



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

La educación emocional a través de la expresión corporal

Presentado por: Lara Lapuente Bandrés

Tutelado por: Antonio J. Monroy Antón

Soria, 03/06/2019

Agradecimientos

La realización de este trabajo de fin de grado no hubiera sido posible sin la ayuda de una serie de personas.

Lo primero de todo agradecer a cada uno de los profesores que he tenido en los cuatro años de carrera en la Universidad de Soria, sin los conocimientos adquiridos en las distintas asignaturas no hubiera sido posible la realización de este trabajo. Quiero agradecer especialmente a mi tutor de este trabajo Antonio Monroy y a la coordinadora Raquel Pérez, por la ayuda y consejos que me han prestado en todo momento. Y para terminar agradecer a mi familia todo el apoyo que me han dado tanto en estos cuatro años de carrera como en años posteriores en los demás estudios por no dejarme tirar la toalla y confiar siempre en mí.

Resumen

Este trabajo de fin de grado tiene como objetivo abordar la educación emocional en las aulas de infantil a través de la expresión corporal, así como justificar su importancia. Lo que se pretende es que tanto las emociones como los sentimientos no se dejen de lado dentro del aula y que sea una competencia más que trabajar como la lógico-matemática o la lecto-escritura, para crear a niños inteligentemente emocionales que puedan llegar a tener una vida de bienestar. Para que esto ocurra se ha realizado una propuesta de 20 actividades para trabajar a través de la expresión corporal que se pueden realizar en los 3 cursos del segundo ciclo de educación infantil, dependiendo del curso se irá aumentando o disminuyendo la dificultad.

Abstract

The main point of this final degree project is to approach emotional education in nursery schools through body expression, as well as justifying its importance. The aim is that emotions and feelings are not left apart but worked with children since they are an ability as any other such as logical-mathematical or literacy, to raise children who can achieve a high level of quality of life and social well-being. In order for this to happen, 20 different activities worked through body expression have been proposed, which can be carried out in the 3 courses of the second cycle of nursery school. The difficulty of such activities will be adjusted depending on the course.

Palabras clave: educación emocional, emociones, educación infantil, expresión corporal, competencias.

ÍNDICE

| | |
|---|----------|
| CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| 1.JUSTIFICACIÓN..... | 2 |
| 2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS..... | 5 |
| 2.1 Objetivo general..... | 5 |
| 2.2 Objetivos específicos..... | 5 |
| 3. METODOLOGÍA..... | 6 |
| 3.1 Planteamiento..... | 6 |
| 3.2 Metodología del trabajo..... | 6 |
| CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO..... | 7 |
| 1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL..... | 7 |
| 1.1 Justificación de la educación emocional..... | 7 |
| 1.2 Concepto y objetivos de la educación emocional..... | 8 |
| 1.3 Competencias emocionales..... | 9 |
| 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL..... | 11 |
| 2.1 Concepto..... | 11 |
| 3. LAS EMOCIONES..... | 13 |
| 3.1Concepto y objetivos..... | 13 |
| 3.2 Clasificación de las emociones..... | 15 |
| 3.3 Descripción de alguna de las emociones..... | 17 |
| 4. LA EXPRESIÓN CORPORAL..... | 20 |
| 4.1 Concepto..... | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2 Objetivos y beneficios de la expresión corporal..... | 22 |
| 5. EXPRESIÓN CORPORAL VS. EDUCACIÓN EMOCIONAL..... | 23 |
| 5.1 Relación entre los dos conceptos..... | 23 |
| CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN..... | 26 |
| 1. CONTEXTO..... | 26 |
| 2. OBJETIVO GENERAL..... | 27 |
| 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS..... | 27 |
| 4. OBJETIVOS DE ETAPA/ÁREA..... | 27 |
| 5. CONTENIDOS..... | 29 |
| 6. DESTINATARIOS..... | 30 |
| 7. METODOLOGÍA..... | 31 |
| 8. PAPEL DEL DOCENTE..... | 31 |
| 9. RECURSOS..... | 32 |
| 10. TEMPORALIZACIÓN..... | 34 |
| 11. EVALUACIÓN..... | 34 |
| CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES..... | 36 |
| 1. CONCLUSIONES..... | 36 |
| 2. LIMITACIONES..... | 37 |
| 3. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN..... | 38 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 40 |
| ANEXOS | 43 |

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

La poca importancia que se le da a las emociones en la etapa de Educación Infantil me ha llevado a la realización de este trabajo. Saber utilizar y manejar bien cada una de nuestras emociones es muy importante para nuestra vida por lo que es esencial trabajar con ellas cuando solo somos unos niños. La razón y la emoción deben caminar juntas en cada una de nuestras vivencias y parece que en las aulas se han olvidado de trabajar con la emoción y solo le dan importancia a la razón.

La sociedad actual está sumergida en una crisis de valores, en la cual se ha encontrado su reflejo más preocupante en los contextos escolares, donde aún no se reconoce como un tema prioritario el desarrollo de la inteligencia emocional. La expresión corporal puede ser una gran herramienta para trabajar las competencias emocionales y sociales desde edades tempranas hasta la madurez, con especial atención en la etapa de infantil donde se producen sus primeros conocimientos, experiencias y vivencias.

El control que se tiene de las emociones lleva a forjar la personalidad y como se va a afrontar la vida en un futuro por lo que se debe educarlas para saber cuándo y cómo utilizar cada una de ellas.

Por su parte, Bisquerra (2003) señala que ese analfabetismo emocional es consecuencia de un sistema educativo tradicionalmente *“centrado en el desarrollo cognitivo, pero que ha prestado poca atención al desarrollo emocional”*. Asimismo, plantea que la educación emocional debería gozar de un reconocimiento transversal en el currículum y no de un tratamiento aislado por parte de los orientadores y psicopedagogos. Este trabajo analiza el papel de la expresión corporal en la escuela como un canal óptimo para su intervención, debido al carácter práctico, vivencial y experimental de sus aprendizajes.

El objetivo es que se trabajen más las emociones dentro del aula por lo que se propone que se haga de una forma divertida como es a través de la expresión corporal en todas sus ramas (baile, teatro, cuento motor, danza...).

1. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo parte de la certeza de que el niño debe ser educado de una forma integral. En la escuela se le da mucha importancia a la educación intelectual del niño para tener éxito en el futuro, pero se le da muy poca a la educación emocional. Sin una buena educación integral no va a ser posible que el niño en un futuro tenga una vida plena y satisfactoria en todos los sentidos, *“es indudable que la educación, tal y como se plantea actualmente, enseña cosas, pero está desencaminada en tanto que muchas veces no contribuye decisivamente a formar personas felices, autónomas, responsables y solidarias.”* (Bach y Darder, 2002).

Por eso se pretende que en la escuela se le dé más importancia a la educación emocional para que los niños aprendan a identificar y gestionar las emociones, como explica la psicóloga educativa Clara Aladrén (2018) *“Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar, a controlar su agresividad y su ira, a identificar por ejemplo cuando están tristes o contentos...Y todo eso se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños. Solamente así serán más felices y sabrán adaptarse a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida”*.

Actualmente se empieza a entender que no solo con el aprendizaje de contenidos es suficiente para formar a personas ni que la razón hace que sean más felices o triunfen más tanto a nivel laboral, personal o social. Para llegar a tener éxito, razón y emoción deben ir de la mano, si esto no es así lo único que conseguiremos es formar a personas frustradas, inadaptadas e infelices. Por ese motivo creemos que se le debe dar más importancia a educar las emociones en la escuela y que lo hagan desde la infancia siendo esta la etapa crucial en el aprendizaje del manejo y el control de estas.

En la actualidad encontramos un alto índice de fracaso escolar, siendo el segundo país de la Unión Europea con mayor abandono. Este fracaso viene dado por dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, falta de motivación y otros fenómenos relacionados. Si estos aspectos los abordáramos desde la educación emocional les ayudaría a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje de otra manera diferente, ayudando así a prevenir la depresión y el descenso de la autoestima, aspectos muy importantes que suelen acompañar al fracaso escolar.

Científicos de la Universidad de Oregón (como se citó en Ibarrola, 2009, p.35) dicen:

“Sabemos que la emoción es muy importante en el proceso de aprendizaje porque potencia la atención que, a su vez, potencia el aprendizaje y la memoria. Sin embargo, nunca hemos acabado de entender la emoción. Y por ello no sabemos cómo regularla en la escuela, aparte de definirla y relegarla en su mayor parte a las actividades artísticas, el recreo, y las actividades extraescolares. Medimos si los alumnos saben leer correctamente y si escriben con faltas de ortografía, no su bienestar emocional. Y cuando el tiempo se nos echa encima recortamos de las asignaturas “emocionales” como si fueran de segundo orden. Al separar la emoción de la lógica y la razón en la clase hemos simplificado el sistema escolar y el proceso de evaluación, pero también hemos separado dos caras de una misma moneda y hemos perdido algo muy importante en el proceso.”

Un correcto manejo y control de las emociones nos lleva a tener una buena salud emocional. Nos ayuda a controlar el estrés o a la prevención de una depresión, por lo que una persona que tenga una buena educación emocional le llevará a tener un adecuado estado de salud y bienestar personal.

Se ha estudiado el cerebro y su implicación en el mundo emocional y se observa una estrecha relación entre la conducta y las emociones. La mayor parte de la información que recibe nuestro cerebro es de tipo emocional por eso elabora reacciones o respuestas ante cualquier situación que están dirigidas por aspectos de este tipo. Por otra parte, debemos tener en cuenta que primero sentimos y después pensamos por eso es muy

importante conocer el funcionamiento del cerebro emocional para comprender el comportamiento, la agresividad, timidez...de una persona. La parte racional del cerebro usa solo el 10%, mientras que la parte emocional utiliza el 90% restante.

La OCDE (como citó en Ibarrola, 2009, p.41) *“competencia es la capacidad para responder a las demandas y llevar a cabo tareas de forma adecuada. Cada competencia se construye a través de la combinación de habilidades cognitivas y prácticas, conocimiento, motivación, valores, actitudes, emociones y otros componentes sociales y conductuales. En este concepto se integra el saber, el saber hacer y el saber ser.”*

Estas palabras nos llevan a la realización de este trabajo, todas las competencias son importantes para formar a personas plenamente desarrolladas. Nosotros nos vamos a centrar en las competencias emocionales ya que se les da muy poca importancia en la escuela dejándolas en un segundo plano y creo que es esencial sobre todo en los primeros años de vida. La educación emocional ayuda al desarrollo integral de la persona y creemos que ponerlo en práctica a través de la expresión corporal es una buena forma de empezar a trabajar con ello. Lo entendemos como una de las principales vías de comunicación y expresión de las emociones y por eso vemos que es un instrumento clave para que los niños empiecen a conocerlas y a entenderlas.

“la Expresión Corporal nos hace tomar conciencia de inmensas nostalgias que hemos relegado a lo más profundo de nosotros mismos. Moverse libremente supone expresar nuestros sentimientos más ocultos, hacer compartir lo que pensamos, pero que no sabemos expresar, reencontrar el contacto con la naturaleza y con el otro, darnos cuenta un poco de nuestra necesidad de autenticidad” (Berge, 1985, p.105).

Por eso creemos que la expresión corporal nos ayuda en muchos casos a saber quiénes somos y como somos, además de comprender y entender a los demás. Stokoe (1978) cree que *“la Expresión Corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos”*. La expresión corporal para esta autora es:

“una conducta que existe desde siempre. Es un lenguaje por medio de cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo

integrándolo de esa manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura” (Stokoe y Harft, 1987).

Según McCuller (como citó en Ibarrola, 2009, p.27) *“Los corazones de los niños son órganos delicados. Una entrada dura en la vida puede dejarles deformados de mil extrañas maneras. El corazón herido de un niño se encoge a veces de tal forma, que se queda ya para siempre duro y áspero como el hueso de un melocotón. O, al contrario, es un corazón que se ulcera y se hincha hasta volverse una carga penosa dentro del cuerpo, y cualquier roce lo oprime y lo hiere.”*

2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

2.1 Objetivo general

- Intentar demostrar y contrastar según las teorías de algunos autores la importancia que tiene la educación emocional en nuestras vidas y la poca importancia que se da trabajar con ellas en las escuelas.

2.2 Objetivos específicos

- Efectuar una búsqueda bibliográfica sobre la educación emocional y la expresión corporal.
- Justificar que la educación emocional es imprescindible en la vida de cualquier persona.
- Dar a conocer la importancia que tiene la expresión corporal en la etapa de Educación Infantil.

- Investigar la conexión que tiene la expresión corporal con la educación emocional

3. METODOLOGÍA

3.1 Planteamiento

La teoría que cimienta este trabajo vincula dos variables que organizan toda la investigación: la educación emocional y la expresión corporal. Se considera que la expresión corporal es un recurso privilegiado para trabajar la educación emocional con los niños de infantil. La primera parte del trabajo está formada por un marco teórico, donde se exponen documentos sobre los principales temas que se van a tratar que nos sirven de base y soporte para justificar la propuesta de este trabajo. El propósito se encuentra en el apartado de “objetivos”, donde se puede ver que hay uno general y varios específicos. Para terminar, se va a realizar una propuesta de intervención donde se les da respuesta a los objetivos. Se trata de una propuesta de 20 actividades para trabajar en las aulas de Educación Infantil destinadas a desarrollar el conocimiento emocional de los más pequeños.

3.2 Metodología del trabajo

El estudio parte de la necesidad de revisar los documentos publicados sobre la educación emocional, la inteligencia emocional, las emociones y la expresión corporal como maniobra de intervención. Las principales fuentes fiables que se han consultado han sido las recomendadas por el director de este trabajo Antonio Monroy, así como la bibliografía sugerida en el Grado de Maestro de Educación Infantil. Me han proporcionado recursos tanto la biblioteca de la Facultad de Educación de Valladolid, Campus de Soria, la biblioteca pública de Tarazona como la biblioteca de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza, las que contribuyen a crear un marco teórico para argumentar esta propuesta. Simultáneamente he ido consultando enlaces web y

artículos de interés relacionados con el tema de la presente investigación de los que me han servido para coger ideas y orientar mi trabajo.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.1 Justificación de la educación emocional

“La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario. Entre estas necesidades están la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios, comportamientos de riesgo, etc. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del analfabetismo emocional.” (Bisquerra, 2011, p.11).

Además de Bisquerra muchos son los autores que nos hablan sobre la educación emocional; Tapia, Bach y Darder, Greeberg, Steiner y Perry entre otros. Aunque todos ellos tienen un discurso diferente, coinciden en la importancia que esta tiene para nuestra vida.

La educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico. Al educar emocionalmente (Bach y Darder, 2002) se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima.

Para autores como Steiner y Perry (1997) la educación emocional debe dirigirse

al desarrollo de tres capacidades básicas: *“la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones.”*

Por su parte Greenberg (2003) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

Con estas líneas he intentado demostrar la importancia que tiene la educación emocional en nuestras vidas.

1.2 Concepto y objetivos de la educación emocional

Bisquerra (2000, p.243) define la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”

A continuación, se van a ver algunos de los objetivos que tiene la educación emocional según Bisquerra (2003) y Aliste y Alfaro (2007):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.

- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de la tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

1.3 Competencias emocionales

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales; el concepto de competencia ha evolucionado situándose más allá de la óptica exclusivamente profesional y ha adquirido una visión más integral. En palabras de Alberici y Serreri (2005, p.26):

“(...) el debate sobre el concepto de competencia, en el ámbito de la educación y la formación (o mejor dicho desde el punto de vista pedagógico), ha puesto en seguida en evidencia la necesidad de una lectura del mismo que trascienda su dimensión puramente funcionalista, ampliando su horizonte de estudio y de investigación más allá de los límites de la formación profesional y del aprendizaje de un trabajo para considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar, de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre conocer y

hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido”

Bisquerra (2009) describe como competencias emocionales las siguientes:



Ilustración 1 Competencias emocionales. Fuente: Bisquerra, Alzinar. R. (2009)

- La conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de nuestras propias emociones y las de los demás, así como para captar el clima emocional en un contexto determinado. Para ello se pueden determinar una serie de aspectos como: toma de decisiones de las propias emociones, comprender las emociones de los demás etc.
- La regulación emocional: capacidad para gestionar las emociones de forma correcta. Para esto es necesario tener buenas estrategias de afrontamiento o una buena capacidad para autogenerar emociones positivas.

- La autonomía emocional: conjunto de características relacionadas con la capacidad para gestionar sus emociones como, por ejemplo, la autoestima, autoconfianza, actitud positiva ante la vida etc.
- La competencia social: saber relacionarse de forma correcta con otras personas. Para desarrollar una buena competencia social necesitaremos dominar las habilidades sociales básicas como pueden ser una buena capacidad para la comunicación, respeto, saber gestionar los conflictos etc.
- Habilidades para la vida y el bienestar: saber utilizar comportamientos apropiados y de una forma responsable los desafíos diarios de la vida; personales, sociales, familiares etc.

El bienestar emocional, es el objetivo que se pretende alcanzar con todas estas competencias.

2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Concepto

La inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo que introdujeron Peter Salovey y John Mayer (1990). Ellos definieron *“la inteligencia emocional como aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias, así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.”*

Sin embargo, el responsable en popularizar este concepto ha sido el periodista y divulgador científico Daniel Góleman (1995) en su obra *Inteligencia Emocional*, quien lo define como *“la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y*

la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento y deseos de los demás.”

Además de estos autores, Howard Gardner (1995) con su teoría de inteligencias múltiples le da mucha importancia. Distingue ocho tipos de inteligencias -lingüística, lógico matemática, musical, espacial, cinético corporal, naturalista- pictórica, interpersonal e intrapersonal.

En una entrevista Gardner (1995) dijo: *“Nuestro mundo está lleno de problemas; para disponer de alguna posibilidad de resolverlos, debemos hacer el mejor uso posible de las inteligencias que poseemos. Tal vez reconocer la pluralidad de inteligencias, y las múltiples maneras en que los humanos pueden manifestar sea un primer paso importante.”*

Para la realización de este trabajo se van a centrar en dos de ellas, las cuales están relacionadas con la inteligencia emocional: la interpersonal y la intrapersonal.

- Inteligencia interpersonal: es la que nos permite entender a los demás: y comprender sus sentimientos, sus formas de sentir, pensar y actuar, reconocer sus motivaciones, razones y emociones que los mueven. Esta inteligencia es muy importante porque la mayoría de las actividades que realizamos en nuestro día a día dependen de este tipo de inteligencia, ya que están formadas por grupos de personas con las que debemos relacionarnos.
- Inteligencia intrapersonal: es la que nos permite configurar una imagen precisa y verdadera de nosotros mismos; nos permite entender nuestras necesidades y características, así como nuestras cualidades y defectos. Capacidad para conocer los aspectos internos, los propios sentimientos, ponerles nombre y recurrir a ellos como medio para orientar e interpretar nuestra conducta.

Las competencias emocionales pueden aprenderse, por lo que todo el mundo puede ser emocionalmente inteligentes. Según Bisquerra (2000): *“La inteligencia emocional es una meta-habilidad, que determina en qué medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia”*

Aprender a ser uno mismo y a convivir con los demás es más fácil si desde la escuela se ayuda a desarrollar las competencias propias de la inteligencia emocional. Según Maturana (como se citó en Ibarrola, 2009, p.22):

“La conducta inteligente del niño puede tomarse restringida o expandida según el flujo emocional que emerge en su convivencia con los educadores y los padres. Así, el temor, la envidia, la rivalidad, restringen su conducta inteligente, porque estrechan el espacio de relaciones en el que el niño se mueve. Solo el amor expande la inteligencia, al ensanchar el espacio de relaciones en el cual opera el niño, ampliando su ámbito de lo posible”.

3. LAS EMOCIONES

3.1 Concepto y Objetivos

Según Mora (2012) *“la emoción es ese motor que todos llevamos dentro (...) y nos empuja a vivir”.*

Goleman (1999) dice: *“En mi opinión, el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que los caracterizan”.*

Por otra parte, encontramos la definición que sugiere Bisquerra (2000, p.61) considera que las emociones son: *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un evento externo o interno”.*

Las principales funciones que siguen las emociones según Mora (2008):

- Defendernos de estímulos nocivos o acercarnos a estímulos placenteros, por lo cual, son motivadoras.
- Representan las respuestas del organismo ante diferentes estímulos. Gracias a las emociones y los sentimientos, la persona escoge la respuesta que considera más adecuada entre distintas posibilidades.
- Alertan a la persona ante un estímulo específico.
- Mantienen el interés por el conocimiento de lo nuevo.
- Sirve como lenguaje para comunicarnos con los demás, siendo una comunicación rápida y efectiva.
- Son imprescindibles en el proceso de razonamiento y toma de decisiones.

Las emociones son un parte esencial de la vida que continuamente experimentamos. Pero pocas veces nos paramos a reflexionar sobre que son y como aparecen. Una emoción se activa a partir de un acontecimiento que puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente. Un acontecimiento interno puede ser un pensamiento o algo tan prosaico como un dolor de tripa que anticipa la visita al doctor.

Cada persona tiene su particular forma de ver las cosas, un mismo acontecimiento puede afectarle de una manera diferente según la persona. En este fenómeno influye las experiencias que ha tenido previamente; familiar, educativa, social...Lo que esto quiere decir que el estilo valorativo se educa.

Según el libro maestros del corazón (López, 2013 p.226) en la respuesta emocional se identifican tres factores:

- El componente neurofisiológico consiste en dar respuestas como taquicardias, sudoración, cambio en el tono muscular, secreciones hormonales, etc. La sensación que todo esto produce es la experiencia emocional.
- El componente comportamental coincide con la expresión corporal. La observación del comportamiento del sujeto nos permite deducir qué tipo de emociones está experimentando. Sobre todo, en el lenguaje no verbal, como pueden ser las expresiones del rostro y el tono de voz, que aportan señales de bastante precisión.
- El componente cognitivo es la emoción hecha consciente, permite etiquetarla en función del dominio del lenguaje. Con la ayuda de la razón deriva en la elaboración de sentimientos que dan lugar en la mente y dependen de nuestra biografía y del grado de desarrollo de nuestras competencias emocionales. Por lo que dos personas pueden elaborar sentimientos diferentes ante una misma emoción.

3.2 Clasificación de las emociones

Muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones; sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso; al respecto, Goleman (2001:) asegura *que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete”*.

Lázarus (citado en Bisquerra, 2009) propone una clasificación. Esta clasificación se cimienta en el planteamiento de que las emociones se pueden ordenar en función del nivel de placer o desagrado que provocan. Según este autor, podemos encontrar:

- Emociones negativas: se muestran ante hechos que se valoran como desfavorables respecto al éxito de los propios objetivos (pérdidas, dificultades, discusiones...)

que necesitan energías y motivación para ser afrontados. Algunos ejemplos de estas emociones serían: miedo, ira, tristeza, ansiedad...

- Emociones positivas: se muestran ante hechos que son evaluados como favorables respecto al logro de objetivos. Se tratan de emociones que producen placer y bienestar: alegría, amor, gratitud...
- Emociones ambiguas: aquellas cuya valoración puede ser favorable o desfavorable dependiendo de las circunstancias en las que se produzcan. Muchos autores discuten sobre las emociones a incluir en esta categoría, aunque la mayoría de ellos coinciden es que la sorpresa es la emoción modelo de este grupo.

Bisquerra (2000) coincide con esta clasificación, aunque añade una cuarta categoría, las emociones estéticas que *“se dan cuando reaccionamos ante ciertas manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, arquitectura, danza, teatro) y tienen muchas aplicaciones para la Educación Emocional.”*

Encontramos otra clasificación que se fundamenta en los enfoques biológicos de las emociones.

- Las emociones primarias o emociones básicas, denominadas también puras o elementales, se reconocen por una expresión del rostro característico. Se inician con rapidez y duran unos pocos segundos. Los investigadores no coinciden en el número de ellas, pero en general, estas son en las que más coinciden: la alegría, la tristeza, la ira, la sorpresa, el miedo y el asco. La principal característica de este tipo de emociones es que se representan independientemente de la cultura, raza o etnia del sujeto, con una expresión facial similar.

Como afirma Palou (2004) *“son las que tenemos desde que nacemos y tienen como objetivo preservar la especie”*.

- Las emociones secundarias o complejas vienen dadas de las emociones básicas que se combinan dando lugar a otras de mayor complejidad. Se deben en gran medida al desarrollo individual del sujeto y sus respuestas cambian ampliamente de unas personas a otras.

Como se ha dicho antes hay miles de clasificaciones sobre las emociones, pero aquí se han expuesto las dos clasificaciones que más van a servir para la realización de este trabajo.

3.3 Descripción de alguna de las emociones

Gracias a las aportaciones realizadas por Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), Greenberg (2000) se van a presentar a continuación la descripción de algunas emociones:

Miedo

Es una emoción negativa que se activa por la percepción de un peligro inminente. Es una señal emocional que te avisa de la aproximación de un daño psicológico o físico. Además, implica una inseguridad respecto a la capacidad para manejar o soportar una situación amenazadora. El miedo se considera una de las emociones más intensas y desagradables y de la intensidad de la respuesta depende la incertidumbre sobre los resultados. Su principal característica es la sensación de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control, provocando aprensión, desasosiego y malestar. El miedo se relaciona con los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

Ira

Es una emoción negativa que aparece ante situaciones injustas o que atentan contra nuestra libertad personal; situaciones que nos coaccionan sobre nuestro propio comportamiento, personas que nos estremecen con abusos verbales o físicos, y

situaciones en las cuales se considera que se producen tratamientos que son injustos, produciendo sentimientos de irritación, enojo, furia y rabia.

A demás produce una sensación de impulsividad, de necesidad de actuar de forma inmediata, para solucionar la situación. Se aprecia como una experiencia desagradable e intensa. Es la emoción más peligrosa ya que la intención que tiene es la de destruir las barreras que se pueden llegar a percibir. La ira se relaciona con los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, desprecio, irritación, exasperación, furia, odio, desagrado, cólera, aversión, resentimiento, celos, hostilidad, menosprecio, violencia, rencor.

Tristeza

La tristeza es una forma de displacer producida por la frustración de un deseo, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son una separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han puesto esperanzas en algo, manifestando pesadumbre o melancolía, desaliento o pérdida de energía. La tristeza se relaciona con los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia.

Asco

Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado, a un acontecimiento psicológico o a valores morales repulsivos. Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental. Su respuesta emocional es causada por una impresión desagradable causada por algo o por la repugnancia que se tiene a alguna cosa. Las secuelas que provocan esta emoción se caracterizan por la necesidad de evitar o alejarse del estímulo que desencadena esta emoción.

Sorpresa

La sorpresa es una reacción causada por algo que no tienes previsto o es extraño, como un trueno o una celebración no anunciada, también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de las actividades que se están realizando. Los acontecimientos cognitivos también pueden provocar sorpresa. La función principal de la sorpresa es preparar al individuo para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados y sus consecuencias. Suele conllevar a convertirse rápidamente en otra emoción. La sorpresa se relaciona con los siguientes términos: asombro, pasmo, estupefacción, extrañeza.

Alegría

Es una emoción positiva con la que el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. Facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Además, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de esta emoción son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. La alegría se relaciona con los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso.

Amor

Es el afecto que se siente por otra persona, animal, cosa o idea. Encontramos dos tipos: el amor apasionado y el de compañero. El amor apasionado, llamado también “amor obsesivo” o “enamoramiento”, es una emoción intensa que se refiere a un estado de intenso anhelo por la unión con el otro. El amor de compañero, llamado “amor verdadero”, “cariño”, “amor conyugal”, es una emoción menos intensa, que combina sentimientos de profundo cariño, compromiso e intimidad. El procesamiento cognitivo del amor se inicia ante una situación nueva. El amor se relaciona con los siguientes términos: la alegría, celos, soledad, tristeza, miedo e ira. Se asocia al amor los siguientes

términos: atracción, añoranza, afecto, deseo, ternura, pasión, cariño, compasión, capricho, simpatía

4. LA EXPRESIÓN CORPORAL

4.1 Concepto

Para Riveiro y Shinca (1995) *“La expresión corporal se configura como un área de conocimiento en la que se potencia la interacción del cuerpo con el medio que le rodea, a través del estudio y utilización intencionada de gestos, miradas, posturas corporales”*

Mientras que Romero (1997) lo define como: *“el conjunto de manifestaciones socioculturales que abordan el cuerpo desde una perspectiva expresiva, comunicativa o estética, siendo el propio cuerpo junto con el movimiento y el sentimiento los instrumentos de los que sirven para sus prácticas.”*

Para finalizar con las definiciones se ha encontrado esta muy completa que Arguedas (2011, p.28) dio para la Revista Educación:

“La expresión corporal es una disciplina que le ofrece al ser humano la posibilidad de comunicar sentimientos, estados de ánimo, emociones, conocimientos y sensaciones de manera creativa y que hacen referencia a la parte subjetiva del hombre y de la mujer. Le permite manifestarse de manera espontánea a partir del conocimiento del cuerpo en forma individual o grupal, teniendo en cuenta las impresiones que perciba a través de los sentidos y su relación con el espacio y el tiempo, además le permite fortalecer la autoestima del individuo. Para obtener prácticas adecuadas de expresión corporal, es necesario tener en cuenta el manejo apropiado de los estímulos o consignas, así como de los materiales utilizados, los recursos y la diversidad de actividades creativas. La expresión corporal favorece el desarrollo armónico del ser mediante estímulos biológicos, intelectuales y

socioemocionales, que le facilitan el proceso creativo y de sensibilización, admitiendo, además, que la persona actúe en relación consigo misma, con otras personas, con otros seres vivos y con los objetos. Al ofrecer beneficios para el desarrollo integral del hombre, la expresión corporal se convierte en un eje transversal en la educación primaria, al consentir la integración de contenidos de las distintas áreas del currículum escolar.”

Motos (1983) asegura que esta materia está sustentada por dos pilares:

- Técnica: el conocimiento de las posibilidades corporales, la “conciencia segmentaria” por un lado, y por el otro el análisis y estudio del fenómeno movimiento.
- Espontaneidad: Capacidad para responder a una situación nueva de forma adecuada, o de forma diferente a una situación ya conocida.

El cuerpo utiliza un lenguaje claro y directo por eso es el lenguaje más universal que tenemos. Pero a pesar de esto su mayor relevancia se encuentra en los primeros años del sujeto ya que es la única forma que el bebé tiene para comunicarse con sus padres, además de que es el lenguaje por el cual el individuo empieza a conocerse, sentirse, percibirse y manifestarse.

Robbins (1993) afirma que: *“la palabra solo trasmite un 7%, aproximadamente, de la información que se comunica. Un 38% se trasmite por el tono de voz. El 55% de la comunicación, y con mucho la mayor parte de ella, deriva de la fisiología o el lenguaje corporal.”*

La base de este aprendizaje es que se aprende “haciendo” colaborando en el desarrollo del bagaje experimental y experiencial del niño a través de los procesos lógicos del aprendizaje como pueden ser la sensación, la percepción, la representación y simbolización. Por esta razón contribuye a la integración de la persona traduciendo el estado anímico del sujeto por medio de movimientos, gestos, inquietud el cuerpo, etc.

“El movimiento corporal se configura como un lenguaje propio del sujeto a las condiciones fisiológicas, anímicas y espirituales que determinan el conjunto de su expresión” (Riveiro, 1997, p.74).

4.2 Objetivos y beneficios de la expresión corporal

Es importante aclarar que no tiene unos objetivos totalmente definidos, son variados dependiendo mucho de la situación de la que se va a llevar a cabo y los sujetos que van a trabajarla. Aun así, a continuación, se van a ver los que pueden llegar a ser más relevantes para la realización de este trabajo:

- Mejorar el crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano.
- Comunicarse a través de formas aprendidas y pautas en cada cultura.
- Encontrar lo más profundo y auténtico de nosotros mismo.
- Expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, así como manifestar el estilo personal de cada individuo.
- Descubrir y utilizar sus componentes expresivos desarrollando el lenguaje del cuerpo. Es un instrumento educativo.
- Exteriorizar deseos, sentimientos, pensamientos, emociones...de forma natural y espontánea.
- Desarrollar la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética.

Según el libro *Expresión Corporal y Educación* (Ruano y Sánchez, 2009, p.32) la expresión corporal tiene muchos beneficios. Este libro en concreto los diferencia en tres ámbitos:

- Cognitivo; conocimiento de uno mismo, creatividad, saber leer los gestos de los demás, imaginación, conocimiento de las partes del cuerpo, conocer las propias limitaciones y pensar en lo que se hace.
- Equilibrio Personal; seguridad en sí mismo, confianza, autoestima, bienestar personal, equilibrio, espontaneidad, tranquilidad, ser más auténtico, desinhibición, ser más felices, tranquilidad, liberar tensiones, sentirse libre para opinar, autonomía, perder vergüenza, aprender a apreciar su cuerpo y transformaciones internas y profundas.
- Relación e Inserción social; reafirmación social, darse a conocer, relacionarse con los demás, comunicación libre, aceptar mejor a los demás, formar parte del grupo, mejora las habilidades sociales, desarrollo de la amistad, entendimiento del otro, cooperación, crea vínculos afectivos y genera buenas relaciones con el profesor.

5. EXPRESIÓN CORPORAL VS. EDUCACIÓN EMOCIONAL

5.1 Relación entre los dos conceptos

“El desarrollo de la materia de Expresión Corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedos y vergüenzas, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas; debido principalmente a la Expresión Corporal es un contenido en sí misma que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socio-afectiva” (Learreta, 2000, pp. 387).

La expresión corporal se empieza a reconocer cada vez más como una disciplina emergente, que cada vez toma más protagonismo en diferentes ámbitos profesionales. Cuando esta disciplina se relaciona con las emociones tienen que ver con el reconocimiento por empezar a revelar el mundo interno; sensaciones, emociones o ideas. *“La manifestación, en los movimientos del cuerpo, del contenido de la vida*

psíquica, nuestra voz, nuestra mirada transmiten nuestra vida afectiva.” (Dropsy, 1987, p.42).

Como ya se ha podido ver a lo largo de este trabajo la expresión corporal está muy ligada a la educación emocional, más concretamente a las emociones. Cuando un ejercicio de expresión corporal se aplica en una sesión lúdica, esta integra el cuerpo con la mente. Todos los movimientos, la postura, el tono muscular (si estamos tensos o relajados), la expresión facial... nos da una idea de los sentimientos, pensamientos, ideas o temores en los que está inmerso el sujeto. Por eso lo que se pretende con la expresión corporal es enseñar al niño como tiene que responder ante una situación determinada.

Según Lapierre y Auccouturier (como citó en Ruano, 2004), apuntan que unas posturas y movimientos más abiertos suelen indicar personalidades más positivas, afectivas, con mayor autoestima...mientras que movimientos más cerrados, más aferrados a la forma del propio cuerpo podrían significar lo contrario.

Es probable que la expresividad y la conciencia sensorial sean dos cualidades adecuadas para producir una cultura de movimiento en la cual cada niño se reconozca y se valore, generando una fuerza que le conduce al aquí y al ahora y acortando distancias creadas por el egocentrismo. Además, los movimientos expresivos basan sus objetivos en ese instante mágico en el que el niño toma conciencia del gesto único y de una sensibilidad que emerge de su interioridad, cargada de energía y vitalidad. Siendo este un lenguaje gestual, silencioso, convertido en creatividad, capaz de canalizar el potencial expresivo de cada persona.

Cada niño cuando se mueve, despierta sus habilidades personales, aprendiendo a desenvolverse con los diferentes recursos mientras encuentra sentido al devenir de sus movimientos. *“Todo trabajo corporal, funcional o no, influye en la personalidad entera, aun cuando no siempre tengamos consciencia de ello”* (Alexander, 1991).

Como se ha dicho antes cuerpo y mente forman un todo, por ese motivo la expresión corporal puede fusionarse con otras materias, por eso se ha creído conveniente trabajar la educación emocional a través de esta disciplina. La escuela y más concretamente el

educador tiene un papel fundamental para ayudar a educar a los niños en estas dos áreas, sobre todo a aquellos que vengan de familias desestructuradas o que tengan algún trastorno, por lo que el docente debe mirar detenidamente cualquier gesto, expresión o movimiento que tenga el alumno en el aula y así poder mediar y enriquecer su vida. La expresión corporal ayuda al niño a desprenderse de sensaciones, preocupaciones o malestares que pueda tener. Estas son las tres actividades que más nos van a ayudar a la hora de trabajar con los niños en el aula:

- Teatro: mejora la memoria y la concentración, además estimula la expresión corporal y la atención a aspectos importantes, refuerza tareas académicas diversas además de los hábitos de lectura y escritura y, al igual que las anteriores, favorece el trabajo en grupo y, por tanto, la socialización y la autoestima.
- Baile: Fortalece la autoestima, el trabajo en equipo, el ajuste postural y la lateralidad ya que, al hacer diferentes movimientos, el menor estimulará la parte corporal menos “hábil” desarrollando un comportamiento bilateral, aunque en estas edades se suele decir que utilizan ambas partes por igual.
- Cuento motor: Del relato nacen propuestas en las que los alumnos participan, desde la actividad motriz, emulando a los personajes del propio cuento. Favorece a la estimulación de la expresión corporal, la sociabilización, la cooperación y sobre todo a la espontaneidad ya que les vas diciendo lo que tiene que hacer, pero no como lo tienen que hacer por lo que cada niño lo hará de una forma distinta.

Según el libro *Expresión corporal y educación* (Ruano y Sánchez, 2009, p.143): Se considera que para empezar a educar en la afectividad se debe enseñar al alumno a conocer cómo responde su cuerpo cuando se expresa y descubrir el significado de sus vivencias corporales. Además, la expresión corporal ayuda a conseguir una sensación de bienestar y una liberación de tensiones gracias a la toma de conciencia y aceptación de su cuerpo.

Dropsy, (como citó en Ruano 2004, p. 226). *“Cada una de nuestras emociones llega a nuestra conciencia a través de las sensaciones de nuestro cuerpo y únicamente a través de ellas, por eso podemos afirmar que, en lo concerniente a la vida afectiva, la toma de conciencia de nuestras emociones resulta inseparable de una toma de conciencia de nuestras manifestaciones corporales, es decir que en este plano por lo menos la imagen de sí mismo es... una imagen del cuerpo.”*

CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO VEHÍCULO A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS DE INFANTIL

1. CONTEXTO

Con la propuesta “la expresión corporal como vehículo a la educación emocional en las aulas de infantil” lo que se pretende es llevar a la práctica la teoría que se ha visto hasta ahora aquí expuesta y que sirva de herramienta para guiar al docente. La manera más efectiva de llevarlo a la práctica es a través de la realización de una programación que contenga objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación. Lo que se intenta con esta propuesta es que se le dé más importancia a la educación emocional en las aulas de infantil por eso se proponen 20 actividades a través de la expresión corporal que se pueden trabajar en los tres cursos del segundo ciclo. No se ha diseñado para ningún centro en concreto y dependiendo del curso o del centro la dificultad irá aumentando o disminuyendo.

2. OBJETIVO GENERAL

- El objetivo general de este trabajo es proponer diferentes actividades de intervención en las aulas de educación infantil para que se trabaje correctamente la educación emocional mediante la disciplina de expresión corporal.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ayudar a poner nombre y comprender sus emociones y las de los demás.
- Desarrollar en el niño una buena capacidad para que tenga control sobre sus emociones.
- Mejorar la autoestima de los alumnos para tener una buena salud mental.
- Ayudar a educar las emociones mediante actividades de expresión corporal.
- Intentar demostrar que trabajar en el aula con las emociones puede llegar a ser divertido.

4. OBJETIVOS DE ETAPA/ÁREA

Objetivos según REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

Objetivos de etapa

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.

- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Objetivos de área

I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.
- Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

II. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

III. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas.

5. CONTENIDOS

Contenidos según REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre.

I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás.
- Utilización de los sentidos: Sensaciones y percepciones.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.
- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.
- Exploración del propio cuerpo.

II. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Incorporación de pautas adecuadas de comportamiento.
- Disposición para compartir y resolver conflictos cotidianos.

III. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
- Utilización, con intención comunicativa y expresiva, de las posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.
- Representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos, individuales y compartidos.
- Participación en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.

6. DESTINATARIOS

Esta propuesta va dirigida a los alumnos del segundo ciclo de educación infantil. No va dirigida a ninguno curso en concreto ya que todas las actividades se pueden realizar en los tres cursos de esta etapa, pero queda claro que depende en que curso se realicen y el nivel que tengan los niños se irá aumentando o disminuyendo la dificultad. Por ejemplo, si se hace en el primer curso se puede trabajar solo con dos emociones y así aumentando el número a la vez que se va pasando de curso o los niños van teniendo claro los conceptos.

7. METODOLOGÍA

La metodología que vamos a emplear va a tener un enfoque globalizador y activo teniendo en cuenta el nivel madurativo de cada niño y así poder construir aprendizajes significativos y funcionales. Basada en la diversidad teniendo en cuenta siempre las experiencias previas de cada uno de los alumnos. Cada alumno es distinto y ha tenido vivencias diferentes hasta que llega al colegio, por lo que partiremos de esas vivencias para comenzar a trabajar con las emociones.

La metodología para el desarrollo de las competencias emocionales debe ser práctica, por lo que el juego va a ser la actividad más utilizada para la realización de esta propuesta ya que es el recurso principal para trabajar a través de la expresión corporal. Como se ha dicho en la realización de este trabajo la expresión corporal se aprende “haciendo”.

Para la realización de estas actividades es esencial que la profesora cree un buen clima en el aula donde los alumnos se atrevan a conocerse y conocer su entorno (seguridad emocional) y así le incite a la participación ya que no puede haber una buena educación emocional a través de la expresión corporal si el niño no es el protagonista de dicho aprendizaje.

Los agrupamientos irán cambiando según el tipo de actividad, vamos a trabajar de forma individual, en pequeños grupos y de forma grupal, donde participará toda la clase en la actividad. Al tratar de actividades en parejas o en grupo realza la vinculación afectiva de los alumnos tanto de forma individual como de grupo, lo que influye en el desarrollo de habilidades sociales positivas y el trabajo cooperativo.

En alguna de las actividades que se van a realizar va a ser fundamental la participación de las familias por lo que se les pedirán que cooperen con la escuela para que el aprendizaje sea más efectivo y dinámico.

8. EL PAPEL DEL DOCENTE

El papel del docente es esencial en la vida de cada uno de los alumnos, convirtiéndose en un modelo para ellos. Para una buena educación emocional, el maestro necesita el

desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha y la comprensión. Las principales funciones que tiene son las de observador, mediador, guía y dinamizador del aprendizaje. Para averiguar las experiencias vivenciales con las que llega el alumno al aula, el maestro deberá observar su comportamiento. Para ello en esta propuesta de intervención tenemos actividades para facilitar esta observación en la que se explica la actividad, pero no tiene unas pautas concretas y se deja que el alumno se exprese libremente para poder detectar cualquier problema o trastorno. Al contrario, para educar las emociones el docente adoptará el papel de guía y mediador, ayudando a corregir algunas conductas negativas que pueda tener el alumno y enseñarles a saber cómo reaccionar ante cada situación.

Actitud de un buen maestro para educar emocionalmente

- Saber controlar las propias emociones.
- Crear un buen clima dentro del aula.
- Actuar como mediador ante los conflictos.
- Fomentar actitudes de respeto y compañerismo entre los alumnos.
- Escucha activa de confianza y empatía con el alumno.
- Mantener una buena relación con las familias.
- Fomentar la participación en las actividades y los debates de clase.
- Tener paciencia, nunca se debe perder los nervios.
- Creer en ellos.

9. RECURSOS

Para la puesta en práctica de esta propuesta de intervención, se tuvieron en cuenta una serie de recursos:

- Recursos espaciales: Dependiendo de la actividad se hará en un lugar u otro.

El principal espacio donde vamos a realizar las actividades va a ser el aula, pero para según qué actividad se va a necesitar espacios más amplios como puede ser el patio, la sala de actos o el gimnasio.

- Recursos materiales: En esta propuesta didáctica se han desarrollado un total de 20 actividades y estos son los materiales que necesitamos si queremos ponerla en práctica en nuestras aulas:
 - Imágenes o dibujos de las diferentes acciones afectivas; abrazo, beso, dar la mano...
 - Libro ¡Beso, beso!, de Margaret Wild.
 - Cassette
 - Música variada
 - Pos-it
 - Una caja
 - Cartulinas
 - Puzzles
 - Antifaces
 - Globos
 - Combas, conos, etc (Materiales de gimnasio)
 - Cartulinas
 - Pegamentos
 - Tijeras
 - PDI (pizarra digital interactiva)
 - Telas

La mayoría de las actividades no necesitan materiales ya que el único recurso que se necesita es el propio cuerpo del alumno.

10.TEMPORALIZACIÓN

Como no va a dirigido a ningún colegio y aula en concreto, no va a haber una temporalización como tal. Sino que cada docente en su aula va a ser el encargado de programar esta temporalización. Lo que sí que se recomienda es que la educación emocional se trabaje como mínimo dos veces por semana. En esta propuesta hay actividades que se pueden hacer diariamente como “la puerta de las emociones”.

11.EVALUACIÓN

La evaluación nos permite concretar en qué medida se han logrado los objetivos que se han propuesto a lo largo de la propuesta de intervención, permitiendo adaptarse a las características individuales del alumno y a su nivel madurativo. En este caso será una evaluación global, continua y formativa, siendo la observación directa y sistemática la principal técnica de este proceso.

La evaluación es difícil cuando se trata de evaluar la expresión y el desarrollo personal pero la observación es el instrumento imprescindible para obtener la información que se necesita sobre el mundo subjetivo del niño; hábitos, preferencias, fantasías, su modo de comunicación gestual y corporal, etc. Esta observación se va a realizar por medio de la interacción personal del alumno o actividades diseñadas específicamente para facilitar esta observación.

La observación permite interpretar las señales más sutiles: cuando quiere hacer algo y no sabe cómo hacerlo, cuando se siente orgullo porque lo ha logrado, cuando está a punto de renunciar a algo que le está costando o cuando alguien le está molestando. Observar también es estar atentos a las múltiples manifestaciones, para poder explorar y observar más allá de lo evidente. Pero únicamente con la observación no sirve, está tiene que venir

acompañada de escucha atenta que ayude al niño a mostrarse tal y como es, sin miedo a que nadie le juzgue por lo que la maestra debe crear un clima de confianza en el alumno se sienta a gusto y sepa que puede contar con ella cuando tengan algún problema o alguna duda.

Para llevar a cabo la evaluación se va a utilizar una tabla donde se van a poner los objetivos que se pretenden alcanzar con la propuesta y vamos a poner si se ha conseguido, no se ha conseguido o está en proceso de conseguirse. Se va a realizar una tabla para cada alumno.

| NOMBRE: | | | |
|--|-------------------|-------------------|----------------------|
| | CONSEGUIDO | EN PROCESO | NO CONSEGUIDO |
| ¿Sabe que es una emoción? | | | |
| ¿Identifica las emociones básicas? | | | |
| ¿Puede expresar corporalmente sus emociones? | | | |
| ¿Participa en las actividades? | | | |
| ¿Tiene dificultad para relacionarse con el grupo? | | | |
| ¿Es respetuoso con el grupo? | | | |
| ¿Tiene capacidad para resolver un conflicto? | | | |
| ¿Maneja adecuadamente sus emociones/sentimientos? | | | |
| ¿Manifiesta su estado de ánimo? | | | |

CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES

1. CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se ha podido comprobar la importancia que tiene educar las emociones sobre todo en los primeros años de vida de una persona ya que es el momento en el que se está comenzando a construir su identidad. Trabajar las emociones a través de la expresión corporal es una forma muy buena porque hace en el sujeto aflorar; miedos, deseos, vergüenzas... y sobre todo para trabajar en infantil porque se hace de una forma divertida.

En este trabajo se ha realizado una revisión teórica mostrando estudios de algunos autores que nos aportan datos sobre el tema. Muchos de ellos destacan la importancia que tiene las emociones en nuestra vida y que trabajar con ellas y saber educarlas nos puede llevar a tener una vida de bienestar. Con estos datos se ha ido justificando, confirmando y reforzando la hipótesis de partida.

Gracias a la información recopilada he podido diseñar una propuesta orientada a trabajar con las emociones en las aulas de infantil. Una propuesta de 20 actividades que se han llevado a la práctica gracias a la expresión corporal, atendiendo otros contenidos como la tolerancia, el respeto, la empatía, la cooperación... además, de ayudar al niño a desprenderse de sensaciones, preocupaciones o malestares que pudiera tener.

Al no poder llevar la propuesta a la práctica no se puede hacer una valoración sobre esta ya que hasta que no se pone en funcionamiento no se pueden ver los errores que pudiera tener. Sin embargo, al ser una propuesta que no va dirigida para ningún aula en concreto ni para ningún curso de infantil cada docente observaría unos fallos distintos porque cada grupo de niños es diferente y no todas las actividades salen igual, depende mucho del aula y el curso en las que se realicen. Lo importante es que el docente cree un clima de confianza con capacidad para la escucha activa y estimulante para la realización de las actividades.

Agregar que, aunque el aula sea un espacio privilegiado para trabajar la educación emocional y la expresión corporal una herramienta excepcional, se considera que para llegar a tener una formación integral es imprescindible que se extienda a otros ámbitos de la vida con diferentes formas de trabajarlos.

Para concluir, decir que el tema escogido me ha parecido tremendamente interesante, no nos damos realmente cuenta de la importancia que tiene las emociones en nuestra vida y como vamos a afrontarla en un futuro. Mucha gente piensa que las emociones no se pueden educar que cada uno nace siendo como es y que nada les va a hacer cambiar el punto de vista de ver las cosas o lo que sienten antes un estímulo. Piensan eso porque a ellos nadie les ha enseñado a educarlas. Por eso pretendo con la realización de este trabajo que esas personas cambien su punto de vista y que vean que están equivocados.

2. LIMITACIONES

Respecto a las limitaciones para la realización de este trabajo de fin de grado, ha sido la poca información que se ha encontrado. Hay mucha información de la educación emocional y la expresión corporal por separado, pero lo difícil ha sido encontrar información que tenga relación entre los dos temas. Además, y por si esto fuera poco cuando se ha encontrado algo sobre el tema, la mayoría de veces ha sido relacionado con etapas educativas más avanzadas como primaria o la ESO.

Como se ha podido comprobar con la realización de este trabajo, la educación emocional se trabaja mucho menos de lo que se debería en las aulas de infantil por lo que ha sido difícil encontrar propuestas de intervención en las que poder fijarse como trabajar el tema. Del mismo modo, se ha encontrado alguna actividad sobre el tema, pero casi nada relacionado con la expresión corporal.

Trabajar la educación emocional mediante solo la rama de expresión corporal te delimita mucho el trabajo, sobre todo a la hora de la intervención porque la creatividad y la imaginación se limitan.

Por último, al no haber puesto en práctica ninguna de las actividades de las que se proponen en el trabajo lo dificulta porque una actividad hasta que no se realiza con los alumnos en el aula no se sabe si es adecuada o no para trabajar el tema en cuestión.

3. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Sin duda se pueden realizar muchas propuestas para la continuación de este trabajo. Estas son algunas:

1. La formación emocional del profesorado.

Un profesor no puede enseñar algo de lo que no sabe o no tiene información, por lo que se realizaría una propuesta para enseñar a los docentes a trabajar sus emociones y como controlarlas. El maestro es como un modelo a seguir que tienen los alumnos sobre todo en la etapa de infantil, por ese motivo tiene que saber comportarse dentro del aula.

2. Trabajo de investigación.

Se podría realizar un trabajo de investigación donde se investigaría la vida de personas que han tenido una buena educación emocional con personas que tienen analfabetismo emocional, para así poder comparar y ver si las vidas de las personas que han tenido una buena educación son más satisfactorias que las que no la han tenido.

3. Ampliación de la propuesta.

Se podría realizar una ampliación de la propuesta, añadiendo más actividades para realizar dentro del aula o la realización de una unidad didáctica donde tendría una temporalización y un curso en concreto para su realización.

4. Resolución de conflictos.

Está claro que lo que más les cuesta a los niños en esta etapa es dar su brazo a torcer cuando tienen algún problema con sus compañeros. Ellos nunca tienen la culpa y siempre es el compañero. Por lo que sería apropiado centrarnos en este tema en concreto y realizar actividades solamente de este tipo.

5. Cooperación familia- escuela.

Es muy importante que el aprendizaje que se da en clase siga cuando salen de la escuela, por lo que sería conveniente que las familias tuvieran información sobre el tema y que cooperarán con el centro para que el aprendizaje fuera más efectivo. Se podrían dar cursos a los padres y que estos intervinieran en las actividades para luego seguir con el trabajo en sus casas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberici, A y Serreri, P. (2005). *Competencias y formación en la edad adulta. Balance de competencias*. Barcelona, España: Alertes.
- Araújo, J. (Coord.) y otros (2009). *Juegos de expresión corporal*. Barcelona, España: Parramón Ediciones, S.A.
- Arguedas, C. (2011). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística, *Revista Educación*, 28: 28-30.
- Bach, E., y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona, España: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21: 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona, España: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.) y otros (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona, España: Horsori Editorial, S.L.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional*. Bilbao, España: Edesclée.
- Berge, I. (1985). *Vivir tu cuerpo para una pedagogía del movimiento*. Madrid, España: Narcea.
- Buj, M. (2014). *La educación emocional en el aula. Propuestas didácticas para niños y niñas de 6 a 12 años*. Barcelona, España: Horsori Editorial, S.L.
- Chazín, M. (2007). *Juegos de expresión corporal para niños*. Madrid, España: Editorial CCS.
- Espinosa, J. y Monroy, A. (2014). Propuesta práctica para la educación emocional en educación física. *Revista internacional de deportes colectivos*, 20, 50-73.

- Estivill, E. (2008). *¡A jugar! Actividades para enseñar buenos hábitos a los niños*. Barcelona, España: Anglofort, S.A.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid, España: Ediciones Pirámide
- Gallego, D., Alonso, C, Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones Educativas de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona, España: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el S.XXI*. Barcelona, España: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Ibarrola, B. (2010). *Educación de las emociones a través del cuento*. Madrid, España: Equipo SM.
- Ibarrola, B. (2019). *Crece con emoción. El desarrollo de la competencia emocional en educación infantil*. Madrid, España: Equipo SM.
- López, L. (Ed.). (2013). *Maestros del Corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A.
- Marina, J. y López, M. (1999). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona, España: Anagrama.
- Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría*. Madrid, España: Alianza.
- Ortiz, M. (2002). *Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación física*. Granada, España: Grupo Editorial Universitario.
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona, España: Graó.

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.

Ruano, K., y Sánchez, G. (Ed.). (2009). *Expresión corporal y educación*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Stokoe, P y Harf, R. (1987). *La Expresión Corporal en el jardín de infantes*. Barcelona, España: Paidós.

Stokoe, P. (1978). *Expresión corporal. Guía didáctica para el docente*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Ricordi.

ANEXOS

ACTIVIDADES

Actividad 1. La puerta de las emociones

En la puerta de la clase estarán representadas distintas imágenes de acciones afectivas; dar la mano, un beso, un abrazo, chocar los cinco, un salto etc. Por la mañana al empezar la clase el profesor se colocará al lado de la puerta y los niños irán pasando de uno en uno y escogerá qué acción afectiva quiere realizar según su estado de ánimo o según se siente ese día, por lo cual tocará con la mano la imagen y seguidamente realizará la acción conjuntamente con el profesor. Po ejemplo, si ese día el niño se siente desanimado o triste elegirá el abrazo.

Actividad 2. Las princesas también sienten.

Para esta actividad lo que se va a hacer es elegir un cuento tradicional que todos los niños se sepan. Una vez escogido el cuento la profesora lo va a ir contando en voz alta mientras los niños lo representan, pero mientras lo cuenta va a ir diciendo como se siente la princesa en cada momento. Por ejemplo, si cogemos el de La Cenicienta, la profesora escogerá las escenas que Cenicienta sienta alguna emoción; cuando está encerrada con sus hermanastras (tristeza), cuando el hada convierte la calabaza en una carroza (alegría), cuando se encuentra con el príncipe en el baile (amor), cuando pierde el zapato (miedo), cuando el príncipe le pone el zapato (felicidad), etc. Así los niños a partir del cuento motor representarán las diferentes emociones que siente la princesa y en qué momento siente cada una de ellas.

Actividad 3. Nos damos un beso

En esta actividad lo que vamos a hacer es sentarnos todos en un corro mientras la profesora va leyendo el libro ¡Beso, beso!, de Margaret Wild. El libro trata sobre un rinoceronte pequeño que se va a jugar y se aleja de su mamá, en el camino se encuentra

muchas parejas de animales que se están besando y recuerda que no le ha dado un beso a su madre por lo que decide volver para darle el beso. El libro repite mucho “¡Beso, beso!” por eso cuando la maestra lo diga el niño tendrá que coger al compañero que tiene al lado para darle un beso. Para que se a más divertido la profesora puede ir diciendo cada vez como tiene que ser el beso; silencioso, con ruido, de nariz...

Actividad 4. La música me hace sentir...

En esta actividad lo que se propone es oír diferentes tipos de música que sugieran emociones y expresar lo que sienten con el cuerpo. No se le dará ninguna pauta, cada niño puede moverse como él quiera o sienta, puede ser individual, por parejas o por grupos. Así, le permite observar al profesor como es el lenguaje corporal de cada alumno y como expresan las emociones, pudiendo detectar si alguno tiene algún problema.

Actividad 5. ¿Qué emoción tengo?

En esta actividad lo que se va a hacer es que la profesora le pega un post-it a cada niño en la frente, sin que ellos lo vean, cada uno tendrá una emoción de las que se han visto en clase dibujada. Se sentarán en un semicírculo y cada vez irá saliendo un niño diferente y tendrá que representar sin sonidos, solo con el cuerpo la emoción del compañero que la profesora le diga. Entre todos intentarán adivinarla y cuando lo hayan conseguido el niño que tenía pegado el pos-it saldrá a representar la emoción de otro de sus compañeros. Así hasta que todos los alumnos de la clase salgan a representar.

Actividad 6. Se rompe el huevo

Esta actividad sirve para ayudar a relajarnos, ya que es muy importante para saber controlar las emociones. Los niños y niñas de la clase se agruparán por parejas, uno de ellos se sentará y el otro le hará un masaje siguiendo las instrucciones del maestro:

1. Rompo el huevo. Hacemos como si rompiéramos el huevo.
2. Cae la yema. Bajamos los dedos por la cabeza y por la espalda lentamente.
3. Nos fijamos en el paisaje. Le dibujas árboles y soles en la espalda.
4. Llegan los elefantes. Con los puños cerrados damos pequeños golpecitos.
5. Suben y bajan los elefantes. Los golpes suben y bajan por la espalda.
6. Llegan las hormiguitas y suben y bajan. Con las yemas de los dedos pequeños golpecitos subiendo y bajando por la espalda.
7. Cae la noche y sale la luna. Dibujamos una luna.
8. Llegan murciélagos y suben y bajan. Damos pellizquitos muy suaves.
9. Chupan la sangre. Pellizquitos alrededor del cuello.
10. Se hace la noche y sopla el viento. Soplamos en el cuello.

Cuando se termine el masaje cambiaremos y el niño que estaba haciéndolo pasará a que se lo hagan a él.

Actividad 7. ¡Estatua!

En esta actividad pondremos una canción que a los niños les guste o también podemos cantarla nosotros, para que se muevan libremente por el aula. Los niños están por el aula bailando y revoloteando, pero cuando la profesora dice la palabra “Estatua” cada niño debe permanecer totalmente quieto con la expresión de su cuerpo y su cara que elija. Lo que se pretende es hacer un entrenamiento de autocontrol para los más pequeños.

Actividad 8. El caracol.

En esta actividad empezaremos preguntando a los niños si han visto alguna vez un caracol y le pedimos que lo imiten. Los niños se ponen en el suelo y ponen las dos manos por encima de la cabeza, simulando las antenas. Pueden arrastrarse por el suelo como si fueran un grupo de caracoles. Mientras los niños se están arrastrando la profesora irá diciendo si hace sol y las antenas están fuera o si llueve y tiene que recogerse dentro de su caparazón. Los niños tendrán que representar el estado del caracol en cada momento y cambiar con rapidez de situación. Para esta actividad nos podemos ayudar de canciones como “!Qué llueva, que llueva!” o “Caracol, col, col”. Así cuando un niño este más nervioso de lo normal le podemos decir que recuerde al caracol que hace cuando llueve, y el niño lo imita en su caparazón, repliega los brazos, baja la mirada y se aleja de los demás.

Actividad 9. ¡Contacto!

En esta actividad los niños se mueven libremente por el aula, pero con una condición: sin tocarse. Mientras ellos se están moviendo la maestra dice la palabra, “!Contacto!” y los niños tiene que tocar la parte del cuerpo que la maestra diga del compañero que tengan más cerca. Por ejemplo, si la maestra dice: Contacto con la nariz, todos intentan con su nariz tocar la nariz de su compañero. Así hasta que la profesora diga basta y los niños sigan moviéndose por el aula sin tocarse. Esta actividad también se puede hacer con música de fondo.

Actividad 10. La cajita de los abrazos.

Esto más que una actividad es como un recurso que podemos tener en nuestra aula todo el año. Se pondrá una caja en nuestra aula y dentro pondremos tarjetas con los distintos tipos de abrazos que entre toda la clase decidirán; fuerte, largo, corto, con los brazos extendidos, etc. Así cuando cualquier alumno del grupo lo necesite, se le ofrecerá la posibilidad de ir a la cajita y sacar una tarjeta.

Actividad 11. ¡Voy a intentarlo!

Con esta actividad lo que se pretende es retar a los niños para que intenten hacer cosas nuevas, que en principio tengan un poco de dificultad para ellos y no lo hagan todos los días porque no tendría gracia el juego. La profesora le hará preguntas adaptadas a su nivel y el niño tendrá que responder si acepta el reto o no, y si es que sí el niño deberá demostrarlo. Algunos ejemplos de preguntas; ¿te atreves a saltar a la comba?, ¿...a cantar una canción?, ¿...a poner una mueca horrorosa?, ¿...a pintarte la cara?, etc.

Actividad 12. Juntos somos más

Para esta actividad se va a necesitar un espacio amplio. El profesor les indicará un punto de partida y un punto final de la sala, señalándolo con algún objeto y les pedirá a los niños que solo con sus cuerpos y lo que llevan puesto tienen que conseguir tocar los dos puntos. Al principio será una distancia corta que los niños llegarán con facilidad, pero poco a poco el recorrido se irá alargando y tendrán que ingeniárselas para llegar. Se pueden tumbar para que el cuerpo sea más largo, utilizar alguna chaqueta que haga de unión...

Actividad 13. Familia de animales.

Para esta actividad se ponen todos los niños de pie en un círculo y la maestra le dice a cada niño al oído el animal que tiene que representar. Cuando todos sepan el animal que tienen que representar se les tapan los ojos y tendrán que desplazarse por el aula haciendo el sonido y el movimiento que hace ese animal y así poder encontrar al resto de su familia. Cuando encuentran a otro niño que imita al mismo animal, se le da la mano y siguen buscando. Al final de la actividad todos los animales de una misma familia tienen que estar agrupados. Este juego les obliga a escuchar con atención y a la vez controlar sus

movimientos ya que deben desplazarse lentamente, sin hacer ruido y con los ojos cerrados.

Actividad 14. Puzzles incompletos.

Esta actividad se va a realizar en grupos pequeños de 4 o 5 alumnos. Se repartirá a cada grupo un puzzle con todas las piezas menos una que estará equivocada, por una pieza del puzzle de otro grupo. Cuando ya solo les quede una pieza verán que no encaja en ningún sitio, se les dirá que la pieza que les falta la tiene otro grupo de la clase y tienen que levantarse a averiguar quién la tiene y pedirles que se la den, pero con una condición, no pueden hablar. Es importante recordarles que las cosas se piden por favor y se da las gracias al final. Dependiendo del nivel de la clase se escogerán unos puzzles u otros. Lo que se pretende con esta actividad es que aprendan a pedir ayuda y agradecerla; con un abrazo, beso, choque de manos, etc.

Actividad 15. Los globos.

En esta actividad se le dará un globo a cada niño y se les pedirá que dibujen una emoción de las que se ha trabajado en clase. Cuando tengan todos sus globos se les dirá que tienen que ir dándole golpecitos al globo moviéndose por todo el espacio sin que este caiga al suelo. Mientras se están moviendo por el espacio la profesora dirá “!Cambio! y los niños tendrán que cambiar de globo por uno de sus compañeros pero no pueden dejar de darle golpes ni que se caiga al suelo, así varias veces. Cuando se termine la actividad cada niño tendrá un globo diferente con el que ha empezado por lo que le pediremos que nos explique un poco la emoción con la que se ha quedado y cuando se siente así.

Actividad 16. El choque de los dados.

Para esta actividad lo que vamos a necesitar son dos dados, uno con diferentes emociones y otro con diferentes lugares; colegio, casa, hospital, parque... Cada niño tirara los dos dados a la vez y le saldrá una emoción y un lugar, nos tiene que decir alguna situación en

la que haya sentido esa emoción en el lugar determinado que le ha tocado y después salir y representarnos que hace cuando le pasa eso. Por ejemplo, si sale enfado y casa, el niño dice que le pasa cuando discute con su hermano, tiene que salir al centro de la clase y representarnos lo que hace cuando eso le ocurre y si la maestra observa que no es algo adecuado como pegar, gritar...se le darán ideas que pueda poner en práctica.

Actividad 17. El photocall de las emociones.

Para esta actividad vamos a realizar un marco entre toda la clase. Los niños irán pasando de uno en uno cogiendo el marco y poniendo la cara de cómo se sienten ese día, o como se han sentido esa semana...según lo que les diga la profesora. La maestra les echará una foto que después se proyectará en la PDI. Lo que se pretende con esta actividad es que ellos mismos sepan distinguir como se sienten. Se puede hacer diariamente, semanalmente o trimestralmente.

Actividad 18. La varita mágica.

En esta actividad el maestro tendrá el poder (la varita). Los niños se moverán por el espacio mientras suena de fondo la música, cuando la música paré los niños se tendrán que parar y la profesora cogerá su varita e irá dando indicaciones como, por ejemplo, los que llevan zapatillas blancas tienen que poner cara de enfado, los que tienen bata azul tienen que ponerse en posición de relajación, etc. Si un niño tiene zapatillas blancas y bata azul, primero pondrá cara de enfado y después posición de relajación. Con este juego se pueden hacer muchas variaciones y la profesora irá diciendo lo que tienen que hacer según el nivel de la clase.

Actividad 19. Guerra de sonrisas.

En esta actividad se van a poner los niños por parejas. Lo que tienen que hacer es ponerse uno frente al otro y mirar fijamente y empezar a poner caras “graciosas” para conseguir

que el otro se ría. Solo vale hacerlo con gesto, no está permitido hablar y el primero que se ría pierde.

Actividad 20. El teatrillo.

Para finalizar con las actividades, esta se debe hacer al final de curso cuando los niños ya tengan interiorizados los conceptos, se puede realizar un teatro de las emociones. Para que sea más sencillo y no se líen entre ellos se pueden hacer por escenas, cada escena es una emoción distinta y se hacen en grupos reducidos. La maestra es la encargada de organizar y preparar el teatro y con ayuda de los padres se preparará el vestuario y decorado.