



En el marco de la Práctica Psicomotriz Aucouturier, las angustias son vivencias emocionales profundas y muy tempranas que tienen su origen en las primeras experiencias corporales y relacionales del bebé. No son miedos “pensados” ni conscientes; son sensaciones corporales que el niño experimenta cuando no se siente suficientemente seguro, sostenido o integrado.

ACCIÓN + PLACER + RELACIÓN

★ **Las angustias son señales corporales y emocionales de inseguridad vital, ligadas a la necesidad de protección, sostén, límites y continuidad del propio cuerpo.**

Aucouturier parte de que el desarrollo del niño se construye a través del cuerpo, por lo que estas angustias se expresan en el movimiento, el tono muscular, la forma de jugar, relacionarse consigo mismo y con los demás y ocupar el espacio.

¿Para qué sirven?

- Son **adaptativas** al inicio de la vida: avisan de que el bebé necesita protección y regulación.
- Ayudan a construir el **sentimiento de seguridad básica** y la confianza en el mundo.
- Cuando están bien acompañadas, el niño logra:
 - regular su tono y su movimiento,
 - construir una imagen corporal integrada,
 - desarrollar autonomía emocional.

¿Cuándo se vuelven un problema?

Cuando se vuelven **frecuentes, intensas o persistentes**, pueden generar:

- inhibición motriz,
- impulsividad,
- baja tolerancia a la frustración,
- miedo al movimiento o al contacto,
- dependencia excesiva del adulto.

Desde la psicomotricidad, el objetivo no es “eliminar” estas angustias, pues en cierta medida son el motor para la búsqueda activa de estrategias compensadoras. El objetivo es **acompañarlas desde el placer y la relación** con el adulto de referencia para que el niño pueda transformarlas en seguridad, placer de actuar y confianza. Para ello, es importante utilizar un lenguaje ajustado, sensible y afectivo.



1. Angustia de caída / abandono

También llamada angustia de sostén.

- Temor a **no ser sostenido físicamente** y, simbólicamente, a no ser sostenido afectivamente.
- Se relaciona con experiencias tempranas de falta de contención, contacto o seguridad.

	Podemos verlo como...	Situaciones reales	Estrategias
Angustia de caída	<ul style="list-style-type: none"> • búsqueda constante de equilibrio, • hipotonía, • necesidad excesiva de contacto adulto, • miedo a separarse del adulto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad en actividades que impliquen altura, trepar, ... • Dificultades en desplazamientos, subir y bajar escaleras, ... • Mucha angustia ante la separación, búsqueda constante del contacto físico. • Niños que no se atreven a separar los pies del suelo (saltar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento en actividades que impliquen desequilibrio: subir a las espalderas, circuitos con los módulos de psico, ... • ofrecerle el contacto físico en modo de abrazo e ir alejándonos siempre que se sienta seguro. • Masajes propioceptivos con distintas texturas (por ejemplo, pelotas). • Proponer las actividades en relación con otro. • Utilizar sillas que tengan posabrazos. • Juegos de esconderse con pañuelos en contacto con un otro.



2. Angustia de desbordamiento

También llamada angustia de invasión sensorial o emocional.

- Miedo a **sentir demasiado**, a ser invadido por emociones, sensaciones corporales o impulsos que el niño no puede regular.
- Se relaciona con una necesidad de límites claros y contención emocional.

	Podemos verlo como...	Situaciones reales	Estrategias
Angustia de desbordamiento	<ul style="list-style-type: none"> • conductas muy motoras, impulsivas o explosivas, • dificultad para frenar, • niños que “lo viven todo demasiado intensamente”, que lloran fácilmente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de movimiento en la asamblea o comida. • Niños que corren sin objetivo, mirando para arriba • Niños que paran de correr cuando se chocan contra la pared • Invasivos con los iguales • Desbordamientos emocionales: tanto euforia como rabietas descontroladas. • Niños con mucha verborrea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar los ritmos, que pueda incorporarse a la asamblea cuando esté preparado, proponerle incorporarse. Utilizar los cojines de equilibrio. • colocar al niño encima de una colchoneta, cerrarle y desplazarle por el aula • juego “que te caes”, tirarles hacia arriba (aupa), balanceos, ... • Sesiones de yoga, ejercicios de respiración, técnicas de imaginación guiada (uso de audios)... • Anticipación y propuesta alternativa ante la invasión física de los iguales. • Validación verbal y corporalmente (coherencia entre las palabras y la actitud). Estar presentes. Acompañamiento físico ante los desbordamientos. • Organizar y secuenciar los tiempos y los espacios (plantear más actividades de movimiento).

● 3. Angustia de fragmentación

También llamada angustia de desintegración.

- Temor a **no “sentirse entero”**, a que el propio cuerpo o identidad se “rompa” o se desorganice.
- Está vinculada a experiencias tempranas de incoherencia en el vínculo.

	Podemos verlo como...	Situaciones reales	Estrategias
Angustia de fragmentación	<ul style="list-style-type: none"> • movimientos rígidos o descoordinados, • hipercontrol corporal, • miedo a juegos de desequilibrio, • dificultad para exponerse o explorar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niños que tienen un desplazamiento poco fluido. • Torpeza motora. • Dificultad para subirse a espalderas, toboganes, tipis, etc. • Poca curiosidad por explorar el ambiente. Niños que se quedan siempre en el mismo rincón del aula. • Niños con poco atrevimiento o inseguros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de música y movimiento, agitarles para destensar. • Darle seguridad verbal a cualquier intento que realice. • Refuerzos afectivos. • Envolver al niño con colchonetas, mantas o telas. Juegos de “paquete”, “burrito”, “empanada” • Presión profunda (sin inmovilizar, siempre consentida) • Tirar de cuerdas juntos. Juegos de “me voy – vuelvo” • Rodar como tronco. Balancearse en hamacas. Reptar, gatear, empujar. • Torres de bloques grandes. Construcciones con cojines. Derribar y volver a armar