



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO 2023-2024

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**“LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO HERRAMIENTA PARA
EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
EDUCACIÓN INFANTIL”**

NATALIA SANZ SACRISTÁN

Tutelado por: **CRISTINA RODRÍGUEZ MORANTE**

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado presenta una investigación sobre la relevancia de la Inteligencia Emocional en la etapa infantil y su desarrollo mediante la expresión corporal, además de la importancia que adquiere en el desarrollo integral de los alumnos como futuros individuos de la sociedad.

Para la elaboración de dicha investigación se ha considerado la opinión de varios autores y, en consecuencia, se ha diseñado una propuesta didáctica para trabajar el desarrollo emocional en el segundo ciclo de Educación Infantil.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia Emocional, Expresión Corporal, Educación Emocional, Comunicación no verbal.

ABSTRACT

This final degree project presents research on the relevance of Emotional Intelligence in the infant stage and its development through body expression, as well as the importance it acquires in the integral development of students as future individuals in society.

For the elaboration of this research, the opinion of several authors has been considered and, consequently, a didactic proposal has been designed to work on emotional development in the second cycle of Early Childhood Education.

KEYWORDS

Emotional Intelligence, Body Expression, Emotional Education, Nonverbal Communication.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Justificación personal

3.2. Justificación curricular

4. MARCO TEÓRICO

LA EXPRESIÓN CORPORAL

4.1. Concepto de expresión corporal

4.2. Características de la expresión corporal

4.3. La comunicación no verbal

4.4. Educación psicomotriz

APRENDIZAJE EMOCIONAL

4.5. Las emociones

4.6. Clasificación de las emociones

4.7. La educación emocional

4.8. Las competencias emocionales

4.9. La inteligencia emocional

4.10. Habilidades de la inteligencia emocional

5. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Justificación

6.2. Contexto y características del alumnado

6.3. Definición del problema

6.4. Diseño de la propuesta

7. ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LA PROPUESTA

7.1. Respecto al alumnado

7.1.1. Atención y participación

7.1.2. Expresión emocional

7.1.3. Empatía y comprensión de emociones ajenas

7.1.4. Regulación emocional

7.1.5. Interacción social

7.1.6. Reflexión y autoconocimiento

7.2. Respecto a la práctica docente

7.2.1. Adaptación

7.2.2. Desafíos y soluciones

7.2.3. Reflexión

7.3. Respecto a los contenidos trabajados

8. CONCLUSIONES

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

10. ANEXOS

1. INTRODUCCIÓN

El documento expone mi trabajo de fin de grado dentro de la mención de Expresión y Comunicación Artística y Motricidad de la titulación de Educación Infantil en la Universidad de Valladolid. En dicho documento se desarrolla una investigación para, posteriormente, realizar una propuesta didáctica, llevarla a cabo en el aula de Educación Infantil y por último analizar los resultados recopilados para sacar unas conclusiones sobre la temática y la práctica docente.

El trabajo tiene como título “La expresión corporal como herramienta para el desarrollo de la inteligencia emocional en Educación Infantil”. Así pues, los temas principales que se tratan son: la inteligencia emocional, la expresión corporal y la educación emocional.

La elaboración del TFG ha implicado crear una estructura que comienza con la justificación de la investigación, en la cual se argumentan los motivos por los que son importantes para un docente y sus alumnos los temas mencionados. Después, se incluyen los objetivos que se pretenden conseguir a lo largo del documento creado. Seguidamente, en el marco teórico se presentan varios conceptos relevantes relacionados con los temas de estudio, junto con los autores en los que se basan las afirmaciones. Se incluye, asimismo, la metodología empleada para elaborar el documento, se explica el proceso de recopilación de información y análisis de los datos obtenidos, como también el enfoque y los instrumentos utilizados. Por otra parte, se presenta la propuesta educativa de intervención que posteriormente se incluye completa en el apartado de “Anexos”. Finalmente, se expone el análisis de la información recopilada y los resultados para después crear la conclusión del trabajo mediante la interpretación rigurosa de los datos obtenidos de la puesta en práctica. El

último apartado concluye diferentes anexos para favorecer la comprensión de los diferentes apartados del trabajo.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo del presente trabajo de fin de grado es investigar sobre la expresión corporal y la inteligencia emocional, con el fin de emplear el cuerpo como herramienta para abordar las emociones en las aulas del segundo ciclo de educación infantil.

- Investigar sobre las emociones y la expresión corporal en educación infantil.
- Conocer y analizar la relación entre el propio cuerpo y las emociones en el ámbito escolar.
- Diseñar, aplicar y evaluar una propuesta didáctica de actividades sobre el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la expresión corporal dirigido al alumnado de 4 años.
- Analizar la información y los datos recopilados en la puesta en práctica del proyecto y hacer una reflexión sobre la intervención en el aula.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. Justificación personal

A continuación, en el siguiente apartado explico la justificación personal por la cual he elegido el tema de mi proyecto de fin de grado.

Las emociones juegan un papel fundamental en el día a día de cualquier persona y en ciertas situaciones, sobre todo en la edad adulta, resulta difícil lidiar con nuestras propias emociones o incluso las ajenas. Por ello, desde una edad tan temprana como la etapa infantil, es esencial que los alumnos reciban una educación emocional por parte de los docentes y de su entorno familiar, sobre la capacidad de identificar, gestionar y desarrollar sus habilidades emocionales. De este modo, los niños pueden tener a su alcance diferentes estrategias para adaptarse y saber enfrentarse a situaciones futuras, como gestionar sus emociones siguiendo su criterio personal. Al tener la capacidad de poder identificar y controlar las emociones propias, esto proporciona una enorme ventaja en los diferentes aspectos de la vida de una persona, como también a su entorno.

Además, me llama la atención lo poco que se profundiza en el desarrollo de las emociones, específicamente a través del cuerpo en el aula. Por este motivo, sentí la necesidad de crear un trabajo de investigación por el que, yo misma como futura docente, pueda comprender cómo se podrían desarrollar al máximo dichas dimensiones y estados del ser humano. Potenciando de esta manera diferentes habilidades que deben de desarrollar en su edad más temprana, en relación con la psicomotricidad y la expresión corporal.

Es importante estudiar la emoción desde la expresión corporal, varios autores que veremos a continuación como Bisquerra, Balcells, Goleman, Stokoe y Hark, hacen mención a la relación mente-cuerpo y profundizan en ambos temas en particular.

Para terminar, por todo lo comentado anteriormente, mi propósito es a través de la fundamentación teórica, concienciar y aportar diferentes recursos para facilitar a los alumnos el aprendizaje de la formación y transmisión de sus emociones mediante la expresión corporal. Enfocándome en el autoconocimiento corporal para entender y saber exteriorizar, y a su vez, tratar las dimensiones cognitivas y aspectos afectivo-emocionales.

3.2. Justificación Curricular

Con este trabajo se contribuye a alcanzar algunas de las competencias del Grado de Educación Infantil de la Universidad de Valladolid, establecidas en el *Real Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias*, las cuáles he relacionado con la aplicación en el TFG.

Competencias generales:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

Tras hacer un análisis del currículo, se utilizan y aplican mediante estrategias metodológicas, los conocimientos investigados en el diseño de una propuesta de intervención. Además, se emplean conceptos relacionados con la expresión corporal y las emociones.

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la

elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

La creación de una Unidad Didáctica para un aula de 4 años de la segunda etapa de Educación Infantil, basándose esta en la comprensión de los elementos que aparecen en el currículo.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Recopilar información de las diferentes sesiones de la propuesta didáctica, para después analizarla e interpretarla, reflexionando sobre los elementos esenciales y creando una conclusión.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

Desarrollar habilidades sociales y habilidades de comunicación en situaciones tanto formales como informales sobre los temas tratados en el trabajo.

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Elaborar una investigación que ofrece la oportunidad de realizar una aplicación práctica en el ámbito educativo, contribuyendo a su vez al futuro docente.

6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de

oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

La puesta en práctica de la intervención didáctica en un contexto específico, basado en la libertad, la responsabilidad, la igualdad de oportunidades y el respeto.

4. MARCO TEÓRICO

LA EXPRESIÓN CORPORAL

4.1. Concepto de expresión corporal

Diferentes autores como Stokoe (2017), Balcells (2002e) y Vallejo (2003), buscan una definición exacta para el concepto de expresión corporal, ya que es en esta época cuando surge una corriente relacionada con la actividad física. Una forma de movimiento corporal dentro de ámbitos artísticos como la danza, el teatro o la educación física.

Según Stokoe (2017): “La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma.” (p.13)

Balcells (2002e) menciona que dicho término se define como perenne, atemporal y con la oportunidad de ser trabajado desde la etapa infantil hasta la etapa de la vejez. Considera que aún se está buscando una definición exacta, pero añade lo siguiente: “empezando por ver en el lenguaje motor un portador de comunicación que, mediante el movimiento, no es más que la disposición que podemos manifestar a resolver problemas de naturaleza cognitivo-motrices y para perseguir la cantidad (experiencia) y calidad de los esquemas motrices que vamos incorporando”. (p.8)

Por último, según Vallejo (2003) citado por Silva, Abilleira y Gradín 2018: “La expresión corporal es una faceta de la comunicación que tiene un lenguaje común a todos los seres humanos y que les permite ponerse en contacto con ellos mismos y, posteriormente, expresarse y comunicarse con los demás empleando su propio cuerpo como canal”(p.124).

Por consiguiente, las tres definiciones comparten muchos aspectos y después de analizarlas, se podría extraer que la expresión corporal es la capacidad de comunicación a través del cuerpo y de sus respectivos movimientos, teniendo en cuenta al resto de personas y el entorno. Al unir la comunicación con la expresión y la motricidad, podemos ver como resultado una forma de canalizar y exteriorizar las emociones y alcanzar el bienestar íntegro de los niños.

4.2. Características de la expresión corporal

La expresión corporal es un elemento esencial y significativo en la interacción humana, además, existen varios rasgos que definen y enriquecen esta forma de comunicación. Mediante este breve análisis, se expondrán de manera clara y concisa los principales aspectos que nos permiten comprender la complejidad de la expresión corporal.

Según Stokoe y Harf (1992), las características de la expresión corporal son las siguientes:

- La **sensopercepción**: Consiste en el desarrollo de los sentidos de manera exteroceptiva, desde la información externa de nuestro cuerpo, y propioceptiva, desde el conocimiento de nuestro propio cuerpo.
- La **motricidad** y el **tono**: la primera es definida por las autoras como “movimiento corporal”. El tono lo describen como “el grado de tensión y de relajación muscular, así como también el equilibrio establecido entre ambos en momentos de acción y de reposo”.
- El **espacio**: Encontramos 4 tipos de espacios, personal, parcial, total y social.
- Las **características del movimiento**: Se pueden clasificar en tres grupos diferentes; Los movimientos naturales, los analíticos o técnicos y los generadores.

4.3. La comunicación no verbal

La comunicación no verbal es una forma de transmitir información sin utilizar palabras, a través de gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, entre otros. Además, se considera el cuerpo como un instrumento o medio de expresión, ya que, se puede comunicar a través del lenguaje corporal. Esta forma de comunicación puede ser consciente o inconsciente.

Es el primer y único medio de comunicación prelingüístico de los más pequeños, ya que constituye todo tipo de movimientos, gestos, miradas o expresiones. De esta manera comunica todo tipo de necesidades y afectos hacia el resto de las personas o sus iguales.

Por tanto, se puede decir que el lenguaje corporal se compone de diferentes elementos: la expresión, la comunicación y la creatividad; y teniendo como recursos comunicativos y expresivos: el gesto y el movimiento corporal.

4.4. Educación psicomotriz

Según Avilés y Ayuso (2023), la acción motriz fomenta el progreso psicomotor y respalda la adquisición de habilidades en diversos planos del desarrollo del niño/a: motor, físico, emocional, social, cognitivo, etc. Por este motivo, en las aulas de Educación Infantil, la educación psicomotriz adquiere un rol esencial.

Además, mencionan que en este se utiliza el cuerpo como medio de expresión y el movimiento como lenguaje corporal para el conocimiento propio, ajeno y del mundo que nos rodea. De esta manera, enfocamos como principal medio de comunicación la expresión corporal, tanto para expresar las necesidades o intereses propios como para comprender la información que se recibe de forma externa.

Este enfoque pedagógico involucra aspectos socioafectivos, motores, psicomotores e intelectuales, y a su vez desarrolla diferentes capacidades y habilidades censo-motrices, perceptivas, comunicativas y expresivas desde las vivencias corporales.

La psicomotricidad nos ayuda como docentes a entender mediante la vía motriz lo que siente y expresa un niño desde su mundo interior. Por tanto, el desarrollo motor desempeña un papel fundamental en la construcción de la personalidad infantil, ya que relaciona mente y cuerpo de forma directa.

APRENDIZAJE EMOCIONAL

4.5. Las emociones

Las emociones forman parte de la vida humana, continuamente experimentamos dichas emociones, pero no nos paramos a pensar qué son realmente y como nos influyen tanto en nuestro pensamiento como en nuestro comportamiento. Nos podemos encontrar con varios enfoques del concepto que exponen los siguientes autores:

Mora y Sanguinetti (2004) definen la emoción como una reacción tanto conductual como subjetiva en base a la información recibida del exterior o interior del propio individuo. La reacción conductual que se menciona es una respuesta corporal ante situaciones de peligro o placer, por tanto, se puede describir el concepto de emoción como una reacción inconsciente que tiene el cuerpo ante un estímulo.

Además, Goleman (1997) describe el concepto de la siguiente manera: “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (p.177). Según Bisquerra (2009): “las emociones son el resultado de juicios acerca del mundo y del lugar que uno tiene en él” (p.30).

Por último, Zaccagnini (2004) menciona: “Las emociones son una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas” (p.61).

Teniendo en cuenta todas las definiciones anteriores, se puede entender que una emoción es una reacción psicofisiológica, una respuesta compleja que involucra aspectos psicológicos, fisiológicos y conductuales, desencadenada por estímulos internos o externos.

Estas respuestas pueden manifestarse como sentimientos subjetivos, cambios en el estado de ánimo, expresiones faciales, cambios en la actividad cerebral, respuestas hormonales, entre otros. Las emociones juegan un papel fundamental en la regulación del comportamiento, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la adaptación al entorno.

Una emoción se activa a partir de un estímulo o acontecimiento y su percepción puede ser consciente o inconsciente. Además, dicho acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.

Según menciona Bisquerria (2009), la respuesta emocional tiene tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo (Figura 1) (p.19):

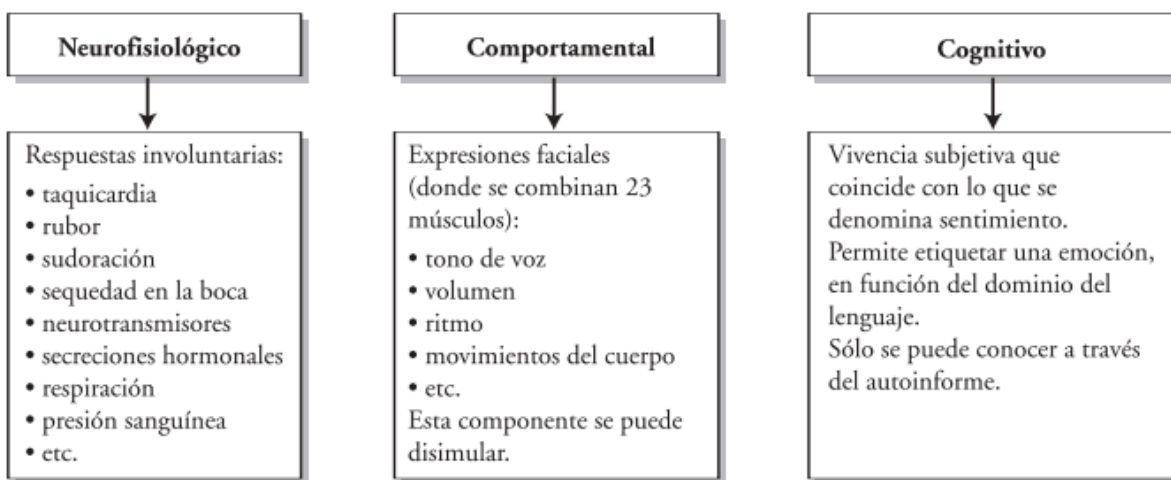


Figura 1: Componentes de la emoción

4.6. Clasificación de las emociones

Plutchik (2001) identificó y clasificó las emociones creando la Rueda de las Emociones. Dicho elemento está compuesto por ocho emociones básicas o primarias y decidió distribuirlas por pares opuestos: miedo/ira, alegría/tristeza, confianza/aversión, anticipación/sorpresa. De esta manera, creó una escala cromática gradual de intensidad representada en la figura 2 (p.251):

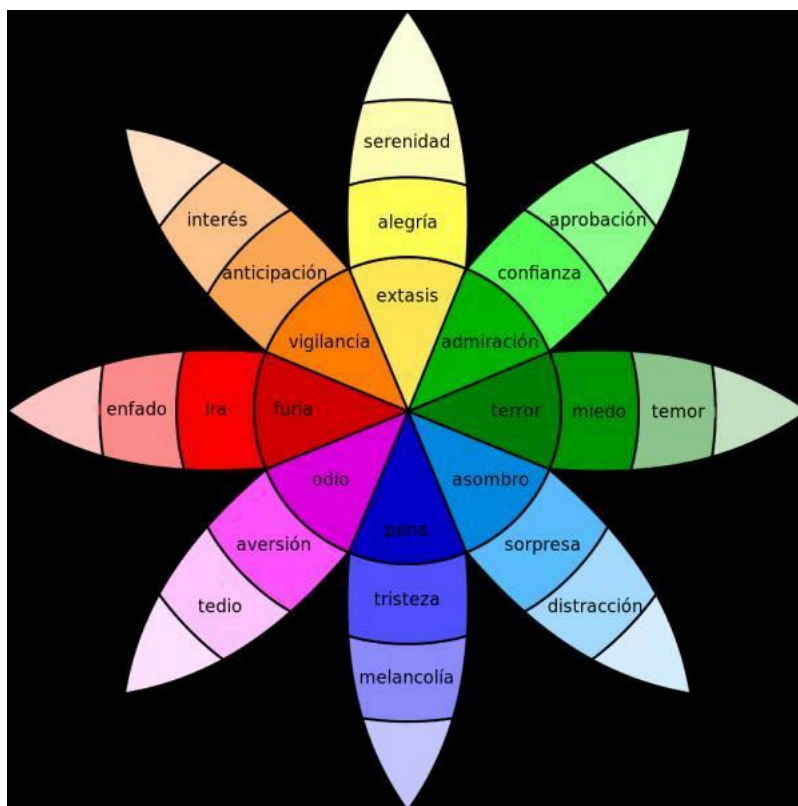


Figura 2: Rueda de emociones de Plutchik

Este autor indica la relación de las ocho emociones básicas mencionadas para forjar emociones secundarias sociales, que a diferencia de las básicas, no se reflejan mediante una expresión facial ni tienen un estilo de afrontamiento específico. Sin embargo, interactúan con el procesamiento cognitivo.

4.7. La educación emocional

La educación emocional es una de las recientes innovaciones en el campo de la psicopedagogía, que satisface necesidades sociales que no están totalmente cubiertas por las materias académicas ordinarias. El objetivo es desarrollar habilidades emocionales, que se consideran habilidades esenciales para la vida. Por tanto, es un aprendizaje permanente.

Según define Bisquerra (2000): “La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.” (p.158)

La educación emocional es un modelo educativo diseñado para ayudar a las personas a comprender sus emociones, desarrollar la conciencia emocional, ayudar a controlar sus propias emociones y apoyar a construir una actitud positiva ante la vida.

En definitiva, se trata de formar a todas las personas para que desarrollen conductas que les permitan actuar adecuadamente para prevenir problemas derivados del estrés emocional. Dado que, en algunos casos las personas son propensas a tener pensamientos autodestructivos y conductas inapropiadas por falta de control emocional. La educación emocional tiene como finalidad prevenir estas consecuencias, además del desarrollo de la personalidad general del individuo, mejorar sus habilidades sociales y promover la empatía.

El objetivo de la educación emocional es lograr un progreso de las competencias emocionales. Se podría considerar que la inteligencia emocional es una capacidad, la cual incluye aptitudes y habilidades, y el rendimiento emocional equivale al aprendizaje.

La competencia emocional se moldea en base a las experiencias de vida de cada persona, ya sea con familiares, amigos, etc. existe la oportunidad de mejorar sistemáticamente las competencias emocionales en el proceso educativo, de cultivar

habilidades como la conciencia emocional, la regulación y gestión emocional, las habilidades de comunicación interpersonal, etc.

4.8. Las competencias emocionales

Según Bisquerra (2009), entendemos las competencias emocionales como:

El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (p.146-147)

Son un aspecto fundamental de nuestro día a día, puesto que, su adquisición y control promueven una mejor adaptación al entorno; aspectos como las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, procesos de aprendizaje, etc.

Al definir el concepto de competencias emocionales, Bisquerra (2009) crea a su vez un modelo pentagonal en el cuál, dichas competencias se dividen en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, habilidades de vida y bienestar, competencia social y autonomía personal. (Figura 3) (p.147)

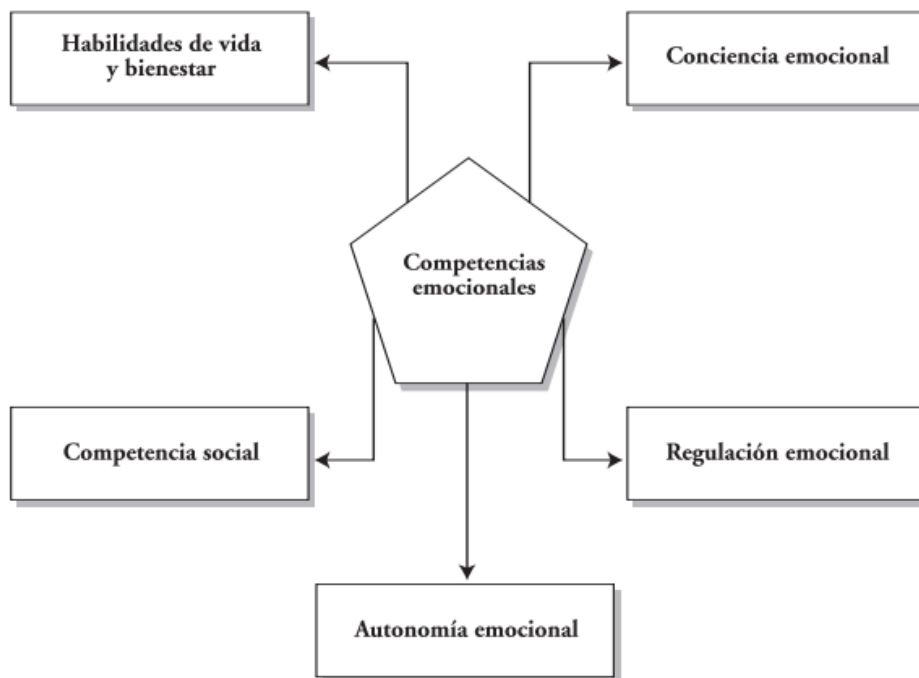


Figura 3: Modelo pentagonal de competencias emocionales

4.9. La inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un pilar fundamental para la construcción de las competencias emocionales anteriormente mencionadas, además de un aspecto clave en la educación emocional. La inteligencia emocional es un concepto definido a lo largo de la historia por varios autores, como Salovey, Mayer y Caruso (2000), citado por Fernández (2005), los cuáles exponen este concepto como: un conjunto de habilidades que permiten manejar las emociones y sentimientos, diferenciar unos de otros y utilizar dichos conocimientos para saber manejar los nuestros propios. Además, mencionan que la inteligencia emocional se puede proyectar a través de tres vertientes: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental.

Goleman (2013), citado por Silva, Abilleira, Gradín (2018), nos ofrece una definición más detallada de lo que es la inteligencia emocional y lo relaciona con el alumnado de Infantil:

La inteligencia emocional es la capacidad para conjugar adecuadamente el pensamiento con las emociones cuando se interactúa con el mundo social; y desde la etapa de infantil, trabajarla en el aula es una tarea complicada, dado que los alumnos todavía se encuentran en una etapa de desarrollo egocéntrica. (p.124)

En resumen, podemos decir que la inteligencia emocional es la capacidad que debe tener el propio individuo para conocer e identificar su propio estado emocional y el de los demás y ante ello, actuar en consecuencia de la manera más adecuada.

4.10. Habilidades de la inteligencia emocional

Este apartado se centra en las habilidades o competencias que debe de tener en cuenta un docente a la hora de trabajar la inteligencia emocional en un aula de Educación Infantil.

Ante todo, como comenta Goleman (1995), un maestro tiene que mostrar y normalizar lo que quiere transmitir y enseñar, sirviendo de modelo y explicando las situaciones como aprendizajes. Esto se refiere a la importancia de hablar sobre las emociones, mostrándolas y no ocultándolas, cómo nos sentimos cada día y por qué, ya que además de docentes somos personas. De esta manera, los niños se sentirán más identificados y comprendidos, aprendiendo a utilizar lo aprendido, gestionando sus emociones de la mejor manera.

Según Goleman (1995, p.30), las habilidades que deben de utilizar los docentes en el aula para alcanzar un correcto aprendizaje de las emociones son las siguientes:

- **Conciencia emocional:** Es la capacidad de conocer y darnos cuenta de nuestras propias emociones y sentimientos, además de saber sus motivos.
- **Autocontrol:** Es la regulación de las emociones mediante ciertas habilidades.
- **Autoestima, confianza y motivación:** Consiste en un conjunto de habilidades que favorecen la motivación para crear, iniciar o mantener el esfuerzo necesario para lograr unos objetivos.
- **Empatía:** Es la capacidad que permite a un sujeto ponerse en el lugar de otro, conociendo sus circunstancias, sus emociones y sentimientos y poder comprender sus acciones o estados de ánimo.
- **Habilidades sociales:** Se refiere a saber formar relaciones interpersonales centrándose en un objetivo común, el respeto y el desarrollo de la asertividad entre las personas de las relaciones sociales establecidas.

5. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Para realizar la presente investigación se ha utilizado una metodología cualitativa, también llamada constructivista por Latorre, Rincón y Arnal (2005), los cuáles relacionan el concepto con diversos enfoques: inductivo, holístico e idiográfico.

Se ha utilizado dicha metodología porque el proceso de investigación se centra en el estudio de acciones humanas y de sus relaciones sociales, siendo la recogida de datos mediante estrategias interactivas. Por tanto, mediante la metodología cualitativa se pretende interpretar un suceso educativo de forma integral.

El tipo de investigación es un “estudio de casos”, ya que, se investiga el alumnado de un aula en su contexto natural. Este concepto se define según Denzin y Lincoln (2013), como un proceso de investigación respaldado en el análisis del objeto de estudio y del resultado final que se ha obtenido. La técnica utilizada es la observación participante, que según Guasch (2002), ayuda a prestar mayor atención a la perspectiva de los actores. Se trata de observar y acompañar al alumnado, siendo la misma persona la que interviene en la propuesta práctica y la que recoge los datos.

Asimismo, el instrumento utilizado para recopilar la información necesaria es el diario de campo. Mediante la observación sistemática he podido recoger todo tipo de información relevante y analizar las situaciones que iban surgiendo durante las sesiones. Desde la observación en el aula, iba redactando un “diario de campo” en el que anotaba los acontecimientos que iba observando y diferentes comentarios que tenía al respecto con lo sucedido. Además, añadía a mi diario opiniones y recomendaciones por parte de mi tutora de aula al final de cada sesión, ya que, ella observaba el contexto sin intervenir.

En definitiva, en el proceso de la investigación se realizará una reflexión sobre mi práctica educativa en el aula en base a las necesidades educativas de cada niño y a las situaciones que iban surgiendo.

Después de anotar y revisar la información detallada, se realizará un análisis y clasificación de los datos obtenidos. Según Latorre, Rincón y Arnal (2005), el análisis de la información es un proceso que se divide en diferentes tareas: selección, categorización, comparación, síntesis y, por último, la interpretación, con la intención de proporcionar una explicación final.

A partir de las narraciones recopiladas en el diario de campo, se clasifica mediante colores la información en función de las diferentes temáticas abordadas (Instrucciones del docente, actitud de los niños, mi actitud y sensaciones, situaciones emocionales de los niños).

De esta manera, facilitó el trabajo de agrupar y crear las reflexiones del proceso de aprendizaje de cada apartado (Alumnado, docente y contenidos) para posteriormente, sacar las conclusiones generales del trabajo.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La propuesta de intervención diseñada para el presente trabajo de fin de grado se llevará a cabo en el aula de infantil de 4 años. Se mostrará el desarrollo completo de las actividades de la Unidad Didáctica en el apartado de Anexos (Anexo 1).

La propuesta se divide en varias sesiones las cuáles se implementarán en la jornada escolar, en cada una se realizan varias actividades y al finalizar cada sesión se realiza una recogida de datos que son los narrados del diario de campo. A medida que se recoge la información necesaria y se analiza lo que sucede, se adaptan las sesiones posteriores para mejorar el aprendizaje del alumnado.

6.1. Justificación

La Unidad Didáctica se titula: “Sentimos con el cuerpo” y está diseñada para el segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, la edad de 4 años. Con ella se pretende trabajar los temas de la expresión corporal y el movimiento, como también la inteligencia emocional y el bienestar del alumnado.

La propuesta se desarrolla en siete sesiones durante el tercer trimestre, en los meses de abril y mayo, con unas 4 semanas de duración. Cada sesión consta de aproximadamente 20 minutos, dependiendo de las actividades realizadas en cada una de ellas. Las horas de psicomotricidad son bastante limitadas por lo que se ajusta al horario disponible, además, plantear sesiones cortas evita la pérdida de interés en los alumnos.

El diseño de la propuesta de intervención tiene como objetivo aprender a utilizar el cuerpo y la expresión corporal como un recurso emocional y desarrollar la inteligencia emocional en el alumnado de 4 años. Asimismo, no solo se centra en la transmisión de las

emociones, también se pretenden trabajar los aspectos afectivo-emocionales de los niños. En resumen, se utiliza el cuerpo como una vía de comunicación de las emociones y se engloba el autoconocimiento corporal para expresar y gestionar. Por ello, a través de las actividades planteadas se promueve el aprendizaje activo que nos lleva a conseguir un desarrollo global del alumnado; físico, social y emocional.

Atendiendo a la legislación, el diseño de intervención concuerda con lo redactado y establecido según el *DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.*

6.2. Contexto y características del alumnado

La propuesta de intervención se va a llevar a cabo en el Centro docente “Jesús y María” (Fundación Vedruna Educación), se encuentra ubicado en la localidad de Valladolid. Es un colegio concertado de Educación Infantil (Primer y segundo ciclo), Primaria, Secundaria y Bachillerato. El colegio cuenta con una diversidad cultural y étnica que favorece el desarrollo tanto social como emocional del alumnado, ya que, promueve la creación de vínculos afectivos y emocionales entre los compañeros.

El grupo con el que voy a realizar mi propuesta didáctica es 4 años A, formado por 19 alumnos de entre 4 y 5 años, en el que existe una variedad de características y necesidades. Generalmente son alumnos muy activos y colaborativos, lo que favorece la realización de ciertas actividades, sin embargo, al ser tan nerviosos se vuelven impacientes y muy habladores, lo que a veces complica seguir con la clase. Son niños muy expresivos y algunos suelen mostrar habitualmente sus emociones y sentimientos cuando sucede algún acontecimiento, ya sean emociones positivas como negativas, pero aún no comprenden que todas las emociones son válidas y tienen derecho a exteriorizarlas. Al ser casi final de curso,

ya tienen unos conocimientos previos adquiridos sobre las emociones, lo que por una parte facilita la puesta en práctica de la Unidad Didáctica.

Haciendo hincapié en el alumnado con necesidades educativas especiales, en este grupo nos encontramos con dos alumnos registrados en el ATDI que presentan diversas dificultades. El primer caso es un alumno con retraso madurativo e hipertensión, además, se aprecian rasgos de TEA. El segundo caso es una alumna con retraso madurativo y motriz, discapacidad intelectual y dificultades en el lenguaje expresivo, su capacidad de comprensión y comunicación es baja, sin embargo, se relaciona perfectamente con el resto de sus compañeros.

En conclusión, en concreto el último caso, no se llega a saber exactamente el nivel de comprensión que tiene sobre sus propias emociones o las emociones ajenas, como tampoco la exteriorización de las emociones más allá de la expresión facial aprendida. La adaptación que planteo de la propuesta didáctica es concretamente para la alumna con retraso madurativo, ya que, en algunas de las actividades se podría guiar de forma más individual y pautar las indicaciones, como también hacer la actividad con ella. Sin embargo, suele imitar las acciones de sus compañeros de forma habitual y se adapta rápidamente a las situaciones planteadas.

6.3. Definición del problema

El componente emocional es esencial en la vida diaria de una persona, por ello, en las últimas décadas, su creciente importancia ha estimulado una mayor investigación en este campo. En consecuencia, resulta llamativa la investigación de este ámbito dentro de un aula de infantil, ya que se relaciona directamente con el desarrollo del alumnado a nivel personal,

académico y social. De modo que, el objeto de estudio del trabajo de fin de grado es el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la expresión corporal en la etapa de infantil.

Desde mi perspectiva como futura docente y después del análisis personal del contexto escolar en el que me encuentro, he querido resaltar la importancia de establecer una base de afecto y seguridad en el aula. Los niños necesitan aprender a saber qué sienten, por qué se sienten así y cómo transmitirlo para poder desarrollar su inteligencia emocional y podamos crear adultos emocionalmente más estables.

Durante mi estancia en el centro, he podido observar como los aspectos emocionales son esenciales en la infancia de los niños y, en ciertos casos, están desatendidos por situaciones del entorno familiar. Por lo que he podido observar, al vivir ciertas situaciones y sentir cualquier emoción o sentimiento, varios alumnos solo exteriorizan el llanto. Sin embargo, un alumno me dejaba impactada, ya que cada vez que se enfadaba o se le llamaba la atención, se reía a carcajadas mientras le caía la lágrima por la mejilla y decía que estaba bien, cuando no era así. Como docente, siempre intentaba validar cualquier emoción que sintiese porque no entendía por qué no era capaz de mostrarse vulnerable o llorar si era lo que en verdad quería o necesitaba.

Al tener estas vivencias en el aula, me resultaba interesante investigar sobre la gestión de las emociones en niños tan pequeños y realizar una propuesta didáctica para que fuesen conscientes de su bienestar personal y de la exteriorización de sus emociones mediante la expresión corporal. Por ello, introduciendo la educación emocional de esta manera, se atienden las necesidades primarias de los niños y se proporciona el cuidado y consciencia de su propio cuerpo.

6.4. Diseño de la propuesta

Sentimos diversas emociones constantemente, aunque a veces sabemos expresarlas a través de nuestro cuerpo o mediante el lenguaje verbal, también hay veces que no somos capaces de exteriorizarlas o de pronunciar palabra alguna. Por lo tanto, los niños necesitan aprender a expresar sus emociones por medio del movimiento corporal, esto se pretende conseguir comenzando por promover la normalización de la expresión de sus emociones y sentimientos en la vida cotidiana. Además de saber identificar, entender y regular dichas emociones y sentimientos para poder llegar a ser adultos con autoconocimiento y autorregulación de sus estados afectivo-emocionales.

El objetivo principal de la propuesta es identificar y mejorar la gestión de sus propias emociones mediante actividades de expresión corporal para desarrollar su inteligencia emocional y mejorar sus conductas. Asimismo, no solo se centra en la transmisión de las emociones, también se pretenden trabajar los aspectos afectivo-emocionales de los niños. En resumen, se utiliza el cuerpo como vía de comunicación y se trabaja el autoconocimiento corporal y emocional para expresar y gestionar. Por ello, a través de las actividades planteadas se promueve el aprendizaje activo que nos lleva a conseguir un desarrollo global del alumnado; físico, social, afectivo y emocional.

El desarrollo de la propuesta didáctica se basa en los objetivos y contenidos recopilados del *DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León*, de los cuales destacan los siguientes:

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</i> • <i>Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</i> • <i>Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</i> • <i>Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.</i>
<p>CONTENIDOS</p>	<p><u>Área I: Crecimiento en armonía</u></p> <p><i>A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.</i></p> <p><i>B. Desarrollo y equilibrio afectivos.</i></p> <p><i>C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.</i></p> <p><i>D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</i></p> <p><u>Área III: Comunicación y representación de la realidad</u></p> <p><i>A. Intención e interacción comunicativas.</i></p> <p><i>H. El lenguaje y la expresión corporales.</i></p>

Tabla 1: Objetivos y contenidos de la Unidad Didáctica

La metodología que pretendo llevar a cabo con la propuesta es activa, participativa y lúdica, promoviendo el desarrollo global de los alumnos. Por ello, tendrá un enfoque que permita desarrollar experiencias emocionalmente positivas y el alumnado adquiera unos aprendizajes significativos centrados en su etapa, y a su vez se relacionen con los objetivos de la propuesta.

Las sesiones que se lleven a cabo en el gimnasio constarán de una actividad introductoria, la cual es siempre la misma, y una o dos actividades de seguimiento. Las sesiones que se realicen en el aula ordinario o en otra aula, antes de comenzar la actividad se leerá un cuento sobre las emociones o más concretamente sobre el contexto que se vaya a trabajar en esa sesión. Además, se trabaja con situaciones de aprendizaje globalizadas, estableciendo una relación entre los conocimientos previos adquiridos y las experiencias, con el objetivo de comprender las situaciones y aplicarlo en contextos reales. Respecto a la parte lúdica, es un componente fundamental en la enseñanza, la mejor forma de aprender es mediante las dinámicas de juego, lo que a su vez crea un ambiente de aula que favorece su desarrollo integral.

7. ANÁLISIS Y RESULTADOS DE LA PROPUESTA

Como ya he mencionado anteriormente en el apartado de “Metodología de investigación”, después de la puesta en práctica de las sesiones se ha recopilado la información detallada necesaria para poder utilizar dichos narrados en el análisis realizado a continuación.

Para analizar e interpretar la información de los narrados (Anexo 2), he utilizado el modelo del triángulo pedagógico de Houssaye, el cual sostiene que el proceso de enseñanza-aprendizaje está determinado por tres elementos esenciales y las relaciones que se establecen entre ellos: el alumnado - la práctica docente - los contenidos trabajados. (Bernal, 2007).

7.1. Respeto al alumnado

A lo largo de las diferentes sesiones, he podido observar una evolución en la actitud de los niños respecto a la identificación, expresión y gestión de sus emociones. A continuación, voy a detallar los aspectos más relevantes de esta evolución:

7.1.1. Atención y participación

En las primeras sesiones, algunos niños mostraron algunas dificultades para mantener la atención en las actividades propuestas. Durante la lectura del cuento sobre emociones: *“algunos no prestaban mucha atención, pero la mayoría estaban atentos y hacían varias preguntas de qué significaban las palabras que iba diciendo”* (Sesión 1: Martes 16 de Abril).

Sin embargo, a medida que avanzaban las sesiones, se podía apreciar un aumento en la capacidad de los niños para centrar en las tareas y participar activamente, ya que iban

relacionando los conceptos aprendidos anteriormente. En la última sesión: *“Hubo niños que participaron activamente en todas las situaciones que planteaban”* (Sesión 7: Martes 7 de Mayo). La familiarización de ciertas dinámicas y la repetición de algunas actividades contribuyeron a que los niños se fueran sintiendo más cómodos y seguros, y por ello, mejoró su implicación.

7.1.2. Expresión emocional

Al principio, los niños tenían una comprensión básica de las emociones, tendían a confundir conceptos y asociarlos con experiencias familiares o relacionarlos con vivencias personales limitadas. *“confundían algunos conceptos o los asociaban a lo que podrían vivir o interiorizar en sus casas”* (Sesión 1: Martes 16 de Abril)

A medida que progresaban las sesiones, se podía apreciar una mayor capacidad para identificar y expresar sus emociones de manera más precisa. Mediante las actividades que combinaban diversos elementos tanto visuales, auditivos, corporales y emocionales, facilitaron y permitieron a los alumnos explorar y comunicar sus sentimientos y emociones de forma más diversa y organizada. Pero de la misma manera, no terminaban de comprender cuándo, cómo y por qué ellos mismos sienten una emoción: *“Los mismos niños eligieron las mismas emociones porque solo las identificaban por su representación física no por cómo se sienten ellos en ese momento.”* (Sesión 4: Miércoles 24 de Abril)

7.1.3. Empatía y comprensión de emociones ajenas

La capacidad de los niños para empatizar con los demás fue incrementando mediante las actividades diseñadas para fomentar la comprensión de las emociones ajenas. La representación de emociones y el análisis de situaciones hipotéticas ayudaron a los alumnos a desarrollar una mejor comprensión de cómo se pueden sentir los demás y a saber responder

de una manera más adecuada. *“Pude ver cómo comparado con la actividad del dado en donde tenían que decir ellos una situación en base a una emoción, les costaba mucho menos de esta manera, empatizar e identificar como se podría sentir una persona en una situación y buscar una solución.”* (Sesión 7: Martes 7 de Mayo).

7.1.4. Regulación emocional

Uno de los aspectos de mayor crecimiento fue la regulación emocional. Al principio, los niños tenían dificultades para manejar emociones intensas como la frustración, la ira o el miedo. *“Algunos niños cuando se enfadan con otros compañeros no saben cómo expresarlo, algunos pegan, otros lloran y otros se quedan callados, pero pocos son capaces de expresar qué les pasa o qué ha pasado.”* (Sesión 4: Miércoles 24 de Abril). Al introducir técnicas de relajación y respiración consciente, junto con la práctica de masajes entre compañeros, permitió a los alumnos aprender formas más efectivas de calmarse y manejar sus emociones. *“Siguieron las indicaciones y consiguieron relajarse y ser conscientes de su respiración, además, varios alumnos lo siguieron haciendo solos.”* (Sesión 6: Lunes 6 de Mayo)

7.1.5. Interacción social

El trabajo grupal ayudó a fortalecer la cohesión entre compañeros y a mejorar sus habilidades de interacción social. En las sesiones en las cuáles debían ponerse en parejas, no hubo ningún problema o inconveniente, es más, los niños se sentían muy cómodos expresando afecto hacia sus compañeros y creando un ambiente de apoyo mutuo, cuidado y bienestar. Durante la sesión de canciones: *“observé que casi todas las parejas estuvieron atentas a toda la canción y realizaron todo de forma correcta.”* (Sesión 5: Lunes 29 de Abril)

Sin embargo, un alumno no estaba receptivo en dar ni recibir cariño en las actividades de interacción y no consiguió expresar afecto hacia sus compañeros. Al ser un niño tímido, con varias sesiones más creo que podría haber ido mostrando una actitud más positiva en ese aspecto. *“no sabía que le ocurría, pero estaba parado y serio y no se sentía a gusto haciéndolo”* (Sesión 5: Lunes 29 de Abril)

7.1.6. Reflexión y autoconocimiento

Finalmente, los niños demostraron un creciente nivel de conocimiento personal y reflexión sobre sus propias emociones. En un principio, les costaba identificar situaciones en las que podrían desencadenarse ciertas emociones, como en la sesión 3: *“tienen interiorizada la expresión facial con la emoción, pero no entienden cuando la podrían sentir.”* (Sesión 3: Miércoles 24 de Abril)

Pero al final del proyecto, demostraban tener una mayor capacidad para reflexionar sobre sus propias experiencias emocionales y las ajenas, verbalizando el cómo y por qué se sienten de determinadas maneras. En la última sesión: *“pude ver cómo comparado con la actividad del dado en donde tenían que decir ellos una situación en base a una emoción, les costaba mucho menos al revés, empatizar e identificar cómo se podría sentir una persona en una situación y buscar una solución.”* (Sesión 7: Martes 7 de Mayo)

Como conclusión de este apartado, puedo destacar que la evolución en la actitud de los niños a lo largo de la propuesta expone la importancia y efectividad de la educación emocional en las aulas. De igual manera, no se puede esperar un gran avance porque es un tema complicado a su edad y que van moldeando poco a poco con las herramientas que se les va proporcionando. A través de diferentes actividades y recursos (cuentos, técnicas,

dinámicas...), los niños han podido trabajar y desarrollar algo más sus habilidades emocionales. Estos avances no solo mejoran su bienestar personal, además, se aprecia como promueve un ambiente de aula favorable, creando a su vez un entorno más empático y colaborativo.

7.2. Respecto a la práctica docente

He podido apreciar una gran evolución tanto a nivel personal como profesional, ya que, a medida que avanzaba el proyecto he notado como mejoraba mi presencia frente a los alumnos. Empecé la primera sesión con bastantes nervios, pero según avanzaba fueron reemplazados por seguridad y confianza: *“En la primera sesión estaba un poco nerviosa antes de empezar, ya que no sabía si las actividades en general iban a salir bien o un desastre.”* (Sesión1: Martes 16 de Abril).

Aunque a veces dudaba de mí misma, la progresión de las actividades junto con las respuestas de los alumnos me proporcionaba seguridad en mí misma y un aprendizaje útil para mi experiencia educativa. *“Al disponer de poco tiempo, me sentía algo abrumada por si no salía bien, pero me pude amoldar adecuadamente”* (Sesión 2: Miércoles 17 de Abril)

Los aspectos destacados en la evolución de la práctica docente son los siguientes:

7.2.1. Adaptación

La capacidad de adaptación y flexibilidad ante las respuestas de los alumnos es algo que podría resaltar desde mi punto de vista, ya que, tuve la necesidad de moldear ciertas actividades en el momento de ponerlas en práctica. Me adapté adecuadamente a todas las características de mi alrededor, ajustando tiempos, enfoques y metodologías según las necesidades y reacciones de los niños. En la segunda sesión: *“En ese momento, ya estaba*

finalizando la actividad y entendí que había que darla por acabada porque ya no estaban centrados en el objetivo principal de la tarea.” y “nos quedaba muy poco tiempo por lo que decidí no explicarla en detalle y ajustarme al tiempo disponible” (Sesión 1: Martes 16 de Abril). Lo que podría ser una muestra de comprensión y capacidad de cómo abordar la enseñanza en el aula y de saber manejar las situaciones que se plantean dentro. Además, la tutora dejaba que me desarrollase sola y no intervenía a no ser que yo se lo pidiese o si necesitaba que me ayudase en algo específico.

7.2.2. Desafíos y soluciones

También me enfrenté a desafíos individuales de cada alumno, situaciones como la resistencia al contacto físico de un alumno revelaron la necesidad de estrategias más personalizadas y trabajar con un enfoque sensible a las barreras emocionales de cada niño. *“Al cambiar de rol, el niño que en la sesión anterior no había querido hacer las caricias a su compañero, tampoco quería hacer el masaje al compañero con el que estaba”* (Sesión 6: Lunes 6 de Mayo)

Al presentarse esa situación, intervine directamente, realizando yo misma el masaje al otro niño mientras hablaba con el alumno para entender y aliviar sus miedos y timidez. Pude comprender que no estaba preparado para interactuar de esa forma con sus compañeros y eso no se debía de forzar, pero si intentar comunicarte con él, escucharle y explicarle la situación.

Un gran desafío que encontré en la puesta en práctica fue mantener a los alumnos en calma o centrados en la actividad. A medida que les iba conociendo iba entendiendo que funcionaba y que no, ya que, son alumnos muy activos y les cuesta mantener la atención. *“Puse varias canciones más rápidas y varios alumnos se olvidaron de pintar y solo querían correr y moverse por el aula.”* (Sesión: Martes 16 de Abril). La solución que encontré fue

adaptarme y cambiar las dinámicas de juego, si una actividad se quedaba corta es mejor cambiarla que estirla, y si es muy larga buscar el mejor momento para acortarla.

7.2.3. Reflexión

La reflexión continua de las actividades y los resultados obtenidos me ha permitido tener una mejora constante de mi práctica docente. Mediante la evaluación después de cada sesión de los datos recopilados, pude identificar las áreas de mejora para beneficiar el aprendizaje y la participación de los alumnos en sesiones posteriores. En la sesión 3; *“Todos supieron expresar facialmente muy bien todas las emociones, pero a la hora de contar cuando se sentían así, les costaba identificar esa emoción y se repetían mucho entre compañeros”* (Sesión 3: Miércoles 24 de Abril), la actividad con el dado reveló que los alumnos tenían dificultades para identificar situaciones emocionales, lo que me hizo ajustar las actividades posteriores para facilitar esa comprensión.

En la sesión 7 observé como los niños empatizaban y reconocían las emociones de otros, lo que mostró un avance significativo y con ello también se va formando una base para futuras actividades. *“Pude ver cómo comparado con la actividad del dado en donde tenían que decir ellos una situación en base a una emoción, les costaba mucho menos de esta manera, empatizar e identificar como se podría sentir una persona en una situación y buscar una solución.”* (Sesión 7: Martes 7 de Mayo).

En resumen, con esta propuesta se demuestra que, con la metodología adecuada y una reflexión constante tras cada sesión, es posible facilitar el aprendizaje a los alumnos, ajustándose a sus necesidades y a las características de cada momento.

7.3. Respeto a los contenidos trabajados

En cuanto a los contenidos, puedo extraer varios temas: las emociones, la expresión emocional a través de diferentes técnicas, la empatía y la comprensión de emociones ajenas y la regulación emocional.

Desde un principio, estaban receptivos a lo que se iba a hacer, ya que, el tema de las emociones les llama mucho la atención y se involucran y participan emocionados. La identificación de las diferentes emociones no fue difícil de introducir y de trabajar, puesto que, es algo que llevan trabajando durante el curso actual y el anterior. Pude observar cómo querían participar en cuánto sabían de que se trataba el contenido, estaban ansiosos de contar lo que sabían sobre las emociones y sentimientos que iban apareciendo en el cuento. En la primera sesión: *“ellos mismos ponían ejemplos de cuando se sienten de esa manera”* (Sesión 1: Martes 16 de Abril).

Sin embargo, a medida que avanzaba el proyecto podía ver cómo podían entender el por qué surgen ciertas emociones en momentos concretos pero no sabían qué sienten en cada momento ellos mismos: *“La mayoría de los niños señalaban que estaban muy contentos, hubo un alumno que señaló que estaba enfadado y hacía la expresión facial característica, pero se reía a la vez, al preguntarle por qué estaba enfadado me contestó que no sabía, y entendí que simplemente quería hacer la expresión”* (Sesión 2: Miércoles 17 de Abril)

Se utilizaron diferentes técnicas para facilitar la expresión emocional con el propio cuerpo: a través del arte, la música y el juego. Estos métodos permitieron a los niños manifestar sus sentimientos de manera más creativa y comprobar que su entorno afecta a cómo se sientan.

Mediante las diferentes melodías, sin darse casi cuenta iban sintiendo diversas emociones que iban plasmando y comunicando, pude ver cómo la música demuestra ser una técnica esencial en el desarrollo de la expresión emocional. Relacionaban las melodías que sonaban con elementos que ya conocían y eso les provocaba un sentimiento familiar.

Sesión artística: *“Había una canción con la que una alumna sentía miedo porque la recordaba a Drácula, se puso nerviosa y lo plasmaba pintando y también lo comunicaba verbalmente. Otra canción a algunos niños les recordaba a las hadas y un bosque encantado, y les hacía sentir muy tranquilos”* (Sesión 1: Martes 16 de Abril).

La comprensión de las emociones ajenas es un contenido amplio y más complicado, pero durante la propuesta se ha podido ver un progreso por parte del alumnado. Los niños podían identificar y empatizar con las emociones de los compañeros desde el primer momento, ya que, es un aspecto que se trabaja mucho mediante temas transversales, como el compañerismo, la empatía, el respeto, el trabajo en equipo o la resolución de conflictos.

En el momento de reconocer cómo se sentían los demás basándose en la expresión corporal y facial se les complicaba porque estaban centrados en expresar su emoción, pero realmente no tenían dificultad en encontrar a su igual. *“Todos representaron correctamente la emoción que les había tocado, pero se les complicaba fijarse en los demás y encontrar a sus iguales.”* *“algunos alumnos me explicaron que encontraban rápido a sus compañeros pero que se volvían a dispersar y no conseguían reunir a todos juntos.”* (Sesión 4: Miércoles 24 de Abril).

Del mismo modo, aún había desafíos en comprender profundamente las emociones ajenas, especialmente en situaciones más abstractas o complejas. La capacidad de comprender ciertas situaciones con su edad es todavía limitada, por lo que tienden a buscar la

solución o la explicación más razonable dentro de sus conocimientos y vivencias. Última sesión: *“en otras actividades se podía apreciar que identificaban y entendían las emociones propias y ajenas, pero en esta actividad de situarse en la posición del personaje descrito les costaba mucho más entenderlo.”* (Sesión 7: Martes 7 de Mayo)

Para acabar, las sesiones también tratan la regulación emocional, enseñando a los niños técnicas de respiración y relajación para saber manejar diversas situaciones de tensión y frustración. La respiración consciente y la técnica de relajación ya la trabajan semanalmente en la asignatura de “Interioridad”, por lo que, tenían interiorizado el contexto y la técnica. No supuso ninguna dificultad en la comprensión del contenido y la actividad, al practicarlo habitualmente sabían cómo hacer la técnica y estaban cómodos y seguros durante el proceso.

Sesión sobre la relajación: *“Siguieron las indicaciones y consiguieron relajarse y ser conscientes de su respiración, además, varios alumnos lo siguieron haciendo solos.”* (Sesión 6: Lunes 6 de Mayo).

En general, los contenidos mencionados no son complicados de introducir en un aula, ya que, hay conceptos que se trabajan de forma habitual con los alumnos. Sin embargo, la dificultad viene al ampliar los contenidos básicos e introducir aspectos para desarrollar la inteligencia emocional, aun así, mediante las técnicas y métodos utilizados se pueden ir trabajando para promover un desarrollo emocional desde una edad temprana.

8. CONCLUSIONES

Tras realizar la intervención y el análisis de la información, puedo concluir el trabajo de fin de grado con una reflexión final concretando a su vez si se llegan a cumplir o no los objetivos propuestos anteriormente.

Recordando los dos primeros objetivos: *“Investigar sobre las emociones y la expresión corporal en educación infantil”* y *“Conocer y analizar la relación entre el propio cuerpo y las emociones en el ámbito escolar”*, puedo afirmar que mediante el trabajo realizado he podido descubrir y adquirir información que anteriormente desconocía.

Las emociones desempeñan un papel crucial en la vida de una persona, por ello, es esencial que se trabaje la inteligencia emocional desde una edad temprana en el entorno escolar. Mediante la puesta en práctica, he podido vivenciar diferentes aspectos de la parte del marco teórico, relacionando el cuerpo con las emociones. Como, por ejemplo, la necesidad de mostrar tus propias emociones como docente para conectar con el alumnado y se puedan sentir identificados y comprendidos. También mencionar la dificultad de trabajar y profundizar el tema de la inteligencia emocional con los niños, ya que es un concepto que puede llegar a ser demasiado complicado por su edad tan temprana.

Asimismo, los beneficios que proporciona trabajar el desarrollo emocional son notorios e importantes, de la misma manera que la privación de dicho concepto conlleva efectos negativos en la etapa infantil e incluso más en una futura edad adulta. Los beneficios pueden observarse a corto o a largo plazo, como niños que son y como futuros adultos. Tratar la educación emocional desde tan pequeños fortalece el crecimiento personal y permite que puedan identificar los problemas y manejar de forma más eficiente las emociones negativas. En definitiva, la investigación realizada me ha proporcionado conocimientos con los que puedo revalorizar la educación emocional tanto dentro como fuera del aula.

A partir del objetivo: *“Diseñar, aplicar y evaluar una propuesta didáctica de actividades sobre el desarrollo de la inteligencia emocional mediante la expresión corporal dirigido al alumnado de 4 años”*, puedo afirmar la elaboración propia de una propuesta didáctica para trabajar la expresión corporal como herramienta para el desarrollo de la inteligencia emocional en un aula de 4 años.

A través del análisis realizado y la posterior interpretación de la información, puedo afirmar que la puesta en práctica ha cumplido sus objetivos, favoreciendo un desarrollo global del alumno. La propuesta didáctica se ha elaborado teniendo en cuenta las características y necesidades del aula y del alumnado, por lo que, resulta adecuada en su función.

De mismo modo, a medida que avanzaba el proyecto, iba siendo consciente de la capacidad de aprendizaje que tenían los alumnos y de la dificultad que suponía tratar los contenidos del tema con niños tan pequeños. Al ser un alumnado de edad temprana, tienen unos conocimientos previos adquiridos de su entorno los cuales van amoldando con nuevas experiencias y aprendizajes, por ello, tienen su propia lógica y en ciertas situaciones hace más complicada la enseñanza, sobre todo en este ámbito.

En definitiva, he podido comprender que para poder ver grandes avances en este ámbito hay que trabajarlo durante más tiempo y más seguido, haciendo hincapié en su bienestar personal. Sobre todo, introducir los conceptos de forma pausada y estar más atenta y dedicarle más tiempo a su proceso de aprendizaje, ya que, en este caso necesitan comprender el contexto mediante vivencias y situaciones reales.

Finalmente, el último objetivo: *“Analizar la información y los datos recopilados en la puesta en práctica del proyecto y hacer una reflexión sobre la intervención en el aula”*.

Después de reflexionar sobre la puesta en práctica, quiero exponer los aspectos que se podrían modificar del proyecto futuras aplicaciones.

Después de las primeras sesiones pude ver como los niños tenían la capacidad de reconocer y expresar emociones, pero habrían hecho falta más sesiones para profundizar más en los contenidos y mejorar así el proceso enseñanza-aprendizaje. Además, las sesiones estaban adaptadas al horario disponible, pero algunas actividades hubiesen necesitado algo más de tiempo para un procedimiento óptimo y más adecuado.

No obstante, la diversidad de técnicas, recursos y dinámicas mantenía a los alumnos enfocados en la actividad resultando efectivo para el buen desarrollo del proyecto y de su aprendizaje. Asimismo, considero la guía constante como docente y el uso de ejemplos visuales un método esencial para ayudar a los niños a comprender los contenidos y específicamente sus emociones de manera más eficaz.

Como conclusión, este trabajo me ha proporcionado un proceso de acción-reflexión con el que reafirmo la importancia y la necesidad de potenciar y ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones y sentimientos en su día a día. Sobre todo, ofrecerles una educación emocional de calidad en la etapa infantil para mejorar el autoconocimiento y la gestión de sus emociones. Asimismo, utilizando un contenido de aprendizaje como es la expresión corporal, se consigue favorecer diversos aspectos como el desarrollo corporal o la educación en valores. Así pues, aprenden a manejar situaciones que se dan en la vida cotidiana, además de a relacionarse con sus iguales y su entorno, formando relaciones interpersonales sanas, las cuales se caracterizan por tener un sentido de ti mismo como individuo, confianza e integridad y tener una comunicación clara y efectiva.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alzina, R. B. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*.
- Alzina, R. B., De Recerca En Orientació Psicopedagògica, G., & Fernández, M. Á. (2000). *Educación emocional y bienestar*.
- Avilés, C. A., & Ayuso, Z. (2023). Capítulo 3. La educación y la práctica psicomotriz en la infancia. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/374094628_Capitulo_3_La_educacion_y_la_practica_psicomotriz_en_la_infancia
- Balcells, M. C. (2002e). *Expresión corporal y danza*. INDE.
- Bernal, C. I. (2007). Un análisis crítico del Modelo del triángulo pedagógico. Una propuesta alternativa. *Revista Mexicana de Investigación Educativa/Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 12(32), 435-456. <https://www.redalyc.org/pdf/140/14003220.pdf>
- Blog/humans.Txt. (2022, 10 marzo). *Las 5 habilidades emocionales según Daniel Goleman – VOCA Editorial*. Voca Editorial.
<https://www.vocaeditorial.com/blog/habilidades-emocionales/#Cuales-son-las-5-habilidades-emocionales-basicas>
- Cáceres, M.A. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 9, 1-7.
- Cobos, B. (2010). La expresión corporal en educación infantil. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9.
- Colegio JESÚS y MARÍA - VALLADOLID (VALLADOLID) | Directorio de Centros de Castilla y León. (s. f.).
<https://directorio.educa.jcyl.es/es/centros/2023/1-47003787-jesus-y-maria>

- *DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. (s.f.).*
<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2013). *Las estrategias de investigación cualitativa. vol. III : manual de investigación cualitativa.* Editorial Gedisa.
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, 377, 2–12.
<http://www.claseshistoria.com/revista/index.html>
- Gil Madrona, P., & Gutiérrez Díaz del Campo, D. (2005). *Expresión corporal y educación infantil.* Wanceulen Editorial.
- Goleman, D. (1997) *Inteligencia Emocional.* Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2004). *Daniel Goleman omnibus.* Bloomsbury Publishing.
- Guasch, Ó. (2002). *Observación participante.* Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Guterman, T. (s. f.). *Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las necesidades educativas especiales (NEE).*
<https://www.efdeportes.com/efd108/psicomotricidad-y-necesidades-educativas-especiales.htm>
- La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. (2005). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19.
https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF61Modelo_de_Mayer_Salovey.pdf
- Latorre Beltrán, A., Rincón Igea, D., & Arnal Agustín, J. (2005). *Bases metodológicas de la investigación educativa* (1st ed.). Ediciones Experiencia.
- Mora, F., & Sanguinetti, A. M. (2004). *Diccionario de neurociencia.* Alianza Editorial Sa.
- Penas Ibáñez, M. A. (2023). El principio de cooperación en Quino y la rueda de emociones de Robert Plutchik y Lindsay Braman. *Biblioteca De Babel: Revista De Filología Hispánica*, (Extraordinario 1), 237–256.
<https://doi.org/10.15366/bibliotecababel2023.extra1.009>

- Quesada, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123–131.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44028110>
- Sacristán, N. S. (2024). Practicum II. Memoria de prácticas externas. Universidad de Valladolid.
- Silva, R., Abilleira, M., & Gradín, M. (2018). Educación emocional y expresión corporal: Tratamiento integral en educación infantil. *TRANCES: Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 10(2), 121–136.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6436027>
- Stokoe, P. (2017). *Expresión corporal*. Melos.
- Stokoe, P. y Harf, R. (1992). La expresión corporal en el Jardín de Infantes.
ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/306347459_StokoeP_y_HarfR_La_expresion_corporal_en_el_Jardin_de_Infantes
- Victoria y Martínez, (2010). Ritmo, canciones motrices y expresión corporal en Educación Infantil. *Revista digital efdeportes*, 144.
- Wallon, H. (1980). *Psicología del niño: una comprensión dialéctica del desarrollo infantil*.

10. ANEXOS

ANEXO 1: ACTIVIDADES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

ACTIVIDAD 1: INTRODUCTORIA	
Título	Rutina de saludos para entrar al aula: “¿Cómo nos sentimos hoy?”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Poster de pictogramas de emociones - Poster de pictogramas de saludos
Espacio utilizado	Entrada al gimnasio
Duración	5 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de sus emociones y control del propio cuerpo con un fin expresivo-emocional
Descripción	<p>Los alumnos se pondrán en fila desde la puerta del aula de psicomotricidad. Cuando sea su turno de entrar, deberán de señalar el pictograma de la emoción que les represente en ese momento y después elegir un pictograma de saludo para realizar. Deberán de elegir entre los diferentes saludos del poster: chocar los puños, celebración, baile, saludo formal, beso en la mejilla, chocar los cinco; y el docente lo realizará con el alumno/a. Esto se realizará siempre al entrar en el gimnasio, antes de empezar con las actividades.</p>

ACTIVIDAD 2: EXPRESIÓN CORPORAL	
Título	“Escuchamos, sentimos y pintamos”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Papel continuo - Temperas de colores - Pinceles - Lista de canciones de música culta o clásica
Espacio utilizado	Aula creativa
Duración	60 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar, a través de la expresión plástica, las emociones que evocan ciertas canciones o melodías
Descripción	<p>Para comenzar, se hará una relajación de unos pocos minutos, de esta manera prepararemos a los niños para los pasos posteriores y así se tranquilicen y escuchen la música más atentamente. Se pondrán sentados en el suelo con las piernas cruzadas y las manos reposadas en las rodillas, y a continuación, se harán varias respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando por la boca.</p> <p>Después, se pondrá la lista de canciones de música clásica, la cuál tiene melodías muy variadas, más lentas, rápidas, fuertes, suaves, con diferentes ritmos y sonidos, por lo que pueden evocar a que los niños sientan diferentes emociones al pintar. Empezarán a pintar en el papel continuo, con pinceles y témperas, se les puede ir preguntando o comentando, por ejemplo: “Pensad en cómo os</p>

	<p>hace sentir la canción.”, “¿A qué os recuerda?” “¿Cómo os sentís escuchando esta melodía o parte de la canción?” “¿A qué os recuerda ese sonido?, podéis pintarlo” Así irán pintando lo que les evoca las diferentes canciones que escuchan.</p> <p>Al acabar, se les preguntará qué les han hecho sentir las canciones que han escuchado y qué han pintado en el mural. Se evitará influir en ellos para que puedan sentir y expresar libremente sus emociones, así se trabajará el reconocimiento de sus emociones y su gestión y descubriremos lo que llevan los niños dentro.</p>
--	--

ACTIVIDAD 3: EXPRESIÓN CORPORAL	
Título	“Una canción para cada emoción”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Diferentes canciones que puedan transmitir diversas emociones. Lista de canciones creada: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> The Benny Hill Show <input type="checkbox"/> Theme from Schindler`s List <input type="checkbox"/> Riffs for Days <input type="checkbox"/> El cmenterio de los elefantes <input type="checkbox"/> Beethoven: Symphony N° 6 <input type="checkbox"/> Flight of the Bumblebee
Espacio utilizado	Aula de psicomotricidad
Duración	10 Minutos

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir las posibilidades de la expresión corporal - Comunicar a través del cuerpo - Identificar las propias emociones mediante la música
Descripción	<p>Se empezará con una lluvia de ideas sobre lo que conocen acerca de la expresión corporal, las emociones y la comunicación no verbal. Posteriormente, la docente pondrá trozos de canciones con diferentes ritmos que puedan evocar distintas emociones en el alumnado. Los niños se deben de desplazar por el aula según cómo les haga sentir la música que suena. Es importante que la docente recalque que cada niño se puede sentir diferente con cada música y no tienen que sentir ni moverse de la misma manera.</p>

ACTIVIDAD 4: EXPRESIÓN CORPORAL	
Título	“Nos movemos como animales”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Música tranquila de fondo. Canción utilizada: “Clair de Lune, L. 32” de Debussy - Rimas de psicomotricidad Mundo de Rukia
Espacio utilizado	Aula de psicomotricidad
Duración	10 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorizar conceptos relacionados con la estructura y la expresión corporal a través del movimiento y utilizando su propio cuerpo

	- Desarrollar aspectos sensoriales, psicomotrices, orientación espacial y lateralidad
Descripción	<p>Se pondrá música tranquila de fondo para que se centren en lo que se les va a pedir. A continuación, el docente pedirá a los alumnos que se muevan de cierta manera por el aula; pesados como un elefante, ligeros como una mariposa, lento como una tortuga, rápido como una gacela, alta como una jirafa (de puntillas), pequeña como una hormiga, arrastrándose como una serpiente, brincando como una rana, andar de lado como un cangrejo...</p> <p>Asimismo, se pueden utilizar una serie de rimas de animales que aparecen en el documento del enlace adjuntado para que sea más llamativo y entretenido.</p>

ACTIVIDAD 5: EMOCIONES	
Título	“El dado de las emociones”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Dado de las emociones (Alegría, tristeza, ira, miedo, asco y el lado del dado en el que aparecen todas las emociones)
Espacio utilizado	Aula ordinaria
Duración	20 Minutos
Objetivos	- Aprender a identificar y gestionar las propias emociones y las de los demás

Descripción	<p>La actividad se realizará en asamblea, por lo que los niños y el docente se sentarán en círculo.</p> <p>Primeramente, se presentará el dado y se hablará sobre cada emoción que está representada. Se explicará la utilidad de cada emoción en el día a día y la importancia de expresar cómo nos sentimos y saber gestionar las emociones de manera adecuada.</p> <p>Los alumnos irán saliendo uno por uno y lanzarán el dado. A continuación, el niño tendrá que expresar la emoción que le haya tocado de forma no verbal, mediante la cara y el cuerpo. Después, le pediremos que ponga un ejemplo de una situación en la cual se pueda sentir de esa manera, por ejemplo: “Me siento triste cuando...” “Tengo miedo cuando...”</p> <p>Para terminar, se puede hacer una ronda en la que uno por uno cuente una situación que hayan vivido relacionado con la emoción que ellos quieran y así podrán reflexionar sobre lo que han aprendido.</p>
--------------------	---

ACTIVIDAD 6: EMOCIONES	
Título	“En busca de la emoción perdida”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Gometes de colores (cada color está relacionado con una emoción y tiene la expresión dibujada): Amarillo/alegría, azul/tristeza, rojo/ira, morado/miedo y verde/asco

	- Poster de emociones de su respectivo color
Espacio utilizado	Aula de psicomotricidad
Duración	20 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y reconocer las emociones - Aprender a expresar las emociones mediante el cuerpo y a comprender las emociones expresadas por los demás
Descripción	<p>Los alumnos se dividirán en tres o cuatro grupos (dependiendo cuantos alumnos sean en la clase), cada grupo tendrá una serie de emociones diferentes para cada uno de los miembros. Las emociones se repartirán con gomets de colores y se colgará el poster en el aula en el cuál vendrá relacionada cada emoción con su color correspondiente. Después de repartir las emociones se tendrán que distribuir por todo el espacio representando la emoción asignada a cada alumno, de esta manera tienen que intentar buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción. Antes de desvelar la emoción que estén representando deberán de hablar de los gestos y movimientos que han utilizado para expresar la emoción y finalmente comprobar si es su grupo correspondiente. Si no coincidiesen las emociones, seguirían jugando hasta encontrar a su grupo de la emoción adecuada.</p>

ACTIVIDAD 7: EMOCIONES	
Título	“Damos y recibimos cariño”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Canción: “Con mis manos te acaricio” - https://youtu.be/AuSyWCz1Ips - https://youtu.be/8sAsAn6ww60
Espacio utilizado	Aula de psicomotricidad
Duración	20 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a generar emociones positivas - Fomentar la comunicación afectivo-emocional
Descripción	<p>Los niños se colocarán por parejas y se escuchará la canción: “Con mis manos te acaricio” mientras van haciéndole al compañero lo que dice la canción. Durante la canción cambiarán varias veces de pareja ya que, el estribillo se repite 5 veces.</p> <p>Después se cantará otra canción con el mismo objetivo en el cual se pondrán en círculo agarrados de la mano y se irá cantando la canción: “<i>El corro del cariño</i>”. Un niño se posicionará en el centro e irá señalando a todos los alumnos, al acabar la estrofa deberá de realizar el gesto con el niño al que estaba señalando justo al acabar. El alumno que haya recibido el gesto de cariño le tocará posicionarse en el centro y se seguirá con la canción hasta que todos hayan salido al centro.</p>

ACTIVIDAD 8: RELAJACIÓN	
Título	“Relajamos el cuerpo”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Música relajante
Espacio utilizado	Aula de psicomotricidad
Duración	20 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ser consciente de su propia respiración - Aprender a utilizar técnicas de respiración para controlar situaciones de tensión y frustración - Favorecer la creación de vínculos afectivos entre sus iguales - Fomentar la comunicación no verbal a través del tacto
Descripción	<p>El alumnado se distribuirá tumbado boca arriba por el aula de psicomotricidad. Para relajarse tendrán que seguir las instrucciones de la respiración que irá indicando el docente. Se deberá de incidir en la respiración abdominal y relacionarlo con hinchar un globo, soplar hojas, etc., además tomarán conciencia de la inspiración (nariz) y espiración (boca).</p> <p>A continuación, se realizará la siguiente actividad por parejas, un alumno se tumba en el suelo mientras que el compañero se posiciona a su lado de rodillas. El niño tumbado tendrá que seguir las instrucciones de la respiración recitadas anteriormente mientras su compañero le va realizando caricias y masajes para ayudar en su relajación. Se hará hincapié en el</p>

	<p>contacto consentido entre los compañeros, recalcando la importancia de preguntar si podemos tocar al compañero y de asegurarnos de que está cómodo.</p> <p>Después se intercambiarán los roles y expresarán como se han sentido haciendo la actividad y junto con su compañero. Hablaremos de su cuerpo y del contacto y el sentimiento de agrado o desagrado que han podido sentir dependiendo la situación.</p> <p>De esta manera, serán conscientes de la respiración y relajación propia y les servirá para situaciones de estrés, tensión o frustración. Además, aprenderán a tratar con delicadeza a su compañero y tener en cuenta su bienestar.</p>
--	--

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN	
Título	“Sentimos diferentes emociones”
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Alumnos - Docente - Dado de emociones
Espacio utilizado	Aula ordinaria
Duración	30 Minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a identificar y gestionar las propias emociones y las de los demás

	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a expresar las emociones mediante el cuerpo y a comprender las emociones expresadas por los demás
<p style="text-align: center;">Descripción</p>	<p>La actividad tiene una finalidad de aprendizaje para los alumnos, pero también sirve de evaluación para el profesorado, ya que al interactuar con cada uno de los alumnos se consigue ver el progreso que han tenido durante la unidad didáctica.</p> <p>La actividad se desarrollará en asamblea, los alumnos irán saliendo uno a uno y el docente describirá una serie de situaciones para que el niño represente, mediante la cara o cuerpo, los movimientos corporales de la emoción que pueda sentir en dicha situación. Se plantearán situaciones que generen emociones fuertes, para que puedan entender la frustración, el enfado, el llanto, etc., y de esta manera los alumnos se pregunten qué podrían hacer para gestionar la emoción que sienten, saber de dónde procede, además de abordar el problema con los compañeros.</p> <p>Algunos ejemplos de situaciones pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un niño y su hermano se han perdido en un centro comercial. ¿Cómo se sentirán esos niños?, ¿Qué deberán de hacer para encontrar la salida del centro comercial? - Una niña está viendo la televisión en su casa. Entra su hermano y le quita el mando de la televisión. ¿Qué sentirá esa niña, y qué podría hacer?

	<p>Además, se podrá destacar la manera en la que expresamos cómo nos sentimos mediante preguntas cómo:</p> <p>“¿Qué te gustaría hacer cuando sientes alegría? Bailar, saltar, correr, abrazar, dar besos...”</p> <p>“¿Cómo notas tu cuerpo cuando aparece el miedo? El corazón late más deprisa, aparecen escalofríos, hay que taparse los ojos con las manos...”</p> <p>“¿Qué harías si ves a alguien triste? Preguntarle qué le pasa, darle un abrazo, decírselo a la maestra...”</p> <p>“¿Qué haces habitualmente cuando te enfadas? Gritar, llorar, morder, <u>tener rabietas</u>...”</p> <p>“¿Qué otras formas se te ocurren de actuar cuando te enfadas? Pensar si hay motivos suficientes para estar así, pensar cómo arreglarlo...”</p> <p>A medida que se va desarrollando la actividad y van saliendo los niños uno a uno, se irá rellenando la rúbrica de evaluación final creada para evaluar los conocimientos y habilidades conseguidas mediante la puesta en práctica de la presente unidad didáctica.</p>
--	---

ANEXO 2: CANCIONES DE LA ACTIVIDAD 7

Canciones utilizadas en la actividad 7 de la Unidad Didáctica:

“Con mis manos te acaricio”

Con mis manos te acaricio.

Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi boca yo te beso.

Con mi cola yo me siento.

Con mis ojos yo te miro.

Con mi voz yo sé maullar.

Con mi nariz te huelo.

Y volvemos a empezar.

(Cambiamos de pareja)

Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi cola yo me siento.

Con mis manos te acaricio.

Con mi voz yo sé ladrar.

Con mi boca yo te beso.

Y volvemos a empezar.

Con mis ojos yo te miro.

(Cambiamos de pareja)

Con mi nariz te huelo.

Con mis manos te acaricio.

Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi boca yo te beso.

Con mi cola yo me siento.

Con mis ojos yo te miro.

Con mi voz sé cacarear.

Con mi nariz te huelo.

Y volvemos a empezar.

(Cambiamos de pareja)

(Cambiamos de pareja)

Con mis manos te acaricio.

Con mi boca yo te beso.

Con mis ojos yo te miro.

Con mi nariz te huelo.

Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi cola yo me siento.

Con mi voz sé asustar.

Y volvemos a empezar.

Con mis manos te acaricio.

Con mi boca yo te beso.

Con mis ojos yo te miro.

Con mi nariz te huelo.

Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi cola yo me siento.

Con mi voz te digo chao.

Y llegamos al final.

“El corro del cariño”

Al corro del cariño vamos a jugar,
con gestos de cariño vamos a cantar.

Abrázame, y vuélveme a abrazar,
damos media vuelta y volvemos a
empezar.

Al corro del cariño vamos a jugar,
con gestos de cariño vamos a cantar.

Bésame, y vuélveme a besar,
damos media vuelta y volvemos a
empezar.

Al corro del cariño vamos a jugar,
con gestos de cariño vamos a cantar.

Salúdame, y vuelve a saludar,
damos media vuelta y volvemos a
empezar.

Al corro del cariño vamos a jugar,
con gestos de cariño vamos a cantar.

Sonríeme, y vuelve a sonreír,
que el corro del cariño es lo que me gusta
a mí.

El corro del cariño no va a terminar,
si juegas con cariño, más feliz serás.

ANEXO 3: DESARROLLO DE LOS NARRADOS DE ALGUNAS DE LAS SESIONES (DIARIO DE CAMPO)

Sesión 2 (Miércoles 17 de Abril)

En la segunda sesión bajamos al gimnasio para realizar las actividades 3 y 4. Al disponer de poco tiempo, me sentía algo abrumada por si no salía bien, pero me pude amoldar adecuadamente. Antes de bajar al gimnasio les expliqué que desde ese día cada vez que entrásemos al gimnasio íbamos a hacer una pequeña actividad introductoria y de esta manera no les pillaba de sorpresa. Ya habían trabajado anteriormente las emociones durante el curso y las había introducido en la actividad anterior por lo que era más fácil la dinámica de juego. Todos estaban emocionados por hacer la actividad introductoria a la sesión de expresión corporal y ya estaban planeando qué saludo elegir. Al entrar al gimnasio en fila, colgué dos posters, uno en el que me señalaban cómo se sentían en ese momento o ese día y otro en el que señalaban con qué saludo querían entrar al gimnasio. La mayoría de los niños señalaban que estaban muy contentos, hubo un alumno que señaló que estaba enfadado y hacía la expresión facial característica, pero se reía a la vez, al preguntarle por qué estaba enfadado me contestó que no sabía, y entendí que simplemente quería hacer la expresión. Otra alumna me señaló el sentimiento de asco porque habíamos comentado anteriormente que le producían asco las arañas y se acordaba de ello sin ver ninguna. Otro niño no se sentía muy bien, pero señaló la emoción de estar contento, por lo que le pregunté que, si ya se sentía mejor porque por la mañana estaba malito, me dijo que le dolía el estómago; ahí comprendí que generalmente señalan que están alegres se sientan como se sientan en ese momento. En cambio, en el poster de los saludos, la elección fue muy variada y según cada niño elegía lo que más le gustaría hacer conmigo (choque de puños, baile, abrazo...).

Pedí que se sentaran para que prestaran atención a la explicación, les comenté la actividad en la que iba a poner varias canciones y se tenían que mover por todo el gimnasio en base a

como se sentían con cada canción, solo con su cuerpo, sin hablar. Puse una lista de 6 canciones y cada una transmitía una emoción o sentimiento diferente o incluso varios. Quedé sorprendida por lo bien que interpretaron las melodías y cómo intentaron comunicar con su cuerpo sus emociones. La canción que transmitía paz y tranquilidad hubo dos alumnas que rápidamente se agarraron y comenzaron a bailar juntas un vals, pero una vez que se agarraron, con el resto de las canciones adaptaron el baile, pero sin soltarse. Varios niños, en cuanto sonó la canción que producía una especie de intriga y miedo, comenzaron a imitar a un zombi y las canciones posteriores siguieron haciendo lo mismo. Al finalizar, les pregunté cómo se habían sentido y qué les había producido las diferentes canciones, varios niños me explicaron lo que habían hecho por el aula, los bailes que habían hecho en cada canción y el sentimiento que les había producido. Quedé sorprendida porque pudieron explicar más o menos lo que les había transmitido y pensaba que iba a ser un caos e iban a ignorar más la música y su interpretación.

Para la actividad 4 nos quedaba muy poco tiempo por lo que decidí no explicarla en detalle y ajustarme al tiempo disponible, además, mencionarles que se moviesen por el aula y me escucharan lo que les iba a ir diciendo. Con una melodía suave de fondo, iba pidiendo que se moviesen de cierta manera comparándolo con diferentes animales (pesado como un elefante, ligero como una mariposa, arrastrándote como una serpiente...). Creí conveniente hacerlo junto a ellos para que viesen como tenían que hacerlo, ya que alguno estaba más perdido, pero todos hicieron correctamente todo lo que les iba pidiendo y entendían la movilidad de su propio cuerpo.

Me sentí desahogada porque la sesión había salido bastante bien y había salido muy contenta con el resultado, aunque tuviese que acelerar al en la última actividad por el tiempo que me quedaba.

Sesión 6 (Lunes 6 de Mayo)

Empezamos la sesión leyendo el cuento de “Tengo un volcán” para trabajar y aprender a utilizar técnicas de respiración para controlar situaciones de tensión y frustración. Les hice la pregunta de qué hacían ellos o que se les ocurría hacer cuando se sienten enfadados o frustrados y muchos me contestaron: respirar profundamente, meditar o gritar. Hablamos sobre lo que mejor se podría hacer para evitar gritar o pegar a la persona con la que nos enfadamos, buscando soluciones y tranquilizándonos antes de actuar. Me iban diciendo varios alumnos que hay que respirar para relajarse y no enfadarnos con nuestro compañero porque se pondría triste. Les expliqué que todas las emociones son válidas y podemos sentir varias a la vez, podemos enfadarnos o estar tristes, pero siempre evitar hacer daño a nuestro amigo o compañero y para ello buscar maneras de tranquilizarnos.

A continuación, bajamos al gimnasio para hacer una respiración consciente y una relajación en parejas. Después de realizar la actividad introductoria al entrar al gimnasio, con el mismo resultado que el primer día, les pedí que se distribuyesen por el espacio y se tumbasen boca arriba en silencio, después apagué las luces y puse música relajante para ambientar el gimnasio. Les fui indicando cómo respirar, incidiendo en la respiración consciente, inspirando por la boca y espirando por la nariz, con la indicación de ponerse las manos en la barriga encima del ombligo (donde tenía el volcán la niña del cuento) y los ojos cerrados. Siguieron las indicaciones y consiguieron relajarse y ser conscientes de su respiración, además, varios alumnos lo siguieron haciendo solos. Posteriormente, les pedí que se pusieran por parejas y que se distribuyesen por el aula; uno de ellos se tenía que tumbar boca abajo y el otro de rodillas a su lado. Fui haciendo las indicaciones necesarias, el niño que estaba tumbado debía respirar como habíamos estado haciendo antes y el niño de rodillas debía de hacerle un masaje con caricias para ayudar con su relajación, pero antes de nada les pedí que preguntasen a su compañero si estaba cómodo y si podía empezar. Rápidamente todos

preguntaron a sus compañeros si podían empezar con el masaje y empezaron. Al acabar debían de preguntar si les había gustado y cómo se habían sentido y después pedí que se cambiaran. Al cambiar de rol, el niño que en la sesión anterior no había querido hacer las caricias a su compañero, tampoco quería hacer el masaje al compañero con el que estaba, por lo que me puse con el y le realicé el masaje. A su vez le pregunté por qué no quería hacer el masaje, cómo se sentía y si se encontraba bien, a lo que no tuvo respuesta. Por lo que he podido ver en estos meses es un niño tímido y miedoso sobre todo en esas situaciones. Por ello, le pregunté si había estado cómodo mientras le daban el masaje a él y me dijo que no con la cabeza, quise explicarle que si no quería no pasaba nada pero que era una manera para estar cómodos y relajarnos mientras nuestro compañero nos cuida y ayuda, para que de alguna manera entendiese que no había ningún peligro. Al acabar les pregunté como se habían sentido, con excepción del alumno mencionado, todos estaban muy contentos y habían estado cómodos y relajados gracias a su compañero. Recalqué la importancia del contacto consentido, teniendo en cuenta el bienestar de su compañero y de tratarle con cariño, además de cómo la respiración y la relajación nos puede ayudar en momentos de frustración.

El día siguiente uno de los alumnos me dijo que sentía el volcán y me señaló el estómago, le pregunté si estaba enfadado o por qué sentía eso y me dijo que le dolía un poco la tripa. Ahí me di cuenta de que no siempre entienden el mensaje que se quiere transmitir en este caso con el cuento, pero es una buena manera de introducir la actividad que se va a trabajar, por lo que se lo expliqué y pudo entender mejor a lo que se refería con el volcán.

Categorías:

- Azul: Instrucciones del docente
- Verde: Actitud de los niños
- Rosa: Mi actitud y sensaciones

- **Amarillo**: Situaciones emocionales de los niños (Sus sentimientos y emociones)

ANEXO 4: FOTOS DE LA PUESTA EN PRÁCTICA



Figura 4: Proceso del mural (Actividad 2)