



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE LA
DANZA LIBRE COMO FORMA DE EXPRESAR
LAS EMOCIONES EN SEGUNDO CICLO DE E.P.**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA / MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: NANDY CAMILA MONTAÑO QUISPE

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2024

“A mi madre por motivarme a seguir explorando el mundo de la expresión corporal en la realización de este trabajo.”

“A mi hermano por hacerme ver que expresarse no tiene límites sociales”

RESUMEN

Con el desarrollo de este proyecto se observa la importancia que tiene la expresión corporal en el día a día de los estudiantes. Permitiendo expresar a través de diferentes movimientos corporales, las emociones que evocan las distintas melodías musicales. Por ello, la Danza Libre favorece el reconocimiento de diferentes partes del cuerpo en el alumnado más pequeño, así como la identificación en ellos mismos de las emociones que recorren en su interior.

Por otro lado, al profundizar en los diferentes conceptos que conforma la expresión corporal, se pretende que como maestros de la especialidad de Educación Física se aborde la expresión corporal y en especial que se trabajen las emociones como forma de expresarse.

Por último, se aborda este trabajo a través de una Unidad Didáctica de cinco sesiones destinadas al alumnado del segundo ciclo, en el que se trabaja la importancia de la Danza Libre como forma de expresar las emociones en el aula de Educación Física.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, Danza Libre, Música, emociones, movimientos, creatividad, inteligencia emocional, inteligencia corporal, cuerpo y sentimientos.

ABSTRACT

The development of this project demonstrates the significance of body language in the students' daily lives. It enables students to express, through a range of body movements, the emotions evoked by different musical melodies. For this reason, Free Dance is an effective tool for helping the youngest pupils to recognise different parts of the body, as well as to identify the emotions that they are feeling.

Furthermore, by exploring the various elements of body language, it is our objective as Physical Education Specialty educators to address this subject matter and, in particular, to examine the role of emotions as a means of self-expression.

Finally, this initiative is approached through a five-session Didactic Unit designed for second-cycle students, in which the significance of Free Dance as a means of expressing emotions in the Physical Education classroom is discussed.

KEYWORDS

Body language, Free Dance, Music, emotions, movements, creativity, emotional intelligence, body intelligence, body and feelings.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	9
JUSTIFICACIÓN.....	10
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
EXPRESIÓN CORPORAL.....	13
Definición de Expresión Corporal.....	13
Concepto de Danza Libre.....	15
Inteligencia corporal.....	17
Lenguaje corporal.....	19
ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	22
El cuerpo.....	22
Las emociones.....	26
Inteligencia emocional.....	28
LA MÚSICA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	31
PROPUESTA DIDÁCTICA.....	34
TÍTULO.....	34
JUSTIFICACIÓN.....	34
Contextualización.....	35
Temporalización.....	35
METODOLOGÍA.....	36
OBJETIVOS.....	37
Generales.....	37
Específicos.....	38
CONTENIDOS.....	39

Generales.....	39
Específicos	400
SESIONES.....	42
SESIÓN 1: “INDAGAMOS EN EL MUNDO DE LAS EMOCIONES”	43
SESIÓN 2: “REPRESENTAMOS EMOCIONES ADVERSAS ACTIVANDO EL CUERPO”	46
SESIÓN 3: “DANZAMOS LIBREMENTE SOLOS Y EN GRUPO”	49
SESIÓN 4: “EMOCIONES IGUALES, MOVIMEINTOS CORPORALES DIFERENTES”	51
SESIÓN 5: “DANZANDO LIBREMENTE ME VUELVO TRANPARENTE” ...	53
EVALUACIÓN	56
COCNLUSIONES	57
BIBLIOGRAFÍA	61
ANEXOS	65

INTRODUCCIÓN

Con la realización de este Trabajo Fin de Grado del Grado en Educación Primaria, se busca profundizar en los beneficios proporcionados por el hecho de conocer emocionalmente a nuestro propio cuerpo. Y, por tanto, facilitar al alumnado una mejor gestión de las emociones que recorren en su interior. Para ello, se emplea la Danza Libre que, junto con la Música, mejoran las capacidades artístico-expresivas. De este modo se genera en los niños y las niñas una aceptación de su imagen corporal desde edades tempranas, causando así un nivel de mayor felicidad.

Por ello, comienzo con los “Objetivos” propios de este trabajo. Estableciendo así la estrecha relación que presentan la Expresión Corporal y la Danza Libre. A continuación, seguiré con la “Justificación” de la elección de este tema de gran importancia, el cual fue un medio de salvación en mi niñez.

Después, pasaré a la “Fundamentación Teórica”, apartado en el que se sustenta la información y datos relevantes, haciendo referencia a grandes autores que tienen pleno conocimiento del mundo de la Expresión Corporal, así como los elementos que forman parte de él. Por último, hago hincapié en la conexión que tiene la Música en la Expresión Corporal, pues es un medio por el cual navegamos hacia la búsqueda de nuevas emociones. Posteriormente, desarrollo la “Propuesta Didáctica”, dirigida al segundo ciclo de Educación Primaria. En ella concreto la “metodología” que se desarrollará en las cinco sesiones, así como las actividades que se trabajarán en cada sesión con sus respectivos contenidos conceptuales y la evaluación correspondiente.

Finalizo con las “Conclusiones” que extraigo de realizar esta investigación y la puesta en práctica de las sesiones con el alumnado. Asimismo, se incluyen al final del documento la “Bibliografía” empleada para apoyarme en diversos autores.

OBJETIVOS

En este apartado expongo los objetivos que pretendo conseguir con la realización de este Trabajo Fin de Grado:

- Profundizar en los conceptos de Expresión Corporal y Danza Libre.
- Investigar como a través del lenguaje corporal, el discente tiene mayor autoconocimiento de sí mismo.
- Indagar como a través de la inteligencia emocional, los estudiantes reconocen las emociones que su cuerpo experimenta.
- Destacar el vínculo entre la Música y la Danza Libre para una mejor comunicación corporal de las emociones internas.
- Justificar los beneficios que la Música dota al danzar libremente.
- Diferenciar los tipos de cuerpo en la Expresión Corporal.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para el alumnado del segundo ciclo de Educación Primaria.
- Crear actividades progresivas para una mejor canalización de las emociones a través de la Danza Libre.
- Desarrollar un trabajo personal en el mundo emocional y la Expresión Corporal.

JUSTIFICACIÓN

La elección de centrarme en un tema propio de la Expresión y Comunicación Corporal se debe a la inquietud que generó en mí al cursar esta asignatura en la mención de Educación Física, pues es un tema muy interesante y que no siempre se le ha dado la misma importancia que a otros contenidos. También, me confirmó que la danza libre no solo es bailar sin sentido sino con un objetivo.

Personalmente, la Danza Libre junto con la Música, me han ayudado a saber canalizar las diferentes emociones que en diversas situaciones tenemos en nuestro interior. Y que de un modo u otro necesitamos expresarlo, sea verbal o corporalmente. Por ello, al abordar más contenidos en profundidad sobre cómo expresar las emociones, comprendí la gran importancia de identificar estas, así como de canalizarlas por medio de nuestro cuerpo.

Por esta razón, considero que la expresión corporal favorece el desarrollo de muchas otras habilidades en el alumnado como es la comunicación, empleando así el propio cuerpo como fuente de enseñanza – aprendizaje. Además, esto contribuirá a un mejor desarrollo social entre los propios compañeros dentro y fuera del aula.

En cuanto al alumnado, es la sociedad de hoy en día la que los condiciona gravemente, pues solo en las pequeñas edades es cuando no disponen de esos miedos a expresar cómo se sienten, demostrándolo por medio de rabietas o saltos llenos de alegría. Pero a medida que van creciendo la mayor parte de ellos, se convierten en personas vacías que solo han adquirido contenidos que estipula el currículo. Perdiendo la esencia de formar a personas que sean conscientes de su propio cuerpo, del espacio en el que están y cómo este funciona ante situaciones diferentes.

Además, creo que es importante que el alumnado de Educación Primaria sepa reconocer cómo las emociones pueden afectar en la forma de ser a una persona, pues sus movimientos cobrarán un sentido u otro en función de cómo se sienten. De este modo, se da recursos suficientes a los propios niños y niñas para expresarse, ya que por medio de la danza libre pueden realizar gestos que con palabras no pueden explicar, y añadir la

música supone una ayuda para identificar qué emociones transmite y qué movimientos corporales les genera.

Calecki & Thevenet (1992) definen la Expresión Corporal como “una forma de expresión que consiste en decir por medio del cuerpo, utilizando gestos significativos nacidos del sentir y de la espontaneidad. Permite crear un lenguaje propio haciéndolo comprensible, es decir comunicable a los demás”. De forma que el cuerpo junto con los movimientos son una gran herramienta para reconocer el propio esquema corporal generando en sí mismo una mejor autoimagen y autoestima. Estas son claves en el desarrollo del alumnado, pues en estas edades 8 y 9 años comienzan a producirse cambios, ya que no se consideran niños pequeños, surgiendo esa timidez que se incrementa en la preadolescencia, al realizar diferentes acciones ante el género opuesto.

No obstante, aunque este trabajo se centre en el segundo ciclo, en el tercero también es importante abordarlo debido a que, además de producirse cambios físicos que les influyen de una manera u otra, los emocionales son los que más consecuencias tienen ya que no ven claro cómo ser ante circunstancias que no han afrontado anteriormente.

Por estas razones, la danza libre nos permite trabajar todo tipo de gestos, las diferentes posturas corporales y sobre todo la actitud que empleamos al expresar nuestras emociones. También, influye el espacio del que se dispone pues igual se necesita abarcar todo ello o no por medio de desplazamientos, así como el tiempo, más concretamente el ritmo al que realizamos dichos gestos corporales y que interiormente nos marcamos. A esto, la música nos permite evocar recuerdos, personas o sentimientos que pueden ser diferentes dependiendo de la situación por la que se atraviesa. De modo que favorece en gran medida, para poder expresar y marcar el ritmo de nuestros movimientos según danzamos. Pero esto se hace posible gracias al trabajo que los maestros realizamos al formar personas llenas de emociones, que no están pendientes únicamente de los comentarios de la sociedad por la forma de expresarse. Ya que el cuerpo empleado correctamente como fuente de enseñanza-aprendizaje, genera estímulos positivos que facilita su desarrollo como personas.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado consta de todo el desarrollo teórico que es importante conocer para adentrarnos en el contenido propio de este trabajo, que es la “Expresión Corporal a través de la Danza Libre como forma de expresar las emociones en el segundo ciclo de Educación Primaria”.

Por ello, en un primer apartado general englobo varios conceptos de la Expresión Corporal. Comenzando así con la definición del término de Expresión Corporal, y puesto que no hay una explicación exacta y concisa se recopilan varias de diferentes autores que han trabajado este término a lo largo de la historia.

Seguidamente, se aborda el concepto de Danza Libre, en el que autores como Roth, Robinson, entre otros, la consideran una forma inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo. Además, debemos tener claro que la danza persigue movimientos libres y no pautados.

Continúo con la inteligencia corporal, muy importante pues está vinculada a cómo una persona puede expresar sus emociones internas ante el resto de compañeros que le rodea. Y, también cuán importante es trabajar la autoconfianza.

Finalizamos con el lenguaje corporal, esencial para comprender qué es la Expresión Corporal. En él cito a varios autores recopilando como lo concibe cada uno. E imprescindible saber también, cuáles son los aspectos base para un mejor desarrollo de la expresión corporal.

Otro gran apartado, es el de los elementos de la expresión corporal, en el que comento la importancia que tiene el cuerpo y los tipos de cuerpos que hay en base a una clasificación, pues hay más de otros grandes autores. También, están las emociones, que nos acompañan siempre en nuestro día a día. Citando a varios autores que consideran las emociones como esenciales y que trabajándolas se pueden transformar. Al igual que la inteligencia emocional, que como maestros debemos trabajarla en el aula, pues debemos generar en nuestro alumnado curiosidad por sus emociones y formarles para una mejor gestión y canalización a través de la danza libre.

Para finalizar la fundamentación teórica, se aborda la música en la expresión corporal, viendo así su importancia en el aula y como ayuda a los estudiantes identificar nuevas emociones que creían no tener.

EXPRESIÓN CORPORAL

Definición de Expresión Corporal

El término de Expresión Corporal no tiene una definición precisa de lo que es, ya que son muchos los autores que han dado su propia explicación de la existencia de diferentes corrientes de trabajo en los que se centra cada uno. Por lo que, se recopilarán varias definiciones.

Comenzando así con Ortiz (2002) el cual afirma que la expresión corporal en el área de Educación Física debe contribuir al desarrollo integral del individuo potenciando de tal forma el conocimiento y desarrollo integral del alumnado por medio de diferentes técnicas cuyo objetivo es “expresar” empleando cada parte del cuerpo para comunicar (p. 25).

Asimismo, para Arteaga (2003) la Expresión y Comunicación Corporal es entendida como “un lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la capacidad expresiva del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la comunicación interpersonal y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo a través de gestos, posturas y movimientos expresivos” (p. 25). De modo que, es el propio cuerpo quien tiene que ahondar en como expresar una emoción o mensaje a un compañero para adquirir ese lenguaje de comunicación en este área.

Al igual que Rueda (2004) quien propone desde el punto de vista educativo, que es el ámbito de conocimiento, como contenido de Educación Física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional. Concluyendo en que el fin último es crear y comunicar con diferentes movimientos que pueden evocar en uno mismo. Estableciendo así el cuerpo como eje central, ya que une los movimientos corporales generados, dotando de plasticidad a la actividad artística. Por lo que, el cuerpo

de los estudiantes es esencial para una creación artística significativa en la que comuniquen al resto de sus compañeros a través de movimientos reveladores (p. 12).

En las definiciones de los autores citados anteriormente, podemos visualizar una progresión en lo que respecta a cómo el propio ser humano podría llegar a esa creación y comunicación con su cuerpo. Pues, se empieza con un desarrollo integral del individuo, potenciando así el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal. Continuando con ese desarrollo de la capacidad expresiva que en uno tiene y en última instancia favorece crear y comunicar con movimientos corporales significativos.

Por otro lado, una de las grandes impulsoras, Stokoe (1967) remarca que la Expresión Corporal es una forma de manifestar los estados de ánimo que uno tiene, incluyendo así la integración de la propia persona. En otras palabras, que un ser humano tenga la capacidad para reflejar sus sentimientos y estados de ánimo.

Igualmente, desde una orientación pedagógico – educativa, Aymerich (1977a, 1977b) considera la Expresión Corporal como vehículo con el cual llegar al equilibrio físico y psíquico. Ya que concreta el cuerpo como pieza fundamental para poder expresar las relaciones con otras personas, así como con el entorno que nos rodea.

En cambio, Motos Teruel (1983) desde una orientación pedagógica – educativa y escénico – artística, la determina como un “conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica” (p. 51). Lo cual nos indica cómo la esencia del lenguaje que el cuerpo adquiere es vital para que el ser humano pueda ser capaz de dar a conocer su mundo interno, emociones, sensaciones o ideas con otras personas.

He de remarcar, que es muy importante primero identificar los sentimientos y estados de ánimo que nuestro cuerpo genera, pues realizando este primer paso, será menos complicado expresar dichas sensaciones con otras personas, así como con el entorno. Y por tanto facilitará emplear un lenguaje corporal más fluido, dando a conocer nuestras emociones a otros. Es esencial también por el equilibrio físico y psíquico que se consigue pues ayuda a cuidar nuestra salud mental.

Por todo ello, la Expresión Corporal ha de entenderse como “saber qué se es y sentirse cómo se es”(Brikman, 1975). Es decir, que es esencial aceptarse corporalmente ya que dependerá en gran medida nuestra actitud, siendo más creativa o no. Con el fin de comunicarse tanto consigo mismo como con otras personas de nuestro entorno, empleando o no diversos objetos, el espacio, la energía interior, así como el tiempo y movimientos creativos.

Tras haber seleccionado varias definiciones de lo que es la Expresión Corporal, orientadas hacia un aspecto u otro, podemos concluir en que es un lenguaje más, que las personas podemos utilizar empleando cada parte de nuestro cuerpo. Con el objetivo de ser transparentes en cuanto a las emociones o sentimientos que queremos transmitir en diferentes momentos. Pues es algo innato del ser humano, pero que hay que modelar y guiar para una mejor comprensión de lo que el cuerpo nos transmite, favoreciendo así esa autocomunicación al igual que con otras personas.

Por ende, es importante trabajarlo en la escuela, especialmente a partir del segundo ciclo, ya que empiezan a experimentar cambios en su cuerpo y en sus amistades. Y para evitar, ese acúmulo de emociones es esencial conocer a nuestro propio cuerpo, favoreciendo así la gestión de sentimientos o emociones que en un futuro podamos experimentar y ser capaces de transformarlo en movimientos corporales que a uno le evoque.

Concepto de Danza Libre

He de destacar que en muchas ocasiones vinculamos la danza a movimientos concretos, pautados, que tienen como objetivo representar una puesta en escena únicamente estética y no expresar lo que una persona siente en su interior.

Por tanto, debemos tener claro que esa danza no es la que se pretende trabajar en los centros educativos con el alumnado. Pues queremos formar a niños y niñas que expresen a través de movimientos libres cómo su cuerpo se siente ante un situación o cómo reaccionar ante diferentes ritmos musicales, que evocarán una emoción u otra en cada persona. De ahí, que se denomine danza libre porque cada niño o niña es capaz de representar por medio de diferentes movimientos corporales la emoción que perdura en el interior de su cuerpo.

Es por ello, que para Roth (1994) la danza es entendida como: "... la forma más inmediata de expresar los ritmos esenciales del cuerpo; es espontánea, universal" (p. 46).

Del mismo modo, Robinson (1992) considera la danza como: "... la reacción en el cuerpo humano de una impresión o idea captadas por el espíritu, porque cualquier sentimiento suele ir acompañado de un gesto. El hombre precisa comunicar sus emociones, las cuales, a través de los gestos, toman su vida y su forma."

Entendemos por tanto que la Danza es una forma más de comunicarse y por consiguiente de expresar aquello que el ser humano tiene acumulado en su interior. De modo que, a través de gestos corporales es capaz de transmitir dichas emociones que con palabras resulta muy difícil de explicar. Empleando así un lenguaje corporal universal proporcionando que el resto de personas puedan comprender cómo se siente con cada gesto que realiza.

Ahora bien, Abardía Colás (2014b) aclara que la Danza Libre, implica que sea el cuerpo quien se mueva dependiendo del estímulo acústico o en su caso de las visualizaciones que este mismo genera en su interior. Por lo que es el cuerpo humano el eje central de esta acción, en la que representa el acúmulo de emociones que guarda en su interior y que puede estar o no impulsada por melodías musicales.

Por todo ello, trabajar la Danza Libre en el ámbito escolar supone grandes beneficios para nuestro alumnado, ya que no solo supondrá un mejor conocimiento de sí mismo y del entorno que le rodea, sino que favorecerá más aun el desarrollo de la función de comunicación a través de la creación de nuevos gestos corporales como medio para expresarse.

No obstante, no debemos olvidar que la Danza Libre es también ejercicio físico y, por tanto, implica beneficios a favor de nuestro cuerpo y a nuestra persona. Ya que, podremos mejorar nuestra calidad de vida, así como liberar aquellas tensiones que expresándolas ante personas podremos dar a conocer nuestras emociones más ocultas.

Haciendo así referencia como nos indican Laban (1978); Ossona (1984) quienes consideran que es la práctica de ejercicio físico corporalmente global, exento de elementos competitivos y con un alto componente hedonista.

Lo cual, en los niños y niñas permitirá liberar sus emociones de tal forma que entre ellos mismos no tengan vergüenza y se olviden de los prejuicios por sus gestos corporales empleados. Pues queremos que se adentren en el mundo de la expresividad corporal en el que ellos son los únicos protagonistas de sus movimientos.

Además, como nos afirman Padilla Modelo & Hermoso Vaga (2003) también se introducirán en el desarrollo de la creatividad, muy esencial para poder emplear movimientos expresivos diferentes asociados a cada emoción que guardan, potenciando así la capacidad expresiva en cada uno.

Esto implica que como maestros podamos tener una idea de las emociones que nuestro alumnado inconscientemente nos muestra, puesto que su forma de realizar cada movimiento nos indicará un aspecto característico de dicha emoción, tal y como afirman (Aucouturier & Lapierre, 1983).

Inteligencia corporal

Continuando con la inteligencia corporal, Castañer et al. (2006) la entienden como aquella que poseen las personas que destacan por sus habilidades motrices, artísticas o estéticas.

Y de un modo similar lo es para López Fernández et al. (2017), que perciben la inteligencia corporal-cinestésica como “la capacidad para controlar los movimientos del cuerpo para expresar una emoción (danza), manejar objetos con destreza al competir en el juego (deporte), para crear un nuevo producto (diseño o invención). Las habilidades de esta inteligencia son comparar, medir, demostrar, interactuar, etc” (p.58).

Por lo que, desde el punto de vista corporal, está vinculada a cómo uno puede expresar y por tanto exteriorizar las emociones que siente, el interés por desarrollar mejor una habilidad durante el juego o la creación de nuevos movimientos que para uno son significativos mostrándose así transparente ante otros compañeros.

De modo que es muy importante trabajar la confianza en el propio cuerpo con el alumnado en los centros escolares especialmente en la etapa de Educación Primaria, pues se conciben como personas que tienen que aceptar su apariencia física, intelectual y emocional tal y como es. Generando así un mayor conocimiento de su propio cuerpo para

ser capaces de crear nuevas posturas, movimientos o gestos al expresar las emociones o sentimientos que tienen en su día a día.

Todo ello, favorecerá en muchas situaciones futuras, ya que conocerse mejor uno mismo corporalmente ayuda a exteriorizar con más fluidez aquellas emociones que nuestro cuerpo va acumulando. Bien sea en situaciones dentro del centro escolar o en aquellas de nuestra vida personal o social.

Es por ello, que la inteligencia corporal-cinestésica tiene la capacidad de unir cuerpo y mente con el fin de lograr un mejor desarrollo físico, dando la importancia que se debe a nuestro cuerpo (Campbell, Campbell, & Dickinson, 2000).

Concretando así, la inteligencia corporal-cinestésica como aquella que establece las bases del conocimiento, pues a través de experiencias sensoriomotoras experimentamos la vida de diferentes formas. Debido a que escuchar a nuestro nos facilitará aprender otros conocimientos ya que por medio de movimientos corporales podemos ser más capaces de comprender mejor ciertos conceptos de otras áreas.

Adicionalmente, Gardner (2011) nos advierte de una tendencia y es que comienza una clara separación entre la mente y el cuerpo en las tradiciones actuales, ya que hoy en día no se trabajan en su conjunto en la gran mayoría de centros escolares. Pues se da mayor importancia a la mente, es decir a la adquisición teórica de conceptos que se imparte en las aulas. Dejando por vía libre al cuerpo, el cual es una pieza fundamental en el aprendizaje de los alumnos y alumnas en su desarrollo integral, ya que no solo favorece asociar términos más teóricos a gestos corporales. Sino que, beneficia en gran medida que el cuerpo y mente vayan unidas de la mano con el objetivo de localizar las emociones en diferentes partes que en su cuerpo emergen.

Por lo tanto, la inteligencia corporal-kinestésica también permite destacar las habilidades físicas tales como la coordinación, equilibrio, fuerza, flexibilidad y velocidad, al igual que otras capacidades (Anasi, 2022). Esto permitirá a los estudiantes, que a través de la actividad física en este caso concretamente, la danza libre, desarrollen más este tipo de inteligencia, pues expresan los sentimientos que tienen dotándoles de significado con movimientos corporales significativos para ellos. Así, lograrán una mejor comunicación con su propio cuerpo en el entorno social, dejando a un lado esa timidez

que tanto les invade al realizar gestos corporales diferentes a los establecidos por la sociedad de hoy en día.

Con esto quiero decir, que potenciar el desarrollo de la inteligencia corporal-kinestésica tendrá múltiples beneficios en su persona tanto hoy en día como en un futuro, ya que tendrá una mejor concepción de sí mismo mejor aún. Varios de los beneficios que pueden tener según Anasi (2022) son los siguientes:

- Autoconfianza: esencial para poder expresar a través de movimientos corporales las emociones y sentimientos internos que se tienen sin importar el qué dirán sobre ellos.
- Desenvolvimiento social: clave para entablar nuevas relaciones con otros compañeros y compañeras sin el temor del qué dirán de nuestra forma de ser, expresar nuestras emociones o simplemente de las ideas que tenemos acerca de un tema u otro.
- Desarrollo de la creatividad: la escucha de su cuerpo conectado con la mente implicará mayor fluidez para crear gestos corporales cada vez más significativos, continuando con el desarrollo de la creatividad que tanto se abandona a medida que crecen los alumnos.
- Actitud positiva: vinculado con el desarrollo de la creatividad, permitirá que, ante circunstancias difíciles de la vida cotidiana, se tenga un punto de vista más positivo. Ya que localizar en qué zonas de nuestro cuerpo se encuentra esas frustraciones, dolores o enfados proporcionará exteriorizarlo nuevamente por movimientos corporales, como por ejemplo la danza libre.
- Cambios a nivel de inteligencia emocional: saber localizar en qué zona o zonas de nuestro cuerpo se encuentra una emoción o sentimiento, ayudará transformarlo en gestos corpóreos con el objetivo de canalizar aquellas emociones que tanto nos agobian. Permitiendo así, modificar las emociones que tenemos en diferentes situaciones, pues canalizarlas nos ayuda a liberar un gran peso que nos generamos.

Lenguaje corporal

El término de lenguaje corporal es esencial para comprender qué es la Expresión Corporal, pues es la forma que nuestro cuerpo tiene para comunicarse por medio de gestos, creando así variedad de movimientos característicos de cada individuo. De este

modo, el cuerpo sirve como un instrumento con el cual podemos transmitir las emociones o sentimientos que se aguardan en nuestro interior.

Como bien dice Fast (1984) “Representamos nuestro estado de ánimo con el lenguaje corporal, no verbal” (p. 15).

Cabe destacar que son muchos los movimientos que realizamos de forma inconsciente, pues nuestro cuerpo actúa o se mueve sin intención alguna, generando así nuevos movimientos corporales.

Aguado & Nevares Heredia (1995) establecen una diferencia entre aquellos gestos que son conscientes y los que son inconscientes. En el primer caso, nuestro cuerpo está ligado a la mente y por tanto envía mensajes a través de signos que están consensuados culturalmente, es decir aquellas expresiones que hemos ido adquiriendo de la sociedad. Como pueden ser: afirmar o negar con la cabeza, señalar con el índice, cruzar los brazos, etc., pero también, pueden ser aprendidos y voluntarios dando la oportunidad a desarrollar más aun a nuestro cuerpo (Ortiz, 2002). Mientras que los inconscientes se dan en situaciones que nuestro cuerpo aún no ha experimentado, no ha vivido y por tanto genera a veces incertidumbre. Esto provoca que el cuerpo inconscientemente transmita por medio de gestos o movimientos diferentes mensajes que no estamos acostumbrados a expresar en nuestro día a día.

Es por ello, que todas esas acciones que realizamos involuntariamente ante una situación u otra son las que complementan el concepto de lenguaje corporal. Pero son los elementos conscientes los que permitirán una mejora en la comunicación empleando el propio cuerpo.

Conviene subrayar que es necesario conocer cuáles son los elementos principales que se abordan para poder transmitir voluntariamente mensajes a través del lenguaje corporal. Teniendo en cuenta a Rueda (2004) el cuerpo, espacio, tiempo y energía o intensidad son los aspectos base para el desarrollo de la expresión corporal, claramente habrá una conexión entre ellos para potenciar más aun ese desarrollo.

Empezando con el primer elemento, el cuerpo, que sirve como instrumento fundamental para llevar a cabo una comunicación no verbal. Esto requiere que la propia persona se conocerá más a sí misma y de igual manera influirá en su relación con el

entorno que le rodea. En el ámbito académico, como maestros debemos perseguir que los alumnos y alumnas superen esas inhibiciones, ejecutando movimientos para expresar sus emociones; conociendo así cada parte de su cuerpo y a los compañeros.

Continuando con el espacio, que debemos entenderlo no solo como un elemento físico en el que ocupamos un lugar ante los demás y con los objetos que se emplean, desde donde se visualiza la creación de los movimientos o donde se desarrollan estos. Sino que también debemos considerarlos como un aspecto simbólico, es decir que en el fondo tiene un peso emocional a través del cual podemos expresar los sentimientos abarcando mayor o menor espacio y mediante el cual ayudarnos a relacionarnos con otras personas. Por ello, en el Educación Primaria, los estudiantes deben conocer el espacio de trabajo y el espacio afectivo pues favorecerá la comunicación entre igual, perdiendo así la vergüenza que al inicio presentan.

Siguiendo con el tiempo, este se adquiere a través de estímulos espaciales y motrices, es decir que se percibe a través de una secuencia bien organizada de acciones en las que podemos ver los cambios generados. A raíz de este término, distinguimos entre tiempo objetivo, en el cual somos nosotros los que nos adaptamos a un ritmo externo y en el que se sincronizan los movimientos. En cambio, el tiempo subjetivo, es cuestión únicamente de parámetro internos de la propia persona.

Es evidente que, al trabajar el tiempo y movimiento de forma conjunta, surge el concepto de ritmo. Esto es una manera de reorganizar aquellos movimientos desarrollados a lo largo del tiempo, de modo que realizar diversidad de movimientos con cierto ritmo para dar mayor personalidad a los gestos corporales potenciará la emoción que el cuerpo quiere expresar.

No obstante, el tiempo es el eje central por el cual una persona individualmente o de forma grupal realiza una actividad, en el que los músculos pasan por momentos de tensión al expresar emociones que pueden provocar inseguridad o por el contrario están más relajados ya que transmiten con mayor confianza los sentimientos.

Finalizando con el último elemento, energía o intensidad, que se emplean al establecer relaciones con otras personas de nuestro entorno, es decir que el comportamiento cotidiano del día a día tenderá a la tonicidad. Dicho en otras palabras,

Motos Teruel (1983) explica del siguiente modo qué es la tonicidad: “es la lucha por la vida, el esfuerzo para vivir, cuyas manifestaciones son: extensión, fuerza en lo físico y placer en lo psíquico, alegría, bienestar, soberbia, orgullo, rebelión” (p. 68).

Es, por tanto, la tonicidad y el control del tono postural, un eje referencial esencial para la puesta en práctica de elementos como la fluidez del movimiento y amplitud. Ya que permitirá a nuestro crear movimientos más relajados, pasando así nuestros músculos de tensión a relajación con total fluidez.

Como docentes en Educación Física, pretendemos que nuestro alumnado experimente y por ende desarrolle las posibilidades que estos elementos fusionados permiten trabajar. Pues al interrelacionarse entre ellos, darán lugar a las cualidades del movimiento, permitiendo así conocer en profundidad algunas de las características del movimiento. Y del mismo modo, serán de gran utilidad para trabajar la danza libre ya que ambos comunican y expresan con el cuerpo emociones y/o sentimientos.

ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

El cuerpo

El cuerpo es el elemento esencial para poder expresar las emociones que vamos experimentando en las diferentes situaciones por las que atravesamos en nuestro día a día y a lo largo de nuestra vida. Por ello es un instrumento clave con el cual nos conocemos en profundidad, ya que hemos de identificar en qué parte de nuestro cuerpo siente esa emoción y al mismo tiempo para recabar una imagen corporal de nosotros mismos.

Schilder (2013) concibe el concepto de esquema corporal como: “la imagen tridimensional que cada uno tiene de sí mismo.” Así pues, procede a llamarlo “imagen corporal”, definiéndola como aquellas imágenes o representaciones que nuestro cuerpo crea empleando nuestra mente. Dicho en otras palabras, es la forma real en que tenemos una representación de nuestro propio cuerpo (p. 11).

Le Boulch (1983) también define el término de esquema corporal como aprendizaje y por tanto el conocimiento constante de nuestro propio cuerpo sea de forma estática o en los movimientos realizados. Especialmente con las distintas partes del

cuerpo, así como con las que se tiene mayor conexión o genera más energía, y claramente con los objetos influyentes que giran en nuestro entorno.

Teniendo en cuenta la importancia del esquema corporal, a continuación, nos centraremos en una clasificación en el que hay varios tipos de cuerpos que se emplean dependiendo de la capacidad artístico-expresiva, que como maestros en Educación Física queramos trabajar con nuestro alumnado.

Hay muchas clasificaciones que varios autores realizan, pero mi elección viene de los pasos dados por Abardía Colás (2014) en la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal.

Comenzaré describiendo cuales son los tipos de cuerpos y sus principales características, así como centrar aquellos que tienen mayor importancia y claramente la relación que hay entre ellos en este TFG, como son el cuerpo **comunicación, creativo y emocional** pues como docente queremos que el alumnado sea capaz de expresar por medio de la danza libre las emociones que siente en su interior.

Los cuerpos que se explicarán a continuación son: perceptivo espacial, perceptivo temporal, hedonista, comunicación, creativo, colaborativo-cooperativo, introyectivo y emocional.

Comenzando por el cuerpo perceptivo espacial, nos referimos principalmente a la relación que se establece entre el individuo y el espacio que le rodea. Pues puede relacionarse no solo con otras personas, sino también con objetos que están a su alcance adaptando así el propio cuerpo para establecer una conexión y realizar desplazamientos creativos, orientarse hacia un lugar u otro, construir diferentes trayectorias en función de los movimientos a expresar. Además, como he mencionado antes, también se puede relacionar con otras personas, y en el que diferenciamos cuatro zonas: zona íntima, zona personal, zona social y zona pública. Entre estas cuatro, la gran diferencia es cómo afecta la distancia con la que se encuentra una persona en relación con otra u otras, ya que influirá en cómo percibe nuestro cuerpo el espacio. Y, sobre todo, las sensaciones corporales que generan en nuestro interior en las diferentes situaciones por las que atravesamos en nuestro día a día.

Continuando con el cuerpo perceptivo temporal, se centra más en las nociones del ritmo y movimiento, es decir que hemos de contagiar el ritmo que percibimos a nuestro cuerpo. En consecuencia, será nuestro cuerpo quien deba acomodarse a estructuras rítmicas diferentes, ya que estarán marcadas por estilos o géneros musicales variados. A su vez, habrá también una conexión con la velocidad en los desplazamientos que se llevan a cabo. Esto implica también, además de conocer y adaptarse, sobre todo tomar conciencia de los biorritmos corporales como en el caso de la respiración.

Siguiendo al cuerpo hedonista, hace referencia espacialmente al disfrute corporal, centrándose así concretamente en el sentido lúdico, optimismo, sentido del humor y/o positivismo. De modo que el individuo comienza a tomar mayor conciencia de las acciones realizadas en su vida cotidiana y se centra en los anteriores aspectos para poder moldear el cuerpo a cada situación. Ya que son muy diferentes unas de otras. Estas acciones por las que el alumnado atraviesa a lo largo de su vida pueden ser de diferentes tipos, como: lúdica, placentera o adversa; y será entonces cuando se verán ante la necesidad de dar forma a su cuerpo para superar las situaciones. Tras todo ello, hago hincapié en el concepto de resiliencia, ya que los niños y niñas saldrán más fortalecidos al haber experimentado especialmente aquellas situaciones adversas. No obstante, también, favorece en ellos, el desarrollo del optimismo y ver cómo suceden los acontecimientos con otros ojos más positivos.

El siguiente cuerpo que describiré, es el cuerpo comunicación, uno de los importante en el tema que se aborda en este trabajo fin de grado.

En este caso, se da total importancia a como se comunica una persona. Por ello, nos centramos especialmente en el diálogo no verbal, las miradas, la escucha activa, interacción corporal... Todo ello contribuirá a que los estudiantes adquieran un conocimiento mayor de sí mismos, haciendo uso del lenguaje corporal para tener la capacidad expresiva de transmitir las emociones y sentimientos. Al mismo tiempo, será de gran utilidad para en su conjunto establecer un diálogo corporal, interactuando con otras personas por medio de la danza libre y, viendo la importancia que tienen los silencios para nuestro cuerpo.

Otro de los cuerpos importantes, es el cuerpo creativo, de este se destaca sobre todo la capacidad creativa para producir movimientos que anteriormente no existían en la mente del alumnado. Pues desarrollan así la imaginación y dotan a su cuerpo de plasticidad ante nuevas creaciones significativas para cada uno. Adicionalmente, tendrán que desenvolverse para emplear objetos que les ayuden a tener un ritmo en la creación de sus movimientos porque estos han de ser novedosos e improvisados.

El cuerpo colaborativo-cooperativo, tiene la atención centrada en la capacidad expresiva, pero de forma grupal, es decir que se busca el éxito del grupo y en ningún caso está enfocado en alimentar el ego. Por lo que, para conseguir esta capacidad será por medio de la cooperación, colaboración e interacción entre los compañeros y el medio que les rodea. Es favorable realizar actividades en el que el alumnado explore las posibilidades expresivas corporales grupales, que dependerán de los diferentes ritmos musicales, así como que estimulen colaborativamente, es decir ocupación y desplazamientos por el espacio para crear actividades expresivas en grupo.

Por otro lado, el cuerpo introyectivo, tiene el foco en la capacidad para controlar e interiorizar su propia realidad corporal. Consiguiendo así que los alumnos adquieran un autoconocimiento y autorregulación a través de las diferentes experiencias corporales.

Trabajar con los estudiantes este cuerpo, les permite tener una mejor capacidad reflexiva sobre el estado corporal, a controlar el tono muscular y especialmente las acciones motrices. Así como saber interiorizar el uso del espacio y del tiempo al igual que desarrollar una gran capacidad para relajarse.

Por último, el cuerpo emocional es también importante en el desarrollo de este trabajo ya que junto con el cuerpo comunicación y el creativo, los alumnos tendrán una mejor capacidad de poder expresar sus emociones. En otras palabras, tendrán que ser capaces de identificar las diferentes emociones, canalizarlas, es decir la energía que acumula esa emoción para poder transformarlas. Por lo que, a través de diferentes ritmos musicales, los estudiantes deberán de experimentar como canalizar las energías a través de su cuerpo. Y, al mismo tiempo localizar la relación que hay entre las zonas corporales en las que siente esa energía con la emoción que en su cuerpo predomina.

La inteligencia emocional cobra mucho sentido, pues comprueban que hay muchísimas posibilidades expresivas para poder transformar la energía de las emociones que recorren por su interior, viendo así las diferencias interindividuales entre los propios compañeros.

De este modo, serán los propios alumnos quienes comprendan cuán importante es conocer e identificar las emociones que inundan su cuerpo, pues en la etapa educativa como maestros en Educación Física proporcionamos herramientas que ayudan a canalizar las emociones en su desarrollo personal.

Las emociones

Las emociones es otro de los elementos importantes de la Expresión Corporal junto con el propio cuerpo. Y sobre todo muy ligado al tema de la Danza libre, pues canalizando las energías de las emociones, van adquiriendo mayor capacidad de crear movimientos cada vez más significativos.

En palabras de Bisquerra (2012) “la emoción es ese motor que llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir” (p. 14).

Desencadenando en que todas las personas están continuamente expresando sus emociones, en muchos casos de forma inconsciente, a través de gestos, ciertos movimientos, el tono de voz, miradas... Pero, aunque como seres humanos podemos expresarnos desde edades muy pequeñas, también somos capaces de diferenciar las emociones en los demás, fijándonos particularmente en las expresiones faciales, la intensidad, la voz, así como los gestos corporales que empleamos al comunicar alguna información. Esto da lugar, a que nuestras respuestas emocionales se vean ligadas a como pensamos, los valores que tenemos, objetivos, creencias y especialmente las circunstancias por las que cada persona atraviesa personalmente.

Teniendo en cuenta lo anterior, para Berastegi (2007), el niño ha de ser consciente de su desarrollo emocional, pues gracias a él se conocerá mucho mejor así mismo, canalizará las emociones y energías situadas en su cuerpo, establecerá metas que conseguir...

Además, según expone Roffé (2004), las emociones que experimentamos siempre estarán presentes con nosotros, ya que son mecanismos que el ser humano emplea para sobrevivir. Por consiguiente, esos mecanismos hacen que reaccionemos ante lo que está sucediendo en nuestro alrededor, es decir nos ayudan a protegernos, de ahí que puedan ser más fuertes o más débiles.

También, para Gross et al. (1997) es un camino para conocer y canalizar las emociones es a través de la libertad centrada especialmente en la expresividad, obteniendo una fluidez en la identificación de sus emociones. Ya que el ser humano romperá las barreras físicas y psíquicas que en su mente se crean en cuanto a los movimientos corporales estereotipados que la sociedad de hoy en día realiza constantemente.

Hay varias clasificaciones que realizan otros autores importantes en este campo, pero en mi caso me centraré en la que Bisquerra emplea. Pero antes debemos partir del concepto de emoción que este autor Bisquerra Alzina (2000) define como “un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (p. 61).

El autor clasifica las emociones en positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Aunque se clasifiquen de este modo, no indican que unas emociones sean malas y otras buenas, pues todas son parte del ser humano que en algún momento de su vida experimentará.

Comenzamos por las emociones positivas, estas son agradables y especialmente el cuerpo las experimenta cuando se logra un objetivo propuesto. De modo que el proceso por el que se atraviesa para conseguir ese objetivo proporciona un disfrute y bienestar de la emoción.

Asimismo, se agrupan una serie de emociones claves comprensibles para el alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria como son: alegría, humor, amor, felicidad...

Seguimos con las emociones negativas, al contrario que las anteriores no son tan agradables y el cuerpo las experimenta en ocasiones diferentes como una amenaza, una pérdida de alguien o algo, o un bloqueo ante un objetivo.

Del mismo modo que antes, las emociones negativas pueden agruparse en: ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión.

Continuamos con las emociones ambiguas, estas se caracterizan por no ser ni positivas ni negativas en su totalidad, ya que dependiendo del contexto en el que se suceda podrá ser una, otra o ambas. Nuevamente, estas se agrupan en: sorpresa, esperanza y compasión.

Finalizamos con las emociones estéticas, que se manifiestan ante ciertas representaciones artísticas como en el caso de la literatura, pintura, escultura, música, teatro, etc. En ellas, cada cuerpo experimentará de una forma muy diferente al contemplar, por ejemplo, una escultura o pintura, que puede tener o no un significado especial. Y, por tanto, evocar emociones más positivas o por el contrario generar tristeza, ira...

Inteligencia emocional

Podemos entender que la inteligencia emocional es aquella capacidad en la que debemos aceptar las emociones que sugiere nuestro cuerpo y muy importante, saber gestionarlas correctamente. Pues de lo contrario, puede repercutir en muchos aspectos de la vida cotidiana, generando problemas o grandes dificultades ante determinadas situaciones a las que hacer frente.

Salovey & Mayer (1990), establecen que la inteligencia emocional “consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” Además, tienen un modelo que se estructura en cuatro bloques:

1. Percepción emocional. En este caso, las emociones se perciben, identifican y se expresan tanto las de uno mismo como en el resto. Se puede diferenciar al expresar entre unas más precisas o no.
2. Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones dirigen la atención total provocando que el estado de ánimo de la persona se vea influenciada y la perspectiva del individuo se modifique. Es decir, que experimentar los estados emocionales nos facilitarán afrontar otras situaciones.

3. Comprensión emocional. Se persigue principalmente comprender y analizar las emociones, dar un nombre a esa sensación que experimenta el cuerpo y ver la relación que tienen con las palabras.
4. Regulación emocional. Se centra en intentar controlar las emociones a través de un distanciamiento, de regularlas en uno mismo como en otras personas, ser capaz de potenciar las emociones positivas ante las negativas...

Mientras que en el modelo de Goleman (1996) inteligencia emocional consta de cinco partes:

1. La autoconciencia, en la que se busca la habilidad de reconocer y comprender las emociones que nos suceden, los estados de ánimo por los que atravesamos, aquellos impulsos que en situaciones se generan y como sucede también los demás.
2. La autorregulación, en este caso el objetivo está en controlar los impulsos y saber canalizarlos, en otras palabras, hay que pensar antes de actuar.
3. La motivación, fundamental para motivarse a sí mismo ya que tiene su influencia en conseguir aquellas metas que uno se propone, siempre es mejor llevarlas con energía y siendo persistentes. Pues con un trabajo constante mayor será el logro.
4. Reconocer las emociones en los demás, enfocando la empatía como la clave para adquirir esta habilidad.
5. Habilidades sociales, se trata de construir relaciones sociales con otras personas, sean o no de nuestro entorno cercano, así como localizar un espacio común en el que sentirse corporalmente tranquilo, en paz, cómodo, etc., se lo principal.

Por otro lado, Bisquerra (2012) describe el concepto de inteligencia emocional como la capacidad de ser consciente de las propias emociones que nuestro cuerpo experimenta, así como en el resto de las personas. Es por ello, la conciencia emocional un papel importante a la hora de llevar a cabo la regulación de las emociones. Y así mismo, la autorregulación emocional implica dar respuestas a las emociones que experimentamos, es decir tener un equilibrio entre la represión y la impulsividad.

“La inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente. (Punset, 2012, p. 6).

Con la afirmación que realiza Eduard Punset, debemos ser conscientes que es un requisito fundamental el aprender a gestionar las emociones que se generan en nuestro interior. Y al mismo tiempo entablar relaciones sociales con el resto de personas en los diferentes momentos de nuestra vida. Ya que, el hecho de intercambiar conocimientos, emociones, datos, etc., proporcionará al alumnado mayor confianza en su persona y, a la vez una serie de recursos para saber gestionar el “mix” de emociones que se genera en su interior. Todo ello, será de gran beneficio para su futuro personal.

Por todo ello, como maestros en Educación Primaria debemos trabajar la inteligencia emocional en el aula, generando el desarrollo en ellos de la creatividad, la curiosidad, el autocontrol, las relaciones sociales, así como la comunicación y cooperación entre ellos mismos.

A través de la danza libre, el alumnado podrá canalizar y así gestionar y transformar las emociones que evoca su cuerpo, y que en muchas ocasiones son negativas. Por lo que, saber identificarlas en el propio cuerpo favorecerá canalizarlas y liberar de esta tensión en la que se sumerge el cuerpo.

De este modo, evitaremos acciones futuras en las que el nivel de violencia sea alto. Pues al trabajar la inteligencia emocional en los centros escolar, más confianza en sí mismos tendrán los alumnos generando así una percepción de que encajan con el resto de sus compañeros. Y, esto tendrá sus beneficios en la vida personal y social, ya que se verán como una persona más de la sociedad.

Mientras que, cuando se es aún pequeño y no se aborda este concepto, muchos de los niños y niñas comienzan a verse como personas que no encajan con el resto de la sociedad. Provocando en algunas ocasiones, acciones con altos niveles de violencia, pues es la forma en que se sienten más cómodos consigo mismos.

Dicho de otra manera, está en nuestras manos formar a nuestros alumnos y alumnas como seres sociales, que son capaces de saber gestionar y canalizar sus emociones al igual que expresarlas por medio de la danza libre u otros métodos que a medida que crecen van adquiriendo.

LA MÚSICA EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

La música tiene una gran vinculación a la danza libre ya que es un elemento que ayuda al alumnado a expresar las emociones por medio de gestos corporales que son dotados de ritmo. Además, cuando crean movimientos, desplazamientos característicos y sonidos con diferentes partes de su cuerpo toman mayor conciencia de sí mismos, potenciando así la personalidad que tiene cada uno.

Ruano Arriagada (2004) nos habla acerca de la “Gimnasia Jazz” de Mónica Beckham, quien considera que la música sirve como elemento estimulador del movimiento. Esta autora consideraba que emplear música “pop” en sus clases rompería con la apatía y por tanto generaría mayor entusiasmo en los adolescentes pues podrían expresarse a través de ella. Siendo así la música generadora de emoción, llevándolos hasta el movimiento capaz de expresar las emociones internas.

Es por ello, que la música tiene un gran poder al causar en las personas, diferentes emociones, ya que dependen mucho las características personales que se atraviesan. Provocando así la exploración en su “yo interior”, de nuevos sentimientos e identificarlas en el cuerpo con el objetivo de transformarlas en movimientos corporales. Y, debemos saber que la música influye grandemente en el actitud personal.

De modo que la música es un gran vehículo a través del cual transformar y canalizar esas energías influenciadas a nivel perceptivo (Nakahara et al., 2009), puesto que buscamos la fusión de la emoción, cognición y motivación en este caso del alumnado. Habiendo una conexión importante entre lo corporal y gestual, en cuanto a las emociones. Ya que los estímulos acústicos que percibimos propician un buen ambiente, clave para una expresión libre e íntima, adquiriendo importancia la gestualidad de las emociones que se expresan (Adelmann & Zajonc, 1989). Este proceso favorecerá que las personas fluyan más conforme interiorizan los diferentes ritmos musicales y a su vez aprenderán con más seguridad a canalizar sus emociones, perdiendo los bloqueos que surgen ante otras personas de nuestro alrededor.

Por otro lado, en el libro de Abardía Colás (2014), se entiende la mettasession como una forma de expresarse libremente y que tiene como búsqueda conectar con el ser interior, especialmente a través de la música.

Además, en palabras de María Fux (1998), “El ritmo, está en todo... Cada movimiento ejecutado en el espacio tiene que ver con nuestro ritmo.” (p. 74). Por lo que, cada persona es única al expresarse con movimientos innovadores de forma individual o grupal, a través de los diferentes ritmos musicales.

Por tanto, entendemos que bailar libremente implica conectar nuestro cuerpo con un estímulo acústico, bien sea por canciones que se encuentran en nuestra mente o ejecutando aquellos movimientos que previsualizamos.

Por otro lado, para Zorah (2003) la danza es una herramienta con la que poder conectar con las raíces ancestrales y arquetipos. Así que entendemos que, es una forma de adentrarnos en ritmos musicales más nuevos socialmente y por ello estamos en un camino de transformación respecto a los gestos corporales que generamos al conectar con la música.

También, se destaca a Villalón, C. (2014) porque considera en la propuesta de trabajo, *Deepdance*, que la música es parte esencial, exponiendo así: “La música nos invita a realizar un recorrido energético y emocional; un viaje por diferentes sensaciones que sirve de exploración y expresión de las propias emociones.” Por lo que, como futura maestra he de causar en el alumnado esa búsqueda y expresión de sus emociones conectando con músicas que evoquen recuerdos o explorando nuevas sensaciones corporales.

Vinculado con otra propuesta de trabajo como es la *Ecstatic Dance*, Pala, Albert (2013) la caracteriza por la libertad de fomentar otros tipos de comunicación, como la expresión libre. Por lo que entendemos, que la música es un icono en el que se fusionan variedad de ritmos musicales con el propósito de explorar diferentes sensaciones que se generan en nuestro interior.

También, lo es para Álvarez Losada, Rafael (2014), que entiende la *Ecstatic Dance* como: “Una experiencia positiva, un viaje a través de estímulos sonoros y musicales de diversos estilos y ritmos, ... que van llevando y evocando en la sensibilidad del bailarín diversas emociones, al integrarse se convertirán en movimiento.”

Es por tanto que la música es una parte esencial para conocernos mejor interiormente. Por lo que, gracias a esos estímulos sonoros, nuestro cuerpo comienza a realizar movimientos en representaciones de las emociones que nos inundan. Y, así poder expresarnos corporalmente, aprendiendo a canalizar aquellas sensaciones que recorren en nuestro “yo interior”.

PROPUESTA DIDÁCTICA

En este apartado, se explicará con detenimiento el desarrollo de las cinco sesiones, viendo, así como los contenidos teóricos expuestos anteriormente en la fundamentación son trasladados al aprendizaje del alumnado.

Por ello, se concretará el título de esta propuesta, la justificación, es decir el porqué de este tema y no otro, al igual que los objetivos, contenidos, materiales empleados, desarrollo de las sesiones y la evaluación llevada a cabo.

De este modo, se verá cuán importante es trabajar como maestros las emociones en el área de Educación Física, y mejor aun empleando la Danza Libre como forma de expresar y crear nuevos movimientos corporales. Y, sobre todo identificarlas en el propio cuerpo para canalizarlas.

TÍTULO

El título que dado a esta propuesta didáctica es el de: “DANZA LIBREMENTE TUS EMOCIONES”.

JUSTIFICACIÓN

Al desarrollar esta propuesta didáctica persigo que el alumnado conozca más en profundidad a su propio cuerpo, siendo consciente de las emociones que experimentan en diferentes situaciones por las que atraviesan en su día a día.

Por lo que, será de gran utilidad en los estudiantes de estas edades, 2º ciclo de Educación Primaria, identificar la energía de esas emociones en alguna parte de su cuerpo. Así pues, la música será un elemento clave para dejar fluir las emociones en el cuerpo, siendo más fácil localizarlas en distintas partes. Y, en conjunto con la danza libre potenciará la forma de expresarse, ya que aprenderán a canalizar las distintas emociones a través de movimientos creativos que inicialmente creían no poder realizar.

Todos estos beneficios, serán enriquecedores para el alumnado pues además de conocerse mejor así mismos, desarrollarán la capacidad de poder transformar aquellas emociones negativas en otras más positivas. Al igual que, comprobarán como una música puede generar emociones diferentes en cada persona, o identificar qué gestos son característicos de determinadas emociones. Todo ello es muy importante con vistas al futuro, pues tendrán un comportamiento más positivo ante diferentes situaciones personales.

Contextualización

En esta propuesta didáctica, se trabajará la identificación de las emociones en el cuerpo a través de la danza libre como medio para expresarlas en conjunto con la música. Por ello, está pensada para los alumnos y alumnas de tercero y cuarto de Educación Primaria del CEIP Marqués de Santillana en la provincia de Palencia.

Este centro escolar, es de una línea en casi todos los cursos, localizándose al sur de Palencia en el barrio “El Carmen”. Esta zona es un núcleo de población antigua en el que predomina la convivencia de personas emigrantes y minorías étnicas por ello hay una gran diversidad de alumnado.

La clase de 3º Educación Primaria consta de 24 alumnos, de los cuales 15 son chicas y 9 son chicos, siendo dos alumnos extranjeros pertenecientes a minorías étnicas al igual que otros tres estudiantes. Mientras que en la clase de 4º, hay un total de 23 alumnos, de los que 14 son chicas y 9 son chicos, siendo cinco alumnos extranjeros pertenecientes a minorías étnicas.

Temporalización

Este proyecto consta de cinco sesiones que se llevarán a cabo del 8 al 30 de abril, fecha acordada con mi tutor de prácticas del centro. Cada sesión, dura 60 minutos en ambos cursos, teniendo así en 3º dos horas semanales de Educación Física y en 4º dos horas y media.

METODOLOGÍA

En este nuevo apartado hablaré sobre la metodología que utilizaré en el desarrollo de esta propuesta didáctica.

Al hablar de la metodología hacemos referencia a cómo el docente trabaja los contenidos con el alumnado, siempre respondiendo a sus intereses reales pues será una mayor motivación para ellos el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según el Boletín Oficial de Castilla y León (2022), la metodología que aplique el profesor dotará al alumnado de un rol activo y participativo, adaptándose a sus experiencias, características y por supuesto al ritmo de aprendizaje. Por ello se emplearán diversos materiales, agrupaciones y organizaciones espaciales en el interior del gimnasio.

Por ello, la metodología que se va a presentar es principalmente **activa, participativa y cooperativa**, ya que será el propio alumnado el protagonista de su aprendizaje. Puesto que el objetivo es que lleguen a unas conclusiones y reflexiones tras realizar las diferentes actividades en las que se tratarán los contenidos, siendo ellos conscientes del por qué es importante trabajar las emociones. Y, sobre todo cuáles son los beneficios que extraen. Pero también será flexiva, es decir que hay que tener en cuenta que pueden surgir cambios en la estructura planteada, siempre adaptándonos al ritmo y las necesidades de nuestro alumnado.

No obstante, se abordará desde el modelo de enseñanza y aprendizaje **por descubrimiento**, siendo un proceso de adquisición de conocimientos más significativo en esta etapa de Educación Primaria. Pues serán los estudiantes quienes exploren su cuerpo y experimenten nuevas formas de movimiento, localizando así las diferentes emociones en alguna parte del esquema corporal.

Además, el descubrimiento guiado parte de unos indicios que marca el docente esperando así respuestas propias del alumnado. Obteniendo un aprendizaje más lento, pero mucho más duradero ya que al experimentarlo el mismo perdurará más aún. Zarza Cortés (2009), propone los siguientes principios metodológicos:

- El aprendizaje se adquiere únicamente por el descubrimiento del propio alumno.

- El descubrimiento debe ser directo y no verbal, incluyéndose su estructura cognitiva.
- Es una respuesta a una de las metas principales de la educación: la capacidad de resolver problemas.
- Los niños y niñas han de ser pensadores, críticos y creativos.
- Favorece que ese descubrimiento perdure más en el tiempo.

OBJETIVOS

A continuación, se presentan los objetivos generales, establecidos en el Boletín Oficial del Estado (2022); como los específicos de cada sesión, que el alumnado deberá lograr al finalizar esta propuesta didáctica y su proceso educativo.

Generales

Atendiendo al Boletín Oficial del Estado (2022), de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y puesto que solamente aparecen objetivos generales de la propia etapa, se ha seleccionado el que más relación tiene con el área de Educación Física:

- 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 (p. 24390).

Cabe destacar que hay más objetivos que han de trabajarse de manera transversal en las áreas del currículo y, que por ello también he seleccionado para esta propuesta didáctica:

- 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 (p. 24390).
- 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 (p. 24390).

- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales (p. 24390).

Específicos

Se plantean los objetivos específicos separados por las distintas sesiones en que se va a trabajar este proyecto.

Objetivos sesión I

1. Adoptar una postura creativa que represente la emoción que transmite la música.
2. Identificar las emociones que la música genera en el propio cuerpo.
3. Reconocer las emociones que el compañero realiza e identificarlas en el esquema corporal.

Objetivos sesión II

1. Reconocer a los compañeros que representan la misma emoción a través de los gestos característicos que realizan.
2. Representar con gestos emotivos las emociones positivas y su correspondiente emoción negativa.
3. Determinar la emoción positiva y negativa en el esquema corporal que el compañero realiza.
4. Activar progresivamente de abajo-arriba y relajar de arriba-abajo, cada uno de los músculos del cuerpo para transmitir tranquilidad al cuerpo.

Objetivos sesión III

1. Identificar como un objeto ayuda a canalizar diferentes emociones de la misma música.
2. Representar las diferentes escenas a través de movimientos creativos que transmita emoción a los compañeros.
3. Identificar la variedad de emociones que una música puede evocar en otras personas.
4. Localizar las diferentes emociones y asociarlas a movimientos creativos que cada parte del cuerpo transmite.

Objetivos sesión IV

1. Canalizar las energías emocionales que transmiten las diferentes músicas para asociarlas a una emoción concreta.
2. Desarrollar la capacidad de improvisación de diferentes emociones a través de la danza libre o una representación.
3. Reconocer en los movimientos corporales de los compañeros que una misma música puede evocar emociones distintas.

Objetivos sesión V

1. Reconocer las energías que la danza puede generar en las distintas partes del cuerpo.
2. Identificar los movimientos expresivos, emociones y lo que representan.

CONTENIDOS

En este apartado se desglosan los contenidos generales que se encuentran en el *DECRETO 38/2022*, así como los contenidos específicos de cada sesión.

Generales

En cuanto a los contenidos curriculares propios del segundo ciclo de Educación Primaria que se abordarán en la siguiente propuesta didáctica se basan en el *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*:

Dentro del 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.

Dentro del Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

- Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. Uso correcto de materiales y espacios.

Dentro del 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.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias, resultados y personas que participan en el juego.

Dentro del Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples: espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo: juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales de Castilla y León, coreografías grupales, etc. (movimientos en pareja o grupales en bailes y coreografías sencillos)
- Prácticas teatrales: juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.

Específicos

Se plantean los contenidos específicos separados por las distintas sesiones en las que se van a trabajar y aquellos que se aborda en todas:

Contenidos abordados en todas las sesiones

- Respeto y aceptación por las emociones que transmiten el resto de compañeros y compañeras.
- Plena implicación en la realización de las distintas actividades.

Contenidos sesión I

- Expresión de diferentes emociones a través de movimientos creativos.
- Desinhibición de posibles miedos a expresarse con el cuerpo.

Contenidos sesión II

- Representación de distintas emociones positivas y negativas.

Contenidos sesión III

- Canalización de diferentes emociones a través de distintas músicas en conjunto con la danza libre.
- Representación de diferentes escenas por medio de movimientos corporales creativos.

Contenidos sesión IV

- Capacidad de improvisación de diferentes emociones a través de la danza libre, representación teatral o mimo.
- Liberación de miedos y posibles vergüenzas ante los compañeros.

Contenidos sesión V

- Creación de nuevos movimientos corporales a nivel grupal, empleando la danza libre como conexión.
- Danza libre como forma de expresar las emociones diferentes.

SESIONES

Todas las sesiones se estructurarán de la misma manera de acuerdo con las aportaciones de Vaca Escribano & Varela Ferreras (2008), estos son: *momento de encuentro, momento de construcción del aprendizaje y momento de despedida*.

El *momento de encuentro*, trata de establecer una serie de rutinas previas que servirán para centrar al alumnado en el tema que se va a trabajar en estas sesiones.

Por ello, consistirá en conducir al alumnado hasta el gimnasio, reunión de todos en un lateral de este, explicación del contenido de la sesión que toque, repaso de los conocimientos previos y escribir en el Cuaderno de Campo.

Continuando con el *momento de construcción del aprendizaje*, este será la parte central del desarrollo de las sesiones.

Se comenzará con el calentamiento para que todos los músculos entren en calor con varias músicas y situar al alumnado en lo que se va a trabajar. Posteriormente, se desarrollarán las actividades propias de la sesión que serán un total de tres en cada una, realizando un producto final en la última sesión.

Finalizando con el *momento de despedida*, en el que se seguirán unas rutinas como en el momento de encuentro, pero en este caso para cerrar la sesión.

Este constará de los cinco últimos minutos para reflexionar entre todos e individualmente plasmarlo en su respectivo cuaderno de campo, es decir cómo se han sentido, qué han aprendido, etc. Acabando con la despedida y el tiempo de aseo para volver al aula.

SESIÓN 1: “INDAGAMOS EL MUNDO DE LAS EMOCIONES”

<u>Espacio:</u> gimnasio
<u>Materiales:</u> altavoz, dispositivo electrónico, aros de colores, tarjetas con emociones, cuaderno de campo y estuche.
<u>Contenidos conceptuales:</u> <ul style="list-style-type: none">- La intensidad de los movimientos corporales serán rápidos y enérgicos, cuando el ritmo musical sea más acelerado.- La intensidad de los movimientos corporales será pausado y lento, cuando el ritmo musical sea más calmado.- Los movimientos corporales cuando se expresa una emoción negativa, como la rabia o tristeza pueden ser:<ul style="list-style-type: none">• Al expresar rabia, las pisadas que realizas en el espacio son intensas y los puños permanecen cerrados ejerciendo fuerza.• Al expresar tristeza, el tronco pierde fuerza y se encorva hacia adelante, fijando así la mirada al suelo.- Los movimientos corporales cuando se expresa una emoción positiva, como la tranquilidad, alegría o valentía, pueden ser:<ul style="list-style-type: none">• Si el cuerpo expresa tranquilidad, los brazos están relajados y los movimientos realizados son más pausados.• Si se expresa alegría, el cuerpo está más erguido y con energía, así como la expresión facial genera mayor felicidad.• Si se transmite valentía, el cuerpo está erguido sacando pecho para mostrar la confianza que generas.

Momento de encuentro

Recogemos al alumnado en su aula y nos dirigimos hacia el gimnasio, allí comenzaré a explicar lo que vamos a trabajar estas semanas. Como es el primer día, hablaré de la importancia que tienen las emociones y los sentimientos en nuestra vida personal. Así como, realizar movimientos creativos y libres sobre lo que nos sugiere esa emoción, sin temor a que se rían de nosotros, ver la danza libre y la música como un medio para expresar lo que nuestro cuerpo siente. Finalizando con unas preguntas para

partir de sus conocimientos previos acerca de este tema, qué emociones creen haber experimentado, en qué momentos de su día a día...

Del mismo modo, explicaré el tema central de esta primera sesión, que será una primera toma de contacto con las emociones que generan diferentes tipos de músicas. Y, acabaré con el cuaderno de campo, es decir que función tendrá en este proceso en el que nos adentramos, dicho esto comenzarán a escribir en él.

Momento de construcción del aprendizaje

Calentamiento: se explicará que en todas las sesiones realizaremos el calentamiento con el objetivo de que todas las partes del cuerpo entren en calor. Por lo que, escucharán varias canciones y tendrán que mover el cuerpo, danzando libremente, empleando así todas las partes del esquema corporal. Esto es principalmente para desinhibir la vergüenza que algunos presentan ante sus compañeros.

Actividad 1: “¿Qué emociones genera en mi cuerpo la música?”

Todos los alumnos individualmente se colocarán en diferentes zonas del gimnasio moviéndose, expresando lo que las músicas evocan en sus cuerpos y podrán desplazarse si así lo desean por el espacio mientras suena la melodía. De modo que cuando se pare, cada uno tendrá que adoptar una postura que transmita la misma emoción que sentían mientras bailaban libremente.

Canciones a utilizar:

- Vivir mi Vida. Marc Anthony.
- Halloween. Jhon Carpenter.
- Hakuna Matata. Oscar Mas.
- La cabalgata de las Valquirias. Richard Wagner.
- My heart Will go on. Céline Dion.
- Salta. Tequila.
- On top pf the world. Imagine Dragons.
- Waiting for love. Avicii

Actividad 2: “¿Este color representa la emoción que siento?”

Entre todos (alumnado-docente) asignaremos a cada color de aro una emoción diferente y que además tendrán que explicar brevemente por qué le sugiere esa emoción. A continuación, se pondrán otra vez varias músicas y los alumnos y alumnas tendrán que bailar libremente ocupando el mayor espacio posible. Y, cuando esta se detenga deberán ir hacia el aro que creen que transmite la emoción que representaban mientras bailan. El maestro realizará una serie de preguntas para comprobar los conocimientos:

- ¿Por qué has elegido esta emoción?
- ¿Dónde sientes esa energía de la emoción en el cuerpo?
- ¿Qué movimientos hacías mientras bailabas?
- ¿Cómo eran los movimientos que realizabas? Suaves, intensos, rápidos, lentos, etc.

Canciones a utilizar:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| - Across the Stars. Jhon Williams | - Titles. Vangelis. |
| - Dance Monkey. Tones and I. | - Libertad. Nil Moliner. |
| - Tubular Bells. Mike Oldfield. | - A fuego lento. Rosana. |
| - I'm good (blue). David Guetta. | - Solo si es contigo. Bombai. |

Actividad 3: “¿Qué emoción transmite mi compi?”

Se colocarán por parejas y/o tríos, preferiblemente chico y chica para perder esos miedos por representar sus emociones. A cada miembro de la pareja se le entregará tarjetas con emociones diferentes que deberán representar ante su compañero y esta adivinar de que emoción se trata. Tendrán que apuntar las diferentes emociones que realiza el otro compañero en la ficha e identificar dónde creen que se encuentran en el esquema corporal, esto servirá como coevaluación entre los miembros de la pareja ([Véase ANEXO I, pp. 66](#)). Las emociones que se proporcionarán son: ira, tristeza, miedo, tranquilidad, alegría y valentía.

Momento de despedida

Esta última parte de la sesión se recogerá el material y se pondrán en común las sensaciones que han tenido en las actividades, se reflexionará y pasarán a expresar en su respectivo cuaderno de campo cómo se sienten al acabar, qué emociones recorren en su cuerpo, qué han aprendido y qué es lo que más les ha gustado. Por último, el aseo para volver a clase.

SESIÓN 2: “REPRESENTAMOS EMOCIONES ADVERSAS ACTIVANDO EL CUERPO”

<u>Espacio:</u> gimnasio
<u>Materiales:</u> altavoz, dispositivo electrónico, tarjetas con emociones, pañuelos para tapar los ojos, cuaderno de campo y estuche.
<u>Contenidos conceptuales:</u> <ul style="list-style-type: none">- Los movimientos corporales cuando se expresa una emoción negativa, como el miedo, la ira o vergüenza, pueden ser:<ul style="list-style-type: none">• Al sentir miedo, los brazos se cruzan como un escudo mientras el cuerpo es más vulnerable, y se encuentra decaído con la cabeza hacia abajo.• Al sentir ira, los puños se cierran ejerciendo fuerza a la vez que en el rostro se frunce el ceño expresando odio.• Al sentir vergüenza, los ojos evitan el contacto visual con otros compañeros, acompañado de un balanceo de un lado a otro de la cabeza.- Los músculos del cuerpo se activan progresivamente realizando movimientos suaves que comienzan en los pies, con ritmos lentos. Y, avanzan por todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza a través de gestos más acelerados, con ritmos más rápidos.

Momento de encuentro

Recogemos al alumnado del aula y nos dirigimos al gimnasio, allí comenzaré a explicar lo que vamos a trabajar, la identificación y representación de las diferentes emociones en los compañeros. Un repaso breve de lo trabajado anteriormente y escritura en el cuaderno de campo.

Momento de construcción del aprendizaje

Calentamiento: se escucharán varias canciones y tendrán que moverse, danzando libremente al ritmo que se marca, empleando todo el esquema corporal. Como forma de desinhibir la vergüenza que algunos tienen.

Actividad 1: “Adivina, adivina que la emoción rebobina”

Se dividirá a la clase en dos grupos heterogéneos con el mismo número de estudiantes en cada uno. A cada miembro de un grupo se le hará entrega de una serie de emociones, de modo que en el otro grupo estarán repartidas las mismas emociones. Por lo que, tendrán que encontrar a su pareja de emoción, simplemente realizando movimientos corporales o gestos que crean que asocien a la emoción que tienen en su tarjeta. Las emociones proporcionadas son: rabia, tranquilidad, tristeza, alegría, miedo y valentía.

Una posible variante es dar una misma emoción a un grupo y que entre ellos intenten averiguar quienes forman esa emoción. Otra sería, asignar emociones positivas y su contraria para que se fijen más aun en los movimientos expresivos que realizan y así asociarlo a una emoción.

Actividad 2: “Representando emociones en espejo”

En esta ocasión se pondrán por parejas, y uno será el espejo del otro durante unos minutos en los que tendrá que hacer los mismos gestos que realiza el compañero, luego cambiarán de rol. Después de experimentar diferentes movimientos corporales, a cada miembro de la pareja se le entregará varias emociones negativas, que deberá representar mediante gestos faciales o corporales. Mientras, la otra pareja tendrá que averiguar cuál es la emoción contraria, es decir la positiva y apuntarlo en su ficha, tras reconocer la emoción contraria se lo comunicará a su compañero y este deberá representarlo. Se irán alternando uno y otro para representar las emociones. Las emociones negativas que practicarán son: rabia, tristeza, miedo, ira y vergüenza.

La ficha en la que escribirán servirá como instrumento para evaluar al alumno y comprobar si adquiere los conocimientos ([Véase Anexo II](#), pp. 67).

Actividad 3: “Mi cuerpo y la música, fusionados al relajarnos”

De forma individual, todos los niños y niñas se tumbarán en el suelo y cerrarán los ojos. Se pondrán varias músicas, siendo las primeras más sueves y relajantes para ir despertando las partes del cuerpo de abajo hacia arriba (de pies a cabeza) progresivamente en el mismo sitio hasta llegar a activar todo el cuerpo con melodías más intensas y enérgicas. Una vez llegado a este punto de activación, nuevamente se volverán a poner ritmos musicales más tranquilos para apagar la energía que recorre por su cuerpo. Finalizando completamente tumbados en el suelo y durante un par de minutos continuar escuchando melodías suaves para llegar a una relajación total.

Ejemplo: *movemos suavemente los pies, ahora sentimos las rodillas, continúa subiendo la energía hacia la cadera, sigue al torso...*

Tras ello, el maestro realizará una serie de preguntas a las que el alumnado deberá responder:

- ¿Notáis alguna diferencia entre danzar con los ojos tapados y sin tapar? ¿Cuál?
- ¿Os habéis sentido más cómodos? ¿Por qué? ¿Os habéis relajado 100%?
- ¿Cómo os sentís ahora? ¿Por qué creéis que es importante relajarse de vez en cuando?
- ¿Qué emociones habéis sentido mientras activabais o relajabais las partes del cuerpo?

Momento de despedida

En esta última parte de la sesión se recogerá el material y se pondrán en común las sensaciones que han tenido, se reflexionará y pasarán a expresar en su respectivo cuaderno de campo cómo se sienten al acabar, qué emociones sienten, qué han aprendido y qué es lo que más les ha gustado. Por último, el aseo para volver a clase.

SESIÓN 3: “DANZAMOS LIBREMENTE SOLOS Y EN GRUPO”

<u>Espacio:</u> gimnasio
<u>Materiales:</u> altavoz, dispositivo electrónico, material variado (aros, cuerdas y balones de espuma), tarjetas con escenas de cuentos tradicionales, cuaderno de campo y estuche.
<u>Contenidos conceptuales:</u> <ul style="list-style-type: none">- El uso de diferentes materiales como un aro, cuerda o balón ayudan a expresar las emociones que guardas en tu interior potenciando la energía de tus movimientos creativos.- En la representación de una escena, se utilizan diferentes objetos para transmitir mayor originalidad y emoción al público.

Momento de encuentro

Recogemos al alumnado del aula y nos dirigimos al gimnasio, allí comenzaré a explicar lo que vamos a trabajar hoy, que es el uso de materiales como ayuda para canalizar las emociones y representarlas creativamente. Un repaso breve de lo trabajado anteriormente y escritura en el cuaderno de campo.

Momento de construcción del aprendizaje

Calentamiento: se pondrán varias canciones y tendrán que mover el cuerpo, danzando libremente al ritmo, empleando todas las partes del esquema corporal. Sirviendo, así como forma de desinhibir la vergüenza que algunos tienen.

Actividad 1: “Un pequeño objeto, una gran ayuda”

Individualmente, deberán bailar libremente por todo el espacio haciendo uso del material con el que se identifiquen mientras suena la música. Una vez se detenga, todos tendrán que hacer un movimiento corporal o gesto que transmita la emoción que contiene su cuerpo al escucharla. Y, al azar pediré a varios alumnos o alumnas que vuelvan a realizar ese movimiento y me diga qué emoción asocia, mientras a otros compañeros les pediré que me indiquen los movimientos característicos de la emoción representada. El docente realizará una observación directa ([Véase Anexo III](#), pp. 68).

Actividad 2: “Escenas tradicionales, movimientos espectaculares”

A cada grupo, de cuatro o cinco miembros, se le entregará la imagen de un cuento popular. Dispondrán de unos pocos minutos para practicar la escena que quieran y posteriormente representarla ante los compañeros mediante movimientos corporales creativos. Los cuentos serán:

- Caperucita roja
- Los tres cerditos
- Blancanieves
- El Grinch
- Pinocho
- Peter Pan
- El lobo y los siete cabritillos
- El libro de la selva

Mientras el grupo representa la escena, el resto de sus compañeros por grupos tendrán que evaluarlos a través de una rúbrica de coevaluación y responder a unas breves preguntas ([Véase Anexo IV](#), pp. 69).

- ¿Qué escena crees que representan?
- ¿Qué emociones identificas al ver esta representación?
- ¿Dónde sientes en tu cuerpo esta emoción? Ejemplo: *tristeza – tensión en el cuello.*

Actividad 3: “Improvisa con Disney”

Nuevamente por grupos, practicarán varias canciones Disney durante unos minutos. Luego, se sentarán y aleatoriamente empezará un grupo, extrayendo al azar una música que ha tocado. Deberán bailar o danzar libremente, realizando movimientos creativos entre todos, pero antes deberán elegir un grupo rival al que enfrentarse con la misma canción.

El resto de grupos evaluarán mientras bailan y designarán quien cree que lo ha hecho mejor y por qué, en qué aspectos se han fijado para ello y otras preguntas, todo ello lo apuntarán en la ficha de coevaluación y completando la rúbrica que realizarán a cada grupo ([Véase Anexo IV](#), pp. 69).

- Nombre canción. ¿La conoces?
- Al ver a tus compañeros bailar libremente, ¿qué emociones te transmiten?
- ¿Quién crees que lo ha hecho mejor? ¿Por qué?

Canciones a emplear:

- Voy a ser el Rey León
- ¡Súeltalo! – Frozen
- Volaré – Brave
- La llorona – Coco
- Steal the show – Elemental
- You`re a mean one - Grich

Momento de despedida

En esta última parte de la sesión se recogerá el material y se pondrán en común las sensaciones que han tenido en las actividades, se reflexionará y pasarán a expresar en su cuaderno de campo cómo se sienten al acabar, qué emociones recorre en su cuerpo, qué han aprendido y qué es lo que más les ha gustado. Por último, el aseo para volver a clase.

SESIÓN 4: “EMOCIONES IGUALES, MOVIMIENTOS CORPORALES DIFERENTES”

<u>Espacio:</u> gimnasio
<u>Materiales:</u> altavoz, dispositivo electrónico, aros, tarjetas con emociones, material variado (aros, cuerdas y balones de espuma), cuaderno de campo y estuche.
<u>Contenidos conceptuales:</u> <ul style="list-style-type: none">- Los gestos corporales de una emoción positiva serán más enérgicos, acelerados y transmitirán positivismo.- Los gestos corporales de una emoción negativa serán suaves o fuertes, siendo los movimientos faciales más exagerados.- Una parte del cuerpo (piernas, brazos o cara) predomina más en la realización del movimiento expresivo porque adquiere mayor energía al representarlo.

Momento de encuentro

Recogemos al alumnado del aula y nos dirigimos al gimnasio, allí comenzaré a explicar lo que vamos a trabajar en la sesión, que es la improvisación de diferentes emociones o escenas representándolas mediante la danza libre, mímica o representación teatral. Un repaso breve de lo trabajado anteriormente y escritura en el cuaderno de campo.

Momento de construcción del aprendizaje

Calentamiento: se escucharán varias canciones y tendrán que mover el cuerpo, danzando libremente al ritmo como forma de desinhibir la vergüenza que algunos tienen.

Actividad 1: “Asociamos emociones rápidamente”

Previamente, colocaré varios aros por todo el espacio del gimnasio y en el interior habrá diferentes emociones que los alumnos y alumnas tendrán que representar. De forma individual cada estudiante danzará libremente mientras se escucha la música, cuando se detenga tendrán que acomodarse en el aro con la emoción que sienten. Y, aleatoriamente preguntaré a varios alumnos que realicen un movimiento corporal o gesto que transmita esa emoción, se le preguntará si la asocia a una parte de su cuerpo, se anotará como realiza los movimientos, si son creativos, innovadores, etc., y qué elementos expresivos identifica. Por ejemplo: *los brazos se mueven muy rápido, las manos tapan la cara, giro inesperado de una pierna...*

Las emociones que se colocarán en los aros serán: rabia, tranquilidad, tristeza, alegría, miedo, valentía, ira y vergüenza.

Actividad 2: “Representación grupal de emociones”

Para esta actividad se formarán grupos de cuatro personas, proporcionándoles tres o cuatro emociones diferentes a cada uno, de modo que dispondrán de varios minutos para practicarlas en el orden que quieran. Indicaré que cuando vayan a representarlo ante sus compañeros, podrá pedir una representación, como si estuvieran contando una historia o por el contrario un baile libre, pero siempre transmitiendo las emociones asignadas.

Con esto se pretende conseguir la capacidad de improvisación y seguir trabajando en la creación de movimientos libres e innovadores.

Mientras un grupo lleva a cabo su representación, el resto de compañeros por grupos evaluarán a través de una rúbrica de coevaluación cómo hacen los movimientos, si son creativos, emplean materiales, etc., y unas breves preguntas para comprobar los conocimientos adquiridos ([Véase Anexo IV](#), pp. 69).

- ¿Es un baile o representación teatral?
- Si es un baile, ¿qué emociones veis?
- ¿Dónde sientes en tu cuerpo esas emociones?
- Si es una representación, ¿qué crees que te quieren contar?
- Y, ¿qué emociones puedes sentir en tu cuerpo?

Actividad 3: “Una música, diferentes movimientos”

Al azar elegiré a tres personas de la clase, pondré una parte de alguna música y dispondrán de treinta segundos para escucharla. Y, rápidamente bailarla con movimientos libres y creativos, haciendo uso de materiales si así lo prefieren para transmitir lo que sienten con esa música.

El resto de compañeros por parejas tendrá una ficha con una serie de preguntas a completar que se tendrá en cuenta para saber los conocimientos que tiene cada uno ([Véase Anexo V, pp. 70](#)).

Momento de despedida

En esta última parte de la sesión se recogerá el material y se pondrán en común las sensaciones que han tenido, se reflexionará y pasarán a expresar en su cuaderno de campo cómo se sienten al acabar, qué emociones sienten en su cuerpo, qué han aprendido y qué es lo que más les ha gustado. Por último, el aseo para volver a clase.

SESIÓN 5: “DANZANDO LIBREMENTE ME VUELVO TRANSPARENTE”

Espacio: gimnasio.

Materiales: altavoz, dispositivo electrónico, material variado (aros, cuerdas, balones espuma y conos), cuaderno de campo y estuche.

Contenidos conceptuales:

- Una emoción puede representarse de múltiples formas, realizando diferentes gestos corporales creativos.
- Cuanto más exagerados sean los gestos de la expresión facial (ojos, boca, cejas...), mejor se identificará la emoción que se transmite.

Momento de encuentro

Recogemos a los estudiantes del aula y nos dirigimos al gimnasio, allí comenzaré a explicar lo que vamos a trabajar en la última sesión, que será por grupos. Para ello tendrán que seleccionar las emociones que más gustan para representarlas ante los compañeros, así como identificar los movimientos expresivos de cada una. Un repaso breve de lo trabajado anteriormente y escritura en el cuaderno de campo.

Momento de construcción del aprendizaje

Calentamiento: se escucharán varias canciones y tendrán que mover el cuerpo, danzando libremente al ritmo, como forma de desinhibir la vergüenza que algunos tienen ante sus compañeros.

Producto final

En la primera parte, el alumnado formará grupos de cuatro miembros y entre ellos practicarán las diferentes músicas que pondré durante unos minutos, para familiarizarse.

- Vivir mi vida. Marc Anthony
- La llorona. Angélica Vale, Marco Antonio Solís
- You`re A Mean One, Mr. Grinch. Tyler, The Creator
- Beliver, Imagina Dragons
- I Gotta Feeling. Black Eyed Peas

A continuación, pediré que elijan la canción que más les ha gustado y que completen la ficha ([Véase Anexo VI](#), pp. 71). En ella, tendrán que escribir el nombre de la canción, indicar porque les gusta, si evoca un recuerdo, las emociones que genera (mínimo tres) y donde localizarían esas emociones en su cuerpo.

Después, dispondrán de varios minutos para practicar esa música a través de movimientos corporales creativos e innovadores. Y, en su ficha de grupo deberán crear escenas, por medio de sencillas representaciones gráficas con monigotes, de todos los miembros del grupo expresando una misma emoción que les ha generado la música seleccionada. Deberán representar al menos cuatro emociones diferentes por grupo.

Para terminar con este producto final, realizarán una representación al resto de sus compañeros, quienes, mediante una rúbrica de coevaluación junto con unas preguntas ([Véase Anexo IV](#), pp. 69), evaluarán el trabajo realizado, siendo partícipes del proceso.

- ¿Qué emociones interpretas tenéis en vuestro cuerpo al ver a los compañeros?
- ¿Nos cuentan algo o nos quieren transmitir un mensaje?

Así como el docente empleará una rúbrica ([Véase Anexo III](#), pp. 68) respecto a como lo realiza a cada grupo.

Momento de despedida

Esta última parte de la sesión se recogerá el material y se pondrán en común las sensaciones que han tenido, se reflexionará sobre la importancia que tiene transmitir las emociones y pasarán a expresar en su cuaderno de campo cómo se sienten al acabar, qué emociones tienen en su cuerpo, qué han aprendido y qué es lo que más les ha gustado de todas las sesiones.

Felicitaré al alumnado por implicarse en el trabajo y descubrir nuevas emociones que a lo mejor creían no tener, por experimentar movimientos creativos, por ser libres mientras bailan y sobre todo a perder ese miedo de expresar las emociones que retienen en su interior. Acabando así con el aseo para volver a clase.

EVALUACIÓN

En este apartado se explicará el proceso de evaluación que se llevará a cabo en esta propuesta didáctica para comprobar si el alumnado va adquiriendo los conocimientos adecuadamente a medida que se desarrollan las sesiones. Por ello, se tendrán en cuenta tres tipos de evaluación: autoevaluación, coevaluación o evaluación entre iguales y evaluación por parte del docente.

El proceso de **autoevaluación** será por medio de fichas con una serie de preguntas a responder para ver si se han adquirido los conocimientos trabajados en la sesión anterior ([Véase Anexo II, pp. 67](#)). Asimismo, en la última sesión, las fichas ([Véase Anexo VI, pp. 71](#)) realizadas a nivel grupal serán objeto para tener en cuenta en la evaluación. Y, del mismo modo lo será el Cuaderno de Campo ([Véase Anexo VII, pp. 72](#)), en el que al inicio de la sesión y al final escribirán brevemente. En la última sesión completarán una ficha de autoevaluación ([Véase Anexo VIII, pp. 73](#)) de cómo se han visto en el transcurso de todas las sesiones.

También, se hará uso de la **coevaluación** entre parejas ([Véase Anexo I, pp. 66](#)) y ([Véase Anexo V, pp. 70](#)), corrigiéndose entre ellos mismos. Y, a través de tablas con varios ítems a evaluar en un rango de 1 a 4, siendo 1 la nota más baja y 4 la más alta ([Véase Anexo IV, pp. 69](#)) entre los propios grupos en algunas actividades. Esta forma de evaluar es en parte beneficioso para los propios alumnos porque saben que quienes les evalúan son personas del mismo nivel o parecido en cuanto a los conocimientos. Aunque, a veces al tener que evaluar a los mejores amigos suelen ser más benevolentes pues tienden a no ser en ocasiones del todo sinceras.

Finalizamos este proceso con la **evaluación por parte del docente** hacia el discente, siendo el más importante y de mayor peso. El maestro hará uso de la observación directa siguiendo diferentes ítems evaluables a través de una tabla ([Véase Anexo III, pp. 68](#)) en un rango del 1 a 5, siendo 1 la nota más baja y 5 la más alta en el resto de actividades. Se realizarán observaciones si se requieren.

COCNLUSIONES

Finalizo este trabajo con las conclusiones a las que he llegado, investigando la importancia que tiene trabajar la expresión corporal en nuestras vidas como maestros, especialmente en Educación Primaria abordado desde el área de la Educación Física.

Pero antes empiezo por los aprendizajes obtenidos en la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal, pues gracias a ella encontré a nivel personal una conexión entre mis emociones y el hecho de poder expresarlas libremente a través de la danza. Acción que desde muy pequeña he llevado a cabo como única forma de poder gestionar las emociones que por mi cuerpo recorrían ante diferentes situaciones personales, pero siempre en un ambiente más íntimo. Por ello, en el tercer curso de la carrera, abordar el mundo de la expresión corporal en Educación Física, captó mi atención desde el primer día. Y, más aún entender cómo diferentes cuerpos intervienen en nuestro lenguaje corporal. Todo ese interés por aprender y comprender que el trabajo de la expresión corporal desde edades tempranas es esencial para evitar los miedos sociales, se vio reflejado en la representación de una performance ante los compañeros. Por lo que decidí abordar en profundidad el mundo de la expresión corporal y las emociones, haciendo uso de la danza libre como futura maestra de Educación Física.

Continuo con los objetivos propuestos al comienzo de este trabajo, más concretamente los referidos a la parte de la fundamentación teórica. Pues como docentes de la especialidad de Educación Física debemos tener el mayor conocimiento sobre el concepto de expresión corporal y el vínculo existente con la danza libre.

De modo que, al investigar el concepto de expresión corporal y danza libre, he llegado a la conclusión principal de que es un contenido importante que debemos abordar en las aulas desde edades tempranas. Aunque a pesar de ser un contenido obligatorio que se recoge en la ley de nuestra comunidad autónoma, en las aulas son pocos los maestros que llevan a cabo esta parte, pues en mi infancia apenas lo abordamos, en parte por la falta de conocimiento.

Con lo dicho anteriormente, concluyo en dar como maestros la importancia que se merece a la Expresión Corporal en el área de Educación Física. Principalmente porque

queremos formar a personas que convivan en sociedad, y para la cual deben aprender otra forma de comunicación.

Es por tanto que, al trabajar la expresión corporal, observamos una vinculación directa con el concepto de Danza Libre, es decir que son movimientos corporales universales. Lo que se traduce en gestos libres capaces de transmitir el acúmulo de emociones que una persona carga en su interior. Y, especialmente desde la Educación Física, generar en los alumnos múltiples beneficios, obteniendo una autoconcepción mejor de su imagen corporal y potenciando la creatividad en la realización de diferentes gestos. Puesto que el lenguaje corporal, es clave para conocer cómo se sienten otros compañeros.

Otro de los objetivos, tiene vinculación con la inteligencia emocional, la cual se describe como una capacidad que el ser humano desarrolla para ser consciente de sus emociones y autorregularlas. Por lo que está en manos de los maestros trabajar la autorregulación de las emociones, principalmente en el alumnado más pequeño. Y que mejor manera que haciendo uso de la danza libre, apoyándonos en otro gran recurso como es la música. Este permitirá a los discentes evocar nuevas emociones no experimentadas.

Asimismo, incluir la música como docentes nos permite trabajar la velocidad de los movimientos corporales si son ritmos lentos, rápidos, suaves o fuertes. A la vez, destaco el vínculo que hay entre la música y la danza libre, puesto que es un gran recurso con el que trabajar la comunicación corporal de las emociones que nuestros alumnos acumulan en su interior y que de no ser “expresadas de alguna forma” pueden reflejarse en actitudes no tan correctas con la sociedad que le rodea.

Otro objetivo que considero importante es el de diferenciar los tipos de cuerpos que se trabajan porque no se explica explícitamente que hay un cuerpo texto, emocional, creativo... sino que a través de diferentes actividades aprenden características que como maestros consideramos clave en su aprendizaje para ampliar el abanico de movimientos corporales de sus emociones.

Más relacionado con el desarrollo de la propuesta didáctica, uno de los grandes objetivos era el de diseñar y crear actividades para el alumnado de 3º y 4º, que de manera progresiva fueran adquiriendo los contenidos conceptuales de la expresión corporal.

Por lo que, llevar a cabo en el aula mi unidad didáctica, me ha permitido comprobar que lo planificado puede no salir igual. Debido a los múltiples factores que intervienen como el espacio, tiempo, capacidad de comprensión del alumnado, actitud, etc. Una de las grandes diferencias que he observado es el modo de expresarse libremente en un curso y otro, a pesar de la poca o casi nula diferencia de edad. El alumnado de 3º, era mucho más creativo en sus movimientos, exploraban cada espacio del gimnasio mientras tocaba la música en el calentamiento, lo que favorecía que en las actividades posteriores de parejas o grupales unificaran todas las ideas corporales de todos los miembros. Pero un gran inconveniente encontrado ha sido la gestión del tiempo, pues algunas sesiones no se completan en su totalidad. En parte por la actitud de determinados estudiantes que interferían en el desarrollo del trabajo grupal. Aunque al tener entre 7 y 8 años, sí bien es cierto que algunas actividades eran más difíciles de comprender por ser un trabajo más abstracto. En cambio, en el 4º curso, al tener 8 o 9 años y adentrarse hacia pequeños cambios físicos en su cuerpo, muchos de ellos se cohibían por realizar movimientos con libertad. Principalmente por ser observados por sus iguales y no saber realizar los mismos gestos estereotipados que la sociedad (los compañeros de clase) ejecutaba. Otro aspecto, es que este grupo al tener timidez por expresarse en las sesiones, en el calentamiento se agrupan en subgrupos para sentirse en confianza y crear una barrera de seguridad por estar con sus amigos o amigas. Destaco de este grupo que la actitud era mucho más activa, participativa y como la mayoría de las actividades eran grupales mostraban su mayor potencial.

Concluyo en mi último gran objetivo, que es el de desarrollar un trabajo personal sobre las emociones y la expresión corporal, pues al llevar a cabo las actividades, he tenido que hacer uso de variantes. Bien porque eran muy difíciles y tenía que modificarlas y que fueran más sencillas y fáciles de comprender, o por el contrario tener en reserva otras formas de realizarlas para aquellos que terminaban antes. De modo que, me ha implicado diseñar actividades con contenidos conceptuales más sencillos y con menos acciones a realizar para que el trabajo sea más guiado y por tanto enriquecedor.

“El cuerpo no es en sí mismo una parte separada, maciza y espesa, sino la totalidad del ser en forma de sensibilidad...” (Toro Araneda, 2007)

Termino haciendo énfasis en que no debemos olvidar que como maestros de Educación Física debemos adentrar a nuestros niños y niñas en el mundo de la gestión emocional por sus múltiples beneficios a largo plazo. Concienciado a otras áreas que el cuerpo no solo es físico, sino que es todo: mental, social y emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Abardía Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La METASESSION como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Palencia: Re-Quality SL.
- Abardía Colás, F. (2023). *Apuntes inéditos asignatura "Expresión y Comunicación Corporal"*. Facultad de Educación de Palencia, Campus universitario de Palencia "La Yutera".: Universidad de Valladolid.
- Adelmann, P., & Zajonc, R. (Febrero de 1989). Facial Efference and the Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology.*, 40, 249-280. doi:10.1146/anurev.ps.40.020189.001341.
- Aguado, A. M., & Nevares Heredia, L. (1995 - 1996). *La comunicación no verbal*. Tabanque: Revista pedagógica.
- Álvarez Losada, R. (2014). *Ecstatic Dance*. Obtenido de <https://www.facebook.com/events/308288052680192/>
- Anasi, J. (2022). Actividad física y la inteligencia corporal kinestésica: una revisión sistemática. *GADE: Revisión Científica.*, 2(3), 21-39.
- Arteaga, M. (2003). *Fundamentos de la Expresión Corporal. Ámbito Pedagógico*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Aucouturier, B., & Lapierre, A. (1983). *Simvología del movimeinto. Psimotricidad y educación*. Barcelona: Científico-Médica.
- Aymerich. (1977a). *Expresión y Comunicación en las relaciones humanas*. Existir. Cuadernos de Expresión, 6, 13-23.
- Aymerich, C. (1977b). *Cuentos populares. Poemas*. Existir. Cuadernos de Expresión, 6, 84-99.
- Berastegi, J. (1 de Octubre de 2007). *Inteligencia emocional. Desarrollo emocional: Educación Primaria*. Obtenido de <https://bit.ly/3vGioGZ>

- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Mallorca: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassà, È., Pérez González, J. C., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Brikman, L. (1975). *El lenguaje del movimiento*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Calecki, M., & Thevenet, M. (1992). *Técnicas de bienestar para niños. Expresión Corporal y yoga*. Barcelona: Paidós.
- Campbell, L., Campbell, B., & Dickinson, D. (2000). *INTELIGENCIAS MÚLTIPLES. Usos prácticos para la enseñanza y el aprendizaje*. Argentina: TROQUEL.
- Castañer, M., Grasso, A., López, C., Mateu, M., Motos, T., & Sánchez, R. (2006). *La inteligencia corporal en la escuela. Análisis y propuestas*. Barcelona: GRAÓ.
- Estado., B. O. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*.
- Fast, J. (1984). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Kairos.
- Fux, M. (1998). *Danzaterapia. Fragmentos de vida*. Buenos Aires: Ed. Lumen.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona : Kairós.
- Gross, J., Carstensen, L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599. Obtenido de <http://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>
- Laban, R. (1978). *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Paidós.
- Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid: Doñate.

- León, B. O. (2022). *DECRETO 38/2022, 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.*
- López Fernández, V., Marchena Cruz, P., & Ezquerro Cordón, A. (2017). *Un estudio exploratorio de la relación entre la inteligencia musical, viso-espacial, corporal-cinestésica y creatividad motriz en el proceso de enseñanza-aprendizaje.* Ediciones Universidad de Salamanca (España).
- Motos Teruel, T. (1983). *Iniciación a la Expresión Corporal. (Teoría, Técnica y Práctica).* Barcelona: Humanitas.
- Ortiz, M. (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física.* Grupo Editorial Universitario.
- Ossona, P. (1984). *La educación por la danza.* Barcelona: Paidós.
- Padilla Modelo, C., & Hermoso Vaga, Y. (2003). <<Siglo XXI: perspectivas de la danza en la escuela.>>. *Tavira: Revista electrónica de formación de profesorado en comunicación lingüística y literaria*, 18., 9-20.
- Pala, A. (2013). Obtenido de Ecstatic Dance BCN: <http://www.ecstaticdancebarcelona.com/>
- Robinson, J. (1992). *El niño y la danza.* Barcelona: Mirador.
- Roffé, M. (2004). *Las emociones humanas.* Editorial Benchmark Education Company.
- Roth, G. (1994). *Enseñanzas de una chamán urbana. La curación por el movimiento.* Barcelona: Planeta.
- Ruano Arriagada, K. (2004). *La influencia de la Expresión Corporal sobre las emociones: un estudio experimental.* Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Rueda, B. (2004). *La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física.* (En Castillo, E.; Díaz, M. (2004). *Expresión Corporal en Primaria.* Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva. ed.).

- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Obtenido de <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schilder, P. (2013). *The image and appearance of the human body*. Routledge.
- Stokoe, P. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi.
- Toro Araneda, R. (2007). *Biodanza*. Chile: Cuarto Propio.
- Vaca Escribano, M., & Varela Ferreras, M. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona: GRAÓ.
- Villalón, C. (2014). *Deepdance*. Obtenido de <http://deepdance.org/que-es>
- Zarza Cortés, O. (Mayo de 2009). APRENDIZAJE POR DESCUBRIMIENTO. *INNOVACIÓN Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS*.
- Zorah, L. (2003). La Danza Cura. *La Danza Cura*. Centro Tanit. Obtenido de <http://www.zorahdancedesign.com/>

ANEXOS

ANEXO I: “¿QUÉ EMOCIÓN TRANSMITE MI COMPI?”

SESIÓN 1: _____

FECHA: ___ / ___ / _____ NOMBRE: _____

NOMBRE PAREJA-S: _____

EMOCIONES QUE CREES QUE EXPRESA TU COMPI:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

¿EN QUÉ PARTE CREES
QUE SE ENCUENTRAN
LAS EMOCIONES ANTERIORES?



ANEXO II: “REPRESENTANDO EMOCIONES EN ESPEJO”

SESIÓN 2: _____

FECHA: ___ / ___ / _____ NOMBRE: _____

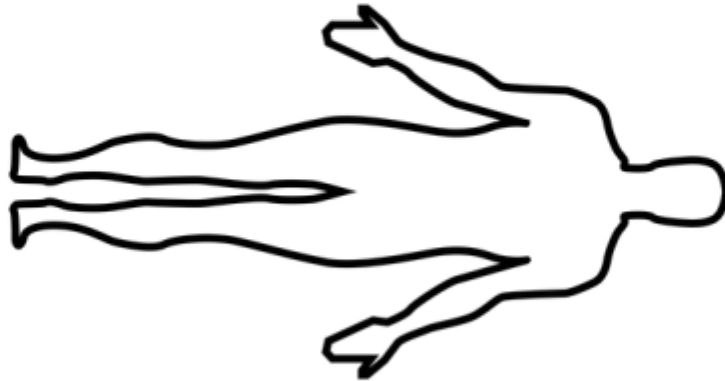
PRIMERA EMOCIÓN: _____

ACCIÓN DONDE SIENTAS ESA EMOCIÓN: _____

EMOCIÓN CONTRARIA A LA ANTERIOR: _____

ACCIÓN DONDE SIENTAS ESTA OTRA EMOCIÓN: _____

COLOREA CADA EMOCIÓN DONDE LAS SIENTAS.



PRIMERA EMOCIÓN: _____

ACCIÓN DONDE SIENTAS ESA EMOCIÓN: _____

EMOCIÓN CONTRARIA A LA ANTERIOR: _____

ACCIÓN DONDE SIENTAS ESTA OTRA EMOCIÓN: _____

COLOREA CADA EMOCIÓN DONDE LAS SIENTAS.

ANEXO III: TABLA CON ÍTEMS EVALUABLES

ÍTEMS DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
Respeto a todos sus compañeros y las normas de la actividad.					
Acepta como representan los compañeros sus emociones.					
Se implica a fondo en el desarrollo de la actividad.					
Emplea correctamente su cuerpo para expresar emociones diferentes.					
Transmite sus emociones a través de diferentes movimientos corporales.					
Realiza con soltura las emociones que se le propone.					
Comprende las sensaciones que sus compañeros realizan a través de gestos corporales.					
Localiza donde se encuentran las emociones que siente en su esquema corporal					
Sabe canalizar diferentes emociones de forma individual o en grupo.					
Identifica los movimientos expresivos de las emociones trabajadas.					
OBSERVACIONES:					

ANEXO IV: RÚBRICA DE COEVALUACIÓN POR GRUPOS

Criterios a evaluar	G.1	G.2	G.3	G.4	G.5	G.6	G.7
1. Realiza movimientos creativos.	1						
	2						
	3						
	4						
2. Emplea materiales en la representación.	1						
	2						
	3						
	4						
3. Trabaja todas las partes de su cuerpo.	1						
	2						
	3						
	4						
4. Su expresión facial, transmite emociones.	1						
	2						
	3						
	4						
5. Muestra una actitud positiva en la representación.	1						
	2						
	3						
	4						

ANEXO V: “UNA MÑUSICA, DIFERENTES MOVIMIENTOS”

SESIÓN 4: _____

FECHA: ___ / ___ / _____ NOMBRE: _____

EVALÚA A LOS COMPAÑEROS

1. NOMBRES: _____

2. CANCIÓN: _____

3. EMOCIONES QUE TRANSMITEN: _____

4. ¿REALIZAN MOVIMEINTOS CREATIVOS? _____

5. ¿CUAL ES EL MOV. QUE MÁS TE HA GUSTADO? _____

EVALÚA A LOS COMPAÑEROS

1. NOMBRES: _____

2. CANCIÓN: _____

3. EMOCIONES QUE TRANSMITEN: _____

4. ¿REALIZAN MOVIMEINTOS CREATIVOS? _____

5. ¿CUAL ES EL MOV. QUE MÁS TE HA GUSTADO? _____

ANEXO VI: FICHAS PRODUCTO FINAL SESIÓN 5

SESIÓN 5: _____
FECHA: ____ / ____ / ____ NOMBRE: _____

SEGUNDA PARTE:

TENÉIS QUE CREAR ESCENAS (MÍNIMO 4) EN LAS QUE APAREZCÁIS TODOS LOS MIEMBROS DEL GRUPO REPRESENTANDO LA MISMA EMOCIÓN CON DIFERENTES MOVIMIENTOS.

SESIÓN 5: _____
FECHA: ____ / ____ / ____ NOMBRE: _____

PRIMERA PARTE:

1. NOMBRE CANCIÓN QUE MÁS GUSTA: _____

2. ¿POR QUÉ ESA CANCIÓN? _____

3. ¿OS RECUERDA A ALGUIEN O ALGO? _____

4. ¿QUÉ EMOCIONES SENTÍS L ESCUCHARLA? _____

5. ¿DONDE LOCALIZÁIS ESTAS EMOCIONES? _____

ANEXO VII: CUADERNO DE CAMPO

CUADERNO DE CAMPO
FECHA: ___ / ___ / ___ NOMBRE: _____

DESPUÉS DE LA SESIÓN

1. ¿CÓMO ME SIENTO AHORA? _____

2. ¿QUÉ EMOCIONES RECORREN MI CUERPO? _____

3. ¿QUÉ HE APRENDIDO? _____

4. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME HA GUSTADO? _____

CUADERNO DE CAMPO
FECHA: ___ / ___ / ___ NOMBRE: _____





ANTES DE LA SESIÓN

1. ¿CÓMO ME SIENTO? _____

2. ¿POR QUÉ? _____

3. ¿QUÉ EMOCIONES RECORREN MI CUERPO? _____

ANEXO VIII: FICHA AUTOEVALUACIÓN SESIÓN 5

ALUMNO/A				
1. He disfrutado con las actividades planteadas.				
2. Me he expresado lo mejor que he podido.				
3. He sido creativo/a al realizar los movimientos expresivos.				
4. He sido capaz de canalizar mis emociones.				
5. He podido localizar en mi cuerpo donde se daban las diferentes emociones.				
6. He sido capaz de representar diferentes géneros musicales.				
7. He respetado a mis compañeros en todas las sesión.				
8. Me siento libre.				
9. Me siento feliz.				

LO QUE MÁS ME HA GUSTADO HA SIDO... _____

¿CRÉES QUE ES IMPORTANTE IDENTIFICAR CÓMO NOS SENTIMOS EN DIFERENTES SITUACIONES? _____

¿EN QUÉ TE AYUDA SABER QUE EMOCIONES RECORREN TU CUERPO?
