



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA CONSCIENCIA CORPORAL COMO MÉTODO DE
AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL A TRAVÉS DE
LA EXPRESIÓN CORPORAL**

**PROPUESTA DIDÁCTICA DISEÑADA PARA 3º DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
CON MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: DÉBORAH VERANIA DYCK ESTIGARRIBIA
TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, junio de 2023



RESUMEN

La conciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal es fundamental. Se evidencia que el desarrollo de la conexión mente-cuerpo y la exploración de las emociones a través del cuerpo proporciona beneficios para el desarrollo personal y la salud emocional de las personas ya que permite descubrir y comprender las emociones propias y la de los demás.

En relación con esto aparece este Trabajo de Fin de Grado, en la que pretendo mediante la recogida de datos, estudios e investigaciones dar a conocer en profundidad la importancia de estos conceptos. En base la fundamentación teórica se propondrá una propuesta de intervención destinada para los alumnos de 3º de Educación Primaria en el área de Educación Física.

PALABRAS CLAVE

Consciencia corporal, cuerpo vivencial, autoconocimiento, movimiento consciente, expresión corporal consciente, emociones, tipos de emociones, inteligencia emocional, gestión de las emociones, cuerpo-mente.

ABSTRACT

Body awareness as a method of emotional self-knowledge through body expression is essential. It is evident that the development of the mind-body connection and the exploration of emotions through the body provides benefits for personal development and emotional health of people as it allows us to discover and understand one's own emotions and those of others.

In relation to this appears this Final Degree Project, in which I intend through the collection of data, studies and research to make known in depth the importance of these concepts. Based on the theoretical foundation, an intervention proposal will be proposed for students of 3rd grade of Primary Education in the area of Physical Education.

KEY WORDS

Body awareness, experiential body, self-awareness, mindful movement, conscious body expression, emotions, types of emotions, emotional intelligence, emotion management, mind-body.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	6
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
4.1. ANTECEDENTES SOBRE EL CONCEPTO DE CONSCIENCIA CORPORAL	9
4.2. EXPRESIÓN CORPORAL CONSCIENTE	10
4.2.1. Elementos importantes que intervienen en la escucha consciente	12
4.2.2. El movimiento consciente	14
4.2.3. El cuerpo vivencial como vehículo fundamental del autoconocimiento	16
4.2.4. ¿Por qué autoconocernos?	17
4.3. LAS EMOCIONES	18
4.3.1. Concepto	19
4.3.2. Tipos y características de las emociones	20
4.3.3. Su proyección en el cuerpo: zonas corporales	22
4.3.4. Inteligencia emocional	23
4.4. CUERPO, EMOCIÓN Y MENTE	25
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	28
5.1. INTRODUCCIÓN	28
5.2. OBJETIVOS	28
5.3. SABERES BÁSICOS	29

5.4. METODOLOGÍA	30
5.5. SESIONES	31
5.6. TEMPORALIZACIÓN	31
5.7. EVALUACIÓN.....	32
5.7.1. Criterios de evaluación	32
5.7.2. Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	33
6. CONCLUSIÓN	35
7. BIBLIOGRAFÍA	38
8. ANEXOS.....	43
ANEXO I PROPUESTA DE INTERVENCIÓN 3º EDUCACIÓN PRIMARIA.....	43
ANEXO I.I mapa conceptual.....	51
ANEXO II CUESTIONARIO CONCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL	52
ANEXO III MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES.....	54
ANEXO IV FICHAS DE EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN	56
Ficha de evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.....	56
Ficha de autoevaluación.....	57

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, filósofos, psicólogos y científicos han intentado comprender y explicar la relación íntima que existe entre la mente y el cuerpo, así como la influencia de las emociones en nuestra percepción y bienestar. Por lo que, en este trabajo de Fin de Grado, me adentrare en el fascinante campo de la consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional, explorando la interconexión entre consciencia corporal y las emociones, así como su importancia en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

A lo largo de este trabajo, examinare las bases teóricas y científicas de la consciencia corporal y las emociones, explorando las diferentes teorías y enfoques que se han propuesto para comprender su interacción. También me centrare en la importancia de desarrollar una mayor consciencia corporal y habilidades emociones en diversos contextos, como en la educación y el bienestar personal.

En primer lugar, planteo los objetivos que pretendo conseguir con este proyecto. A continuación, introduzco la justificación en la que expongo mis razones por las que he seleccionado este tema como TFG.

Posteriormente, contextualizare el trabajo en la fundamentación teórica, apoyándola tanto de mis conocimientos, reflexiones y opiniones como en una serie de referencias bibliográficas que me han ayudado a completarla de forma concisa y rigurosa. Además, este apartado consta de subapartados que son: antecedentes sobre el concepto de consciencia corporal, expresión corporal consciente (elementos importantes que intervienen en la escucha consciente; el movimiento consciente; el cuerpo vivencial como vehículo fundamental del autoconocimiento; ¿por qué autoconocernos), las emociones (concepto; tipos y características; su proyección en el cuerpo; inteligencia emocional) y finalmente, cuerpo, emoción y mente.

En relación con la fundamentación teórica, planteo una propuesta de intervención educativa sobre la Consciencia Corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la Expresión Corporal destinada a tercero de Educación Primaria. Este apartado consta de varias partes como: introducción y justificación; objetivos; saberes básicos; metodología; sesiones; temporalización y evaluación.

Antes de culminar, concluyo con los puntos clave que he trabajado durante este proceso de investigación además de la gran importancia que tiene trabajar y tener en cuenta este tema.

El punto final de este Trabajo de Fin de Grado está formado por las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos adecuados.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir con este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Reconocer la relación cuerpo-mente como algo importante para el desarrollo de uno mismo propulsando el autoconocimiento
- Identificar la relación que existe entre la Expresión corporal y los diferentes tipos de cuerpos que nos podemos encontrar, concretamente, el cuerpo vivencial.
- Reflexionar sobre los elementos corporales y expresivos que intervienen en la escucha consciente.
- Diseñar, aplicar y evaluar una propuesta didáctica propia para 3º curso de Educación Primaria.

3. JUSTIFICACIÓN

Enfocar este trabajo en la consciencia corporal atendiendo a las emociones y como se proyecta en el cuerpo surge ante la importancia de desarrollarlo en el niño, ya que como indica Cury (2007. p.71) la educación debe contribuir a “desarrollar en los alumnos la capacidad de gestionar los propios pensamientos, administrar las emociones, ser líder de uno mismo, trabajar las pérdidas y frustraciones y superar conflictos”.

Existen diferentes formas y metodologías para que el alumnado logre un proceso-enseñanza enriquecedor y gratificante que le pueda ayudar en un futuro próximo. Sin embargo, al igual que es importante realizar operaciones matemáticas también es imprescindible que sean conscientes de su cuerpo y lo que este transmite,

ya que a través de él percibimos y nos expresamos, además de “percibir lo que no percibimos” (Daniel Goleman, 1997).

Hernández (2005) nos dice que en nuestro sistema educativo sigue primando el aprendizaje del conocimiento sin tener en cuenta que para poder desarrollarnos no solo es necesario el saber y saber hacer, sino que también es importante el saber ser. El saber ser está vinculado a la parte emocional del ser humano, aquel que le ayudara a reconocer sus emociones y la de los demás, así de estar estrechamente vinculado a su personalidad. Por lo que es imprescindible desarrollar este concepto en nuestras clases para que cada uno identifique su propio ser y el de los demás, con el fin de desarrollar una inteligencia emocional que les ayudara a formarse como personas.

Si trabajamos en la escucha corporal nos vamos a introducir en el llamado Expresión Corporal Consciente en la cual el alumnado podrá ser capaz de llevar a cabo la escucha corporal de sí mismo, sentirse, comprenderse y percibir como se manifiestan las emociones y a su vez que partes del cuerpo se activan ante determinadas emociones, creando esa relación cuerpo-mente en la que Osho (2005, p. 18, citado por Abardía, 2014) nos dice “(...) podéis ver de dónde surge vuestra ira... de la mente. De donde surgen vuestras emociones... de la mente. La mente es un fenómeno grande; abarca pensamientos conceptuales, abarca los patrones emotivos y los sentimientos”. Por lo tanto, todo surge en la mente y el cuerpo es un templo que nos ayuda a transmitir todo lo que surge en nuestro interior.

3.1. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA GESTIÓN EMOCIONAL

Vivimos en una sociedad cada vez más mecanizada, alejándonos de los sentimientos y emociones propias, donde lo más importante es lo que los demás piensen u opinen de nosotros. Sin embargo, nosotros somos el punto de partida, somos los que debemos sumergirnos en nuestro interior, encontrarnos, sentirnos, aceptarnos, conocernos, valorarnos y percibirnos.

Esa percepción que tenemos de nosotros mismos es lo que nos ayudara a ser conscientes de nosotros mismos y de las energías que proyectan esas emociones en nuestro cuerpo. Será una herramienta que nos proporcionará como he señalado

anteriormente esta comprensión expresiva bidireccional: el autoconocimiento y el conocimiento compasivo de los demás.

El autoconocimiento es el concepto que tenemos sobre nosotros mismos. Aquel que nos permite identificar nuestros sentimientos y estado de ánimo, manejar las emociones y controlarlas. Por lo que tener un cierto grado de autoconocimiento nos ayudará a identificar nuestros gustos, motivaciones, además de identificar nuestras aspiraciones tanto a corto como a largo plazo.

Robert Schüller afirmó que: “Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos”. Por lo que la clave se encuentra en el autoconocimiento, partiendo de esta base nos resultará más fácil interpretar el mundo en que vivimos, además de saber gestionarnos tanto emocional como físicamente. Así mismo, Goleman (1996) continúa con la idea de la importancia de identificar los sentimientos mientras se manifiestan, pero para reconocer las emociones se debe tomar consciencia de lo que se siente.

Podríamos decir que para llegar a ese grado consciente de uno mismo debemos prestar atención a nuestro interior, sentirnos y escucharnos, por lo que se trata de un trabajo importante. Esto provoca una comprensión expresiva bidireccional en la persona: el autoconocimiento y el conocimientos de los demás (Abardía, 2014). Proporcionándonos así herramientas sociales que nos ayudarán al desarrollo de la empatía. La empatía es la capacidad para identificar y captar lo que piensan o necesitan los demás, salir de tu yo interior para prestar atención al resto.

Es innegable la gran repercusión que las emociones tienen en el individuo, por una parte, en las relaciones sociales: el aislamiento, desmotivación, peleas, confianza, empatía, compartir, comprensión. Por otra parte, en el rendimiento académico, cada vez es más habitual que nuestros estudiantes experimenten estrés, ansiedad y problemas para concentrarse. Aunque la educación emocional y las habilidades sociales aparezcan de manera transversal en el currículo, es necesario un cambio y ayudar a nuestros alumnos a que sepan gestionarse, ya que como he dicho anteriormente, que ellos identifiquen y reconozcan sus emociones les servirá para comprender a los demás y ponerse en su piel.

Por lo tanto, podríamos concluir que el autoconocimiento es el que nos ayudara a gestionar nuestras emociones, así como también saber que emoción debemos introducir en caso de experimentar una emoción negativa, debido a que considero que

una emoción no puede ser cambiada, sino que se introduce otra que contrarreste su efecto sobre la persona, por ello, cuando estamos tristes buscamos estímulos positivos que provoquen que nos sintamos mejor. Pero esto solo será posible si logramos reconocer nuestras emociones y saber cuál ha sido el desencadenante que ha provocado que nos sintamos de esta forma.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado se trata de la base principal de este Trabajo de Fin de Grado, en él se intentará recoger y recabar información coherente, relevante y enriquecedora que nos ayudará a desarrollar una consciencia emocional.

En primer lugar, se realiza una pequeña retrospectiva sobre el concepto de consciencia corporal, para posteriormente ir afianzando conocimientos de manera progresiva. De tal forma que tendremos cuatro apartados principales, primero el mencionado anteriormente, seguido de este irá la expresión corporal consciente, la cual tendrá unos subapartados relacionado a los elementos que intervienen en la escucha consciente; el movimiento consciente; el cuerpo vivencial y porque autoconocernos. Siendo el tercer apartado las emociones incluyendo en esta concepto, tipos, proyección en el cuerpo e inteligencia emocional. Finalmente, un último apartado principal en donde se reflejará esa relación de cuerpo-emoción-mente.

4.1. ANTECEDENTES SOBRE EL CONCEPTO DE CONSCIENCIA CORPORAL

La consciencia corporal es aquella que nos permite estar en contacto con nuestro propio cuerpo, prestando atención y sintiendo los movimiento. Montseny (2002, p. 160) afirma que la consciencia corporal “se desarrolla especialmente en la infancia, aunque sigue formándose y perfeccionándose a lo largo de toda la vida”.

En esta misma línea Keleman (1987, p.18) afirma lo siguiente: “De nuestro cuerpo surgen impulsos, visiones, códigos y sociedades en las que vivimos y que hacen posibles nuestras vidas y relaciones (...) las estructuras anatómicas de nuestros cuerpos, nuestra limitación corporal, explican el destino de nuestras experiencias”, por ello son las bases de nuestro estilo de vida y la forma en la que hacemos frente a situaciones cotidianas de nuestra vida. Conocer, sentir y escuchar a nuestro cuerpo nos ayuda a identificar nuestras propias necesidades y, así, poder satisfacerlas.

Para Le Boulch (1984. p. 87.) la conciencia del cuerpo hace referencia al conocimiento de nuestro cuerpo, tanto cuando estamos en movimiento como en reposo, así como también la interacción con el entorno social y el mundo.

En la antigüedad con los filósofos griegos el objetivo era que los hombres fueran conscientes de sí mismo a través de la búsqueda de la verdad por lo que era necesario llegar a la esencia, es decir, al pensamiento. En esta línea del pensamiento Silvano Vignale (2009, citada por Abardía, 2014) expresa que: “(...) no hay un sujeto que “tiene” un pensamiento, sino un pensamiento que emerge, que se entremezcla con lo que somos. Se trata de un pensamiento singular. Pero no uno, sino múltiples. Emergente de la diversidad que nos atraviesa”. Por lo que podríamos decir que el pensamiento forma parte de la mente, que a su vez esta mente forma parte de un cuerpo y que dicho cuerpo es el que nos ayudará a percibirnos como un todo. Es en el dónde realmente se manifiestan las emociones, sentimientos y afecto.

4.2. EXPRESIÓN CORPORAL CONSCIENTE

Stokoe (1967, p.8) afirma que “la Expresión Corporal, así como la danza, la música y las otras artes, es una manera de exteriorizar estados anímicos”. A esta afirmación podríamos sumarle el conocimiento de las energías y partes del cuerpo que se activan cuando se experimenta una emoción. Ser consciente de lo que se siente no solo ayuda al desarrollo motor de cada uno sino también desenvolverse en una sociedad donde nuestras decisiones tienen grandes repercusiones tanto a nivel interno como externo.

Por ello, Moto (1983) afirma que “El hombre se releva a sí mismo por tres lenguajes: el de los actos, el de las palabras y el de los gestos”. Aquí es donde aparece el lenguaje corporal, que es aquel que hace referencia a comunicarnos a través de los gestos, la postura o los movimientos que realizamos cuando hablamos con otras personas. Rebel (2000, p.31) afirma que el lenguaje corporal hace referencia a “Todas las acciones motoras, sensomotoras y psicomotoras”.

Para Brinkman (2006), la Expresión Corporal es un proceso de enseñanza-aprendizaje en la que el estudiante identifica sus posibilidades, las aplica en diferentes situaciones y secuencias de manera consciente. Mientras que para Mateu (2006) la Expresión Corporal está vinculada a la vivencia personal de cada persona, una mirada interna, un trabajo gestual, físico y teatral, centrado en hacerse preguntas a uno mismo.

Desde mi punto de vista, ambos autores nos proporcionan un concepto parecido, pero con pequeños matices que marcan la diferencia como puede ser la fase más mecánica de Brinkman frente a la emocional de Mateu.

Para lograr ese acercamiento con el cuerpo del que nos habla Mateu a través de la escucha consciente Izaguirre (2000. p. 21. citada por Abardía, 2014) expresa que “... buscamos conectar con todo el cuerpo, despertar y sentir (el Centro, la Energía Vital) y habitarlo”. Por lo que estaríamos hablando de una conexión de cuerpo-emoción-mente, que pueden manifestarse a través de diferentes formas, siendo dos de ellas:

- Terapias artísticas creativas, en las que según Read (1998) los estados de ánimos internos se pueden exteriorizar por medio del arte. En esta línea Landy (2005) también incluye otro tipo de arte como puede ser: bibliotecaria, musicoterapia, dramaterapia...
- La danzaterapia para Karkou y Sanderson (2001) es aquella en la que la relación cuerpo-mente es aprovechada como un vehículo que promueve el movimientos consciente

Por lo que podríamos afirmar que la Expresión Corporal Consciente alude a la posibilidad de sentir, abrir y liberar sensaciones, ser conscientes de lo que uno está sintiendo o que sensaciones produce ciertos estímulos. Por ejemplo, cuando nos enfadamos, nuestro cuerpo no solo libera testosterona, sino que provoca que determinadas zonas corporales se activen, como es el caso del tronco superior, mientras que el amor y la felicidad son experimentadas por casi todo el cuerpo. (Abardía, 2014. pp. 40-41). De las zonas corporales hablaré con mayor profundidad más adelante.

A través de la Expresión Corporal la persona nutre y enriquece dicha expresión, pero también el lenguaje corporal del que hablábamos antes, ya que se trabaja la comunicación, los gestos y la imaginación. Se trata de una disciplina en la que se trabaja la creatividad, la mente y la comunicación, provocando así que la persona sea capaz de reconocer sus limitaciones, pero también sus posibilidades. Es importante no centrarnos solo en la utilización del cuerpo para realizar acciones banales, sino también exprimirlo para entenderlo, sentirlo, saber que ocurre con el cuándo sentimos diferentes emociones, ya que este proceso de autoconocimiento es lo que realmente nos ayudara a comprendernos, gestionarnos, e identificar lo que sentimos y por qué lo

sentimos. Porque una vez conozcamos nuestro cuerpo de manera consciente, esto nos ayudará a también hacerlo con el resto, ya que nos servirá para identificar el lenguaje corporal de las demás personas. Por ejemplo, al hablar con una persona por teléfono no sabes si te puede estar mintiendo o no, pero esto no ocurre cuando hablas con ella en persona, ya que por sus gestos tanto faciales como corporales puedes identificar si lo está haciendo. Con respecto al cuerpo, Rebel (2000) en su libro *El lenguaje corporal* afirma:

“El cuerpo (movimiento, actividad sensorial, inconsciencia), el alma (estado emocional básico) y el espíritu (atención, consciencia) se experimentan (experiencia y desarrollo primarios) de forma autoconsciente ampliándose la reserva de signos de la comunicación cinética y ampliando, por tanto, el campo de actuación”

Para Abardía (2014) el momento en que una persona es capaz de prestar atención a su interior es cuando realmente se logra un estado de consciencia. Es decir, que para poder llegar a ese estado de consciencia es necesario que llevemos a cabo un diálogo interno, prestar atención a cada mínimo espacio que conforma nuestro cuerpo, así como a las vivencias que hemos experimentado.

En conclusión, la Expresión Corporal Consciente es aquella que interviene en la dimensión emocional y social de cada una de las personas. Consiste, por lo tanto, en indagar, buscar internamente y llevar a cabo un diálogo interno con uno mismo. Por ello podríamos afirmar que somos seres en constante evolución y crecimiento, tanto interna como externamente, debido a que nuestras acciones repercuten al medio externo.

4.2.1. Elementos importantes que intervienen en la escucha consciente

Cuando hablamos de la escucha consciente son muchos los elementos que pueden intervenir en este proceso, sin embargo, me gustaría señalar tres que desde mi punto de vista son fundamentales para poder descubrir todo lo que está oculto en nuestro interior que son: el esquema corporal, la respiración y la relajación.

Antes que nada, es importante comprender y diferenciar los conceptos de oír y escuchar, oír hace referencia al proceso en el que interviene el oído mientras que la escucha es aquel que implica un pensamiento. Por lo tanto, son dos procesos totalmente diferentes ya que cuando oímos no prestamos realmente atención a lo que nos quieren

trasmitir como cuando escuchamos, que tenemos que prestar atención al mensaje e interpretarlo.

Una vez comprendido que estos dos conceptos por muy iguales que nos parezcan no lo son, definiré los conceptos que nos ayuda en la escucha consciente.

El Esquema Corporal según Le Boulch (1987, citado por Pradas, 2009) es “el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en estático o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que lo rodean”. Podemos definirlo, por lo tanto, como aquella percepción propia de nuestro cuerpo con relación al medio en el que vivimos.

En cuanto a la respiración se trata de un proceso biológico en la que el organismo se mantiene activo gracias al intercambio de intercambio de dióxido de carbono por oxígeno. La respiración tiene un papel muy importante como proceso de autorregulación ya que en función de las necesidades del organismo está actuara de una forma u otra, además, interviene en el autocontrol emocional, la meditación, yoga, y también en las diferentes técnicas de relajación.

La relajación según Blay (1976, p.12 citado por Mármol, 2015) afirma que “la relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación”. En la misma línea Díaz (2001, p.24) afirma que “la relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas”. El método más clásico para la relajación es el método Schultz (1980) es aquella que se fragmenta en dos partes, la primera se centra en el trabajo de experimentar sensaciones corporales, mientras que la segunda está enfocada para aquellas personas que poseen un conocimiento interno muy amplio.

Por lo que todo estaría relacionado, es decir, gracias al Esquema Corporal somos capaces de conocer nuestro propio cuerpo y lo que siente, en ella interviene la respiración que a su vez está ligada a la relajación ya que, en los momentos de máxima activación, como puede ser el estrés o ansiedad, gracias a las técnicas de respiración profunda y los mensajes que el cerebro envía al resto del cuerpo se logra ese estado de relajación. Por lo tanto, para poder llegar a ese estado de relajación absoluta tendremos no solo que aplicar las técnicas de respiración sino también el conocimiento de nuestro propio cuerpo.

Vivimos en una sociedad de constante estímulo, pero en ocasiones es importante parar y escuchar a nuestro cuerpo e identificar que queremos y que no, darle ese estado de relajación y equilibrio tan necesario, ser conscientes de nuestro cuerpo, ser capaces de inhibirnos voluntariamente, todo este proceso de relajación y respiración sólo será posible si somos capaces de tener ese Esquema Corporal que explicaba anteriormente. Por ejemplo, si nos encontramos en un estado de relajación en el que somos conscientes de que nuestro brazo pesa y está caliente o que nuestro pulso es tranquilo, mientras sentimos que nuestros dedos están fríos se debe a que somos capaces de identificar las partes de nuestro cuerpo y las sensaciones corporales.

4.2.2. El movimiento consciente

Desde que nacemos los seres humanos utilizamos nuestro cuerpo como herramienta para expresarnos y comunicarnos. A través de esta interacción con el mundo se van afianzando conocimientos y experiencias que ayudaran a la conexión cuerpo-mente, logrando así que en función de sus experiencias vivenciales cada uno podrá establecer relaciones para conocerse a sí mismo y a los demás, pero también al entorno que le rodea.

El movimiento consciente hace referencia a todo aquello que realizamos con nuestro cuerpo de manera consciente, es decir, sintiéndonos y sabiendo porque lo estamos haciendo, de tal forma que gracias a esa conexión con nuestro yo interno podemos proyectar todo lo que sentimos de manera externa de diferentes maneras, siendo una de ellas el movimiento. Es decir, el movimiento consciente implica a nuestro cuerpo, por lo que, somos conscientes de nuestra respiración, del movimiento, la tensión de los músculos y la vascularización, además, dicho movimiento será diferente en función de la persona, ya que cada uno se mueve, expresa, siente, y piensa de manera diferente, por lo tanto, estos movimientos expresaran sensaciones, sentimientos y pensamientos diferentes.

A través de él nos deshacemos de todos aquellos estereotipos fijados por la sociedad actual en la que vivimos, expresando todo aquello que se encuentra oculto en nuestro interior, fluyendo, sintiendo las energías y formando parte de ella. En este proceso aparece el cuerpo vivencial de cada uno, aunque hablaremos de ella en el siguiente punto, es importante recalcar que nuestras vivencias influirán a la hora de

expresarnos y movernos, ya que tendemos, al igual que las emociones, a asociar determinadas situaciones a experiencias pasadas.

Por otra parte, es importante recalcar la gran influencia de la música en lo corporal. Esta relación entre música, cuerpo y movimiento se remonta a siglos atrás, por ejemplo, San Agustín (378, p. 34 citado por Shifres) afirmó que “La música es la ciencia del movimiento”. En esta misma línea Delalande (1995) habla sobre la necesidad que surgen en el ser humano de corporizar la música. Por lo que, a partir de estas dos aportaciones, podríamos afirmar que la música es un vehículo que sirve para expresarse, liberarse y sentirse, de manera que los movimientos que realizamos cuando escuchamos una melodía o un ritmo determinado, viene cargado de emociones, sentimientos y, sobre todo, sensaciones que a través del movimiento sale al exterior, como una forma entre tantas de expresar lo que esas notas musicales despiertas o suscitan en cada uno de nosotros.

Desde mi punto de vista, considero que la expresión corporal debería de ser aprovechada por el docente para poder hacer ver al alumnado que existen muchas formas de expresarse no solo a través de las palabras, ya que en reiteradas ocasiones ocurre que no somos capaces de expresar todo lo que sentimos por medio de las palabras y no sabemos a qué herramienta recurrir, por lo que una de las muchas que hay, podría ser el movimiento, exteriorizar deseos, acciones y situaciones ya sean reales o imaginarias nos ayudara a comunicarnos y aprender no solo de nosotros mismos sino también del resto de personas.

El movimiento forma parte de la expresión corporal, ya que como bien he señalado anteriormente también es un medio que utilizamos para expresarnos al igual que la comunicación verbal o no verbal. Sin embargo, este movimiento consciente solo podrá llegar a la cúspide cuando la persona es capaz de conectar realmente con su yo interior, es decir, que al realizar un movimiento o un ejercicio lo sienta desde las entrañas no solo desde la superficie, siendo capaz de percibir de manera consciente lo que ocurre dentro de su cuerpo. A través de este movimiento consciente lo que estamos consiguiendo es lograr a controlar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, ya que ambas son entidades que van juntas, como un todo.

4.2.3. El cuerpo vivencial como vehículo fundamental del autoconocimiento

Según Zuribi (citada por Gonzales y Gonzales, 2010) la corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. Es decir, nuestro cuerpo cuando nacemos es como un lienzo en blanco que a medida que crecemos es transformado y adaptado en función de su experiencia y la relación con el resto de las personas. En cierto modo, podríamos decir que es en el concepto de la corporeidad donde surge el conocimiento de uno mismo y el de los demás.

Desde que nacemos nuestro cuerpo adquiere experiencias, vivencias, emociones y todo esto queda grabado en él como una huella que le acompaña a lo largo de su trayecto, adquiriendo otras muchas a medida que nos hacemos mayores. Todas estas vivencias que nos complementa como personas nos hacen ser conscientes de nosotros mismos, de conectar con nuestro yo interno y prestar atención a las emociones, además, estas vienen cargadas de energías que se manifiestan de diferentes maneras en nuestro interior.

Podemos encontrar tres tipos de cuerpos (García, A y Bores, N. 2003) el Cuerpo Texto es aquel en el que utilizamos mensajes de textos concretos para comunicarnos; el Cuerpo Escénico hace referencia a aquella en la que el cuerpo interpreta una situación escenográfica y, finalmente, el Cuerpo Vivencial aquel en el que el cuerpo de manera consciente o inconsciente expresa lo que siente en función del entorno que le rodea. García y Bores (2003) toman la palabra “vivencial” de Lapierre y Aucouturier (1974 y 1977) en “*Educación Vivenciada*” o “*Psicomotricidad Relacional*” y definen el Cuerpo Vivencial como un intercambio de sensaciones y sentimientos, recibiendo el nombre de “cuerpo sentido” cuando uno es consciente de sí mismo y, una vez experimentado esto podrá tener consciencia de lo que le rodea, adquiriendo así el nombre de “cuerpo relacional”.

Centrando nuestra atención en el Cuerpo Vivencial, Francesco Tonucci (1975) afirmó que “El mundo se graba en nuestro cuerpo, el cuerpo nos conecta con el mundo”, es decir, el mundo nos deja huellas en el cuerpo gracias a las experiencias vividas tanto en el pasado como en el futuro inmediato, a la vez que esto ocurre nuestro propio cuerpo es capaz de conectarnos y vincularnos con otros mientras construimos nuestra propia identidad. Por lo que podríamos decir que somos construcciones de lo que nos rodea y también de la influencia que eso tiene sobre nosotros. Además, vemos

a través de nuestro cuerpo y de nuestras experiencias, por lo que son ellas las que nos ayudan a llegar al autoconocimiento.

4.2.4. ¿Por qué autoconocernos?

El autoconocimiento como he afirmado anteriormente es la base de la autoestima, de ahí la gran trascendencia de esta en el desarrollo de las personas.

Conocernos a nosotros mismos nos permite identificar todo lo que nos forma como personas, siendo capaz de aceptarnos tanto con nuestros defectos como virtudes ya que también forman parte uno mismo. Este autoconocimiento nos ayudara a ser conscientes de nuestra personalidad, además, de cambiar aquellos rasgos que no nos gusten de ella, así como la forma de relacionarnos con el resto de las personas. Es decir, está orientado a llevar a cabo un proceso de concepción de uno mismo, a lo que llamamos autoestima. Siendo esta concepción lo más realista y positiva posible en cuanto a habilidades, posibilidades, intereses y valores.

Bisquerra y Pérez (2012, p.9) afirman que la conciencia emocional “consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de las observación de las personas que nos rodean.

Por otra parte, el autoconocimiento también se ve influida por el autoconcepto, este hace referencia a todo lo que opinamos o pensamos de nosotros mismos, está relacionado con el juicio de valor. Este autoconcepto puede ser positivo o negativo, cuanto más positivo sea será mejor para el individuo ya que le permitirá hacer frente a todas las adversidades que puede encontrar en el camino, además de resultarle beneficioso en cuanto a las relaciones sociales. Por lo que, si una persona tiene una autoestima alta, estará seguro se sí mismo y no tendrá inseguridades a la hora de arriesgarse a hacer algo nuevo, además de cooperar y ser responsable, mientras que una persona con autoestima baja será todo lo contrario, será inseguro, desconfiado, no participará en actividades sociales...

El individuo está en constante desarrollo, por lo tanto, a medida que el niño va creciendo, su autoconcepto no solo se va formando sino también diferenciando del resto o incluso modificándose.

Según Gurney (1988, citado por Hidalgo, 2010) podemos distinguir tres fases de autoconcepto:

- Etapa de sí mismo: esta primera etapa se desarrolla durante los primeros años del niño, en ella él se percibe como una realidad diferente de los demás
- Etapa del sí mismo exterior: en esta segunda etapa tiene lugar entre los dos y doce años de edad, a partir de sus experiencias, el niño, va adquiriendo la visión de sí mismo, la cual está marcada fuertemente por la presencia del adulto.
- Etapa del sí mismo interior: finalmente, esta última etapa se ejecuta a partir de los doce, en ella el adolescente se percibe a sí mismo en función del pensamiento abstracto y crítico propio de la edad.

En cuanto a la etapa escolar, el autoconcepto de los niños se ve condicionada e influenciada tanto por las calificaciones como el *feedback* del profesor, por lo tanto, el autoconcepto condiciona su proceso educativo, esfuerzo, motivación y, sobre todo, aceptación. Por lo que el autoconcepto que cada uno tiene en el proceso de enseñanza-aprendizaje es el resultado de los éxitos o fracasos escolares, debido a que estos no solo repercuten en la capacidad del alumnado, sino también en aquello que creen que son capaces de hacer. En resumen, podríamos afirmar que el éxito escolar provoca sentimientos positivos, como satisfacción tanto en los alumnos como en los padres, mientras que el fracaso escolar es todo lo contrario, sensaciones de incompetencia, ansiedad e incompetencia.

4.3. LAS EMOCIONES

Las emociones tienen un papel fundamental para reconocer e identificar el comportamiento de las personas. Además, para que el individuo tenga un pleno desarrollo en la sociedad deberá reconocer todas las facetas y dimensiones que conforman su personalidad, tanto cognitivas como emocionales.

El ritmo de la vida moderna provoca que tengamos escasos momentos en los que podamos asimilar, reflexionar y responder ante las emociones que experimentamos. Es como si en nuestras agitadas vidas no hubiese espacio para ellas y, en consecuencia, tuvieran la obligación de pasar a un segundo plano, sin llamar la atención. Esto provoca que muchas personas sean incapaces de reconocer sus emociones y sentimientos, ya que en cierta manera su alfabeto emocional ignora la realidad para el éxito de la vida, incluyendo no solo las relaciones sociales sino también

laborales. Ante la incapacidad de reconocer las emociones, estas personas, olvidan los mensajes que pueden mandar su propio cuerpo, resultándole mucho más fácil ser consciente de lo que ocurre a su alrededor que de su propio interior.

4.3.1. Concepto

Bisquerra (2003, p.12) afirma que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Goleman (1995) afirma que “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar”. En este sentido Maturana (1997) piensa que toda acción racional surge como consecuencia de las interacciones, cuya base se encuentra en las emociones experimentadas en ese momento en el que sucede una acción. Por lo tanto, las emociones en estos momentos emplean su memoria a largo plazo para recordar vivencias emotivas para la persona y así adaptarla, evaluando y analizando la situación para saber cómo reaccionar, generando así la respuesta adecuada al momento vivido.

Chóliz (2005, p.4) defiende que la emoción es “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica que compromete tres sistemas de respuestas: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo”.

Mora y Sanguinetti (2004, citado por Bisquerra, 2012) en el *Diccionario de Neurociencia* definen la emoción como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo.”

Reeve (2010, p.7) por otra parte, afirma que “las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas”.

En la misma línea, Gondim & Estramiana (2010, p.33) afirman que “las emociones son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las

relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales”.

Como hemos podido comprobar, a partir de estas aportaciones, no existe una definición concreta y exacta sobre el concepto de emoción, lo que si nos ha quedado claro es que los procesos cognitivos están implicados en los procesos emocionales, concretamente, la percepción.

4.3.2. Tipos y características de las emociones

Existen muchas teorías que manifiestan que las emociones pueden clasificarse en función de diferentes aspectos y criterios. De acuerdo con esto, nos encontramos con la teoría de autores como Evans (2001, citado por Sutil, 2013) quien las diferencia en alegría, angustia, enfado, miedo, sorpresa y asco; Rosenzweig y Leiman (1994) establecen que en las emociones están implicados factores fisiológicos, cognitivos, conductuales y de conciencia; Wundt (1896, citada por Chóliz, 2005) con su teoría tridimensional del sentimiento la analiza en función de tres dimensiones: agrado-desagrado; tensión-relajación y excitación-calma. Planteando que cada emoción puede ser comprendida como la combinación de otras. En la misma línea que Wundt, Plutchik (1990, citado por Ramos et al. 2009) propone ocho emociones agrupadas en pares opuestos: alegría versus tristeza; aprobación versus disgusto; cólera versus miedo y sorpresa versus anticipación. Al igual que Wundt plantea que el resto de las emociones son el resultado de la combinación con algunas de estas.

Desde mi punto de vista y teniendo en cuenta las diferentes bibliografías que he podido analizar y reflexionar, la clasificación más íntegra de las emociones es la siguiente.

Por una parte, según Goleman (1995) podemos encontrarnos con emociones básicas o primarias entre las que están la alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Por otra parte, las emociones secundarias son consecuencia de la combinación de las emociones primarias.

Las emociones positivas según Diener et al. (2003) son aquellas que buscan el bienestar personal y el placer, son de corta duración y permite el desarrollo de la fortaleza para lograr así la felicidad. En la misma línea Vecina (2006) considera que

las emociones positivas forman parte de la naturaleza humana además de ser una herramienta fundamental para las relaciones sociales. Según Soldevila (2009):

- Alegría: es producida por una situación favorable
- Humor: disposición que hace que adoptemos una postura entusiasta
- Amor: hace referencia al deseo de experimentar afecto sea recíproco o no
- Felicidad: progresión en cuanto a los objetivos personales

En cuanto a las emociones negativas, son aquellas que producen en la persona cierto malestar o desagrado psicológico, es habitual que en ellas influyan el autoestima. Para Goleman (1995) las emociones negativas son:

- Miedo: tener la percepción de estar en peligro ya sea real o imaginario
- Tristeza: está relacionada con el bajo estado de ánimo, frustración por no conseguir objetivos o incluso la pérdida.
- Ira: cuando te encuentras sometido a situaciones que te provocan aversión
- Asco: sensación desagradable ocasionada por algo que nos provoca desagrado.

Además de las características de las emociones, estas también tienen una función que permite a las personas reaccionar en cada situación tanto a nivel social como personal. Coincidiendo con esto, Reeve (1994) establece que las emociones tienen tres funciones principales:

- Función adaptativa: hace referencia fundamentalmente, a la preparación que necesita el organismo para que lleve a cabo la conducta adecuada en función de los condicionantes externos. Por ello Plutchik (1980) destaca ocho emociones con sus respectivas funciones siendo estas: miedo con protección; ira con destrucción; alegría asociada a la reproducción; tristeza con reintegración; confianza con afiliación; asco con rechazo; anticipación con exploración y sorpresa con exploración.

- Función social: las emociones tienen un indudable valor para las relaciones con el entorno social, ya que nos permite predecir el estado de ánimo del resto de personas, promover las conductas prosociales.

- Función motivacional: la motivación se encuentra en toda tipo de situación, por lo que emoción y motivación van unidas. Chóliz (2005) “la emoción *energiza* la conducta motivada”. Por lo que, cuando realizamos una acción y está va cargada de emociones se realiza de una forma más energética

4.3.3. Su proyección en el cuerpo: zonas corporales

Nuestro cuerpo y nuestro yo, para reconocer el caos y la incertidumbre deben crear la subjetividad como un “producto de la articulación de las cosmogonías, filosofías, valores y normas del cuerpo, en síntesis, las dimensiones éticas y socio-cultural, (...) que subyacen en el reconocimiento del sujeto como individuo, y se muestran en su forma de ser, estar y actuar en el mundo” (Lagarde,1998).

Las emociones, como bien he señalado anteriormente, son las encargadas de procesar y evaluar las situaciones externas para ajustar las respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas para hacer frente a dicha situación. Según el estudio de neuroimagen llevada a cabo por Phan et al. (2002) no existe una estructura cerebral que se active mientras el procesamiento emocional, sin embargo, el córtex medial prefrontal parece estar estrechamente vinculado con este proceso de regulador de tareas, así como también recuerdos emocionales.

Según un estudio llevado a cabo por Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen (2014) las emociones tienen una topografía corporal. Los investigadores de este estudio distinguieron, por una parte, seis emociones “básicas” siendo estas: enfado, miedo, asco, alegría, tristeza y sorpresa, por otro lado, siete “no básicas”: ansiedad, amor, depresión, desdén, orgullo, vergüenza y envidia. Durante esta investigación los participantes debían dibujar una silueta humana señalando la zona corporal que ellos y ellas sentían que se aceleraba o desaceleraba en función de las emociones propuestas. En el caso de la tristeza, se pudo observar cómo la zona de activación se encontraba mayormente en el pecho y en la cabeza, mientras que la inactividad de cintura para abajo y ambos brazos. En el segundo experimento, los participantes observaban rostros de otras personas expresando las diferentes emociones citadas anteriormente y se les

pidió que pintaran en los cuerpos humanos aquellas sensaciones corporales que experimentaban al observar a los sujetos.

Los resultados de este estudio manifiestan la relación que existe entre los modelos sensaciones corporales y las emociones. Así pues, emociones como la ira y la felicidad se localizaban, sobre todo, en tren superior, la sorpresa en la cabeza, el pecho y, muy poco, en las piernas, el asco predominaba en la zona digestiva y la garganta, la depresión en todo el cuerpo, salvo la zona del abdomen, teniendo un color muy elevado en las piernas. Contrastando la alegría con las demás, esta tenía sensaciones por todo el cuerpo.

Este estudio nos hace comprender que el cuerpo no solo nos permite reflejar las emociones, sino que también es capaz de influir en la forma en la que nos sentimos. Ser conscientes de esto, nos ayudara a lograr un grado de autoconocimiento importante, además somos seres sociales, por lo que estas emociones facilitarán y contribuirán a la adaptación al medio cultural y social que nos rodea. En esta misma línea Gondim & Estramiana (2010, p.38) afirman que “Los vínculos sociales armoniosos dan lugar a sentimientos de orgullo al sentir que estamos siendo positivamente evaluados. Mientras que los vínculos que manifiestan relaciones inseguras fan lugar a sentimientos de vergüenza, al sentir que estamos siendo evaluados de forma negativa”:

Rosberg-Gempton, I., & Poole, G. (1992, citado por Abardía, 2014, p.34) afirman que “trabajar desde la perspectiva emocional implica entender la relación que guarda la energía que cada emoción genera y cómo esta se materializa en el propio cuerpo”.

4.3.4. Inteligencia emocional

Spearman (1904, citado por Alviárez, 2009) afirma que la inteligencia es la habilidad de generar nueva información a partir de la información que el individuo ya posee. Mientras que Gardner (1993) considera que la inteligencia es aquella capacidad para resolver problemas de la vida cotidiana, generar otros nuevos y resolverlos. Ambos planteamientos son diferentes ya que el primero nos ofrece un concepto del ser humano intuitivo mientras que el segundo nos proporciona la idea de inteligencia más hacia una habilidad.

Mayer y Salovey (1994, p.25) define la inteligencia emocional como “una parte de la inteligencia social que concierne a la habilidad de comprender los sentimientos y nuestros actos”. En la misma línea Goleman (1996) considera que la inteligencia emocional es la capacidad de seleccionar el sentimiento u emoción adecuada a la situación que estamos experimentando, siendo, por lo tanto, la inteligencia emocional la que nos permite comprender nuestras emociones y la de los demás.

Goleman (1996) afirma que la inteligencia emocional está formada por cinco dimensiones:

- El autoconocimiento hace referencia a reconocer las emociones y sentimientos mientras se manifiestan es la clave de la inteligencia emocional ya que son imprescindibles para adecuar y conocer nuestras emociones, y, por lo tanto, tener una vida grata.

- La autorregulación es la habilidad de hacer frente a nuestros propios sentimientos ajustándolo a cualquier situación. Según Fox (1994, citado por Lozano, 2004) la autorregulación es la capacidad de modificar el afecto teniendo en cuenta el entorno social y cultural.

Por lo que podríamos afirmar que las personas que no son capaces de autorregularse tienden a ser inseguros, a tener conductas impulsivas, dificultad para las relaciones interpersonales.

- La motivación es considerada por Ander-Egg (1991, citado por Alviárez, 2009) como aquella habilidad para transmitir energías a una zona específica con una intención específica. En este mismo enfoque Goleman (1996, citado por Alviárez, 2009) da a conocer cuatro fuentes de motivación: el sujeto mismo; el entorno cercano siendo estos los amigos, familias...; un mentor emocional y el medio que nos rodea.

- La empatía es aquella habilidad que permite reconocer los deseos y necesidades de otras personas, así como también identificar las cosas desde la perspectiva de los demás en lugar de la nuestra. Aquellas personas que presentan un alto nivel de empatía se caracterizan por saber escuchar a los demás, ponerse en su lugar, comprenderles y ofrecerles su ayuda.

- Las habilidades sociales, son una parte importante de la vida humana ya que estamos en constante interacción social. Según Goleman (1996) cuando nos relacionamos con las demás personas la inteligencia emocional pasa de intrapersonal a interpersonal.

Gardner (2012, p.30) define la inteligencia interpersonal como “la capacidad para entender a las otras personas: lo que las motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa”. En esta misma perspectiva, Armstrong (2006, p.19) la interpreta como la “capacidad para percibir y distinguir los estados anímicos, las intenciones, las motivaciones y los sentimientos de otras personas. Puede incluir la sensibilidad hacia las expresiones faciales, voces, gestos (...)”. Escamilla (2014, p.83) comprende la inteligencia interpersonal como un “potencial para captar y entender las intenciones, motivaciones, emociones y deseos de los demás e interactuar con ellos”

Otro concepto para tener en cuenta es la inteligencia intrapersonal, la cual hace referencia a la inteligencia que hace posible que el ser humano se comprenda a sí mismo. Aquella que permite que el individuo pueda acceder a su interior y ser consciente de lo que ocurre con su yo interno.

Todos estos conceptos son esenciales trabajarlos y tenerlos en cuenta durante la escolarización del alumnado, creando situaciones o vivencias tanto individual como en grupo en las que se trabaje la inteligencia emocional, que aprendan a identificar y gestionar sus emociones, ya que una vez sean capaz de conocerse y autorregularse a ellos mismos, también podrán hacerlo con los demás favoreciendo así las habilidades sociales. Además, es fundamental que el profesorado cree un buen clima de trabajo, de participación, de respeto, empatía, ya que de esta forma tanto los alumnos como las alumnas se sentirán participe del proceso enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, también se debe tener en cuenta que este trabajo no recaer sólo sobre el profesorado, sino que también es necesario que toda la comunidad educativa intervenga en este proceso.

4.4. CUERPO, EMOCIÓN Y MENTE

La palabra griega *psyche* y *soma* hacen referencia a mente y cuerpo, de ambos conceptos proviene el término *psicosomático*, el cual hace referencia a la relación entre mente y cuerpo.

El concepto de psicossomático se remonta desde la antigüedad con Platón y Aristóteles, puesto que la tradición platónica consideraba que el cuerpo y la mente son fragmentos que no se deben juntar. La primera es una realidad divina e inmortal mientras que el cuerpo es imperfecto y mortal; todo lo contrario, a lo que consideraba la tradición aristotélica quienes consideraban que la naturaleza humana es la consecuencia del cuerpo y la mente. En la misma línea de la tradición platónica, Descartes (1973) también expresa que la mente y el cuerpo son dos sustancias independientes y diferentes.

En cuanto a la mente, podemos afirmar, que no solo forma parte de los pensamientos, las emociones y la personalidad de las personas, sino que también es capaz de modificarlas. Candace Pert (1973, citado por Kort, 1995) durante una entrevista expuso que “aún utilizamos diferentes lenguajes para describir la mente o el cuerpo. Esto no nos permite ver dos fenómenos que son realmente similares. La mente y el cuerpo son inseparables. Son un todo, la mente es el cuerpo”.

Por lo que podríamos decir que gracias a esa comunicación que existe entre la mente y el cuerpo, las emociones tienen un rol importante como una especie de conector entre estas dos partes. Sin embargo, aún seguimos intentando entender estos dos conceptos como algo separado cuando no es así, muchos estudios revelan la gran repercusión que tiene la mente sobre el cuerpo, y, por lo tanto, sobre las emociones. No podemos interpretar lo que ocurre con nuestro cuerpo si no prestamos atención a la mente, por consiguiente, el cuerpo debe ser tratado con la ayuda de la mente y viceversa. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos o ansiosos por algún motivo corporalmente estos sentimientos se proyectan en forma de dolor de cabeza o incluso estreñimiento. De modo que estos trastornos se pueden exteriorizar como un síntoma advirtiendo que nuestra conciencia no está en orden.

Las emociones son energías, que arrasan en nuestro interior pero que también en numerosas ocasiones dichas vibraciones afecta e influye al resto de personas que nos rodea. Por ejemplo, la música son frecuencias con diferentes vibraciones que nuestro cuerpo capta a través del oído y que produce diferentes respuestas en nuestro organismo, por lo que podríamos decir que la música es una herramienta que nos sirve para comunicarnos y conectar con nuestras emociones. Desde mi punto de vista, las

emociones tienen un papel fundamental no solo en el cuerpo y la mente sino también en el plano espiritual y físico.

Analizando, reflexionando y teniendo en cuenta las diferentes aportaciones de todos los autores que conforman esta parte de investigación, me es inevitable no pensar y hacerme preguntas como ¿por qué nos reprimimos? ¿por qué reprimimos nuestras emociones?

En reiteradas ocasiones hemos oído expresiones como “no llores que te ves más feo/fea” “los niños no deben llorar” y otras muchas de este tipo, sin embargo, no somos conscientes de que transmitiendo este tipo de mensajes a los niños y niñas lo único que estamos consiguiendo es que repriman sus emociones porque las consideramos malas, cuando realmente no hay emociones buenas ni malas más bien emociones que no sabemos gestionarlas, por ejemplo el miedo o el enfado son clasificadas como emociones negativas, sin embargo, se trata de emociones que si son bien gestionadas nos ayudan a autoprotegernos y defendernos de situaciones en las que consideramos que estamos en peligro, por lo tanto, cada emoción tiene un papel fundamental en nuestra vida. Lo único negativo de las emociones es guardarlas dentro, reprimirlas y no dejarlas salir al exterior.

En síntesis, el cuerpo, la emoción y la mente son tres aspectos interconectados e inseparables de la experiencia humana. El cuerpo además de ser la estructura física que nos permite movernos e interactuar con el mundo, también es la sede de las necesidades fisiológicas básicas como la alimentación, el sueño y la respiración, además el cuerpo está estrechamente conectado con las emociones y la mente, y las sensaciones físicas pueden influir, como he señalado anteriormente en nuestro estado emocional y mental. Por otra parte, las emociones son reacciones psicológicas a situaciones, personas o estímulos que percibimos como relevantes para nuestro bien y finalmente la mente, es el proceso cognitivo que nos permite procesar información, pensar, razonar y tomar decisiones. También es el lugar donde se generan las emociones y donde se experimentan los pensamientos y los sentimientos. La mente y las emociones están estrechamente interconectadas y pueden influirse mutuamente.

Estos tres aspectos forman la experiencia humana integral. La conexión entre cuerpo, emoción y mente es fundamental para nuestro bienestar y nuestra capacidad

para enfrentar los desafíos de la vida. Cuidar de cada uno de estos aspectos puede contribuir a una vida saludable y equilibrada.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

En primer lugar, reúno los objetivos y contenidos que quiero tener en cuenta en mi intervención, examinando y observando como estos pueden apoyar las competencias básicas que recoge la legislación actual. Seguidamente, estudio la metodología que desde mi punto de vista va acorde a lo que pretendo conseguir con esta intervención, además de una breve descripción de las sesiones, temporalización y evaluación.

5.2. OBJETIVOS

El Real Decreto 157, De 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, plantea una serie de objetivos generales de etapa que los alumnos de Primaria deben conseguir. Estos objetivos son:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social

m) Desarrollar capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas

En cuanto a los objetivos específicos, son resultados de aprendizaje concreto y detallado que espero que los alumnos logren al finalizar dicha unidad. Estos objetivos están relacionados con los objetivos generales de etapa y se centran en aspectos específicos que se abordarán durante la unidad. Estos objetivos específicos son:

- Fomentar el autoconocimiento de las emociones a través de la expresión corporal
- Conocer y comprender qué son las emociones.
- Identificar las diferentes emociones básicas y sus características.
- Aprender a reconocer y expresar adecuadamente las emociones propias y las de los demás.
- Desarrollar habilidades para regular y gestionar las emociones de manera efectiva.
- Identificar cómo se expresan las emociones, qué las provocan y cómo emergen en nuestro bienestar y relaciones sociales
- Comprender la importancia de la conciencia corporal para el bienestar físico y emocional
- Desarrollar la capacidad de prestar atención y conectar con las sensaciones corporales
- Explorar diferentes técnicas y ejercicios para mejorar la conciencia corporal
- Conocer las diferentes partes del cuerpo y cómo las emociones influyen en ellas

5.3. SABERES BÁSICOS

Atendiendo al Decreto, 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se recogen los siguientes saberes básicos:

BLOQUE A. Vida activa y saludable

- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.
- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.

BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.
- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices

BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad: adaptación del movimiento corporal a estructuras rítmicas y musicales.
- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples: espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo
- Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

5.4. METODOLOGÍA

La metodología que he seleccionado para esta unidad didáctica, por una parte, se basa en la metodología constructivista. Esta metodología parte de las ideas previas

que el alumnado tiene sobre un tema y a partir de esta idea es el propio alumno el que construye nuevos conocimientos.

Por otra parte, también se tendrá en cuenta el descubrimiento guiado según Urzúa (2009, p. 14) “es una estrategia que se basa en la concepción del sujeto que aprende como un procesador activo de la información, en consecuencia, el docente asume un rol de mediador”. Pretendo que a través de esta metodología el alumnado sea capaz de aprender empleando destrezas, procedimientos y conceptos que produzcan conocimientos, habilidades, hábitos, además de actitudes que favorezcan la satisfacción de sus necesidades y, sobre todo, tener la posibilidad de adaptarse al medio en el que se desarrolla, por medio de una enseñanza recíproca donde el propio alumno sea el que construye su aprendizaje.

En esta metodología, el docente es el que plantea una serie de problemas con respecto a una tarea, mientras que el alumno es el que, con ayuda del docente consigue realizar la tarea, por medio del descubrimiento de esta.

5.5. SESIONES

En cuanto a las sesiones se desarrollarán en primer lugar en un momento de encuentro en el que se intentará crear un clima de enseñanza y aprendizaje idóneo, identificando el tema a trabajar, un momento de construcción de aprendizaje en donde se desarrollarán las actividades relacionadas con los diferentes temas que abarca este TFG, finalmente un momento de vuelta a la calma en la que se harán o bien reflexiones en torno a lo trabajado o juegos.

Debido a la limitación de espacio y palabras, en el apartado de Anexos bajo el título de “Propuesta de intervención 3º de Educación Primaria” (ver Anexo I) se encontrarán las sesiones desarrolladas con sus objetivos correspondientes y materiales que se utilizarán.

5.6. TEMPORALIZACIÓN

Esta Unidad didáctica puede ser desarrollada ya sea al inicio o al final del año escolar. Debido a que nos puede resultar beneficiosa en ambos casos, por una parte, si se realiza durante las primeras tres semanas de clases, podría tener beneficios como la creación de confianza entre los miembros del grupo, establecimiento de un ambiente de trabajo adecuado y promover la sociabilización entre el grupo y la clase. Por otra

parte, si se lleva a cabo al final del año escolar, nos permitiría evaluar cómo ha sido la relación emocional de la clase.

5.7. EVALUACIÓN

En relación con la evaluación de esta propuesta de intervención se tendrá en cuenta una serie de criterios de evaluación además de unos procedimientos e instrumentos de evaluación imprescindibles para el correcto desarrollo de este.

5.7.1. Criterios de evaluación

Durante la evaluación de esta unidad didáctica, es fundamental valorar activamente las contribuciones y aportaciones de los alumnos a lo largo de este proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, se establecerán una serie de criterios de evaluación con el propósito de evaluar el nivel de logro de los objetivos individuales de cada alumno. Estos criterios nos ayudarán para evaluar de manera integral el progreso y el nivel de adquisición de los saberes y habilidades correspondientes a esta unidad.

Los criterios de evaluación que utilizare para evaluar los avances logrados por los alumnos a lo largo de esta propuesta son las siguientes:

- Entiende la relación cuerpo-mente y cómo esta relación interviene en su bienestar física y mental.
- Es capaz de explicar cómo las emociones y los pensamientos influyen en las sensaciones físicas y viceversa.
- Desarrolla una imagen corporal adecuada y valora de forma realista sus capacidades propias y la de los demás
- Reconoce y desafía los estereotipos sociales poco realistas en relación con el cuerpo, promoviendo una apreciación y valoración realista de si mismo y de los demás
- Utiliza adecuadamente las técnicas de respiración consciente como una herramienta para regular y gestionar sus emociones.
- Aplica estrategias de autocuidado y autorregulación con el fin de promover su propio bienestar físico, emocional y mental.

- Explora e identifica sus propias necesidades físicas, emocionales y mentales y comprende la importancia de atenderlas adecuadamente.
- Reconoce los signos de estrés o desequilibrios y toma medidas adecuadas para restaurar el equilibrio físico y emocional.
- Conoce las diferentes partes de su cuerpo, así como las emociones pueden interferir en ellas
- Identifica y reconocer tanto sus propias emociones como las de los demás.
- Emplea el vocabulario emocional adecuadamente al expresarse y describir sus propias emociones, así como al comunicarse sobre las emociones de los demás
- Comprender cómo las emociones pueden afectar las sensaciones físicas, la tensión muscular, la respiración.
- Promueve la colaboración y apoyo mutuo entre compañeros, creando un clima de confianza y respeto.
- Respetar las diferentes habilidades y limitaciones físicas de cada alumno y alumna.

5.7.2. Procedimientos e instrumentos de evaluación

La evaluación es un componente fundamental para determinar el nivel de comprensión, progreso y logro de los alumnos. En el caso de esta unidad didáctica, se empleará una evaluación cualitativa para medir los resultados. Considero que es la más adecuada puesto se concentra en la observación directa, la descripción detallada y el análisis de los comportamientos motores, el nivel de participación, la actitud, la comprensión de los conceptos teóricos y otros aspectos relevantes. Son aspectos que se tendrán en cuenta a lo largo del desarrollo de esta unidad didáctica, además de tomar nota observando el desempeño del alumnado, registrando aspectos relevantes, como su participación, la calidad de su expresión corporal y emocional, nivel de conciencia corporal.

Contará con el apoyo de diversos materiales como:

Antes de comenzar con la unidad haremos una prueba inicial basada en un cuestionario sobre la conciencia corporal y emocional (ver Anexo II), en la que deberán evidenciar los conocimientos previo sobre la conciencia corporal y emocional.

Se entregará al comienzo de todas las sesiones un “mapa corporal de las emociones” (ver Anexo III) *bodyemotion* en inglés, en la que deberán identificar las diferentes áreas donde experimentan sensaciones en relación con las emociones. Esta identificación se realizará mediante colores diferentes para indicar áreas donde sientan felicidad, tristeza, ira, miedo, etc.

Cuaderno de campo del alumnado en la que recogerán, por una parte, anotaciones sobre la fundamentación teórica aportada por el docente, así como también, reflexiones acerca de las diferentes actividades realizadas a lo largo de todas las sesiones y conclusiones personales. Por otra parte, con la finalidad de que sean capaces de expresarse de manera visual y complementar las reflexiones escritas se les animará a realizar registros visuales mediante dibujos que representen sus experiencias durante las sesiones.

En cuanto a las reflexiones realizadas en el cuaderno de campo, en todo momento orientaremos al alumnado para que pueda conseguir reflexiones enriquecedoras para su proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante preguntas como: “¿Qué emociones has experimentado durante las actividades?”, “¿Cómo te has sentido al expresar emociones a través del cuerpo?”, “¿Cuáles fueron los desafíos a los que te has enfrentado?” ...

Además, también se contará con fichas de evaluación y autoevaluación (ver Anexo IV), la primera nos ayudará a evaluar el progreso y desarrollo del alumnado, así como su participación, su nivel de conciencia corporal y la calidad de su expresión corporal y emocional, durante todas las sesiones y la segunda será una herramienta útil para que los alumnos reflexionen y evalúen su propio aprendizaje y desempeño.

6. CONCLUSIÓN

Concluyendo con este Trabajo de Fin de Grado, me resulta inevitable no reflexionar sobre lo que me ha supuesto tanto a nivel personal como profesional la realización de este trabajo. Con ello me doy cuenta de él gran beneficio que me ha proporcionado tanto a nivel personal, como profesional, ya que no solo me ha servido para concluir mis estudios del Grado de Educación Primaria con la mención de Educación Física, sino que también ha contribuido a la adquisición de otros nuevos conocimientos, enriqueciendo así los aspectos fundamentales como es el caso de los objetivos y saberes que conforman esta titulación. Así pues, también he sido capaz de mejorar mis habilidades y competencias para la elaboración de trabajos académicos, utilizando un vocabulario más técnico y preciso, analizando y seleccionando información relevante, y teniendo presente la importancia de cuidar y prestar atención a los pequeños detalles de presentación de documentos.

Este trabajo también me ha proporcionado la oportunidad de plasmar todos los conocimientos adquiridos en estos cuatro años de carrera universitaria, pero, sobre todo, de aplicar lo aprendido durante estos dos últimos años estudiando la mención de Educación Física, en la que se ha profundizado de manera específica todo lo relacionado a esta área, tanto a nivel de Expresión Corporal, la Educación Física en el Medio Natural, Educación Física y Salud, entre otros.

Investigando documentos, libros, páginas webs y artículos sobre la consciencia corporal he llegado a la conclusión de que debería de ser un componente fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. Al fomentar la conciencia corporal en los centros educativos, se les proporciona a los alumnos la oportunidad de desarrollar una mayor conexión con su propio cuerpo, debido a que, a través de la conexión y comprensión de nuestro cuerpo, podemos desarrollar una mayor conciencia de nuestras sensaciones físicas, postura, movimiento y expresión corporal. En primer lugar, la conciencia corporal promueve el autoconocimiento emocional, al estar conscientes de las sensaciones físicas y posturas de su cuerpo, los alumnos pueden adquirir una comprensión más profunda de sus emociones y sensaciones internas, permitiéndoles así gestionar sus emociones y responder de manera adecuada a las situaciones de la vida cotidiana. Así mismo, al conectar con su cuerpo, los alumnos expresan sus emociones de manera más auténtica y efectiva, lo que fortalece sus

habilidades sociales y les ayuda a establecer relaciones más saludables y significativas con sus compañeros y profesores.

Primero, analizando y reflexionando sobre la fundamentación teórica aportada anteriormente sobre las emociones, me hace ser más consciente de lo crucial que es trabajar las emociones dentro del ámbito educativo debido a su profundo impacto en el desarrollo integral de los alumnos. La conciencia y regulación emocional son habilidades fundamentales que no solo influyen en el rendimiento académico, sino que también en la calidad de las relaciones interpersonales y en la capacidad de cada uno para afrontar los desafíos de la vida. Al brindar a los alumnos las herramientas y recursos necesarios para comprender y gestionar sus emociones, se les empodera para enfrentarse a las diferentes situaciones que se encontraran a medida que se hagan mayores, como situaciones estresantes, resolución de conflictos de manera constructiva, cultivando empatía y respeto hacia los demás. Además, el trabajo emocional en el ámbito educativo fomenta la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de autorreflexión, los cuales son aspectos fundamentales para el crecimiento personal y la toma de decisiones conscientes de cada uno.

Cómo he señalado en el párrafo anterior, trabajar las emociones en el ámbito educativo tiene un impacto significativo, ya que al equipar a los alumnos con habilidades emociones se les proporciona una base sólida para afrontar los desafíos de la vida y alcanzar su máximo potencial tanto a nivel académico como personal, sin embargo, al tener presente el currículo y haberlo analizado considero que es necesario un replanteamiento de estos documentos que rigen el sistema educativo, puesto que si se logra integrar la educación emocional en el currículo, se les brindaría a los alumnos las herramientas necesarias para comprender, expresar y regular sus emociones, permitiendo así el desarrollo de habilidades claves como la empatía, la resiliencia... estas competencias emocionales son fundamentales para su desarrollo personal, social y académico. Además, considero que modificando el currículo también se refuerza la importancia de la salud mental y el bienestar en el ámbito educativo, proporcionando al alumnado conocimientos necesarios para cuidar su bienestar emocional, promoviendo una cultura de autocuidado.

En resumen, al modificar el currículo para incorporal la educación emocional de los niños, se reconoce la importancia de atender sus necesidades emocionales y se

les brinda las habilidades necesarias para desarrollarse de manera integral. Esto promueve entornos educativos positivos, equitativos y saludables, donde los niños puedan crecer y aprender de manera óptima.

Segundo, reconocer la importancia del cuerpo y las emociones en el proceso educativo ayuda a los alumnos a desarrollar una visión más completa de si mismos, promoviendo su bienestar físico, emocional y cognitivo. Es fundamental que los docentes y la comunidad educativa en su conjunto brinden apoyo y enseñen habilidades emocionales a los alumnos. Que el docente reconozca la importancia del trabajo de la conciencia corporal y emocional es imprescindible, puesto que al tener conciencia y comprensión de ambos temas podrá influir en el proceso de aprendizaje, pudiendo crear así un entorno de aprendizaje más enriquecedor y efecto para los alumnos. Proporcionando este clima de trabajo, los alumnos se sentirán más seguros y emocionalmente conectados, más dispuestos a participar activamente, expresando sus pensamiento, y asumiendo riesgos en su aprendizaje sin importar lo que opinen o piensen los demás. Además, el docente puede incorporar estrategias específicas para el trabajo de las emociones, implicando la enseñanza de habilidades emocionales, como la identificación y expresión de estas, su regulación y la resolución de conflictos.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa*. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal consciente. Palencia, Re-Quality SL.
- Alviárez, L., & Pérez, M. (2009). *Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario*. Laurus, 15(30), 94-117.
- Armstrong, T. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula: Guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós.
- BENNETT, M. (2013). *Autoconocimiento*. Ediciones i.
- Bisquerra Alzina, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa, Vol 21, nº 1, págs.7-43.
- Bisquerra Alzina, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional*. Cómo educar las emociones, 1, 24-35.
- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2012). *Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica*. (p. 3) Avances en supervisión educativa.
- Brikman, L. y Yantorno, N. (2006). *En movimiento de la vida continua*. (pp. 257-274). Buenos aires: Dunken
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. (p. 71). Barcelona: Planeta
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. (p. 4). Universidad de Valencia, 3.
- Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y los animales*. Argentina: Sociedad de Ediciones Mundiales.
- Delalande, F., Vidal, J., & Reibel, G. (1995). *La música es un juego de niños*. Buenos Aires: Ricordi.
- DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (pp. 274-279). Recuperado de <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Descartes, R. (1973). *Meditaciones metafísicas*. Argentina: Aguilar

- Díaz, A. (2001). Educación infantil. *Cuerpo y movimiento*. (p. 24) Murcia: Diego Marín
- Diener, E. et al. (2003). Measuring positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.): *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 201-218). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Enseñanza e investigación en psicología, 19(1), 103-118.
- Escamilla, A. (2014). *Las inteligencias múltiples: Claves y propuestas para su desarrollo en el aula*. Barcelona: Graó.
- Fernández, A. V., & Garzón, Y. H. R. (2009). Neuropsicología de las emociones: el aporte de charles darwin. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 3(2), 225-233.
- Gardner, H. (1993). Frames of Mind. *The theory of multiples intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2012). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Vergara.
- Goleman, D. (1997). *El punto ciego*. (p. 151). Barcelona: Plaza & Janés.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173-187.
- Gondim, S. M. G., y Estramiana, J. L. A. (2010). *Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones*. (p. 33, 38). Revista Española de Sociología, 13, 31-47.
- Gonz, L., Gonz, O., Lauretti, P., & de Ara, A. S. (2013). *Estimación de la inteligencia interpersonal e intrapersonal según el género y la ubicación geográfica*. Psicogente, 16(30).
- Hernández, F. (2005). *La integración de los saberes en el marco de una educación para una cultura crítica*. Cooperación educativa.
- Hidalgo, E. (2010). *El valor de la autoestima en la infancia*. Revista Digital Transversalidad educativa, 39, 14-24.

- Hoyos, M. L., Ochoa, D. A. R., & Londoño, C. R. (2008). *Revisión crítica del concepto "psicosomático" a la luz del dualismo mente-cuerpo*. *Pensamiento psicológico*, 4(10), 137-147.
- Karkou V., Sanderson, P. (2001). *Report: theories and assessment procedures used by dance/ movement therapist in the UK*. (pp. 197-204.). *The Arts in Psychotherapy*
- Keleman, S. (1987). *La realidad somática. Proceso de la persona*. (p. 18). Madrid: Narcea, S.A.
- Kort, F. (1995). *Interacción mente-cuerpo*. *Revista latinoamericana de Psicología*, 27(3), 497-501.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Landy, R. (2005). *The future of drama therapy*. (pp. 1-8). *The Arts in Psychotherapy*
- Lagarde, M. (1998). *Identidad Genérica y Feminismo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer
- Le Boulch, J. (1984) *La Educación por el movimiento en la edad escolar*. (p. 87). Barcelona: Paidós
- López, J. C., & Sánchez, G. S. (2010). *Educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física*. *Aula*, 16, 113-134.
- Lozano, E. A., Salinas, C. G., & Carnicero, J. A. C. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 20(1), 69-80.
- Mateu, M. (2006) *La corporalidad en las artes escénicas*, en M. Castañar (coord.) et al. *La inteligencia corporal en la escuela*. Barcelona: Graó
- Mateos, M. E. (2012). *La inteligencia emocional en el área de Educación Física*. *La peonza: Revista de educación física para la paz*, (7), 65.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1994). *The Intelligence of Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.

- Mármol, A. G. (2013). *La relajación en niños: principales métodos de aplicación*. EmásF: revista digital de educación física, (24), 35-43.
- Maturana, H. (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política (p. 117)*. Santiago: Dolmen.
- Montseny, R. (2002). *Integración cuerpo-mente. Desbloqueo psico-corporal e integración personal*. (p. 160). Barcelona: Índigo
- Moto, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. (p. 9). Barcelona: Humanitas, D.L.
- Monge, A. G., & Calle, N. B. (2005). *La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*. Actividad Física y Expresión Corporal.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. y Hietanen, JK (2014). *Mapas corporales de emociones*. Actas de la Academia Nacional de Ciencias, 111 (2), 646-651.
- Pradas, D. (2009). *El esquema corporal en niños y niñas*. Revista Innov y Exp.
- Plutchik, R. (1980). *Una teoría psicoevolutiva general de la emoción*. En Teorías de la emoción (págs. 3-33). Prensa académica.
- Ramos, V. et al. (2009). *Emoción y Cognición: Implicaciones para el tratamiento*. Terapia psicológica, 27(2), 227-237.
- Read, D. (1998). *On the therapeutic action of the creative arts therapies: the psychodynamic model*. (pp. 85-99.). The Arts in Psychotherapy.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. (pp. 7-8) Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>
- Rebel G. (2000). *El lenguaje corporal. Lo que expresan las actitudes físicas, las posturas, los gestos y su interpretación*. (p. 31). España: Edaf
- Reeve, J. (2010) *Motivación y emoción*. (p. 7). Quinta Edición. Mexico: McGraw-Hill.
- Rodríguez, E. M. (2003). *Método de enseñanza de la Educación Física: descubrimiento guiado*. Lecturas: Educación física y deportes, (63), 1.

- Saldarriaga-Zambrano, P. J., Bravo-Cedeño, G. D. R., & Loor-Rivadeneira, M. R. (2016). *La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea*. *Domino de las Ciencias*, 2(3 Especial), 127-137.
- Suanes, M. N. (2009). *Autoconocimiento y autoestima*. *Temas para la educación*, 3.
- Sutil, C. R. (2013). *¿Qué es una emoción? Teoría relacional de las emociones*. *Clínica e Investigación relacional*, 7(2), 348-372.
- Subirá, C. B. (2011). *Representaciones corporales y mapas: una propuesta*. Recuperado de: http://www.psicociencias.com/pdf_noticias/Representaciones_corporales_y_mapas.pdf.
- Soler Ortiz, A. E. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura*.
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate: Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. (p. 8). Buenos Aires: Ricordi.
- Shifres, F. (2007). *Poniéndole el cuerpo a la música. Cognición corporeizada, movimiento, música y significado*. III Jornadas de Investigación en Disciplinas Artísticas y Proyectuales.
- Torres, M., González, C., Fabian, D., & Ullon, E. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria*, 11-15.
- Urzúa, M. F. (2009). *Un enfoque pedagógico de la danza*. *Educación Física Chile*, (268), 9-21.
- Vecina J., M.L. (2006). *Emociones positivas*. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

8. ANEXOS

ANEXO I PROPUESTA DE INTERVENCIÓN 3º EDUCACIÓN PRIMARIA

Sesión 1: Expresando quiénes somos

Objetivos

- Fomentar la autonomía, la autoestima y el autoconcepto a través de la expresión corporal
- Promover la comunicación y el respeto mutuo en el grupo

Materiales

- Música
- Tarjetas o folios en blanco para escribir

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

El docente explica lo que trabajaremos durante esta sesión y presenta los conceptos de “autonomía”, “autoestima” y “autoconcepto”, y se entregará a los alumnos unas tarjetas en blanco donde deberán describirse con una palabra o frase.

Momento de construcción de aprendizaje

1º Actividad

Cada alumno elige una canción y, sin tener en cuenta lo que los demás hagan, se moverán de forme libre y autentica, expresando a través de su cuerpo la palabra o frase que escribió en su tarjeta o folio. El docente deberá recordar en todo momento que no existen movimientos correctos o incorrectos, sino que se trata de ser auténticos y expresar quienes son.

2º Actividad

Los alumnos forman parejas y, con la misma música, se mueven en relación con su compañero/a. Cada uno/a expresa su palabra o frase a través de su cuerpo mientras su compañero/a lo/a observa y le presta atención. Posteriormente, se intercambian los roles.

3º Actividad

Se formarán grupos de 3 a 5 personas y deberán elegir una canción para moverse en relación con la palabra o frase que mejor describa al grupo. En esta improvisación, es importante que cada alumno se sienta parte importante del grupo y que se respeten y tengan en cuenta las ideas y aportaciones de cada miembro del grupo.

Momento de vuelta a la calma

Nos colocaremos en círculo y todos deberán compartir como se sintieron al expresarse a través del cuerpo y cómo se sintieron al observar y ser observados por el resto de los compañeros y compañeras. El docente recuerda la importancia de ser auténtico y de valorarse a sí mismos/as y a los demás en su diversidad y complejidad.

Sesión 2: Conciencia emocional

Objetivos

- Comprender el concepto de conciencia emocional
- Identificar y comprender las emociones básicas a través del movimiento corporal
- Aprender a expresar las emociones adecuadamente a través del movimiento

Materiales

- Tarjetas con las diferentes emociones escritas
- Música

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

En la pizarra se encuentra la pregunta ¿Qué entendemos por conciencia emocional?

Reflexionamos sobre el concepto y su importancia en la vida cotidiana. Se les pide a los alumnos que reflexionen sobre cómo las emociones influyen en su cuerpo y en la forma de moverse.

Momento de construcción de aprendizaje

1º Actividad: identificamos las emociones a través del movimiento.

Se distribuyen las tarjetas con las emociones básicas escritas en ellos y por parejas, los alumnos deberán mover su cuerpo de forma que represente la emoción que les toco en la tarjeta, se cambian los papeles y se repite el ejercicio.

2° Actividad: juego de expresión emocional

Los alumnos se dividen en parejas y se les pide que realicen un juego de roles. Para ello, cada pareja deberá interpretar una situación en la que se experimenta una emoción determinada, pero esta vez, utilizando solo el movimiento corporal para expresarse. Luego, se comparte con el grupo que emoción se está representando y por qué lo interpretan de esa forma.

3° Actividad

Se les pedirá a los alumnos que se dividan en parejas y que creen una coreografía juntos, además, durante la creación y representación de esta pueden experimentar diferentes emociones, pero deben intentar que estas no influyan a su expresión corporal. Una vez acabada la representación tendrán la oportunidad de contarnos que emociones han experimentado.

Momento de vuelta a la calma

Reflexionaremos sobre la importancia de identificar y expresar adecuadamente las emociones a través del movimiento. Además, también se hará una puesta en común en gran grupo sobre qué emoción o emociones han experimentado durante la sesión y cómo la expresaron a través del cuerpo.

Sesión 3: Expresión corporal y gestión de las emociones

Objetivos

- Comprender el concepto de gestión emocional
- Identificar como las emociones influyen en la expresión corporal
- Aprender a gestionar las emociones para mejorar la expresión corporal

Materiales

- Música

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

El docente explica el concepto de gestión emocional y su importancia en la expresión corporal. Luego, se les pedirá a los alumnos que se formen un círculo y que elijan una emoción para

representar con su cuerpo (por ejemplo, alegría, tristeza, enojo). Uno a uno, los estudiantes se acercan al centro del círculo y representan la emoción que han elegido con su cuerpo mientras los demás observan.

Momento de construcción de aprendizaje

1° Actividad: juego de movimientos emocionales

Se dividirá la clase en parejas, en la cual uno será el “actor” y otro el “observador”. El actor deberá elegir una emoción y la representa a través de movimientos corporales, pudiendo representar una escena emotiva de una película o situación, mientras el observador debe escribir en un folio todo lo que observa y percibe de la representación que hace el actor. Luego, los estudiantes intercambian los roles y repiten el proceso. Cuando ambos lo hayan hecho deberán explicar lo que estaban representando.

2° Actividad:

Los alumnos se moverán libremente alrededor del espacio mientras escuchan música. Se les pedirá que se concentren en su respiración y que identifiquen las emociones que experimentan a medida que se mueven. Hablaremos de aquellas emociones predominantes que iban surgiendo a medida que escuchaban la música y, luego, se les pedirá que una vez identificadas estas emociones las asignen diferentes movimientos para expresarlas de manera más efectiva.

Momento de vuelta a la calma

Reflexionaremos sobre la importancia de la gestión emocional tanto dentro como fuera del aula, además de cómo pueden aplicar lo aprendido durante la sesión a su vida cotidiana.

Además, también hablaremos sobre aquellas estrategias que pueden utilizar para controlar sus emociones.

Sesión 4: Explorando la relajación y la respiración

Objetivos

- Comprender la importancia de la relajación y la respiración en la salud y el bienestar
- Aprender y practicar técnicas de respiración adecuada para diferentes situaciones
- Identificar los efectos de la relajación y la respiración en el cuerpo y la mente

Materiales

- Colchonetas
- Música suave y relajante
- Proyecto o pizarra para mostrar imágenes

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Trataremos los beneficios de la relajación y la respiración en nuestras vidas, además de hacer una breve asamblea sobre situaciones que nos puedan generar estrés o ansiedad y cómo la relajación y la respiración nos puede ayudar a hacer frente a este tipo de situaciones.

Momento de construcción de aprendizaje

Esta sesión se dividirá en una parte teórica y en otra práctica.

Durante la parte práctica explicare la teoría detrás de la relajación y respiración, una vez hecho esto, se hará alusión a las diferentes técnicas de relajación y respiración con las que nos podemos encontrar, como, por ejemplo, la respiración abdominal, la respiración profunda y la relajación muscular progresiva. Finalizando con los efectos que el trabajo de estas técnicas provoca en el cuerpo y la mente.

En cuanto a la parte práctica, la cual irá acompañada de música suave y relajante de fondo, guiaremos a los alumnos en una serie de ejercicios de relajación y respiración, comenzando con una breve sesión de estiramientos suaves para relajar el cuerpo. Luego, dirigiremos al alumnado a adoptar una postura cómoda, en la colchoneta, cerrando los ojos. Una vez llegado a este punto, guiaremos al alumnado a través de técnicas de respiración profunda y lenta, indicándoles que deberán enfocarse en la inhalación y exhalación consciente. Introduciremos la relajación muscular progresiva, dirigiendo a los estudiantes a tensar y relajar los diferentes grupos musculares de forma secuencial.

Momento de vuelta a la calma

Invitaremos a los alumnos a que lentamente abran los ojos y los animaremos a que compartan sus experiencias y sensaciones después de la práctica. Además, reflexionaremos sobre cómo podemos aplicar estas técnicas de relajación y respiración en su vida diaria para mantener situaciones de estrés o ansiedad.

Sesión 5: Desarrollando la empatía, la asertividad y habilidades sociales

a través de la expresión corporal

Objetivos

- Promover la empatía y las habilidades sociales a través de la expresión corporal
- Comprender el concepto de asertividad y su importancia en la comunicación
- Aplicar las habilidades asertivas adquiridas en situaciones de interacción social
- Fomentar la conexión emocional, la comunicación no verbal y el trabajo en equipo entre los compañeros

Recursos

- Tarjetas con los conceptos de “empatía”; “asertividad” y “habilidades sociales”
- Tarjeta con la definición de empatía”; “asertividad” y “habilidades sociales”
- Tarjetas con ejemplos de empatía”; “asertividad” y “habilidades sociales”

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Presentaremos los conceptos que trabajaremos durante esta sesión, los cuales son “empatía”; “asertividad” y “habilidades sociales. Explicaremos brevemente sobre el significado de todos estos conceptos y la importancia que tienen, además se presentaran breves situaciones de cada una de ellas para comprender mejor el significado de estas.

Momento de construcción de aprendizaje

1º Actividad: Juego del espejo

Para esta primera actividad, formaremos parejas y haremos el juego del espejo. Consiste en imitar los movimientos y gestos de la pareja, como si fueras su reflejo en un espejo.

2º Actividad: Mímica

Dividiremos a la clase en grupos y cada grupo deberá elegir una palabra, frase o situación de libre elección para representar mediante mímica al resto de integrantes del grupo. Los jugadores deberán utilizar únicamente el lenguaje corporal para comunicar el mensaje y los demás miembros deberán adivinar de qué se trata.

3° Actividad: Exploración de la asertividad

Esta tercera actividad tendrá dos partes, la primera será una actividad y la otra la creación de un mapa conceptual.

Primera parte:

Presentaremos a toda la clase situaciones de interacción social que requiera de la aplicación de la asertividad, como expresar una opinión, establecer límites o pedir ayuda. Para ello dividiremos a la clase en parejas o pequeños grupos y les pediremos a cada grupo que elija una situación y represente una respuesta asertiva utilizando la expresión corporal. Una vez finalizado, deberán presentar su representación a toda la clase, el resto de los grupos tendrá la posibilidad de dar su opinión con respecto a las diferentes respuestas asertivas.

Segunda parte:

En cuanto a la segunda parte, se llevará a cabo la creación de un mapa conceptual que cada alumno deberá plasmar en su cuaderno de campo. Para la explicación de cómo hay que realizarlo y que aspectos hay que tener en cuenta, el docente llevará uno hecho por sí mismo para utilizarlo de ejemplo. (Ver Anexo 1.1)

Momento de vuelta a la calma

Reflexionaremos sobre lo aprendido durante esta quinta sesión, así como también como se han sentido trabajando los diferentes conceptos, se motivará a los alumnos a presentar dudas o inquietudes que puedan tener con respecto a los temas.

Sesión 6: Explorando el baile como expresión corporal

Objetivos

- Comprender el baile como una forma de expresión artística utilizando el cuerpo.
- Explorar diferentes formas de movimiento y expresión a través del baile.
- Fomentar la creatividad y la confianza en sí mismo

Materiales

- Música de diferentes estilos

Desarrollo de la sesión

Momento de encuentro

Haremos una breve introducción sobre lo que trabajaremos durante esta sesión, que es el baile y cómo podemos utilizarla como herramienta para expresarnos.

Momento de construcción de aprendizaje

1º Actividad: Exploración del cuerpo y conciencia corporal

Primero haremos una exploración de los movimientos para explorar diferentes partes del cuerpo y los movimientos que estos pueden realizar, animando a los alumnos que se muevan de forma libre y exploren diferentes formas, ritmos y calidades de movimientos. Animando a los alumnos a ser conscientes de las sensaciones que experimenta su cuerpo a medida que se mueve.

2º Actividad: aprendizaje de pasos básicos

Elegiremos un estilo de baile específico del gran repertorio musical que presentaremos al alumnado. Posteriormente, enseñaremos pasos básicos relacionadas con este estilo de música, demostraremos los pasos y guiaremos a los alumnos paso a paso para que lo aprendan, alentando a cada uno a adaptar los movimientos a sus propio estilo y agregar variaciones según su criterio y gusto.

3º Actividad: improvisación y expresión personal

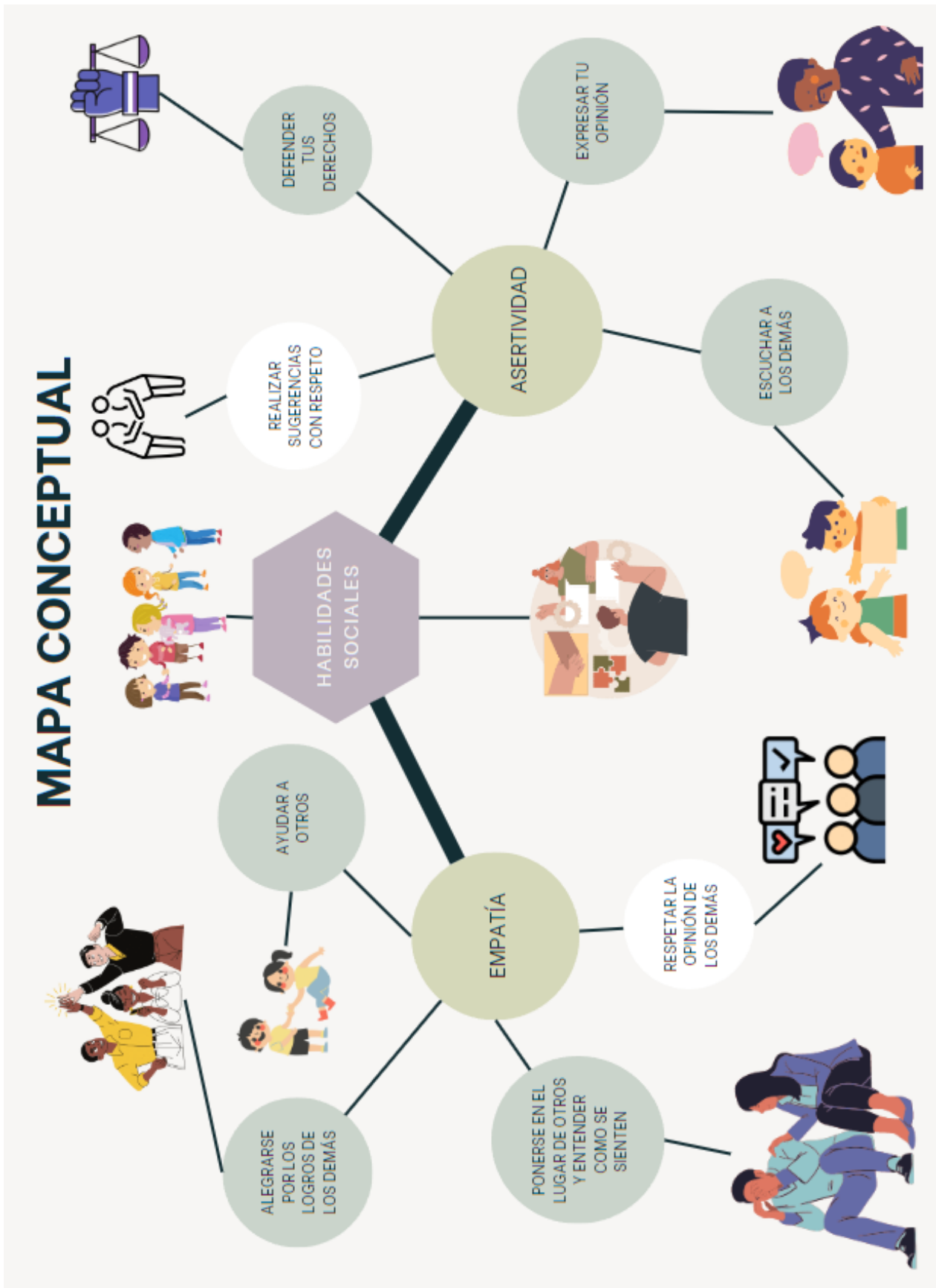
Del repertorio musical con el que contamos, reproduciremos otro estilo diferente al anterior, un total de tres veces. Durante este tiempo el alumnado de forma individual deberá sentir la música, expresar lo que sienten, prestando atención a lo que esta genera en su interior, explorando libremente el movimiento sin reprimirse.

Una vez finalizado las tres repeticiones, cada uno deberá presentar su coreografía al resto de clase.

Momento de vuelta a la calma

Haremos una asamblea en la que los alumnos deberán compartir sus experiencias y reflexiones sobre cómo se han sentido al expresarse a través del baile. Una vez compartida todas las vivencias experimentadas durante la sesión, destacaremos la importancia de la expresión corporal como forma de comunicación y liberación emocional.

ANEXO I.I mapa conceptual



ANEXO II CUESTIONARIO CONCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL

PREGUNTAS	Cabeza	Manos	Piernas	Pies
1) ¿Qué partes de tu cuerpo puedes identificar fácilmente?				
	Felicidad	Tristeza	Asustado	Enfadado
2) ¿Puedes nombrar que emoción te resulta más fácil de expresar?				
	Cuando estoy nervioso/a	Cuando hago ejercicio	Cuando hablo de cómo me siento	No sé
3) ¿Cuándo sueles notar que tu corazón late más rápido?				
	Sí	No	A veces	Nunca
4) ¿Te gusta expresar tus emociones mediante la música o el movimiento?				
	Porque no importa cómo nos sentimos	Para entender nuestras emociones	No es importante ser consciente de las emociones	No lo sé
5) ¿Por qué es importante ser consciente de nuestras emociones?				
	Dormir lo suficiente, comer sano y	No hacer ejercicio y comer	Ignorar tu cuerpo y tus emociones	

	hablar de tus emociones	comida rápida todos los días		
6) ¿Qué puedes hacer para cuidar tu cuerpo y tu mente?				
	Gritarle a alguien	Romper cosas	Respirar profundamente, contar hasta diez y hablar de cómo te sientes	Guardar tus emociones y no hacer nada
7) ¿Cuál de las siguientes actividades pueden ayudarte a relajarte cuando estas enfadado?				
	Golpear a alguien cuando estoy enfadado	Hablar de tus emociones y sentimientos con respeto y sin lastimar al otro	Mantener tus emociones en secreto y no contar nada a nadie	No sé
8) ¿Qué significa expresar tus emociones de manera saludable?				
	Ignorar tus emociones y no hablar de ellas	Hablar con confianza de cómo te sientes	Guardar tus emociones para ti mismo	No es importante ser consciente
9) ¿Qué puedes hacer para ser consciente de tus emociones?				

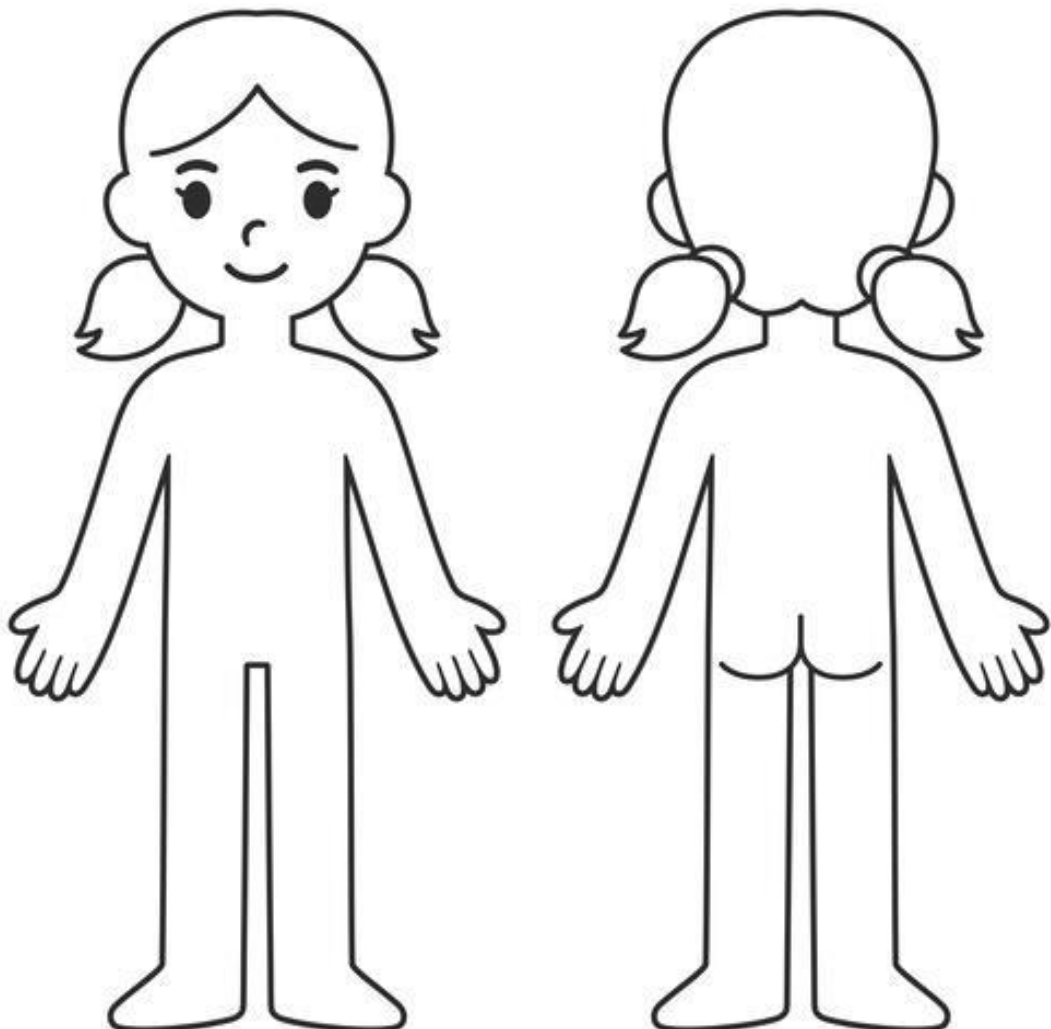
	Sentir tristeza cuando te hacen daño	Saber cuándo tienes hambre	No preocuparse por ti mismo	Ignorar lo que siento
10) ¿Cuál de los siguientes ejemplos muestra conciencia corporal				

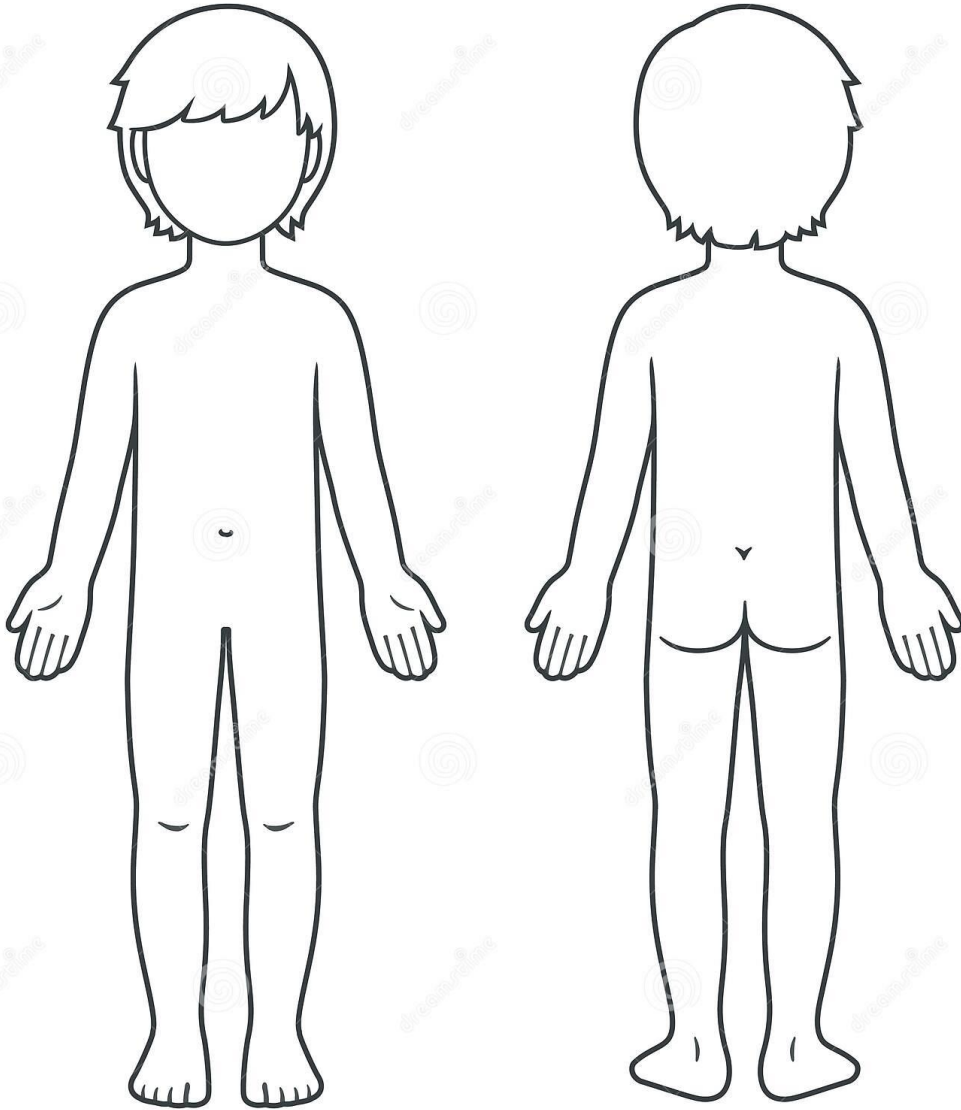
ANEXO III MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES

MAPA CORPORAL DE LAS EMOCIONES

1- IDENTIFICA QUE EMOCIÓN HAS SENTIDO

2- COLOREAR, CON DIFERENTES COLORES, EN LA SILUETA LAS PARTES DE TU CUERPO DONDE HAS EXPERIMENTADO CADA





ANEXO IV FICHAS DE EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN

Ficha de evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado

ASPECTOS QUE OBSERVAR	VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
1) Describe y califica su nivel de conciencia de las sensaciones físicas en diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, si es capaz de identificar la tensión muscular, la temperatura corporal o malestar...					
2) Identifica que partes del cuerpo se ven afectadas por los estados emocionales y cómo estas sensaciones físicas influyen en su experiencia emocional					
3) Reconoce las señales que su cuerpo le envía en diferentes situaciones. Por ejemplo, si reconoce cuando esta relajado o tenso					
4) Distingue correctamente los conceptos de conciencia corporal, emociones, inteligencia emocional...					
5) Comprende e identifica los diferentes tipos de emociones					
6) Reconoce tanto la expresión verbal como no verbal					
7) Es capaz de conectar sus emociones con las sensaciones físicas que experimenta en su cuerpo					
8) Comprende la importancia de la relación cuerpo-mente					
9) Indaga para percibir y comprender como las emociones se manifiestan en el cuerpo					
10) Es consciente de las sensaciones físicas de su cuerpo					
11) Utiliza terminologías adecuadas con respecto a lo trabajado					
12) Se mueve de manera libre y utiliza gestos expresivos para reflejar lo que siente					
13) Muestra coordinación en sus movimientos corporales, especialmente en situaciones que requieran habilidades específicas					
14) Es capaz de controlar su respiración de manera consciente y fluida					

15) Logra establecer una conexión consciente entre su mente y su cuerpo durante las prácticas					
16) Utiliza la relajación y la respiración consciente para expresar emociones auténticas					
17) Mantiene la concentración y el enfoque durante las prácticas de relajación y respiración consciente					
18) Los movimientos y expresiones se ajustan al contexto de la situación					
19) Promueve la inclusión, el compañerismo y la colaboración de todos los compañeros					
20) Es capaz de resolver problemas de manera constructiva, manifestando tolerancia y comprensión hacia los demás					

Ficha de autoevaluación

<p>AUTOEVALUACIÓN DE LA UNIDAD</p> <p>“CONSCIENCIA CORPORAL COMO MÉTODO DE AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL</p>				
<p>NOMBRE Y APELLIDOS:</p> <p>CLASE Y GRUPO:</p> <p>FECHA:</p> <p>1) Completa la tabla marcando con un “X” únicamente en una casilla.</p>				
ITEMS	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
¿Prestas atención a las sensaciones físicas de tu cuerpo?				
Después de trabajar esta unidad ¿Qué tan consciente estás de las sensaciones físicas de tu cuerpo?				

¿Con qué frecuencia eres consciente de tus emociones?				
He conseguido relajarme cuando lo requería la actividad				
He conseguido consciente de la relación cuerpo-mente				
Reconozco e identifico las diferentes emociones				
Comprendo e identifico las emociones de mis compañeros				
He sido capaz de utilizar mi respiración al realizar la relajación consciente				

2) ¿Qué importancia tiene la conciencia corporal y emocional?

3) ¿Cómo puedes expresar tus emociones a través del movimiento corporal?

4) Escribe aquellas actividades o juegos que más te hayan gustado y explica que aprendizaje te han generado

5) ¿Consideras que todo lo que hemos trabajado lo puedes aplicar en tu día a día?

6) ¿Te ha ayudado esta unidad para mejorar la gestión de tus emociones? ¿Cómo?

7) ¿Qué te ha parecido los temas que hemos trabajado en esta Unidad?

8) ¿Qué has aprendido de esta sesión?