apoyo y ayuda principalmente, los niños no solo se estresan al tratar de cumplir con esas expectativas, sino que además tienen que responder a las expectativas que tiene el docente hacia los niños, que se refieren a la superación, esperando que sean mejores al finalizar un curso; por lo que las exigencias por parte de un docente también generaran estrés, habrá pequeños que logran equilibrar las exigencias del maestro con sus propios deseos y les resultara sencillo aprender, pero habrá otros que no logren ese equilibrio y por lo tanto les será más difícil aprender.

Lo mejor que los padres pueden hacer para ayudar a los pequeños a manejar el estrés de las presiones diarias es discutir los eventos del día y sus sentimientos al respecto, enseñar a los niños a reprimir sus emociones no es adecuado; "cuando los padres esperan que el niño niegue sus sentimientos le envían un mensaje que esos sentimientos no son importantes para ellos, de acuerdo a lo lógica infantil, entonces él no es importante para sus padres. Eventualmente el niño aprende

a suprimir sus sentimientos e incluso esconderlos, pero estas tienden a surgir de maneras inapropiadas, como explosiones de ira o llanto.

Aprender a expresar sus emociones no significa que el niño pueda explotar cada vez que sienta algo, sino que desarrolle un equilibrio adecuados entre la expresión de sentimientos y su contención. Si bien los niños no tienen cuentas que pagar, un empleo que perder, ni tienen que lidiar con el tránsito todos los días, esto no implica que no registren las situaciones que viven los adultos que están con ellos.

Cuando un padre le da la oportunidad al niño de expresar sus sentimientos y le ayuda a identificarlos también esta contribuyendo a elevar su autoestima.”⁶⁵

Los niños y los adultos pueden mostrar diferentes modos de reaccionar frente al estrés, además el estrés juega un papel importante en las causas y el mantenimiento de problemas emocionales, lo que es especialmente también cierto en los niños. Tanto los padres, los profesionales de la salud y profesores, así como las personas que están presentes en las relaciones del niño, deben acercarse a la comprensión del estrés en los niños, para tener un mejor panorama de la salud mental del niño en la familia, relaciones sociales y el ambiente escolar.

65. Siempre en familia, Año 10, Núm. 110, Sep. 2002, Edit. Armonía México., Art. Miedos y berrinches, ¿Fase pasajera?, Pág. 58

Para acercarnos al estrés en los niños, debemos estar alertas a tres aspectos muy importantes que nos orientaran tanto en la observación de los niños como en las formas de tratar de ayudarlos:

- ❖ Los estresores que afectan al niño, debemos estar atentos para investigar qué eventos o situaciones están estresando al niño, para esto podemos preguntar como se siente cuando se encuentra en una determinada situación.
- ❖ La percepción que el niño tiene sobre los estresores, en muchas ocasiones los niños creen que no podrán enfrentar una situación estresante, por tal razón hay que hacer que él mismo intente hacerle frente a las situaciones que lo estresan, por ejemplo hablar frente a un grupo, hablar con él sobre que sus compañeros no le harán absolutamente nada y por tanto no debe temer hablar frente a un grupo.
- ❖ El impacto del estrés sobre las áreas de funcionamiento del niño; desempeño escolar, relaciones sociales y familiares, salud física. En muchas ocasiones las situaciones estresantes provocan malestares físicos en los niños, como dolores de cabeza, dolores de estomago, se alejan de sus amigos e inclusive de sus familiares.

Los puntos antes mencionados deben ser tomados en cuenta como puntos clave por padres, maestros y especialistas para la investigación y la oportuna intervención en el estrés del niño.

La ayuda que se le de a un niño con estrés se debe basar en el nivel de desarrollo del niño y el nivel de entendimiento sobre la situación provocadora del estrés. Docentes y padres pueden reducir el estrés de los niños, tomando en cuenta las siguientes sugerencias:

- ◆ Ayudar al niño a anticipar situaciones estresantes, como el primer corte de pelo o el nacimiento de un hermanito. Los adultos pueden preparar a los niños explicándoles lo que sucede, pero si nosotros excedemos esas explicaciones produciremos estrés, para saber si un niño esta preparado podemos hacer preguntas sobre si desea saber algo más al respecto.
- ◆ Ayudar a los niños a reconocer, nombrar, aceptar y comunicar sus sentimientos de forma apropiada. En muchas ocasiones los niños no saben como se llaman las emociones que pueden producir situaciones estresantes.
- ◆ Debemos enseñar a los niños algunas técnicas de relajación, por tal razón recomendamos que se le sugiera al niño “respirar profundamente tres veces”, “contar al revés”, “contraer y soltar los músculos”, “jugar con plastilina o pasta para modelar”, “bailar o escuchar música relajante o la que le guste al niño”, “imaginar un lugar preferido en que le guste estar y visitar ese lugar en su mente”.
- ◆ Usar frases positivas como “voy a intentarlo”, “Creo que puedo hacerlo”, “Haré mi mejor esfuerzo”, “estoy seguro que lo lograre”.

Estas son algunas sugerencias que pueden servir para bajar el estrés del niño, pero no olvidemos que cada niño es diferente y por tanto toma el estrés de forma diferente, tal vez algunas de estas funcionen son algunos niños y otras no.

Después de haber analizado las diferentes situaciones por las cuales atraviesa el niño y que son causa del estrés en el siguiente capítulo se hace una propuesta de talleres infantiles que ayudarán a bajar el nivel del estrés.

Capítulo

4

ROMANCILLO DEL NIÑO QUE TODO LO QUERÍA SER

El niño quería ser pez,
Metió los pies en el río
... estaba tan frío el río
Que ya no quiso ser pez.

El niño quería ser pájaro,
Se asomo al balcón del aire
... estaba tan alto el aire
Que ya no quiso ser pájaro

El niño quiso ser perro,
Se puso a ladrar a un gato
... lo trato tan mal el gato
que ya no quiso ser perro.

El niño quiso ser hombre,
Empezó a ponerse años
... le estaban tan mal los años
que ya no quiso ser hombre.

Y ya no quiso crecer
No quería crecer el niño
Se estaba tan bien de niño . . .
Pero tuvo que crecer.

Y en una tarde, al volver
A su placeta de niño
El hombre quiso ser niño. . .
Pero ya no pudo ser.

BENITEZ CARRASCO MANUEL

CAPITULO 4

Talleres Infantiles, como propuesta pedagógica para ayudar a disminuir el estrés.

(Música, Danza, Pintura, Escultura)

Como ya hemos visto en los capítulos anteriores el estrés se genera por diversas situaciones por lo tanto la finalidad del capítulo cuatro es proponer talleres que bajen el nivel de estrés para que el niño mantenga un equilibrio entre el estrés y las situaciones que vive día con día.

Después de haber realizado un análisis sobre las situaciones que estresan al niño dentro del ámbito familiar, como escolar, nos dimos a la tarea de realizar un proyecto que tendrá como finalidad proporcionar actividades que le permitan al niño mantener un equilibrio entre el estrés y las situaciones que se presentan en la vida diaria.

Los talleres infantiles de expresión y apreciación artística que se sugieren con la música, la pintura, el baile y la escultura ya que consideramos le permitirán al niño expresar sus pensamientos, ideas, necesidades y deseos que reclaman ser expresadas y comunicadas sin temor y adquiere algunos conocimientos del Arte* que impulsen su deseo, imaginación y creatividad.

*Arte es aquel en el que el hombre expresa creativamente su forma personal de ver, observar, de captar, de sentir, de querer, por lo tanto el arte se considera como tal si el ser humano logra comunicar sus sentimientos y percepciones en forma original. Por todo lo anterior se deduce que el arte es una manifestación, una forma de comunicarse exclusiva del ser humano.

La expresión artística del niño a través de la experimentación libre es placentera y le ofrece la posibilidad de plasmar su mundo interno, sus sueños, sus fantasías e imaginación, así mismo le permite explorar nuevas estructuras mentales.

Se definen a continuación los conceptos de los talleres que se impartirán.

4.1. MUSICA: es el arte de combinar los sonidos para expresar sentimientos, emociones, sensaciones y estilos. La música tiene una cualidad espacial fluye en el tiempo simultáneamente tiene un inmenso poder no verbal; todo lo hace el vehículo mágico más importante para comunicarse con otros planos. El niño debe agregar a sus habilidades para la música la emisión modulada de la voz (canto), como instrumento de expresión, “ello facilita la coordinación afectiva-verbal- intelectual a través del canto; además aumenta la autoestima, incrementa la comunicación con los demás y la noción de participación en actividades creativas”.⁶⁰

La música es el lenguaje mediante el cual se transmite el pensamiento, el sentimiento del hombre, a través de ella se conmueve o estimula a todo ser humano por muy pequeño o grande que sea, o simplemente ayuda a expresar sentimientos de alegría, gozo, tranquilidad, tristeza, inseguridad, reposo.

66, GUIDO, Desarrollo Infantil 2, estructura y fantasía en el niño., Pág. 280

Dentro del ámbito musical “es importante cultivar el sentido rítmico durante la infancia ya que a medida que el niño crezca tendrá mayor espontaneidad, flexibilidad y capacidad para relajarse”.67

La música ayuda a la integración, cooperación y comunicación en el grupo, impulsando la atención, memoria, imaginación, capacidad discriminativa y expresión espontánea; es netamente formativa ya que a través de la realización de ejercicios sensoriomotrices perceptuales y afectivos del niño se pretende llegar a desarrollar la sensibilidad en este para sí y para los demás.

Dentro de la música es necesario hablar de un elemento importante muy importante “el ritmo, que es un elemento físico activo de la música, ya que es capaz de provocar una respuesta física directa y espontánea en todo individuo; ya que cuando se escucha música en la que predomina el elemento rítmico entran en funcionamiento músculos de todo el cuerpo”.68

“La música y la danza son los vehículos más importantes que el individuo y la comunidad poseen para manifestar sus estados de ánimos y acompañan por consiguiente el trabajo y el esparcimiento”.69

67. HEMSY, Violeta, La iniciación musical del niño, Pág. 69

68. Op. Cit. Pág. 67

69. Op. Cit. Pág.17

4.2. DANZA: “es expresión, comunicación y arte en movimiento es un cuento acústico, cromático y afectivo que se desarrolla en un preciso momento y lugar en el tiempo y en el espacio en pleno movimiento. En la danza, existen elementos de coordinación motriz y psicomotriz necesarios a su ejecución. Cabe destacar la importancia de la práctica de la danza en la infancia, como elemento de armonización de las funciones mentales y como una disciplina que ayuda en la expresión de afectos por medio del cuerpo”.⁷⁰

4.3. PINTURA (Dibujo), es un arte y técnica de representación sobre una superficie plana fundamentalmente líneas y colores, además de darle ilusión de movimiento. El dibujo es lo que le permite a los niños poder manejar su angustia y tratar de explicar todo aquello que no comprende el tener la posibilidad de interpretar un tipo de actividad imaginativa y producción simbólica en los niños, en la cual sus experiencias particulares, es decir, su historia personal es muy importante para su desarrollo.

La pintura sirve para expresar ideas sentimientos o ideales por medio de imágenes que representan a seres y objetos en diferentes dimensiones y van a ir de acuerdo a los deseos de cada niño.

Para el niño dibujar no es reproducir la realidad, sino manejar los símbolos de la realidad en construcciones totalmente subjetivas,

70. Op. Cit. Pág. 280

los comentarios de los dibujos hechos a posteriori para los niños sirven de prueba del fabuloso mundo que gravita en torno a los dibujos de los niños.

Por lo que el dibujo es para el niño un medio de exteriorizar, de expresar, generalmente más para el mismo que para los otros.

4.4. ESCULTURA: arte de esculpir y modelar materiales duros o blandos reproduciendo objetos o figuras, sus técnicas son el modelado, el tallado, el vaciado y la construcción.

En nuestros talleres no existe un adulto que dirige y un niño que obedece, hay únicamente niños que experimentan y un maestro que los sigue para hacer aprovechables las experiencias espontáneas y deducir de ellas.

Los contenidos del taller estarán integrados para que los niños logren manifestar su estrés que a menudo no son conscientes del flujo de pensamientos negativos o contraproducentes que le están perjudicando y logren desarrollar una actitud más constructiva.

Para abordar los diversos contenidos que integran el taller de expresión y apreciación artística es necesario considerar los siguientes puntos:

- No hay una secuencia única
- No existen contenidos exclusivos para un determinado propósito
- Un mismo contenido puede abordarse tantas veces como habilidades o actitudes se pretende favorecer.
- La elección de los contenidos es responsabilidad del docente, ya que es un medio de enseñanza que debe de prever y organizar, a partir de identificar las posibilidades y necesidades del grupo y de consultar a los niños.

Los niños asistirán al taller dos veces por semana durante una hora y media, poco antes de que transcurra este tiempos se avisará a los niños que la sesión esta a punto de concluir, a fin de que se vayan preparando para terminar el trabajo de una forma suave y en el caso de no haberlo acabado, darles la posibilidad de que lo dejen para la próxima sesión.

En los últimos 15 minutos los niños se sientan en círculo y los pequeños comentan acerca de sus experiencias y descubrimientos en la práctica con los materiales.

Al llegar al taller, los niños encuentran el material de trabajo presentado en las mesas. En la presentación del material esta

implícita la propuesta metodológica que se quiere para que los niños logren relajarse y ayuden a eliminar los pensamientos estresantes.

El docente recibirá a cada niño de una forma personal y amistosa, en la que este se sienta en confianza logrando una empatía con los niños que conformarán el taller.

A continuación se presentan los contenidos propuestos para el taller con los niños, los cuales surgieron a partir de analizar los factores sociales familiares y escolares estresantes que se revisaron anteriormente, llegando a escoger las artes (música, danza, pintura, escultura) como un medio para que el niño logre aprender acerca de sí mismo, de su relación con otras personas y las experiencias que tiene del mundo que lo rodea, así como de la forma que expresa, representa y comunica lo que sabe logrando que afloren sus sentimientos permitiendo control sobre su estrés.

Elegimos el taller de música, como iniciador, por que nos ayudará a sensibilizar a los niños y le permitirá a sí mismo identificar sus emociones y sentimientos llamándolos por su respectivo nombre, logrando expresarlos en los siguientes talleres.

Antes de iniciar cualquier actividad propuesta de los talleres se debe revisar el anexo 1 donde se explica que es la relajación y que requisitos se necesitan; también el anexo 2 que habla de visualizaciones imaginarias para llegar a una relajación mental; y el

anexo 3 en el que hacemos recomendaciones de música para lograr la relajación.

Recordemos que estos anexos son sugerencias y que los encargados de llevar a cabo los talleres podrán modificarlos de acuerdo a las necesidades de los niños.

Nota:

Aunque pareciera que el tiempo que se dedicará al taller de música es extenso consideramos que para nuestro objetivo es un tanto limitado porque la sensibilización e identificación de emociones y sentimientos en un niño no se logra en ocho sesiones, pero sí podemos lograr cierto grado de apreciación y expresión de emociones y sentimientos del niño.

**Cuadros
de
Actividades**

No. De SESION 1		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS EMPLEARÁN LA MÚSICA PARA MEJORAR SU FUNCIONAMIENTO FÍSICO, INTELLECTUAL Y SOCIAL.		
ACTIVIDADES Presentación de los niños con sus compañeros. Ejercicio de relajación, (Ejercicio de respiración profunda) En esta primera sesión se le enseñara al niño a respirar profundamente. Jugamos ¿Qué sonidos conocemos? Se le pide al grupo que formen parejas y uno de los niños imitará tres ruidos o sonidos que su compañero debe imitar e identificar, estos ruidos pueden ser de timbres, cohetes, campanas, trenes o animales. Se trabajara la identificación de sonidos Al terminar la sesión se le pedirá al niño que diga como se sintió con los ejercicios o que sintieron al escuchar ese tipo de música.		
MATERIALES Los niños realizarán con sus propios cuerpos sonidos de objetos o animales conocidos.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 2		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS ELABORARAN INSTRUMENTOS MUSICALES		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación al inicio de clase.(Ejercicio *Conociendo mi cuerpo) Con material de reciclaje, elaboramos instrumentos musicales, hacemos uso de botellas de refresco, semillas, palitos de madero, peines, corcholatas, cajas, alambre, canicas, piedritas, cubetas, botes, ligas, entre otros materiales. Al final cada niño presentará el instrumento que elaboró. Los niños comentarán sobre como se sintieron durante la clase.		
MATERIALES MATERIALES DE RECICLADO.Como botellas, cartón, plásticos, alambres, piedras, entre otros.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 3		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS ENTONARAN CANCIONES PARA LLEVAR EL RITMO CON LOS INSTRUMENTOS, ELABORADOS CON ANTERIORIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación al inicio de clase. (*Un paseo por el bosque) con los instrumentos elaborados en la sesión anterior se entonaran canciones, por ejemplo: "Tongo, Tongo", "El gallito" ; "Las calaveras", "Los perritos". También cantamos canciones que tengan expresión corporal. "El sapo", "El médico", "El árbol", "Instrumentos de Cepillín", "Un aldeano en la montaña". Los niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES Letras de las canciones e instrumentos elaborados en la clase anterior.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 4		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS REPRESENTARAN ALGUNOS CUENTOS CLÁSICOS CON MÚSICA		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Respiración en 8 tiempos)* Los cuentos que se representarán son: (Se usará la expresión corporal de los niños) El Cascanueces Lago de los cisnes Las cuatro estaciones de Vivaldi El soldadito de plomo Se les dará una breve narración sobre el tema y la representarán por medio de movimientos corporales a través de la escucha de la música. Los niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES Breves sinopsis de los cuentos por escrito, grabadora, cassette de música de los cuentos antes mencionados.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 5		
TALLER MÚSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS IDENTIFICARAN LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE LLEGAMOS A SENTIR.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Conociendo mi cuerpo*) Se dará una breve explicación de lo que son las emociones y los sentimientos. Los niños escucharán una gran variedad de géneros musicales y expresarán los sentimientos que les causa la música. Por medio de máscaras que elaborarán, donde las caras dibujadas representarán tristeza, felicidad, aburrimiento, sorpresa, etc. Alternaremos la escucha con la expresión, por parte de los niños. Al finalizar los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES grabadora, discos o cassettes, para las máscaras usaremos, papel cartulina blanca, plumones, palitos de madera para sostenerlos, pegamento o diurex.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 6		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENARAL: LOS NIÑOS POR MEDIO DE LA EXPRESIÓN MUSICAL APRECIARÁN LA MÚSICA.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación. (Respiración en 8 tiempos) Los niños escucharán una selección de música, que los niños sean actores de la música que escuchen y posteriormente realizarán un dibujo de lo que puedan imaginar. Escucharemos música de la naturaleza. Al finalizar los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES grabadora, discos de música, alfombras, hojas, lápices de colores.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 7		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS REPRESENTARAN LA MUSICA CON MOVIMIENTOS CORPORALES		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Conociendo mi cuerpo*) Se colocará un teatro de sombras y escucharemos música que los niños representarán con movimientos corporales, se harán en grupos de cuatro niños. Con anterioridad elegirán alguna melodía para representar en el teatro de sombras. Los niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES El teatro de sombras se montará con ayuda de una cortina blanca, una lámparas que servirán como reflectores, una grabadora y discos de la música elegida.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 8		
TALLER MUSICA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS IDENTIFICARAN EL TIPO DE EMOCIONES QUE LES PRODUCE LA MUSICA		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración en 8 tiempos). Se hará una selección de melodías, es decir, se elegirá una gran variedad de ritmos para el ejercicio,no se dará el título de la melodías antes de ser escuchada por los niños, se les pedirá a los niños que escriban con sus propias palabras que sintieron al escuchar la melodía, al finalizar la sesión se les dirá a los niños el nombre de las melodías que escucharón; a partir de lo escrito se les ayudará a los niños a definir las amociones o sentimientos que se produjeron al escuchar la música. Al finalizar los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES Grabadora, cassettes, hojas, lapices.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 1								
TALLER DANZA	Fecha	Horario						
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS MEJORARAN SU COORDINACIÓN MOTRIZ PARA PODER RELAJAR SU CUERPO.								
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Respiración profunda). Rutina de baile, con movimientos corporales determinados que les ayudará a ejercitar su cuerpo y por tanto relajaran su cuerpo. los temas propuestos para tal actividad son: <table data-bbox="28 685 411 772"> <tr> <td>El gorila</td> <td>El perrito</td> </tr> <tr> <td>1, 2, 3</td> <td>La pelusa</td> </tr> <tr> <td>Sigue al líder</td> <td>El sapito</td> </tr> </table> Al final de la clase los niños comentarán como se sintieron durante la clase. Ejercicio de relajación			El gorila	El perrito	1, 2, 3	La pelusa	Sigue al líder	El sapito
El gorila	El perrito							
1, 2, 3	La pelusa							
Sigue al líder	El sapito							
MATERIALES mechudos o palitos de madera pintados de colores, maracas o panderos.								
OBSERVACIONES 								

No. De SESION 2		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU COORDINACIÓN MOTRIZ Y EL TRABAJO EN EQUIPO.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Mi pasatiempo favorito bailar*) Se llevarán acabo rutinas sencillas de baile. Las canciones propuestas para esta actividad son; La makarena, las niñas portarán una flor en la cabeza Payaso de rodeo: los niños y niñas llevarán paleacates y sombreros. Asereje la mayonesa Al finalizar se harán comentarios sobre la clase y como se sintieron durante la misma.		
MATERIALES Flores, paleacates, sombreros, discos y grabadora.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 3		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU CREATIVIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Conociendo mi cuerpo*) Los niños tendrán que inventar por equipos la rutina para algunos bailes. La Música elegida para que los niños propongan rutinas son: Cha, cha, cha, tango, merengue, dance, electrónica, quebradita, rock and roll. Al finalizar los niños harán comentarios acerca del trabajo que realizaron.		
MATERIALES Discos de los distintos géneros de música y grabadoras.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 4		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN LA COOPERACIÓN Y LA COORDINACIÓN DE MOVIENTOS CON OTROS .		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Un día en el campo*) Se harán concursos de baile, por parejas con distintos géneros de música. Se pretende que los niños se coordinen con sus parejas y al mismo tiempo lleven el ritmo de la música que esten escuchando. Los niños comentarán sobre lo que paso en la sesión		
MATERIALES Discos y grabadora.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 5		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU CREATIVIDAD Y SOLTURA POR MEDIO DEL BAILE.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación. (Respiración en 8 tiempos*) Los niños presentarán una rutina de baile de su propia elección, ya sea esta individual o a dúo, previamente elegida, así mismo tendrán que inventar un vestuario con material reciclado. Al finalizar la sesión los niños harán comentarios sobre la clase.		
MATERIALES Discos de la música elegida y vestuarios.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 6											
TALLER DANZA	Fecha	Horario									
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS SE RELAJARÁN A TRAVÉS DE JUEGOS CON MÚSICA.											
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración en 8 tiempos*) Los juegos con música que se proponen son: las sillas el limbo estatuas de marfil semáforo Los niños representarán el animal del cual hablan las siguientes canciones <table data-bbox="24 841 729 928"> <tr> <td>El tiburón</td> <td>El venao</td> <td>La vaca</td> </tr> <tr> <td>El sapito</td> <td>El perrito</td> <td></td> </tr> <tr> <td>El gusanito</td> <td>La culebra</td> <td></td> </tr> </table>			El tiburón	El venao	La vaca	El sapito	El perrito		El gusanito	La culebra	
El tiburón	El venao	La vaca									
El sapito	El perrito										
El gusanito	La culebra										
MATERIALES máscaras de animales, papel, colores, plumones, discos de música y grabadora.											
OBSERVACIONES 											

No. De SESION 7		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS CORDINARAN SUS MOVIMIENTOS CON MOVIMIENTOS DE OTROS NIÑOS.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Mi pasatiempo favorito caminar*) Se elejirán tres rutinas de baile para una presentación y se llevarán a cabo ensayos de las mismas.		
MATERIALES discos de distintos géneros de música y una grabadora.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 8		
TALLER DANZA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS PADRES SE INVOLUCRAN EN LAS ACTIVIDADES DE SUS HIJOS.		
ACTIVIDADES Se llevarán a cabo las presentaciones de las rutinas elegidas por los niños para los padres de familia. Se llevará a cabo una mesa redonda, dónde se harán comentarios sobre el estado de ánimos de los niños y de los padres de familia. Ejercicio de relajación para padres e hijos. (Respiración en 8 tiempos)		
MATERIALES Grabadora, vestuarios, discos de música.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 1		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL EL NIÑO FOMENTARA SU IMAGINACIÓN Y OBSERVACIÓN.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Un paseo por el bosque*) Garabatos (Dibujo libre) los niños dibujarán garabatos en una hoja, al finalizar tratarán de descubrir algunas formas de objetos que se hayan formado al hacer garabatos. Se hará un dibujo en conjunto y al terminar averiguaremos que formas se pueden ver, moviendo el dibujo. Se formarán equipos de cuatro personas y dibujaran un dibujo libre con la característica de que ninguno de los integrantes no podrá decir una sola palabra Al finalizar se harán comentarios sobre como se sintieron al trabajar en equipo sin hablar.		
MATERIALES Hojas blancas o de rehuso, plumones, croyolas, colores o pinturas de agua, pinceles o palitos para usar la pintura de agua.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 2		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS IDENTIFICARAN LAS COMBINACIONES DE LOS COLORES PRIMARIOS.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración profunda*). Iluminamos algunos dibujos usando los colores primarios. posteriormente se harán manchas con pintura de agua en hojas y las doblamos para formar nuevos colores y formas. Hacemos dibujos con la técnica de salpicado, usando un cepillo de dientes. Hacemos también uso del salpicado con popote. Hacemos uso del los dibujos con esponjas y sellos. Al finalizar los niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES Hojas, pinturas de agua, popotes, cepillos de dientes, esponjas y sellos.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 3		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS EXPRESARAN SUS SENTIMIENTOS A TRAVÉS DE COLORES.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Un paseo por la playa*). Los niños elegirán un color o colores que le agraden y explicar el por que les gusta determinado color. Se le pedirá al niño que de acuerdo a la música que escuchen deberán realizar un dibujo eligiendo un color para hacerlo, se escucharán tres melodías diferentes, las melodías sugeridas son: las estaciones de Vivaldi, La Cabalgata de las Balquirias y música de la naturaleza. Al finalizar su dibujo se les pedira a cada niño que explique para el grupo el dibujo que realizo al escuchar una melodía en especial.		
MATERIALES hojas, colores, pinturas de agua, pintura digital, discos de música y grabadora. ..		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 4		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN MAYOR SENSIBILIZACIÓN DE SU IMAGEN CORPORAL.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Conociendo mi cuerpo*) Se les pedirá a los niños que plasmen en una hoja cada una de sus huellas digitales con colores, posteriormente en una hoja bond realizaran un dibujo usando como pinceles sus manos. Se les pedirá a los niños que utilicen las plantas de sus pies como pinceles y que traten de hacer un dibujo usando una gran diversidad de colores. Al finalizar los dibujos, los niños comentarán qué fue lo que sintieron al utilizar sus extremidades como pinceles.		
MATERIALES Hojas blancas, pinturas digitales de varios colores, charolas para colocar la pintura, hojas tamaño bond.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 5		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS FOMENTARAN SU CREATIVIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Un día de campo*) Se usará la técnica de rascado. Los niños colorean libremente la superficie de papel ilustración con crayolas de diferente color, despues se aplicara una capa de tinta china sobre la superficie utilizando un pincel, esperamos a que seque y empleando un alfiler o punzón o aguja de caneva de plástico, delinear la figura o figuras que se deseen dibujar raspando ligeramente la tinta china. Se preparará una hoja cuadriculada de 2 cm. Cada cuadro, los alumnos iluminarán cada cuadro con diferente color y emplearemos la técnica de rascado, los niños harán un dibujo libre. Los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES Papel, crayolas, tinta china, pincel, alfileres o punzón.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 6		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU SENSIBILIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración en 8 tiempos*) Los niños elegirán un tema para elaborar un collage con distintos materiales. Podrán usar colores, plumones, materiales como arroz, frijol, maíz, lenteja, sopa, aserrín de colores, pintura vinci, gises de colores, azúcar pintada, papel boleado, para que manipulen diferentes texturas. Al finalizar los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES Se usarán los materiales antes mencionados, como colores, resistol, plumones, semillas, papel de colores, aserrín, entre otros.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 7		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU CREATIVIDAD. .		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración profunda*) Los niños tendrán como tarea conseguir varias piedras planas o grandes, para la siguiente actividad, se les proporcionarán pinceles con punta delgada y se les pedira a los niños que pinten algun dibujo o paisaje sobre las piedras que eligieron. Después elaboramos sellos con papas y esponjas. Los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES piadras, pinturas de agua, pinceles de punta delgada, papas y pedazos de esponja.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 8		
TALLER PINTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS PADRES E HIJOS REFORZARAN SUS RELACIONES.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Un paseo por la playa con mi familia*) Padres e hijos elaborarán una obra de arte en una hoja bond sin hablar, de fondo escucharemos un tema musical, podrán utilizar distintos materiales para realizar su obra de arte. Al finalizar la sesión tanto padres como niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES Tanto padres e hijos podrán hacer uso de materiales como periodicos, pinturas digitales, papel de colores, semillas, pegamento, entre otros.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 1		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS IDENTIFICARAN DIFERENTES TIPOS DE TEXTURAS		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Conociendo mi cuerpo*) Los niños realizaran ejercicio táctiles, para ellos necesitamos materiales que tengan diferentes características de forma, tamaño y consistencias, por ejemplo duros, blandos, pequeños, ásperos, suaves, sedosos, húmedos, fríos, grandes, pequeños, lisos, redondos, cuadrados, para que lo manipulen, juegen con ellos, se familiaricen, los utilicen y los nombren correctamente. Los niños harán comentarios al finalizar la sesión.		
MATERIALES almohadas, cubetas con agua, hielos, trapos húmedos, espejos, telas de diferentes texturas, pelotas de diferentes tamaños, entre otros.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 2		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SUS HABILIDADES MANUALES.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Relajación en 8 tiempos*) Modelado de animales de plastilina Modelado bajo relieve en plastilina. Para esta actividad se coloca una capa gruesa de plastilina sobre una tabla, posteriormente se coloca un dibujo encima de la plastilina y con un alfileres se perfora el dibujo, marcandolo así en la plastilina, después de haber picado todo el dibujo se retira y también se retira la plastilina que resta en las orillas para formar la figura que se encontraba en el dibujo.		
MATERIALES Plastilina, tabla y alfileres.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 3		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SUS HABILIDADES MANUALES Y SENSIBILIZARÁN SUS MANOS.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Respiración profunda*) Moldeado de figuras en pasta de sal, en esta actividad escucharemos música de la naturaleza para crear sus esculturas. se les proporcionará un dibujo que cubrirán con la pasta de sal y que pintarán posteriormente con pinturas de agua. Los niños comentarán sobre la sesión.		
MATERIALES diversidad de dibujos para poder modelar, tablas de 30 cm. X 30 cm, pasta de sal, discos de música, pintura de agua, entre otros.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 4		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU IMAGINACIÓN Y SU CREATIVIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Un paseo al fondo del mar*) se dará una breve explicación de lo que es un alebrije. se les pedira a los niños que hagan un alebrije con papel mache. El primer paso será preparar engrudo en frío, picar papel periodico, el cual se ira pegando para formar el alabrije, (en la próxima sesión se terminará el alebrije). Si alcanza el tiempo se realiza una escultura en jabón de pasta, utilizando una cuchara o una navaja sin filo para iniciar la escultura, el modelo que usaremos será un pato o estrellas de mar. Los niños harán comentarios sobre la sesión.		
MATERIALES harina, agua, periodico, una jabón de pasta		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 5		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU IMAGINACIÓN Y SU CREATIVIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación (Respiración en 8 tiempos*) Los niños terminarán el alebrije pintandolo con los colores que ellos elijan. Se realizará una escultura de jabón de pasta utilizando una cuchara o navaja sin filo, el modelo será elegido por los niños. Se harán comentarios sobre lo que sienten al terminar su trabajo.		
MATERIALES Pinturas de agua, engrudo, periodico, jabón de pasta, navaja o cuchara.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 6		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: LOS NIÑOS DESARROLLARAN SU IMAGINACION Y SU CREATIVIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Un paseo por las estrellas*). Se reunirá papel para reciclar, se cortara en pedazos lo más pequeños posible y se mojarán, cuando se tenga unas mezcla homogénea se le agregará un poco de resistol que nos permitira taner una pasta capaz de moldear, los niños moldearán figuras, en esta ocasión sugerimos hacer el marco de un espejo y un portarretratos sobre una base de cartón grueso, un portalapices con forma de balón y una escultura de su propia elección.		
MATERIALES papel para reciclar, resistol, un poco de agua, un espejo, un cartón grueso, entre otros.		
OBSERVACIONES		

No. De SESION 7		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL LOS NIÑOS DESARROLLARAN SUS HABILIDADES MANUALES.		
ACTIVIDADES Ejercicio de maduración.(Respiración profunda*) En esta sesión se realizará modelado en yeso, primero se mezclará agua con yeso inmediatamente después se vertira la mezcla en moldes para galletas que tengan distintas figuras, las cuales tendrán aceite vegetal untado previamente para facilitar el desmolde, posteriormente los niños podrán pintarlos como ellos lo deseen. Se les porporcionara un cilindro de yeso en el cual tallarán alguno objetos o animales que ellos elijan. Se harán fósiles de yeso con objetos de plástico o plantas. Los niños expondrán sus comentarios sobre el trabajo que realizarón.		
MATERIALES yeso, agua, moldes de galletas, pinturas de agua, pinceles, aceite vegetal.		
OBSERVACIONES 		

No. De SESION 8		
TALLER ESCULTURA	Fecha	Horario
OBJETIVO GENERAL: PADRES E HIJOS SE INTEGRARÁN EN UNA MISMA ACTIVIDAD.		
ACTIVIDADES Ejercicio de relajación.(Un día en la playa con mi familia*) Los niños tendrán que montar una exposición de los trabajos que realizarán durante el curso, por lo tanto tendrán que poner nombre a sus obras de arte como los grandes artistas, posteriormente los padres visitarán la exposición para observar los trabajos de los niños.		
MATERIALES Hojas , colores, plumones, mesas, papel para adornar, papel china, crepe,listones, etc.		
OBSERVACIONES 		

Conclusiones

CONCLUSIONES

La infancia es un período que se caracteriza por cambios en el que los niños deben hacer frente a los retos que suponen la superación de las transiciones de una etapa a otra. Son precisamente estos retos los que pueden convertirse en acontecimientos estresantes y poner en peligro el proceso normal evolutivo de un niño, desde el nacimiento hasta los 13 años aproximadamente. Junto a estos sucesos, por los que pasan los niños, existen otros sucesos vitales que acontecen para numerosos niños, aunque no para todos. Los estresores dependen de la experiencia del sujeto por lo que puede hablarse de acontecimientos potencialmente estresores tanto externos como internos. Los primeros suponen pérdida, amenaza o daño. Los segundos son factores de tipo físico o psicológico que hacen vulnerable al niño y lo predisponen a manifestar reacciones al estrés.

El estrés se experimenta de muchas formas y varía según el niño, su nivel de desarrollo y su experiencia previa en la vida. La adaptación o el manejo del estrés dependen de las capacidades de desarrollo de un niño y su inventario de habilidades para poder afrontar situaciones difíciles. En la infancia existen acontecimientos estresores tanto en el área familiar como escolar y social.

El estrés de los adultos es el que afecta a los niños, ya que si bien ellos no están obligados a pagar cuentas de la casa, ni tener riesgo de perder el trabajo, ni mucho menos tener que lidiar con el exceso de

trabajo en la oficina, no implica que no registren las situaciones que viven los adultos que están con ellos; otras causas de ansiedad infantil es que los niños no tienen tiempo para jugar con sus hermanos o amigos pues tienen excesivas actividades extraescolares: ballet, natación, inglés, informática, entre otras; además se les pide que sean buenos en todo lo que hacen y por tanto existe una exigencia social que les señala a los niños que superen a sus padres, pero a esas edades no se está preparado para la competitividad, pues se les está robando su tiempo libre en una carrera desenfrenada.

Esta situación de estrés se agrava por que los niños ven un promedio de cuatro horas diarias de televisión en las que contemplan infinidad de escenas violentas, asesinatos y muertes.

En conclusión los factores de los que va a depender la reacción del estrés del niño incluyen; las características del niño estresado y las características del entorno social en el que se encuentre.

Se puede pensar que los estresores que tengan lugar en el seno del hogar serán más perjudiciales para la salud física como emocional del niño. Los estresores dentro del ámbito familiar son entre otros: el divorcio o separación de los padres, la muerte de un familiar, el maltrato físico por parte de los padres, abusos sexuales en el hogar, circunstancias que tienen una repercusión negativa sobre el bienestar emocional del niño.

Tanto padres como docentes deben de estar alertas ante los cambios de comportamiento del niño, pues estos pueden ser producto del

estrés, los docentes deben tener en cuenta que una carga excesiva de tareas escolares puede frustrar a los niños y ser causa de estrés, interfiriendo con la salud de los niños, con síntomas tales como fatiga, ansiedad, dolores de cabeza, perturbaciones en el sueño y dolores de estómago.

Los padres deben mantener una buena comunicación con sus hijos para saber si tienen algún problema o para saber sobre su desempeño en la escuela, hablar acerca de sus intereses, motivarlos y no agobiarlos con actividades extraescolares que ocupan gran parte de su tiempo libre, sino darles cariño, apoyo y comprensión.

El presente proyecto de tesis es estudiado por instituciones privadas para llevarlo a cabo en un futuro próximo.

Después de revisar de manera general el tema de estrés y analizarlo como una problemática actual, pretendemos despertar el interés para nuevas propuestas pedagógicas ya que nuestra formación como pedagogas nos permite identificar diversas problemáticas que se presentan en el campo de la educación, tal es el caso del estrés infantil, pues aportamos elementos metodológicos, de detección, de planeación y elaboración de programas que ayuden a resolver las diferentes problemáticas que se nos presentan, en el caso de este proyecto será dar alternativas que permitirán bajar el nivel de estrés en el niño pues como bien sabemos el mundo actual sigue cambiando y por tanto las situaciones estresantes variarán del mismo modo,

agregando que otros campos de estudio, como la psicología, la medicina, entre otros, están mostrando más interés en este tema ya que día a día se presentan más casos de estrés infantil.

Y hacemos una invitación a todos los pedagogos para que propongan otras alternativas de acción que ayuden a los niños a enfrentar el estrés.

Pretendemos que todo aquel que se interese por el tema, reconozca que el estrés que se genera en los niños por las actividades que realizan, en muchas de las ocasiones son provocadas por las exigencias de los adultos y de las instituciones en las que se desenvuelven.

La falta de preocupación y de atención por parte de los padres hacia sus hijos, sobre aspectos emocionales y sociales es una de las principales causas que generan estrés en el niño.

Las instituciones privadas consideran que un niño debe adquirir conocimientos que lo preparan para su vida futura, olvidándose un tanto de que todo niño con exceso de trabajo escolar presenta más fácilmente estrés, es decir no mantiene un equilibrio entre los conocimientos y las relaciones sociales, ya que se fomenta la competitividad entre los niños para saber quien es mejor.

Consideramos que una de nuestras principales limitaciones es que muchas instituciones privadas creen cubrir realmente una educación integral, abarcando diversas áreas de estudio, como la computación,

el inglés, el karate, la danza, la natación, entre otros, por lo que no se muestran muy interesados en el tema, pues todavía mucha de estas no creen que los niños se puedan estresar.

Se pretende lograr que se de una mirada hacia el comportamiento de los niños, se espera una reflexión real por parte del docente de la necesidad de implantar métodos diferentes que ayuden a los niños a desarrollar sus capacidades intelectuales y sociales, y que no este limitado al salón de clases o a su hogar.

Se debe reconocer la gran cantidad de razones por las que los niños se estresan mostrando un interés real por las situaciones que viven, por lo que se espera que el docente proporcione técnicas necesarias a los niños, para que estos sean capaces de utilizar diversos ejercicios de relajación, como escuchar música, bailar, dibujar, modelar, entre otros para disminuir su nivel de estrés y mostrar así resultados favorables en su desarrollo académico, social y personal.

Anexos

ANEXO 1

EJERCICIOS DE RELAJACION

REQUISITOS

Para que ésta llegue a ser correcta y total han de reunir los siguientes requisitos:

- ✓ Tranquilización emocional.
- ✓ Progresiva distensión muscular.
- ✓ Cese de todo movimiento mental, o sea, de todo pensamiento, imagen o idea.
- ✓ Actitud consciente en todo momento.

EFFECTOS

- ✓ Perfecto descanso del cuerpo.
- ✓ Recuperación rápida de toda clase de fatiga.
- ✓ Mejora el funcionamiento del cuerpo en general.
- ✓ Aumenta la energía física, psíquica y mental.
- ✓ Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva o emocional.
- ✓ Descanso de la mente a voluntad.

CONDICIONES PARA UNA BUENA RELAJACION.

LUGAR

- ✓ Temperatura: Ventilado y una temperatura agradable, necesitando mantas en caso de que haga frío.

- ✓ Tranquilidad: Es difícil conseguir sitios silenciosos. Acostumbrarse a ruidos conocidos.

LUZ

- ✓ Suave, penumbra, oscuridad.
- ✓ Ropa: cualquiera, con tal de que no apriete. No llevar prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de relajación o que sean fuente de una tensión extra.
- ✓ Hora: Evitar los momentos de somnolencia/ Nada más levantarse, después de las comidas y al acostarse). Procurar hacerlo a la misma hora.

POSICION

- ✓ Tumbada, sentado, de pie, cómodo. Por ejemplo tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente abiertas y apartados del cuerpo. En un sillón cómodo y con brazos, en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies. O sentados en un taburete o banqueta sin respaldo usando la posición del cochero.

Se recomienda que al comienzo sean de 5 a 10 minutos, luego media hora y una vez de dominar la técnica, lo que se crea convenientes. Tanto para entrar como para salir de la relajación tenemos que tener en cuenta dos elementos: mente y respiración.

La actitud mental que debe mantener en todo proceso de relajación es de mantener la atención perfectamente tranquila y despierta.

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés. Se debe comenzar y terminar con 2 o 3 respiraciones profundas y dejar luego una respiración abdominal que será más lenta y profunda, a medida que se profundice en la relajación.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

De igual manera si se debe interrumpir la relajación no debe hacerse de forma brusca. Antes de salir hacer una respiración profunda, estirar brazos y piernas y abrir los ojos.

Uno de los ejercicios más efectivos consiste en estirarse en suelo y poco a poco ir poniendo el cuerpo en tensión y relajarlo, estirar y relajar todas y cada una de las partes del cuerpo. Este ejercicio consigue ponerle en un estado de relajación profunda y le ayuda a reconocer y distinguir las diferentes sensaciones de tensión y relajación. Disponga del tiempo suficiente para este ejercicio; y

concéntrese en la sensación de pesadez y calor en las extremidades, mientras sigue respirando a un ritmo suave.

En cualquier caso, haga un ejercicio o toda una serie de ellos, recuerde que obtendrá beneficios más duraderos si los practica regularmente y todos los días a la misma hora.

La relajación para niños es similar al procedimiento anterior, siendo los principales cambios los relacionados con la explicación que se le da al niño para que lleve a cabo las actividades. Sin embargo, el entrenamiento que se realiza en niños suele necesitar de una intervención más activa del profesor o persona que dirige la relajación.

Uno de los principales problemas con los que nos podemos encontrar en el entrenamiento es la timidez del niño, que se muestra en los ejercicios de tensar y relajar (especialmente la cara). Pueden reírse y encontrar jocoso el ejercicio, sin embargo lo más efectivo será ignorar las risas e indicar que se trata de parte del procedimiento y que deben continuar.

Se debe dar una explicación al niño sobre lo que se desea hacer en la relajación. "Cuando te sientes alterado, tenso o nervioso, los músculos de tu cuerpo se ponen rígidos, tensos y duros. Si aprendes a saber que músculos son esos y a relajarlos, sabrás cuales son cuando te pase y sabrás relajarlos. Te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros vamos a enseñarte a saber esto pidiéndote que pongas los músculos rígidos y que luego los sueltes, los relajes... Así sabrás la diferencia que hay entre rígido y relajado, sabrás cuando

estás tenso y cómo relajarte. Si aprendes a relajarte como te digo y luego practicas como te diré, sabrás relajarte en situaciones en las que este nervioso."

En esta explicación lo más importante es incluir ejemplos relacionados con la vida del niño (Ejemplo, Te servirá relajarte cuando estés furioso con alguien para no entrar en una pelea.).

Hay que indicarle que trate de entrenar los métodos que le enseñamos antes y después de una situación que le ponga nervioso. Si esta nervioso porque tiene que ir al dentista y tiene miedo, que lo haga antes de ir y después de ir. Pero no hace falta que sean situaciones excepcionales, basta con que practique en situaciones cotidianas: ver un programa de televisión, hacer los deberes, jugar al fútbol, etc.

A continuación se exponen los principales puntos que se deben tener en cuenta para la relajación en los niños:

- Los niños deben de aprender primero grupos grandes de músculos (brazo, piernas, etc.)
- Instrucciones más simples y más cortas.
- Es necesario que el niño aprenda ciertas habilidades antes: posición de relajación, contacto ocular, imitación, obedecer órdenes, etc.
- Las sesiones deben de ser más cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.

- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son más fácilmente distraíbles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.
- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.
- Para los ejercicios de respiración se pueden usar juegos: hacerlos soplar por un silbato sin que este suene, inflar un globo, hacer pompas de jabón, etc.
- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro niño que controle las técnicas para bajar el nivel general de ansiedad.

La relajación mental consiste en pedir a la mente que se concentre para experimentar diferentes sensaciones y para visualizar situaciones imaginarias. Son sensaciones que se experimentan en una o varias partes del cuerpo, como la ausencia o el exceso de peso; el calor o el frío; la sensación de hormigueo; o la de aumento de volumen; etc. En la relajación mental se puede jugar con las oposiciones duro/blando; caliente/frío; pesado/ligero; rígido/flexible; sonidos de afuera/sonidos de dentro (prestar atención a los latidos del corazón, y al ritmo de esos latidos, por ejemplo.); etc.

Para dar las consignas hemos de tener en cuenta que cada alumno tiene más desarrollado un sentido que otro, por lo que deberemos usar imágenes auditivas, táctiles, visuales, olfativas, cinéticas, etc. Podremos decir, por ejemplo, que se imaginen que su brazo está duro

como una roca, o como un sonido seco y cortante; o que está caliente como la arena de la playa, como el viento del verano, como cera que se derrite, etc.

Durante la relajación mental conviene hacer que los alumnos se concentren en "la mirada de mirar adentro" y en el ritmo de la respiración. El cerebro funciona normalmente a un ritmo rápido y de poca intensidad: el ritmo beta. Al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, se incrementan la imaginación, la memoria y la facultad de aprender. Esta experiencia de "mirar adentro" favorece la sensación de una profunda calma y bienestar, y predispone a la introspección y al autoconocimiento.

Para tomar conciencia de la propia respiración es interesante jugar con las sensaciones de frío y calor: se pide a los alumnos que sientan cómo el aire entra fresco en sus pulmones y sale cálido.

ANEXO 2

Las visualizaciones imaginarias son un paso más en la relajación mental. El coordinador va describiendo situaciones y contextos imaginarios que trasladan a los niños bien a un mundo de fantasía o a un universo simbólico. Con la mente los alumnos pueden tocar, oír, caminar, volar, nadar, etc. Podrán verse a sí mismos en situaciones diversas, tanto reales como imaginarias. Podrán descubrir emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollar su fantasía, su imaginación y su creatividad, conocerse mejor a sí mismo.

A continuación se describen algunos ejemplos de visualizaciones imaginarias:

Mi pasatiempo favorito “Caminar”

“Puedes ver las cosas que te rodean y sus colores el lugar en donde estas caminando también puedes empezar a escuchar el sonido que producen tus zapatos o tenis al caminar puedes oír los sonidos que hay a tu alrededor y los de tu inhalación y tu exhalación puedes sentir como mueves tus músculos, las piernas, los brazos y disfrutar de eso y los ligeros y grandes cambios en las posiciones que toma tu cuerpo mientras te permites sentir también el calor estas volviendo al lugar donde empezaste a caminar pero antes vas a mover los dedos de tus manos, de tus pies, tus piernas, tu cabeza, abrirás los ojos y te sentirás activo y despierto.”

El pasatiempo puede variar, por ejemplo bailar, nadar, correr, entre otros.

*Se debe hablar pausadamente, en un volumen bajo.

Actividad de bailar

“Puedes escuchar la música y puedes sentir el movimiento de tus piernas y sentir el movimiento de tus brazos y notar como, cuando sientes esto, te das cuenta cómo vez mejor los objetos a tu alrededor y del ritmo que sigue tu respiración lo que te ayuda a estar aquí más tranquilo y relajado entonces puedes concentrarte aún más profundamente en el baile al ritmo que desees mirar lo que te rodea la música se vuelve lenta , poco a poco se va haciendo más lenta se escucha un silencio y te sentirás activo y despierto.”

La postura sugerida para estos ejercicios será sentado o recostado muy cómodo, con la espalda derecha, los pies y las piernas juntas y las manos sobre los muslos, relajado y preferentemente con los ojos cerrados.

Un paseo por el bosque

Cierra tus ojos e imagina que saliste de tu casa y comenzaste a caminar y de pronto se aparecen ante ti una gran cantidad de árboles muy altos , llenos de hojas en algunas ramas hay algunos pájaros y logras escuchar su canto hay pájaros de todos los colores al continuar caminando llegamos al centro del bosque y encontramos que hay un gran campo de flores multicolores el aroma que sueltan esas flores es muy dulce. al tratar de tomar una flor una hermosa mariposa sale al volar corro detrás de ella la mariposa continua volando y ha llegado hasta aquí trayéndome de regreso pues ha terminado mi paseo.

Un día en al campo

Cierra tus ojos e imagina que hoy te han invitado ha salir de paseo al campo al llegar lo primero que se ven son unos borregos blancos que dan ganas de abrazarlos más allá se alcanzan a ver unos becerritos jugando topes a un lado del camino que se ve encontramos árboles frutales y hay unas manzanas muy grandes que se antoja comerlas tomo una y se acerca un hermoso caballo y le doy una manzana como agradecimiento me deja montar en él y salimos a galope sintiendo el aire en mi cara me siento muy contento pues este hermoso caballo me lleva de regreso.

Un paseo por la playa.

Cierra tus ojos e imagina que estas en tu recamara preparando tu equipaje pues vas a ir a la playa. . . . subes al autobús que te llevará a la playa. . . . como es súper rápido llegaremos muy pronto. . . . al bajar se ve un mar inmenso, muy azul. . . . se puede sentir una brisa muy refrescante. . . . ya que hace mucho calor me pongo mi traje de baño y camino dispuesto a nadar al llegar a la orilla siento el agua en mis pies es muy deliciosa he comenzado a nadar me siento un poco cansado por el ejercicio. . . . y salgo a descansar tirado en la arena he comenzado a jugar con la arena y he construido un castillo pero es hora de subir al autobús y volver a mi punto de partida.

Viaje al fondo del mar.

Cierra tus ojos e imagina que estas en un gran barco somos los mejores buceadores hoy vamos a explorar el mar pero antes necesitamos ponernos el traje de buzo cuando estamos listos nos lanzamos al fondo del mar y comenzamos a nadar. . . . lo primero que hemos encontrado es un grupo de tortugas gigantes de repente aparecen muchos peces de colores de todos los tamaños y formas al seguir nadando encontramos un pulpo como se asusta arroja su tinta , y todo se pone oscuro al volver la luz logramos ver a unos cangrejos en el fondo del mar que caminan de lado también nos hemos encontrado unos caballitos de mar

entre la arena y nos dieron un susto, pero solo quieren jugar un momento con nosotros han llegado unos hermosos delfines, al tomar su aleta pronto nos ayudan a subir a la superficie pues nuestro viaje ha terminado.

Un paseo por las estrellas

Cierra tus ojos e imagina que hoy estas por abordar una nave espacial pero antes de subir, tienes que ponerte tu traje de astronauta no olvides tu casco nos vamos a sentar en nuestro lugar abrochamos los cinturones de seguridad, pues la nave va a despegar se oye el conteo regresivo 5, 4, 3, 2, 1 despegue ya casi llegamos estamos pasando cerca de la luna muy pronto llegaremos a nuestro destino y podremos salir hemos llegado prepárense para salir colocamos una cuerda amarrada a la cintura pronto se abrirá la puerta para salir al estar afuera estamos flotando, nuestro cuerpo es muy ligero desde aquí podemos ver la tierra más allá se encuentra Mercurio y Venus cerca del sol si damos vuelta vemos el resto de los planetas ¡Mira! ya viste, ahí está la vía láctea y hay estrellas blancas, rojas, amarillas y azules por todos lados por aquel lado a pasado una estrellas fugaz, que tal si pedimos un deseo ha llegado el momento de regresar a la nave para que nos lleve de regreso a nuestro lugar de partida.

ANEXO 3

A continuación hacemos algunas recomendaciones acerca de la música que podemos usar dentro de los ejercicios de relajación.

Para la relajación:

- ❖ Música barroca en general; autores como Bach, Vivaldi, Teleman.
- ❖ Música ambiental, instrumental de piano, guitarra o flauta, flauta de pan, mandolina, laúd, arpa clásica.

Para la meditación:

- ❖ Música New Age (Nueva Era): Kitaro, Rada, Adames, Sun.

Para estimular:

- ❖ Música del período romántico: Wagner, Beethoven, Tchaikovski, Rachmaninoff, Sibelius, Berilos, óperas.

Para armonizar:

- ❖ Música de Mozart, Mendelssohn, Steven Halpern, Debussy, Ravel, Shankar, Haydn, Bach.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA

ALVAREZ, Juan, Metodología de la investigación Documental, EDAMEX, México, 1994, 196 pp.

BLACK, Claudia, Eso no me sucederá, hijos de adultos de alcohólicos, 1ª. Reimp., Edit. Árbol editorial, Bogota, Colombia, 2002.

CASTELLS, Paulino, ¿Seguimos juntos o nos separamos?, soluciones para mejorar o finalizar una vida en pareja. Ed. Plaza Janes, México, 1999, Págs. 165

CASTILLO, Vite Aurora, Expresión y apreciación artística, Ed. Trillas, 1ª. Reimp. 1994, México, 140 Págs.

CAZARES, Hernández, Et.al., Técnicas actuales de investigación Documental, Ed. Trillas, 2ª. Ed., México, 1987, pp.190.

CONTRERAS, Elsa, Expresión y apreciación artísticas, Ed. Trillas, 1º Ed. México, 1993, 198 Págs.

CRAIG, J. Grace, Et.al., Manual de Psicología y desarrollo Educativo, Tomo I y II, edit. Printice-Hall Hispanoamericana S.A., México, 1998, 325 pp.

DODD, Robert V., Ayudar a los niños a enfrentar la muerte, Ed. Centenario, México, 1994, Págs. 61

DUHALDO, Miguel Angel, La investigación en la escuela, un desafío para la formación docente, Ed. Novedades Educativas, Buenos Aires, 1996, 124 pp.

ENGLER, Bárbara, Teorías de la Personalidad, Ed. McGrawhill, 4ª. Ed., México, 1996, 553 pp.

ESPINOZA Y Montes, Angel R., Construcción y Elaboración del Proyecto de Tesis: Elementos, Propuestas y Críticas.

GARCÍA, Topete, El divorcio, causas, uso y abuso, Ed. Iteso, México, 1996, Págs. 211

GUÍA PRÁCTICA PARA SUPERAR EL ESTRÉS, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 2000, Págs. 127.

GUIDO, Macías, Valadez Tamayo, Desarrollo infantil 1, Estructuración de la Realidad en el niño, Ed. Trillas, México, 1996, 328 pp.

GUIDO, Macías, Valadez Tamayo, Desarrollo infantil 2, Estructura de la fantasía en el niño, Ed. Trillas, México, 1997, 359 pp.

HEMSY, Violeta, La iniciación musical del niño, Edit. Ricardi, 1985, Buenos Aires.

HUGUETTE, Caglar, Traduc. José Barrales, La psicología Escolar, Fondo de Cultura Económica, México, 1985.

LAHEY, B. Benjamín, Introducción a la psicología, Ed. McGrawHill, 6ª. Ed., España, 1999, 846 pp.

LAZARUS, S. Richard, Et.al., Estrés y procesos cognitivos, Edit. Roca, 3ª. Ed., Barcelona España, 1991.

LEFRACOIS, Guy R., Acerca de los niños, una introducción al desarrollo del Niño, Fondo de Cultura Económica. 2ª. Ed., México, 2000, Págs. 7004

LE SCANFF, Chistine, et. Al., Estrés y rendimiento, Edit. Publicaciones Inde, España, 1999, Págs. 256

LORIN, Claude, Et.al., La psicología del niño y del adolescente, Edit. Mensajero, Bilbao España, 1995, 327 pp.

MIRA y López, Psicología Evolutiva del niño y el adolescente, Ed. El Ateneo, 2ª. Ed., México, 1983. 251 pp.

O'CONNOR Nancy, Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo, Ed. Trillas, 1990, México, Págs. 166

ORLANDINI, Alberto, El estrés, Qué es y como evitarlo, Edit. F.C.E., 2ª. Ed. México, 1999, 220 pp.

PAPALIA, Diane E., Et.al., Psicología, Ed. McGrawhill, México, 2000, 762 pp.

PAPALIA, Diane, Wendkos Sally, Psicología del Desarrollo, 7ª ed. , Ed. Mc Graw Hill, México, 1999, Págs. 670

PAUTL, Mussen John, Et. Al., Desarrollo de la personalidad del niño, Ed. Trillas, México, Págs. 583.

PIAGET, Jean, Seis Estudios de Psicología, 4ª. Reimpresión, Edit. Seix Barral, México, 1984, Pág. 227.

- ROJAS, Soriano Raúl, Investigación social (Teoría y praxis), 7° Ed. Edit. Plaza y Valdés, México, 1995, 220 Págs.
- SAMBRANO, Jazmín, Superaprendizaje transpersonal, edit. Alfa Omega, México, 2000, Págs. 183
- SANCHEZ, García Elena, Familias rotas y educación de los hijos, Edit. Narcea, Madrid, 1984, Págs. 125.
- SOLLOA, García Luz M., Los trastornos psicológicos en el niño, Edit. Trillas, 2001, México, 355 pp.
- SOUZA, Nachorro Mario, Alcoholismo Conceptos básicos, Edit. Manual Moderno, México, 1988, Págs. 212.
- STONE, L. J., J. Gurch, El escolar de 6 a 12 años, Ed. Paídos, 2ª. Ed. Buenos Aires, 1982
- TRIANES, Ma. Victoria, Estrés en la Infancia, su prevención y tratamiento, Edit. Narcea, Madrid, 1999, Págs. 211
- WITKIN, Georgia, El estrés del niño, estrategias para combatirlo, Edit. Mondadori, Barcelona, 2000, Págs. 227.
- WODSWORTH, Barry J., Teoría de Piaget del Desarrollo Cognoscitivo y Afectivo, Edit. Diana, 3ª. Reimpresión, México, 1995, Pág. 232