



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE LA  
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL DESARROLLO DE UNA UNIDAD  
DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 5º DE PRIMARIA.**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: Diego García Díez**

**TUTOR: Marcelino Vaca Escribano**

**PALENCIA, 2018**

## **RESUMEN**

En la actualidad, el campo emocional ha sido tratado e investigado ininidad de veces. Además, es un tema con una gran repercusión entre la sociedad. Sin embargo, aún falta por concretar cómo podemos realizar una inclusión de la educación emocional dentro de la escuela.

Con este Trabajo de Fin de Grado pretendo analizar la información obtenida de varias fuentes sobre el amplio campo emocional así como estudiar las competencias emocionales y su relación con el currículum actual para planificar y desarrollar una propuesta de intervención en el aula. Gracias a la evaluación continua y final de la Unidad Didáctica planificada pretendo llegar a una serie de conclusiones que me sirvan para mi futura docencia.

## **ABSTRACT**

Currently, the emotional field has been treated and researched many times. In addition, it is a subject with a great impact among society. However, we still need to specify how we can make an inclusion of emotional education within the school.

With this End of Degree Project I intend to analyze the information obtained from various sources on the wide emotional field as well as to study the emotional competences and their relationship with the current curriculum to plan and develop a proposal for intervention in the classroom. Thanks to the evaluation of the planned Didactic Unit I intend to arrive at a series of conclusions that will be useful for my future teaching.

## **PALABRAS CLAVE/KEY WORDS**

Emociones; Educación Emocional; Educación Física; Propuesta de Intervención

Emotions; Emotional Education; Physical Education, Proposal for Intervention

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>OBJETIVOS</b> .....	9
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	10
<i>-Intentando dar una definición sobre las emociones.</i> .....	10
<i>-Tipos de emociones.</i> .....	13
<i>-Educación emocional.</i> .....	17
<i>-Competencias emocionales.</i> .....	19
<i>-Relación de la Educación Física con las emociones.</i> .....	22
<b>METODOLOGÍA</b> .....	26
<i>-Obtención de datos:</i> .....	27
<i>-Organización de los datos:</i> .....	29
<i>-Análisis de los datos:</i> .....	30
<b>PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	31
<b>1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	32
<b>2. CONTEXTO DE LA PROPUESTA Y SUS DESTINATARIOS</b> .....	35
<b>3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE LA PROPUESTA</b> .....	37
<b>4. CONTENIDOS A IMPARTIR</b> .....	38
<b>5. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA Y SU TEMPORALIZACIÓN</b> .....	39
<b>6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	41
<b>7. TRABAJO REALIZADO: PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y APRENDIZAJES OBTENIDOS.</b> .....	43
<b>8. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES TRAS ANALIZAR LOS DATOS OBTENIDOS CON LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN RELACIONADAS CON LOS OBJETIVOS DE LA MISMA.</b> .....	68
<b>CONCLUSIONES</b> .....	72
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	76
<b>ANEXOS</b> .....	77

## INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación es un Trabajo de Fin de Grado realizado para concluir mis estudios del Grado de Educación Primaria en la mención de Educación Física.

Como seres humanos todo lo que vivimos en nuestro paso por el mundo nos hace sentir emociones y sentimientos. En numerosas ocasiones esas emociones se manifiestan hacia los demás a través de nuestro cuerpo ya sea a través de gestos faciales o movimientos con distintas partes del cuerpo. ¿O acaso nunca nos han dicho que a través de nuestro cuerpo es evidente cuándo estamos enfadados o tristes?

El mejor lugar donde podemos observar estas vivencias corporales es en la escuela. Es innegable el hecho de que los niños, con su inocencia, perciben numerosas emociones a lo largo del día. Estas emociones, generalmente, las expresan hacia el exterior a través del uso de su propio cuerpo de manera tanto inconsciente como conscientemente.

Nuestra labor como docentes reside en el objetivo de ayudar al alumnado a que controle sus impulsos emocionales y a que desarrolle conocimiento y aprendizaje acerca de sus emociones y de las emociones de la gente que lo rodea , comprendiendo facetas como la identificación y expresión emocional.

En primer lugar he realizado una justificación del tema elegido para abordar este Trabajo de Fin de Grado, además de presentar una serie de objetivos que me he propuesto alcanzar con el fin de formarme como futuro docente.

En segundo lugar he realizado una revisión y búsqueda histórica sobre conceptos teóricos del campo emocional, como su definición y clasificación. Además, he desarrollado el concepto de educación emocional y cómo las competencias emocionales se pueden trabajar en el área de Educación Física según el currículo actual.

En tercer lugar he llevado a cabo una propuesta de intervención durante mi Practicum II con el fin de trabajar la expresión de las emociones a través del cuerpo por parte de los niños. Dentro de este trabajo he profundizado en la identificación, por parte de los alumnos, de las emociones, el reconocimiento sobre su expresión corporal y el análisis de cómo les influyen a ellos. Además, con una serie de datos obtenidos gracias a la puesta en práctica, he realizado un análisis de los mismos que me ayude a llegar a unas conclusiones y reflexiones finales.

Y, para concluir, he elaborado una serie de conclusiones obtenidas tras finalizar este Trabajo de Fin de Grado además de corroborar el cumplimiento de los objetivos marcados.

## **JUSTIFICACIÓN**

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado he procedido a realizar una revisión histórica sobre las aportaciones teóricas acerca del campo de las emociones más apropiadas para incluir un tratamiento emocional en un aula como, por ejemplo, la educación emocional con el fin de desarrollar conocimiento y aprendizaje que voy a poder usar para trabajar las emociones a través de una Unidad Didáctica.

Igualmente, he perseguido elaborar una propuesta de trabajo en Educación Primaria con su posterior desarrollo, evaluación y análisis con el fin de comprobar el manejo de las emociones de los niños en un aula determinada y proceder al desarrollo de mis capacidades como futuro docente especializado en Educación Física.

Asimismo, mi Trabajo de Fin de Grado se encuentra dentro del área de Educación Física donde el componente principal y sobre el que todo gira es el cuerpo. La utilización del cuerpo nos sirve de elemento básico para la realización de actividades motoras y para el desarrollo cognitivo a través de lo motriz. Por lo tanto, he estimado utilizar la expresión de emociones en relación con nosotros mismos y con el resto de personas a través del uso del cuerpo con el fin de que los alumnos adquieran una perspectiva personal sobre la importancia de las emociones y de su manejo. Por consiguiente, la elección de este Trabajo de Fin de Grado radica en mi interés por trabajar un tema específico donde se utilice el cuerpo como elemento expresivo de las emociones.

Otro de los motivos por los que me interesa tratar este tema es que, como futuro docente, pienso que el objetivo tanto de la Educación como de la escuela es que el alumno consiga un desarrollo íntegro y positivo de todas sus capacidades y habilidades. Una de estas capacidades es la relacionada con la identificación emocional, la expresión corporal de las emociones y el desarrollo cognitivo asociado a todo ello. Por lo tanto, durante la etapa escolar, es conveniente que los alumnos comprendan qué emociones tienen ellos mismos ante diferentes situaciones, cómo las manifiestan corporalmente y cómo pueden aprender a través de ellas.

Con este TFG he procurado llevar a la práctica real en un colegio mi formación como docente de Educación Física, además de poder introducir los conocimientos adquiridos sobre ``Expresión Corporal`` y ``Educación Emocional``.

Gracias a la elaboración de este TFG he desarrollado mi competencia tecnológica al realizar una búsqueda de información y varias consultas utilizando la tecnología como medio para conseguirlo además de desarrollar mi competencia pedagógica al utilizar estrategias de enseñanza-aprendizaje y su evaluación como, por ejemplo, utilizar tanto mis reflexiones como las reflexiones utilizadas por los alumnos en sus cuadernos de campo para evaluar la consecución de los objetivos marcados.

También he podido desarrollar mi competencia en comunicación y relación con el alumnado ya que, en varias ocasiones, mantener una relación de cercanía y de contacto verbal con el alumnado será de gran ayuda para la obtención de mis conclusiones.

Además, esta relación de comunicación con los alumnos les servirá a ellos mismos como un punto de apoyo o de guía en el momento en el que surja cualquier dificultad.

Igualmente, he potenciado mi competencia en diseñar y utilizar diversos materiales. Gracias a la planificación de una Unidad Didáctica y las sesiones que la integran, podré desarrollar esta competencia relacionada con el uso de varios materiales para la realización de las actividades, como pueden ser petos de colores, imágenes, etc....

He desarrollado mi competencia meta cognitiva, utilizando procedimientos para fomentar el aprendizaje autónomo de los alumnos. En este caso, los alumnos realizarán un aprendizaje individual y personal al tener que reflexionar sobre su propia acción en sus cuadernos de campo.

Por lo tanto, la realización y elaboración de este Trabajo de Fin de Grado me ha servido para desarrollar mi habilidad relacionada con la elaboración de trabajos académicos, para potenciar mi capacidad y mis competencias a la hora de buscar y seleccionar información, mejorar mi lenguaje y vocabulario siendo este acorde al nivel de calidad de un Trabajo de Fin de Grado, y desarrollar varias competencias anteriormente mencionadas que debe poseer un maestro de la especialidad de Educación Física.

## **OBJETIVOS**

Al realizar este Trabajo de Fin de Grado pretendo conseguir:

- Potenciar y desarrollar mis habilidades a la hora de realizar trabajos académicos de una alta calidad, mejorando en la búsqueda de información y en la redacción de dicha información.
- Revisar algunas de las aportaciones teóricas sobre el campo emocional además de construir conocimiento sobre la importancia de la Educación Emocional en Educación Primaria.
- Desarrollar mis competencias profesionales como futuro docente de Educación Física como pueden ser la competencia tecnológica, la competencia pedagógica o la competencia en el uso y aprovechamiento de materiales.
- Diseñar, planificar, aplicar y evaluar un plan de intervención para trabajar las emociones en el aula.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

En el siguiente apartado voy a establecer el marco teórico de mi TFG que me servirá para entender e identificar cómo debo tratar el tema emocional para realizar una propuesta de intervención de acuerdo al mismo.

Para comenzar, creo conveniente mencionar que en cualquier labor de investigación o trabajo de un tema, es necesario comprender el concepto sobre el cual se realiza. Por lo tanto, he decidido realizar una pequeña introducción del campo emocional, haciendo un repaso de las diversas definiciones y concepciones sobre las emociones que se han intentado realizar a lo largo de la historia para, posteriormente, revisar las múltiples clasificaciones elaboradas.

Igualmente, ubicaré en la legislación vigente el currículo oficial de la Educación Física y la relación que tiene con éste el campo emocional con el fin de ubicarnos en un entorno educativo donde el componente emocional aparezca significativamente.

### **-INTENTANDO DAR UNA DEFINICIÓN SOBRE LAS EMOCIONES.**

Todos sabemos cuáles son nuestras emociones, qué situaciones las provocan y cómo las manifestamos corporalmente. Sin embargo, es muy complicado y complejo llegar a una definición del concepto de emoción observando su naturaleza hoy en día. Para comenzar, haré un repaso histórico sobre diversos autores que intentaron dar una definición sobre el concepto de emoción.

Denzin (2009 [1984]) la define como *“una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional”*.

Por lo tanto, para Denzin las emociones son una experiencia que se manifiesta en nuestro cuerpo y que influye en nuestra conciencia de tal manera que construimos una realidad marcada por nuestra experiencia emocional.

Para Lawler (1999: 219) las emociones son *“estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos”*.

Por consiguiente, para Lawler las emociones son estados donde evaluamos distintos acontecimientos, ya sean positivos o negativos, y donde el cuerpo, lo neurológico y la cognición hacen su presencia.

Según el psicólogo Wukmir (1967) las emociones son *“respuestas inmediatas del organismo que le informan del grado de favorabilidad de un estímulo o situación. Si ese estímulo le parece favorable experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, etc...). Sin embargo, si ese estímulo no le parece favorable experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, etc...)”*.

Así pues, para Wukmir las emociones son una serie de respuestas inmediatas que elabora el organismo y que le indican si un estímulo externo es favorable o desfavorable. Como consecuencia, el organismo relaciona lo favorable con lo positivo y lo desfavorable con lo negativo.

Estas emociones provocan en nosotros una experiencia, y esa experiencia a su vez nos produce una serie de creencias y modos de ver la situación. Es decir, cuando una situación nos provoca una emoción, es esta emoción la que nos hace de ver de manera positiva o negativa la situación. Por ejemplo, si observamos o percibimos un estímulo externo y nos transmite una sensación positiva entonces relacionamos esa situación con algo positivo. En cambio, si la situación nos produce una emoción negativa entonces relacionamos esa situación con algo negativo. Como bien señala Denzin, estas maneras de percibir los estímulos hacen que construyamos nuestra propia realidad, en la cual nuestro cuerpo y mente se fusionan.

Es innegable que todo el mundo tenemos emociones, y que las situaciones del mundo cotidiano inciden en cada uno de una manera distinta, es decir, las situaciones provocan emociones distintas a cada individuo. Pero es interesante saber cómo podemos definir el concepto de emoción.

### - TIPOS DE EMOCIONES.

Además de intentar dar una definición sobre el concepto emocional, creo conveniente hacer un repaso de las distintas clasificaciones de las emociones que se han formulado a lo largo de la historia para centrar las bases de mi interés por el tema.

Durante muchos años, se han diferenciado varios tipos de emociones. Sin embargo, distinguir o clasificar las emociones también es un proceso muy complicado.

La tipología más básica que podemos observar fue expuesta por Vivas et als. (2007) que diferencia entre emociones básicas o emociones complejas:

- **Las emociones básicas:** Estas emociones también pueden denominarse como elementales, primarias o puras.

Este tipo de emociones no son aprendidas ni regladas siguiendo algún patrón cultural, son consideradas respuestas universales, se inician rápidamente y son asignadas a una expresión facial. Según Goleman (1996) dentro de estas emociones encontramos la felicidad, la ira, la tristeza, la sorpresa, el miedo y el disgusto.

- **Las emociones complejas:** Estas emociones también pueden denominarse como secundarias o derivadas.

Este tipo de emociones surgen como resultado de la combinación o unión de las emociones básicas. Sin embargo, a diferencia de las emociones primarias, no están relacionadas con una expresión facial característica y están muy condicionadas tanto social como culturalmente. Según Turner (1999) dentro de estas emociones podemos encontrarnos con el amor o la culpa.

A esta clasificación podemos sumarle una más, las llamadas **emociones cognoscitivas superiores** como denominó Evans (2002). Este tipo de emociones poseen varias diferencias tanto con las emociones básicas como con las complejas. Son emociones que no están caracterizadas por una expresión facial como las básicas, ni tampoco se inician tan rápido. Además son más innatas que las emociones derivadas. Dentro de estas emociones nos encontramos los celos, la envidia o la vergüenza.

Siguiendo esta clasificación podemos observar que existe una clara clasificación general de las emociones. Por una parte existen las emociones que no son aprendidas sino generadas, son universales y que constituyen las emociones básicas o primarias. Por otra parte existen las emociones complejas o secundarias que son generadas a través de las emociones básicas y que no son universales sino que están condicionadas social y culturalmente.

Algunos autores como Fernández- Abascal, Martín y Domínguez (2001), proponen la siguiente clasificación:

- **Emociones primarias:** Estas emociones poseen una gran influencia de la genética y tienen su presencia en todas las diversas culturas y sociedades. Sin embargo, están condicionadas tanto por la experiencia como por el aprendizaje.
- **Emociones secundarias:** Este tipo de emociones son una derivación de las anteriores y están relacionadas con las características personales e individuales, por lo cual son distintas entre las personas

- **Emociones positivas:** Estas emociones surgen al valorar una situación o acontecimiento como favorable por lo que están relacionadas con sentimientos agradables.
- **Emociones negativas:** Estas emociones, a diferencia de las anteriores, surgen al valorar una situación o acontecimiento como desfavorable por lo que están relacionadas con sentimientos desagradables.
- **Emociones neutras:** Este tipo de emociones no están relacionadas con sentimientos de agrado o desagrado, de tal manera que no se clasifican como emociones positivas o negativas. Pueden ser unas u otras dependiendo de la situación o circunstancia en la que se presenten.

Atendiendo a esta clasificación, podemos observar que a la clasificación que realizaron Vivas et als (2007) se añaden tres tipos de emociones más. Por un lado existen las emociones que generan un estado favorable ante un estímulo externo, las llamadas emociones positivas. Por otro lado existen las emociones que generan un estado desfavorable ante un estímulo externo, las llamadas emociones negativas. Y, finalmente, existen un tipo de emociones que generan un estado dependiente de la situación o circunstancia en la que se presenten, las denominadas emociones neutras.

Otra clasificación que podemos encontrar es la realizada por Borrachero (2015) el cual primeramente clasifica las emociones en positivas, negativas y neutras o sociales.

- **Emociones positivas:** Son emociones que se relacionan con sentimientos agradables, surgen al tener una concepción favorable de una situación.

- **Emociones negativas:** Son emociones que se relacionan con sentimientos desagradables, surgen al tener una concepción desfavorable de una situación.
- **Emociones neutras o sociales:** Son emociones que no se relacionan ni con sentimientos agradables ni con sentimientos desagradables. Pueden estar relacionadas con unas u otras dependiendo de la situación.

POSITIVAS	NEGATIVAS	NEUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alegría</li> <li>➤ Confianza</li> <li>➤ Tranquilidad</li> <li>➤ Satisfacción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asco</li> <li>➤ Ira</li> <li>➤ Miedo</li> <li>➤ Preocupación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Admiración</li> <li>➤ Culpabilidad</li> <li>➤ Sorpresa</li> <li>➤ Vergüenza</li> </ul>

Sin embargo, más adelante decidió realizar otra clasificación ya que algunas emociones consideradas neutras, como pueden ser la admiración y la sorpresa, también se pueden considerar positivas mientras que otras emociones como la culpabilidad o la vergüenza se pueden considerar negativas.

POSITIVAS	NEGATIVAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alegría</li> <li>➤ Confianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asco</li> <li>➤ Ira</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tranquilidad</li> <li>➤ Satisfacción</li> <li>➤ Admiración</li> <li>➤ Sorpresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Miedo</li> <li>➤ Preocupación</li> <li>➤ Culpabilidad</li> <li>➤ Vergüenza</li> </ul>
--	--

Como podemos observar y siguiendo el mismo patrón de clasificación que los anteriores autores, podemos realizar una clasificación general entre emociones primarias o básicas, emociones secundarias o complejas, emociones positivas y emociones negativas.

Tras observar estas clasificaciones he podido vislumbrar las distintas concepciones que tienen diversos autores acerca de las emociones. Gracias a esto, puedo orientarme a la hora de preparar una propuesta de intervención, ayudándome de estas clasificaciones para tener una idea general sobre las emociones básicas y las emociones complejas o las emociones positivas y las emociones negativas.

#### **-EDUCACIÓN EMOCIONAL.**

Tras realizar un repaso histórico sobre el concepto y clasificación de las emociones, me gustaría resaltar la importancia que tiene el control de las emociones en la escuela a través de la siguiente información. A partir de aquí surge una pregunta que a mi parecer resulta clave ¿Para qué puedo trabajar las emociones con los alumnos? Y la respuesta a esta pregunta es para fomentar un desarrollo íntegro, siendo uno de los fines u objetivos principales de la escuela, ya que el alumno debe comprender cuáles son sus emociones, qué situaciones o acontecimientos las generan y cómo las expresan o manifiestan hacia el exterior. Gracias a este conocimiento, los alumnos podrán conocerse a sí mismos,

comprender sus reacciones emocionales ante distintas situaciones y desarrollar sus competencias motrices, cognitivas y lingüísticas.

A partir de aquí, la Educación Emocional ha tenido varias definiciones. Sin embargo, la definición más completa es la realizada por Bisquerra.

Para Bisquerra, R. (2016). Educación emocional., *“las relaciones sociales están muy marcadas por la dimensión emocional. Por lo tanto, tener un gran alfabeto emocional puede ayudarnos a conocernos a nosotros mismos y por consiguiente al resto de personas. La educación emocional se centrará en una educación práctica y sirve como método para prevenir y evitar problemas de socialización.”*

Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

*“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.*

La educación emocional comprende un proceso continuo a lo largo de toda la vida, donde debemos asentar las bases de la dimensión emocional en los periodos de Educación Infantil y Educación Primaria. Como ya he dicho anteriormente, poseer un conocimiento personal acerca de las emociones y su expresión corporal favorece el desarrollo de habilidades sociales pero también favorece la adquisición de competencias cognitivas, motrices y lingüísticas.

El objetivo de la educación emocional consiste en lograr un desarrollo integral del alumno, y dentro de ese desarrollo integral se encuentra el aspecto emocional. Por lo tanto, las competencias emocionales juegan un papel muy importante en el desarrollo del alumno.

Cuando un alumno desarrolla sus competencias emocionales trabaja mejor y se siente más motivado.

Como dicen Bisquerra y Pérez (2007) *“la motivación influye en gran medida en el trabajo, y cuanto más alta sea la motivación mejor será el trabajo realizado por el alumno. A partir de aquí observamos que la escuela y en los procesos de enseñanza-aprendizaje deben tener en cuenta estas competencias emocionales”*.

Por lo tanto, la educación emocional comprende un proceso a lo largo de toda la vida, cuyos momentos de desarrollo surgen en la etapa de Educación Infantil y Primaria, siendo los responsables de este proceso profesores, padres y madres.

#### **-COMPETENCIAS EMOCIONALES.**

A continuación me gustaría hacer referencia a las competencias emocionales imprescindibles para favorecer un desarrollo de la educación emocional de los alumnos.

De todos los autores que han trabajado la educación emocional, destaco el trabajo de Bisquerra (2000). Como ya he citado anteriormente, para Bisquerra la Educación Emocional consiste en *“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias*

*emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social*´´.

Bisquerra (2000) identifica las siguientes competencias emocionales:

- **Conciencia emocional:** Es la capacidad para identificar, reconocer y entender las propias emociones y las emociones de los demás. Incluye aspectos como la habilidad para utilizar un vocabulario emocional para dar nombre a las emociones y la capacidad para comprender tanto las propias emociones como las de los demás.
- **Regulación emocional:** Es la capacidad para tener un manejo correcto de las emociones. Para ello, se necesita establecer una relación entre emoción, cognición y comportamiento (las emociones inciden en el comportamiento y necesitan de la cognición para autorregularse). Incluye aspectos como la habilidad para expresar emociones, la comprensión de que la expresión emocional influye en los demás, la capacidad para regular los propios sentimientos y emociones teniendo un autocontrol de la impulsividad y tolerancia a la frustración y la habilidad para aceptar tanto emociones positivas como negativas.
- **Autonomía personal:** Incluye aspectos como la autoestima para tener una imagen positiva de uno mismo, la automotivación para motivarse e implicarse

emocionalmente en distintas actividades, la actitud positiva, la responsabilidad en la toma de decisiones y su implicación, el análisis crítico de las normas sociales para evaluar de manera crítica los mensajes de la sociedad y de la cultura y la autoeficacia emocional para aceptar la propia experiencia emocional.

- **Inteligencia interpersonal:** Siendo esta, la capacidad para mantener relaciones sociales de manera positiva. Para ello, la persona necesita dominar las habilidades sociales básicas como escuchar, saludar, etc.... Dentro de esta competencia emocional se recogen aspectos como el respeto por los demás, la comunicación receptiva siendo la capacidad para atender a los demás verbal y no verbalmente, la comunicación expresiva para expresar con claridad las propias emociones y la asertividad para mantener un comportamiento equilibrado entre la pasividad y la agresividad.
- **Habilidades de vida y bienestar:** Se relaciona con la capacidad para poseer y mostrar comportamientos apropiados y de solución de problemas de distinta índole correctamente. Dentro de esta competencia se recogen aspectos como la identificación de problemas, la solución de conflictos, la negociación, y la fijación de objetivos realistas y positivos.

Como podemos observar, todas estas competencias emocionales que enuncia Bisquerra son imprescindibles para conseguir el desarrollo completo tanto de la personalidad como de la inteligencia emocional, integrando a los aspectos cognitivo, social y emocional.

### **-RELACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON LAS EMOCIONES.**

Para finalizar, he decidido presentar la relación que posee la Educación Física con el campo emocional con el fin de orientarme para la preparación de un plan de intervención.

Podemos ver cómo en el currículo para la Educación Física, recogido en el Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, la asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal *“desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras”*.

Una de las finalidades de la Educación Física es que el alumno realice un análisis crítico sobre sus movimientos y que logre controlar y dar sentido a sus acciones prestando atención a elementos como los sentimientos y las emociones. Este elemento está relacionado con la educación emocional, gracias a la cual el alumno consigue un desarrollo de su faceta motriz y cognitiva.

Como queda reflejado en la Orden EDU/519/2014, la Educación Física queda organizada en seis bloques de contenido. En ciertos bloques de contenido puedo observar una clara relación entre los contenidos que se trabajan en la Educación Física y los contenidos que pretendo con la educación emocional. Estos bloques de contenido son:

- Bloque 2. Conocimiento corporal: Este contenido está dirigido a adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo, determinante para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores. La relación con la conciencia emocional es evidente, ya que se pretende, entre otras cosas, que el alumno adquiera un autoconocimiento de su propio cuerpo, así como las emociones y los sentimientos que influyen en él.
- Bloque 4. Juegos y actividades deportivas: Se agrupan aquí los contenidos relacionados con el juego y el deporte, entendidos como manifestaciones sociales y culturales de la acción motriz humana. Además, se incluyen los contenidos relacionados con el respeto de las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, el trabajo en grupo, la cooperación y la oposición y las actividades físicas realizadas en el medio natural. En este bloque puedo observar como el juego es una herramienta que se utiliza para desarrollar de manera positiva cualquier aspecto. Por lo tanto puedo establecer una relación con el tema emocional, siendo el juego un elemento muy importante para trabajar las competencias emocionales de los alumnos.

- Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas: Incorpora los contenidos dirigidos a desarrollar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y del movimiento. Con la educación emocional, los alumnos comunican y expresan sus emociones utilizando como elemento expresivo su propio cuerpo. Además, el reconocimiento de las emociones a través de la observación de los elementos expresivos de los demás forma parte de las competencias emocionales.
- Bloque 6. Actividad física y salud: Incorpora contenidos para la adquisición de hábitos saludables de actividad física, postural y/o alimentaria a lo largo de la vida. Este bloque de contenidos está muy relacionado con la salud tanto física como mental. Debido a lo cual, se relaciona con las competencias emocionales ya que para conseguir un estado sano y de bienestar mental los alumnos necesitan comprender sus propias emociones y las de los demás.

Para finalizar, el currículo recoge una serie de competencias que la Educación Física trata de conseguir y que, a su vez, están muy relacionadas con la educación emocional.

El Real Decreto 126/2014 establece, como competencias, las siguientes:

- La competencia en comunicación lingüística: Permite la autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. Por lo cual, esta competencia se relaciona con la competencia emocional encargada de regular y controlar las propias emociones.
- La competencia de aprender a aprender: Favorece el desarrollo a través del conocimiento de las propias carencias y habilidades y la valoración crítica de los

mensajes y estereotipos relacionados con el cuerpo. Esta competencia se relaciona en gran medida con la educación emocional, teniendo por objetivo desarrollar la conciencia emocional de uno mismo y de los demás, además de regular las emociones.

- La competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Esta competencia se relaciona con el desarrollo de la autoestima y de la auto motivación positiva. Este aspecto está relacionado con la autonomía emocional defendida por Bisquerra(2000).
- La competencia social y cívica: Esta competencia defiende que la Educación Física es una herramienta y un medio que favorece la integración en la sociedad y las relaciones positivas entre las personas. Por consiguiente, podemos observar que esta competencia está relacionada con habilidades sociales y emocionales como la asertividad, la escucha y la resolución pacífica de conflictos.

## METODOLOGÍA

En este punto expondré los pasos que he seguido para elaborar mi Trabajo de Fin de Grado. En primer lugar, mi tutor me proporcionó un guión para la preparación de mi trabajo junto con una plantilla para plasmar el desarrollo del mismo. En la primera reunión que mantuvimos, el tutor puso a nuestra disposición un Cuaderno o Bitácora para la tutorización del TFG a través de Google Drive. Este cuaderno me ha servido para recoger todo el proceso de elaboración de dicho trabajo donde he podido plasmar la información buscada y analizada, además de reflejar el desarrollo de los conocimientos sobre el campo emocional obtenidos e , igualmente , para potenciar mi habilidad para realizar y elaborar trabajos académicos de calidad.

Además, gracias a la guía proporcionada por el tutor he podido desarrollar correctamente cada apartado expuesto en este Trabajo de Fin de Grado, siguiendo un orden y manteniendo siempre un alto nivel de calidad asequible a la importancia que tiene este documento.

La fase de documentación para el marco teórico fue bastante selectiva. En un primer momento decidí recoger toda la información posible acerca del campo emocional, la educación emocional, la inteligencia emocional, beneficios del tratamiento de las emociones en el aula, etc... Tras recoger una gran cantidad de información, decidí seleccionar aquella información que le sirva al lector para situarse e introducirse en el amplio campo emocional. Asimismo, me incliné en trabajar la educación emocional y su inclusión dentro del currículo de Educación Física en Educación Primaria.

Respecto a la fase práctica, al vincular este trabajo con el tratamiento de la Educación Emocional a través del desarrollo de una Unidad Didáctica en Educación Física, he decidido servirme del periodo del Practicum II, relacionado con la especialidad de Educación Física, para utilizar una estrategia que se rige de la siguiente manera:

**-OBTENCIÓN DE DATOS:**

Antes de comenzar con la realización de la Unidad Didáctica, decidí tomar varios datos en clases posteriores. Mediante mi Practicum II en el colegio Santa Rita, en el mes de Marzo y Abril observé a la clase de 5° de Educación Primaria durante la realización de actividades en el aula de Educación Física.

Una de las principales razones para centrarme en el tema emocional fue la información que me proporcionó mi tutor de prácticas. En esta fase de obtención de datos , el tutor me comentó la importancia del tratamiento emocional dentro de un aula y las posibilidades que podía ofrecerme con el fin de servirme de ayuda para desarrollar alguna de las competencias para mi futura labor de docente , como pueden ser la competencia tecnológica y pedagógica o la competencia meta cognitiva.

Decidí buscar información en Internet para corroborar la importancia del tratamiento emocional en un aula. Tras analizar varios artículos, libros y demás medios, comprendí que trabajar las emociones desde edades tempranas favorece la adquisición de habilidades sociales, además de desarrollar las competencias motrices, cognitivas y lingüísticas.

Además, el tema emocional siempre ha despertado un gran interés en mi interior por el valor que posee fomentar el desarrollo total e íntegro de nuestro alumnado, siendo el factor emocional uno de los aspectos a trabajar para conseguir ese fin.

Por lo tanto, gracias a estas razones decidí introducirme en la realización, planificación y evaluación de un plan de intervención de la expresión emocional a través de la Educación Física.

A partir de aquí y durante los primeros días, no tenía muy claro en qué fijarme ni en qué situaciones debía poner mi foco de atención. Poco a poco y día tras día conseguí ir fijándome en los comportamientos de los alumnos ante distintas situaciones. Y esta observación me motivó para realizar una propuesta de intervención que trabaja las emociones en los alumnos y su expresión corporal.

Comencé a indagar en todas las actitudes y situaciones emocionales que veía en los alumnos de este curso y, en mi cabeza, empezaba a tomar forma la estructura de la Unidad Didáctica.

Además, mi tutor de prácticas en el colegio, en numerosas ocasiones, me ayudó a comprender ciertos aspectos que pasaban desapercibidos.

A partir de aquí, me fijé un horario con varios días para la realización de la propuesta de intervención. Estos días son los Martes de 9:00 a 10:00 y los Viernes de 11:00 a 12:00.

Tras haber estructurado la propuesta de intervención, decidí ponerla en práctica para poder obtener datos, relacionarlos y analizarlos posteriormente.

Día tras día observaba lo que pasaba a los alumnos durante la realización de las actividades, apuntando lo que más me llamaba la atención y lo que, en mi opinión, podría ser fruto de un análisis correcto.

Las herramientas que he utilizado para esta obtención de datos han sido mis propias notas, los apuntes proporcionados por el tutor y, sobre todo, las reflexiones que hacen los alumnos en su cuaderno de campo.

Además, comencé a fijarme en el curso de 1º de Educación Primaria por si los comportamientos que veía en esta clase eran distintos a los comportamientos vistos en 5º de Educación Primaria.

#### **-ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS:**

Tras haber obtenido una serie de datos, interpreto estos datos mencionados con las reflexiones realizadas por los alumnos y con los hechos que han ocurrido a lo largo de las sesiones.

Gracias a la ayuda del tutor, he realizado comparativas entre los datos que yo había visto y los hechos que habían ocurrido. Esta relación entre datos me permite indagar en el tema que voy a analizar posteriormente.

Para relacionar estos datos, al finalizar cada sesión tenía apuntado lo más característico o lo que más me había llamado la atención del comportamiento emocional de los alumnos durante la realización de la actividad y si la sesión se había desarrollado tal y como lo esperaba.

Gracias a la relación de datos entre lo que he visto y lo que ha ocurrido, puedo comenzar a realizar un análisis para sacar mis propias conclusiones y reflexiones, siempre bajo mi punto de vista.

Además, tras realizar una observación del aula de 1º de Educación Primaria, también he podido relacionar lo visto en esta aula con lo visto en el aula de 5º de Educación Primaria. Esto es algo que me ha ayudado mucho a la hora de analizar los datos y sacar mis propias conclusiones.

#### **-ANÁLISIS DE LOS DATOS:**

Tras haber realizado una observación de los datos y habiéndose relacionado entre sí, he procedido a realizar un análisis de los datos obtenidos para poder llegar a una serie de conclusiones y reflexiones.

Gracias a lo visto durante la realización de las actividades planificadas por mí, con ayuda de las reflexiones tomadas por los alumnos en sus cuadernos y con la relación con otra aula, he podido establecer un proceso analítico de la información. Este análisis ha sido muy interesante ya que he obtenido datos que me van a ayudar como futuro docente y que, ahora mismo, pienso que son indispensables de considerar para una buena docencia.

## **PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

Es el momento de presentar mi propuesta educativa, es decir, mi Unidad Didáctica en base al trabajo de campo realizado que se concreta en la planificación de diversas actividades para alcanzar una serie de objetivos, en la recogida de los datos y su posterior análisis.

Me parece muy conveniente y positivo trabajar la expresión emocional gracias a la toma de conciencia, a través de la revisión teórica, sobre la importancia del desarrollo emocional de los alumnos y su inclusión dentro de un aula de Educación Física. Con la Educación Emocional, los alumnos son capaces de desarrollar diversas competencias que les sirvan tanto para su desarrollo cognitivo y físico como para el desarrollo y obtención de habilidades sociales.

Gracias a la revisión teórica sobre el campo emocional y su educación, he comprendido la importancia de adquirir las competencias emocionales para fomentar el desarrollo íntegro de las personas. Pero, para este desarrollo, las personas necesitan una buena educación emocional, una educación que sirva para poseer una buena salud tanto física como mental y, gracias a ello, proporcionar mayor bienestar social y calidad de vida. La escuela debe hacerse cargo de este desarrollo de competencias emocionales, debe asumir su responsabilidad del desarrollo íntegro del alumno.

Debido a esta concepción y percepción sobre la importancia de las emociones en el aula y teniendo en cuenta que varias competencias emocionales están relacionadas con el uso

y manejo del cuerpo, he decidido realizar una propuesta de intervención para trabajar este tema en la escuela.

Durante el Practicum II he podido llevar a la práctica esta Unidad Didáctica, algo que me ha servido para comprobar tanto su validez dentro de un aula real como el cumplimiento de los objetivos propuestos dentro de la misma.

Asimismo, su aplicación dentro de un aula me ha permitido recoger una serie de datos que he analizado para llegar a un conjunto de reflexiones y conclusiones personales que me han servido de gran ayuda para mi formación como docente y para concluir mi formación como alumno de la Universidad de Valladolid.

## **1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

Tras haber realizado una revisión teórica del campo emocional, creo que es necesario introducir actividades que trabajen las emociones y su expresión en la Educación Física por su importancia para el desarrollo tanto cognitivo como motriz del alumnado.

Con el desarrollo de esta Unidad Didáctica durante el Practicum II relacionado con la especialidad de Educación Física , pretendo conseguir que los alumnos consigan reconocer distintas emociones que se despiertan en nosotros durante nuestra vida cotidiana y, además, que consigan identificar cómo se expresan a través de nuestro cuerpo.

Las actividades de esta Unidad Didáctica siguen una estructuración progresiva, comenzando con la identificación de emociones básicas para su posterior expresión y finalizando con el trabajo de identificación y expresión de emociones más complejas.

Esta Unidad Didáctica sigue una estructura justificada con la RESOLUCIÓN de 24 de Febrero de 2016, de la Viceconsejería de ingreso al cuerpo de maestros y procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por los funcionarios del mencionado cuerpo.

Para encuadrar mi Unidad Didáctica y siguiendo el currículo de mi Comunidad Autónoma, puedo afirmar que se encuentra dentro del siguiente bloque de contenido:

#### BLOQUE 5: ACTIVIDADES FISICO ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:

*“Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales”.*

Gracias a actividades donde se trabajen las emociones a través de la música, los alumnos podrán relacionar el ritmo con la expresión emocional a través de su cuerpo, buscando movimientos nuevos y potenciando su creatividad.

*“El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad”.*

Los alumnos van a poder experimentar con numerosas formas de movimiento utilizando el lenguaje no verbal y corporal como herramienta para expresarlas. Gracias a todas las actividades planteadas en esta Unidad Didáctica, los alumnos

realizaran movimientos y gestos conocidos, además de buscar movimientos nuevos.

*“Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento”.*

Gracias a las actividades planteadas en esta Unidad Didáctica, los alumnos expresaran sus propias emociones a los demás utilizando su cuerpo y acompañado de gestos y movimientos como herramienta de expresión y manifestación.

*“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”.*

Con las actividades planteadas, los alumnos se adentrarán en el camino de la identificación de emociones a través de la observación de su propio cuerpo y del cuerpo de sus compañeros. Además, trabajarán normas de convivencia y de respeto hacia los demás.

*“Participación en situaciones que supongan comunicación corporal”.*

Gracias a actividades donde los alumnos tengan que representar lo que sienten, necesitarán de su propio cuerpo como herramienta expresiva. Esto quiere decir que necesitan dominar el lenguaje no verbal y la comunicación corporal para expresar correctamente lo que desean.

## **2. CONTEXTO DE LA PROPUESTA Y SUS DESTINATARIOS.**

La unidad didáctica la voy a desarrollar en el Colegio Santa Rita de la provincia de Palencia.

El centro escolar Santa Rita (Agustinas del Amparo) es un colegio concertado que se encuentra en la provincia de Palencia. Exactamente en la Avenida de Madrid. El centro está involucrado en un ambiente socio-religioso y lleva activo desde 1966. A lo largo de los años ha sufrido una serie de transformaciones educativas que han ayudado a mejorar el nivel educativo del mismo barrio en el que se encuentra. Para desarrollar la actividad religiosa, el centro lleva a cabo celebraciones en la Iglesia que se encuentra al lado.

El tipo de alumnado del colegio pertenece a familias de niveles socioeconómicos medios, situado en un barrio obrero. Algunas de las familias de este barrio forman parte de la comunidad educativa de este centro, aportando una gran variedad de situaciones personales y enriqueciendo al centro con un alumnado heterogéneo en el que existen distintos niveles de aprendizaje. Dentro del alumnado podemos encontrarnos una gran diversidad cultural que aporta tanto al centro como a los alumnos una experiencia educativa completa. Las familias aportan ideas y están involucradas en los proyectos de innovación y causas solidarias que se llevan a cabo. De esta manera son parte de la Comunidad Educativa, junto al alumnado y al profesorado.

La Unidad Didáctica está dirigida a los alumnos de 5° de Educación Primaria. El número de alumnos que conforman la clase de referencia es de 24, siendo 12 chicos y 12 chicas.

A simple vista observamos que las características psicopedagógicas de los diferentes alumnos son comunes.

En cuanto al clima del aula es bastante bueno a pesar de que puedo encontrar problemas a la hora de dividir a la clase en grupos. Estos problemas suelen coincidir con aquellos alumnos que tienen dificultad para relacionarse con otros o aquellos que presentan dificultad a la hora de realizar actividades motrices más complejas. Por lo tanto, para evitar estos problemas, los agrupamientos de las sesiones serán en su mayoría en pequeños grupos o con trabajo individual. También se dan conflictos a la hora de participar en las actividades, puesto que en muchas ocasiones hay alumnos, generalmente los mismos, que tratan de monopolizar la situación bien sea con comportamientos disruptivos o tratando de ser los únicos en contestar a las cuestiones planteadas al grupo. Esto hace que varios de los compañeros se sientan molestos ya que también quieren participar y no ven esa posibilidad.

Para trabajar este aspecto y que la clase funcione de forma correcta, se fomentará el trabajo de manera individual o en grupos pequeños donde, para la consecución de las tareas, va a ser necesario que todos los alumnos trabajen juntos. Se podrá comprobar y se deberá dejar claro por parte del profesor desde el principio, que si un alumno monopoliza el grupo, no se va a conseguir llegar a los acuerdos imprescindibles que se necesitan para cumplir con lo que se les ha requerido.

### **3. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS DE LA PROPUESTA**

- Reconocer algunas de las emociones primarias como la alegría, el enfado o la tristeza en distintas situaciones.
- Identificar las emociones complejas que pueden surgir como la vergüenza o la envidia en situaciones de la vida cotidiana.
- Identificar las diferentes emociones que los compañeros están intentando transmitir a partir de su observación.
- Reconocer e identificar qué gestos o movimientos corporales expresan las emociones específicas utilizadas.
- Reconocer las emociones generadas a través de los distintos y variados tipos de música.
- Relacionar los distintos tipos de música con emociones como la alegría, el enfado o la tristeza.
- Identificar la posibilidad de utilizar distintas emociones para una misma situación de la vida cotidiana.

Además, según la LOMCE (2014) las competencias clave en el Sistema Educativo Español utilizadas en esta Unidad Didáctica son:

- **Competencia en comunicación lingüística:** A través de las actividades que se llevarán a cabo, el alumno desarrollará su vocabulario en el campo de las emociones, así como desarrollar habilidades lecto-escritoras a través de las reflexiones en su cuaderno de campo.
- **Aprender a aprender:** Los alumnos desarrollarán su conocimiento corporal y sobre las emociones de manera autónoma e individual, siempre con ayuda del profesor y dentro de una normativa establecida a través de las actividades planteadas en la Unidad Didáctica. Asimismo, el cuaderno de campo junto con las diversas actividades será una herramienta muy útil para que el alumno identifique, analice y se descubra a sí mismo además de estimular el desarrollo de su competencia lingüística, cognitiva y reflexiva.
- **Competencia social y cívica:** Los alumnos, a través de la realización de las actividades que se plantean a lo largo de la Unidad Didáctica, desarrollan su conocimiento sobre la expresión de emociones que les ayudará a establecer relaciones sociales con los demás. Además, en todas las actividades por grupos incluidas en cada sesión, el alumno deberá mostrar una actitud de respeto y tolerancia hacia sus compañeros, además de una participación activa.

#### **4. CONTENIDOS A IMPARTIR.**

Una vez establecidos los objetivos, para llevar a cabo esta Unidad Didáctica propongo una serie de contenidos que ayudarán a su consecución:

### **CONCEPTUALES:**

- Reconocimiento de las emociones primarias: Alegría, enfado o tristeza.
- Reconocimiento de las emociones complejas: Vergüenza, envidia.

### **PROCEDIMENTALES:**

- Asimilación de gestos y movimientos corporales.
- Relación de las emociones y la música.

### **ACTITUDINALES:**

- Interacción de las emociones con su expresión corporal correspondiente.
- Atención en la utilización de emociones en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

## **5. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA Y SU TEMPORALIZACIÓN.**

La metodología que se va a utilizar en esta Unidad Didáctica con los alumnos es el trabajo de manera grupal y global con toda la clase pero fomentando el aprendizaje individual, personal y autónomo a través de las distintas actividades que conforman las sesiones.

Mediante el empleo de esta metodología pretendo conseguir que los alumnos identifiquen cuáles son sus propias emociones, a partir de qué situaciones se generan y cómo las expresan de manera personal.

La metodología utilizada se basa en la identificación, por parte de los alumnos, de los diferentes tipos de emociones para un posterior análisis y representación utilizando su cuerpo como herramienta para ella.

Mediante la participación activa del alumnado pretendo conseguir que se desarrolle un aprendizaje significativo, siendo necesario adecuar las actividades al nivel de desarrollo y al ritmo de aprendizaje de los alumnos

Cabe mencionar que se tratará de fomentar un ambiente lúdico y positivo para el alumnado, pudiendo introducir una normativa para el control de impulsos, evitar discusiones, etc....

La Unidad Didáctica se llevará a cabo en 2 semanas y media, teniendo dos clases de una hora cada una por semana con 5 sesiones en total.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
	SESIÓN 1			SESIÓN 2
	SESIÓN 3			SESIÓN 4
	SESIÓN 5			

## 6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La evaluación de esta Unidad Didáctica va a ser continua, global y formativa.

Por lo tanto, realizaré una pequeña evaluación inicial durante la primera sesión para hacerme a la idea del nivel de conocimiento de los alumnos respecto al tema en cuestión, para poder planificar las adaptaciones necesarias y partir de los conocimientos ya adquiridos de los alumnos.

Para que la evaluación sea continua necesito conocer la evolución de los alumnos a lo largo de toda la Unidad Didáctica. Para ello contaré con una tabla con el nombre de todos los alumnos de la clase donde, a partir de la observación del trabajo de los alumnos durante el transcurso de las sesiones, recogeré datos que me ayuden a realizar una evaluación continua de los alumnos como esta:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SÍ	NO	EN PROCESO	OBSERVACIONES
¿El alumno sabe identificar correctamente las emociones?				
¿El alumno sabe cómo expresar esas emociones?				

¿El alumno utiliza diferentes recursos expresivos del cuerpo?				
¿El alumno sabe relacionar las emociones con situaciones correctamente?				
¿El alumno ha participado, de manera individual, en la realización de la actividad?				
¿El alumno ha realizado una autoevaluación en su cuaderno de manera subjetiva?				

Gracias a la observación del trabajo de los alumnos durante el transcurso de las sesiones y tras analizar los datos recogidos en la tabla anterior, procederé a realizar una evaluación final donde me centraré en comprobar la consecución de los objetivos y metas propuestas por parte del alumnado.

Además, los alumnos deberán realizar su propia autoevaluación a través de apuntes y reflexiones recogidos en su propio cuaderno de campo. Esta autoevaluación me servirá de gran utilidad para complementar los datos que he recogido a lo largo de las sesiones.

## **7. TRABAJO REALIZADO: PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y APRENDIZAJES OBTENIDOS.**

### **NÚMERO DE SESIÓN:**

Plan de lección número 1.

### **INTENCIONES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

-Reconocer algunas de las emociones primarias como la alegría, el enfado o la tristeza en distintas situaciones.

### **AGRUPAMIENTOS:**

De manera individual a la hora de rellenar las fichas.

Por parejas para expresar las emociones.

### **MATERIALES:**

Para esta sesión los alumnos no necesitarán materiales complementarios.

### **ACTIVIDADES:**

En esta primera sesión, mi intención es que los alumnos identifiquen y reconozcan las emociones primarias o básicas. Por lo tanto, las actividades a realizar serán las siguientes.

La actividad que los alumnos realizarán en la sesión de hoy consistirá en completar las tablas que aparecen en los anexos.

Pondré la tabla en la pizarra digital y los alumnos deberán responder qué emoción creen que es la correcta.

Al finalizar de rellenar las tablas, los alumnos se deberán colocar por parejas para expresar las emociones anteriormente mencionadas.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Antes de comenzar la sesión, explico a los alumnos el tema que vamos a trabajar durante los próximos 5 días. Tras realizar esta explicación, comienzo preguntándoles qué son para ellos las emociones. La gran mayoría me responde que las emociones es lo que sienten cuando pasan cosas. Les pido un ejemplo y un alumno me responde `` Pues son, por ejemplo, cuando se me rompe el lápiz y me siento triste``.

A priori veo que saben qué son las emociones, pero para comprobarlo decido poner las tablas en la pizarra digital. A medida que los alumnos levantan la mano, van contestando en voz alta. En ningún momento yo les digo que la respuesta es correcta o no es correcta, me limito a completar en la pizarra digital lo que ellos mismos me contestan.

Tras completar todas las tablas observo que tienen una correcta idea de lo que son las emociones y saben identificarlas correctamente en distintas situaciones. A partir de aquí, me dispongo a trabajar su expresión corporal.

En el gimnasio, decido reunir a toda la clase en asamblea formando un círculo. Voy mandando salir a cada alumno al centro del círculo para representar corporalmente, sin decir ninguna palabra ni realizar ningún sonido, una de las emociones trabajadas en la ficha.

Al finalizar la sesión me doy cuenta de que los alumnos, aunque no todos, saben expresar corporalmente las emociones. Sin embargo, lo realizan con movimientos muy simples. A lo largo de la Unidad Didáctica pretendo que busquen nuevas formas de movimientos, utilizando manifestaciones más complejas.

### **ANÁLISIS DE LA SESIÓN:**

Gracias a la explicación sobre las emociones que marca el inicio de la clase y las preguntas que realizo a los alumnos he comprobado que, a lo largo de esta sesión, los alumnos poseen un conocimiento previo acerca de las emociones. Asimismo, poseen capacidad para relacionar las emociones con situaciones o acontecimientos de su vida cotidiana de manera correcta.

Viendo el manejo que poseen los alumnos en cuanto a identificación y reconocimiento de emociones durante la primera actividad, he decidido continuar con la realización de la segunda actividad.

Gracias a lo observado en la segunda actividad, he comprobado que la gran mayoría del alumnado posee capacidad y conocimientos para expresar corporalmente las emociones. Sin embargo, esta expresión corporal la llevan a efecto de manera muy simple, con movimientos ordinarios y dentro de la cotidianidad.

Debido a esta simpleza de movimientos, decido inculcarles la búsqueda de creatividad y de nuevos movimientos en las futuras sesiones.

### **NÚMERO DE SESIÓN:**

Plan de lección número 2.

### **INTENCIONES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

-Identificar las diferentes emociones que los compañeros están intentando transmitir a partir de su observación.

-Reconocer e identificar qué gestos o movimientos corporales expresan las emociones específicas utilizadas.

### **AGRUPAMIENTOS:**

De manera grupal para las dos actividades.

### **MATERIALES:**

-Pañuelos.

-Petos de color rojo, verde, amarillo y azul.

### **ACTIVIDADES:**

Durante la primera sesión los alumnos se introdujeron en el reconocimiento de las emociones primarias o básicas. En esta sesión deberán trabajar con la expresión corporal de dichas emociones a través de las siguientes actividades:

Primera actividad: Los alumnos se colocarán en asamblea formando un círculo. Haré un repaso a las emociones dadas en la sesión anterior y elegiré a alumnos al azar para que se coloquen delante de sus compañeros. Cuando estén colocados deberán representar la emoción que yo les diga al oído y el resto de los alumnos deberán adivinar de qué emoción se trata. Una vez adivinada la emoción deberán evaluarla , si es o no correcta y por qué.

Al finalizar la actividad, los alumnos apuntarán en su cuaderno qué emoción creen que está representando, cómo lo ha representado y si lo ha representado correctamente.

Segunda actividad: Los alumnos se colocarán un pañuelo en el bolsillo. Los alumnos que tengan el pañuelo deberán pillar a los compañeros que no poseen pañuelo. Cuando un alumno es pillado, se sentará en el suelo esperando a que alguien le salve. Para salvar, los alumnos tocarán a su compañero y éste se levantará mostrando 4 emociones. En la primera ronda mostrarán la alegría, en la segunda la tristeza, en la tercera el miedo y, por último, la sorpresa. En primer lugar deberán realizarlo expresando la emoción de la alegría. En segundo lugar lo realizarán expresando la emoción de la tristeza. En tercer

lugar deberán realizarlo expresando la emoción de la sorpresa. En cuarto lugar lo realizarán expresando la emoción del enfado.

Al finalizar la actividad, los alumnos deberán escribir en su cuaderno de campo cómo han expresado la emoción y si creen que lo han hecho de manera correcta.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Durante la realización de la primera actividad, los alumnos van saliendo de uno en uno al centro del círculo como hicieron en la sesión anterior. Aprovechando que en la sesión anterior identificaron algunas emociones básicas, esta vez les he dicho al oído una emoción de las trabajadas. Los demás alumnos debían de reconocerlas e identificarlas.

A priori no tenían ninguna complicación a la hora de expresar la emoción correctamente. Sin embargo, para algunos alumnos era complicado identificar la emoción que su compañero trataba de expresar. Al ver esto decidí acercarme a los alumnos y preguntarles por qué no identificaban la emoción. Los alumnos me dijeron que era más fácil representar la emoción que saber cuál era. Gracias a esta afirmación me di cuenta de que algunos alumnos tenían problemas de identificación de emociones a través del lenguaje no verbal y corporal ajeno a ellos.

Para realizar la segunda actividad, los alumnos se han dispersado por el gimnasio buscando el objetivo del juego. He decidido fijarme en los alumnos que tenían problemas de identificación de emociones durante la realización de esta actividad. Cuando estos alumnos eran pillados y tenían que representar la emoción, lo realizaban correctamente y, además, con movimientos muy significativos y expresivos. Por lo

tanto, me di cuenta de que el problema era solo de identificación de emociones en otras personas y no de representación corporal propia.

En ese momento decidí que si el reconocimiento de emociones de otras personas seguía siendo un problema tras realizar las futuras actividades, debía planificar alguna solución para solventarlo.

### **ANÁLISIS DE LA SESIÓN:**

Durante el desarrollo de esta sesión he observado varias dificultades en momentos concretos.

Por ejemplo, en la primera actividad me he percatado de que existen algunos casos específicos de alumnos los cuales tienen dificultades a la hora de identificar emociones a través de su expresión corporal por parte de sus compañeros. Este hecho no había ocurrido durante la primera sesión, ya que únicamente debían identificar la emoción con una situación de la vida cotidiana y pasar a su representación. Durante la primera sesión no he trabajado la identificación de emociones a partir de la representación por parte de los compañeros y, por consiguiente, tener dificultades en esta acción no está fuera de lo normal. Este hecho, en mi opinión, puede ser debido a que algunos alumnos no han trabajado lo suficiente la identificación de emociones durante su etapa escolar. Por lo tanto, es normal que en este momento surjan dificultades.

A partir de aquí he decidido centrarme en estos alumnos durante el desarrollo de las futuras sesiones para comprobar su grado de adquisición de la competencia en identificación de emociones a través de la observación de su expresión.

Dado que en la realización de la primera actividad ha surgido este problema, decidí observar detenidamente el trabajo de los alumnos en concreto durante la segunda actividad. En esta actividad los alumnos han expresado correctamente todas las emociones marcadas. Por consiguiente, me he afianzado en la creencia de que únicamente poseen problemas de identificación de emociones a través de la observación de su expresión y no los poseen a la hora de representarlas corporalmente por sí mismos.

Asimismo, un objetivo marcado tras finalizar la primera sesión era inculcar a los alumnos en la búsqueda de nuevos movimientos. Debido a este objetivo, en la segunda actividad les he explicado que deben buscar movimientos creativos, fuera de lo común pero siempre teniendo una relación con la emoción que se quiere representar. Tras estas palabras, los alumnos se han dispuesto a realizar la actividad y yo, por mi parte, a realizar una observación sobre su comportamiento motriz.

Al finalizar la segunda actividad me he cerciorado de que una minoría de los alumnos comienzan a buscar nuevos movimientos, utilizando tanto el tronco superior como el tronco inferior para realizar gestos con un significado emocional. En vista de que son una minoría de alumnos los que han buscado nuevos movimientos, he decidido volver a inculcarles la búsqueda de creatividad en las futuras sesiones.

## **NÚMERO DE SESIÓN:**

Plan de lección número 3.

## **INTENCIONES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

- Reconocer la emoción generada a través de la música.
- Relacionar los distintos tipos de música con emociones como la alegría, el enfado o la tristeza.
- Identificar qué partes de nuestro cuerpo son las encargadas de expresar las emociones.

## **AGRUPAMIENTOS:**

De manera grupal para la primera actividad.

De manera individual para la segunda actividad.

## **MATERIALES:**

- Pelota de goma espuma.
- Petos de cualquier color.

## **ACTIVIDADES:**

Durante las dos primeras sesiones los alumnos han ido desarrollando su habilidad y capacidad para reconocer y expresar las emociones primarias. En esta tercera sesión los alumnos van a trabajar la expresión de emociones a través de la música para afianzar su desarrollo cognitivo y motriz con las siguientes actividades:

Primera actividad: Cinco alumnos serán los cazadores, que irán vestidos con un peto para diferenciarlos. Estos alumnos llevarán una pelota de goma espuma simulando una escopeta. El resto de alumnos, que serán los conejos, deberán andar por el espacio libremente expresando corporalmente la emoción que les transmite la música. Los cazadores también se desplazarán por el espacio con el resto de sus compañeros.

Cuando la música cambie a una música de persecución, los cazadores intentarán tocar a los conejos con la pelota. Si un conejo es tocado por un cazador, automáticamente se quedará de pie en el sitio sin poder desplazarse. Los conejos cazados solo podrán salvarse si realizan la emoción contraria a la emoción que han representado minutos antes.

Cuando la música de persecución vuelva a cambiar a otro tipo de música, los conejos y los cazadores deberán andar por el espacio expresando la emoción que les transmite hasta que vuelva a aparecer la música de persecución y así sucesivamente. A lo largo de la sesión realizaré cambios de cazadores.

Las canciones utilizadas serán:

- Primavera de Vivaldi, para expresar la alegría.
- Thao Nguyen Xanh de Sad Romance, para expresar la tristeza.
- El exorcista, para expresar el miedo.
- La quinta sinfonía de Beethoven, para expresar el enfado..

Al finalizar la actividad los alumnos deberán escribir en su cuaderno de campo qué emoción les ha provocado la música, cómo la han representado y si creen que lo han hecho correctamente.

Segunda actividad: Asignaré petos de color rojo, verde, amarillo y azul a cada alumno. Los alumnos se mueven libremente por el espacio y, cuando yo silbe, deberán pararse y agruparse por colores. Cuando los alumnos estén parados, diré una emoción a un alumno de cada equipo, que deberá traducir a través de gestos y manifestaciones corporales mientras su equipo observa y evalúa. Tras unos minutos silbaré y los alumnos se volverán a desplazar libremente por el espacio. A continuación silbaré y deberán pararse y agruparse de nuevo por colores. Elegiré a otros alumnos para mostrar las emociones y así sucesivamente.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Durante la primera actividad, reparto los petos a los cazadores y el resto de los alumnos comienza a distribuirse libremente por el espacio. Para empezar, pongo la música relacionada con la alegría. Los alumnos, inmediatamente, comienzan a relacionar la música con la emoción y a representar la alegría de manera alocada. Sin embargo, poco a poco consiguen unir sus movimientos al ritmo de la música hasta el punto de ir muy bien acompasados. En el momento que suena la música de persecución, los alumnos corren para evitar ser cazados. Al cambiar a otro tipo de música se vuelve a repetir la situación, los alumnos comienzan expresando la emoción de manera muy alocada pero poco a poco van relacionando sus movimientos con el ritmo.

La realización de la segunda actividad ha sido muy grata. En esta actividad, los alumnos debían identificar las emociones que expresaban sus compañeros. Por lo tanto, he decidido volver a focalizar mi atención en los alumnos con problemas de las sesiones anteriores. Para mi sorpresa y agrado, en esta ocasión los alumnos eran capaces de identificar las emociones que sus compañeros estaban intentando manifestar a través de gestos y movimientos y, por lo tanto, no ha sido necesario introducir ninguna actividad de refuerzo.

Aprovechando este avance, antes de finalizar la sesión decido reunir a toda la clase en círculo para comentar qué les está pareciendo las actividades que están realizando y si creen que están mejorando. Además, decido sacar al centro a varios alumnos para comprobar si todos los alumnos son capaces de reconocer y representar estas emociones básicas. Y, para mi satisfacción, todos los alumnos son capaces de ello.

### **ANÁLISIS DE LA SESIÓN:**

Durante la realización de las actividades marcadas para esta sesión he observado varios aspectos para analizar y reflexionar.

Gracias a la utilización del recurso de la música en la primera actividad, me he percatado de que los alumnos utilizan la música como una herramienta para liberar energía y tensiones acumuladas en el cuerpo. Asimismo, los alumnos son capaces de relacionar la música con una emoción en concreto. A pesar de que en el inicio de la actividad los alumnos realizaban movimientos desacompasados y de manera alocada,

poco a poco han ido uniendo ritmo con movimiento. Por lo tanto, han sido capaces de lograr una unión entre emoción, música, ritmo y expresión corporal.

Además, gracias al análisis realizado en la sesión número dos, he vuelto a inculcarles la búsqueda de creatividad, de movimientos alejados de la cotidianidad. Y, en esta ocasión, han sido una gran mayoría de alumnos los que han conseguido unir movimientos distintos, creativos, consiguiendo enlazar movimientos tanto con el tronco inferior como con el tronco superior y gestos faciales.

Bajo mi punto de vista, la utilización de la música como herramienta para expresar emociones, para unir movimientos con el ritmo y para liberar energías ha provocado la utilización de la creatividad en el comportamiento motriz.

Durante la realización de la segunda actividad he podido cerciorarme de los grandes avances que han conseguido los alumnos que poseían dificultades a la hora de identificar emociones a través de su expresión corporal. Ya que en esta actividad los alumnos debían identificar emociones que expresaban sus compañeros, decidí focalizar mi atención en los alumnos que habían tenido dificultades en las sesiones anteriores. Sin embargo, en esta ocasión habían logrado superar ese problema y conseguían identificar las emociones con gran facilidad. Este hecho se debe al trabajo continuado de la expresión emocional unida a los procesos reflexivos que realizan en sus cuadernos de campo. Por consiguiente, he tomado conciencia del desarrollo positivo de este aspecto, relacionándose con uno de los objetivos marcados para esta propuesta de intervención.

## **NÚMERO DE SESIÓN:**

Plan de lección número 4.

## **INTENCIONES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

- Expresar correctamente las emociones a través de gestos o movimientos corporales.
- Identificar las emociones complejas que puede surgir como la vergüenza o la envidia en situaciones de la vida cotidiana.
- Reconocer qué gestos o movimientos corporales están relacionados con la expresión de las emociones anteriormente citadas.

## **AGRUPAMIENTOS:**

De manera individual para la primera actividad.

De manera grupal para la segunda actividad

## **MATERIALES:**

- Petros de color rojo, verde, amarillo y azul.
- Imágenes donde se muestren emociones y su expresión o manifestación corporal.

## **ACTIVIDADES:**

Tras tres sesiones trabajando el reconocimiento, identificación y expresión de las emociones primarias, en esta sesión los alumnos deberán introducirse en las emociones complejas como son la envidia o la vergüenza pero sin dejar de trabajar las emociones primarias. Las actividades a realizar serán:

Primera actividad: Los alumnos se pondrán petos de color rojo, verde, amarillo y azul. Deberán andar libremente por el gimnasio y cuando yo silbe, ellos deberán pararse y expresar corporalmente la emoción. Las emociones asignadas a los petos de colores son:

-Color rojo → Enfado

-Color verde → Alegría.

-Color amarillo → Sorpresa.

-Color azul → Tristeza.

Teniendo en cuenta de que han trabajado las emociones, los alumnos deben conocer cuál es la expresión correcta y por lo tanto, en su cuaderno de campo, deberán apuntar si lo han hecho correctamente y si creen que lo podrían representar de varias formas. Esto me servirá de ayuda para mi evaluación final.

Segunda actividad: Para esta actividad llevaré imágenes donde se muestran distintas emociones. Estas imágenes las enseñaré a los alumnos, que se colocarán en círculo para una mejor observación. Tras ver las imágenes deberán clasificarlas según muestren:

-Emociones alegres.

-Emociones tristes.

-Emociones de miedo.

-Emociones de enfado.

-Emociones de sorpresa.

-Emociones de vergüenza.

-Emociones de envidia.

Después de que los alumnos clasifiquen las imágenes, se colocarán por el gimnasio en 7 grupos de 4 personas. A cada grupo se le asignará una emoción de las vistas en las imágenes, que deberán representar corporalmente para la clase cuando yo lo diga.

Al finalizar la actividad los alumnos deberán escribir en su cuaderno de campo si han comprendido cuáles son las emociones complejas, ante qué situaciones se producen, cómo se expresan y si lo han realizado correctamente.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Durante la primera actividad, los alumnos se han puesto los petos de colores y han comenzado a andar por el gimnasio. Cuando he silbado, han expresado la emoción acorde al color del peto. En la realización de esta actividad he observado que los alumnos poseen pleno conocimiento sobre la representación de las emociones básicas por lo que decido introducir emociones más complejas como la vergüenza o la envidia.

Reúno a todos los alumnos en círculo, formando una asamblea, y pregunto a los alumnos cuándo surge la vergüenza o la envidia. De manera unánime me responden que

la vergüenza aparece cuando tienen que hablar delante de sus compañeros y que la envidia aparece cuando otra persona tiene algo que a ellos les gusta. Tras estas afirmaciones puedo ver que tienen claro lo que significan estas emociones por lo que procedo a comprobar cómo las expresan.

Los alumnos van saliendo de uno en uno al centro y van representando estas dos emociones. Empiezo a comprobar que tienen dificultades a la hora de representar la envidia por lo que decido pasar a la siguiente actividad donde les quedará claro cómo se representa.

En la segunda actividad, los alumnos vuelven a reunirse en círculo. Comienzo a repartir una serie de imágenes donde se muestran las emociones mencionadas y los alumnos las clasifican. Con ayuda de todos terminan por clasificarlas correctamente. Como tienen que representarlas, primero decido asegurarme de si ya han entendido cómo se representa la envidia. Mando salir a alumnos al azar y representan la envidia a través de gestos y movimientos. Aunque todavía tienen alguna dificultad, poseen mayor expresión corporal de esta emoción que antes de ver las imágenes. Tras esto, proceden a representar las emociones por grupos y a identificarlas.

Para ayudarles, voy grupo por grupo dando una serie de consejos para la representación de las emociones y, parece, que les sirve de gran ayuda.

### **ANÁLISIS DE LA SESIÓN:**

Durante la realización de las actividades marcadas para esta sesión he observado las siguientes dificultades o hechos a analizar.

Gracias a la observación del trabajo realizado por los alumnos durante la primera actividad me he cerciorado de que poseen un alto grado de conocimientos sobre la identificación y representación de las emociones básicas como pueden ser la alegría, el enfado o la tristeza. A causa de esta destreza y dominio he decidido introducir las emociones complejas como son la envidia o la vergüenza. Siguiendo la línea de trabajo de la primera sesión, inicialmente he preguntado a los alumnos para comprobar sus conocimientos previos. Al igual que pasó en la primera actividad, todos los alumnos poseen conocimiento sobre el significado de estas emociones y son capaces de relacionarlas correctamente con situaciones o acontecimientos de la vida cotidiana. No obstante, poseen dificultades a la hora de expresar y manifestar la emoción de la envidia a través de gestos y movimientos corporales. Este hecho, bajo mi punto de vista, hace su aparición debido a que los alumnos no han trabajado o no se han percatado de cómo se expresan las emociones complejas. Los alumnos en edad escolar están acostumbrados a trabajar emociones básicas como la alegría o el enfado, pero no han trabajado lo suficiente emociones más complejas como la envidia o la vergüenza. Es por esto por lo que no tienen dificultades a la hora de identificarlas pero sí que las tienen a la hora de expresarlas corporalmente.

A pesar de estas dificultades, decido introducir a los alumnos en la realización de la segunda actividad donde deberán identificar las emociones básicas y complejas a través de la observación de imágenes. Tras completar la actividad y observar la expresión de la envidia o la vergüenza, los alumnos van saliendo al centro del círculo formado para expresarlas. Debido a la observación de las imágenes, puedo ver cómo los alumnos

poseen un mayor conocimiento sobre la expresión corporal de estas emociones aunque siguen apareciendo dificultades.

Ante la observación de estas dificultades, decido dividir a la clase en grupos y comenzar a trabajar su expresión corporal e identificación con el objetivo de que los alumnos adquieran la competencia en identificación y manifestación corporal de emociones complejas. Durante el transcurso de la actividad observo que, en los grupos, los alumnos se ayudan entre sí, cooperan para fomentar el aprendizaje de todos y explican a sus compañeros la expresión de las emociones. Este aspecto me ha resultado muy agradable ya que los alumnos han conseguido representar la envidia o la vergüenza de manera muy correcta, siguiendo un desarrollo gradual y ayudándose de sus compañeros.

Cabe decir que uno de los objetivos tanto de la escuela como de la Educación Física es fomentar el aprendizaje cooperativo y la ayuda entre los alumnos. Por consiguiente, en esta actividad este objetivo se ha conseguido y, además, siendo utilizado para obtener un aprendizaje del tema que los alumnos están tratando de desarrollar.

### **NÚMERO DE SESIÓN:**

Plan de lección número 5.

### **INTENCIONES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:**

-Identificar la emoción que su compañero está intentando transmitir a través de su observación.

-Identificar la posibilidad de utilizar distintas emociones para una misma situación de la vida cotidiana.

### **AGRUPAMIENTOS:**

De manera grupal para la primera actividad.

De manera individual para la segunda actividad.

### **MATERIALES:**

-Varios folios.

-Varios clips.

### **ACTIVIDADES:**

En esta última sesión, los alumnos finalizarán la Unidad Didáctica a través de la realización de una serie de actividades donde deberán mostrar su grado de conocimiento y comprensión de los aspectos trabajados anteriormente sobre identificación y expresión de emociones:

Primera actividad: Otorgo a cada alumno un folio con un clip, sin enseñárselo, que coloca en su espalda. En este folio escribiré una emoción específica. Cuando todos los alumnos tienen el folio colocado a su espalda, se dispersan por el gimnasio y van en

busca de cualquier compañero. El alumno mira el folio y debe expresar con su cuerpo la emoción escrita en el folio de su compañero.

Luego, los alumnos se separan y van en busca de otro y así sucesivamente hasta que cada uno haya encontrado seis o siete compañeros. De este modo debería tener una idea precisa sobre la emoción que tiene colocada en la espalda.

A continuación, los alumnos se agruparan según crean que tengan la misma emoción y deberán expresar mediante gestos la emoción que creen tener en su espalda. El resto de compañeros decidirán si es correcto o no.

Al finalizar la actividad los alumnos deberán escribir en su cuaderno de campo si han comprendido qué emoción tenían a su espalda a través de la representación de sus compañeros y cómo lo harían ellos.

Segunda actividad: La segunda actividad consiste en expresar emociones que no están relacionadas con situaciones. Los alumnos deberán colocarse por grupos de 5 personas y asignaré a cada alumno del grupo una emoción específica. A continuación, uno de los alumnos deberá colocarse delante de todos sus compañeros. Yo le diré una situación que deberá expresar con la emoción que le he asignado. El resto de sus compañeros deberá escribir en su cuaderno la situación, la emoción con la que lo ha representado y la emoción correcta relacionada con la situación. Las situaciones serán:

-He aprobado un examen que creía que iba a suspender.

-No puedo salir al recreo porque está lloviendo.

-He perdido en mi juego favorito.

-Me han hecho un regalo.

-A mi compañero le han comprado las zapatillas que yo quería.

-Me voy de excursión con el colegio.

-El examen no me ha salido lo bien que me esperaba.

-El examen no me ha salido tan mal como me esperaba.

-He recibido puntos por contestar bien a las preguntas del profesor.

-Tengo que explicar a mis compañeros un tema del que no sé nada.

Por ejemplo, un alumno expresa con el enfado la situación ``Me han hecho un regalo``.

El resto deberá apuntar en su cuaderno la situación, la emoción representada por el alumno y la emoción correcta relacionada con la situación.

Al finalizar la actividad los alumnos deben escribir en su cuaderno de campo si han logrado acertar en ninguna/pocas/la mitad/muchas/todas las emociones que no están relacionadas con la situación. Además deberán apuntar qué emoción estaría relacionada correctamente con la situación.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Antes de comenzar la actividad, he explicado a los alumnos que esta va a ser la última sesión donde trabajaremos las emociones por lo que deberán poner todas sus ganas y tratar de expresar las emociones de la mejor manera posible. Comienzan la primera

actividad y, cómo ya sé que son capaces tanto de representar como de identificar las emociones básicas, paso a observar la representación e identificación de las emociones complejas trabajadas en la sesión anterior. A medida que la sesión se va desarrollando, observo que los alumnos, con la práctica, comienzan a obtener un gran dominio en la representación de estas emociones. A pesar de que doy algún consejo, los alumnos ya son capaces de expresar las emociones correctamente. Tras comprobar esto, decido fijarme en si son capaces de identificarlas correctamente. Cuando llega la hora de identificarlas, decido unirme a la actividad y evaluar si la emoción es correcta o no. Y, para mi gran satisfacción, todos los alumnos han sido capaces de agruparse correctamente según la emoción que tengan asignada en el folio. Al concluir esta actividad me siento muy satisfecho con el trabajo realizado.

Para concluir , los alumnos se han agrupado y he asignado una emoción específica a cada uno de ellos .A continuación ,se han colocado delante de los compañeros de su grupo y he dicho la situación que deben representar con la emoción que tienen asignada. Tras la representación, los compañeros han apuntado en su cuaderno la situación, la emoción expresada y la emoción correcta.

Al finalizar esta sesión, decido recoger los cuadernos para proceder a la evaluación final y para obtener una serie de conclusiones y reflexiones sobre esta propuesta de intervención.

### **ANÁLISIS DE LA SESIÓN:**

Para finalizar esta propuesta de intervención, he comprobado el desarrollo y obtención de aprendizaje por parte de los alumnos con la realización de la última sesión.

Los alumnos, en esta ocasión, debían representar corporalmente tanto las emociones básicas como las emociones complejas. Dado que ya he comprobado que los alumnos poseen conocimiento y que domina la identificación de emociones básicas y complejas, me he centrado en la observación de su representación corporal.

Tras realizar la primera actividad, puedo afirmar que los alumnos han conseguido cumplir con los objetivos marcados relacionados con la identificación y expresión corporal de las emociones tanto básicas como complejas. Asimismo, he constatado que los alumnos han utilizado nuevas formas de movimiento, buscando la creatividad de manera autónoma y personal consiguiendo desarrollar su capacidad motriz.

Igualmente, con la realización de la segunda actividad he tomado conciencia de que los alumnos han conseguido relacionar las emociones básicas y complejas con situaciones o momentos de la vida cotidiana de manera muy correcta, percatándose de aquellas emociones que no se relacionaban con la situación y corrigiéndolas.

Por lo tanto, los alumnos han sido capaces de cumplir los objetivos marcados para esta propuesta de intervención, obteniendo un desarrollo de sus competencias motrices, cognitivas y lingüísticas.

Para finalizar, he revisado los apuntes y reflexiones ejercidos por los alumnos en sus cuadernos de campo con el fin de ayudarme a la evaluación final de la Unidad Didáctica. En estos cuadernos de campo he comprobado que los alumnos han

conseguido un desarrollo de su competencia lingüística y han obtenido un rico vocabulario emocional de manera gradual. Por ejemplo, los apuntes de las primeras sesiones escasean de un proceso reflexivo, se limitan a contar lo que ha ocurrido sin concretar en detalles. Poco a poco han afianzado su capacidad reflexiva, utilizando nuevos términos lingüísticos y obteniendo un alto grado de reflexión por lo que el cuaderno de campo les ha servido para reflejar sus impresiones y análisis de las sesiones con el fin de ayudar tanto a mi evaluación como a la obtención de su propio aprendizaje.

## **8. REFLEXIONES Y CONCLUSIONES TRAS ANALIZAR LOS DATOS OBTENIDOS CON LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN RELACIONADAS CON LOS OBJETIVOS DE LA MISMA.**

Gracias a la recogida de datos durante la realización de la Unidad Didáctica como su análisis y relación he llegado a las siguientes conclusiones y reflexiones relacionadas con los objetivos de la propuesta de intervención.

He podido relacionar el cuerpo, la mente y las emociones a través de la observación de las emociones tanto positivas como negativas y cómo estas influyen en los movimientos corporales de los alumnos. A través de la mente captamos las emociones, las analizamos cognitivamente y a través del cuerpo las manifestamos, ayudándonos a comprendernos a nosotros mismos.

Como docentes es primordial conocer a nuestros alumnos y sus emociones. Pero, de igual manera, también lo es para los propios alumnos. Cuando un alumno conoce sus propias emociones puede regular sus impulsos corporales marcados por las mismas, y además puede establecer relaciones más productivas con los demás.

En el caso de esta Unidad Didáctica y su aplicación en un aula de 5º de Educación Primaria, he observado que los alumnos tienen un gran control corporal de sus emociones, y mucha menos impulsividad que muchos niños de edades inferiores. Esto lo he podido comprobar tras hacer una comparativa con los datos obtenidos en la observación de 1º de Educación Primaria en actividades ajenas a esta Unidad Didáctica pero con el tema emocional muy relacionado. Además, el trabajo que han realizado al

finalizar cada actividad ha sido reflexivo, apuntando en su cuaderno de campo para una posterior evaluación. Este proceso reflexivo hace que los alumnos comiencen a entender su propio cuerpo y sus reacciones corporales ante diferentes situaciones

También he observado que, en este caso, los alumnos poseen una gran facilidad para expresar sus emociones a través de la música. En la actividad donde los alumnos debían expresar la emoción que les transmitía la música, las reacciones eran muy significativas y notorias e incluso parecían sobreactuadas.

Gracias a la música los alumnos pueden llegar a conseguir una gran liberación tanto de estrés como de energía expresando emociones como la alegría o el enfado. No podemos negar que a nosotros, como adultos, ciertas canciones o músicas nos despiertan una serie de emociones en nuestro interior. Para los alumnos, estas emociones son una oportunidad para utilizar su cuerpo, liberarse y buscar nuevas formas de movimiento. Por lo tanto, puedo ver aquí una relación entre música, emoción y expresión corporal.

He observado que algunos alumnos tienen dificultades a la hora de identificar distintas emociones a través de la observación de la expresión corporal de sus compañeros. Sin embargo, a medida que las sesiones se han ido desarrollando, estos alumnos han incrementado su conocimiento y han mejorado en la identificación tanto de las emociones básicas como de las emociones complejas.

Asimismo, he observado que algunos alumnos tienen problemas a la hora de expresar emociones más complejas como son la envidia o la vergüenza. Esto, a mi parecer, posee una explicación y es que los alumnos, a lo largo de su vida, tienen mucha facilidad para

identificar las emociones básicas. Estas emociones básicas, como su nombre indica, son emociones que sienten cada día, en cualquier situación y que saben relacionar perfectamente con la expresión acorde a la emoción. Sin embargo, tienen dificultades a la hora de relacionar o identificar la expresión de emociones complejas porque no han sido tratadas o contempladas de igual manera. Pero, con el desarrollo de esta Unidad Didáctica, los alumnos han conseguido optar a esa identificación que perseguía como uno de los objetivos marcados.

He comprobado que, indirectamente, los alumnos desarrollan su creatividad y buscan nuevas formas de movimiento para expresar sus emociones. A lo largo de la Unidad Didáctica los alumnos han cambiado su percepción corporal sobre las emociones. Al inicio de esta intervención los alumnos mostraban unas manifestaciones corporales poco significativas. Sin embargo, a lo largo de los aprendizajes obtenidos han desarrollado un nuevo vocabulario corporal, potenciando la creatividad y la búsqueda de nuevos movimientos.

Además, he observado que los alumnos de estas edades pueden llegar a tener más autonomía en la realización de actividades y, sobre todo, a la hora de realizar sus propias reflexiones. Aprovechando la mención de este tema, me gustaría decir que he podido observar una notable mejora en el vocabulario específico en las reflexiones que realizan en su cuaderno. Y, por ende, he querido utilizar estas reflexiones para que los alumnos desarrollen su competencia de aprender a aprender.

Y, por último, he necesitado trabajar en unidades didácticas anteriores las relaciones sociales entre los alumnos para tener un camino más llano a la hora de poner en práctica esta Unidad Didáctica debido a que los alumnos, si no se sienten cómodos con sus compañeros, no manifiestan las emociones con tanta expresividad. Por lo tanto, como futuro docente, en mis clases introduciré elementos para trabajar las relaciones sociales entre alumnos que me ayudarán a la hora de planificar actividades donde se tenga que trabajar de manera grupal o de manera individual pero influenciado por el resto.

Cabe decir que las actividades de la Unidad Didáctica siguen una estructuración progresiva, comenzando con la identificación de emociones básicas para su posterior expresión y finalizando con el trabajo de emociones más complejas.

Gracias a la evaluación final y continua de esta Unidad Didáctica, puedo decir que los alumnos han alcanzado los objetivos propuestos y marcados. A pesar de que en algunas ocasiones y casos específicos varios alumnos han tenido ciertas dificultades, a lo largo del desarrollo de las actividades han conseguido superarlas y llegar a los objetivos propuestos. Por lo tanto, estoy muy satisfecho con el trabajo realizado y aplicado en un contexto real.

## CONCLUSIONES

Una vez finalizado la propuesta de intervención, me gustaría resaltar el cumplimiento de los objetivos marcados para la realización de este Trabajo de Fin de Grado , además de mencionar los principales beneficios que me ha aportado su realización, siendo uno de ellos la conclusión del Grado en Educación Primaria en la mención de Educación Física.

He cumplido mi primer objetivo marcado pudiendo desarrollar mi habilidad y capacidad para realizar trabajos académicos buscando y utilizando información relevante con el fin de poder diseñar una propuesta didáctica para la consecución de unos objetivos específicos. La adquisición de esta competencia y habilidad me será de gran ayuda para preparar mis futuras oposiciones y para elaborar propuestas de intervención para un aula ejerciendo como docente.

He comprobado cómo, a lo largo de la historia, han sido muchos los autores que han intentado dar una definición sobre las emociones y realizar clasificaciones en diversas categorías. Sin embargo, este campo es muy amplio y resulta muy complicado conocerlo con exactitud, ya que van surgiendo nuevas aportaciones tanto teóricas como prácticas que modifican lo que conocemos. Además, he podido observar cómo los alumnos pueden desarrollar la inteligencia emocional a través de la educación emocional y los beneficios que les aporta este conocimiento.

He cumplido con mi segundo objetivo de revisar las aportaciones teóricas que tratan el campo emocional, siendo este muy amplio. Tras haber realizado esta investigación

sobre lo teórico del campo emocional, he comprendido que las emociones son un elemento muy importante a tener en cuenta tanto en el desarrollo del alumno en la escuela como su posterior desarrollo en la sociedad. Todo lo que nos sucede en nuestro día a día tiene un componente emocional, por lo tanto, uno de nuestros objetivos para desarrollarnos íntegramente es comprender qué emoción sentimos en situaciones específicas, cómo lo interpretamos y cómo lo expresamos a través de determinados elementos expresivos.

Igualmente, he comprendido la gran importancia que tiene la educación emocional en edades escolares. En estas edades, los niños se encuentran en una época de desarrollo tanto físico como cognitivo y emocional. Por lo tanto, como docentes debemos potenciar el reconocimiento y la identificación de emociones junto a su expresión y manifestación corporal lo cual permite al alumno desarrollar facultades sobre relaciones sociales y afectivas , además de poder conocerse a sí mismo , desarrollar su competencia motriz y cognitiva y conocer las infinitas posibilidades de movimiento que posee su propio cuerpo.

Tras analizar los diversos autores y algunos aspectos del amplio mundo emocional puedo afirmar que he adquirido conocimiento y conciencia de la importancia que supone el desarrollo de la educación emocional en nuestras vidas. Como seres humanos, nuestro objetivo es desarrollarnos íntegramente. Dentro de ese desarrollo íntegro podemos encontrar numerosos campos de estudio como pueden ser la cognición, la motricidad, las relaciones sociales y, por supuesto, lo emocional siendo uno de los más importantes. A partir de aquí, he podido comprender que podemos unir lo motriz, lo

cognitivo y lo emocional para favorecer el aprendizaje del alumnado a través del movimiento.

Tanto los aprendizajes obtenidos durante la realización y puesta en práctica de este TFG como los conocimientos obtenidos a lo largo de mi formación académica, opino que me serán de gran utilidad para mi futura profesión como docente, por lo tanto también he cumplido el tercer objetivo marcado. Gracias a estos conocimientos y aprendizajes podré fomentar el desarrollo motriz y cognitivo de mis alumnos, trabajando el elemento emocional que considero clave para comenzar a establecer relaciones sociales y afectivas con los demás, para que se conozcan a sí mismos y para que me ayuden a mí a conocerles. Este último aspecto opino que es imprescindible para conseguir ser un buen docente, cuando conocemos a nuestros alumnos conocemos también cuáles son sus puntos fuertes y débiles, dónde podemos ofrecerles ayuda y qué elementos son de gran influencia para ellos.

Asimismo, he podido desarrollar mis competencias profesionales relacionadas con la profesión de Maestro especializado en Educación Física, pudiendo adquirir habilidad en la búsqueda de información utilizando la tecnología como medio para conseguirlo. Igualmente, he podido desarrollar mi competencia pedagógica, utilizando estrategias de enseñanza-aprendizaje aplicadas en el plan de intervención planteado y evaluándolas para obtener una serie de conclusiones y reflexiones que me han ayudado a comprender la realidad emocional del alumnado. He conseguido desarrollar mi competencia en el uso y aprovechamiento de materiales , planificando actividades donde los alumnos han utilizado diversos materiales como petos de colores o imágenes que les han ayudado a

comprender tanto la identificación como la expresión de las emociones utilizando el cuerpo como medio para conseguirlo. Y, finalmente, he podido desarrollar mi competencia meta cognitiva a través de potenciar el aprendizaje autónomo de cada alumno fomentado el uso del cuaderno de campo para apuntar sus propias reflexiones y conclusiones acerca de la actividad realizada. Gracias a estas reflexiones, tanto yo como el alumno se han dado cuenta del desarrollo de su aprendizaje y de otros aspectos como puede ser su vocabulario emocional.

También he cumplido con mi cuarto y último objetivo de diseñar, planificar, aplicar y evaluar una propuesta de intervención para trabajar la expresión emocional en la Educación Física. Las conclusiones y reflexiones a las que he llegado tras cumplir este objetivo han sido comentadas en el apartado anterior.

Finalmente cabe decir que la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado me ha animado a seguir formándome como docente , buscando desarrollar mis capacidades , competencias y habilidades emocionales y cognitivas con el fin de impartir una buena docencia en un futuro.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave. Educación emocional. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educacion XXI*, 10,61-82.
- Borrachero, A.B. (2015). Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias en Educación Secundaria. Tesis Doctoral (Inédita). Universidad de Extremadura: Badajoz.
- Denzin NK (2009 [1984]) *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3/4): 169-200.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4): 384–392.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus
- Fernández-Abascal, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Goleman, D. (1996) Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós)Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Lawler EJ (1999) Bringing emotions into social exchange theory. Annual Review of Sociology 25: 217–244.
- Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications. Nueva York: Basic Books.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007) Educar las emociones. Merida , Venezuela: Producciones Editoriales C.A.
- Wukmir, V. J. (1967). Emoción y Sufrimiento. Barcelona: Labor

#### REFERENCIAS LEGISLATIVAS:

- Guía del Trabajo de Fin de Grado.
- Real Decreto 126/2014 de 28 de Febrero, por el que se establece el currículo de Educación Física en Educación Primaria en la comunidad de Castilla y León.
- Resolución de 24 de Febrero de 2016, de la Viceconsejería de ingreso al cuerpo de maestros y procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por los funcionarios del mencionado cuerpo.

## **ANEXOS**

### **-Tablas de la Sesión nº 1**

SITUACIÓN	→	EMOCIONES
Estoy jugando a mi juego favorito y he ganado la partida.		_____
He perdido mi mascota.		_____
Mis padres no me compran un objeto que me gusta mucho. Cuando llego al colegio veo que un compañero mío lo tiene.		_____
He aprobado un examen que creía que iba a suspender.		_____

SITUACIÓN	→	EMOCIONES
_____		Miedo
_____		Sorpresa
_____		Felicidad
_____		Ansiedad

SITUACIÓN	¿Cómo nos sentimos?	¿Cuánto? Del 0 al 10.
_____	_____	_____
_____	_____	_____

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____