

LA EXPRESIÓN CORPORAL Y EL ENTORNO NATURAL COMO MEDIO DE CONOCIMIENTO HACIA LAS EMOCIONES



Universidad de Valladolid



**TRABAJO FIN DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTORA:

ANA PONCIO GONZÁLEZ

TUTOR:

FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2020

RESUMEN

Desde hace unos años la inteligencia emocional ha comenzado a jugar un papel más relevante en la escuela. Esto ha provocado que se atiendan tanto las capacidades intelectuales como las capacidades emocionales en el aula, con lo que se pretende conseguir un desarrollo integral de los niños y niñas para prepararlos como futuros adultos. Al mismo tiempo, se ha empezado a recuperar el contacto con la naturaleza en edades tempranas para que los alumnos y alumnas no olviden sus instintos más primarios y creen un vínculo con los entornos naturales que fomente el cuidado y respeto del medioambiente.

En relación a esto surge este trabajo, con el que se pretende crear un proyecto educativo destinado al área de Educación Física donde se trabajen las emociones y los sentimientos en el alumnado a través de la expresión corporal y el entorno natural. Para ello, antes de planificarlo se realizará un estudio de varias teorías emocionales, un análisis de cómo trabajar las emociones a través de la Expresión Corporal y una investigación acerca de los recursos que nos ofrece el entorno natural y los beneficios de pasar tiempo en contacto con la naturaleza.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, educación emocional, emociones, sentimientos, capacidades emocionales, expresión corporal, entorno natural, naturaleza, autoconocimiento y cuerpo.

ABSTRACT

Currently, emotional intelligence has a more relevant role in schools. Therefore, intellectual abilities and emotional abilities have the same importance in the classroom. This try to achieve a comprehensive development to prepare the boys and girls as future adults. At the same time, students' contact with the nature has been recovering. In this way, they will not forget their basic instinct and they will create connection with natural environments encouraging respect and care for the environment.

This essay pretends to create an educational project for the subject of Physical Education, where emotions and feelings are worked through Body Language and natural environment. But first, I will do a study of some emotional theories, an analysis of how to work emotions through Body Language and an investigation about the resources of the natural environment and the benefits of spending time in contact with nature.

KEYWORD

Emotional intelligence, emotional education, emotions, feelings, emotional competences, body language, natural environment, nature, self-awareness and body.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. JUSTIFICACIÓN	5
2.1. Razones personales.....	5
2.2. Importancia de trabajar las emociones en Educación Primaria.....	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1. Abriendo las puertas hacia la educación emocional.....	9
4.1.1. La inteligencia emocional	9
4.1.2. Conceptualización de las emociones	12
4.1.3. Tipos de emociones.....	14
4.2. La expresión corporal en Educación Física	16
4.2.1. La educación emocional a través de la expresión corporal en EF	19
4.3. El entorno natural.....	21
4.3.1. Influencia del entorno	22
4.3.2. La educación emocional mediante la expresión corporal en la naturaleza..	25
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	27
5.1. Título	27
5.2. Justificación	27
5.3. Temporalización.....	28
5.4. Objetivos relacionados con el currículo y con las competencias básicas.....	29
5.5. Contenidos	30
5.6. Metodología	32
5.7. Sesiones.....	33
5.8. Evaluación.....	41
6. CONCLUSIONES.....	43
7. REFERENCIAS	46
8. ANEXOS	49
Anexo I - Cuestionario emocional.....	49
Anexo II – Material utilizado para las sesiones	50
Anexo III – Fichas de evaluación y autoevaluación	51

1. INTRODUCCIÓN

El documento que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado realizado para dar por finalizado el Grado en Educación Primaria en la mención de Educación Física.

Dicho documento está compuesto por una serie de apartados, cada uno de ellos elaborados para dejar reflejado la importancia que tiene tratar la educación emocional en las escuelas, no solamente desde el aula con el tutor sino también desde la asignatura de Educación Física creando un proyecto que integre lo intelectual con lo emocional. Este proyecto no solamente atenderá la educación emocional a través de la Expresión Corporal, también lo hará a través del medio natural, utilizando los recursos que este entorno nos ofrece, siempre desde el cuidado y el respeto por la naturaleza, como creadores de aprendizaje.

Los apartados de los que se compone el presente Trabajo de Fin de Grado son: en primer lugar, una justificación, en la que explico las razones por las que considero significativo trabajar el ámbito emocional desde la asignatura de Educación Física y no solamente hacerlo desde la expresión corporal sino también utilizando el medio natural como recurso. En segundo lugar, dejo recogidos los objetivos que pretendo alcanzar con este trabajo. A continuación, una fundamentación teórica creada a base de un apoyo bibliográfico que he ido consultando durante la elaboración del tema y fuentes con las que contaba gracias a cursos anteriores. Esta fundamentación se compone de un análisis de los antecedentes de la educación emocional y todo el conjunto que la compone que nos han hecho replantearnos nuestro modo de enseñar, información relevante acerca de la Expresión Corporal en Educación Física y cómo se trabaja el ámbito emocional con ella y un estudio del entorno natural como recurso para la Educación Física y su influencia en nuestro estado emocional.

Seguidamente, planteo una propuesta educativa de educación emocional para la mención de Educación Física destinada al tercer ciclo de educación primaria, con la que pretendo conseguir un desarrollo en las dimensiones cognitiva, motriz y socio-afectiva.

Por último, concluyo el trabajo con una serie de conclusiones obtenidas gracias a la realización de este TFG, creando un listado de toda aquella bibliografía consultada y aportando una secuencia de anexos con diferentes materiales utilizados para el desarrollo de la propuesta educativa.

2. JUSTIFICACIÓN

El Trabajo de Fin de Grado aquí presente atiende al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales y resalta que para la obtención del título de graduado es requisito imprescindible la elaboración y defensa de un proyecto educativo de fin de Grado.

Al mismo tiempo, con este trabajo busco reflejar la adquisición de competencias que he obtenido en el Grado en Educación Primaria recogidos en el plan de estudios de la Universidad de Valladolid (2020).

A continuación se explicarán las razones por las que he elegido este tema haciendo referencia a varios aspectos. El primero de ellos, constatar por qué he querido trabajar sobre este tema y, en segundo lugar, destacar la importancia de incluir la educación emocional en el sistema educativo de una forma más significativa y por qué hacerlo a través de la Expresión Corporal y el medio natural en el área de Educación Física.

2.1. Razones personales

Todos hemos tenido una experiencia diferente durante nuestra permanencia en Educación Primaria. Ha sido un periodo de nuestras vidas que nos han marcado para bien o para mal dependiendo de muchos factores, entre ellos los maestros o maestras que nos hayan impartido clase.

El papel del docente en estas edades tiene una gran repercusión en el desarrollo del alumnado, no es lo mismo tener un maestro autoritario quien no tiene en cuenta tus emociones o un maestro en el que puedes confiar y tiene en cuenta más allá de tus capacidades intelectuales. Por suerte, durante mi estancia en Educación Primaria el primer tipo de maestros fueron minoritarios, lo que hizo destacar el papel de uno de los maestros que tuve. Un maestro sencillo, que no solamente te motivaba cuando veía que algunos aprendizajes te podían resultar más complejos sino que también se preocupaba cada día por cómo estaban emocionalmente sus alumnos y alumnas. Desde el curso que pase con ese maestro comencé a ser consciente de la diferencia que marcan los maestros con estas características.

Por este motivo entre otros muchos, a parte de decidir estudiar el Grado de Educación Primaria en mi adolescencia, me grabé en la cabeza, recordando a este

maestro, que sería una docente que además de fijarse en las capacidades matemáticas o lingüísticas de sus alumnos y alumnas también prestaría atención y conocería su mundo interno, sus preocupaciones, sus motivaciones, sus alegrías o sus tristezas y que para ello tendría que estudiar, indagar y reflexionar acerca de la educación emocional en la escuela.

2.2. Importancia de trabajar las emociones en Educación Primaria

Vivimos en una sociedad en la que vamos corriendo de un lado a otro sin darnos cuenta de que el tiempo se nos escapa, sin dar valor a ese preciado tiempo, sin poder sentarnos a conocernos a nosotros mismos, sin saber qué es lo que realmente queremos, pero lo que es más importante sin escuchar cómo nos sentimos o por qué nos sentimos de determinada forma, sin saber parar y darnos un respiro cuando lo necesitamos, olvidando nuestro ser más primario.

Esto se debe a que desde pequeños nos enseñan a ser ciudadanos para “saber” y “saber hacer”, sin tener en cuenta que para crecer como personas integra y completas también debemos “saber ser” (Hernández, 2005), además de que el contacto con la naturaleza cada vez es más reducido lo que hace que nuestras capacidades más primarias vayan siendo abandonadas. Tradicionalmente en la práctica educativa se ha dado mucha importancia al desarrollo cognitivo olvidando el desarrollo emocional (Bisquerra, 2000). A lo que Cury (2007) responde con la siguiente cuestión: ¿De qué sirve saber resolver problemas de matemáticas si no podemos resolver los problemas de nuestra vida cotidiana?

Bajo mi punto de vista es tan importante saber resolver los problemas matemáticos que nos plantean como saber resolver situaciones complejas en nuestra vida, adaptarnos a nuevas situaciones y lidiar con las emociones que estas situaciones provocan en nosotros. Por esto, considero que atender al ámbito emocional desde las aulas no es ningún error sino todo lo contrario, es un acto que nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida.

Ya desde hace unos años se están llevando a cabo programas emocionales, estos programas han probado científicamente que es posible desarrollar una serie de capacidades en el ámbito social, emocional y ético que mejoran y complementan las habilidades intelectuales y cognitivas (Diekstra, 2013). Pero además, también se ha demostrado mediante varios estudios, entre los que podemos encontrar el realizado por

psicólogos ambientales en la Universidad de Cornell en un hospital o los realizados por Peter Kahn, que la naturaleza tiene un impacto grandioso en nuestros estados emocionales y que muchos niños y niñas sufren trastornos de ansiedad o estrés tempranos provocados por el déficit de contacto con entornos naturales.

Es por ello por lo que pretendo desarrollar una propuesta didáctica a través de la asignatura de Educación Física mediante el uso de la acción motriz, concretamente a través de la Expresión Corporal y los entornos naturales al considerarlos medios eficaces para progresar y favorecer nuestra afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad, mejorar la relación socio-afectiva con los demás y recuperar ese contacto con la naturaleza que tantos niño y niñas tienen anulada.

Dicha propuesta tendrá como objetivo principal enseñar al alumnado a comprender, aceptar y gestionar sus emociones y sentimientos logrando un equilibrio emocional con el tiempo que mejore su calidad de vida. Conseguir esto les ayudará a saber actuar ante momentos de estrés, ansiedad, tristeza, frustración, irritabilidad, etcétera, es decir, ante escenarios que provoquen una desestabilidad en su vida o un estado de incapacidad de encontrar la propia felicidad.

3. OBJETIVOS

El presente Trabajo de Fin de Grado que se presentará a continuación lo he elaborado con la intención de lograr una serie de objetivos. A partir de ellos he pasado a elaborar y seleccionar unos contenidos que me permitirán conseguir lo propuesto. Los objetivos que pretendo alcanzar son:

- Conocer más sobre ciertas emociones, sobre los sentimientos que estas producen y el significado de inteligencia emocional.
- Explorar acerca de las capacidades del alumnado para reconocer las emociones y gestionarlas a través de la expresión corporal.
- Descubrir beneficios académicos que tiene conseguir una buena gestión de los sentimientos que son producidos por cada una de las emociones.
- Recopilar información sobre la relación entre los estados emocionales y la naturaleza para posibilitar una intervención educativa.
- Experimentar una enseñanza educativa sobre las emociones fuera de las aulas para entrar en contacto directo con la naturaleza y conocer los sentimientos resultantes.
- Reflexionar sobre las posibles consecuencias que puede tener una deficiencia de la naturaleza en nuestro estado emocional.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este trabajo se desarrollará un estudio centrado en la recopilación, el análisis y la reflexión sobre los aprendizajes y enseñanzas basados en la educación emocional. Para ello, se incluirán datos sobre la inteligencia emocional y su historia, y se utilizará como referente el área de Expresión Corporal en Educación Física en un entorno natural.

4.1. Abriendo las puertas hacia la educación emocional

Tiempos atrás el sistema educativo se basaba solamente en un aprendizaje basado en el conocimiento desde la razón, lo primordial era preparar a los jóvenes para la economía y el mercado laboral (Diekstran, 2013). Gracias a que se comenzó a conocer el término constructo de “inteligencia emocional” (Wayne Payne, 1985) la forma de trabajar en la enseñanza empezó a considerar otras posibilidades, pasó a ser más familiar, y se dejó de cometer la gran equivocación de separar inteligencia de la vida sentimental (Antonio Marina, 1993), acto que originó grandes efectos desfavorables en nuestro aprendizaje y en nuestra sociedad.

En la actualidad, se puede llegar a la conclusión de que una persona debe cultivar tanto las capacidades cognitivas como psicológicas y emocionales para estar plenamente integrado y desarrollado en la sociedad (Martínez, 2009). Partiendo de esta afirmación, gracias a diversos estudios científicos realizados, los aspectos afectivo-sociales han sido incluidos en el currículo de EF. Estos estudios demostraron que la educación emocional y las relaciones entre el alumnado son determinantes para el desarrollo de aspectos como la adquisición de competencias, el rendimiento académico, la socialización y el bienestar personal y social (Calero Y Espada, 2005).

Por ello, antes debemos especificar cómo hemos llegado a esta deducción y cómo afecta a nuestro desarrollo como individuos para entender su repercusión.

4.1.1. La inteligencia emocional

Investigando sobre el término descubrí que el concepto de “inteligencia emocional” (IE) es considerado en muchas ocasiones como un oxímoron, ya que es la unión paradójica de otros dos conceptos tradicionalmente opuestos: emoción e inteligencia. Con esta unión se creó un nuevo paradigma que intentó armonizar la cabeza y el corazón (Goleman, 1995:59).

Quiero destacar que las reflexiones sobre qué era la inteligencia y qué tipos de inteligencias se podían encontrar comenzaron con uno de los pioneros en el ámbito de las inteligencias, el Dr. Howard Gardner, quien publicó *“Frames of mind. The theory or multiple intelligences”* (1993), obra con la que tuvo gran repercusión en los profesionales de la educación por entonces. Este autor dividió las inteligencias en ocho tipos y después las subdividió en dos grandes grupos: la Inteligencia Interpersonal, centrada en la personalidad de uno mismo, el liderazgo, la capacidad de resolver conflictos, etcétera; y la Inteligencia Intrapersonal, que hace referencia a la inteligencia social. Lo que más me llamó la atención de Gardner es que para él todas las inteligencias son capacidades humanas, y cuando estas se desarrollan adecuadamente las personas llegan a sentirse más competentes, más comprometidas, más seguras de sí mismas y más capaces de colaborar con la comunidad. Él no deja de lado la inteligencia emocional, sino que la integra como una capacidad más del ser humano.

Pero no debemos olvidar que Platón ya consideraba la inteligencia emocional como la unión de tres partes de nuestra mente: la cognición, la motivación y el afecto (Hilgard, 1980; Pérez-González, 2010). Este ámbito no pasó desapercibido para Charles Darwin (1872), quien con su libro *“La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”* reflexionó acerca de la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación al entorno y a la sociedad (Chóliz, 1995).

Sin embargo, el término “Inteligencia Emocional” no se definió hasta los noventa, momento en el que se publicó el artículo científico fundador de la investigación sobre este tipo de inteligencia (Salovey y Mayer, 1990).

El Dr. Salovey y el Dr. Mayer la definen como:

“la habilidad que implica la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual.” (Mayer y Salovey, 1997: 10).

Además, fue Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, quien dio a conocer verdaderamente esta idea en todo el mundo a través de su obra *“La*

Inteligencia Emocional” (Goleman, 1995), obra en la que afirmaba que “carácter” era la palabra anticuada que servía para referirse a todo el conjunto de habilidades representadas por la inteligencia emocional. Este autor fue un discípulo de David McClellan, quien creó el concepto de competencias emocionales. Por ello, en su libro hace hincapié en la diferencia entre “competencia emocional” e “inteligencia emocional”. Goleman (1998:46) define una competencia emocional como *“una capacidad aprendida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente.”* Así, deja claro que la inteligencia emocional es un antecedente y las competencias emocionales consecuencias de ella.

Si queremos definir la Inteligencia Emocional podemos tomar como referentes a varios autores: para Goleman (1995) la IE es la capacidad para reconocer sentimientos en nosotros mismos y en otros, sabiendo gestionarlos después; Mayer y Salovey (2000) consideran que la IE es la capacidad de expresar y percibir emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás; y Fernández Berrocal (2004) define la IE como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Por lo tanto, teniendo en cuenta que la IE es definida de diversas formas dependiendo del autor que tomemos como referencia y que la componen diferentes caracteres, llegué a la conclusión de que la IE es la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y expresar las emociones y sentimientos propios y los de los demás.

Teniendo en cuenta lo anteriores datos es entendible que actualmente se desarrollen diversos estudios en escuelas y en otros espacios que destacan lo importante que es incluir una buena educación emocional en nuestras vidas, dado que todos los efectos secundarios de ello son positivos, es decir, mejoran nuestra calidad de vida, en definitiva, el bienestar propio y común. Es por ello por lo que mi propuesta didáctica se centrará en el estudio de las emociones y sentimientos, dado que esto le aportará al alumnado conocimientos que mejorarán su día a día logrando el bienestar deseado, mientras analizan y reflexionan sobre las capacidades que tiene su cuerpo para sentir, percibir y expresar tanto corporalmente como verbalmente.

4.1.2. Conceptualización de las emociones

Después de conocer un poco más acerca de la inteligencia emocional nos centraremos en las emociones, investigando acerca de sus diversas definiciones, de dónde surgen, qué respuestas generan y sobre los diferentes aspectos que engloban.

Quiero comenzar recordando que no hay una definición concreta sobre qué son las emociones, ya que a lo largo de la historia diferentes autores o científicos han ido descubriendo nuevos aspectos sobre ellas. A pesar de ello podemos tomar como referencia la definición de Bisquerra (2000) la cual dice que:

“una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción.”

Otra forma más racional desde la que podemos entender las emociones, y que me pareció una forma muy llamativa de presentarla, sería considerándolas habilidades de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza de regular nuestro estado de ánimo y el de los demás. (Rueda, 2011; Vallés, 2014).

Sabemos que las emociones surgen de diferentes acontecimientos y algunas son identificadas como negativas y otras como positivas, una emoción depende de lo que valoramos como importante, en nuestras manos está convertir una emoción negativa en una positiva. Ahora bien, ya que esta clasificación no me convence lo más mínimo, formulo esta pregunta, ¿de verdad es una clasificación adecuada? Todo depende de la perspectiva que se tome sobre lo que sentimos en cada situación que se nos presenta y de que entendamos que las emociones son simplemente emociones en esencia, por lo que no hay ni emociones negativas ni positivas, solamente emociones.

Es en este momento donde juega un papel fundamental la teoría de Gardner, en la que se considera que saber interpretar una emoción es tan importante como expresarla, es decir, interpretarla forma parte de nuestras habilidades intelectuales. De ahí que la Inteligencia Emocional deba ser un aspecto presente en la educación, porque con ella se pretende mejorar la capacidad humana de sentir, entender, modificar y controlar los estados emocionales en uno mismo y sobre los demás. Gardner (1983) remarcaba que lo fundamental de la inteligencia emocional era dirigir y equilibrar las emociones no bloquearlas.

No obstante, cuando aparece un estado emocional en una persona surge la respuesta emocional que se manifiesta en tres formas: fisiológica o psicofisiológica, comportamental y cognitiva. A pesar de ser esenciales para entender una emoción, en muchas ocasiones estas muestran una débil relación entre sí (e.g., Lang, 1994).

La respuesta psicofisiológica se produce cuando hay reacciones corporales, si hay reacción psicofisiológica hay emoción si no se produce no la hay. Se puede trabajar mediante técnicas de relajación o métodos de control físico corporal entre otros.

La respuesta comportamental se presenta a través de la expresión corporal, refleja cómo sacamos lo que sentimos dentro hacia el exterior. Si observamos la actitud corporal de una persona y sobre todo sus expresiones faciales podemos llegar a obtener muchas valoraciones de qué está sintiendo o qué emoción está vivenciando. Se puede trabajar mediante las habilidades sociales, la expresión de las emociones, el entrenamiento en observación de expresiones...

La respuesta cognitiva sería la experiencia emocional hecha consciente, es la conciencia de la experiencia emocional. En esta respuesta es importante conocer y conseguir un buen vocabulario emocional, debido a que si no se sabe cómo se llama una emoción no se puede explicar qué se está vivenciando con determinación. Se puede trabajar mediante el conocimiento del vocabulario apropiado de las emociones, introspección, meditación...

Al mismo tiempo que aprendemos sobre esto es fundamental que sepamos distinguir entre el procesamiento emocional, la experiencia emocional y la expresión emocional, ya que aunque estas tres fases en la percepción de las emociones sean diferentes forman un conjunto dentro de la gestión emocional de cada persona y cada una depende de la anterior.

Por consiguiente, es necesario hacer referencia a los conceptos en los que se puede desglosar la inteligencia emocional, los llamados fenómenos afectivos. Conociéndolos podremos lograr la mejor interpretación y el mejor aprovechamiento en cuanto a la educación emocional, lo que nos ayudará a identificar cada término con mayor facilidad

(Vallés, 2008) y a ser conscientes de la intensidad con la que sentimos, entender su significado y su origen (Meza, 2008).

Hay varios fenómenos afectivos que hacen referencia a las emociones (Vallés, 2008), pero los que más peso tienen para en este documento son:

Las emociones. Como hemos dicho al principio de este apartado hay multitud de definiciones que intentan concretar lo que es una emoción. Desde mi punto de vista, la definición más completa es la de Vallés (2008):

“la emoción es una reacción intensa y breve que aparece unida a fuertes movimientos del cuerpo y que se relaciona con las propias sensaciones corporales, La intensidad de esa emoción dependerá de la evaluación subjetiva que hagamos de ella y cómo esta puede afectar a nuestra felicidad.”

Sentimientos. Los sentimientos son disposiciones a responder emocionalmente que se originan a partir de una emoción y se diferencian de estas por su duración (Fridja, 1991; citado por Bsiquerra, 2000). Bisquerra (2000) dice que los sentimientos son estables, no impulsivos, y perduran más en el tiempo que las emociones.

Estado de ánimo. Los estados de ánimo son estados emocionales que tienen mayor permanencia y menor intensidad que las emociones. Se caracterizan por tener una duración indefinida que depende de la valoración de la persona que está vivenciando ese estado (Bsiquerra, 2000), por lo cual pueden durar desde horas hasta días.

La pasión. Las pasiones surgen de sentimientos que son llevados a intensidades extremas con una duración indefinida (Bisquerra, 2000). Esta forma de sentir intensamente y duraderamente se puede adueñar de la personalidad (Martínez-Otero, 2007), así que influyen en nuestro comportamiento llegando incluso a dominarlo.

4.1.3. Tipos de emociones

A continuación, después de haber hecho una pequeña aclaración y diferenciar la terminología característica del mundo emocional podemos crear una pequeña clasificación de emociones.

Teniendo en cuenta que no hay ninguna organización sobre las emociones que haya sido presentada como principal, podemos encontrar diferentes autores que han

realizado clasificaciones basándose en criterios distintos para ello. Algunos autores a los que me refiero son: Descartes (1647) realizó una clasificación teniendo en cuenta la experiencia emocional; Plutchik (1962, 1980a) tuvo en cuenta la adaptación biológica; Arnold (1969) que se basó en el afrontamiento; Ekman (1973, 1980) que atendió a la expresión facial para realizar su clasificación; Johnson-Laird y Oatley (1992) basándose en las emociones básicas o Arieti (1970) y Lazarus (1991) que las clasificaron en función del aspecto cognitivo.

Hay autores que se centraron en el estudio de “las tres grandes” emociones (miedo, ira, y tristeza) y otros en “las seis básicas” (miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco.

Partiendo de esto, pude tomar como punto de partida para determinar una clasificación en este trabajo a Goleman, a Vallés y a Bisquerra. Goleman (1995) denomina las emociones como “emociones básicas”, las cuales son las que tenemos de forma innata, es decir, desde que nacemos, y tienen como objetivo preservar la especie (Palou, 2004). Las emociones básicas son la alegría, la tristeza, la ira, el asco, el miedo y la sorpresa. Seguidamente encontré las “emociones secundarias” que son la respuesta que se produce como resultado de la combinación de las emociones primarias (celos, lástima, seguridad, orgullo...). Son llamadas de esta forma porque dependen de la responsabilidad intrínseca y de la conformidad a los deseos socialmente aceptados (Vallés, 2008).

Por último hay una clasificación, como ya he nombrado con anterioridad, entre “emociones positivas” y “emociones negativas”. Las “emociones positivas” son aquellas que producen bienestar psicológico (Bisquerra, 2000) y (Goleman, 1995). Según Soldevila (2009) son: la alegría, el humor, el amor y la felicidad. Y las “emociones negativas” son aquellas que producen malestar psicológico (Bisquerra, 2000) y (Goleman, 1995). Se ven reflejadas en la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión. Con esta clasificación hay que tener especial cuidado, ya que los niños y niñas pueden llegar a pensar que hay emociones malas y emociones buenas, cuando las emociones son simplemente parte de nosotros, es decir, simplemente son, no hay ni emociones malas ni buenas. Hay que saber qué uso hacer con cada emoción y llegar a controlar la respuesta que nos produzca cada una de ellas en nosotros (Bettoni, 2006).

En conclusión, para poder trabajar este tema dentro del aula primero hay que tener conciencia de todos los aspectos que se han plasmado en estos dos últimos apartados. No

para presentárselos como tal a los alumnos y alumnas sino para que el docente los comprenda y pueda elegir la forma más adecuada de exponerlos como material didáctico. Como se verá más adelante, la propuesta que desarrollo trabajará específicamente en entender las emociones y los sentimientos como un conjunto, es decir, no como características ni positivas ni negativas sino como lo que son: emociones que no determinan quienes somos, solamente son señales de nuestra mente o nuestro cuerpo ante diversos estímulos y tenemos que aprender a reaccionar adecuadamente ante ellas.

4.2. La expresión corporal en Educación Física

Recientemente se ha incorporado como contenido curricular la Expresión corporal en el Área de Educación Física, pero su utilización remonta tiempos atrás. El uso del cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación se basa en los orígenes de la humanidad. Si queremos llevar a cabo un análisis histórico de la Expresión Corporal podemos tomar referencias en las actividades que los diferentes pueblos y culturas han desarrollado en cada época en el campo de la danza, el teatro y la música con diferentes fines. Lo que antes comenzó siendo un ritual mágico, religioso, tribal... dio paso a espectáculos de divertimento; se pasó de la expresión natural y espontánea a formas más elaboradas y trabajadas, llegando a técnicas en las que la “expresión” era cuestionada.

En la actualidad, desde la asignatura de Expresión Corporal como formadora del profesorado de Educación Física se intenta recorrer un camino que nos lleve a comprender la verdadera dimensión del tema que abordamos. De esta forma, podemos entenderlo como una necesidad inherente a la naturaleza humana y que es un lenguaje basado en el cuerpo y en el movimiento. Pero si queremos profundizar en “qué es” la expresión corporal, “para qué” es necesaria, “cómo” debemos intervenir pedagógicamente y “cuándo” hemos de aplicarla didácticamente como menciona Villada (1997), iremos creando una epistemología científico-didáctica propia.

Antes de reflexionar a fondo sobre el concepto de “Expresión Corporal” tenemos que conocer y comprender otros términos básicos como son expresión, expresar, expresivo y expresividad, además de comunicación para poder llegar a una comprensión

real y no superficial de la Expresión Corporal. Esto nos servirá más adelante para poder interpretar el significado del conjunto de términos que forman la Expresión Corporal y explicarlos adecuadamente al alumnado.

- Expresión – “acción de expresar; la especificación, declaración de algo para darlo a entender; manifestación de los afectos y de las emociones por medio de la gesticulación...” (RAE)
- Expresar – “manifestar con palabras, miradas o gestos lo que se quiere dar a entender; darse a entender por medio de la palabra.” (RAE) Las Hermanas Aymerich C. y M. (1981) dicen que “expresarnos es descubrir que tenemos algo que decir, y decirlo con el lenguaje que nos parezca más significativo, ya sea gesto, palabra, dibujo, color o danza.”
- Expresivo – “dicho de una persona que manifiesta con gran viveza lo que siente o piensa.” (RAE)
- Expresividad – “cualidad de expresivo.” (RAE)
- Comunicación – “acción y efecto de comunicar o comunicarse; transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.” (RAE)

Conociendo estos términos podemos concretar el concepto de “Expresión Corporal”. Quiero reflejar la definición que han creado varios autores con el tiempo, concluyendo que la Expresión Corporal es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento para:

- mejorar el crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano, es una disciplina que libera energías (Stoke, 1967).
- comunicarse a través de un lenguaje revelando contenidos de naturaleza psíquica (Motos, 1983).
- expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, así como manifestar el estilo personal de cada individuo (Stoke y Harf 1987).
- expresar lo más profundo y auténtico de nosotros mismo (Berge, 1985).
- desarrollar la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética. Considera como elementos básicos de la misma el cuerpo, el movimiento y el sentimiento (Romeo-Martín, 99)

Gracias al conjunto de estas y otras definiciones podemos ver el área de la expresión como el espacio de las cinco “ces”: cuerpo, corazón, cerebro y cultura, todo ello englobado en la creatividad (Tomás Motos), además de verla compuesta por tres tipos de cuerpos: cuerpo texto, cuerpo escénico y cuerpo vivencial (García, A.; Bores, N.; 2003).

En la LOMCE, la Expresión Corporal aparece contemplada como bloque de contenidos específicos en el área de la EF. Por lo tanto, la Educación Física debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y el desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan: revelar y exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento (sensaciones, emociones, sentimientos, pensamientos...), expresar; reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, comunicar; y analizar el valor estético y artísticos del cuerpo (Ortiz, 2000). Sin olvidar que la creatividad, la originalidad, naturalidad y espontaneidad serán cualidades asociadas a todo trabajo de expresión.

Esto lo podemos concretar según lo recogido en la MEC, 1989 (p.216) que dice lo siguiente:

“con la Educación Física se pretende que el individuo aprenda a conocer su cuerpo y utilizar sus posibilidades de movimiento de una forma responsable, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del ámbito de lo motriz, como medio de enriquecimiento personal y de relación social e interpersonal.”

Dicho de otro modo, se conoce a la EF con carácter multifuncional, ya que agrupa fines e intenciones educativas muy diferentes entre sí, algunas de las cuales contribuyen a alcanzar específicamente a la Expresión Corporal. Esta área contempla el cuerpo y el movimiento como ejes de acción educativa, destacando la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas, sin dejar de lado la aceptación del propio cuerpo y de su utilización eficaz.

“La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo (CECJA, 1992)”

4.2.1. La educación emocional a través de la expresión corporal en EF

Antes de comenzar quiero recalcar que la educación emocional no es un tema que deba tratarse solamente en el área de Educación Física, dado que su conocimiento va más allá de conocernos y saber expresar corporalmente las emociones que vivenciamos. Este asunto debería tratarse desde infantil en el aula y seguir haciéndolo durante todo el desarrollo educativo y personal del alumnado, día a día utilizando experiencias y sensaciones reales del presente. De esta forma se conseguiría un mejor entendimiento de por qué sentimos de cierta manera cada emoción y cómo podemos solventarla, una disminución de la ansiedad, de conflictos, del estrés, de comportamientos de riesgo, etc. junto con un avance de la tolerancia a la frustración, la resiliencia y el bienestar emocional (Bisquerra, 2012).

Es más, si se llevará a cabo este tratamiento y estudio continuo de las emociones personales, las relaciones sociales se verían favorecidas, convirtiéndose en relaciones más solidarias, empáticas y pacíficas. Lo que daría como resultado notables grupos cooperativos, que trabajasen realmente en equipo con colaboración, característica indispensable para crecer y desarrollarse plenamente en la sociedad que estamos vivimos.

Ahora bien, la Expresión Corporal en el área de Educación Física, como dice Villada (1997), nos enseña, entre otros aspectos, a exteriorizar deseos, sentimientos, pensamientos y emociones corporalmente de forma natural y espontánea. Por eso es importante que el docente que imparta esta unidad tenga un alto conocimiento sobre el tema, así podrá guiar a sus alumnos y alumnas en el descubrimiento de su cuerpo, para conocerlo, dominarlo y utilizarlo de forma expresiva.

Para poder trabajar este aspecto en EF, hay que tener en cuenta cinco competencias emocionales básicas según el modelo de Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Pérez, 2007):

Conciencia emocional, con ella conocemos las propias emociones y las emociones de los demás. Se puede conseguir con actividades de autoobservación, la introspección y la observación de otras personas.

Regulación emocional, dar una respuesta apropiada al contexto y conseguir no dejarse llevar por la impulsividad. Se trabaja con actividades de regulación de tolerancia a la frustración, al manejo de la ira, a la capacidad para retrasar gratificaciones...

Autonomía emocional, capacidad personal para no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno, es el equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Habilidades sociales, aquellas que nos facilitan las relaciones interpersonales.

Competencia para la vida y el bienestar, conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción de bienestar personal y social.

Una vez asentadas estas competencias podremos lograr que el individuo reconozca sus propias emociones y las de las personas que le rodean, además de poder expresarlas sin bloqueos corporales. Pero para ello no basta con realizar ejercicios o actividades sobre las emociones en Expresión Corporal durante un tiempo mínimo, sino que el docente deberá saber llevar a cabo una progresión para el alumnado, en la cual vayan descubriéndose ellos mismos paso a paso durante su periodo en Educación Primaria. Durante todo este proceso el niño debe ser respetado de forma que no se interrumpa su crecimiento natural. Como recalca Fröebel, quien relacionaba el crecimiento de los niños y niñas con el crecimiento de una planta. En este proceso, la planta debe ser cuidada y respetada para que no se interrumpa su crecimiento natural en un entorno adecuado, confortable y preparado para el desarrollo integral.

Bach y Darder (2003) decían que somos cuerpos pero no sabemos qué hacer con nuestras emociones cuando se producen ni con nuestros propios cuerpos. Un comentario con el que estoy totalmente de acuerdo, ya que en mi generación y en mucho más en las anteriores a la mía nos educaban mayoritariamente como cuerpos silenciosos en las aulas y se daba muy poca relevancia a cómo nos sentíamos o qué nos preocupaba. Esto es precisamente lo que busco con el trabajo de las emociones en la propuesta didáctica: romper con el cuerpo silencioso, aprender a manejarnos emocionalmente a través de nuestro cuerpo descubriendo las sensaciones que percibimos con cada movimiento corporal o gestual e intentando representar y verbalizar aquello que sentimos. Para lograrlo, principalmente será necesario acabar con el dualismo platónico mente-cuerpo y

aportar una educación integral en la que la experimentación, el movimiento y la comunicación sean los principales motores de la EF.

4.3. El entorno natural

En España, las actividades físicas en el medio natural se vieron por primera vez a principios del siglo XX, momento en el que se crearon nuevas asociaciones de tiempo libre y deporte, lo que proporcionó multitud de posibilidades de actividades al aire libre. Desde hace ya tiempo algunos autores y profesionales de la Educación Física comenzaron a realizar estudios y prácticas sobre la actividad física en el medio natural, utilizando este como un recurso de aprendizaje desde los más pequeños hasta edades más avanzadas.

Actualmente podemos encontrar escuelas que imparten sus aprendizajes en contacto con la naturaleza, la cual se convierte en el aula de los niños y niñas. La principal metodología que se utiliza en estos casos es el juego libre, donde el alumnado es el protagonista de su propio aprendizaje, siendo alternado con dinámicas guiadas por los docentes.

Considerando lo que se ha dicho anteriormente veamos qué es la “actividad física en el medio natural” y qué nos puede aportar este entorno. Para Miguel Aguado (2008) este concepto puede verse diversificado en dos significados diferentes y termina concluyéndolo en una sola definición. Por un lado, se alude a cualquier actividad física que se lleva a cabo en un entorno natural y, por otro lado, hace solamente referencia a la actividad física que necesita de ese entorno natural para que puedan llevarse a cabo. Es decir, “son aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa.”

Al mismo tiempo, Tierra (1996, en Gómez López, 2008) desarrolla otra definición válida para este concepto. Para él son “el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en contacto con la naturaleza, con finalidad educativa, recreativa y deportiva, y con cierto grado de incertidumbre en el medio.”

En la unidad que propongo, cuando hacemos referencia a la educación emocional a través de la expresión corporal en el medio natural nos vemos influenciados por la

primera definición de Miguel Aguado, ya que no necesitamos de él para poder realizar la actividad, sino que desarrollaremos una actividad motriz en el medio natural.

Sin embargo, no podemos olvidarnos de uno de los principales precursores del Naturalismo, con quien se formaron los cimientos de todo esto, Jean-Jacques Rousseau. En lo que se respecta a la Educación Física es considerado un teórico transcendental en el renacer de este aspecto de la educación. En 1762 escribió *Emilio*, este escrito está dividido en cinco libros en los que trata de desarrollar al alumnado desde el nacimiento hasta el matrimonio y la paternidad. Todo su conjunto está basado en la creencia de que la educación nos viene de tres fuentes: de las cosas, de los hombres y sobre todo de la naturaleza. Esta última es esencial para la especie humana, es su esencia.

En la teoría de Rousseau el conocimiento del medio junto con la buena observación, mantendrán una relación directa con el desarrollo integral del individuo, es decir, con el desarrollo mental y corporal. Por eso en su obra *Emilio* muestra la pedagogía en base a los instintos naturales del hombre, creando un desarrollo personal libre y vivencial (Rousseau, 1792).

4.3.1. Influencia del entorno

Anteriormente hemos visto uno de los principales precursores de las actividades físicas en la naturaleza y el significado de estas. Ahora veamos qué puede aportarnos un entorno natural a la hora de realizar actividades en él.

Con el tiempo el ser humano se ha ido alejando del entorno natural, las ciudades han ido siendo urbanizadas cada vez más y los pueblos sufren continuamente la despoblación, así fue surgiendo poco a poco el fenómeno llamado como la “desnaturalización del ser humano”. Esto provocó que algunas personas comenzarán a olvidar que todos nosotros mantenemos una conexión neurológica con la naturaleza y que estar en contacto con ella nos ofrece bienestar físico y mental. Pues bien, veamos los beneficios que nos puede aportar.

Diversos estudios demuestran que el contacto con un entorno natural agudiza nuestras capacidades, reduciendo también nuestro nivel de estrés, depresión o ansiedad. Según el fisiólogo y el antropólogo Yoshifumi Miyazaki, de la Universidad de Chiba, “durante nuestra evolución, los humanos hemos estado un 99% de nuestra existencia en

entornos naturales. Nuestras funciones fisiológicas están adaptadas a este medio.” Por otro lado, el profesor de psicología de la Universidad de Upsala (Suecia), Terry Harting, demostró que después de una simple salida de cuarenta minutos por la naturaleza se agudizan las habilidades intelectuales. El mismo paseo por la ciudad no consigue los mismos resultados. Alejarnos del ruido, del consumismo, de las aglomeraciones, del estrés diario que nos hace ir corriendo, etc. es necesario para mantenernos en un nivel de bienestar tanto físico como psicológico.

Mostremos ahora algunos de esos beneficios más concretamente:

1. Aumenta los beneficios de realizar actividad física; un informe realizado en 2012 en la Universidad de Essex (Reino Unido) afirma que practicando una actividad física en un entorno natural los beneficios de esta son mayores para nuestra salud.
2. Acelera la recuperación física; Roger Ulrich (científico) señalaba en un artículo de la revista *Science* que el tiempo de recuperación en pacientes recién operados se reducía en un hospital de Pennsylvania (EE.UU.). Dicho hospital se encontraba a las afueras de la ciudad, por lo que partes de él daban a espacios naturales. Este científico mostró que los pacientes con vistas a exteriores naturales necesitaban menos analgésicos.
3. Reduce el estrés y la fatiga mental, aumenta la autoestima y el autocontrol y ayuda a personas con problemas de salud mental. Una mayor exposición a entornos verdes puede contribuir a reducir la posibilidad de padecer ciertas enfermedades (Richard Mitchell, Universidad de Glasgow, Frank Popham, Universidad St. Andrews). Con solo mantenernos realizando una actividad física en el medio natural durante cinco minutos nuestro ánimo y nuestra autoestima se verán beneficiados.

Rachel y Steven Kaplan, profesores de psicología ambiental de la Universidad de Michigan (EE.UU.) escribieron “*La experiencia de la Naturaleza: una perspectiva psicológica.*”, aquí hacían referencia a la teoría de restauración de atención (ART), la cual está vinculada a los entornos naturales. Ellos describen este tipo de entornos como restaurativos.

4. Disminuye la irritabilidad y la agresividad; quienes viven en espacios verdes muestran niveles más bajos de irritabilidad y agresividad que aquellas personas que viven en espacios urbanos. (William Sullivan, Frances Kuo y Andrea Taylor, Universidad de Illinois).

5. Mejora la capacidad de concentración; una investigación publicada en el *British Journal Of Sports Medicine* por Steven Kaplan, Marc Berman y John Jonides afirma que contemplar paisajes aumenta nuestra capacidad el cerebro para concentrarse. También diversas pruebas científicas muestran como caminar por la naturaleza causa cambios electroquímicos en el cerebro, lo que puede provocar que las personas entren en un estado de “atención sin esfuerzo”.
6. Aumenta la creatividad; teniendo en cuenta los estudios de Heike Freire, los niños y niñas necesitan ese “salvajismo” (mancharse de barro, subirse a un árbol, tirarse por colinas...) del que muchas veces se habla para desarrollar sus capacidades y sentidos.

En conclusión, es esencial para un buen desarrollo saludable de los niños y niñas mantener el contacto con el entorno natural. Un autor que lleva años estudiando y trabajando en este tema es Richard Louv, presidente de “*Children and Nature*”. Louv muestra en su libro “*Last child in the Woods*” lo necesario que es el contacto directo con la naturaleza para un desarrollo pleno de la niñez y para la salud física y emocional de los más pequeños.

Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, no se queda fuera de hacer su aportación sobre el tema. Ya hemos hablado antes de su influyente teoría de las inteligencias múltiples, constituida por ocho inteligencias. La octava inteligencia fue la última que añadió a su teoría: la inteligencia naturalista. Ejemplos de este tipo de inteligencia son Charles Darwin, John Muir y Rachel Carson.

Este nuevo tipo de inteligencia engloba la habilidad humana para reconocer plantas, animales y otras partes del entorno natural, como las nubes y las piedras. Todos sabemos hacerlo, pero algunos niños y niñas desde pequeños destacan en este aspecto y estamos dejando de lado dicha habilidad por las urbanizaciones crecientes en las ciudades. Son los docentes quienes tienen que intentar desarrollar esta inteligencia además de las otras siete de forma que todas estén integradas. Para ello se necesitará la experimentación en un entorno natural, que los niños y niñas creen su propio aprendizaje descubriendo nuevos recursos en la naturaleza y que el maestro o maestra cree actividades guiadas que aproveche todas las posibilidades de este entorno.

Por lo tanto, vemos como el desarrollo de una actividad llevada a cabo por los profesionales de Educación Física en el medio natural es totalmente beneficiosa tanto para el desarrollo del alumnado como para ellos mismos, pero no debemos olvidar que

esto también conlleva tener en cuenta los diversos riesgos que pueden presentarse en este tipo de espacios.

El entorno natural nos ofrece multitud de posibilidades para trabajar la expresión corporal. Aprender desde el contacto con la naturaleza aporta una experiencia inigualable y vital que desarrolla en el alumnado habilidades y capacidades muy diferentes de las que puede desarrollar en los espacios cerrados a los que estamos normalmente más acostumbrados. Con la propuesta didáctica que he planificado pretendo aprovechar esta experiencia tan vital para que los alumnos y alumnas logren desarrollar nuevas habilidades, haciendo hincapié sobre todo en la escucha interna para que consigan identificar las emociones y sentimientos que estos entornos les producen.

4.3.2. La educación emocional mediante la expresión corporal en la naturaleza

Como hemos visto en los anteriores apartados tanto tener conocimiento acerca del espacio natural como conocer el funcionamiento de nuestra inteligencia emocional son la base para llevar a cabo la enseñanza de la educación emocional a través de la EC en la naturaleza. Por un lado, crear conocimiento a partir de la inteligencia emocional, es decir, de las sensaciones, de los sentimientos y de las emociones nos abre muchas puertas hacia el desarrollo personal y social de cada persona. Por otro lado, muchos de los elementos que descubrimos en este tipo de entornos pueden convertirse en materiales educativos. Este tipo de espacios son considerados como un apoyo educativo, pueden ser un factor indispensable y necesario para desarrollar nuestros sentidos, para fomentar nuestra creatividad, para desarrollarnos motrizmente, para sentirnos vivos, para volver a esa naturalidad del ser humano. A lo largo de la historia podemos encontrar numerosos ejemplos de expresión corporal en el medio natural, como son los bailes y danzas que realizaban antiguamente, y todavía siguen haciendo, algunas tribus alrededor del fuego o del agua.

Ahora bien, lo que debemos conseguir es hacer de ambos aspectos uno, conseguir crear un conjunto para aprovechar todos los recursos.

A parte de salir de lo habitual llevando la clase a otro tipo de entorno, nos liberamos de espacios recargados por materiales, lo que hará que el alumnado vuelva a su estado más primitivo. Este tipo de entornos potencia las sensaciones que son la base

física de las emociones. Estamos acostumbrados a que toda la información nos llegue a partir de la vista, en el entorno natural podemos recuperar el protagonismo de los demás sentidos. Esto nos ayuda en ese trabajo de expresividad corporal, ya que la nueva percepción de la información va a provocar en nosotros diferentes sensaciones con las que podremos trabajar para intentar expresarlas corporalmente. El olfato, el tacto, el oído y el gusto así como la imaginación y la creatividad serán nuestros mayores aliados en esta iniciativa.

Será trabajo del docente exponer esta idea de forma creativa para conseguir que el alumnado se encuentre motivado y parte de ella. La naturaleza nos posibilita muchos recursos, pero no sirven de nada si no sabemos aprovecharlos al cien por cien. De lo que se trata es de convertir el entorno natural en un espacio libre, confidente y sobre todo respetuoso para la experimentación corporal, el conocimiento de uno mismo, el disfrute del movimiento y la interrelación personal, cumpliendo con la necesidad del ser humano de hacer la educación física vivencial, como defienden Lapierre y Aucouterier.

En el día a día encontramos numerosos momentos para educar la expresión corporal como andar, saltar, buscar una piedra, coger una flor, hacer un agujero en la tierra... Pero ahora lo importante es educar la expresión natural del movimiento, siendo esencial que el juego sea el guía de la motivación sin espacios cerrados, realmente libres de limitaciones materiales y que la expresión nos lleve a la comunicación (Bossu, 1987).

En definitiva, en este entorno será muy importante que el maestro o la maestra valore el trabajo y el esfuerzo de los alumnos y alumnas; aprenda a corregir sin ofender o hacer sentir al alumnado que están fallando en su desarrollo sin cohibir su experimentación; sepa cómo utilizar los materiales naturales en cada momento para enriquecer el aprendizaje; delimite el espacio, no dejándolo reducido y que no dé pie al temor, si no a la tranquilidad a la hora de realizar las actividades dejando libertad al movimiento; y tener en cuenta las diferentes formas de trabajo entre el alumnado.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

Después de haber presentado todo los datos relevantes para este documento sobre la educación emocional, los aprendizajes significativos para desarrollar la inteligencia emocional, la relación existente entre expresión corporal - educación física y expresión corporal - emociones y lo que nos puede aportar el medio natural en este ámbito, me dispongo a presentar una propuesta didáctica que intenta integrar lo esencial de la expresión corporal con el entorno natural.

Esta propuesta didáctica va destinada al alumnado de tercer ciclo de educación primaria, quienes ya han adquirido los conocimientos más básicos sobre la expresión corporal en los cursos anteriores. Además el alumnado en estos cursos presenta un desarrollo psicomotriz y una gran evolución en su autonomía a la hora de trabajar que son necesarios poder progresar en esta unidad. También va dirigida a otros docentes, ya que gracias a este proyecto podrán entender y conocer más allá de sus emociones, prestar más atención a sus sensaciones corporales cuando vivencian las diversas emociones y gestionar sus emociones a través de diferentes técnicas.

5.1. Título

“Conocemos las emociones y sentimientos a través de la expresión corporal y del entorno natural”

5.2. Justificación

En esta unidad didáctica se pretende trabajar las emociones a través de la expresión corporal y los efectos que puede provocar en estas la naturaleza. Por lo tanto se pretende desarrollar la capacidad perceptiva de las emociones y crear un contacto, una conexión, con la naturaleza a través de la expresión corporal, es decir, todo aquello que he reflejado en la fundamentación teórica.

Veo necesario trabajar este ámbito con el alumnado ya que la educación emocional es algo que se suele dejar en un segundo plano y no adquiere todo la consideración que debería bajo mi punto de vista. Llevar a la práctica estos contenidos ayudará a los alumnos y alumnas a favorecer la empatía y su autoestima, les facilitará tener un mejor control sobre sus emociones y los sentimientos y les hará descubrir

beneficios que les puede aportar el contacto con la naturaleza en momentos de tristeza, ansiedad, enfado o simplemente en momentos de felicidad aumentándola.

Esta unidad está enmarcada dentro de la legislación vigente, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, que define el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. Más concretamente, esta propuesta está relacionada con los objetivos de la Educación Primaria *K* y *M*, los cuales contribuyen a la valoración del propio cuerpo y el de los otros, así como a desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad. Igualmente, para poder llevar a cabo esta propuesta de la mejor forma posible adecuándose a las características y posibilidades de todos los alumnos y alumnas, alcanzando así el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos y competencias de la etapa, se tendrá en cuenta todo lo recogido en la ley vigente en el artículo 14 referido al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, se realizará una adaptación de la metodología y de las actividades planteadas o una adaptación curricular significativa en caso de que fuera necesario.

Además esta unidad didáctica también se basa en la información publicada en el BOCYL elaborado atendiendo al primer nivel de concreción curricular. En concreto, esta propuesta emocional se relaciona con los bloques de contenidos 1, 2 y 5 del área de Educación Física como reflejaré más adelante.

5.3. Temporalización

Se llevará a cabo del 20 de abril al 8 de mayo, ya que esta unidad didáctica requiere un conocimiento previo sobre contenidos corporales y contenidos de habilidades básicas adquiridos anteriormente a través de otras unidades de Educación Física y saber trabajar tanto individualmente como en grupo. Asimismo estas fechas nos garantizan una pequeña certeza de que pueda haber buen tiempo meteorológico para realizar salidas a un entorno natural.

5.4. Objetivos relacionados con el currículo y con las competencias básicas

Según la LOMCE, las siete competencias existentes favorecen al alumnado a lograr su relación personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de una manera satisfactoria y ser capaces de desarrollar aprendizajes permanentes. Las siete competencias de las que hablo son: comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CPAA), competencias sociales y cívicas (CSC), sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Los objetivos formulados para esta propuesta van colaborar en el desarrollo de las competencias anteriores, puesto que las capacidades emocionales que se quieren conseguir están relacionadas con la adquisición de estas competencias. Quiero resaltar que los objetivos que se presentan a continuación tienen en cuenta la información plasmada acerca del área de Educación Física en el Decreto 26/2016, de 21 de mayo, por el que se establece el Currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, información que ha sido necesaria a la hora de adaptar los objetivos formulados para quinto curso.

Objetivos	Competencias básicas
1) Conocer diversas emociones más allá de las que cocían para indagar en los diferentes sentimientos que producen.	CCL, CMCT, CD, CPAA, CSC.
2) Desarrollar el conocimiento de la relación emoción-cuerpo.	CMCT, CPAA, SIE, CEC.
3) Progresar en su vocabulario emocional para ampliarlo.	CCL, CPAA, CSC.
4) Utilizar sus capacidades físicas y habilidades motrices para aprovechar los recursos expresivos del cuerpo y así lograr representaciones escénicas creativas y estéticas de las emociones y sentimientos.	CCL, CPAA, CSC, SIE, CEC.
5) Seleccionar de forma autónoma y eficaz las acciones a la hora de realizar actividades artístico-expresivas.	CCL, CPAA, CSC, SIE, CEC.
6) Reconocer las emociones de los compañeros mediante la expresión corporal.	CCL, CPAA, CSC.

7) Gestionar adecuadamente las emociones mediante técnicas corporales.	CCL, CPAA, CEC.
8) Desarrollar una autoestima saludable.	CCL, CPAA, CSC.
9) Investigar mediante la práctica acerca de las emociones y sensaciones que pueden producir permanecer en un espacio natural.	CCL, CMCT, CPAA, SIE, CEC.
10) Comparar diversas sensaciones en un entorno urbano y en un entorno natural.	CCL, CPAA, CSC.
11) Entrar en armonía con la naturaleza que nos rodea escuchando nuestro interior y la vitalidad de la naturaleza.	CCL, CMCT, CPAA, SIE.
12) Crear un espacio de trabajo seguro y de confianza gracias a la cooperación y actitudes de tolerancia y respeto ante las posibilidades y limitaciones de los demás.	CCL, CPAA, CSC.
13) Buscar información fuera de lo que se presenta en clase acerca de los beneficios que provoca estar en contacto con la naturaleza para su bienestar.	CCL, CMCT, CD, CPAA, CSC, SIE.

5.5. Contenidos

La unidad didáctica como ya he dicho anteriormente tiene en cuenta la información recogida en el BOCYL (Decreto 26/2016, del 21 de mayo), es por ello por lo que algunos de los contenidos que se trabajarán son pertenecientes a los bloques 1, 2 y 5, los cuales pertenecen a quinto curso. Además de estos contenidos recogidos en el BOCYL he visto la necesidad de crear los míos propios. Los contenidos de cada bloque a los que me refiero son:

Bloque 1. Contenidos Comunes

- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participación en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Creación de un ambiente seguro y de confianza basado en el respeto entre compañeros y compañeras.
- Valoración, concienciación, limpieza y cuidado del entorno natural en el que nos encontramos respetando en todo momento el espacio y disfrutando de él.

Bloque 2. Conocimiento corporal

- Conciencia y control del cuerpo. Aprendizaje de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales para llegar a tener un control sobre el propio cuerpo.
- Conocimiento del grupo de segmentos corporales que componen por un lado nuestra gestualidad facial y por otro nuestra expresión corporal.
- Descubrimiento de la estructuración espacio-temporal, conociendo todas las posibilidades de movimiento que llega a tener el cuerpo tanto en los distintos planos como en los distintos ejes.
- Desarrollo de la percepción selectiva: anticipación de las consecuencias sensoriales del movimiento.
- Utilización de diferentes tipos de respiración consciente atendiendo al modo y al ritmo logrando un control tónico que ayude a la relajación corporal y emocional.
- Identificación de las sensaciones musculares (blando, pesado, sensación de ausencia, flotar) y vasculares (calor, hormigueo, latidos en los dedos, segmento dormido) aplicando la relajación Autógena de Schultz (1969, citado por Abardía y Medina).
- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.

Bloque 5. Actividades Físicas Artístico-Expresivas

- Exploración de las posibilidades de movimiento y toma de conciencia del desarrollo de la capacidad motriz expresiva.
- Expresión y comunicación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento creativo.
- Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.
- Utilización de los elementos verbales y no verbales para expresar y comunicar efectivamente.
- Reconocimiento de las expresiones faciales y corporales de los compañeros.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en coreografías simples, individuales o grupales.
- Escucha y vivencia de las emociones mediante el movimiento a través de diferentes tipos de música.
- Relación del movimiento (lento, rápido), la postura (pequeña, amplia, posiciones de segmentos corporales) y los gestos con el estado emocional.

- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo con independencia de las características del emisor.

Otros contenidos:

- Aprendizaje e identificación de los tipos de emociones y de las sensaciones que estas provocan en nuestro cuerpo (tensión muscular, distensión muscular, calor, presión, placer, etc.) (Ruano, 2004).
- Utilización de un lenguaje emocional adecuado para cada emoción o sentimiento.
- Comprensión de la relación existente entre las emociones y el cuerpo.
- Gestión de las emociones mediante diferentes técnicas corporales.
- Descubrimiento de la relajación creativa mediante la visualización.
- Desarrollo de la percepción sensitiva a través de los sentidos como el tacto, el oído y la vista.
- Reconocimiento de diversos paisajes o elementos naturales.
- Conexión entre los paisajes o elementos naturales con sensaciones corporales y emociones.
- Exploración y diferenciación de las sensaciones corporales en espacios urbanos (cerrados o abiertos) y espacios naturales.
- Identificación y reflexión acerca de las diferentes emociones y sensaciones que se vivencian durante la estancia en un entorno natural.

5.6. Metodología

La metodología que se va a utilizar sigue el rol de maestro guía-mediador, es decir, será un aprendizaje basado en los principios del constructivismo donde el alumnado es el protagonista creador de su propio conocimiento. Lo que se pretende a la hora de explicar los contenidos es que sean entendibles, significativos y funcionales para que el alumnado pueda llevarlo a la práctica en situaciones personales de su día a día.

Las siete sesiones que se van a llevar a cabo se desarrollaran de manera muy práctica y dinámica, alternando momentos de acción y momentos de reflexión grupales. En ningún momento, durante el desarrollo de las sesiones, se obligará a un alumno o alumna a realizar algo que no desee exponer ante los compañeros, de esta forma se evitarán situaciones incómodas para el alumnado. Además, se creará un ambiente de

cooperación que proporcionará al alumnado un espacio seguro, de confianza y libre de críticas no constructivas. El maestro podrá tratar con experiencias de terceras personas, incluso exponiendo sus propias experiencias, para contribuir a la creación de dicho espacio.

Durante la puesta en práctica de esta propuesta didáctica se trabajará de forma individual y también en agrupaciones mixtas planeadas por la maestra, es decir, en pareja, en pequeños grupos y en gran grupo pero siempre heterogéneos buscando así un aumento de la confianza entre compañeros, un aumento de la empatía, una conexión grupal y el mismo nivel de implicación por parte de todos favoreciendo la creación de un ambiente seguro. Cómo queremos llevar a cabo cada una de las actividades en las que sea necesaria la creación de agrupaciones es determinante para el aprendizaje del alumnado ya que hacerlo de una forma u otra permite que el alumnado adquiera confianza, se encuentre motivado y no se encuentre cohibido, lo que le facilitará participar en cada una de las actividades a su ritmo respetando siempre sus intereses, necesidades y posibilidades personales (Trujillo, 2010).

Las sesiones irán fragmentadas en tres momentos que crean un mismo conjunto. En primer lugar, el momento de encuentro en el que se iniciará la clase recordando lo trabajado en sesiones anteriores, explicando el tema que se va a tratar y se realizará un calentamiento preparatorio para las actividades posteriores. En segundo lugar, un momento de construcción del aprendizaje donde se llevarán a cabo las actividades planificadas y se dará lugar a las reflexiones correspondientes. Y en tercer lugar, el momento de despedida en el que se volverá a la calma mediante técnicas de relajación y se hará un gran resumen grupal de todo lo trabajado durante la sesión para afianzar los conocimientos adquiridos (Vaca Escribano, 2002, citado por Martínez y Gómez, 2009).

5.7. Sesiones

Llevaré a cabo siete sesiones, seis se llevarán a cabo en el recinto del colegio y la séptima será una salida a la Tejada de Tosande. Estas sesiones están destinadas al conocimiento de las emociones y de los sentimientos y al descubrimiento de las emociones y sensaciones en un entorno diferente, en este caso el medio natural, con el objetivo de que el alumnado mejore su conocimiento acerca de las emociones y todo lo que ellas engloban.

Las sesiones que quiero llevar a cabo son:

SESIÓN 1: “Recordando y conociendo”

Objetivos:

- Conocer las emociones, tomar conciencia de ellas y descubrir cómo se generan en nosotros.
- Reconocer las facciones fáciles y mejorar su utilización para expresarse.
- Ampliar su vocabulario emocional.
- Aprender a escuchar los sonidos externos y aplicarles un adjetivo calificativo a la sensación que producen.

Materiales:

- Altavoz para la música, cartulina de colores, una pelota y colchonetas.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: la clase se iniciará presentando el nuevo tema a tratar. Una vez explicado, se les presentará las actividades que se van a llevar a cabo en el día de hoy y se iniciará la clase realizando un pequeño cuestionario inicial (Anexo I) y conociendo un poco más las emociones.
 - Reflexión: ¿Qué es una emoción? ¿Cuántas emociones hay? ¿Cómo las clasificaríais?
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Busca tu emoción” Se esconderán por el aula una serie de carteles de diferentes colores con la descripción de diferentes emociones o sentimientos. Divididos en grupos de cuatro y con un color designado tendrán que buscar dichos carteles, encontrarlos e intentar adivinar a qué sentimiento o emoción se refiere cada descripción.
 - Reflexión: ¿Conocíais todas las emociones o sentimientos? ¿Habéis vivenciado todos?
 - ✚ “Espejos humanos” El alumnado por parejas deberá ponerse uno frente al otro, uno es el espejo y el otro imita, después de un rato se cambiarán los papeles. La maestra irá indicando una serie de emociones: felicidad, asco, rabia y sorpresa. El alumnado tendrá que escenificar esas emociones solamente con su gestualidad facial.
 - Reflexión: ¿Echabais de menos poder expresaros corporalmente? ¿En qué zonas notabais más transformación de una emoción a otra?
 - ✚ “Vidas emocionales” Juego simple de vidas, pero en este caso en vez de decir los nombres propios cuando lanzan el balón se les asignará a cada uno el nombre de diferentes sensaciones.
 - Reflexión: ¿Conocíais todas las sensaciones que hemos utilizado?
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación sin sonidos: el alumnado tumbado en las colchonetas en una posición que ellos consideren cómoda. Tendrán que aumentar su escucha hacia los sonidos de la sala y del exterior e intentar denominar con una o dos palabras lo que les hace sentir esos sonidos.
 - ✚ Reflexión grupal final sobre los conocimientos adquiridos en la sesión.

SESIÓN 2: “Expresamos y reconocemos emociones”

Objetivos:

- Despertar su percepción sensitiva.
- Progresar en el reconocimiento y expresión de las emociones.
- Reconocer diferentes emociones.
- Aumentar la escucha hacia sonidos externos.

Materiales:

- Altavoces, bolsa, papeles, bolígrafo, cuaderno y colchonetas.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: Se les presentará las actividades que se van a llevar a cabo en el día de hoy y se procederá a realizar un pequeño calentamiento para preparar el cuerpo y ver el nivel del que parte el alumnado.
 - ✚ Calentamiento: “Ni sentimos ni padecemos”. La maestra pondrá una música de fondo (Nevous – Gavin James). Mientras suena la música el alumnado deberá bailar intentando reflejar lo que le transmite la música.
 - Reflexión: ¿Qué emoción me ha hecho sentir la música?
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Bolsa emocional” Se creará grupos mixtos de cuatro personas. En cada grupo habrá un capitán, quien sacará de la bolsa un papel con una emoción escrita. Se les dejará unos minutos para pensar una forma de escenificar la emoción que les ha tocado para que la adivinen los demás grupos. Emociones escritas: felicidad, tristeza, miedo, enfado, asco y cariño.
 - Reflexión: ¿Todas las emociones requieren la misma implicación corporal? ¿Qué palabra puede caracterizar la expresividad utilizada para cada emoción representada?
 - ✚ “Entramos en conexión” por parejas escenificar varias emociones sin decirlas en voz alta y que el otro intente asignar diversas palabras a lo que percibe escribiéndolo en su cuaderno. Después de unos minutos cambian de rol.
 - Reflexión: ¿Lo que se quiere expresar siempre coincide con lo que se percibe?
 - ✚ “El observador” Se les presenta una serie de videos (Anexo II) en los que haya personas vivenciando diferentes emociones, el alumnado tendrá que recoger en su cuaderno lo que percibe en cada uno de ellos.
 - Reflexión: ¿Qué emociones habéis percibido en cada video? ¿Coincidían los gestos de la persona (comunicación no verbal) con lo que decía (comunicación verbal)? ¿Alguno expresaba más de una emoción a la vez?
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación sin sonidos: el alumnado tumbado en las colchonetas en una posición que ellos consideren cómoda. Tendrán que escuchar los sonidos de la sala y del exterior e intentar denominar con una o dos palabras lo que les hace sentir esos sonidos.
 - ✚ Reflexión grupal final acerca de los conceptos adquiridos en la sesión.

SESIÓN 3: “Relacionamos emociones con paisajes y aprendemos a relajarnos mediante la respiración.”

Objetivos:

- Progresar en el desarrollo de su capacidad sensitiva.
- Seleccionar eficazmente los segmentos del cuerpo que se utilizan para las escenificaciones emocionales.
- Favorecer la autoestima.
- Asentar los conceptos base de la respiración en la relajación.

Materiales:

- Altavoces, fotografías, folios y rotuladores.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: Se les presentará las actividades que se van a llevar a cabo en el día de hoy y se procederá a realizar un pequeño calentamiento para preparar el cuerpo y ver el nivel del que parte el alumnado improvisando con la música.
 - ✚ Calentamiento: “Ni sentimos ni padecemos”. La maestra pondrá una música de fondo (Nevous (Acustic) – Gavin James). Mientras suena la música el alumnado deberá bailar intentando reflejar lo que le transmite la música.
 - Reflexión: ¿Qué emoción me ha hecho sentir la música?
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Somos una gota de agua” Se les enseñará diferentes fotografías (Anexo II) de paisajes para que las observen atentamente. Después tendrán que escenificar individualmente lo que esa imagen representa o transmite durante unos minutos.
 - Reflexión: ¿Habéis representado todos de la misma forma? ¿Por qué?
 - ✚ Juego de autoestima. Con un folio pegado en la espalda el alumnado andará lentamente por el espacio mientras suena una música de fondo. Tendrán que ir parándose detrás de algún compañero para escribirle una cualidad positiva característica de esa persona.
 - Reflexión: ¿Qué sentíais mientras hacíamos el ejercicio? ¿Os ha hecho sentir mejor leer las palabras que te han escrito? ¿Cómo describiríais lo que habéis sentido al leerlo?
 - ✚ Respiración. Para poder relajarnos es necesario saber respirar. El alumnado se sentará repartido por el espacio y cerrará los ojos centrando la atención en su respiración. Después de unos minutos, guiaremos el proceso: “ponemos la mano en la tripa, cogemos aire por la nariz lentamente y lo expulsamos por la boca despacio.”
 - Reflexión: ¿Qué habéis sentido? ¿Se hincha solo la tripa o más partes de vuestro cuerpo?
 Cuando terminamos la reflexión procedemos a hacer lo mismo, lo único que esta vez inspiramos en tres segundos, mantenemos el aire tres segundos, expiramos durante tres segundos y aguantamos sin aire en nuestros pulmones otros tres segundos. Repetir el ciclo varias veces.
 - Reflexión: ¿Qué habéis notado mientras lo hacíais? ¿Os sentís más relajados?
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación con música de piano. Tumbados en las colchonetas intentamos aplicar la respiración que hemos utilizado antes mientras escuchamos la música de fondo y nos relajamos.
 - ✚ Reflexión grupal final.

SESIÓN 4: “Escenificamos distintas emociones para que otros puedan identificarlas.”**Objetivos:**

- Concienciar de la influencia que tienen los diferentes entornos en nuestras emociones.
- Seguir progresando en la expresividad corporal y facial para escenificar emociones.
- Trabajar la observación para reconocer las emociones o sentimientos en otras personas.
- Aprender a realizar una escucha interna mediante la relajación.

Materiales:

- Pequeños carteles, rotuladores, colchonetas y altavoces.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: recordar todo lo aprendido en las sesiones anteriores acerca de nuestra expresividad corporal y facial para expresar exteriormente nuestras emociones. Comenzar a relacionar nuestras emociones con los espacios donde nos encontramos.
 - Reflexión: ¿Creéis que el entorno en el que te encuentras influye en tus emociones o sentimientos?
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Teatro emocional” Divididos en grupos mixtos de cuatro personas. Se les presentará tres escenarios diferentes al alumnado que tendrán que preparar y escenificar:
 - 1) os encontráis frente al mar, sentís tranquilidad
 - 2) es de noche y estáis en un bosque con árboles sin hojas y sin apenas sonidos, sentís miedo
 - 3) es un día muy caluroso, tenéis un árbol que os puede dar sombra a un km. Interpretar todo el proceso: primero sintiendo como si os quemara la piel, segundo luchando entre todos para llegar a la sombra y por último disfrutando de la sombra que os da el árbol.
 - Reflexión: ¿Imaginando y representando cada situación habéis llegado a sentir como si estuvierais viviéndolo realmente? ¿Por qué creéis que puede ocurrir o por qué no?
 - ✚ “¿Quién soy?” El alumnado en parejas llevará en la frente un pequeño cartel en el que aparecerá escrita una emoción o un sentimiento del que se haya hablado en las sesiones anteriores. La persona que lleva el cartel no sabrá lo que pone en él, tendrá que adivinarlo a través de la representación de su compañero.
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación con música de la naturaleza. Tumbados en colchonetas relajarnos utilizando la respiración trabajada en anteriores sesiones mientras escuchamos la música de fondo.
 - Reflexión: ¿Qué diferencias has notado en las relajaciones que hemos hecho hasta ahora? ¿Has sentido algún cambio en tu cuerpo desde la primera relajación hasta ahora? ¿Has mejorado tu escucha interior?

SESIÓN 5: “Aumentamos la confianza en el grupo mientras analizamos nuestras sensaciones.”

Objetivos:

- Conocer semejanzas entre el cuerpo humano y los árboles.
- Enriquecer la confianza entre los alumnos y alumnas.
- Crear una concentración que nos permita observar y escuchar nuestro interior.
- Ser capaz de discernir los diferentes sonidos urbanos manteniendo un estado de relajación.

Materiales:

- Cuaderno, bolígrafo y altavoces.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: empezar la clase hablando sobre la naturaleza y la experiencia que tiene cada uno con ella.
¿Tenéis contacto a menudo con espacios naturales? ¿La naturaleza puede transmitirnos algo? ¿Tiene semejanza el crecimiento de los árboles con nosotros?
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Estatuas en movimiento” Por parejas se colocarán uno frente al otro agarrados de las manos y con la punta de los pies juntas. Cuando haga una señal el maestro deberán dejarse caer hacia atrás, llegando a formar con cada cuerpo una especie de diagonal, y mantener el equilibrio entre ambos. De ahí pueden comenzar a probar diferentes posturas. Más tarde se colocarán de forma que uno de la espalda al otro, el que dé la espalda tendrá que dejarse caer hacia atrás confiando en que el compañero lo recoja antes de tocar el suelo.
 - Reflexión: ¿Has tenido alguna emoción mientras realizabas el ejercicio?
 - ✚ “Cierra los ojos que yo te guío” Por parejas, uno cerrará los ojos y se dejará guiar, el otro será el guía. Por el patio (zona pequeña con árboles) el que hace de guía tendrá que inventarse un camino lleno de obstáculos como si estuvieran en un bosque y dar las pautas a su compañero para que vaya avanzando por el espacio sin correr ningún riesgo. Después de unos minutos cambiar los roles.
 - Reflexión: ¿Sentisteis algo cuando estabais con los ojos cerrados? ¿Conseguisteis estar todo el camino con los ojos cerrados?
 - ✚ “Observamos y sentimos” En el patio con música relajante de fondo, el alumnado se encuentra sentado o tumbado en el suelo a la vez que observa su alrededor (las nubes, los árboles, los coches que pasan a su alrededor, personas andando...) durante unos minutos. Cuando el maestro pare la música deberán recoger en su cuaderno lo que más les ha llamado la atención de todo lo que han observado, qué les ha hecho sentir cada cosa que observaban, qué han sentido en general durante el proceso y si han echado algo en falta mientras observaban.
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación en el patio del colegio. Sentados en el suelo y con los ojos cerrados el alumnado prestará atención a los sonidos urbanos que se escuchan a su alrededor mientras utiliza una respiración lenta y suave para relajarse.
 - ✚ Reflexión grupal final.

SESIÓN 6: “Incrementamos nuestra creatividad”**Objetivos:**

- Asentar los contenidos adquiridos en las anteriores sesiones para vivenciar una salida significativa en el alumnado.
- Visualizar y representar el crecimiento de un árbol comparándolo con el nuestro.
- Aprender a relajarnos mediante la visualización.
- Incrementar la relajación cuerpo-mente mediante el masaje.

Materiales:

- Altavoces, pizarra y colchonetas.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: durante esta sesión se comenzará dedicando un largo tiempo para asentar todo lo aprendido en las anteriores sesiones sobre las emociones y nuestra capacidad sensitiva, repasar las normas de comportamiento fuera del colegio y explicarles a qué se enfrentarán al día siguiente. Esto nos ayudará a ir preparados a la futura salida.
2. Momento de desarrollo del aprendizaje:
 - ✚ “Representación creativa” En un primer momento tendrán que tumbarse y cerrar los ojos mientras se les cuenta detalladamente el ciclo de un árbol desde que nace hasta que muere comparándolo en ocasiones con el de una persona. En un segundo momento, se dividirán en grupos de cuatro personas y tendrán que intentar escenificar el ciclo que se les ha narrado siendo muy analíticos con cada movimiento corporal que realizan.
 - ✚ “Visualización creativa” Todos tumbados en las colchonetas boca arriba y con los ojos cerrados mientras escuchan una música relajante de fondo. Tras unos minutos se practicará el método de relajación creativa imaginando un paisaje donde haya naturaleza y agua, un lugar en medio de la naturaleza donde estemos a gusto, un espejo para observarnos, una cámara en la que podamos ver a los compañeros y compañeras y un botiquín que nos protegerá de todo.
3. Momento de despedida:
 - ✚ Relajación a través del masaje. Por parejas se realizarán un masaje de forma secuencial en la espalda, brazos y piernas durante unos minutos a la vez que escuchan de fondo una música con sonidos del mar.
 - ✚ Reflexión grupal final.

SESIÓN 7: “Descubrimos nuevas sensaciones”

Objetivos:

- Comparar las emociones en un entorno urbano y en un entorno natural.
- Comprobar si el contacto con la naturaleza aporta algún beneficio a nuestro estado emocional.
- Observar diferentes elementos de la naturaleza para asemejarlos con algún sentimiento.
- Conseguir relajarnos en un espacio abierto y libre de ruidos urbanos.

Materiales:

- Mochilas, botellas de agua, comida, cuaderno, bolígrafos, gorra, ropa y calzado cómodo y de cambio.

Desarrollo de la sesión:

1. Momento de encuentro: una vez llegamos al lugar donde realizaremos la ruta de senderismo repasaremos los momentos en los que se dividirá el día y daremos comienzo.

2. Momento de desarrollo del aprendizaje:


 El alumnado durante la ruta tendrá que:

- Observar y cuidar el entorno en el que se encuentra.
- Prestar atención a las diversas emociones y sentimientos que va teniendo durante la ruta.
- Seleccionar un lugar que más les haya llamado la atención.
- Utilizar el tacto y el oído como sentidos significativos.
- Disfrutar del paisaje y de la compañía.

Para ello, el día se dividirá en varios momentos clave:

- 1) Observación del entorno natural en el que nos encontramos mientras se anda.
- 2) Momento de reflexión sobre las emociones vivenciadas a mitad de la ruta y al finalizar la ruta. Deberán recogerlas en su cuaderno.
- 3) Momento de relajación a mitad de la ruta prestando atención a los sonidos de la naturaleza y creando una escucha interior.
- 4) Al finalizar la ruta, selección de un lugar que más les haya llamado la atención describirlo en su cuaderno y dejar reflejado lo que sentían mientras observaban ese lugar. También deberán reflejar aquellas sensaciones que les han surgido mientras prestaban atención al tacto cuando tocaban los árboles, la hierba o algunas hojas y al oído cuando se centraban en los sonidos propios de un entorno natural.

3. Momento de despedida:

 Reflexión grupal final.

5.8. Evaluación

La evaluación se realizará cualitativamente y de forma continua gracias a la recogida constante y sistemática de información a través de la observación de todo lo que ocurre durante el desarrollo de las sesiones, es decir, a través de la observación de las acciones del alumnado, de su actitud y de la evolución individual. Esto me facilitará poder ajustar la propuesta didáctica a las necesidades y logros que vaya descubriendo.

Las aportaciones del alumnado durante esta unidad tendrán un papel importante en la evaluación. De igual forma, el alumnado deberá cumplir una serie de criterios de evaluación, lo que me ayudará a evaluar el grado de adquisición de los objetivos alcanzados en cada alumno. Los criterios de evaluación con los que pretendo evaluar los avances conseguidos por el alumnado a lo largo de esta propuesta son:

- Identifica las propias emociones y los sentimientos que le producen cada una de ellas.
- Entiende la relación existente entre las emociones y el cuerpo, la influencia que ese vínculo tiene en su día a día y las posibilidades que les ofrece.
- Conoce y utiliza adecuadamente el vocabulario emocional.
- Expresa de forma verbal y no verbal las emociones y los sentimientos aprovechando al máximo su capacidad expresiva.
- Domina con autonomía sus capacidades físicas y habilidades motrices para utilizar de manera eficaz los recursos expresivos del cuerpo.
- Reconoce las emociones en los demás observando la gestualidad facial y la expresión corporal.
- Sabe gestionar sus emociones a través de técnicas como la respiración consciente, la escucha activa, la relajación y la visualización.
- Crea un clima de confianza respetando tanto las capacidades físicas expresivas propias como las de los demás.
- Tiene la capacidad de observar elementos naturales asimilándolos a emociones o sentimientos.
- Utiliza el sentido del tacto y del oído para realizar una percepción sensitiva en su cuerpo.
- Detecta las diferentes sensaciones que las fotos de paisajes o el entorno natural en sí le producen.
- Comprende la relación del ciclo de los árboles o de otros elementos naturales con el ciclo de la vida humana visualizando y representando cada etapa de dichos ciclos.

- Reflexiona acerca de los efectos que tiene el entorno natural en sus emociones centrandó la atención en la escucha interior.

Además la evaluación contará con el apoyo de diversos materiales como son: un questionario emocional inicial (Anexo I), en el que reflejarán sus conocimientos sobre las emociones y la influencia que puede tener el entorno natural en ellas antes de llevar a cabo la unidad didáctica; un cuaderno personal de cada uno de los alumnos y alumnas, en el cual recogerán anotaciones sobre los apuntes aportados por el docente, conclusiones hechas por ellos mismos y reflexiones acerca de las actividades realizadas; y varias fichas de evaluación y autoevaluación (Anexo III) tanto para el alumnado como para el docente. Estas fichas se diferenciarán en dos fichas de evaluación, una para evaluar el desarrollo del alumnado durante las sesiones realizadas en el colegio y otra para evaluar su proceso el día de la salida al medio natural, y dos fichas de autoevaluación, una ficha de autoevaluación para el alumnado y otra de autoevaluación de la propuesta.

6. CONCLUSIONES

Haciendo una reflexión acerca de todo lo que ha conllevado la realización de este Trabajo de Fin de Grado, me doy cuenta de que los beneficios que me ha proporcionado personalmente son numerosos. Este trabajo no solamente me ha servido para concluir mis estudios del Grado en Educación Primaria, sino que también me ha ayudado a construir nuevos conocimientos, así como a seguir completando la obtención de los objetivos y competencias de esta titulación. Además, ha ayudado a mejorar mis competencias en la elaboración de trabajos académicos, desarrollando de esta forma mis habilidades para analizar y seleccionar información relevante, utilizar un vocabulario apropiado, construir una bibliografía adecuada y cuidar los pequeños detalles a la hora de presentar documentos.

Este trabajo me ha dado la oportunidad de intentar plasmar todos los conocimientos adquiridos durante los cuatro años de la carrera universitaria, sobre todo de aplicar lo aprendido durante estos dos últimos años estudiando más a fondo la mención de Educación Física.

Tratar con documentos, libros, revistas, páginas web, incluso reportajes sobre el efecto que tiene en los niños y niñas atender a sus capacidades emocionales en la escuela, sobre la Expresión Corporal y sobre los beneficios que puede aportar la naturaleza en su estado anímico me ha aportado información que necesitaba para potenciar mi aprendizaje sobre el tema, formándome más para el día de mañana.

El análisis y estudio de toda la información recogida en la fundamentación teórica que presenté anteriormente ha hecho que sea más consciente de los aspectos a los que tengo que atender si quiero trabajar las emociones a través de la expresión corporal y el entorno natural con el alumnado. La Expresión Corporal lleva formando parte de nosotros desde hace mucho tiempo, pero hasta hace muy poco no se le ha empezado a dar la relevancia que debe tener en la escuela. En la actualidad somos cada vez más numerosos los docentes de Educación Física que creen necesario fijarse en este ámbito ayudando a los alumnos y alumnas a despertar su conocimiento por sus capacidades expresivas, a conocerlas mediante la experimentación y saber utilizarlas para su vida cotidiana. De igual forma, también son muchos los maestros de esta asignatura los que cada vez damos más importancia a que el alumnado mantenga el contacto con el mundo natural para que

aprendan a respetarlo y cuidarlo, así como a aprovecharlo para diversas actividades físicas o de entretenimiento.

Como he podido ver durante la elaboración de este TFG las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo personal de los alumnos y alumnas, ya que estas tienen una gran repercusión en su comportamiento. Es importante que se trabajen con naturalidad dentro y fuera del aula, dando la confianza suficiente a los niños para que puedan expresar sus problemas o preocupaciones. Cuidar este aspecto les proporcionará una gran habilidad para entender qué les ocurre y poder gestionar sus sentimientos con facilidad, pero no hay que olvidar que debemos tener en cuenta y conocer la situación inicial del alumnado de forma individual y colectiva antes de comenzar a trabajar con ello. Es fundamental dar a entender que trabajando con las frustraciones emocionales de los alumnos y alumnas no tratamos de evitar los conflictos, sino de responder a ellos de forma creativa. Por ello considero que relacionar la educación emocional con la actividad física y la naturaleza puede ser beneficioso.

Partiendo de la anterior conclusión ya se podrán plantear actividades. Un buen espacio para trabajar nuestra inteligencia emocional es la asignatura de Educación Física, donde el alumnado podrá investigar, curiosear y reflexionar conociéndose a ellos/as mismos/as y al resto de compañeros con el fin de lograr un bienestar físico y mental. Por lo tanto, se podrá planificar una unidad didáctica adecuada a las características del alumnado e integrada al resto de contenidos didácticos. Asimismo, tratarlo desde esta área nos da la oportunidad de generar una observación y un análisis del desarrollo más detallado en el alumno.

Para trabajar el ámbito de la expresión corporal en el aula es necesario generar un ambiente construido a base de respeto y cooperación, además de dar autonomía y libertad al alumnado a la hora de ensayar con su cuerpo y con el espacio para que sea él mismo quien construye su aprendizaje. Esto les permitirá vivenciar un proceso de autoconocimiento. Cada gesto, cada movimiento, cada actitud reflejan nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestros pensamientos más íntimos. Gracias a lo que muestren los alumnos y alumnas podremos descubrir un poco más de su mundo interno, escucharlos y ayudarles para que aprendan y mejoren técnicas para expresar y transmitir lo que están vivenciando, lo que están sintiendo.

Por otro lado, considero que aprovechar los recursos que nos ofrece la naturaleza para descubrir más acerca de sus emociones y todo lo que ellas conllevan es una buena manera de crearles un vínculo con este tipo de entornos promoviendo la concienciación sobre el cuidado del medioambiente. De igual forma, pasar tiempo en espacios naturales les aportará habilidades para adaptarse a situaciones nuevas, enfrentarse a miedos o a creencias negativas como “no puedo hacer esto”. Incluso encontraremos alumnos o alumnas que no hayan estado en la montaña o en el campo nunca, lo que será una oportunidad genial para ofrecerles experiencias nuevas y que conozcan más allá de lo escrito en los folios de un libro sobre la naturaleza que nos rodea.

Hay que aprovechar estos espacios favorables, los cuales se han demostrado que funcionan, y prestar atención tanto a sus capacidades emocionales como a las racionales, ya que se ha demostrado que así se mejora el autoconocimiento y el desarrollo psicoevolutivo del alumnado. De esta manera, llegaremos a transmitir conocimientos de forma eficaz, logrando el desarrollo de cada persona de forma integral consigo misma, con otras personas y con el entorno.

7. REFERENCIAS

- Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La metatransición como recurso para una Expresión Corporal consciente*. Palencia: Re-Quality SL.
- Abardía, F. (2019). Apuntes inéditos de la asignatura *Expresión y Comunicación Corporal*. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.
- Abardía, F. (2019). Apuntes inéditos de la asignatura *Cuerpo, Percepción y Habilidad*. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.
- Barnés, D. (1909). *Escuelas al aire libre*. Madrid: Editorial ANALES.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez, J. C., & García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007) *Las competencias emocionales*. Educación XXI. Revista de Educación.
- Birdwhistell, R. (1979) *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona. Gustavo Gili.
- Berge, I. (1982) *Vivir en tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea S.A.
- Bossu, H. (1987). *La expresión corporal*. Barcelona: Editorial Martínez Roca S.A.
- Calero, J. C. & Espada, M. (2005). *La inteligencia emocional en el área de Educación Física*. La peonza.
- Carbajal, L. (2013). *Hablar con el cuerpo. La expresión corporal, un camino para el bienestar*. Barcelona: Comanegra.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona. INDE.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2004). *Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas: En Fraile, A. (Coord.), Didáctica de la educación física*. BIBLIOTECA NUEVA. Madrid.
- Calvo, G., Martín-Moya, R. & Ruíz-Montero, P. (2017, junio 12). *Aplicación de la Inteligencia Emocional en las clases de Educación Física*. Revista digital de Educación Física, 48, pp. 56-74.

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

Diekstra, R. (26 de mayo, 2013). *El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida*. Redes. (Punset, E., entrevistadora) RTVE.

Freire. (2011) *Educación en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Editorial Graó.

García, A. y Bores, N. (2015) *La expresión corporal en la Educación Física Obligatoria: Ideas para la organizar el contenido y la práctica*. AFYEC. Acceso en artículo “Base” de Expresión corporal 1-14.

García, A., Bores, N. & Martínez, L. (2007) *Innovación educativa. Aprender en la expresión y comunicación corporal escolar*. EUE de Palencia. Universidad de Valladolid. Ágora para la E.F y el Deporte.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Hueso, K. & Camina, E. (2015). *La educación temprana en la naturaleza: Una inversión en calidad de vida, sostenibilidad y salud*. Recuperado el 20 de abril de 2020, de Grupo de Juego en la Naturaleza Saltamontes. Sitio web: https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2015-02-katia-hueso_tcm30-163651.pdf

Karche, V. (2018). *La sabiduría de los árboles*. Barcelona: Editorial Planeta, S.A.

Kutxa Ekogunea. (2015). *Educación en Verde, acercar a los niños y niñas a la naturaleza*. Recuperado el 12 de marzo de 2020, de Gabarroia. Sitio web: <http://gabarroia.com/iniciativas/educar-en-verde-acercar-a-ninos-y-ninas-a-la-naturaleza-taller-educacion-donostia-gabarroia-web-ninos-familias-donostia/>

Lapierre, J. (1977) *La Reeducación Física. Tomo I*. Científico Médica, Barcelona.

Louv, R. (2005). *Los últimos niños en el bosque. Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. Madrid: Capitán Swing Libros, S.L.

Lowen, A. (1994) *La experiencia del Placer: Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena*. Barcelona. Editorial: PAIDÓS.

Martinez, L. (2018). Apuntes inéditos de la asignatura *Potencial educativo de lo corporal*. Universidad de Valladolid. Campus universitario de Palencia “la Yutera”.

Miguel, A. (2001). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física*. Palencia: A. G. IGLESIAS, S. L.

Motos Teruel, T. (1983) *Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)*. Barcelona. Editorial HUMANITAS.

NaturalKí. (2016). *Beneficios de la Naturaleza para nuestra salud*. Recuperado el 26 de marzo de 2020. Sitio web: <http://www.naturalki.com/noticias/beneficios-de-la-naturaleza-para-nuestra-salud>

Ortiz, M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Parejo, J. (1995). *Comunicación no verbal y educación. El cuerpo y la escuela*. Barcelona. Paidós.

RAE (2001). *El Diccionario de la lengua española*.

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Recuperado el 18 de junio de 2020, de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2007/BOE-A-2007-18770-consolidado.pdf>

Rebel, G. (1995). *El lenguaje corporal: Lo que decimos a través de nuestras actitudes, gestos y posturas*. Editorial EDAF. Madrid.

Ruano, K. (2004) *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Universidad Europea de Madrid.

VACA, M.J. y VAREL, M^a. S. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal*. Editorial GRAO. Palencia.

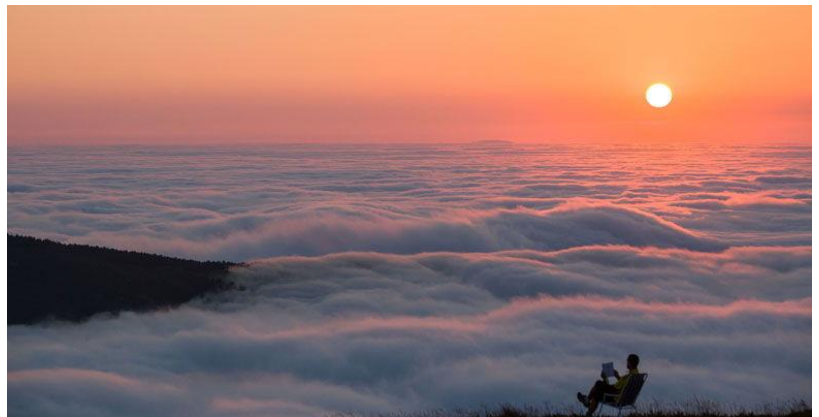
8. ANEXOS

Anexo I - Cuestionario emocional

PREGUNTAS INICIALES	Sí	A veces	No
1) Conozco más emociones además de alegre, triste, enfadado...			
2) Soy capaz de reconocer cuando estoy alegre, triste o enfadado.			
3) Soy capaz de reconocer cuando tengo miedo o siento vergüenza.			
4) Reconozco las anteriores emociones en otras personas.			
5) Siento las emociones de otras personas como si fueran mías.			
6) Sé que cosas pueden alegrarme, enfadarme o entristecerme.			
7) Cuando tengo miedo me enfrento a él.			
8) Cuando estoy nervioso pierdo el control.			
9) Me cuesta ser yo mismo delante de los demás.			
10) Me siento feliz.			
11) Me siento triste sin encontrar motivos.			
12) Hablo antes de pensar lo que voy a decir.			
13) Sé relajarme cuando me siento tenso o demasiado nervioso.			
14) Soy capaz de concentrarme escuchando sonidos de fondo.			
15) Me siento a gusto en contacto con entornos naturales.			
16) He estado en la montaña o en entornos naturales fuera de la ciudad.			
18) Un entorno natural puede influir en mi estado emocional.			
19) Me siento libre y en calma cuando estoy en un medio natural.			
20) Mi familia y yo pasamos tiempo en el campo.			
21) Me causa mucha ansiedad ir a espacios naturales como la montaña.			
22) Me encanta descubrir nuevas cosas pasando tiempo en la naturaleza.			

Anexo II – Material utilizado para las sesiones

- Canciones para los calentamientos de la sesión 2 y 3.
 - Sesión 2: <https://www.youtube.com/watch?v=3QDWeSHhdTg>
 - Sesión 3: <https://www.youtube.com/watch?v=KkRs4uK4Cgs>
- Vídeos para la actividad “El observador” en la sesión 2.
 - Canción “Girasoles” – Rozalén.
<https://www.youtube.com/watch?v=0228mfBzZEK>
 - Canción “Cuando me siento bien” – Efecto Pasillo
<https://www.youtube.com/watch?v=hvaqFn5dvhU>
 - Canción “Give me love” – Ed Sheeran
<https://www.youtube.com/watch?v=FOjdXSrtUxA>
- Fotografías para la actividad “Somos una gota de agua” en la sesión 3.



Anexo III – Fichas de evaluación y autoevaluación

- **Ficha de evaluación del proceso del alumnado en el colegio**

Aspectos a observar	Valoración				
	1	2	3	4	5
1) Conoce los tipos de emociones existentes					
2) Reconoce las emociones trabajadas cuando surgen en él/ella y las propias sensaciones					
3) Es capaz de identificar las emociones en sus compañeros y compañeras					
4) Ha logrado observar los sentimientos que tenía en cada momento y realizar una reflexión sobre ellos					
5) Comprende el efecto que tiene las emociones en su cuerpo					
6) Reconoce que sus emociones tiene relación con las de los demás					
7) Utiliza un vocabulario emocional adecuado para cada situación					
8) Realiza movimientos creativos al ritmo de la música					
9) Consigue escenificar los sentimientos que le produce la música					
10) Conoce y diferencia cada segmento de su cuerpo utilizándolo para mejorar su expresividad					
11) Reconoce lo que quieren expresar los demás observando la expresión facial y gestual, además de la expresividad corporal					
12) Utiliza la expresión verbal durante las dramatizaciones					
13) Sabe elegir eficazmente qué parte de su cuerpo utilizar para escenificar las diversas emociones y sensaciones encontradas					
14) Observa, además de la expresividad corporal y gestual, la expresión verbal y no verbal para identificar el estado emocional que se quiere transmitir					
15) Escenifica desde la creatividad evitando movimientos repetitivos o copiados					
16) Comprende la relación que tiene los entornos en los que se encuentra con su estado emocional					
17) Se esfuerza en conseguir realizar su trabajo gestionando la vergüenza					
18) Gestiona los estados de nerviosismo, enfado o frustración con autonomía					
19) Consigue centrar su atención en los sonidos de fondo aumentando su escucha interior					
20) Controla su respiración de forma consciente					
21) Entiende la utilidad de la relajación para nuestros estados emocionales					
22) Consigue relajarse cuerpo-mente					
23) Logra una escucha interna durante las relajaciones					
24) Respeta las capacidades y realidades corporales de los demás					
25) Es capaz de trabajar cooperando con sus compañeros dejando de lado su egocentrismo					

- **Ficha de evaluación de la estancia en el entorno natural del alumnado**

Esta evaluación la realizará el docente una vez que el alumnado haya entregado el cuaderno que han ido construyendo durante toda la propuesta didáctica, pero prestando especial atención a las anotaciones recogidas durante el día de la salida escolar y después de ella.

Aspectos a observar	Valoración				
	1	2	3	4	5
1) Respeta y cuida el entorno en el que se encuentra					
2) Es capaz de realizar una escucha interna para conocer los sentimientos surgidos durante la ruta					
3) Identifica las emociones y los sentimientos que le produce el contacto con el medio natural					
4) Se ha sentido capaz de llevar a cabo todo el recorrido					
5) Ha sentido miedo al estar en un lugar desconocido					
6) Se ha sentido orgulloso de sí mismo al finalizar la ruta					
7) Reconoce diferencias en sus emociones cuando está en un entorno urbano y cuando está en un entorno natural					
8) Centra su atención en la escucha identificando diversos sonidos naturales					
9) Logra relajarse cuerpo-mente en un entorno natural					
10) Observa diferentes lugares reflexionando acerca de qué sensaciones le producen					
11) Utiliza el tacto como medio conductor al descubrimiento de nuevas sensaciones y reflexiona acerca de ellas					
12) Comprende la relación del ser humano con la naturaleza, así como la relación entre esta última y sus emociones					
13) Respeta la capacidad de resistencia de sus compañeros durante el recorrido animándoles cuando muestran sentimientos de no poder más					
14) Conoce nuevos aspectos acerca de la naturaleza que después refleja en su cuaderno					

• **Ficha de autoevaluación y evaluación de la unidad para el alumnado**

AUTOEVALUACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UNIDAD
“Conocemos las emociones y sentimientos a través de la expresión corporal y del entorno natural”

NOMBRE:..... CLASE Y GRUPO:.....
 APELLIDOS:..... FECHA:.....

1. Completa la tabla marcando con un “X” solamente en una casilla considerando cómo ha sido tu proceso.

Aspectos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1) Reconozco diferente tipos de emociones y sentimientos				
2) Diferencio entre la gestualidad fácil y la expresividad corporal, así como entre la comunicación verbal y no verbal				
3) He utilizado eficazmente mis recursos corporales para realizar las actividades que lo requerían				
4) La creatividad era un aspecto fundamental para mí durante las representaciones emocionales				
5) Soy capaz de identificar y comprender las emociones y sentimientos de mis compañeros/as				
6) Se utilizar la respiración de forma adecuada a la hora de realizar una relajación				
7) He conseguido una relajación cuerpo-mente				
8) Comprendo la influencia del medio natural en mis emociones o sentimientos				
9) He identificado diferentes emociones durante mi permanencia en un entorno natural y en un entorno urbano				
10) He respetado en todo momento las capacidades y realidades corporales de mis compañeros y compañeras				

2. Escribe la actividad o actividades que más te hayan gustado y las que menos de las que hemos hecho. (Max. 4)

3. ¿Te ha ayudado esta unidad didáctica a conocer mejor tus emociones y sentimientos? ¿Por qué?

4. ¿La unidad te ha servido para mejorar tu gestión de las emociones? ¿Cómo?

5. ¿Puedes aplicar lo aprendido en tu día a día?

6. ¿Cuánto te ha gustado este tema de Educación Emocional?

Bastante

Mucho

Poco

- **Ficha de autoevaluación de la propuesta didáctica**

Estos ítems son valorados con una puntuación del 1 al 5, significando cada uno de estos números: 1: nunca, 2: pocas veces, 3: en ocasiones, 4: casi siempre, 5: excelente.

ÍTEMS PROGRAMACIÓN	Valoración				
	1	2	3	4	5
Los objetivos son realistas y alcanzables para el alumnado					
Los objetivos se rigen a las características del alumnado					
Los contenidos tienen relación con los objetivos reflejados					
Hay interdisciplinariedad con otras áreas					
Las actividades concuerdan con el desarrollo psicoevolutivo del alumnado					
Las actividades se han secuenciado adecuadamente					
Hay opciones como “plan B” por si las circunstancias lo requieren					

ÍTEMS METODOLOGÍA	Valoración				
	1	2	3	4	5
El alumnado es el creador de su propio aprendizaje					
Las explicaciones son claras y entendibles					
Fomenta la autonomía de los alumnos y alumnas					
Se motiva al alumnado en cada momento					
Promueve la reflexión consciente en el alumnado					
Se refuerzan los comportamientos positivos					
Favorece el autoconocimiento de capacidades y límites					
Ayuda a superar miedos o vergüenzas					
Fortalece la relación ser humano-naturaleza					
Se establecen en todas las sesiones medidas de seguridad					
Se evitan pérdidas de tiempo					
Las dudas han sido resueltas tanto por el docente como por el alumnado					

ÍTEMS ORGANIZACIÓN	Valoración				
	1	2	3	4	5
La cooperación ha sido el principal sistema de trabajo					
Hacer grupos para las actividades ha facilitado su realización					
Se han permitido y respetado las reflexiones individuales					
Los materiales necesarios han sido preparados antes de las sesiones					
El clima de trabajo ha sido el que se pretendía conseguir					