



Universidad de Valladolid

**EDUCAR LAS EMOCIONES
EN EDUCACIÓN PRIMARIA
DESDE LA EF**

Autora: Sara Belén Cubero López

Tutor: Antonio Fraile Aranda

Diciembre 2017

RESUMEN

En el presente documento, se hace una propuesta didáctica a través de la cual se trabajan las emociones en la etapa de educación primaria en expresión corporal y dentro de la asignatura de Educación Física.

La propuesta final se fundamenta en unas bases teóricas, en las que se hace un repaso por las definiciones propias de expresión corporal, dando paso a la concreción de las emociones, sus competencias, la importancia de incluirlas en el aula y por último la propuesta en sí.

Con este trabajo, se pretende dar importancia y notoriedad a la expresión corporal como medio para la expresión de emociones dentro de nuestras clases de educación física, un lugar donde ofrecer vivencias a los alumnos y aprendizajes a través del cuerpo.

PALABRAS CLAVE

Educación física, expresión corporal, emociones, música, gestos, sentimientos, movimiento, ritmo, estados de ánimo, educación primaria.

ABSTRACT

The following thesis makes a didactical proposal in the primary education stage for the physical education subject in body language, a proposal through which emotions are fostered and play an important role.

The final proposal is based on theoretical bases in which a review of the definition of body language is done, after that the different emotions are concretized as well as their competencies and the importance of their inclusion in the classroom, to finish we find the actual didactical proposal itself.

Through this paper we aim to give more importance and renown to body language as a means to express emotions in our physical education classes turning them into a place in where different experiences and lessons can be taught using our body language.

KEY WORDS

Physical education, body language, emotions, music, gestures, feelings, movement, rhythm, mood, primary education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA	10
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	11
4.2. CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LAS EMOCIONES	13
4.3. CLASIFICACIÓN Y RASGOS CORPORALES DE LAS EMOCIONES.....	16
4.4. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	19
4.5. DESARROLLO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA	27
4.6. PAPEL DE LA EDUCACION EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ..	28
4.7. PROPUESTA CURRICULAR DE LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS.....	30
5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	32
5.1. CONTEXTO EDUCATIVO.....	32
5.2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS	33
5.3. METODOLOGÍA	35
5.4. DISEÑO DE LAS SESIONES.....	36
5.5. EVALUACIÓN DEL PROCESO	42
6. CONCLUSIONES.....	43
7. REFERENCIAS	44
8. ANEXOS.....	47

Anexo 1: Autoevaluación del alumno	47
Anexo 2: Evaluación entre iguales	48
Anexo 4: SESIÓN 1.....	50
Anexo 5: SESIÓN 2.....	52
Anexo 6: SESIÓN 3.....	53
Anexo 7: SESIÓN 4.....	54
Anexo 8: SESIÓN 5.....	59
Anexo 9: SESIÓN 6.....	59

1. INTRODUCCIÓN

“La cara es el espejo del alma”, con esta cita podemos dar comienzo a la reflexión y trabajo que pretendo plantear a lo largo del presente documento. Bien es cierto, que no solo es el rostro el que refleja nuestro estado de ánimo, de salud o nuestro carácter. Cada segmento de nuestro cuerpo, toma una parte importante en la demostración de sentimientos, sensaciones y estados emocionales que percibimos en el momento, y como seres humanos, tenemos la capacidad de mostrar nuestras emociones a los demás, como algo que nos permite relacionarnos con el entorno que nos rodea.

En la escuela, se recrea una sociedad donde los habitantes del mundo, es nuestro alumnado y ese mundo donde, se presupone, que vamos a dotarles de las estrategias y recursos para enfrentarse a la realidad, a la vida.

El campo de la Expresión Corporal (A partir de aquí, EC), es algo que siempre me ha llamado la atención, la curiosidad por el cuerpo y la forma en que podemos utilizarlo para contar cosas es algo presente en mi vida. En varias ocasiones, he podido asistir a clases de teatro, danza y talleres en los que la vergüenza, timidez y miedo, dejan paso a la alegría, felicidad y experimentación.

Las experiencias previas que poseemos, sirven de gran ayuda cuando nos enfrentamos a un contexto donde no conocemos a nuestros iguales y debemos enfrentarnos a nuevas situaciones. La asignatura que da título a este trabajo, fue para mí un descubrimiento, por el formato de trabajo, y además por el descubrimiento de habilidades, quizás olvidadas. Es por esto, que desde la educación física y más concretamente desde la EC, tenemos por delante una misión que forma parte de la función misma de esta área.

Llevar a la práctica, la educación del cuerpo en todas sus dimensiones, es algo que nos concierne dentro de la EC. Intentemos no centrarnos solamente en contenidos, libros y memorización, utilicemos el cuerpo para sentir y vivenciar el aprendizaje. Expresar como nos sentimos e intentar que esas percepciones, nuestras y de los demás sean positivas y nos hagan sentir realizados, que formen parte de una formación completa.

En este trabajo se incluyen distintas partes, que a continuación se describen: En primer lugar, se concretan los “Objetivos” que representan el por qué, definen las metas a las que llegar.

En segundo lugar, en la “Justificación” aparece reflejada la relevancia del tema escogido. La “Fundamentación teórica” es una revisión bibliográfica en la que se recogen términos, teorías y reflexiones relacionada con la expresión corporal y las emociones.

En el apartado llamado “Diseño de un programa de intervención”, se proponen unas tareas, divididas en sesiones, para trabajar las emociones en la etapa de educación primaria. Las “Conclusiones”, la conforman reflexiones sobre el trabajo realizado y su posible puesta en práctica.

Por último, las “Referencias” forman parte de la bibliografía utilizada para apoyar las explicaciones a favor de la realización del trabajo y las consultas realizadas para documentar los argumentos utilizados.

2. OBJETIVOS

Para poder llevar a cabo un buen trabajo, es necesario el planteamiento de unos objetivos adaptados a los alumnos y alumnas a los que va dirigida la propuesta. Siempre adecuándonos al contexto, características y fines que queremos conseguir. Se plantean como referente indispensable para la evaluación del grado de adquisición y desarrollo de las capacidades del alumnado.

A continuación, se recogen los siguientes objetivos del trabajo:

- Revisar diferentes estudios sobre las emociones y elaborar una propuesta de intervención relacionadas con la EC, desarrollando la metodología propia del área que nos ocupa.
- Valorar la obtención de competencias a la hora de realizar trabajos académicos, incrementando mis habilidades de búsqueda y selección de la información, redacción y elaboración de bibliografía.
- Justificar y valorar la presencia que tienen las emociones dentro del sistema educativo, en el marco de la educación primaria y la EC.
- Elaborar un material didáctico que pueda servir de base para el trabajo como docente en Educación física.
- Diseñar y planificar una propuesta de intervención relativa a las emociones en el escenario de la EC.

3. JUSTIFICACIÓN

En el mundo actual, donde todo lo que se encuentra a nuestro alrededor está en continuo cambio y movimiento, debemos tomar parte de la enseñanza de nuestra área, siendo capaces de adaptarnos a la diversidad de situaciones y sujetos que forman nuestro “pequeño mundo”, el aula.

Es por eso que está en nuestra mano, mostrar la amplia gama de aprendizajes que están disponibles para la formación de nuestro alumnado. Somos los encargados de darle forma a los objetivos que se plantean en papel.

Dentro del desarrollo de la educación física, como contenido curricular, debemos buscar estrategias, mediante las cuales se ponga énfasis en el disfrute durante la realización de la actividad física, que ayuden a desarrollar los objetivos.

Para ello, quiero desestimar la idea de ver la clase como un entrenamiento, un lugar donde preparar y conseguir una práctica óptima. Donde el cuerpo sea un medio para conseguir diferentes metas personales, buscando todas sus posibilidades, sin tener en cuenta la supremacía de los mejores ante los menos dotados físicamente. Y donde las marcas, medidas y tiempos no sean el centro de la consecución de objetivos.

Cury 2007, nos presenta una primera cuestión a responder: ¿De qué vale resolver problemas de matemáticas si no podemos resolver los problemas de nuestra vida?, y con ello nos invita a buscar respuestas relativas al tema de estudio.

Las emociones se originan en contextos de interacción social, por tanto, no solo en el marco familiar se van a dar momentos emocionales; y la escuela será un lugar que irá tomando partido en este proceso. Podríamos decir que ciertos problemas que afectan a nuestra sociedad actual, parten de una inadecuada educación emocional y, con ello, una carencia en la comunicación entre iguales.

Desde la educación física, y más concretamente desde la EC, podemos y debemos favorecer la canalización de las emociones a través del cuerpo, el movimiento y sus relaciones.

Ortiz (2002), en esta línea, considera la EC, como un medio más, al servicio integral del sujeto. Es por eso que las actividades deben proponer situaciones poco convencionales, situaciones que dentro del aula posiblemente no tengan lugar. Cada ser humano es diferente, cada cual expresamos las emociones y sentimientos o incluso, en ocasiones, no sabemos expresarlo. Así, el aula puede ser un espacio para enriquecernos de las aportaciones de los demás.

La dimensión emocional se ha visto descuidada dentro del entorno escolar, esto, llama la atención porque es una de las que más peso tiene en las relaciones interpersonales que se forman en esta etapa escolar.

Las experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida van quedando grabadas, no solo en nuestra memoria, sino también a nivel emocional y corporal. Miedo escénico, al ridículo, bloqueos, vergüenza, etc., son algunos de los restos que guarda nuestro cuerpo a lo largo de la vida, como parte de nuestras experiencias. Quizás una mala ejecución, una mala gestión de las emociones, o desconexión del grupo, pueden ser algunas de las razones por las que aparezcan estos “efectos” negativos ante la expresión de sentimientos.

Algunos de estos problemas, podemos encuadrarlos en el afán de la escuela de preparar a los individuos en saber y saber hacer, pero dejando a un lado que para ser una persona completa también debemos saber ser (Hernández, 2005). De esta forma, vamos a intentar dar un enfoque desde el que se pueda utilizar el aprendizaje para este cometido.

Como afirma Bisquerra (2000), tradicionalmente se ha dado mucha más importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del desarrollo emocional que ha quedado casi olvidado en la práctica educativa. Los actuales movimientos pedagógicos hacen referencia a la educación integral y a la formación de la persona en todas sus dimensiones; pero, en cambio esta reflexión pedagógica ha ido encaminada a profundizar en los aspectos racionales que los emocionales (Adam, 2003)

En palabras de Fraile, (2004, p. 9), *“La actividad física y deportiva representa para los educadores uno de los mejores instrumentos de socialización y de desarrollo de capacidades de la formación integral de los escolares”*. Partiendo de esta premisa, el entorno escolar en el que desarrollamos nuestra práctica, va a ser el lugar más propicio donde poder dar sentido a la propuesta educativa.

Es este camino, el que me puede guiar hacia la búsqueda de soluciones en mi propuesta didáctica.

3.1. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

La realización de este trabajo, como culmen de la titulación de Grado de Educación Primaria, me ha servido para demostrar la adquisición de una serie de competencias asociadas a la titulación. A continuación describo las que están desarrolladas en mi trabajo:

COMPETENCIAS GENERALES	
<p>1. <i>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</i></p>	<p>Esta competencia se ve reflejada durante el proceso de investigación, búsqueda de información y posterior diseño de un programa de intervención</p>
<p>2. <i>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</i></p>	<p>En este punto, se hace referencia a la observación de los datos que se han tomado, tanto de la observación como de la búsqueda de información en diversas fuentes.</p>
<p>3. <i>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</i></p>	<p>El presente documento presenta una organización que pretende ser concisa y clara en el desarrollo y exposición posterior.</p>
<p>4. <i>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</i></p>	<p>A través de los procesos de investigación y diseño que implica el TFG se pretende reflejar las capacidades y conocimientos necesarios para poder pensar en estudios posteriores.</p>
<p>5. <i>Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</i></p>	<p>La realización de trabajos como este, muestran el lado de la profesión en el que hay que poner verdadero esfuerzo en proporcionar un material, unas experiencias y un aprendizaje relacionado con una lista de valores que debemos mantener dentro de nuestro discurso académico.</p>

Cuadro 1. Elaboración propia a partir de las competencias generales del TFG.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A lo largo de este apartado, se recogen, concretan y secuencian los aprendizajes y competencias necesarias para el desarrollo emocional a través de la EC. Para ello, se parte de la definición de la expresión corporal, de las emociones y de otros términos relacionados.

4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

A partir de la bibliografía del tema, se aprecian una gran diversidad de términos que presentan y permiten profundizar en el concepto de EC. El motivo de hacer un repaso por algunas de ellas, reside en acercarnos a las más próximas a la finalidad y objetivos del presente trabajo. Dada la amplitud que conlleva el término, es difícil encontrar una definición única. Por lo tanto, se hace una revisión de aquellas que nos parecen más relevantes.

En el diccionario de la Lengua Española, de la R.A.E. encontramos el término *expresión* como: “*efecto de expresar algo sin palabras*” y otra acepción más cercana a nuestra idea: “*Manifestación de los afectos y de las emociones por medio de gesticulación*” y *Expresión corporal* como: “*Técnica de interpretación basada en gestos y movimientos, en la que el actor se abstiene de recurrir a la palabra.*”

El concepto de EC, ha sido analizado desde diferentes puntos de vista o ámbitos, como dice Ortiz (2002), es un término ambiguo y polivalente, así que nuestro ámbito de trabajo va a ser el pedagógico, como un instrumento educativo más.

A partir de Stokoe y Harf (1987), se puede considerar la definición de EC como el conjunto de técnicas que utilizan el propio cuerpo y el movimiento para la expresión de sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos; además, se muestra a través de ella el estilo personal de cada uno. Santiago (1985), relaciona la definición de EC con el espacio donde el hombre se manifiesta consigo mismo, con otros y con el mundo que lo rodea. En esta línea, los argumentos abren distintos frentes desde donde se concreta la EC, como el medio donde poder desarrollarnos, comunicarnos y establecer un diálogo.

Ortiz (2002) realiza una aproximación al concepto, a partir de la definición de varios autores. Por ello, considera que en el ámbito de la educación física, “la expresión corporal debe contribuir al desarrollo integral del individuo, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal, a través de diferentes técnicas que favorezcan revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo, y a través del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación”

Arteaga (2003, p. 25), también tiene su propia definición de comunicación y EC como *“el lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, comentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo, todo esto a través de gestos, posturas y movimientos expresivos”*

Según Motos (1983), el lenguaje del cuerpo tiene como base las pautas de conducta de la comunicación no verbal. Así, en el momento de comunicarnos, constantemente enviamos mensajes corporales a nuestros interlocutores. Estos mensajes adoptan formas básicas de gestos, posturas y movimientos. El lenguaje del cuerpo comprende cualquier movimiento, reflexivo o no, de una parte o de todo el cuerpo que una persona emplea para comunicar un mensaje emocional al mundo exterior. El código corporal que se crea a la hora de transmitir ciertos tipos de mensajes, es más universal que la propia palabra. Pero nunca podremos corporalmente transmitir los variados matices y abstracciones que nuestros mensajes verbales contienen.

Siguiendo los pasos De Andrés (1993), la expresión corporal es la capacidad del cuerpo para manifestarse “como es”, mostrarse al mundo exterior con un lenguaje propio, que viene conformado por gestos, posturas y cambios posturales, proximidad con los otros, contacto corporal, la orientación en el espacio durante el proceso comunicativo, la mirada, etc. Por tanto, es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, el lenguaje propio. Este lenguaje puro, sin códigos preconcebidos, es un modo de comunicación que encuentra su propia semántica directa más allá de la expresión verbal conceptualizada.

Haciendo un compendio de todas las definiciones expuestas de la EC, podemos concluir que en la mayor parte de los casos, se entiende como una forma de lenguaje propio para la exteriorización de nuestro mundo interno, pensamientos, sentimientos, emociones e ideas a través del cuerpo y su movimiento.

Y destacando a Motos (1983), da un matiz distinto a los demás, diciendo que el lenguaje corporal, carece de detalles a través de los cuales no podemos transmitir ciertos matices que nos da el lenguaje verbal. La EC a la que nos referimos siguiendo estas citas, alcanza la expresión de nuestro mundo interior, pensamientos y emociones. Y es esto lo que ocupa esta propuesta pedagógica

4.2. CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LAS EMOCIONES

El concepto de emoción, siguiendo los pasos de Bisquerra (2002), procede del latín moveré (mover), con el prefijo “e”, que indica mover hacia fuera, sacar de nosotros mismos (ex-movere). Curiosamente, motivación tiene la misma raíz latina.

La emoción también ha sido definida y explicada de múltiples formas en multitud de ocasiones. Aunque en general hay bastante acuerdo, con la definición de Bisquerra (2000, p.61) en que se trata de:

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo e interno.”

La emoción, siguiendo con Bisquerra (2002) es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados, pero con distinto contenido.

Goleman (1996, p. 418) describe: *“el termino emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estado psicológicos, y el tipo de tendencias a la acción que los caracterizan”*

Castañer y Camerino (2004, p. 220) *“las emociones son la respuesta personal a las circunstancias y eventos significativos de nuestras vivencias”*

Intentando reunir todas las características que engloban las emociones y tomando las definiciones de los distintos autores, se podría explicar que emoción es una respuesta creada por el cerebro, dada por la adaptación de los estímulos que nos proporciona nuestro entorno.

El proceso que sigue a una emoción es el siguiente: primero se da un evento, al cual puede ser interno (un recuerdo, un pensamiento, etc.) o externo. Seguidamente, las informaciones sensoriales llegan a los centros del cerebro y se genera una respuesta neurofisiológica que el neocortex interpreta (Bisquerra, 2003).

Existen tres niveles diferentes en los cuales se manifiesta una emoción, neurofisiológico, conductual y cognitivo.

COMPONENTES DE LA EMOCIÓN	NEUROFISIOLÓGICA	Respuestas involuntarias (aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, rubor, etc.)
	CONDUCTUAL	Expresiones faciales y tono de voz. (Lenguaje no verbal)
	COGNITIVO	Vivencia subjetiva, a veces denominado sentimiento

Cuadro 2. Elaboración propia a partir de los Componentes de la emoción (Bisquerra, 2003).

Estos componentes, siguen un patrón a partir del cual, nuestro cuerpo pone en marcha distintas formas de reacción ante un estímulo emocional. Las dos primeras relacionadas con lo físico, reacciones del cuerpo, o expresiones y la tercera, relacionada con lo mental. Finalmente, tras la evaluación de la situación, se emite una respuesta.

Cuando hablamos de emoción, no resulta fácil enmarcar una definición como única. No existe consenso y es muy probable que sea, porque el término ha sido utilizado en fenómenos diversos y porque además se precisa poder establecer la diferencia entre los fenómenos emocionales de otros procesos psicológicos, en particular los emocionales (Mayor, Moya y Puente, 1998).

Resulta complejo establecer unos límites y concretar qué son y cómo se producen las emociones, aunque para casi todos los autores tienen ciertos rasgos en común. Argumentan, que son procesos mentales que contienen varios componentes, una experiencia subjetiva, una expresión comunicativa y modificaciones psicológicas.

Además de la definición propia de emoción es habitual encontrar términos, a veces, utilizados como sinónimos del concepto emoción. Algunos de ellos que se suelen relacionar con el concepto de emoción son: estados de ánimo, sentimientos, afectos, humor y pasiones (Ruano, 2003). Es por esto, que se va a intentar hacer una aclaración de términos, para utilizarlos de la forma más correcta y con el mayor rigor posible.

Los sentimientos, son ciertas disposiciones a responder de forma emocional, se originan a partir de una emoción y suelen diferenciarse por su duración. Se presentan como bloques de información integrada; es decir, como una síntesis de datos de experiencias anteriores, al contrario que las emociones, que se presentan de forma impulsiva, como una reacción automática de adaptación al medio (Segura y Arcas, 2003).

Los estados de ánimo son más bien una actitud, una forma de permanecer o estar. Suelen ser estables, pero prolongados en el tiempo, con una duración indefinida dependiendo de las valoraciones propias (Bisquerra, 2000), y que puede prolongarse durante unas pocas horas o algunos días, como puede ser la depresión. Emoción, sentimiento y estado de ánimo son tres conceptos relacionados entre sí, y se distinguen: por una parte, por la intensidad con la que aparecen y, por otra, por la duración que tienen.

EMOCION	ESTADO DE ANIMO
Más intensidad (+)	Menos intensidad (-)
Menos duración (-)	Mas duración (+)

Cuadro 3. Diferencias entre emoción y estado de ánimo, según su intensidad y duración.

Elaboración propia.

4.3. CLASIFICACIÓN Y RASGOS CORPORALES DE LAS EMOCIONES

Clasificación de emociones

La clasificación de las emociones, no significa que unas sean buenas y otras malas, todas son necesarias e imprescindibles. Simplemente no se pueden elegir, surgen de forma espontánea. Según Bisquerra (2000), las emociones tienen esta clasificación:

1. Emociones negativas:

- a. Ira. Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- b. Miedo. Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- c. Ansiedad. Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- d. Tristeza. Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
- e. Vergüenza: culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
- f. Aversión. Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

2. Emociones positivas

- a. Alegría. Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.
- b. Humor. Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
- c. Amor: Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
- d. Felicidad. Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. Emociones ambiguas: son aquellas que pueden considerarse emociones positivas o negativas en función de la circunstancia: sorpresa, esperanza, compasión.
4. Emociones estéticas: se dan cuando se reacciona emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas, ante la belleza. De obras de arte, por extensión también belleza de un paisaje, puesta de sol, cara atractiva, vestido bonito, etc. el arte activa este tipo.

Plutchik (1980), desarrollo una teoría evolucionista sobre las emociones. Describe que, tanto animales como humanos han ido evolucionando sus emociones, con el fin de adaptar el organismo al entorno. Las divide en ocho categorías básicas o primarias con claras funciones específicas para la supervivencia. Para explicar gráficamente su propuesta, creó una rueda, cada emoción básica ocupa un lugar en el círculo.

Las combinaciones opuestas, formadas por dos emociones básicas adyacentes, reciben el nombre de “diadas primarias”, las compuestas por emociones básicas separadas entre sí por una tercera, se llaman “diadas secundarias”. A las combinaciones menos frecuentes, les da el nombre de terciarias.

Temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación, son el las emociones básicas, el resto de emociones son combinaciones de estas.

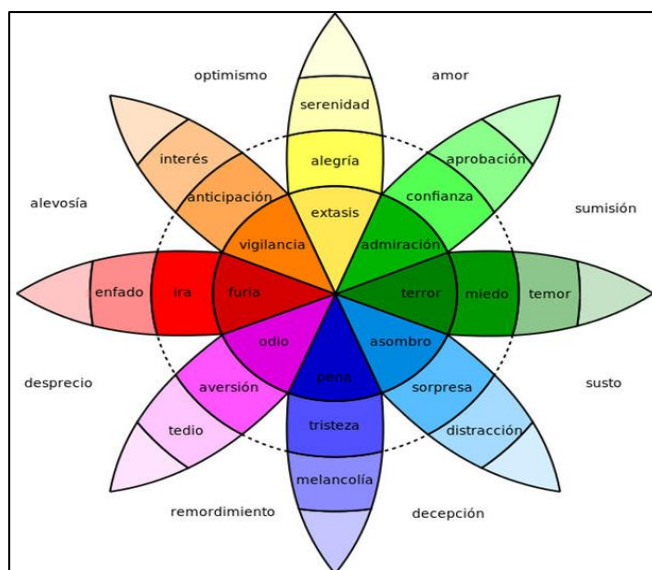


Grafico 1. Creado por Plutchik (1980). Categorías de las emociones.

Las combinaciones del gráfico, se encuentran divididas por colores. La intensidad de la emoción aumenta desde fuera hacia dentro, si nos situamos en los “pétalos”. Si por el contrario, nos fijamos en las circunferencias que recorren el gráfico, veremos que en el lado opuesto de una emoción se encuentra la contraria.

Rasgos corporales de las emociones

Todas las emociones que experimentamos en nuestro cuerpo, tienen unos rasgos corporales que las hace únicas y reconocibles, es por eso que es necesario conocer e identificar los más significativos:

EMOCIÓN	RASGOS CORPORALES
ALEGRÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de las mejillas - Arrugas en la piel, debajo del parpado inferior - Se pueden o no enseñar los dientes, sobre todo los superiores. - La cabeza se echa para atrás - Hombros abajo - Durante la risa inspiración corta y espiración prolongada
SORPRESA	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de las cejas. - Estiramiento de la piel debajo de las cejas. - Párpados abiertos. - Echar la cabeza hacia atrás.
MIEDO	<ul style="list-style-type: none"> - Labios en tensión con la comisura retraída. posibilidad de boca abierta. - Se acelera la respiración o te cuesta respirar. - La cara se queda pálida. - Rigidez muscular. - Los ojos muy abiertos y saltados con pupilas dilatadas. - Solemos emitir gritos o chillidos, o elevar el tono de voz.

TRISTEZA	<ul style="list-style-type: none"> - Descenso de la comisura de los labios. - Cabeza inclinada hacia abajo. - Hombros encorvados con el pecho contraído. - Tono monótono de voz, con un volumen bajo. - Llanto o suspiro.
VERGÜENZA	<ul style="list-style-type: none"> - Bajamos la mirada perdiendo contacto visual. - Escondemos la cara incluso llegándola a tapar. - Sonrojarse o ruborizarse puede estar presente.
IRA/RABIA/ENFADO	<ul style="list-style-type: none"> - Cejas bajas, contraídas y en posición oblicua. - Párpado inferior tenso. - La boca se abre y se enseñan los dientes apretándolos. - Mirada fija. - Hombros encogidos y hacia delante. - Respiración intensa.

Cuadro 4. Rasgos corporales de las emociones (Ruano, 2003).

Cada emoción presenta unos gestos corporales, a través de los cuales podemos diferenciarlas. En este cuadro resumen, se aportan los más característicos de cada una.

4.4. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Para poder llegar a un completo desarrollo de inteligencia emocional y de la personalidad, es necesario concretar las competencias emocionales imprescindibles. Según Bisquerra (2003, p. 14), por competencia emocional se entiende: *“el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”*

Las competencias emocionales se dividen en dos grupos (Pellicer, 2011): El primero es la inteligencia interpersonal, que hace referencia a la capacidad de autorreflexión: conocerse, controlarse y motivarse. Y el segundo grupo, es la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de reconocer los sentimientos y pensamientos de los demás.

Tomando como referencia la visión de GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica), las competencias se agrupan en cinco bloques: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar.

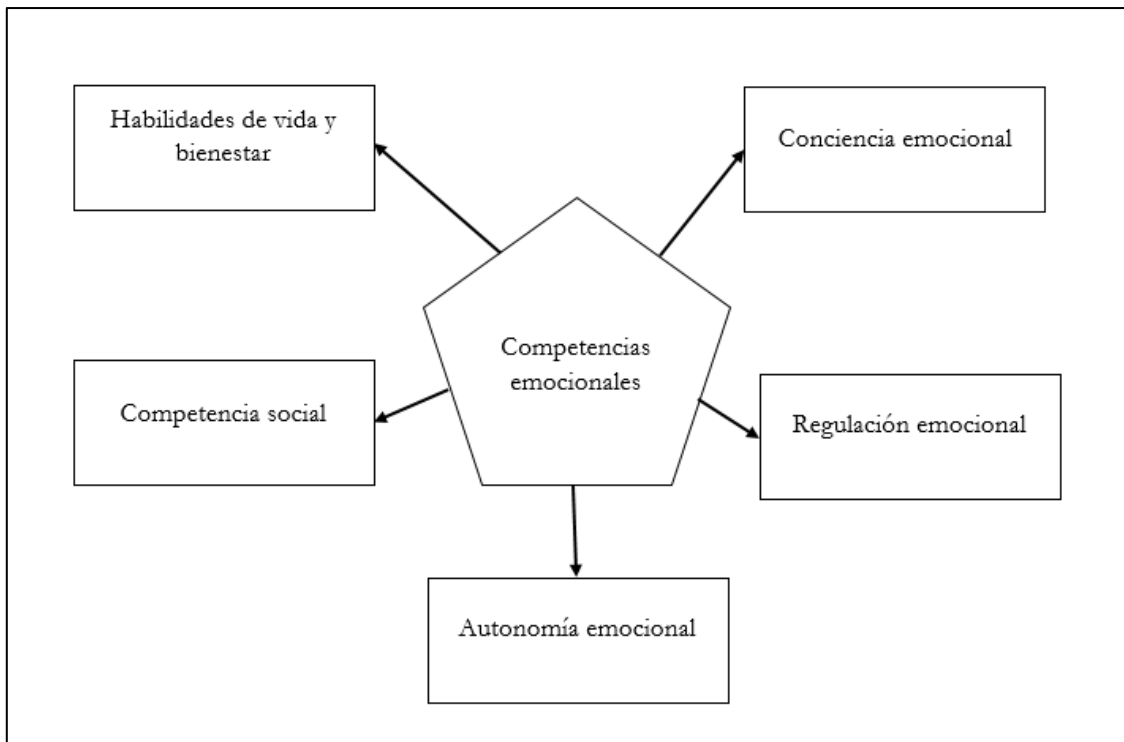


Gráfico 2. Las competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007).

La formulación de este modelo de competencias emocionales está compuesto por cinco elementos que se explican a continuación.

1. Conciencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de lo demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Se describen, cuatro microcompetencias para abordar el desarrollo de la misma:

- Tomar conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las emociones
- Comprensión de las emociones de los demás.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

Goleman (1995), destaca la importancia de conocer nuestras propias emociones, para que estas sean la base de nuestro inicio en el conocimiento del resto de competencias emocionales, la autoconciencia de lo propio, y siendo la puerta hacia la inteligencia emocional.

La conciencia emocional necesita de un amplio vocabulario a través del cual dar nombre a estas emociones, para así saber que nos pasa y poder expresarnos. Desde un vocabulario adecuado que sirva para designar los fenómenos emocionales.

Reconocer las propias emociones es el paso previo para identificar las de los demás. Desde el punto de vista del docente, reconocer las emociones de los otros va a ser una herramienta potente a la hora de relacionarse con el grupo-clase. Si el docente es capaz de entender el estado emocional del alumnado, podrá intervenir apropiadamente.

Mi propuesta didáctica irá encaminada al desarrollo de esta competencia, para potenciar el hallazgo del propio estado emocional y a posteriori desarrollar el vocabulario referido a las emociones; ya que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Ambos pueden regularse por la cognición, donde la emoción, cognición y comportamiento se encuentran en interacción continua, de tal forma que es complicado distinguir que es primero.

2. Regulación emocional

Es la capacidad para manejar emociones de forma apropiada. Los componentes que forman esta competencia siguiendo la teoría de Bisquerra (2000), son:

- Expresión emocional
- Capacidad para la regulación emocional
- Habilidades de afrontamiento
- Competencia para auto-generar emociones positivas.

Para poder tener un comportamiento ajustado a distintas circunstancias es necesario ser consciente de la emoción que se experimenta. Una vez reconocida esta emoción, se trata de hacer asertivo, y no reactivo el comportamiento que sucede tras esta (Pellicer 2011). Siguiendo a esta autora, la planificación previa de estrategias de regulación emocional, reduce la intensidad de la emoción y, por lo tanto, la repercusión de la misma. Este recurso, puede resultar necesario en el aula, donde debemos adelantarnos al resultado, teniendo una batería de estas estrategias, para guiar ciertas respuestas, y ayudar al alumnado en esta regulación.

La regulación emocional resulta imprescindible en el desarrollo de la expresión emocional. Primero se experimenta la identificación de la emoción y posteriormente la expresión de la misma.

“El compartir las vivencias emocionales es un proceso liberador y la simple expresión emocional puede conllevar la disolución de esta emoción negativa” (Pellicer 2011, p.21).

Dentro de esta regulación no debemos perder de vista, el autocontrol de la impulsividad, la tolerancia a la frustración, entre otras, como causantes del aumento en la sociedad de ciertos comportamientos relacionados con la violencia. Es en este punto, donde el docente debe presentarse como modelo de esta competencia, que sea capaz de enseñar al alumnado como llevar a la práctica, facilitar la neutralización de respuestas violentas e incontroladas. Su meta será despertar el interés por compartir los problemas y sus soluciones (Sastre y Moreno, 2005).

Igualmente, es necesaria la regulación para autogenerar emociones positivas y potenciar esta capacidad. Autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas, disfrutar de la vida y buscar así una mejor calidad de vida.

3. Autonomía emocional

Se entiende como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal.

Como en las anteriores competencias, se describe a continuación los microcomponentes de esta:

- Autoestima
- Automotivación
- Actitud positiva
- Responsabilidad
- Análisis crítico de normas sociales
- Buscar ayuda y recursos
- Auto-eficacia emocional

Branden (2005), define la autoestima como la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La confianza en nuestra capacidad de pensar, nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y, por otro lado, la confianza de nuestro derecho a triunfar y a ser felices.

Reconocer y apreciar la propia valía e importancia significa, que somos conscientes no sólo de la propia forma de actuar en un momento dado, sino también de los propios potenciales y posibilidades (Pequeña y Ecurra, 2006. p.10).

Según Martínez-Otero (1999), la autoestima supone, desde el conocimiento de las capacidades y flaquezas que se poseen, una aceptación positiva, realista y equilibrada de uno mismo como condición para vencer las dificultades, enriquecerse personalmente y respetar y experimentar un sentimiento favorable hacia los otros. Esta además se configura con la valoración de quien nos rodean, las experiencias de éxito y fracaso y la interpretación adecuada de estas situaciones. Este punto resulta esencial en la formación del alumnado, conocer sus limitaciones y aceptación de las mismas.

La automotivación, según Pellicer (2011), entendida como la capacidad de generar el propio interés hacia una tarea o meta en concreto, en otro aspecto a tener en cuenta en el desarrollo de la autonomía emocional.

La motivación depende de uno mismo, es un proceso interno del sujeto, donde las personas ajenas al mismo no tienen demasiada relevancia.

Automotivarse dará sentido a nuestra vida, poder implicarse emocionalmente en las actividades que realizamos a lo largo de nuestra vida, a nivel social, personal y profesional.

La idea de mi propuesta, es despertar la motivación en los sujetos de aprendizaje, mostrándole distintos caminos para descubrir cuáles son sus propias motivaciones. Ayudar en la búsqueda para tomar el camino que uno desea. Potenciar la actitud positiva, la responsabilidad en nuestra vida. El optimismo ante la vida, es una herramienta esencial y poderosa, para enfrentarse a situaciones no favorables.

Según Bisquerra (2000, p. 61), *“la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo caritativo y compasivo”*

El análisis crítico de normas sociales, es una nueva característica, es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y los “mass media”, relativos a normas sociales y comportamientos personales. La autonomía debe guiar al alumnado a desarrollar un sentido común sobre las normas y actuar o no en consecuencia a ellas. Además el desarrollo de una conciencia crítica encaminada a cuestionar, no solo acatar, sino reflexionar sobre su viabilidad.

La búsqueda de ayuda y recursos, va a resultar una habilidad útil, para tener herramientas a la hora de encontrar una solución. Según Pellicer, en ocasiones necesitamos otros puntos de vista para poder ampliar el punto de mira y ver el amplio abanico que se nos presenta delante.

La autoeficacia emocional se presenta como una característica que se refiere a la percepción de que “se es capaz”, en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales que desarrollamos.

4. Competencia social

Se concibe como la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás, los aspectos que las componen son:

- Dominar las habilidades sociales básicas
- Respeto por los demás
- Comunicación receptiva
- Comunicación expresiva
- Compartir emociones
- Comportamiento pro-social y cooperación
- Asertividad

La primera de las microcompetencias, pasa por dominar las habilidades sociales básicas, sin ella es complicado que se pueda llegar a las demás. Desde saludar o despedirse, pasando por ser capaz de mantener una conversación, hasta ser capaz de aguardar turno, son algunas de ellas.

La asertividad es otro de los pilares de este apartado, significa mantener un comportamiento equilibrado entre la pasividad y la agresividad.

El respeto por los demás es la base sobre la que se sustentan todas las relaciones saludables. A través del respeto se va a abrir la puerta al entendimiento. La comunicación, tanto receptiva como expresiva, va a ser fuente importante del desarrollo social. A través de ellas, nos escuchamos y entendemos con los demás. En el tema que nos ocupa, si somos capaces de expresar nuestras emociones o problemas, seremos capaces de escuchar con empatía y las relaciones serán más verdaderas (Pellicer 2011).

Será a través de la cooperación y la competencia social, desde donde los seres humanos alcanzaremos de forma conjunta una sociedad en la que estaremos en armonía.

Este punto es importante en mi propuesta, la cooperación y la relación entre iguales en el aula facilita el desarrollo de las emociones. En un entorno en el que se trabaje por igual, donde el alumnado se sienta cómodo y así pueda dar respuesta a sus necesidades emocionales.

Crearemos un entorno en el que se propicie una sociedad en miniatura, con unas normas, donde poder convivir, trabajar en grupo y de forma cooperativa, y prepararlos para el futuro.

5. Habilidades de vida y bienestar

Estas competencias son conocidas como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables frente a la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

Los componentes que conforman esta competencia son:

- Identificación de problemas
- Fijar objetivos adaptativos
- Solución de conflictos
- Negociación
- Bienestar subjetivo
- Fluir

Ser capaz de identificar problemas y conocer el modo de actuar ante ellos, buscar las posibilidades que nos ayudarán a encontrar una solución, resulta necesario para gozar de un bienestar pleno. De esta forma, fijar metas a alcanzar da sentido a nuestra vida. Elegir unos objetivos, adaptados y ajustados a cada persona, dependiendo de nuestras características, habilidades o carácter entre otras. Si marcamos metas muy altas aparecerá la frustración, si por el contrario son demasiado bajas, aparece la falta de motivación.

Entre estas habilidades se encuentra también la resolución de conflictos, esencial en un entorno de convivencia donde la negociación facilitará la resolución de los problemas. Este proceso será exitoso si se fundamenta en valores éticos, asertividad y empatía (Pellicer, 2011). Para definir, el concepto “fluir”, nos referiremos a él como vivir, dejarse llevar, liberarse de obligaciones y situaciones impuestas, para gozar del proceso.

Y por último, el bienestar subjetivo, definido por Bisquerra (2003), como la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar subjetivo y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa, contagiar al resto, a la sociedad, compartir el optimismo, disfrute y felicidad.

4.5. DESARROLLO EMOCIONAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Nos resulta indispensable hacer un pequeño repaso por la etapa educativa a la que pretendemos dirigirnos, recogiendo algunos elementos de la evolución de las emociones.

Se ha demostrado que los niños aprenden sobre emociones mucho antes de lo que se piensa. Es desde los primeros meses de vida, cuando comienzan a reconocer emociones positivas y negativas. *“La experimentación de la emoción antecede a la capacidad de expresarla. Los niños saben discriminar entre las emociones antes de ser capaces de nombrarlas.”* Bisquerra (2003, p.30), es por eso que los niños identifican gestos faciales de sus padres o pueden reconocer la emoción implícita en llorar o reír.

A partir de los tres años comienzan a distinguir a las personas que son adecuadas para ciertos propósitos; a los cuatro pueden reconocer los sentimientos en cuentos explicados además utilizan algunos términos como feliz, furioso o asustado.

A partir de la etapa de primaria, desde los seis años, los niños saben que pelearse les provoca ira y que las experiencias positivas por el contrario felicidad. Entre los seis y los once años, las experiencias escolares van a tener una importante influencia en el comportamiento posterior.

Entre los seis y los once años, las experiencias escolares tienen influencia en el comportamiento posterior, especialmente en la adolescencia. La educación emocional puede ayudar al alumnado conflictivo a superar su egocentrismo centrado en su experiencia. Dialogar sobre sus estados emocionales y los que atribuyen a los demás, son comportamientos susceptibles de ser educados.

Siguiendo con Bisquerra, lo que debemos controlar, es que los alumnos comprendan que todas las emociones son aceptables, son las reacciones que acompañan a estas las que pueden ser buenas o malas. La discriminación entre emociones y su denominación apropiada va aumentando con la edad. También se reconoce que un mismo evento puede generar emociones diversas.

A los diez años, el mismo porcentaje de niñas y niños serán agresivos, pero a los trece ya hay una clara diferencia entre ambos. Los niños suelen sentirse amenazados por algo que afecte a su independencia, mientras que las niñas se ven amenazadas por lo que pueda afectar a sus relaciones. En lo que respecta a sus características, las niñas son más hábiles en tácticas agresivas, ostracismo, cotilleo y venganzas indirectas y los niños menos sofisticados en las expresiones emotivas.

4.6. PAPEL DE LA EDUCACION EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Con los contenidos del bloque de EC, desde la perspectiva de persona única, integral y global que es se le da al alumnado. Las prácticas a desarrollar dentro de este modelo, dentro de la EC, deben poseer una serie de características concretas, donde cobre protagonismo:

- a) El autoconocimiento y control corporal por parte del alumno, con la interiorización y uso de su cuerpo y movimiento.
- b) El proceso creativo del alumnado, sea individual o grupal.
- c) El desarrollo de su expresividad y formas de comunicación con intencionalidad propia.
- d) La trasmisión de las emociones exteriorizando esos matices expresivos, rechazando todo tipo de movimiento reproductivo final.
- e) La implicación y toma de decisiones por parte del alumno en estas actividades, su protagonismo y aportación.
- f) Presencia del componente estético y artístico.

Las actividades que se plantean en la EC, deben cumplir o plasmar estas características, planificando y programando una intervención educativa, con criterios de evaluación como cualquier otro de los contenidos de la EF, sirviendo de ayuda para la evolución del alumnado.

La Educación Física por su carácter vivencial y dinámico, va a permitir aflorar cualquier contenido emocional, tanto de forma directa y programada, como de forma involuntaria, improvisada y espontánea.

A través de la metodología con la que se trabaja la EF, la expresión de emociones y sentimientos se hará de forma inconsciente. El carácter vivencial de los contenidos que se desarrollan en esta área, lleva implícito el cuerpo, la expresión de nuestro interior, emociones, estados de ánimo, etc. en cualquier situación. Sin olvidar, que es un momento en el que el alumnado posee, en cierto modo, una libertad de movimientos en el espacio utilizado, que permite trabajar toda esa parte emocional que con palabras es difícil expresar.

Utilizando metodologías abiertas, que fomenten la socialización creatividad y expresión personal, se desarrolla el poder expresivo del cuerpo, forma un lenguaje y una realidad simbólica, que desde luego, nos beneficia en el desarrollo de la EC en EF. Se observa que: *“Las características esenciales de los estilos de enseñanza creativa son el carácter incompleto y abierto de las experiencias de aprendizaje, el papel activo y espontáneo de la exploración y la oportunidad de hacer preguntas”*. (Coterón y Sánchez, 2010, p. 28). Y qué mejor lugar donde llevarlo a cabo que en un clima adecuado de la educación del cuerpo, en una sesión de educación física.

Son estos mismos autores quienes definen unos aspectos esenciales para la consecución de una adecuada metodología de trabajo para la EC, donde prevalezca:

- El fomento del pensamiento divergente. Como docentes, hay que plantear situaciones abiertas, donde la experimentación del alumnado le haga llegar a una solución creativa.
- Dejar paso a la libre expresión del individuo. Que el alumnado se sienta libre para expresar su mundo interior.

- Favoreciendo la creación de nuevos movimientos. El alumnado debe organizar su manifestación corporal para que exista una reflexión y repetición de sus movimientos.
- La innovación mutua, del alumnado y del profesorado. Donde la actividad que el profesorado realiza con cada grupo es única, cada grupo irá hacia donde su movimiento y su expresión le lleva.
- La libertad del alumnado. El profesorado debe facilitar el movimiento libre de cada uno en la clase, pero también que aporte sugerencias al alumnado, que valore lo que se realiza, etc.

4.7. PROPUESTA CURRICULAR DE LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS

Atendiendo a la ley vigente, y de acuerdo con la ORDEN/EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en Castilla y León, el currículo del área de Educación Física se divide en seis bloques. Para de mi propuesta, me centraré en el Bloque 1: Contenidos comunes y en el Bloque 5: Actividades físicas artísticas-expresivas, que es donde se encuentra lo referido a las competencias en las que se centra mi trabajo.

BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva. - Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

Cuadro 5. Elaboración propia a partir de la ORDEN EDU/519/2014. (Bloque 1).

Hace referencia a los contenidos comunes que se proponen en la ley. En este resumen se recogen los alusivos a las normas y actitudes del alumnado.

BLOQUE 5: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS-EXPRESIVAS		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluable
<ul style="list-style-type: none"> - Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición. - Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros. - Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal. Imitación de personajes, objetos y situaciones - Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. - Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los recursos expresivos del cuerpo, y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos, utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos. - Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales. - Utiliza los recursos expresivos del cuerpo para comunicarse y realizar representaciones sencillas. - Expresa con mímica situaciones cotidianas.

Cuadro 6. Elaboración propia según la ORDEN EDU/519/2014.

El Bloque 5 hace referencia a las actividades artístico –expresivas, que son las que se concretan en esta propuesta.

Es necesario, hacer una revisión de lo que nos marca la ley vigente acerca de la educación de emociones a través de la EC en educación primaria. Tomar el marco legislativo como referencia, a la hora de concretar los objetivos del trabajo.

5. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

En este apartado desarrollo una propuesta didáctica, enmarcada en el área de EC. Está destinada a alumnos de Segundo de Primaria, con edades comprendidas entre los 7 y 8 años. En este programa, se recoge una propuesta de intervención, relativa a las actividades de EC, a través de una serie de actividades, recogidas en sesiones de trabajo. La propuesta está dirigida a poner en marcha una herramienta con la que poder dar salida al aprendizaje de esta área.

5.1. CONTEXTO EDUCATIVO

El centro escolar

El CEIP Pedro Gómez Bosque, se encuentra en el barrio de la Victoria, situado al norte de la ciudad. La zona del barrio donde está ubicado, tiene viviendas antiguas, las familias cuentan con bajo poder adquisitivo y están presentes algunas minorías étnicas. El colegio recibe alumnado que proviene en su mayoría del mismo barrio pero también algunos casos que provienen del barrio de las Delicias, Pajarillos o La Overuela.

Comenzó a funcionar el curso 1988-1989, es un centro escolar con integración preferente de alumnado con problemas motores. El centro es de línea 1, pero dado el alto número de alumnos en 3º de Infantil y 5º de Primaria, hay dos clases.

Posee adaptaciones de las barreras arquitectónicas y ascensor para el traslado de alumnos con estas carencias. Entre el alumnado, encontramos minorías de extranjeros y alumnos con discapacidad y necesidades educativas especiales. El centro hace uso del polideportivo del barrio para impartir la asignatura de educación física además del patio.

En las primeras horas de la mañana, de 9:00 a 10.00, las clases impartidas del colegio, coinciden con actividades de la FMD, para personas mayores, es por ello que se suele adecuar el espacio. El profesor, adapta las actividades dependiendo del espacio del que disponga y es algo a tener en cuenta para nuestra puesta en práctica de la unidad didáctica.

Alumnado

En este curso, entre el alumnado del centro hay 15 alumnos y alumnas con necesidades de fisioterapia y acuden con la especialista según sus necesidades.

El grupo clase, en el que he centrado la realización de la unidad didáctica, es segundo de primaria. Son un total de 20 alumnos y alumnas dentro de los cuales hay dos niños que acuden a apoyo en lengua y matemáticas con la PT, uno de ellos además está diagnosticado como TDAH y medicado. El grupo se caracteriza por su grado de competitividad en juegos realizados en clase de E.F.

5.2. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

A partir de las competencias básicas dispuestas por la LOMCE, y concretadas en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por el que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, desarrollamos una breve descripción de la implicación de la educación emocional y la expresión corporal en las competencias, así:

- Comunicación lingüística: desarrollada a través del vocabulario relacionado con el mundo emocional que se tratará en las sesiones.
- Aprender a aprender: se fomentará en ciertos momentos el trabajo autónomo, y momentos de reflexión donde guiados por el maestro, los educandos podrán conocerse mejor a sí mismos.
- Competencias sociales y cívicas, en lo referido a comprender códigos de conducta aceptados en distintas sociedades y entornos, además del trabajo que se realiza en grupo o parejas. Este formato de trabajo será de gran ayuda para poder mejorar las habilidades sociales entre iguales.
- Competencia de la iniciativa y espíritu emprendedor, necesaria para el desarrollo de la capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas, con las propuestas en el trabajo por indagación y además actuar de forma creativa e imaginativa.

A través de los objetivos comenzaremos la búsqueda del aprendizaje, adaptarlos a las características personales del alumnado e intervenir adecuadamente han de ser claves para la puesta en práctica de nuestro trabajo.

Como **objetivo general**:

- El alumnado debe conocer y aprender a gestionar sus emociones en el ámbito de la educación física, en concreto a través de la expresión corporal.

A continuación se detallan los **objetivos específicos**:

- Reconocer algunas de las emociones primarias, y ser capaz de relacionarlas con gestos faciales.
- Identificar a través de la observación directa, las diferentes emociones, a través de gestos faciales y movimientos corporales.
- Reconocer distintas emociones en el contexto de la clase de educación física, con objeto de poder vincularlo con la vida cotidiana.
- Relacionar los distintos tipos de música con las emociones que provoca en cada persona.
- Desarrollar la forma de expresión de emociones a través del cuerpo.
- Representar situaciones utilizando como medio el cuerpo para la exteriorización de emociones.

Contenidos:

- Descubrimiento de las capacidades corporales en relación a la expresión de emociones
- Utilización de la dramatización como medio para desarrollar las emociones
- Relación que se crea entre las emociones y las respuestas corporales.
- Desarrollo de la espontaneidad y creatividad en la resolución de conflictos.
- Utilización del lenguaje corporal para el diálogo y la comunicación.
- La utilización de distintos objetos para crear situaciones emocionales
- Elaboración de escenas teatralizadas ...
- La danza como forma de expresar sentimientos

5.3. METODOLOGÍA

La metodología forma parte del ¿cómo? se va llevar a cabo la propuesta de trabajo, por tanto, analizar tanto la situación, entorno y alumnos va a ser necesario para adaptar los contenidos centrales. Así que no podremos, en ningún caso hablar de método único.

Concretando este apartado en lo que dice la ley, LOMCE (2014), la metodología se presenta como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

A la hora de diseñar una unidad didáctica se ha de tener claro cómo se van a enseñar los contenidos. No debe ser algo rígido, sino como algo que se presta a la modificación en función de las necesidades del alumnado durante las sesiones.

En esta propuesta, en la que las emociones se trabajan a través de lo corporal, el aprendizaje por descubrimiento, adquiere gran significado. Que el alumnado descubra sus posibilidades de movimiento, exploren su entorno y resuelvan situaciones reales o simuladas va a ser verdaderamente positivo en su aprendizaje.

Por tanto, se trata de establecer una metodología que apueste por enseñanzas que lleven consigo la indagación, la investigación y búsqueda de las posibilidades expresivas del cuerpo. Un ejemplo de esto es el descubrimiento guiado, a partir de unos indicios marcados por el docente, el alumnado trata de dar respuesta a las situaciones planteadas, como técnica de enseñanza basada en la indagación. El aprendizaje por descubrimiento, da pie a proponer pequeños retos, en los que se busca el fomento de la creatividad y la interacción entre iguales, así como con el espacio y el material.

El trabajo en pequeños grupos, para resolver tareas, y la cooperación entre los miembros del grupo, también van a ser claves para la puesta en práctica de nuestra propuesta. Se utilizará la resolución de problemas, como oportunidad para resolver los retos propuestos de diversas formas y en las que ellos mismos marquen el nivel de dificultad.

Por tanto, nos apoyaremos en una metodología activa, en la que los educandos sean los protagonistas a través de un aprendizaje significativo y con la mayor autonomía posible; a través de crear un buen clima y ambiente de trabajo, en el que se favorezcan las relaciones interpersonales entre iguales y con el docente.

5.4. DISEÑO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer distintas emociones y cuando tienen lugar en nuestra vida cotidiana. - Representar algunas de las emociones primarias, y ser capaz de relacionarlas con gestos faciales. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje por descubrimiento 	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Fotos recortadas de periódicos o revistas - Música - Proyector 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de la UD, acercamiento al término EC y emociones. Lluvia de ideas sobre emociones y así conocer desde donde partimos. - Primero con la cara y después con el resto del cuerpo, se dan pautas para comenzar a mover y gesticular. Se describe la rutina diaria y el alumnado reproducirá con gestos. 	Grupo-clase	10 minutos
	Individual	10 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Museo de imágenes. Fotos por la sala, el alumnado se desplaza al ritmo de la música. Se detiene la música y deben acercarse a una foto y expresar lo que les sugiere. Por parejas, cuando para la música se utilizará un recurso para expresar: uno será el cuerpo y otro una canción. - Por parejas, un miembro a otro, moldea con las manos el cuerpo. Una vez terminada la obra, se expone y se le da un título. 	Individual y parejas	15 minutos
	Parejas	10 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Representar el momento de irnos a la cama: calma y tranquilidad. - Comentar sobre las sensaciones vividas. 	Grupo- clase	10 minutos

SESIÓN 2		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar movimientos al ritmo de la música - Utilizar el cuerpo como medio de expresión 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrimiento guiado. 	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Música y reproductor. - Papeles con emociones - Materiales variados: telas, plásticos, objetos de la clase, - Balones 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Danzar libremente por el espacio, expresando lo que sugiere la música. Teniendo en cuenta el estado de ánimo y buscando distintas posibilidades de movimiento. 	Grupo-clase	5 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Con materiales por el espacio, uno de la pareja adopta una actitud. Se transforma en una estatua para representar una emoción. Cuando terminen su tiempo de preparación, el resto de compañeros pueden recorrer el espacio observando las distintas emociones. Se invierten los papeles. - Un pañuelo a cada pareja. Uno de la pareja se pone el pañuelo en los ojos y al ritmo de la música debe de expresar lo que siente. El otro observa los movimientos de su compañero y cuida por su seguridad. 	Parejas	25 min
	Parejas	10 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Masaje por parejas, utilizando balones de espuma. 	Parejas	10 minutos

SESIÓN 3		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el cuerpo como medio de expresión a través de la música. - Reconocer las emociones asociadas a situaciones reales. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación 	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Música y reproductor - Cartulina - Rotuladores y pinturas 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - En un círculo y con música, irán saliendo al centro para realizar un movimiento, que el resto de la clase reproducirá. 	Grupo -clase	5 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - En parejas, un compañero realiza gestos y el otro debe imitarle: gestos de la cara, posturas y movimientos. Como si fuese un espejo. - En grupos, les proporcionaremos papeles con distintas situaciones. Los alumnos deben expresar la emoción contraria a la que se evidente. Prestaremos nuestra ayuda por la dificultad de la tarea. 	Parejas	10 minutos
	Grupos de 4 o 5 personas	20 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionaremos sobre cómo se han sentido en la sesión y los problemas que han tenido en la práctica. Intentamos que todo el grupo participe y terminamos haciendo un mural de palabras que definan su estado emocional. 	Grupo- clase	10 minutos

SESIÓN 4		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar emociones con distintas partes del cuerpo. - Representación de emociones a través de recursos corporales. 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación 	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Dados creados por la profesora. - Historia, escrita y dividida previamente. 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Dados emocionales, utilizando dos dados, uno para emociones que han de representar y otro para la parte del cuerpo con la que deben realizarlo. 	Grupo-clase	10 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Divididos por equipos, se representará un cuento o historia conocida por todos. En cada grupo, debe haber un narrador que apoye la actuación. Cada parte de la historia estará expresada con una emoción elegida, previamente. 	Por grupos de 4 o 5 personas	30 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Tumbados en el suelo por parejas, se realizará un masaje con la ayuda de un balón de espuma. 	Parejas	10 minutos

SESIÓN 5		
OBJETIVOS	- Representar con el cuerpo movimientos específicos para imitar distintos comportamientos.	
METODOLOGÍA	- Resolución de conflictos	
MATERIALES	- Fichas con texto	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
- Cada individuo de la clase es una ameba, realiza un movimiento parecido al de nadar, se mueven por el espacio buscando otra ameba con la que jugar a “piedra, papel o tijera”. El ganador evolucionará a cangrejo, por lo tanto tendrá que enfrentarse a otro cangrejo, mientras que la ameba sin evolucionar buscará un igual. La evolución será: Ameba (movimiento de brazos simulando nadar), cangrejo (pinzas con las manos y desplazamiento lateral), conejo (dientes hacia fuera y saltos), mono (movimiento de brazos y camina encorvado) y por último humano (camina erguido)	Grupo-clase	10 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
- Se proporcionan unas fichas con situaciones cotidianas, donde exista un problema. Por equipos se debe representar y encontrarle una solución. Se realiza un comenario común, en el que toda la clase opina sobre la solución planteada. Proponemos que ellos también piensen algún conflicto que haya tenido lugar en el aula. Hacemos una pequeña reflexión al final.	Equipos de 4-5 personas	30 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
Masaje grupal, toda la clase sentada en el suelo en un círculo, de tal forma que todos tengan la espalda de su compañero delante. Cada uno dará un masaje a su compañero de delante a la vez que su compañero de detrás se lo da en la suya.	Grupo-clase	10 minutos

SESIÓN 6		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar diferentes tipos de sentimientos relacionados con situaciones concretas. - Reflexionar sobre los conocimientos adquiridos 	
METODOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación 	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Papeles con emociones por duplicado - Refranes escritos en unas tarjetas para repartir - Fichas de evaluación. 	
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN		
PARTE INICIAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Sonaran diferentes tipos de música, con ritmos variados y los alumnos tendrán de moverse por el espacio al ritmo de la música. Cuando la música pare, deben saludar a los compañeros que tengan más cerca según las indicaciones del maestro: con alegría, sorpresa, desprecio, enfado, euforia, triste, miedo, etc. 	Grupo-clase	5 minutos
PARTE PRINCIPAL		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
<ul style="list-style-type: none"> - Por grupos, se proporciona un refrán en un papel a cada uno. Se deja un tiempo para preparar la representación del mismo. Un grupo expone y los demás deben adivinar de cual se trata. 	Equipos de 4-5 personas	15 minutos
VUELTA A LA CALMA/REFLEXIÓN		
Actividad/Descripción	Agrupamiento/Tiempo	
Aprovecharemos la última sesión para hacer un resumen de lo que hemos aprendido, cada alumnos rellenará su ficha**, donde se recoge la evaluación de los compañeros y la autoevaluación.	Grupo-clase individual	15 minutos

5.5. EVALUACIÓN DEL PROCESO

Frente los procesos de enseñanza, surge la necesidad de evaluar los aprendizajes adquiridos por el alumnado. Como es lógico, en esta unidad didáctica, se llevará a cabo el proceso de evaluación de los logros adquiridos y sobre qué conocimientos han sido capaces de incorporar.

Para llevar a cabo esta tarea, se utilizará en primer lugar, la **autoevaluación** a través de fichas (Anexo 1), en los que los alumnos podrán reflexionar sobre los aprendizajes alcanzados. Además, se creará un sencillo cuestionario para rellenar y así conocer las sensaciones en primera persona. En segundo lugar, la **evaluación entre iguales** (Anexo 2), se utilizará a la hora de trabajar en grupos, en este caso serán los compañeros, los que evaluarán. Y por último, el papel del **profesor evaluador**, que ejercerá de observador ante la puesta en práctica. A través de la recogida de información y los criterios de evaluación/estándares, se completará esta última fase. Además, no se debe olvidar tener un cuaderno de campo durante la realización de las sesiones, como referencia o guía si fuese necesario o como método para tomar notas en el mismo momento en el que se realiza la acción.

Los estándares evaluables propuestos para la evaluación del alumnado por parte del docente son:

- Diferencia distintas emociones.
- Muestra creatividad para crear movimientos emocionales con el cuerpo.
- Identifica emociones en otras personas.
- Representa situaciones cotidianas a través de la EC.
- Sigue el ritmo de la música interpretándola de forma emocional.

6. CONCLUSIONES

Una vez terminado el trabajo, se puede destacar que su realización recoge las competencias y consecución de objetivos, tanto específicos del TFG como de los estudios de grado en general.

La introducción del tema emocional en las aulas y en concreto en EF, no es tarea fácil. Partiendo de la formación propia del profesorado respecto a la gestión de emociones, donde existen carencias, pasando por el “temor” y en algunos casos inexistencia de las clases de expresión corporal como herramienta principal en la consecución de objetivos de la asignatura, y terminando con los miedos que genera el campo emocional en los niños, las vergüenzas y el temor a los ejercicios que salen de lo común.

Es habitual, que cuando los escolares salgan delante de los demás y deban mostrarse tal y como son o piensan, sea un momento de bloqueo y de la aparición de la voz temblorosa. Pero son situaciones que existen, son reales y en algún momento de nuestra vida aparecerán. Es por eso, que es nuestra labor docente intervenir ante esto. Evitar que la inestabilidad emocional, la frustración, baja autoestima o la desmotivación tomen parte en el crecimiento y desarrollo de nuestros educandos.

Son pocas las referencias que encontramos acerca de las emociones, pese a que en la escuela es un lugar donde están presente de forma permanente. Las relaciones humanas son emoción. Además de aprender contenidos de forma individual, también se crean lazos entre el grupo, compartir hace que esto sea posible. Parte del profesorado se muestra reacio a la hora de realizar actividades de expresión corporal, pero creo que los futuros docentes podríamos cambiar esta tendencia y convertir este área en un pilar importante en la educación física.

La realización de esta propuesta, aunque no se haya llevado a la práctica, ha sido un camino que resulta complicado, no solo creo que debe ser una parte esencial, sino que además me planteo la realización de dos propuestas emocionales durante el curso, en las que poder comparar la evolución en este sentido. Es algo que, quizás no tenga un resultado inmediato, necesita un tiempo en el que madurar respuestas y también de la evolución del alumnado.

7. REFERENCIAS

- Adam, E. (2003). *Emociones y educación: que son y como intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., y Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la expresión corporal. Ámbito pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). La educación emocional: estrategias para el desarrollo de competencias emocionales. *Letras de Deusto*, 32(95), 45-74.
- Bisquerra, R., Pérez, J. C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21 (1), 7-43.
- Branden, N. (2005). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2004). *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*. "Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas" Lleida: INEF.
- Recuperado el 25 de Octubre de 2017, de:
https://www.researchgate.net/profile/Marta_Castaner/publication/39252701_Didactica_de_la_educacion_fisica_una_perspectiva_critica_y_transversal/links/02e7e523c27d8428f7000000/Didactica-de-la-educacion-fisica-una-perspectiva-critica-y-transversal.pdf
- Castillo Viera, E, Rebollo González, J.A. (2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. *Wanceulen E.F. Digital*. Nº 5
- Coterón, J. y Sánchez, G. (2010). Educación Artística por el movimiento: La Expresión Corporal en Educación Física. *Aula*, 16, 113-134.
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.

- De Andrés, M. N. (1993). *La expresión corporal en el segundo ciclo de Educación Infantil*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Fraile, A. (2004). Hacia un deporte escolar educativo. En Jesús González Carballude, Roberto Monjas Aguado, Santiago Romero Granados, Ana Macazaga Lopez, David Kirk, Attilio Lombardozzi, Amandio Braga dos Santos Graça, José Miguel Álamo Mendoza, Paul De Knop, Marc Theeboom y Kathy Van Den Bergh. *El deporte escolar en el siglo XXI: Análisis y debate desde una perspectiva europea*. (9-28). Barcelona: Graó.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional, porque es más importante que el cociente intelectual*. Buenos Aires: Vergara.
- Hernández, P. (2005). *Educación del pensamiento y las emociones: Psicología de la educación*. La Laguna, Tenerife: Narcea.
- Ley orgánica de Educación, 519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Recuperado el 8 de Octubre de 2017, de: <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-519-2014-17-junio-establece-curriculo-regula-impl>
- Morales, M. S. y Cuenca, M. A. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos: introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Moreno Marimón, M., y Sastre Vilarrasa, G. (2005). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: Gedisa.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal. Teoría, técnica y práctica*. Barcelona: Editorial Humanitas.
- Ortiz, M.M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Pequeña, J. y Ecurra, L. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista IIPSI*, Facultad de psicología UNMSM. 9 (1), 9-22.

Recuperado el 3 de Noviembre de 2017, de:

<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/1011/592.%20Efecto%20de%20un%20programa%20para%20el%20mejoramiento%20de%20la%20autoestima%20en%20ni%C3%B1os%20de%208%20a%2011%20a%C3%B1os%20con%20problemas%20espec%C3%ADficos%20de%20aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pellicer, I. (2011). Educación Física Emocional. *De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.

Romero, M^a R. (2015). *Expresión corporal en Educación Física*. Zaragoza. Prensa de la Universidad de Zaragoza.

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

Sánchez, G., y Coterón, F. J. (2012). *La expresión corporal en la enseñanza universitaria*. Vol. 37. Ediciones Universidad de Salamanca.

Santiago, P. (1985). *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal*. Madrid: Narcea.

Sastre Vilarrasa, G. y Marimon Moreno, M. (2002) *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Barcelona: España.

Schinca, M. (2000). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Barcelona: Editorial Praxis.

Stokoe, P. y Schächter, A. (1986). *Expresión corporal: guía didáctica para el docente*. Milán: Ricordi.

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

Stokoe, P. y Schächter, A. (1994). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós.

ARTICULOS WEB

Plutchik, R. Psicopico. Recuperado el 19 de noviembre de 2017 de: <https://psicopico.com/la-rueda-las-emociones-robert-plutchik/>

Torres, A. (2016). El País. Recuperado el 7 de noviembre de 2017, de: https://elpais.com/economia/2016/07/17/actualidad/1468776267_359871.html?id_externo_rsoc=FB_CM.

8. ANEXOS

Anexo 1: Autoevaluación del alumno

Nombre:

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de la expresión corporal para expresar emociones?
Nombra alguna actividad...
2. ¿Qué es lo que menos te ha gustado de trabajar la expresión corporal?
Nombra alguna actividad
3. ¿Te ha costado realizar las actividades de expresión de emociones, delante de tus compañeros?

Nada Un poco Bastante Mucho
4. ¿Te hace sentir incómodo/a, el contacto con tus compañeros?

Nada Un poco Bastante Mucho
5. ¿Cómo te has sentido en las actividades de expresión de emociones?

Feliz Triste Aburrido Cansado Asustado Enfadado
6. ¿Has descubierto habilidades que no sabías que tenías?

Nada Un poco Bastante Mucho
7. Soy capaz de expresar mis emociones con el cuerpo.

Nada Un poco Bastante Mucho
8. Enumera todas las emociones que recuerdes.

Anexo 2: Evaluación entre iguales

Componentes del grupo:

Nombre:

Actividad:

Emociones que expresan tus compañeros de grupo:

Dificultades para trabajar en grupo en esta actividad:

¿Qué hemos aprendido?

Emociones vividas:

Anexo 3: Evaluación del profesor

	Diferencia distintas emociones.	Muestra creatividad para crear movimientos emocionales con el cuerpo.	Identifica emociones en otras personas.	Representa situaciones cotidianas a través de la EC.	Sigue el ritmo de la música interpretándola de forma emocional
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
...					

Anexo 4: SESION 1



Para la presentación de las sesiones, se utilizan estas imágenes y apoyaremos la identificación de sentimientos con estos videos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZOWV9F7LnIQ>

Actividad inicial: RUTINA DEL DÍA

Suena el despertador, lo paro con un golpe suave y me estiro en la cama antes de levantarme.

Me bajo de la cama, me pongo las zapatillas y voy al baño. Me lavo la cara y las manos, me seco y voy a la cocina a desayunar.

Preparo la taza, me sirvo un poco de leche y como unas galletas. Vuelvo a mi cuarto a vestirme, me pongo pantalones, camiseta y jersey. Por último los calcetines y los zapatos.

Vuelvo al baño, donde me lavo los dientes con cuidado, me seco la cara y una vez he terminado, me pongo el abrigo, cojo la mochila y ya estoy lista para ir al colegio.

Actividad de vuelta a la calma: MOMENTO DE ACOSTARSE

Me pongo el pijama, voy al baño a lavarme los dientes, doy un beso a mamá y a papá y me voy a la cama. Me tapo bien, me coloco en la posición más cómoda para mí. Comienza a pesarme el cuerpo, los pies, las piernas, los brazos, ya me estoy quedando dormida, la cabeza, los párpados... Buenas noches.

Anexo 5: SESIÓN 2

Música para la expresión de sentimientos:

- Mussorgsky “Pictures at an Exhibition”. Miedo, sorpresa o tensión:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=jGZD6tj2Lw4
- Pharrell Williams, “Happy”. Alegría, felicidad:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=y6Sxv-sUYtM
- Tchaikovsky, Quinta sinfonía. Tranquilidad, placer:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=110&v=Y2AM7GrJxfM
- Liszt, Fantasía y fuga sobre el nombre de Bach. Ira, enfado:
<https://www.youtube.com/watch?v=cVMqYYrQVnk>
- BSO Leyendas de pasión, tristeza, pena:
<https://www.youtube.com/watch?v=YGSTlm0yEaU>

Experimentar con distintos estilos y observar su reacción. Música para ambientar.

- ACDC: <https://www.youtube.com/watch?v=v2AC41dglN>
- El cuarto de Tula: <https://www.youtube.com/watch?v=XZHF6SDWtU8>
- Nina Simone: <https://www.youtube.com/watch?v=L5jI9I03q8E>
- Rocío Durcal:
https://www.youtube.com/watch?v=PzSBe_SqS6o&list=PLheJHEXuKWus6Rt0BDri1Kyp1ux-8FrkN
- Luis Fonsi: <https://www.youtube.com/watch?v=kJQP7kiw5Fk>

Anexo 6: SESIÓN 3

Situaciones que el alumnado debe representar y darle solución.

- Estoy en clase y mi profesora me da la enhorabuena por el buen trabajo realizado.
- En el patio, un amigo me dice que ya no me quiere y que no vamos a ser amigos nunca más.
- Alguien me hace burla.
- Alguien en el patio tiene las manos sucias y es la hora del almuerzo.
- Mi profesora regaña a un compañero y él no ha hecho nada malo.
- Voy al baño y mi hermana me da un susto.
- Viene un familiar a casa, cuando hace mucho tiempo que no le veo
- Veo una pelea en el patio.
- Me encuentro con mis compañeros en clase, después del fin de semana.
- Mi padre me regaña porque me he portado mal

Vuelta a la calma, Reflexión sobre la sesión:

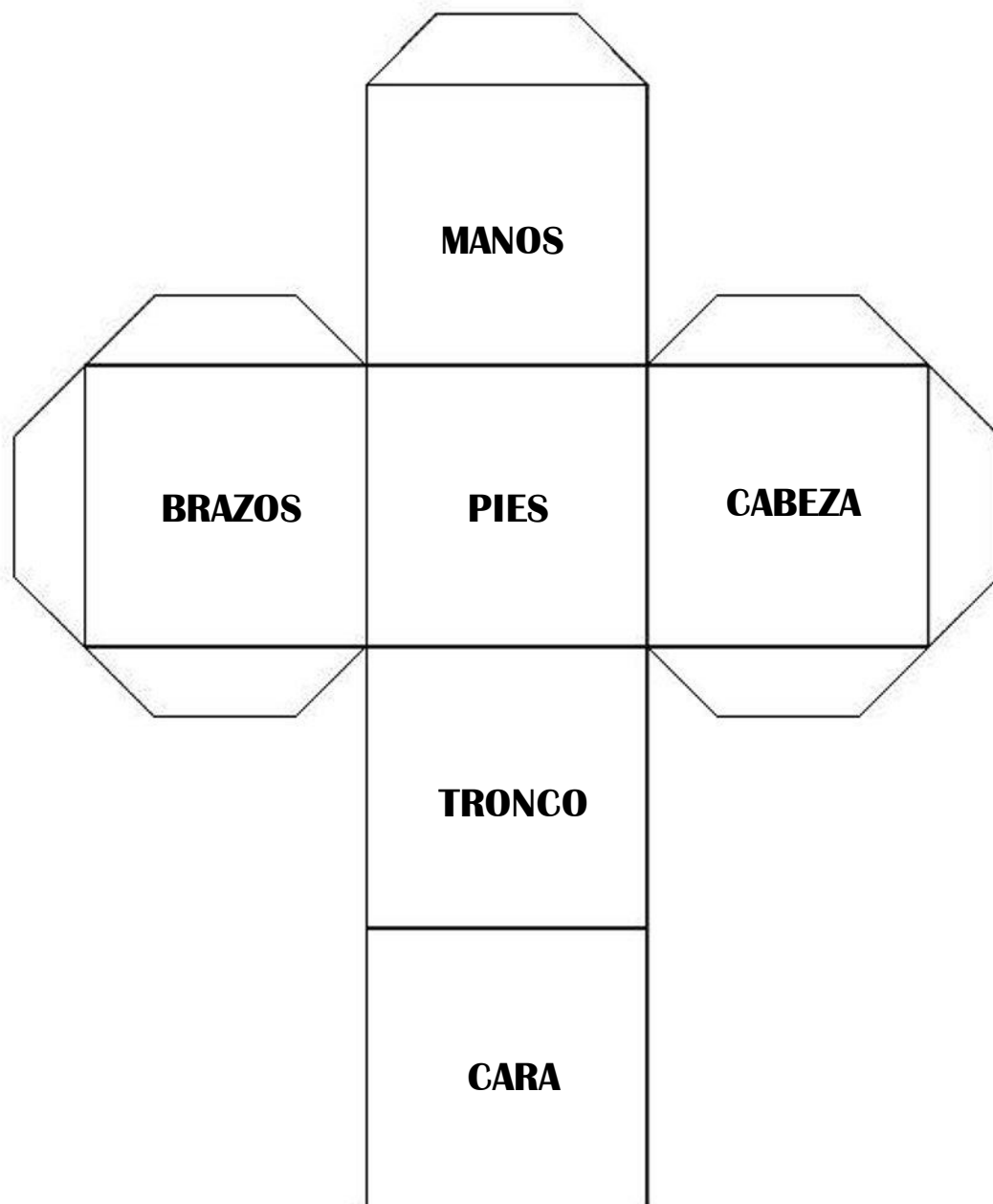
Preguntas para los alumnos:

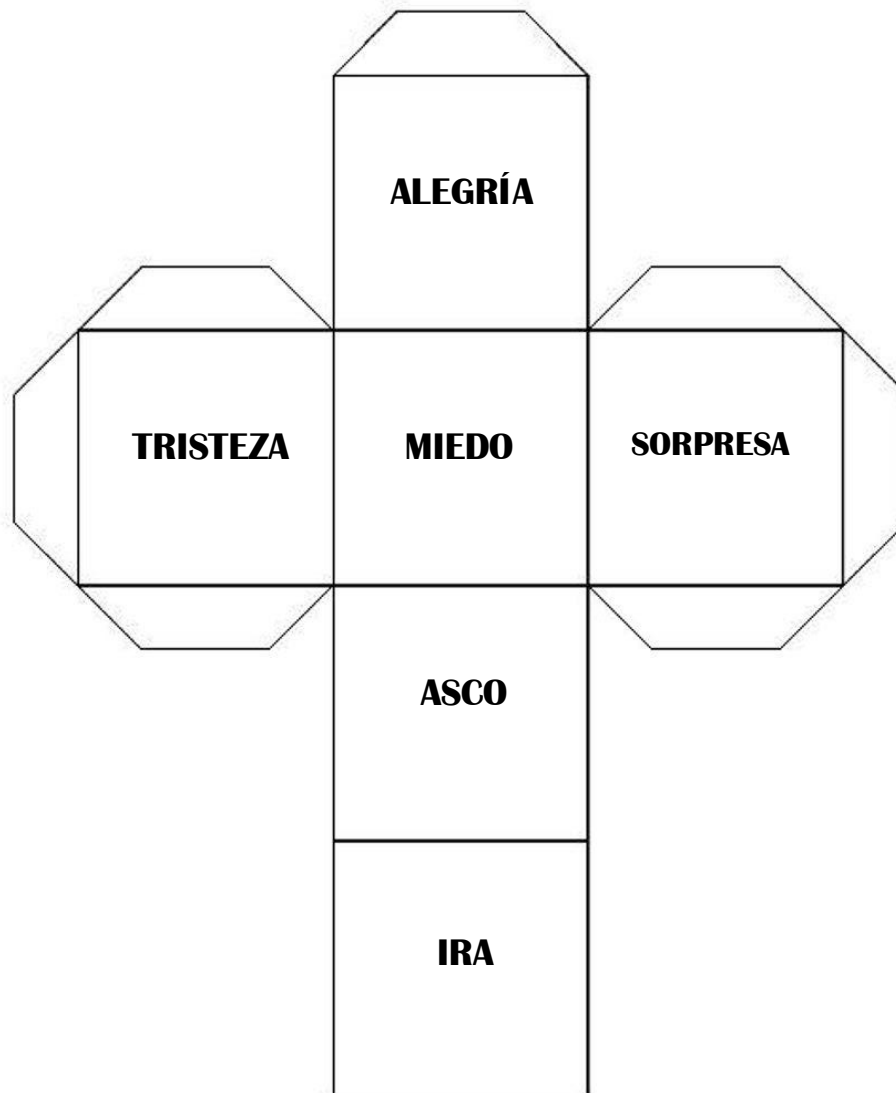
- ¿Te ha resultado difícil representar las situaciones en clase? ¿Por qué?
- ¿Te ha resultado fácil representar las situaciones en clase? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentías antes de comenzar la clase? ¿y al final de la clase?
- ¿Qué has aprendido hoy?
- Piensa en una palabra para definir la clase, escríbelo en un papel y pégalo en el mural.
- Ejemplo:



Anexo 7: SESIÓN 4

Dados emocionales:





Historia fragmentada para representar con distinta emoción.

Tenía un hombre un asno que durante largos años había transportado incansablemente los sacos al molino; pero comenzaba a sentirse cansado, y cada día se iba haciendo más inútil para el trabajo. El amo pensó en deshacerse de él, pero el burro, dándose cuenta de la idea de su amo, escapó y tomó el camino de la ciudad de Bremen, pensando que tal vez podría encontrar trabajo como músico municipal.

Después de andar un buen trecho, se encontró con un perro cazador que, echado en el camino, jadeaba, al parecer, cansado de una larga carrera.

- Pareces muy fatigado, amigo,- le dijo el asno.

- ¡Ay! - exclamó el perro, -como ya soy viejo y estoy más débil cada día que pasa y ya no sirvo para cazar, mi amo quiso matarme, y yo he puesto tierra por medio. Pero, ¿cómo voy a ganarme el pan?-

- ¿Sabes qué?- dijo el asno.-Yo voy a Bremen, a ver si puedo encontrar trabajo como músico de la ciudad. Vente conmigo y entra también en la banda. Yo tocaré el laúd, y tú puedes tocar los tímboles.

Convencido por el asno, prosiguieron juntos la ruta. No había transcurrido mucho rato cuando encontraron un gato con cara de tres días sin pan:

-¿Qué contratiempo has sufrido, bigotazos?- dijo el asno.

- Me hago viejo, se me embotan los dientes y me siento más a gusto al lado del fuego que corriendo tras los ratones, mi ama ha tratado de ahogarme. Cierto que he logrado escapar, pero mi situación es apurada: ¿adónde iré ahora?

- Vente a Bremen con nosotros, podrás entrar también en la banda.

El gato estimó bueno el consejo y se agregó a los otros dos. Más tarde llegaron los tres fugitivos a un cortijo donde, encaramado en lo alto del portal, un gallo gritaba con todos sus pulmones.

- Tu voz se nos mete en los sesos,-dijo el asno. -¿Qué te pasa?

- Resulta que mañana es domingo y vienen invitados, mi ama, que no tiene compasión, ha mandado a la cocinera que me eche al puchero; y así, esta noche va a cortarme el cuello. Por eso grito ahora con toda la fuerza de mis pulmones, mientras me quedan aún algunas horas.

- ¡Bah, cresta roja!- dijo el asno. - Mejor harás viniéndote con nosotros. Mira, nos vamos a Bremen; algo mejor que la muerte en cualquier parte lo encontrarás. Tienes buena voz, y si todos juntos armamos una banda, ya saldremos del apuro.

Al gallo le pareció interesante la oferta, y los cuatro emprendieron el camino de Bremen.

Pero no pudieron llegar a la ciudad aquel mismo día, y al anochecer resolvieron pasar la noche en un bosque que encontraron. El asno y el perro se tendieron bajo un alto árbol; el gato y el gallo subieron a las ramas, aunque el gallo se encaramó de un vuelo hasta la cima, creyéndose allí más seguro. Antes de dormirse, echó una mirada a los cuatro vientos, y en la lejanía divisó una chispa de luz, por lo que gritó a sus compañeros que no muy lejos debía de haber una casa.

Dijo entonces el asno:

- Mejor será que levantemos el campamento y vayamos a verlo, pues aquí estamos muy mal alojados.

Pensó el perro que unos huesos y un poquitín de carne no vendrían mal, y, así se pusieron todos en camino en dirección de la luz; ésta iba aumentando en claridad a medida que se

acercaban, hasta que llegaron a una guarida de ladrones, profusamente iluminada. El asno, que era el mayor, se acercó a la ventana, para echar un vistazo al interior.

- ¿Qué ves, rucio? -preguntó el gallo.

- Pues una mesa puesta con comida y bebida, y unos bandidos que se están dando el gran atracón.

- ¡Tan bien como nos vendría a nosotros! - dijo el gallo.

- ¡Y tú que lo digas! - añadió el asno. -¡Quién pudiera estar allí!

Los animales deliberaron entonces acerca de la manera de expulsar a los bandoleros, y, al fin, dieron con una solución.

El asno se colocó con las patas delanteras sobre la ventana; el perro montó sobre la espalda del asno, el gato trepó sobre el perro, y, finalmente, el gallo se subió de un vuelo sobre la cabeza del gato. Colocados ya, a una señal convenida prorrumpieron a la una en su atronadora música: el asno, rebuznando; el perro, ladrando; el gato, maullando, y cantando el gallo. Y acto seguido se precipitaron por la ventana al interior de la sala, con gran estrépito de cristales. Los bandidos se asustaron ante aquel estruendo, pensando que tal vez se trataría de algún fantasma, y, presa de espanto, corrieron hacia. Los cuatro socios se sentaron a la mesa y comieron las sobras de la mesa.

Cuando los cuatro músicos terminaron el banquete, apagaron la luz y se buscaron cada uno un lugar para dormir. El asno se echó sobre el estiércol; el perro, detrás de la puerta; el gato, sobre las cenizas calientes del hogar, y el gallo se posó en una viga; y como todos estaban rendidos de su larga caminata, no tardaron en dormirse.

A media noche, observando desde lejos los ladrones que no había luz en la casa y que todo parecía tranquilo, dijo el capitán:

- No debíamos habernos asustado tan fácilmente. Y envió a uno de los de la cuadrilla a explorar el terreno.

El mensajero lo encontró todo quieto y silencioso, y entró en la cocina para encender luz. Tomando los brillantes ojos del gato por brasas encendidas, aplicó a ellos un fósforo, para que prendiese. Pero el gato no estaba para bromas y, saltándole al rostro, se puso a soplarle y arañarle. Asustado el hombre, echó a correr hacia la puerta trasera; pero el perro, que dormía allí, se levantó de un brinco y le hincó los dientes en la pierna; y cuando el bandolero, en su huida, atravesó la era por encima del estercolero, el asno le propinó una recia coz, mientras el gallo, despertado por todo aquel alboroto y, ya muy animado, gritaba desde su viga: “¡Quiquiriquí!”

El ladrón, corriendo como alma que lleva el diablo, llegó hasta donde estaba el capitán, y le dijo:

- ¡Uff!, en la casa hay una horrible bruja que me ha soplado y arañado la cara con sus largas uñas. Y en la puerta hay un hombre armado de un cuchillo y me lo ha clavado en la pierna.

En la era, un monstruo negro me ha aporreado con un enorme mazo, y en la cima del tejado, el juez venga gritar: '¡Traedme el bribón aquí!' Menos mal que pude escapar.

Los bandoleros ya no se atrevieron a volver a la casa, y los músicos de Bremen se encontraron en ella tan a gusto, que ya no la abandonaron.

Anexo 8: SESIÓN 5

Situaciones para resolver un conflicto:

- En clase, un compañero ha quitado a otro un rotulador de su estuche, yo estoy presente y este no quiere devolverlo. El compañero del estuche, no encuentra su rotulador, se lo dice a la profesora y esta pregunta en clase quién ha sido pero nadie habla. ¿Qué solución proponemos?
- En el recreo, estoy jugando con mi grupo de amigos y otro de otra clase quiere jugar con nosotros, la mayoría creen que no deben dejarle jugar. ¿Qué hago yo?
- Estoy en el parque jugando en un columpio, y llega un niño y sin esperar su turno, me tira del columpio y se monta él. ¿Cómo me siento? ¿Cómo reacciono?
- En casa, quiero un caramelo y mamá me dice que primero tengo que comer y después comeremos un caramelo
- En clase, me toca corregir un ejercicio que el profesor nos dio para casa y no lo he hecho ¿Cómo me siento? ¿qué hago?

Anexo 9: SESIÓN 6

Refranes para representar:

- No dejes para mañana, lo que puedas hacer hoy.
- Más vale pájaro en mano, que ciento volando.
- A caballo regalado, no le mires el dentado.
- A palabras necias, oídos sordos.
- Matar dos pájaros de un tiro.
- No es más limpio el que más limpia, sino el que menos ensucia.