

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**Educar en las emociones a través del contacto con el entorno  
natural**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

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

**AUTOR: Gabriel Gago González**

**TUTOR: Alfredo Miguel Aguado**

**PALENCIA, 2020**



## **Resumen**

La relación entre las emociones y el contacto con el entorno natural es el tema principal del presente trabajo.

La intención de este es mostrar la necesidad del medio natural, para conseguir un buen desarrollo emocional del niño, a través de actividades en permanente contacto con la naturaleza que nos rodea en el día a día, del movimiento y la experimentación con los sentidos. El trabajo aborda los conceptos de educación en contacto con la naturaleza, la atención explícita a la inteligencia emocional y, finalmente, la gran interrelación que tienen ambas temáticas. Además, basándose en metodologías activas de experimentación y de aprovechamiento de los espacios naturales, se presenta un conjunto de actividades que promueven el trabajo emocional y ensalzan el entorno natural, como se puede observar en el grueso del trabajo.

## **Abstract**

The relationship between emotions and contact with the natural environment is the main theme of this work.

The intention of this is to show the need of the natural environment, to achieve a good emotional development of the child, through activities in permanent contact with the nature that surrounds us on a daily basis, of movement and experimentation with the senses. The work addresses the concepts of education in contact with nature, the explicit attention to emotional intelligence and, finally, the great interrelation that both themes have. In addition, based on active experimentation and use of natural spaces methodologies, a set of activities is presented that promote emotional work and enhance the natural environment, as can be seen in the bulk of the work.

## **Palabras clave**

Emociones / sentidos / naturaleza / educación.

## **Key words**

Emotions / senses / nature / education.

# ÍNDICE

## Contenido

0. INTRODUCCIÓN.....	3
1. JUSTIFICACIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
3.1 EDUCACIÓN EN CONTACTO CON LA NATURALEZA.....	7
3.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	11
3.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON LA NATURALEZA.....	16
4. METODOLOGÍA.....	22
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	23
5.1 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.....	23
5.2 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA.....	23
5.3 PROPUESTA EDUCATIVA.....	25
5.4 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	51
6. CONCLUSIONES.....	52
7. BIBLIOGRAFÍA.....	55
8. ANEXOS.....	59
ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL TRABAJO DIARIO.....	60
ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL DIARIO.....	61
ANEXO 3: EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	62

# 0. INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se va a indagar y profundizar en la idea de necesidad que tiene el niño de estar en contacto con la naturaleza, un contacto permanente y continuo con el entorno natural que le rodea, para llegar a alcanzar un buen desarrollo emocional e integral.

El trabajo se justifica desde una visión personal, basada en experiencias propias, y en una visión más profesional como docente, centrada en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

A través de la revisión bibliográfica se van a ir introduciendo diferentes conceptos siguiendo este orden: el primero que indagamos es la educación en la naturaleza y su importancia en el desarrollo del niño, el segundo es la inteligencia emocional y su importancia en la educación de los niños. Y para finalizar, centrarnos en los puntos comunes de ambos conceptos y las interrelaciones que existen entre ellos para mostrar su importancia en dicho desarrollo.

Se ha generado una propuesta didáctica para el 2º y 3º Ciclo de Primaria, basada en metodologías activas de experimentación corporal en el entorno natural, llenas de movimiento y con la estimulación de los sentidos. En ella, a través de ocho propuestas constituidas por 3 actividades cada una, se va a buscar la consecución de los objetivos propuestos en el trabajo en torno a la educación emocional y el contacto con la naturaleza.

Finalmente, se presenta una reflexión del trabajo realizado, en la que también se mostrarán otras vías futuras de investigación, en base a este trabajo al ser una propuesta que no se ha llevado a cabo a la práctica y la importancia que tiene este tema en educación.

# 1. JUSTIFICACIÓN

Si tuviera que escoger alguna razón que me haya impulsado a la elección del tema de este trabajo y su posterior desarrollo, las razones serían las siguientes: mis prácticas curriculares del año 2018/19, mis propias vivencias en un entorno rural y natural y, finalmente, el análisis del currículo de primaria y de la bibliografía encontrada al respecto.

El curso anterior, junto a otros compañeros, me embarqué en un viaje que en primera instancia me resultaba inconcebible. Motivado por mi afán de descubrir mundo y conocer nuevas culturas, inicié la aventura de llevar a cabo mi asignatura de prácticas en una pequeña región de Ghana, denominada Larabanga. Las clases estaban abarrotadas de alumnos, con edades muy dispares y sin pupitres o sillas para todos ellos, haciendo que se antojase complicada la labor de la enseñanza. A pesar de todo ello, me fascinó ver como aprovechaban cada uno de los espacios del colegio y de los alrededores del poblado, empleando todos y cada uno de los recursos que tenían a su alcance, destacando por encima de todo el uso del entorno natural que les rodeaba.

Su desarrollo motriz era cambiante y variado, tan pronto estaban corriendo, saltando, bailando o subiéndose a los árboles, como creando sus propias esculturas, juguetes e instrumentos con barro y materiales reciclados. Su vida consistía en estar en constante movimiento y permanente contacto con la naturaleza, sin parar de experimentar ni un instante. Se enfrentaban continuamente a situaciones diferentes e inesperadas que provocan que los alumnos estuviesen una y otra vez percibiendo emociones únicas en relación a ellos mismos, los demás y el entorno.

Respecto a mis propias vivencias de la infancia, añoro esos momentos vividos en el pueblo de mi madre, Pedrosa del Páramo, y en el de mi padre, Cabañas de Aliste, ambos diferentes pero rodeados de gran vida y con un gran atractivo natural para un niño inquieto y lleno de energía como era mi caso. En ellos, podía perderme por los largos caminos de tierra que parecían no tener fin, acompañar al ganado por los vastos pastos que se extendían en la lejanía o simplemente tumbarme en una pradera a observar las nubes, escuchar la cantinela de los pájaros o el fluir del agua por el cauce que lo guía. Eran momentos de libertad, de descubrirme a mí mismo, conectando con la naturaleza cada vez que descubría un insecto, recogía castañas o caminaba por las pegajosas jaras.

Podemos decir que la vida de los niños en Ghana y mi infancia es la antítesis de los niños que viven, a día de hoy, en muchas zonas de España. No es difícil encontrarnos a grupos de niños sumergidos en la era tecnológica, dejando de lado el contacto con el exterior, con la naturaleza y sus elementos. Esto se encuentra provocado por la arquitectura de sombríos centros escolares, llenos de frío y húmedo asfalto, con escaso espacio para la naturaleza que, en ocasiones, se limita a los fondos de pantalla de las computadoras.

Esta problemática actual, provocada por el sedentarismo y dependencia tecnológica, crea un déficit de naturaleza en el niño (Freire, 2011). Este déficit provoca en el niño diferentes problemas como la devaluación de los sentidos, dificultades de atención, enfermedades y problemas emocionales y físicos. Además, existen diferentes estudios psicológicos que avalan la aparición de estrés, ansiedad, depresión, déficit de atención o hiperactividad, gracias, entre otras causas, al mal uso de las tecnologías. Las terapias de contacto e inmersión en la naturaleza han favorecido la minimización de estos problemas, por ello, Freire, basándose en autores como Richard Louv o William Bird, defiende la necesidad y beneficios de estar en contacto con la naturaleza para un mejor crecimiento y desarrollo del niño (Freire, 2011).

En el currículo de primaria (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero), vemos como se hace alusión a la importancia del correcto desarrollo emocional del niño y su necesaria relación con la naturaleza. En cuanto al contacto con la naturaleza, aparecen con especial importancia en las siguientes asignaturas: Ciencias Naturales, Educación Física y Valores Sociales y Cívicos. Sobre el tema emocional y el trabajo con la expresión de emociones y sentimientos, aparecen en la gran mayoría de asignaturas y podemos destacar: Educación Musical, Educación Plástica, Lengua Castellana y Literatura y las mencionadas anteriormente.

Por estos motivos y como futuro docente de Educación Primaria en Educación Física, creo que la línea que sigue el presente trabajo va a ser muy importante en el futuro de la educación escolar, cada vez más alejada de lo cotidiano y natural que nos rodea. Considero que hay que buscar un equilibrio y volver a llevar al niño al hábitat natural, donde se ha criado el ser humano a lo largo de la historia, para conocer con experiencias vividas en primera persona el mundo que le rodea.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende conseguir con el presente trabajo fin de grado (TFG) es:

- Generar una serie de propuestas que permitan potenciar el desarrollo emocional a través del contacto con el medio natural.

Como objetivos secundarios se establecen:

- Indagar la relación entre mente (emociones) y entorno natural.
- Promover el uso de los recursos naturales próximos a los centros educativos como herramienta para el aprendizaje.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Para tratar de dar sustento a las actividades que se plantean en la propuesta, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en torno a la educación emocional en contacto con la naturaleza. Para conseguir profundizar en estos conocimientos se ha dividido la investigación en 3 partes.

Primero, se va a introducir la educación en contacto con la naturaleza a lo largo de la historia y los beneficios que provoca en el desarrollo del niño. En segundo lugar se va a presentar la educación emocional, centrando la atención en los conceptos básicos de Inteligencia Emocional, emociones y sentimientos, para profundizar en el trabajo de las emociones en educación. Finalmente, después de presentar estos dos conceptos e ideas por separado, se analiza su estrecha relación y puntos en común, tal y como nos muestran diferentes autores.

#### **3.1 EDUCACIÓN EN CONTACTO CON LA NATURALEZA**

La filosofía, desde sus inicios, siempre ha estado ligada al estudio de la palabra “*Physis*”, que en castellano significa naturaleza, ya que todo objeto o ser vivo posee en su esencia una parte natural. En el año 387 a.C. Platón funda la Academia, una escuela situada en torno a un huerto en la que se estudiaba filosofía. Transcurridos 52 años, Aristóteles funda el Liceo (también conocido como Peripatos) que guardaba semejanzas con el Liceo de su maestro Platón. Se trataba de un lugar de aprendizaje, ubicado en un patio o un huerto, en el que Aristóteles impartía sus clases y conversaba con sus alumnos mientras paseaban por el recinto, en contacto con el entorno natural que les rodeaba (Calderón y González, 2006).

Comenio (1592-1667) abordaba en varias de sus obras ejemplos de buenas prácticas educativas en el exterior, introduciendo al adulto como guía en el aprendizaje del alumnado, alejándole de los protagonismos. Sitúa su atención en la naturaleza como medio para el aprendizaje de conocimientos, al intentar comprender su funcionamiento y las leyes que la rigen (Lora, 1991). Estas ideas fueron la base para los posteriores autores que fomentaban el aprendizaje en el exterior, continuando a día de hoy en las ideas de muchos autores.

A pesar de las evidencias de Comenio y de que estos antiguos pensadores realizasen sus clases en el exterior en contacto con la naturaleza, es a partir el siglo XVI cuando empieza a aparecer el concepto de aprendizaje en el exterior. Jean-Jacques Rousseau fue uno de los autores que luchó contra de la mentalidad educativa de su época, los siglos XVII-XVIII. En aquella época, la educación se enfocada al aprendizaje memorístico alejado de la naturaleza, desarrollada en espacios cerrados y con modelos artificiales. En 1762 publica “*Emilio, o De la educación*” donde promueve una educación basada en el contacto con la naturaleza a través de las experiencias individuales del niño, creyendo que la naturaleza es el hábitat más adecuado para el desarrollo del niño, pues le permite sacar lo más primitivo y esencial del ser humano. Rousseau refleja la importancia de que el niño aprenda en base a su propia experimentación con las siguientes palabras: “*El niño no sabe algo porque se lo hayas dicho, sino porque lo ha comprendido él mismo*” (Ramírez Loaiza, Echeverry Ciro y Martínez Quintero, 2014, p. 25).

Johann Heinrich Pestalozzi, pedagogo y educador suizo, continuó fomentando las ideas de Comenio sobre las prácticas educativas en el exterior. Se convirtió en un fiel defensor del entorno natural para el desarrollo social y educativo, buscando que los niños aprendiesen en base una experiencia práctica y no a unos conocimientos ya contruidos. Uno de sus discípulos más destacados fue el autodidacta Friedrich Fröebel, ya que creó el término “*Kindergarten*” (Jardín de niños), con el que mediante actividades y juegos educativos en el aire libre buscaba el desarrollo natural de los niños en contacto con la naturaleza. Este autor, que a día de hoy se sigue utilizando de referencia en diferentes escuelas en Reino Unido y en la mayoría de países escandinavos, comparaba a los niños con el desarrollo de las plantas, haciendo hincapié en que debían crecer como ellas: en libertad, sin obstáculos, en un espacio natural para desarrollarse de la forma más sana y primitiva posible (García-Sampedro, 2019).

Cossío, junto a Giner, fueron los principales impulsores de la actividad física en la ILE (Institución Libre de Enseñanza). A través del Boletín de la Institución Libre de Enseñanza (BILE) Giner defendió reiteradas veces la educación total al aire libre, aunque era consciente de la dificultad de esta idea. La propia institución también reflejó en estos boletines aspectos vinculados al movimiento y el medio rural, destacando los siguientes: amor a la naturaleza, educación de los sentidos y el gozo del paisaje, entre otros muchos (Felipe, 2014).

Adolfo Ferriere funda en 1899 la Oficina Internacional de las Escuelas Nuevas, orientada al trabajo de investigación e información del Movimiento Pedagógico Reformador. Desde el año 1900 trabajó como maestro en “hogares de educación en el campo”, para posteriormente fundar sus propias escuelas enfocadas a la biología, psicología y sociología relacionada con la educación. Fue colaborador de la Liga internacional de la Nueva Escuela, para la que elaboro su programa en 1922. Además, en 1920 creó el término “*escuelas activas*” con el que se refiere a la escuela que busca el ideal de actividades espontaneas, personales y productivas para los alumnos. 6 años después escribe su libro “*Escuelas nuevas*” en la que propone el contacto con la realidad de la naturaleza y de la sociedad del hombre (Labrador, 1999).

En 1920 se crea la Liga Internacional de la Educación Nueva , haciendo del movimiento de educar en la naturaleza una institución internacional cuyos orígenes se encuentran en los principios de la Escuela Nueva. Estos 30 principios (29 + 1 ya que este último se añadió más tarde) se categorizaron en tres grupos: organización, vida física y vida intelectual (Tiana, 2008), destacando textualmente de ellos los siguientes apartados y subapartados, según Ibáñez:

- Organización:

*1. La escuela nueva es un laboratorio de pedagogía práctica. (...)*

*3. La escuela nueva está situada en el campo.*

*A) El campo es el medio natural del niño. En él se encuentra la calma que necesita su sistema nervioso.*

*B) Posibilidad de entregarse a las diversiones de los primitivos y a los trabajos de campo. (Ibáñez, 1976, p.29)*

- Vida física:

*6. La escuela nueva organiza trabajos manuales. (...)*

*B) Estos trabajos presentan una utilidad real para el individuo o la colectividad.*

*7. La escuela nueva atribuye una importancia a:*

- A) *La carpintería que desarrolla: a) la habilidad y firmeza manuales; b) el sentido de la observación exacta; c) la sinceridad y la posesión de sí.*
- B) *El cultivo del campo: a) contacto con la naturaleza; b) conocimiento de las leyes de la naturaleza; c) salud y fuerza física; d) utilidad de primer orden.*
- C) *La crianza: sino de grandes animales, al menos de pequeños: a) proteger y observar seres más pequeños que el alumno; b) hábitos de perseverancia; c) observaciones científicas; d) utilidad.*
8. *La escuela nueva estimula en los niños trabajos libres. (...)*
- B) *Desarrollo de los gustos individuales.*
9. *La escuela nueva asegura el cultivo del cuerpo por la gimnasia natural. (...)*
- C) *Se asocia a los juegos y deporte.*
10. *La escuela nueva cultiva los viajes a pie o en bicicleta, en campamento, bajo la tienda. Se cocina al aire libre. (Ibáñez, 1976, p.30)*

La española Rosa Sensat Vilá (1873-1961) fue una importante defensora y promotora de la actividad educativa en el medio natural. Creó escuelas en el campo para acercar a los alumnos la experiencia sensorial que ofertaba la naturaleza. (Martínez, 2000), describiéndola de esta manera:

*La Naturaleza es el ambiente más adecuado a la normal evolución del niño, asegurando el derecho que éste tiene al aire puro, a la luz del sol, al agua, al ejercicio físico y a la libertad y alegría. Es por tanto necesario aproximar todo lo posible al niño al medio natural que le es propio, a los espacios libres, jardines y terrenos de cultivo. (Martínez, 2000, p. 177)*

Siguiendo este hilo conductor y bajo la influencia de las escuelas al aire libre alemanas, Philip Bruchner creó una nueva educación denominada “*Bosquescuela*”, que de forma resumida consiste en utilizar a la naturaleza como libro de texto, y los palos, piedras y hojas del bosque como lápices, gomas y cuadernos. Durante muchos años se dedicó a asesorar pedagógicamente sobre la educación al aire libre, llegando a España en el año 2010 con la apadrinación de la Fundación Félix Rodríguez de la Fuente (Bruchner, 2012). Sin embargo, no fue hasta el año 2015 cuando se abrió la primera “*Bosquescuela*” homologada, ubicada en Cerceda (Madrid), que a día de hoy sigue estando en activo.

En la actualidad, Katia Hueso es una de las principales defensoras de la educación en la naturaleza, cofundando la primera Escuela Bosque del siglo XXI en España. Tras ubicarse en la Comunidad de Madrid en el año 2011, aprovechó el enorme potencial del entorno rural de su lugar de residencia para crear esta escuela. Sus estudios universitarios en Holanda y sus continuos viajes a otros países, le hicieron familiarizarse con esta enseñanza en la naturaleza poco empleada en España. Para ella, la naturaleza es un espacio lleno de posibilidades donde el niño puede jugar y desarrollarse desde su ser natural, mostrando cómo somos por naturaleza y estando hechos para vivir en contacto con el entorno natural (Hueso, 2017).

### **3.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La primera vez que se hace referencia al término educación emocional en el campo de la psicopedagogía fue en el año 1966, en la prestigiosa revista *Journal of Emotional Education* (Pérez-González y Pena Garrido, 2011), quedándose en el olvido hasta el año 1973, cuando el *Institute of Applied Psychology of New York* lo editó y publicó de nuevo. Este término, educación emocional, se presentó como un manual para intentar comprender el funcionamiento de los pensamientos racionales o automáticos que escapan de nuestro control y nos obligan a tomar decisiones erróneas.

Diez años después, el psicólogo Howard Gardner (Doctor en la Universidad de Harvard) y conocedor de las ideas de Darwin sobre la expresión emocional, es quien plantea la existencia de las 8 Inteligencias Múltiples del ser humano a través de su estudio “*Frames of Mind*”. En este estudio, Gardner se centra especialmente en dos de

las ocho inteligencias múltiples que plantea: la Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal (Vallés Ortega, 2014).

Aunque su propuesta tuvo un gran impacto, no fue hasta el año 1990 cuando se acuñó por primera vez el término Inteligencia Emocional, gracias a los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer, quienes crearon este término a raíz de las inteligencias anteriormente mencionadas (Inteligencia Intrapersonal e Inteligencia Interpersonal). La Inteligencia Emocional, que sigue teniendo gran relevancia en nuestros días, fue aceptada por Gardner con los brazos abiertos al ver que guardaba relación con sus estudios, participando en su difusión y posterior estudio (Fernández-Berrocal y Extremera Pacheco, 2005).

Daniel Goleman describe la Inteligencia Emocional como la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales en uno mismo y en los demás; no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. (Collado Fernández y Cadenas Sánchez, 2013). A partir de estos estudios, surgen varias definiciones de Inteligencia Emocional, abreviada en algunas de ellas como IE. Este último autor, Daniel Goleman, la define en 1995 como *“la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros.”* (Collado Fernández y Cadenas Sánchez, 2013, p. 197).

Mayer y Salovey (1997), definen, por su parte, la IE como: *“La habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”* (Collado Fernández y Cadenas Sánchez, 2013, p. 197).

Por su parte, Emily Sterrett (2002) hace referencia al conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que nos permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general. Más recientemente, Pablo Fernández Berrocal (2004) define la IE como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás (Montes, Figueroa y Esquer, 2018).

Unos de los conceptos que van unidos y son necesarios para adentrarnos en la IE son las emociones y sentimientos. Científicamente las emociones son reacciones psicofisiológicas que dan respuesta frente determinados estímulos que un individuo percibe, estos estimulan una parte del cerebro, llamada amígdala que produce reacciones

emocionales. Se podrían definir como respuestas fisiológicas que genera nuestro cerebro a partir de la información e interpretación que se produce en él.

Carlos Vallés Ortega, bajo la influencia de los estudios de Rueda (2011) y desde una visión más razonada y humana, define la emoción como:

*La habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. (Vallés Ortega, 2014, p. 89)*

El Profesor Bartolomé Yankovic, en septiembre de 2011, nos habla de las emociones y sentimientos. El primer concepto lo define como la reacción espontánea de un ser vivo frente a una situación, pudiendo ser esta favorable o desfavorable. El segundo lo define como la expresión que las emociones provocan en nuestra mente, haciéndonos posible verbalizar y conocer las emociones que provocan dichas situaciones (Yankovic, 2011).

Para desarrollar la inteligencia emocional nos vamos a ayudar de la educación emocional y de diferentes autores, conceptos y competencias que surgen para trabajar la IE. Uno de los autores más representativos y con varios estudios a sus espaldas es Rafael Bisquerra Alzina, Catedrático de la Universidad de Barcelona (donde es director del Máster en Educación Emocional y Bienestar y del Máster en Inteligencia Emocional en las Organizaciones). Una de sus primeras obras fue “*Educación Emocional y Bienestar*” donde concede gran relevancia a las emociones, profundizando en la idea de que el ser humano tiene la necesidad de desarrollarse en el ámbito emocional para enfrentarse a las cambiantes situaciones de la vida (Bisquerra, 2000).

Según Bisquerra, la educación emocional tiene que seguir 5 competencias emocionales para conseguir un buen proceso de enseñanza aprendizaje.

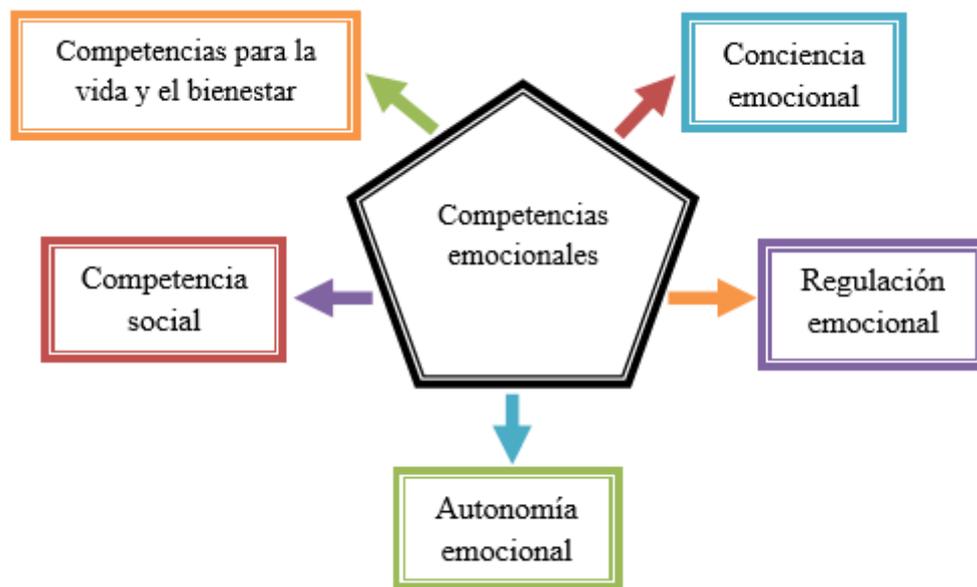


Ilustración 1: Cuadro Bisquerra y Pérez, 2007, p.70

Siguiendo los objetivos de Bisquerra mencionados anteriormente, en el libro *“Educación Emocional Propuesta para educadores y familias”* en el que él mismo actúa como coordinador, destacan las siguientes líneas de Élia López Cassá: *“Bases didácticas de la educación emocional: un enfoque práctico”*. En ellas, nos propone diferentes aspectos a tener en cuenta para trabajar la educación emocional (Bisquerra, 2011), algunos de las cuales son las siguientes:

- Permitir que los alumnos se expresen con libertad aquello que sienten independientemente de la emoción que sientan.
- Enseñarles a que no hay que vivir solo emociones positivas, las negativas también existen, son igual de importantes y tienen que sentir las sin reprimirlas.
- Hablar de las emociones y sentimientos como algo natural de las personas, con ello se provocara un mayor confianza, conocimiento personal y de los demás.
- Aprender a reconocer las emociones propias para después poder reconocer la del resto.
- Cada uno es libre se sentir unas determinadas emociones, es necesario respetar las emociones de los demás para o las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Es necesario trabajar la empatía para ponerse en el lugar del otro.

Otro de los temas con gran trascendencia en las emociones mencionado en el libro es el duelo. En este apartado, Cassá expone que es necesario para el alumno sentir todas las emociones, incluyendo aquellas que provienen del proceso del duelo como la tristeza, el miedo, la rabia, etc. Para poder superar este proceso u otras dificultades de la vida, hay que dejar al alumno pasar por cada una de las fases naturales, tratarlo con normalidad y no como un tema tabo que generalmente es escondido (Bisquerra, 2011). Se podrá ver reflejado en la propuesta en la actividad 4, en la que se trata el ciclo de la vida y la muerte, además de la actividad 8 que se centra en los miedos y temores del niño.

En el ámbito educativo Pedro Gallardo Vázquez hace un repaso al desarrollo emocional en primaria (6-12 años) en su artículo, donde dice que el niño percibe emociones positivas (alegría, satisfacción, deseo, paz, placer, etc.) y negativas (tristeza, desilusión, pena, angustia, miedo, etc.). Estas emociones se van moldeando con las relaciones sociales y los diferentes ambientes en los que vive el niño. Durante los primeros años de vida aparecen emociones como la alegría, el enfado, la sorpresa, el miedo, la tristeza y la ansiedad, mientras que al final de la primera infancia comienzan a aparecer algunas de mayor complejidad fruto de las relaciones como la culpa, la vergüenza y el orgullo (Gallardo Vázquez, 2006).

El control de las emociones no aparece antes de los 6 años. A partir de esta edad, el niño puede expresar (o no) su sentimientos y es capaz de cambiar de estado emocional con el cambio de actividad. A la edad de 6-7 años, se produce un gran desarrollo emocional del niño, comienza a ser consciente que a partir de una misma situación puede aparecer más de una emoción. En estos años empieza aparecer el concepto de amistad que se va haciendo más importante con el transcurso del tiempo. Pero es a partir de los 7-8 años cuando reconocen que, de una misma situación, pueden surgir dos emociones parecidas o dos emociones contrarias. En la etapa de primaria, los niños van superando sus miedos, fobias, situaciones de dolor o dificultad y controlando la ansiedad, frustración y deseos a través de las experiencias y el control emocional (Gallardo Vázquez, 2006). Teniendo en cuenta a Vázquez, en la actividad 7 se trabaja la amistad, el amor, sensibilidad y empatía hacia otra persona o ser vivo. Al cobrar gran importancia las relaciones sociales del niño fuera del núcleo familiar.

### 3.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON LA NATURALEZA.

Después de conocer por un lado más en profundidad la educación en la naturaleza y por el otro la Inteligencia Emocional, vamos a continuar trabajando estas dos ramas, unificándolas en una misma idea educativa para el alumnado.

El libro “*Emilio, o De la educación*” escrito por Rousseau, proyecta la idea que el hombre es bueno por naturaleza y para que la bondad innata que sale del hombre se desarrolle tiene que seguir 4 principios en educación (García-Sampedro, 2019):

- Educar desde el amor propio y a los demás.
- Educar en el amor por la naturaleza a través de experiencias vivenciales en el campo frente a las ciudades. Favoreciendo su desarrollo físico y moral.
- Educar en base a los valores culturales del campo.
- Educar desde la libertad con carácter individual y personal.

Haciendo referencia a este último principio en la actividad 5 de la propuesta se promoverá que el niño disfrute libre en contacto con el entorno natural.

Siguiendo la idea de la naturaleza del hombre de Rousseau, Johann Heinrich Pestalozzi persigue la idea de que el desarrollo de cuerpo y mente debe conseguirse siguiendo esa naturaleza. El hombre tendrá que afianzar y comprender la realidad mediante las experiencias prácticas a través de los sentidos y su motivación personal. (García-Sampedro, 2019).

Las emociones positivas son producto del movimiento y de la información recibida por los sentidos (oído, gusto, olfato, tacto y vista) produciendo placeres sensoriales fruto de la relación con el entorno, los seres vivos y la naturaleza. Por lo contrario, las emociones negativas pueden ser producidas por sensaciones sensoriales desagradables (Bisquerra, 2011). Atendiendo a estas palabras de Bisquerra, promoveremos que el niño se emocione con los sentidos en la actividad 2, en ella dejaremos surgir a través de la experimentación emociones positivas y negativas. Teniendo en cuenta estos y otros muchos autores, comienza a crecer el interés por estos dos conceptos dentro de la educación.

Una de las personas más influyentes en España durante el siglo XX fue Félix Samuel Rodríguez de la Fuente. A través de sus conocimientos y documentales, supo transmitir el amor por la naturaleza, generando que la sociedad española se concienciase de la ecología y que apareciesen diferentes movimientos entorno a la naturaleza y la actividad en ella. Su legado sigue vivo a día de hoy mediante su fundación, que busca el desarrollo integral de los alumnos a través del contacto directo con la naturaleza (Fominaya, 2015). Su actual directora, Odile Rodríguez de la Fuente, hija del ilustrísimo Félix deja estas palabras: *"Los niños que se educan al aire libre aprenden con modelos que despiertan e impulsan su espíritu emprendedor, tienen mucha empatía, fortalecen su autoestima, desarrollan su creatividad y valoran muchísimo el trabajo en equipo"* (Fominaya, 2015, p. 1). Mediante la actividad 1 de nuestra propuesta buscamos un mayor autoconocimiento y autoestima con el compartir en grupo. En la actividad 3 buscaremos esa creatividad, que en aula a veces se reprime y no se deja expresar.

Ángel Acuña Delgado presenta, en su *"Manual didáctico de actividades en la naturaleza"*, unos criterios pedagógicos que contribuyen al desarrollo educativo del niño mediante las actividades físicas en la naturaleza. Aprovechando la gran trascendencia y motivación que tienen estas actividades en los alumnos, dice que son necesarias y beneficiosas por estos aspectos:

- El ser humano al igual que el niño es un ser social, que necesita relacionarse y convivir en diferentes entornos fuera del espacio familiar.
- Las actividades en contacto con la naturaleza permiten un aprendizaje, a partir de experiencias vivenciales llenas de aventuras consiguen un mayor desarrollo, conocimiento personal y del entorno, otorgando un estado de bienestar.
- Las Actividades en el Medio Natural (AMN) teniendo en cuenta especialmente las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN), pues poseen gran cantidad de posibilidades y variantes diferentes a las que muestra el aula o centro escolar.
- La naturaleza y las AMN permiten el desarrollo físico y desarrollar la imaginación, los sentidos, la independencia, la autonomía, el espíritu cooperativo, el respeto por el medio, etc. (Acuña, 1991).

Clemente Calvo-Muñoz en 2014, habla de que los niños en los primeros años escolares necesitan de la experimentación y la estimulación de los sentidos en el aula, para comprender y afianzar los conceptos abstractos. Siempre será mejor para conseguir un aprendizaje el contacto directo con la naturaleza frente a las imágenes o videos que se puedan mostrar en un aula de manera artificial. El contacto con la naturaleza provoca mayor estimulación en el proceso, despertando las emociones de los alumnos a través de sus propias experiencias sensoriales.

Las experiencias, actividades y juegos dejan lugar a la espontaneidad del niño en contacto con los elementos de la naturaleza como sol, tierra, aire y agua. Este contacto afecta en el estado emocional, no solo en el propio del niño como el ánimo, autonomía y conocimiento intrapersonal, sino también en las relaciones interpersonales con los demás niños y seres vivos.

En la etapa de primaria (6-12 años) los niños tienen la inquietud de conocer cómo funciona el mundo que les rodea, el entorno natural como el bosque, la granja, el campo, el río, mar y los seres vivos. Esa inquietud los lleva a observar, sorprenderse, explorar, aprender, descubrir y experimentar con los sentidos.

Esta relación y contacto crea un vínculo emocional con la naturaleza que permanece en el niño a lo largo de su vida al sentirse parte de ella. Para potenciar esta relación en el día a día del niño, Calvo-Muñoz plantea actividades sencillas para la etapa de primaria como tener un huerto en macetas, encargarse de regar las plantas, cuidar una mascota, recoger palos, piedras y hojas para observarlos (Calvo Muñoz, 2014). En la propuesta, especialmente en las actividades 3 y 6, los alumnos tendrán que manipular diferentes elementos del entorno natural.

Respecto a la educación en la naturaleza, la docente e investigadora Heike Freire es una de las figuras más representativas con su libro "*Educación en verde*" (2011), en su totalidad es una oda a la educación emocional y física en la naturaleza. En el primer capítulo podemos ver la idea de déficit de naturaleza, el niño tiene la necesidad de volver a estar en mayor contacto con la naturaleza. Su vida rutinaria se aleja de lo natural, dejando de lado los beneficios emocionales como la sensibilidad, alegría, espontaneidad al desarrollarse su día a día entre asfaltos de las ciudades, junto a los efectos emocionales negativos que afectan a la conducta, atención, relaciones sociales y personales.

El segundo capítulo hace hincapié en los beneficios que tiene la naturaleza para el desarrollo integral del niño, desde las vivencias experimentales de los sentidos y desde un carácter de libertad, desarrollando especialmente la salud física y emocional (autonomía, autoconocimiento, confianza en sí mismo, empatía) emociones que se trabajan en la propuesta a través de las actividades 1, 7 y 8. Experiencias a través del juego espontáneo en la naturaleza, con juguetes naturales, en espacios verdes que nos permitan jugar en relación con las fuerzas de la naturaleza (tierra, aire, agua y sol) y el adulto como mero guía y observador del proceso.

Sigue transmitiendo la importancia de estar en contacto en el día a día con la naturaleza, acercándola a las casas de los niños y a la escuela, mediante los entornos cercanos y los seres vivos (plantas y animales). Este contacto es el idóneo para trabajar la educación emocional en todo su esplendor, desde los miedos, inseguridades, la confianza... Haciendo gran hincapié en pararnos dejando sentir nuestras sensaciones y emociones para poder expresarlas, reconocer esas emociones es importante para ser conscientes de cómo nos sentimos.

En el cuarto capítulo nos muestra las actividades en el medio natural por excelencia a realizar en familia. Los niños, al no permanecer en entornos naturales en su día a día, han dejado de practicar esas actividades que son esenciales en su desarrollo. Son actividades idóneas para realizarse en entornos naturales, desconocidos, llegando a provocar experiencias nuevas y sensaciones antes no vividas, generan un desarrollo emocional de crecimiento personal (Freire, 2011).

Algunas de las actividades que propone están basadas en la iniciativa “*Ningún niño Encerrado*”, que buscan la creatividad y libertad del niño en la naturaleza, siendo las siguientes (Freire, 2011, p. 118-124):

- *Criar renacuajos observar insectos y pequeños animales.*
- *Construir cabañas.*
- *Explorar un río, nadar navegar.*
- *Fuegos y hogueras.*
- *Contar cuentos.*
- *Colección de hojas.*
- *Observar pájaros.*
- *Recoger minerales y/o estudiar fósiles.*
- *Arte en la naturaleza.*
- *Cocina natural.*
- *Bici en familia.*
- *Buscar refugios de animales.*
- *Recoger setas.*

Por último, se ve reflejado el capítulo cinco donde, a través de profundizar en el entorno natural también lo hace en el niño, llegando a trabajar el ciclo de la vida y el cuidado de la naturaleza desde la biofilia (amor por la vida). Para ella, el niño tiene que conocer el nacimiento y la muerte al ser procesos naturales, Además van a generar pérdidas de familia o amigos en el futuro, un ejemplo son “los caracoles también mueren” con el que explica el ciclo de la vida. Se trabajara en la actividad 4 de la propuesta.

En este capítulo también nos propone para finalizar algunas pautas o indicaciones para trabajar la Inteligencia emocional y espiritualidad del niño:

- Contacto regular con la naturaleza para estar en conexión con su alma y prevenir trastornos físicos y psíquicos.
- Otorgarles tiempo de calidad para maravillarse por la naturaleza con los sentidos.
- Andar descalzos para recargar energía y soltar tensiones.
- Abrazar árboles para transmitir y dar energía.
- Contar historias relacionadas con la naturaleza.
- Escuchar y animar a tus a los alumnos y a tus hijos a que te cuenten sus historias y sueños.
- Desarrollar su creatividad con construcciones, dibujos, esculturas, bailes...
- Practicar meditación.
- Realizar actividades por la mañana para agradecer la vida y la naturaleza.
- Antes de dormir compartir tres cosas por las que estéis agradecidos. (Freire, 2011).

La autora Catherine L'Ecuyer, siguiendo las ideas de Freire, en su libro “*Educar en el asombro*” habla en el capítulo ocho de la naturaleza y su carácter para asombrar y emocionar al niño. Defiende que el niño tiene que explorar y experimentar con los sentidos los olores, colores, vegetación y otros seres vivos que se encuentran en el entorno natural.

No solo en los días soleados, sino también en los días lluviosos dejando que los niños disfruten de toda la naturaleza en su totalidad, sin cohibirle por los miedos de los adultos. Dejando que jueguen en espacios llenos de flores sin importar las alergias, con

plantas que pinchan, con los insectos o que jueguen y se manchen con el agua y el barro. Permitiendo que disfruten de las maravillas de la naturaleza y se asombren (emocionen) con ella, favoreciendo al control emocional de la impulsividad y haciéndoles más fuertes y pacientes (L'Ecuyer, 2013). En la propuesta se les invita a jugar con animales, el agua, barro, hojas, nieve, arena o bajo la lluvia como en las actividades 3, 5 y 7. En la actividad 6 de la propuesta se busca que el niño disfrute, se maraville con la naturaleza y entre en esa conexión de armonía y paz.

Para llevar a cabo estas ideas planteadas anteriormente, Funollet plantea diferentes vías a realizar para poder llevar a cabo la propuesta de actividades en la naturaleza, especialmente aquellas que implican un movimiento, una actividad física. Su propuesta gira en torno a la duración de las actividades y es la siguiente (Mora y Padilla, 2009):

1. Actividades de iniciación en horario escolar y en el centro.
2. Excursiones de corta duración (un día máximo) a entornos cercanos a los centros con espacios verdes, en horario escolar o extraescolar.
3. Excursiones y actividades con pernoctación de 2 días de duración a entornos naturales.
4. Excursiones/Acampadas de larga duración aprovechando las semanas culturales.

Atendiendo a esta clasificación se han desarrollado la 3 tipos actividades que van dentro de cada semana, haciendo alusión a la primera estaría Amanecer y Atardecer, por ultimo Anochecer que haría referencia a actividades entre la 2ª y 3ª.

## 4. METODOLOGÍA

Haciendo referencia a lo citado anteriormente, la metodología de investigación del presente trabajo se ha llevado a cabo mediante la búsqueda, recogida y análisis de datos. La metodología de investigación que se ha desarrollado corresponde a un análisis crítico de documentos. Para la consecución de este trabajo se ha hecho uso de diferentes fuentes de información, datos y documentos, obteniendo de ellos información de carácter formal, informal y bibliográfica.

La información que se ha utilizado ha sido recabada de fuentes bibliográficas institucionales y científicas. Esta primera nos ha proporcionado variados documentos extraídos de páginas web en formato escrito, procedente de centros educativos de carácter e interés público. La bibliografía científica ha sido obtenida tanto de fuentes escritas como electrónicas que han servido en el desarrollo de trabajo para obtener diferentes datos, teorías, métodos y pensamientos para la consecución de la investigación.

Organizamos las fuentes documentales en las siguientes:

- Fuentes primarias: son aquellas en las que aparece información nueva y original directamente de los investigadores y expertos en la materia, sin pasar ningún tipo de filtro o control, más que los propios conocimientos del autor que las elabora. En nuestro caso, esta información se ha obtenido mediante artículos, informes, libros o artículos, la gran mayoría digitales procedentes de diferentes bases de datos de acceso público y gratuito.
- Fuentes secundarias: proporcionan información sintetizada y reorganizada de autores de referencia gracias al trabajo crítico y al análisis profundo del investigador, experto en la materia, que las elabora. Son un compendio de gran cantidad de ideas y teorías refundidas en un solo artículo, libro o tesis.
- Fuentes terciarias: combinan la información de las fuentes primarias y secundarias, reorganizándola y simplificándola, dándole su opinión personal. Parte de estas fuentes de información se encuentran desactualizadas o contienen información poco fidedigna.

## **5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente trabajo se encuentra compuesto por diferentes actividades que pretenden trabajar la educación en contacto con la naturaleza y el desarrollo emocional de los alumnos de 2º y 3º Ciclo de Primaria de forma simultánea. Pero sin especificarse ningún centro en concreto, con la idea de poder desarrollar estas actividades en cualquier centro escolar, adaptando a su contexto para poder llevarlas a cabo.

Con esta propuesta se pretende impulsar y fortalecer la comprensión de las emociones y sentimientos desde edades tempranas, empleando para ello el contacto directo con el entorno natural a través de los sentidos y del cuerpo.

### **5.1 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

El objetivo principal es:

- Desarrollar la educación emocional del niño en contacto con la naturaleza

Los objetivos secundarios son:

- Conocer y disfrutar del entorno natural que les rodea desde los sentidos.
- Aprender a pararse y ver como se sienten después de una actividad.
- Conseguir que expresen sus emociones y sentimientos con fluidez.

### **5.2 METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA**

La metodológica elegida para llevar a cabo la propuesta de intervención en el aula, es la siguiente:

Teniendo en cuenta los antecedentes del ser humano, en cuanto a la necesidad innata como ser natural de estar en continuo contacto con la naturaleza. El niño precisa estar en ese hábitat idílico en el que se desarrolla mental y corporalmente a través de sus propias experiencias y vivencias con el medio. El conocido escritor y pensador suizo Rousseau,

a través de su obra "*Emilio*", defiende la trascendencia de la naturaleza en el proceso educativo y psicopedagógico del niño, dedicándole estas palabras: "*Hay un libro abierto siempre para todos los ojos: la naturaleza*" (Retamal, 2001, p.1).

Mediante esta propuesta, se busca que los alumnos puedan experimentar con su cuerpo en la naturaleza, otorgándoles la capacidad de descubrir, explorar y conocer mediante los sentidos. Se ha escogido esta metodología porque hay estudios, como los de Wolper y Landy, que defienden que el cerebro de los animales, y en nuestro caso de las personas, es el encargado de coordinar el movimiento (pues recibe un estímulo del exterior y coordina la acción motriz a modo de respuesta) como resultado de los cambios producidos en el entorno. En cada uno de sus movimientos, el alumno interactúa con el entorno que le rodea, con el resto de humanos como ser social que es, con el medio, con su propio cuerpo, traduciéndose en el cerebro toda la información en forma de emociones, deseos, frustraciones, etc. (Buñuel, 2020).

Este trabajo se encuentra encaminado a trabajar los sentidos: oído, vista, gusto, olfato y tacto; mediante su estimulación a través del contacto con la naturaleza, pero también busca permitir al alumno escapar de la rutina y pararse, trabajando la consciencia del aquí y el ahora. Gracias a la actividad física y el movimiento, el niño se expresa a partir de su ser natural, auténtico y primitivo, desde esa aparente inconsciencia espontánea, que le lleva a expresar emociones y sentimientos en la interacción con él mismo, con el entorno y con lo que se encuentra en su interior. Vamos a conseguirlo con una metodología que va orientada a la verbalización después de cada ejercicio, la toma de conciencia, el trabajo individual, en pareja y en grupo. Son algunas de las que hace referencia Siro López en su Curso de Educar en la Interioridad (López, 2020).

No sirve de nada emocionarse realizando una actividad educativa, si no estamos siendo conscientes de las emociones. Por ello, tenemos que tener muy presente que la relación de cuerpo – emoción – mente se encuentre en equilibrio, teniendo que buscar la consciencia propio del individuo en cada aprendizaje.

Por último, algunos neurocientíficos como Francisco Mora, hablan de la importancia de aprender emocionándose y de aplicar metodologías activas en el aprendizaje, en las que sean los niños los que aprenden a partir de la experiencia y las emociones, que estas les evocan (Villalobos, 2016).

### 5.3 PROPUESTA EDUCATIVA

El hilo conductor de nuestro proyecto son “*los colores del arcoíris*”, escogido por la gran cantidad y variedad de colores que muestra la naturaleza. Mediante los cuales pretendemos trabajar semanalmente unas emociones o sentimientos relacionándoles con uno de los colores que lo componen, para que al término de la propuesta los alumnos puedan completar su arcoíris emocional. Estas actividades se recopilarán en un cuaderno específico que denominaremos “diario emocional”, todas las semanas se llevarán a cabo tres actividades diferentes: un amanecer, un atardecer y un anochecer, que consisten en lo siguiente:

- Amanecer: actividad realizada en el centro escolar las mañanas de los miércoles. Durará alrededor de 10–15 minutos y consistirá en un breve momento de consciencia corporal, mental o emocional, llevado a cabo en la zona ajardinada del centro, siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, dejando sentir nuestro cuerpo y la energía de la naturaleza.
- Atardecer: esta actividad se realizará en el centro escolar en las horas de la asignatura de Educación Física. Consistirá en un trabajo emocional mediante actividades físicas realizadas aprovechando los recursos naturales del entorno escolar. Servirá de acondicionamiento e introducción al anochecer.
- Anochecer: tendrá lugar la tarde de los viernes o los sábados, en horario extraescolar. Su duración variará en función de la actividad planteada y se desarrollará fuera del recinto escolar, procurando que tengan lugar en zonas seguras y cercanas que permitan el contacto directo con la naturaleza.

En la siguiente tabla se muestran de forma resumida el cronograma, los colores y los sentimientos que se van a trabajar cada una de las semanas:

Tabla 1: distribución de las actividades propuestas.

<i>Semana</i>	<i>Color</i>	<i>Emociones</i>	<i>(trabajo emocional)</i>
1	Añil	Aceptación-empatía	Autoconocimiento, I Intrapersonal
2	Rojo	Placer-asco-intriga	Emocionarse desde los sentidos
3	Azul	Motivación-curiosidad	Creatividad desde el ser natural
4	Naranja	Vulnerabilidad-dolor	Ciclo de la vida ( muerte y vida)
5	Verde	Libertad-éxtasis	Sentir la libertad de la naturaleza
6	Amarillo	Tranquilidad-plenitud	Paz y armonía con el entorno
7	Violeta	Afecto-amistad-empatía	Sensibilidad con los seres vivos
8	Negro	Miedo-temor-confianza	Miedo y superación de él

## Semana 1 – Añil.

### Amanecer

**Agrupación:** en grupo, dispuestos en círculo.

---

**Trabajo emocional:** observación de uno mismo sin miedo y desde el cariño.

---

**Desarrollo:** se sitúan en un círculo amplio, separados entre ellos en los jardines del centro, si no es posible se les distribuye por el espacio del patio. El profesor comenzará a dar unas indicaciones, haciendo un repaso corporal de las partes del cuerpo: observándolas y moviéndolas.

- Pies: descalzos, empiezan a mirárselos, mueven los dedos, se fijan en su tamaño, en el contacto con la hierba. Dan algún paso y piensan en todo lo que hacen con los pies y a que lugares han llegado con ellos.
  - Piernas: contemplan sus piernas con detalle, las tocan, doblan, estiran, observas y son conscientes de cómo se mueven la rodilla y el tobillo.
  - Tronco: abren las piernas y, con las manos en la cadera como si fuesen las asas de un jarrón, se doblan hacia delante, los lados y hacia atrás. Observan y tocan su pecho, espalda, glúteo y tripa.
  - Brazos: mueven los dedos uno a uno, las muñecas, los codos, los hombros y se preguntan la cantidad de cosas que pueden hacer con ellas.
  - Cabeza: se comienza con el cuello, moviéndolo acompañado de sus manos. Continúan acariciando su cara, prestando atención a cada mínima parte de ella con las manos y para finalizar se acarician el pelo.
- 

#### **Vuelta a la calma:**

Tranquilamente, se realizan 3 respiraciones conscientes guiadas por el docente y vuelven al aula donde escribirán las sensaciones y emociones en su diario.

## Atardecer

**Agrupación:** grupos de 4 – 5 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** autoconocimiento personal y del grupo de trabajo, emociones de sinceridad y autenticidad.

---

**Desarrollo:** en el huerto del centro. Los alumnos se disponen a plantar cebollas, tomates, lechugas y perejil. Con las cebollas que han traído de casa por grupos de 4-5, los alumnos tendrán que coger una cebolla y juntarse en un pequeño círculo. Dispondrán de 5 minutos para pensar e ir escribiendo en su diario la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo eres y te comportas con el grupo?
- ¿Tu comportamiento varía dependiendo de la persona?
- ¿Qué aportas de forma positiva y negativa al grupo?
- ¿Qué aporta positivamente cada uno de tus compañeros?

Una vez que tengan escritas las respuestas, de uno en uno irán quitando una capa de la cebolla. Simultáneamente, los alumnos tendrán que compartir aquellas cosas referentes al grupo, con quien son más graciosos, con quien son más tímidos y lo que aportan al grupo, tanto positivo como negativo.

Para finalizar, transmitirán a cada uno de los compañeros lo positivo que piensa que aportan al grupo.

---

**Vuelta a la calma:** recogen en el cuaderno los aspectos positivos que sus compañeros creen que aportan al grupo y escriben como se han sentido al compartir y al recibir el feedback de los compañeros.

## Anochecer

**Agrupación:** grupos de 4 – 5 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** mirar profundo en uno mismo, introspección.

---

**Desarrollo:** tras una ruta en bici y asentados en un entorno natural, se realiza un descanso para almorzar, preferentemente en una explanada en medio del campo. Después, tras limpiar bien toda la zona, se invitará a los alumnos a pasear por dicha explanada, y que se detengan a observar ese elemento o ser vivo de la naturaleza que les llame la atención, con el que se sienten identificados. Una vez han observado y contemplado ese elemento, procederán a escribir en su diario de qué se trata y el porqué de su elección, con qué se han identificado.

---

**Vuelta a la calma:** compartirán con otro compañero lo escrito en el diario.

## Semana 2 – rojo.

### Amanecer

**Agrupación:** individual, distribuidos por el espacio disponible.

---

**Trabajo emocional:** disfrutar, placer a través de los sentidos.

---

**Desarrollo:** en silencio, los alumnos tendrán que ir andando por el espacio ajardinado mientras observan y sienten el tacto de los elementos naturales, a la par que disfrutan de los sonidos a su paso. A los 3 minutos y bajo aviso del profesor, tendrán que cerrar los ojos y caminar de nuevo. Cuando se crucen con un compañero, deberán introducirle una golosina en la boca, con suavidad para mantener la dinámica del grupo.

---

**Vuelta a la calma:** los alumnos escribirán en el diario las emociones y sensaciones que han sentido en los dos momentos, tanto en el paseo consciente como en la degustación a oscuras.

## Atardecer

**Agrupación:** grupos de 3 – 4 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** complicidad, placer, emocionarse a través de los sentidos.

---

**Desarrollo:** se mandará a los alumnos que el fin de semana anterior a la actividad, recolecten o compren diferentes frutos silvestres, frutos secos o diferentes elementos naturales como hojas, ramas, flores etc. Una vez en el aula y con los grupos conformados, un miembro de cada uno se vendará los ojos para comenzar la experimentación sensorial. El alumno que lleve el antifaz comenzará realizando 3 respiraciones conscientes, para relajarse y concentrarse. Mientras tanto, los compañeros tendrán que darle alimentos para que los deguste, huelga, palpe o golpee para escuchar su sonido.

Cada vez que el alumno interactúe o deguste un elemento, tendrá que describir cómo lo percibe por sus sentidos y sus compañeros escribirán en un papel la descripción que va realizando su compañero.

---

**Vuelta a la calma:** recogen el aula y se les deja unos minutos para que lean aquello que han escrito sus compañeros en su diario.

## Anochecer

**Agrupación:** individual y grupos pequeños.

---

**Trabajo emocional:** sentir y emocionarse desde los sentidos, desde la imaginación y experimentación.

---

**Desarrollo:** se viajará con los alumnos a Valladolid para disfrutar de una jornada en el *Valle de los seis sentidos*, disfrutando de cada uno de los espacios que ofrece el lugar y de sus variadas actividades. Es un ejemplo de lugar que nos ofrece esta actividad, pero hay muchos otros centros de multiaventura que ofrecen este tipo de actividades.

---

**Vuelta a la calma:** en gran grupo se realizará un repaso de las actividades realizadas en cada espacio y se realizará sobre las sensaciones que han sentido y percibido en ellas.

## Semana 3 – Azul.

### Amanecer

**Agrupación:** individual.

---

**Trabajo emocional:** emociones evocadas de la naturaleza, creatividad.

---

**Desarrollo:** los alumnos dispondrán de pinturas y su diario, teniendo que ir por el recinto escolar, parándose frente a un espacio natural, elemento o animal y comenzar a plasmarlo en el papel, dibujarlo, con total libertad. También se les dará la opción de dibujar ese paisaje natural que les encanta y recuerdan con nostalgia.

---

**Vuelta a la calma:** una vez finalizado el dibujo, los alumnos escribirán qué emociones les trasmite ese lugar, esa conexión con la naturaleza.

## Atardecer

**Agrupación:** individual y grupos de 3 – 4 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** emociones evocadas de la naturaleza, creatividad.

---

**Desarrollo:** en el arenero del centro escolar y sus alrededores (si el centro no dispone de este, se buscará una zona en el patio que tenga acceso a agua). Los alumnos se colocarán en los grupos y se repartirán 3 baldes a cada uno, llenos de agua, arena y barro respectivamente.. Los alumnos tendrán la libertad para mezclar los elementos e intentar realizar una escultura/figura ayudados de los elementos que encuentren en el entorno.

---

**Vuelta a la calma:** en grupo, los alumnos explicarán al resto de la clase lo que han realizado y que elementos han empleado. Después, anotarán en su diario que han sentido al realizar la actividad.

## Anochecer

**Agrupación:** grupos de 4 – 5 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** emociones evocadas de la naturaleza, creatividad y comunicación.

---

**Desarrollo:** en un entorno natural con abundancia de árboles. Se indicará a los chicos que tienen que ir a dar un paseo y recolectar aquellos elementos de madera que vean por el suelo, a ser posible de pequeño tamaño. Cuando tengan una cantidad considerable, volverán al punto de partida junto con los materiales. Cuando hayan regresado todos los grupos, tendrán que elaborar una construcción grupal y una talla de madera, para lo que dispondrán de una serie de materiales que les facilitará el profesor (ramas, cuerdas, troncos, trozos de madera, punzón, gubias pequeñas y pegamento). Si fuese necesario los profesores dispondrán de un martillo y puntos, que solo ellos emplearán.

---

**Vuelta a la calma:** en grupo pequeño, los alumnos explicarán al resto de sus compañeros lo que han realizado, escribiendo más tarde individualmente las emociones y sensaciones de la actividad.

## Semana 4 – Naranja.

### Amanecer

**Agrupación:** individual, dispuestos en un círculo.

---

**Trabajo emocional:** energía de la vida, calor, sentirse vivo.

---

**Desarrollo:** se mandará a los alumnos que en el patio, se coloquen de cara al sol, cerrando los ojos para evitar que se les dañen y comenzar a sentir el calor que les proporcionan los rayos solares. Mientras se van calentando y relajando, se les narra un relato que ensalza la importancia del sol como un símbolo de vida para muchos de nuestros antepasados, siendo considerado en muchos casos como un dios, como ocurría en las civilizaciones egipcias, griegas o romanas. Otros, como los incas, lo consideraban un símbolo de fertilidad de la tierra, el dios de la vida.

Se finalizará con una posición de yoga, el saludo al sol, para la cual tendrán que estirar los brazos al frente, con los pulgares hacia arriba y los puños cerrados. Permanecerán unos minutos con los ojos cerrados, dejando sentir en su cuerpo y su rostro este calor de vida.

---

**Vuelta a la calma:** relajando los brazos a una posición más natural y cómoda, manteniendo los ojos realizarán 2 respiraciones conscientes en silencio. Después, se les invita a ver cómo se encuentran, , que emociones y energías han sentido.

## Atardecer

**Agrupación:** grupos de 4 – 5 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** ciclo de la vida, alegría, dolor, nacimiento, crecimiento y muerte.

---

**Desarrollo:** se replantarán algunas semillas variadas en el huerto del colegio. Terminada la siembra y transcurridas unas semanas, se invitará a los alumnos a observar si han aparecido brotes verdes en algunos de los maceteros. Más tarde, se les incitará a que hagan un repaso por las diferentes plantas que están creciendo y observen como cambia el crecimiento de unas a otras. Por último, se les invita a que vean como las semillas que ya estaban plantadas desde la primera siembra ya han dado sus frutos, mientras que otras se han secado o marchitado. Mediante esta experiencia, se intentará que se percaten de que los seres vivos como los animales y los humanos también se marchitan con el paso del tiempo y mueren, pues seguro que algunos alumnos han perdido algún ser querido de viejito.

Gracias al ciclo de la vida, y la analogía con las plantas, podemos trabajar un tema tabo en occidente y responder a las inquietudes de los niños.

---

**Vuelta a la calma:** los alumnos escribirán en el diario las emociones y como se sienten, junto con experiencias cercanas a la muerte que hayan vivido.

## Anochecer

**Agrupación:** todos los alumnos divididos en 3 grupos.

---

**Trabajo emocional:** ciclo de la vida, alegría, dolor, nacimiento, crecimiento y muerte.

---

**Desarrollo:** se pasará un fin de semana en una escuela granja. En ella, experimentarán el contacto con la naturaleza con diferentes animales y plantas. Se continuará trabajando el ciclo de la vida y se realizará actividad física en la naturaleza.

---

**Vuelta a la calma:** escribirán en su diario el mejor momento del día y las emociones y sentimientos que han tenido en el transcurso de este.

## Semana 5 – Verde.

### Amanecer

**Agrupación:** en grupo e individual, dispuestos en círculo.

---

**Trabajo emocional:** experimentar la libertad, ingenuidad, intriga.

---

**Desarrollo:** en círculo, todos los alumnos tendrán un post-it verde en el que aparecerá escrita la frase “*yo me siento libre...*” teniendo que completarla escribiendo aquello con lo que se sientan libres. Cuando todos los alumnos tengan escrita su frase, en silencio y escuchando música de meditación, se pegarán el post-it en el hombro y comenzarán a andar mientras leen lo que han escrito sus compañeros. Mientras andan, escogerán el que más les guste o aquel con el que se identifiquen, cogiéndoselo al compañero del hombro y guardándolo en la mano. Al finalizar, cuando todos hayan cogido un post-it nuevo, volverán a su sitio y por parejas compartirán la frase escogida y las razones de su elección.

---

**Vuelta a la calma:** con los ojos cerrados realizarán 2 respiraciones conscientes en silencio, pegarán y escribirán la frase en su diario junto a lo que les evoca.

## Atardecer

**Agrupación:** individual, en grupo y todos juntos.

---

**Trabajo emocional:** experimentar la libertad, ingenuidad, intriga y sentir la naturaleza.

---

**Desarrollo:** se aprovecharán tres situaciones diferentes a lo largo del año para poder realizar esta dinámica.

- Un día lluvioso: se empleará el patio para que los niños jueguen en libertad bajo la lluvia, permitiendo que pisen los charcos y disfruten del agua golpeando su cuerpo.
  - En otoño: se aprovecharán las que las hojas caídas para jugar con ellas y disfrutar del sonido al pisarlas, estrujarlas, tumbarse y tirarse sobre ellas.
  - En invierno: con nieve y ropa adecuada para la ocasión, se permitirá a los alumnos que jueguen y construyan lo que imaginen con la nieve: muñecos, fuertes, etc.
- 

**Vuelta a la calma:** al llegar al aula y cambiarse de ropa tendrán que escribir las emociones y como se han sentido en la actividad.

## Anochecer

**Agrupación:** todos juntos.

---

**Trabajo emocional:** experimentar la libertad, ingenuidad, intriga y sentir la naturaleza.

---

**Desarrollo:** la tarde del sábado, se realizará una actividad de senderismo pasando la tarde en un entorno natural, disfrutando de la libertad y desconectando de la vida urbana. Una vez llegada la tarde, los alumnos volarán una cometa para familiarizarse con la libertad que esta trasmite al surcar el aire.

---

**Vuelta a la calma:** se invitará a los alumnos a tumbarse en la hierba y relajarse, mientras disfrutan de todos los sentidos en contacto con la naturaleza. Finalmente, como siempre, escribirán en el diario las emociones y sensaciones que les ha suscitado la actividad a lo largo del día.

## Semana 6 – Amarillo.

### Amanecer

**Agrupación:** individual, distribuidos por el espacio disponible.

---

**Trabajo emocional:** tranquilidad, armonía, pausa y conciencia.

---

**Desarrollo:** haciendo conscientes a los alumnos del día que es y de donde están, les invitamos a ver cómo está su cuerpo. Para ello, se realizarán los siguientes estiramientos y movimientos corporales, empezando por la parte superior del cuerpo a medida que bajan hasta los pies:

- Movimientos para relajar la cabeza: se mueve hacia ambos lados, arriba y abajo, para finalizar con movimientos circulares.
- Relajar los hombros: se tensan y relajan los hombros repetidas veces, hasta notarlos desahogados. Se repite este movimiento con los brazos.
- Movimientos de cadera: se mueve primeramente hacia los lados, luego hacia delante y hacia atrás, finalizando con movimientos circulares cambiando el sentido de giro.
- Movimientos de los abductores y aductores: con una pierna apoyada y la otra en el aire (a la pata coja), se abre y se cierra la pierna suspendida en el aire para trabajar estos músculos. Tras varias repeticiones se cambia de pierna. Si fuese necesario pueden apoyarse en una pared u otro compañero.
- Estirar las piernas: sin flexionar las rodillas y con los pies juntos, bajan los brazos poco a poco por las piernas hasta los tobillos, intentando tocar el suelo con la palma de las manos y manteniendo el estiramiento, evitando rebotes.

Finalmente se realizan unas respiraciones profundas, alzando los brazos mientras inspiran. Alcanzada la parte de arriba, se entrelazan las manos y se comienzan a espirar el aire al tiempo que se bajan los brazos, tomando la energía que da el sol e incorporándola al interior.

---

**Vuelta a la calma:** realizarán 3 respiraciones conscientes y después escribirán en su diario las sensaciones y emociones percibidas en este amanecer.

## Atardecer

**Agrupación:** grupos de 4 – 5 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** tranquilidad, armonía, pausa y paz.

---

**Desarrollo:** cada grupo dispondrá de un punto de partida al lado de la zona ajardinada del centro. A la señal del docente, los alumnos saldrán por el recinto escolar en busca de los diferentes elementos naturales que encuentren, sin dañar ningún ser vivo. Una vez que el profesor use el silbato de nuevo, todos los alumnos tendrán que volver al punto de partida y conformar su mándala o mosaico con los materiales recabados.

---

**Vuelta a la calma:** cada alumno decide que nombre pone a su mosaico y lo comparte con el resto del grupo. Individualmente, escriben en su diario las emociones y sensaciones percibidas en la actividad.

## Anochecer

**Agrupación:** individual.

---

**Trabajo emocional:** tranquilidad, armonía, pausa, paz y conexión con la naturaleza.

---

**Desarrollo:** entorno a la orilla de un río, después de estar jugando y disfrutando del entorno, se invita a los alumnos a tumbarse en la vega del río y realizar tres respiraciones conscientes. Concluidas, se les indica que cierren los ojos y disfruten de los sonidos que escuchan a su alrededor mientras se relajan.

---

**Vuelta a la calma:** Anotar en su diario como se encontraban y que emociones han sentido.

## Semana 7 – Violeta.

### Amanecer

**Agrupación:** individual, dispuestos en círculo.

---

**Trabajo emocional:** afecto, cariño, amor y amistad.

---

**Desarrollo:** colocados en círculo, se pondrá a los alumnos la canción “*corazones*” de Miguel Bose. Al terminar, se entregará a cada alumno un corazón en el que tendrán que escribir aquellas personas o animales que quieran o a los que tengan un gran cariño o amor. Se les invitará a dejar el corazón en el centro del círculo de uno en uno y, para finalizar, se les invita a tener un gesto de cariño con el compañero de su izquierda y de su derecha.

---

**Vuelta a la calma:** recogen en el diario las emociones y sensaciones de este amanecer, junto con el nombre de las personas que han escrito en el corazón y alguna más que le venga a la cabeza.

## Atardecer

**Agrupación:** individual y en grupos pequeños.

---

**Trabajo emocional:** afecto, cariño, amor, amistad y conexión con la naturaleza.

---

**Desarrollo:** constara de dos partes diferenciadas.

La primera consistirá en dejar a los alumnos jugar e interactuar con los diferentes animales que pueden encontrar en las zonas verdes del centro escolar, como hormigas, mariquitas, insectos, caracoles y lagartijas (siempre cuidando y respetando el bienestar de estos animales).

En la segunda, todos los alumnos de la clase que posean una mascota la llevarán al centro acompañados de sus padres, disfrutando de un día en familia junto con las mascotas.

---

**Vuelta a la calma:** los alumnos escriben en su diario las emociones y sensaciones que se llevan después de la actividad.

## Anochecer

**Agrupación:** grupos de 3 – 4 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** afecto, cariño, amor, amistad y conexión con la naturaleza.

---

**Desarrollo:** tendrá lugar en un riachuelo de poca profundidad o un pequeño estanque. Los alumnos, con su traje de baño y sus escaarpines, se meterán dentro del agua, hasta que el agua les cubra los tobillos y nunca superando los límites marcados por uno de los profesores. Tendrán que atrapar a los diferentes animales que pueden encontrar en ese entorno natural, como peces, ranas, renacuajos, etc.

Una vez finalizada esta dinámica, se permitirá que los niños jueguen y se bañen en el río.

---

**Vuelta a la calma:** los alumnos escriben en su diario las emociones y sensaciones que se llevan después de la actividad.

## Semana 8 –Negro.

### Amanecer

**Agrupación:** individual, distribuidos por el espacio disponible.

---

**Trabajo emocional:** miedo, intriga, temor y sensación de peligro.

---

**Desarrollo:** en el patio, se distribuye a los alumnos por la zona ajardinada del mismo. Una vez colocados, se le entrega un antifaz a cada uno de ellos y se les invita adoptar una posición cómoda. Ya situados, sonará una música de fondo de tormenta, con estruendos y sonidos que evoquen miedo o terror. Los alumnos tendrán que escucharlas e intentar percibir que les provoca en su interior, teniendo libertad para quitarse el antifaz en cualquier momento en caso de necesidad.

---

**Vuelta a la calma:** ya en el aula, los alumnos escribirán las emociones y sensaciones con las que salen de la actividad.

## Atardecer

**Agrupación:** individual y en grupos de 5 – 6 alumnos.

---

**Trabajo emocional:** miedo, intriga, temor, sensación de peligro, diversión y superación.

---

**Desarrollo:** tras un rato de juego libre y diversión, se mandará a los alumnos que agrupen las hojas caídas de los árboles en un mismo montón. Sobre este “colchón” de hojas (se podrá utilizar una colchoneta como elemento sustitutivo) se llevarán a cabo ejercicios de confianza para perder los miedos, siendo algunos ejemplos los siguientes:

- El Péndulo: un alumno, se sitúa de pie con los ojos vendados. A su alrededor se sitúan sus compañeros formando un círculo. La persona del interior se dejará caer hacia los lados y sus compañeros deberán sujetarla con los brazos, colocándola de nuevo en su posición inicial.
  - La cama de hojas: con los ojos tapados y sobre el montón de hojas, el alumno se deja caer sobre este. El resto de los alumnos, se colocan alrededor en dos filas y entrecruzan los brazos para amortiguar la caída de su compañero o compañera.
- 

**Vuelta a la calma:** los alumnos escriben en su diario las emociones y sensaciones que se llevan después de la actividad.

## Anochecer

**Agrupación:** en grupo.

---

**Trabajo emocional:** miedo, intriga, temor, sensación de peligro, diversión y superación.

---

**Desarrollo:** se acudirá a un parque de multiaventura en el que los alumnos tendrán que superar sus miedos y dificultades. De regreso en el centro escolar, se realizarán juegos nocturnos en la oscuridad, como el hechicero o tres navíos en el mar.

---

**Vuelta a la calma:** los alumnos escriben en su diario las emociones y sensaciones que se llevan después de la actividad, las comparten y se cuenta alguna historia entorno a un “*candil*” por la noche.

## 5.4 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Para evaluar esta propuesta se va tener en cuenta por una parte el desarrollo y progreso en las actividades del niño, por otro lado la realización del diario emocional y el progreso que realiza el niño en este diario. Y finalmente la evaluación de la propuesta.

La forma de conocer si los alumnos han sido capaces de lograr los objetivos será mediante la observación del profesor. Este irá anotando en cada sesión la consecución y consolidación de estas habilidades por parte del alumno, mediante registro anecdótico y observación directa, cumplimentará una ficha de seguimiento de los alumnos en cada una de las propuestas semanales (Anexo 1).

El “diario emocional”, para que ellos mismos sean capaces de tomar conciencia de sus sensaciones, sentimientos, emociones, capacidades y aprendizajes. Esta herramienta es de carácter individual y deberán cumplimentarla durante y al final de cada actividad. En este diario también se plasmarán reflexiones obtenidas en cada sesión práctica. Lo que se pretende es que, al tomar conciencia de esos procesos, puedan orientar su aprendizaje, reconocer sus puntos fuertes y débiles y en base a ello, proponer soluciones para seguir mejorando (Anexo 2).

Así mismo, creemos que, no solo los alumnos tienen que autoevaluarse, si no que el profesor debe evaluar el proceso seguido y los resultados obtenidos, con el fin de ir mejorando la forma de enseñar a través de la práctica, por lo que también se calificará a sí mismo a través de una rúbrica (Anexo 3)

## 6. CONCLUSIONES

En este apartado, se va a dar respuesta a la consecución, o no, de los objetivos que se plantearon al inicio del trabajo. Para llegar a estas conclusiones se irá analizando cada uno de ellos para dar una respuesta razonada.

Atendiendo y analizando el objetivo principal del trabajo, que se correspondía con generar una serie de propuestas que permitiesen el desarrollo emocional del niño a través del contacto con el medio natural, se puede afirmar que se ha alcanzado satisfactoriamente. Prueba de ello es la propuesta didáctica presentada, con un total de 24 fichas agrupadas en 8 bloques de tres fichas cada uno de ellos (amanecer, atardecer y anochecer), enfocándose cada una de ellas a unos momentos, espacios y tiempos determinados.

Las actividades que conforman cada propuesta están planteadas para ejercitar la misma línea de trabajo emocional, dentro de una progresión y concordancia común. Este trabajo emocional se desarrolla con actividades que tienen lugar en espacios verdes y/o en contacto con la naturaleza, implicando actividades que requieran del uso de los sentidos, el movimiento o actividad física (tanto motricidad fina como gruesa) con el fin de desarrollar y trabajar las emociones.

Al ser un propuesta, no se ha llevado a la práctica ni se ha podido comprobar su viabilidad real. Por ello, un objetivo a futuro que se nos presenta es comprobar esta viabilidad en un centro escolar. Esto nos permitirá conocer de primera mano lo ajustado a la realidad de esta propuesta. Permitirá también determinar si el contexto escolar en el que se han enmarcado estas actividades (2º y 3º ciclo de Educación Primaria) es el adecuado o requiere adaptaciones.

Por último, quedaría comprobar si esta propuesta a través de la naturaleza y la actividad física genera de verdad un impacto en el desarrollo emocional del niño.

En cuanto a los objetivos secundarios planteados, el primero de ellos que se centraba en indagar la relación mente y naturaleza, se ha llevado a cabo en todo el proceso de búsqueda y análisis de información para poder realizar el trabajo. Especialmente en la realización del marco teórico, en el que se ha podido indagar sobre esta relación y que nos ha permitido plasmarlo en varios apartados y en las metodologías planteadas.

En cada una de las actividades se han interrelacionado estos conceptos al tener, todas ellas, una parte corporal, otra emocional (mente) y otra de contacto con la naturaleza. Además, se ha tratado de coordinar las acciones para que no diesen una falsa sensación de ser independientes unas de otras y tuvieran un nexo común.

Respecto al último de los objetivos, en el que se pretendía promover el uso de los recursos naturales próximos a los centros educativos como herramienta para el aprendizaje, su consecución ha sido posible mediante las actividades propuestas. En las actividades llamadas “*Amanecer*” se promueve al fijar generalmente su desarrollo en los espacios verdes que dispongan los centros, en algunos casos se usaran estos espacios y en otros se disfrutara de los elementos naturales como el sol, plantas, hojas, piedras, etc.

Las siguientes actividades que proponemos son las denominadas “*Atardecer*” generalmente se desarrollaran en el centro o en los alrededores próximos, utilizando al igual que en el anterior los espacios verdes en actividades más complejas y de más duración. Siempre en contacto con la naturaleza (animales y plantas) y los elementos naturales como lluvia, hojas, arena, barro, etc.

La última actividad de cada una de las propuestas con el nombre de “*Anochecer*”, tiene la necesidad de espacios naturales más amplios y concretos, que en algunos momentos será difícil encontrarlos en la proximidad de los centros. Incluyendo que en ciertas actividades son necesarias el desplazamiento en un vehículo para su realización. Por ello en este caso plantearíamos que los alumnos desarrollaran estas actividades en los entornos cercanos de la ciudad, procurando no utilizar el desplazamiento de un vehículo si se llevara a cabo esta propuesta.

Otra de las líneas de investigación que surgen después de realizar esta propuesta, es si debería ser obligatorio en el desarrollo habitual de la jornada escolar el estar en contacto con la naturaleza. Hemos podido ver la necesidad de la naturaleza, de experimentar con el cuerpo, los sentidos y del trabajo emocional en este confinamiento provocado por del Covid-19, al permanecer exentos del contacto con la naturaleza y el contacto físico entre las personas.

Además, los alumnos cada vez pasan menos tiempo en la calle, en contacto con lo natural, con las personas y más con el uso de las tecnologías. Provocando que el

desarrollo social sea cada vez más virtual, surgiendo problemas interpersonales fruto de la falta de contacto con el medio y los otros, que finalmente derivan de problemas de la Inteligencia Emocional y desarrollo físico.

En cuanto a las dificultades surgidas durante el proceso de realización del TFG, se ha encontrado una que destaca por encima del resto. Esta ha sido la búsqueda de información, pues, debido a la situación excepcional derivada del confinamiento, muchos de los documentos que resultaban interesantes para el desarrollo del presente trabajo no han podido ser consultados. Me estoy refiriendo a libros ubicados en la biblioteca de la universidad, ya que se encontraba cerrada, y otros eran recursos electrónicos a los que no se tenía acceso. Finalmente, gracias a la Universidad de Valladolid y la gestión realizada por la biblioteca, se pudieron consultar diversos recursos electrónicos de interés.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, A. (1991). *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*. Sevilla, España: Wanceulen.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuesta para educadores y familias*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Bruchner, P. (2012). Escuelas infantiles al aire libre. *Cuadernos de pedagogía*, 420, 26-29. Recuperado de [https://bosquescuola.com/wp-content/uploads/2012/01/Art%C3%ADculo\\_Escuelas-infantiles-al-aire-libre\\_Cuadernos-de-Pedagog%C3%ADa1.pdf](https://bosquescuola.com/wp-content/uploads/2012/01/Art%C3%ADculo_Escuelas-infantiles-al-aire-libre_Cuadernos-de-Pedagog%C3%ADa1.pdf)
- Buñuel, P. S. L. (2020). *Educación emocional* (Vol. 29). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Calderón, H. D. J., & González, E. M. (2006). Acerca de dónde enseñaron Sócrates, Platón y Aristóteles o sobre el silencio en los espacios dialogantes. *Unipluri/versidad*, 6(1), 41-46. Recuperado de [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/3232/1/CalderonHader\\_2006\\_AcercaEnsenanzaSocrates.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/3232/1/CalderonHader_2006_AcercaEnsenanzaSocrates.pdf)
- Calvo-Muñoz, C. (2014). Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina naturista*, 8(2), 73-78. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4847929.pdf>
- Collado Fernández, D., & Cadenas Sánchez, C. (2013). Educación de las emociones ¿un reto?. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 196-211. Recuperado de [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8059/Educacion\\_de\\_las\\_emociones.pdf?sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8059/Educacion_de_las_emociones.pdf?sequence=2)

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

Felipe, J. L. (2014). La Institución Libre de Enseñanza: sus principios pedagógicos innovadores y su presencia en el currículo de la educación física actual. El primer centro docente español que utilizó el deporte como elemento educativo. *Citius, altius, fortius*, 7(2), 57-82. Recuperado el 8 de mayo de 2020 de <https://revistas.uam.es/caf/article/view/300>

Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. Recuperado de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

Fominaya, C. (19 de Febrero de 2015). Inauguran en España la primera bosque escuela alemana. *ABC*. Recuperado el día 5 de mayo de 2020 de <https://www.abc.es/familia-educacion/20150116/abci-escuelas-aire-libre-201402141136.html>

Freire, H. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza* (Vol. 21). Barcelona, España: Graó.

Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 143-159. Recuperado de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12857/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12857/file_1.pdf?sequence=1)

García-Sampedro, M. (2019). «Outdoor learning»: revisión histórica. Proyecto Learning Outside the Classroom. *Revista Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (379), 6-11. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/11734/10968>

Hueso, K. (2017). *Somos Naturaleza: Un viaje a nuestra esencia*. Barcelona, España: Plataforma.

- Ibáñez, R. M. (1976). Los ideales de la escuela nueva. *Revista de educación*, (242), 23-42. Recuperado de <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/d/13039/19/0>
- Labrador, C. (1999). Adolfo Ferriere y la escuela activa. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (242), 36-39. Recuperado de <https://fund-encuentro.org/index.php/padresymaestros/article/download/2696/2395>
- L'Ecuyer, C. (2013). *Educación en el asombro*. Barcelona, España: Plataforma.
- Lora, M. E. A. (1991). J.A. Comenio en los albores de la escuela moderna. *Revista Educación y Pedagogía*, 2(6), 75-84. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/download/17028/14745>
- López, S. (2020).: *Siro López*. Recuperado el 12 de mayo de 2020 de <https://sirolopez.com/>
- Martínez, J. M. B. (2000). De las escuelas al aire libre a las aulas de la naturaleza. *Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales*, (20), 171-182. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/81391.pdf>
- Montes, M. E. G., Figueroa, S. Y. C., & Esquer, J. B. M. (2018). La inteligencia emocional en alumnos de educación primaria: un análisis correlacional. *Psicología Educativa. Factores de influencia en los estudiantes*, 27-38.
- Mora, J. T., & Padilla, J. S. (2009). Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (5), 123-137. Recuperado de <https://core.ac.uk/reader/60640784>
- Pérez-González, J., & Pena Garrido, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Revista Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (342), 32–35. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/317/245>
- Ramírez Loiza, D. E., Echeverry Ciro, N. N., & Martínez Quintero, D. C. (2014). *Sentido de pertenencia por el ambiente natural en el que conviven los niños y niñas de los grados 1° a 3° de La Institución Educativa Rural*

*Palmichal, al retorno del desplazamiento forzado en el municipio de San Carlos Antioquia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Retamal, F. C. (2011). El parque como aula: configuración escenográfica para el aprendizaje con sentido. *Expomotricidad*. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/3316>

Retamal, F. C. (2011). El parque como aula: configuración escenográfica para el aprendizaje con sentido. *Expomotricidad*.

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Boletín oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, 19349-19420.

Tiana, A. (2008). Principios de adhesión y fines de la Liga Internacional de la Educación Nueva. *Transatlántica de educación*, (5), 43-48. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3036612.pdf>

Vallés Ortega, C. (2014). El Trabajo de las emociones en los contenidos de educación física. *E-motion, Revista de Educación, Motricidad e Investigación*. (2), 88-108. Recuperado de [http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8074/El trabajo de las emociones.pdf?sequence=2](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8074/El%20trabajo%20de%20las%20emociones.pdf?sequence=2)

Villalobos, J. (2016). Francisco Mora (2013). Neuroeducación, solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial, 224 pp. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (018), 155-158.

Yankovic, B. (2011). Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 6. Recuperado de [https://moodle2.unid.edu.mx/dts\\_cursos\\_md1/pos/E/CO/AM/06/Emociones.pdf](https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/pos/E/CO/AM/06/Emociones.pdf)

## 8. ANEXOS

## ANEXO 1: EVALUACIÓN DEL TRABAJO DIARIO

(4) Muy Bien, (3) Bien, (2) Debemos mejorar,(1) insuficiente.

Nº ALUMNOS	SIGUE LAS EXPLICACIONES Y NORMAS	EXPRESA SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS CON FLUIDEZ.	INTERACCIONA DE MANERA ADECUADA CON EL ENTORNO NATURAL Y COMPAÑEROS	DIFERENCIA LOS MOMENTOS DE ACTIVIDAD Y CONCIENCIA	ACTITUD EMPÁTICA Y DE RESPETO.	TIENE INICIATIVA Y AUTONOMÍA	ACTITUD POSITIVA Y QUIERE PROGRESAR	MEDIA TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
...								

## ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL DIARIO

	EXCELENTE 5	MUY BIEN 4	BIEN 3	MAL 2	MUY MAL 1
REALIZA LA REDACCIÓN DE LOS DIARIOS	Todos los días.	Casi todos los días.	Algunos días.	Pocos días.	Casi ningún día.
ESCRITURA	La letra es muy legible, limpia, clara y con espacios adecuados, dentro de la zona marcada.	La letra es legible y presenta una buena presentación, respetando espacios y zona de escritura.	Las letras son legibles y presentan casi siempre un espaciado correcto y casi siempre respeta la zona de escritura.	Las letras apenas son legibles y no siempre respeta el espacio de escritura.	Las letras no son legibles y no se respeta espacio y la zona de escritura.
ORTOGRAFÍA	Todas las palabras y signos de puntuación están bien escritos de acuerdo a las reglas ortográficas.	El 90% de las palabras y signos de puntuación están escritos de forma correcta.	El 80% de las palabras y signos de puntuación están escritos de forma correcta.	El 70% de las palabras y signos de puntuación están escritos de forma correcta.	El 60% de las palabras y signos de puntuación están escritos de forma correcta.
CONTENIDO DE SU EXPRESIÓN EMOCIONAL Y PRÁCTICA.	El contenido es muy coherente, sincero, conciso, crítico y reflexivo.	El contenido es coherente, claro, redacción óptima y crítico-reflexivo.	El contenido es coherente, escueto, repetitivo con otras semanas y reflexivo.	El contenido es poco coherente con la práctica, escueto y poco reflexivo.	El contenido es incoherente, repetitivo, vago y carece de reflexión crítica.
ESCUCHA Y SIGUE INDICACIONES EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES.	Rellena todos los apartados correctamente y marca el número de casillas que indica el enunciado.	Rellena casi todos los apartados correctamente y marca el número de casillas que indica el enunciado.	Rellena casi todos los apartados correctamente y marca al menos 2 casillas de 3 que indica el enunciado.	No rellena algunos apartados y marca solo 1 casilla	No rellena gran parte del diario o portafolio.
SE OBSERVA UN PROGRESIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO	Se observa una gran progresión de autoconocimiento	Se observa una progresión de autoconocimiento	Se observa un progresión leve de autoconocimiento	Se observa una progresión muy leve de autoconocimiento	No se observa apenas progresión.

### ANEXO 3: EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

CRITERIOS	REFLEXIÓN PERSONAL Y JUSTIFICACIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
¿LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS ERAN ADECUADOS AL CONTEXTO?		
¿QUÉ PROBLEMAS HAN SURGIDO?		
¿LOS MATERIALES Y ESPACIOS HAN SIDO LOS ADECUADOS?		
¿LA PROPUESTA HA DESPERTADO EL INTERÉS DE LOS ALUMNOS?		
¿LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS HAN SIDO LAS ADECUADAS?		
¿LOS ALUMNOS HAN CONSEGUIDO LOS OBJETIVOS PROPUESTOS?		
¿HA SURGIDO ALGÚN PROBLEMA ENTRE LOS ALUMNOS?		
¿CÓMO SE HA SOLUCIONADO?		
¿QUÉ ACTIVIDADES DE LAS PROPUESTAS HAN SUPUESTO PROBLEMAS O DIFICULTADES?		
¿QUÉ ACTIVIDADES DEBERÍAN ELIMINARSE Y CUÁLES DESARROLLAR O POTENCIAR MÁS?		
¿CÓMO HAN REACCIONADO LOS ALUMNOS A LAS TAREAS PROPUESTAS?		