



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

LAS DANZAS Y LOS BAILES COMO MEDIO PARA LA MEJORA DE LA AUTOMOTIVACIÓN, LAS DESTREZAS SOCIALES Y EL AUTOCONCEPTO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor/a: María de Diego Gómez

Tutor/a académico/a: María Teresa Archilla Prat



**Facultad de Educación
de Segovia**

Agradecimientos

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han formado parte de este proceso y han hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, a mi tutora Mayte, por su dedicación, orientación y apoyo constante. Gracias por guiarme con paciencia y compromiso durante todo el desarrollo del trabajo, por resolver mis dudas y motivarme a seguir adelante.

También me gustaría dedicar unas palabras a mis padres, a mi hermano y a mi novio. Gracias por estar a mi lado en cada paso que doy, por animarme cuando lo necesitaba, por creer en mí, darme la fuerza necesaria para continuar y hacerme creer que nada es imposible. Vuestro apoyo incondicional ha sido imprescindible para poder llegar donde estoy hoy en día.

A todos vosotros, gracias por formar parte de este camino.

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) presenta una propuesta de intervención basada en el uso de la danza y el baile como herramientas pedagógicas para fomentar el desarrollo de la automotivación, las destrezas sociales y el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. La propuesta surge a partir de una experiencia personal significativa con la danza, lo que permitió comprobar de primera mano sus beneficios a nivel emocional, social y físico. Además, responde a la necesidad de otorgar mayor protagonismo a la Educación Emocional y a la Expresión Corporal dentro del aula.

Los resultados demuestran una mejora en la automotivación, el autoconcepto y las destrezas sociales de los estudiantes, así como un cambio en sus emo-indicadores desde emociones negativas (inseguridad, vergüenza) hacia emociones positivas (confianza, alegría, motivación). También se valora el impacto que esta propuesta ha tenido en la percepción del profesorado sobre la importancia de la expresión corporal. A pesar de ciertas limitaciones como el tiempo y los recursos materiales, la intervención ha demostrado ser eficaz y enriquecedora, confirmando que la danza puede ser una herramienta clave en el desarrollo integral del alumnado.

Palabras clave: Danza, Educación Emocional, Expresión Corporal, Automotivación, Autoconcepto, Habilidades Sociales, Competencias Emocionales.

Abstract

This Final Degree Project presents an intervention proposal based on the use of dance as a pedagogical tool to promote the development of self-motivation, social skills, and self-concept among Primary Education students. The proposal stems from a meaningful personal experience with dance, which allowed to firsthand verify its emotional, social, and physical benefits. It also addresses the need to give greater importance to Emotional Education and Body Expression in the classroom.

The results demonstrate improvements in students' self-motivation, self-concept, and social skills, as well as a shift in emotional indicators from negative emotions (insecurity, embarrassment) to positive ones (confidence, joy, motivation). The proposal also positively influenced teachers' perception of the importance of body expression. Despite some limitations, such as time constraints and limited resources, the intervention proved effective and enriching, confirming that dance can be a key tool in the holistic development of students.

Keywords: Dance, Emotional Education, Body Expression, Self-Motivation, Self-Concept, Social Skills, Emotional competencies.

Índice

1.	Introducción.....	1
2.	Objetivos	1
3.	Justificación Personal.....	2
3.1	Competencias conseguidas del TFG	3
4.	Marco teórico	6
4.1	Educación emocional en Primaria	6
4.2	Desarrollo de las competencias emocionales en niños y niñas de Educación Primaria.....	9
4.3	Emo-indicadores y su reflejo en el alumnado de Primaria.....	15
4.4	Importancia de la danza y el baile y su presencia en el currículo de Primaria	19
4.4.1	Aplicación de la danza en Educación Física en Primaria.....	21
5.	Diseño de la propuesta de intervención	24
5.1	Contexto	24
5.2	Legislación educativa.....	25
5.3	Saberes básicos/ contenidos	25
5.4	Sesiones y actividades.....	26
5.5	Atención a la diversidad.....	29
6.	Metodología.....	30
7.	Evaluación.....	32
8.	Resultados	33
8.1	Resultados del aprendizaje del alumnado	34
8.2	Evaluación de la propuesta.....	34
8.3	Resultados sobre cómo influyen los emo-indicadores en el desarrollo de las competencias emocionales	35
9.	Oportunidades y limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado ..	37

10.	Conclusiones finales	38
11.	Bibliografía y Referencias.....	40
12.	Anexos	44
12.1	Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos de la situación de aprendizaje.	44
12.2	Sesiones de la situación de aprendizaje	45
12.3	Música situación de aprendizaje.	52
12.4	Pasaporte de las emociones.	53
12.5	Lista de control.	54
12.6	Diario del profesor.	56
12.7	Cuestionario inicial y final del alumnado y profesorado.	56
12.8	Criterios de evaluación e indicadores de logro de la propuesta.	62
12.9	Fotografías del proceso de la propuesta de intervención.	63

Índice de figuras

Figura 1. Días en los que se llevará a cabo la situación de aprendizaje.	25
Figura 2. Foto tarjetas normas.....	49
Figura 3. Tarjetas pasos de baile.	50
Figura 4. Pasaporte de las emociones.....	53
Figura 5. Lista de control sesión.	54
Figura 6. Diario profesor sesión 1.....	56
Figura 7. Cuestionario inicial y final del alumnado.	56
Figura 8. Cuestionario inicial profesor.	57
Figura 9. Cuestionario final profesor.....	60
Figura 10. Fotografías proceso de enseñanza aprendizaje.....	63

Índice de tablas

Tabla 1. Competencias Generales del TFG Educación Primaria.	3
Tabla 2. Competencias específicas del TFG en EF.	5
Tabla 3. Resumen título sesiones.	26
Tabla 4. Sesión 1 de la propuesta de intervención.	27
Tabla 5. Competencias clave.....	44
Tabla 6. Competencias específicas y descriptores operativos.	44
Tabla 7. Sesión 2 de la propuesta de intervención.	45
Tabla 8. Sesión 3 de la propuesta de intervención.	47
Tabla 9. Sesión 4 de la propuesta de intervención.	49
Tabla 10. Sesión 5 de la propuesta de intervención.....	51
Tabla 11. Criterios de evaluación e indicadores de logro.....	62

1. Introducción

En este TFG se desarrolla una propuesta de intervención centrada en el uso del baile y la danza como herramientas para desarrollar la automotivación, las destrezas sociales y el autoconcepto en Educación Primaria. Este trabajo pretende analizar el impacto que estas expresiones o movimientos corporales pueden tener en el desarrollo de las competencias emocionales integradas dentro de la Educación Emocional.

El trabajo se estructura en tres partes diferenciadas. En la primera parte se expone el marco teórico que sustenta a la propuesta, abordando conceptos clave como la inteligencia emocional, las competencias emocionales, la expresión corporal y sus emo-indicadores que la fomentan o la limitan y el valor educativo de la danza.

En la segunda parte, se detalla la propuesta de intervención, dirigida específicamente al alumnado de 5º de Primaria del CEIP Carlos de Lecea. En ella, se describen los objetivos, contenidos, sesiones diseñadas, metodología aplicada, así como los recursos empleados para su desarrollo y su evaluación.

En la parte final, se analizan los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de la propuesta, valorando su impacto en el desarrollo emocional del alumnado. Se presta especial atención a la evolución de la automotivación, el autoconcepto y las destrezas sociales, así como los emo-indicadores observados a lo largo del proceso. Además, se reflexiona acerca de las oportunidades y limitaciones del contexto educativo en el que se ha llevado a cabo la intervención, extrayendo conclusiones que conectan con la fundamentación teórica y las preguntas iniciales del trabajo.

2. Objetivos

El objetivo principal de este TFG es realizar y analizar una propuesta de intervención para ver el impacto que tienen los bailes y las danzas en el desarrollo de la Educación Emocional (EE) en alumnos y alumnas de Educación Primaria (EP).

El objetivo anteriormente citado, da lugar a los siguientes objetivos específicos:

- Analizar cómo la danza y el baile son herramientas útiles para desarrollar la destreza social y las relaciones en EP.
- Ratificar que el movimiento y la danza ayudan al alumnado a identificar, gestionar y controlar sus emociones ayudando a crear un adecuado autoconcepto.

- Sensibilizar a los docentes de la importancia de trabajar las emociones a través del propio cuerpo para el desarrollo integral del alumnado en Educación Física (EF).

3. Justificación Personal

Desde siempre, he tenido un gran interés por el baile, siempre me ha gustado todo tipo de danza o baile. A los cuatro años comencé a bailar jotas y, a medida que he ido creciendo, me he dado cuenta de que gracias a ello he obtenido numerosos beneficios que, personas que no practican este tipo de danzas no obtienen o les cuesta más adquirir. Algunos de los beneficios que he observado incluyen una mayor coordinación, mejor equilibrio, mayor control corporal, orientación espacial, coordinación rítmica y un aumento en mi confianza. Además, el baile me ha ayudado a perder la vergüenza y a sentirme libre de expresar mis emociones a través del movimiento. La danza me ha permitido interactuar con otras personas y aprender a trabajar en equipo ya que es algo que no depende de uno mismo, sino que hay que trabajar en equipo para poder sacar adelante la coreografía del baile. Este proceso ha influido en mi autoconcepto, reconociendo mis fortalezas y superando los desafíos que se iban presentando. Por todo ello considero que la danza no es un simple baile, sino que es una herramienta muy valiosa para el desarrollo personal y social.

A lo largo de mi formación como docente, he tenido la gran oportunidad de cursar algunas asignaturas en las que se utilizaba el cuerpo como forma de expresión emocional. Gracias a ello, pude observar y comprender la importancia que tiene esta práctica en el desarrollo integral del alumnado. En especial en la asignatura de “Expresión y comunicación corporal” pude darme cuenta de mi evolución a lo largo de dicha asignatura. Comencé con bastante vergüenza y a medida que fueron avanzando las sesiones me fui abriendo y dejando que mis emociones y sentimientos salieran al exterior a través de mi propio cuerpo y reforzando mi lenguaje corporal.

A pesar de ello, en muchas ocasiones no se le otorga el peso que merece dentro el aula. Considero que la danza y el baile son herramientas muy útiles que sirven para acercar al alumnado a identificar, gestionar y expresar sus emociones a través del propio cuerpo.

Este trabajo surge de la pasión que tengo por el baile, así como del deseo de compartirla con mis estudiantes, ayudándoles a expresar sus emociones a través del cuerpo y a

experimentar los beneficios de ello. Con la realización de esta propuesta queremos analizar el impacto que tienen para el desarrollo de la EE de los estudiantes.

Además, este trabajo es una oportunidad para favorecer ejemplos y experiencias para otros docentes de Educación Física (EF), con recursos y materiales útiles para desarrollar este tipo de propuestas.

En relación con lo dicho anteriormente, nos surgen ciertas cuestiones al inicio de este TFG:

- ¿Serán capaces de expresar sus emociones a través de su propio cuerpo?
- ¿A través del baile serán capaces de reconocer sus propias limitaciones y fortalezas? ¿Y serán capaces de superarlas?
- ¿Bailar en grupo favorecerá la escucha, el respeto entre ellos y la mejora de sus habilidades sociales con los demás?
- ¿El baile contribuye a mejorar la autoestima y confianza en los niños y niñas?

3.1 Competencias conseguidas del TFG

El presente TFG y la propuesta que en él se desarrolla están ligados a las competencias generales y específicas del Grado en Educación Primaria con mención en EF según la Memoria del Plan de estudios.

Esta propuesta implica la aplicación real de conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, cumpliendo así con las competencias establecidas en el plan formativo del título.

Estas competencias son las siguientes:

Tabla 1. *Competencias Generales del TFG Educación Primaria.*

Competencia	Justificación
1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados,	Con la revisión de estudios y otras fuentes, se ha profundizado en la importancia de la EE en Primaria, así como la utilización del cuerpo como herramienta de expresión. Además, se han abordado teorías y enfoques que sustentan la propuesta didáctica.

<p>incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	
<p>2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-.</p>	<p>Este TFG desarrolla una propuesta didáctica real que traslada los conocimientos adquiridos a la práctica educativa, demostrando capacidad para diseñar y justificar una intervención coherente, así como resolver situaciones concretas del aula relacionadas con el trabajo emocional y corporal del alumnado.</p>
<p>3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>A partir del contexto del aula y de las características del alumnado, se han recogido e interpretado datos significativos que permiten reflexionar sobre las necesidades emocionales, sociales y educativas.</p>
<p>4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>A lo largo del TFG se organiza y comunica con claridad la fundamentación teórica, el diseño y la aplicación de una situación de aprendizaje.</p>
<p>5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>El proceso de elaboración del TFG ha implicado una investigación autónoma, selección de fuentes, análisis crítico y desarrollo de materiales educativos.</p>

<p>6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.</p>	<p>La intervención planteada en este TFG está orientada hacia una educación inclusiva y respetuosa. Se promueve la igualdad, la participación activa de todo el alumnado y el desarrollo integral.</p>
---	--

Nota. Elaboración propia.

Además, como el presente trabajo se enmarca dentro de la mención de EF, también se han desarrollado competencias específicas vinculadas a este ámbito. Entre ellas, destacan:

Tabla 2. *Competencias específicas del TFG en EF.*

Competencia	Justificación
<p>5. Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.</p>	<p>Con la revisión de estudios y la propuesta de intervención, se ha profundizado en el valor de la EF como herramienta para el desarrollo emocional, social y personal del alumnado. A través del movimiento, la danza, el baile y la expresión corporal, se potencia la participación activa, respeto, motivación y mejora del autoconcepto.</p>
<p>6. Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles</p>	<p>El diseño de la situación de aprendizaje muestra como los contenidos del currículo de EF pueden adaptarse de forma significativa a las necesidades e intereses</p>

realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.	del alumnado. La propuesta demuestra la capacidad de trasladar la teoría a la práctica, con actividades ajustadas a un contexto real y a favorecer la integración de todo el alumnado.
12. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física.	La intervención planteada permite trabajar valores como la empatía, la cohesión grupal y la autoestima, elementos imprescindibles en la formación integral del alumnado.
13. Comprender el rol que la Educación Física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza-aprendizaje asociados a este ámbito.	A través de esta propuesta, se refuerza la importancia de la EF en Primaria, no solo como un espacio para el desarrollo motriz, sino también como un espacio donde se construyen relaciones, emociones y aprendizajes.

Nota. Elaboración propia.

4. Marco teórico

A continuación, exponemos una serie de apartados que han sido los pilares para analizar la propuesta de intervención orientados al bienestar y desarrollo integral del alumnado (Bisquerra, 2000). En segundo lugar, se abordan las Competencias Emocionales (CE) como elementos clave para la gestión personal y social de las emociones (Goleman, 1995; Bisquerra y Pérez, 2007). A continuación, se introduce el concepto de emo-indicadores, que permite analizar cómo influyen las emociones en la práctica docente y en el aprendizaje (Archilla y Pérez Brunicardi, 2013). Finalmente, se justifica la inclusión de la danza como recurso educativo, por su capacidad para favorecer la expresión emocional, la interacción social y la autoestima (Renobell, 2009; Peón 2024).

4.1 Educación emocional en Primaria

La EE es definida por Bisquerra (2000) como “un proceso educativo continuo y permanente como complemento indispensable del desarrollo cognitivo” (p.243). Este

enfoque busca capacitar al individuo para afrontar los retos que le plantee la vida, teniendo como finalidad el aumento del bienestar personal y social.

La EE se justifica desde varios enfoques:

- a) Finalidad educativa. Según el informe Delors (1996), se basa en cuatro pilares fundamentales: “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir”.
- b) Análisis de las necesidades sociales. La sociedad genera constantemente problemas como el estrés, la violencia, la marginalidad social, entre otras. Todo ello resalta la importancia de enseñar la EE a los niños y niñas para poder evitar este tipo de situaciones o que sean capaces de controlarlas.
- c) Investigaciones de neurología y psicología. En los últimos años ha habido un gran avance acerca de las inteligencias múltiples, inteligencia emocional y el funcionamiento del cerebro emocional.
- d) Reconocimiento de factores afectivos y motivacionales en el proceso de aprendizaje. Según varias investigaciones, tener actitudes positivas, de autoeficacia y de aceptación favorecen el control emocional y un mayor éxito a nivel académico.
- e) Las TIC. La digitalización y el uso excesivo de las nuevas tecnologías reducen las relaciones con otras personas, lo que hace indispensable la enseñanza de habilidades emocionales.
- f) Resultados educativos. Dificultades como la ansiedad ante los exámenes, el bajo rendimiento académico, entre otros. Pueden prevenirse mediante el desarrollo de las CE.

En relación con lo anteriormente citado, Bisquerra (2001), subraya que el desarrollo emocional es imprescindible para el desarrollo del individuo. Debe ser un proceso continuo y flexible en todas las etapas educativas. Además, es un enfoque participativo en el que están involucradas las familias, los docentes y el alumnado.

Por otro lado, la EE se encuentra estrechamente relacionada con la psicología positiva y la inteligencia emocional, ámbitos que han cobrado gran importancia en los últimos años. Aunque estas presentan también algunas diferencias. La EE consiste en el desarrollo de

las CE mientras que la inteligencia emocional es la capacidad individual de gestionar emociones.

La inteligencia emocional está formada por dos componentes clave: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La primera hace referencia a la capacidad de conocerse a uno mismo, mientras que la segunda se refiere a la habilidad para comprender a los demás y establecer relaciones (Gardner, 1983).

Por otro lado, Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la capacidad que tienen las personas para identificar y gestionar sus emociones con el fin de guiar su pensamiento y conducta de forma adecuada.

Este concepto ha ido evolucionando y, más adelante, (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2015) definen la inteligencia emocional como la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones, tanto propias como ajenas, para mejorar el razonamiento.

Además, la inteligencia emocional, según Mayer, Salovey y Caruso (2000) se estructura en un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

1. Percepción emocional. Hace referencia a la capacidad para percibir, identificar, valorar y expresar las emociones de manera adecuada.
2. Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones influyen en el sistema cognitivo, dando importancia a algunos pensamientos y derivando la atención a la información más relevante.
3. Comprensión emocional. Implica la capacidad para entender las señales emocionales en las relaciones interpersonales, lo que ayuda a mejorar la comunicación y las interacciones sociales. La empatía es un aspecto clave para esto ya que nos permite conocer los sentimientos de los demás y, con ello, poder adecuar el comportamiento a ello.
4. Regulación emocional. Capacidad de gestionar las emociones de manera adecuada, promoviendo el crecimiento emocional, intelectual y personal.

La inteligencia emocional juega un papel fundamental en la vida diaria ya que el estado emocional influye en las decisiones que tomamos. Por ello, es importante que los niños y niñas puedan gestionar sus emociones para poder actuar de manera adecuada.

Daniel Goleman (2019) subraya “que el coeficiente intelectual, contribuye al 20% del éxito en la vida mientras que el 80% depende de la inteligencia emocional”. Esta inteligencia abarca habilidades como la motivación, constancia, control de los impulsos, regulación del humor y la empatía.

4.2 Desarrollo de las competencias emocionales en niños y niñas de Educación

Primaria

Las CE se definen como una combinación de habilidades, actitudes y conocimientos necesarios para interpretar y manejar eficazmente las emociones propias y ajenas (Bisquerra y Pérez, 2007).

La clasificación de las CE varía en función del autor que las defina. Nos centraremos en la clasificación que nos propone Goleman (1995):

1. Autoconciencia. Consiste en reconocer las propias emociones, comprender las causas y consecuencias de las emociones ya sea de manera verbal o no verbal. Además, el dominio del vocabulario emocional es un factor importante para la conciencia emocional (Bisquerra y Pérez 2007).
2. Autorregulación. Consiste en dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos. Algunos componentes importantes de la regulación emocional son la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, el desarrollo de la empatía...

Para ayudar a regular las emociones es necesario utilizar técnicas como la relajación, respiración, mindfulness, meditación, entre otras. Para el desarrollo de esta competencia es necesario una práctica continuada de las técnicas anteriormente mencionadas (Bisquerra y Pérez 2007).
3. Motivación. “Capacidad de empujarse a uno mismo a actuar para conseguir las propias metas”. Para la automotivación es necesario definir unos objetivos y cómo se quieren conseguir, siempre siendo realistas y poniendo un plazo ya sea corto o largo. Además, esto se debe conseguir a través de estrategias motivadoras como autoelogios, recompensas, premios (Goleman 1995).
4. Empatía. Habilidad para comprender las emociones de otros individuos y tenerlas en cuenta a la hora de actuar. Para mejorar la empatía o ser capaz de conseguir esta competencia, es necesario hablar con otras personas y prestar atención a lo que están contando, observar y escuchar de manera activa sus problemas o cómo

se siente poniéndose en su lugar para ser capaz de comprenderlo y finalmente hacer tu aportación con esa persona ya que, por pequeño que sea el gesto marca la diferencia en la vida de la otra persona (Goleman 1995).

5. Habilidades sociales. Conjunto de capacidades que nos ayudan a establecer relaciones satisfactorias con otras personas (Goleman 1995). Todo ello según Bisquerra y Pérez (2007) implica:

- Dominar habilidades sociales básicas como escuchar, saludar, dar las gracias, pedir un favor, pedir disculpas, entre otras.
- Respeto por los demás: intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
- Practicar la comunicación receptiva: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal.
- Practicar la comunicación expresiva: capacidad de iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos, tanto de manera verbal como no verbal y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
- Compartir emociones: las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.
- Comportamiento pro-social y cooperación: mantener actitudes de amabilidad y respeto hacia los demás.
- Asertividad: capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, no dejarse influenciar por los demás, entre otras.
- Prevención y solución de conflictos: consiste en la capacidad de identificar, gestionar y resolver los conflictos de manera pacífica cuando se presentan.
- Capacidad de gestionar situaciones emocionales: es la capacidad de regular las emociones en los demás.

De todas las CE citadas con anterioridad, nos vamos a centrar en el automotivación, destrezas sociales y autoconcepto por ser destacadas en nuestra intervención docente. Además de comprender las distintas CE, es importante ofrecer propuestas concretas para

trabajarlas en el aula. La EE se considera algo fundamental ya que contribuye al desarrollo integral del alumnado, promoviendo el bienestar de estos y facilitándoles las herramientas y estrategias necesarias para poder gestionar y controlar sus emociones. Siguiendo con lo anteriormente dicho, Ibarrola (2022) desarrolla 8 lecciones para fomentar la EE:

1. “Aprender a poner nombre a sus emociones”. Desde pequeños los niños y niñas deben ser capaces de reconocer sus emociones y ponerlas nombre ya que esto les ayuda a regularlas y controlarlas.
2. “Aprender a quererse”. La autoestima es la base del bienestar emocional. Es imprescindible que los niños y niñas aprendan a quererse a sí mismo desde el realismo, sabiendo cuáles son sus potencialidades y limitaciones.
3. “Aprender a tolerar la frustración”. A lo largo de los años los alumnos y alumnas se encontrarán con situaciones que no pueden modificar o controlar. Por ello hay que enseñarles la importancia del esfuerzo, la paciencia y la perseverancia ya que esto les ayudará a afrontar los retos que la vida les plantee y a gestionar sus emociones en momentos de dificultad.
4. “Aprender a regular sus emociones”. La capacidad de gestionar las emociones es esencial para la convivencia. Un buen control de estas permite relacionarse con otras personas y expresar las emociones de manera adecuada.
5. “Aprender a entrar en calma”. Es importante enseñarles que cada acción tiene su tiempo y que no por ir más deprisa hay un mejor resultado.
6. “Aprender a pensar en positivo”. La actitud optimista ayuda a desarrollar su creatividad, la resolución de problemas y a mejorar su autoestima. Todo ello puede favorecer el bienestar emocional y la motivación del alumnado.
7. “Aprender a ser empáticos”. La capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones es clave para la educación en valores. Esto fomenta la cooperación, la solidaridad y el respeto hacia los demás.
8. “Aprender a comunicarse con los demás de manera asertiva”. Es fundamental que los niños y niñas aprendan a expresar sus emociones de forma clara y adecuada, sin mostrar agresividad.

Por otro lado, según Bisquerra y Pérez (2007), la metodología educativa más efectiva para el desarrollo de las CE en los niños y niñas es aquella que tiene en cuenta sus

vivencias, intereses y necesidades personales y sociales. Por lo que la práctica de la EE debe llevarse a cabo de manera vivencial y participativa a través de actividades que favorezcan la introspección y el autoanálisis como: role-playing, grupos de discusión, dramatización, entre otras.

Para favorecer el desarrollo de estas, es necesario permitir que expresen de manera libre lo que sienten y fomentar un clima de confianza donde puedan regular de manera adecuada las emociones desagradables y potenciar las positivas.

Es muy importante aprovechar todas las ocasiones que se generen de manera espontánea y natural ya sea en clase, en el recreo o en cualquier momento y analizarlas para favorecer la comprensión emocional y el aprendizaje funcional de la EE.

Además, un aspecto clave en el desarrollo de estas es el ejemplo que da el adulto ya que influye directamente en las actitudes, creencias, valores y comportamientos del alumnado (Bandura, 1987).

En función de la edad de los alumnos y alumnas con los que se quiera desarrollar estas competencias se utilizarán los recursos didácticos y dinámicas más apropiadas: imágenes, música, canciones, cuentos, juegos, entre otros. Con todos ellos se puede trabajar lo siguiente:

- La música favorece la vivencia emocional y espacios donde poder expresar libremente lo que se siente.
- Los objetos, los títeres, los personajes de los vídeos o cuentos permiten trabajar la perspectiva emocional de los demás, analizar otras realidades y expresar a través de ellos las propias preocupaciones o inquietudes.
- Las actividades lúdicas como el role-playing, juegos, discusión grupal, entre otras, permiten la interacción y expresión libre de sentimientos y emociones (Pérez y Fillela, 2019).

Para llevar a cabo este tipo de actividades es necesario tener en cuenta que se debe respetar en todo momento la libertad de expresar o reservar sus emociones, opiniones o vivencias personales y que el docente debe tener sensibilidad a la hora de proponer ejercicios o actividades para realizar con el alumnado. Por lo que el docente tiene un papel muy importante ya que si este, cuenta sus experiencias personales o es capaz de expresar a sus

alumnos y alumnas sus emociones, hará que el alumnado coja confianza y les resulte más fácil desenvolverse, creando un buen clima de confianza.

Algunos de los beneficios que presentan estos tipos de actividades son: tener ganas de aprender, reducción de conflictos, reducción de malos comportamientos, mejora el clima del aula entre otros (Pérez y Fillela, 2019).

En esta misma línea, el estudio de Martínez (2018) profundiza en el impacto que tienen estas competencias emocionales en el desarrollo de los niños y niñas en tres niveles: nivel académico, nivel social y nivel evolutivo.

a) A nivel académico:

Según un estudio realizado por Martínez (2018) que analiza las CE y el rendimiento académico en los estudiantes de EP, se ha podido observar que el modelo educativo ha pasado de enfocarse en la simple transmisión de conocimientos a centrarse en el desarrollo de competencias emocionales. Este enfoque busca preparar al alumnado para adaptarse a un entorno que está en constante cambio y desenvolverse en diferentes contextos. Para ello, es necesario una buena gestión de las emociones, lo que enfatiza la importancia de fomentar las competencias emocionales desde la EP.

En los últimos años, una investigación ha demostrado que la inteligencia emocional influye en el bienestar y adaptación escolar de los estudiantes, así como en el rendimiento académico. Por una parte, varios estudios demuestran que las CE afectan al alumnado en el contexto escolar, concretamente en el éxito o fracaso escolar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Jiménez y López, 2009).

Por otra parte, otras investigaciones encuentran resultados dispares a la hora de relacionar ambas variables. Autores como Durán, Extremera, Rey, Fernández y Montealban, (2006); Gil, Palomera y Brackett, 2006; Nasir y Masrur, 2010; Pérez y Castejón, (2006) establecen una correlación positiva entre Inteligencia Emocional Percibida (IEP) y Rendimiento Académico (RA) mientras que otros autores como Sánchez, Rodríguez y Padilla, (2007) hallan una correlación negativa entre ambas variables. Incluso hay estudios en los que autores como Ferragut y Fierro, (2012); Font, (2013) no establecen ninguna relación entre ellas. Por todo ello, los resultados no son uniformes.

En este estudio de Martínez (2018), pretendía medir la relación que hay entre la IEP y la RA en estudiantes de EP. Se realizó con 146 sujetos, alumnado de quinto (54.8%) y sexto

(45.2%) de tres centros públicos de Almería, con edades comprendidas entre los 10-12 años. Entre ellos, el 58.9% eran hombres y el 41,1% eran mujeres.

Se observó que las mujeres obtuvieron puntuaciones superiores a las de los varones en tres dimensiones de la inteligencia emocional: la percepción, comprensión y regulación emocional. En cuanto a la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, se encontró que los estudiantes con más suspensos presentaron menores puntuaciones en percepción emocional mientras que los alumnos y alumnas sin suspensos presentaron menor puntuación en la comprensión emocional. En la regulación emocional, los estudiantes con mayor rendimiento fueron aquellos que suspendieron tres asignaturas.

Las conclusiones que presenta este estudio de Martínez (2018) son las siguientes:

El alumnado presenta un buen nivel de comprensión emocional, teniendo en cuenta que los hombres presentan un menor nivel en regulación emocional y que las mujeres presentan mayor nivel en las otras dimensiones. Por lo que el desarrollo de las CE influye en función del sexo.

Se encontraron relaciones moderadas entre inteligencia emocional y rendimiento académico sobre todo en la percepción y regulación emocional. En algunos casos, la atención excesiva a las emociones puede ser perjudicial en el ámbito educativo.

En las mujeres la comprensión y la regulación emocional está más relacionada con su rendimiento académico.

Finalmente, podríamos decir que desarrollar la inteligencia emocional junto a las CE en el aula puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, este estudio tiene algunas limitaciones como el tamaño reducido de la muestra, lo que sugiere la necesidad de realizar más investigaciones con muestras más amplias y con otros métodos de evaluación.

b) A nivel social:

Según Gallardo Vázquez (2006) el impacto de las CE en el desarrollo de los niños y niñas es fundamental en el proceso de socialización.

Desde EP, las emociones juegan un papel crucial en la formación de la personalidad, en la autorregulación y en la capacidad para comprender tanto las propias emociones como las de los demás.

Las CE, que incluyen la comprensión de la ambivalencia emocional, la toma de decisiones y la autorregulación, permiten a los niños y niñas desarrollar relaciones interpersonales sanas y mejorar su adaptación a distintos entornos, como la escuela y la familia. La EE fomenta la identificación y expresión de emociones, el control de impulsos y la resolución de conflictos. Estos aspectos son clave para el desarrollo cognitivo y emocional del alumnado ya que las emociones influyen en la forma en la que perciben el mundo, toman decisiones y afrontan desafíos (Bisquerra, 2003).

c) A nivel evolutivo:

Los niños y niñas entre 6-12 años, comienzan a reconocer que pueden experimentar emociones contradictorias de forma simultánea. Además, aprenden a ir regulando sus emociones, pasando de una dependencia externa (adultos que les ayudan a entrar en calma) a una autorregulación más independiente. Esto es imprescindible para su madurez emocional y su éxito escolar, ya que se ha demostrado que la capacidad de gestionar emociones como la ansiedad o la frustración está directamente relacionada con el rendimiento académico (Palacios e Hidalgo, 1999).

El contexto social, es un factor determinante en este desarrollo. La familia y la escuela actúan como principales espacios de aprendizaje emocional. Un ambiente afectivo, basado en el apoyo y la comunicación, fortalece la confianza y seguridad en los niños y niñas (Gallardo Vázquez, 2006).

Además, la EE en el aula mediante actividades que favorecen la expresión emocional y la empatía, contribuye a la integración social y el bienestar general del alumnado (Herrera Ramírez y Roa, 2004). Por todo ello, la enseñanza de CE no solo facilita el bienestar psicológico del alumnado, sino que también tiene un impacto positivo en su aprendizaje, adaptación social y en su desarrollo personal (Gallardo Vázquez 2006).

4.3 Emo-indicadores y su reflejo en el alumnado de Primaria

El pensamiento de los profesores de EF acerca de la Expresión corporal (EC) está continuamente cambiando su forma de pensar ya que depende de las experiencias que estos van adquiriendo a lo largo de su vida (Archilla Prat y Pérez Brunicardi, 2013). Siguiendo con lo anteriormente dicho, considero que muchos de esos docentes tienen miedo, inseguridad y falta de confianza debido a que sus experiencias escolares no han sido positivas. En la mayoría de los casos, la EC, no se desarrolla de la manera adecuada

y en otras ocasiones ni siquiera se imparte por estas emociones que siente el propio docente.

En nuestro caso, la experiencia que hemos tenido con la EC en el colegio ha sido limitada. Esto se debe a que los profesores no se sentían competentes en este ámbito y, por tanto, optaban por omitir ese contenido cuando el tiempo era insuficiente para abordar todos los contenidos del currículo. Por ello, considero que es necesario que los docentes tengan una buena formación en EC ya que como señala Archilla (2013) la formación del profesorado en este campo muy importante para integrar de manera efectiva la EC en el currículo y sacar todo su potencial educativo.

La manera en la que los docentes imparten la EC influye en el desarrollo emocional y la confianza del alumnado. Si los docentes transmiten inseguridad o falta de dominio en ese ámbito, los alumnos y alumnas tienden a replicar esas actitudes a medida que van creciendo, ya que nosotros somos el ejemplo de nuestro alumnado. Por ello, es importante mostrar seguridad y dominio del tema a la hora de llevarlo a cabo con los estudiantes.

Otro aspecto importante a resaltar acerca de este ámbito es, que es necesario que los docentes que se dediquen a la EF estén bien formados para desarrollar este contenido con sus alumnos y alumnas y que hayan tenido experiencias previas ya sea a nivel académico o a nivel de ocio o tiempo libre, para poder enseñárselo de manera adecuada al alumnado.

Siguiendo con esta línea, podríamos definir los emo-indicadores, que según Archilla y Pérez-Brunicardi (2013) son las emociones y sentimientos que los docentes muestran cuando enseñan EC y que influye en su toma de decisiones, cómo enseñan y la actitud que adoptan en el aula. Este concepto permite analizar el estado emocional del profesorado y su impacto en el proceso educativo. Estos pueden ser positivos o negativos. Los positivos son aquellos sentimientos o emociones que los docentes manifiestan como la comodidad, confianza, seguridad. Todo ello hace que el proceso de enseñanza-aprendizaje en actividades de EC vaya más fluido.

Sin embargo, los negativos son aquellos sentimientos y emociones que los docentes manifiestan y que dificultan la labor docente ya que se suelen asociar a situaciones de rechazo o bloqueo. Algunos de estos son inhibición, miedo al ridículo, vergüenza, inseguridad entre otros.

A su vez, todo ello está relacionado con la EC, que Ruano (2004) la define como algo que nace del propio cuerpo y que representa tanto el principio como final de nuestras

experiencias personales. En relación con esto, hay varios conceptos que están presentes en EC como las emociones que pueden ser positivas o negativas y los sentimientos, que influyen directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con Archilla y Pérez Brunicardi (2013), algunas de las ideas clave que se han concluido con este estudio sobre la enseñanza de la EC en EF, son las siguientes:

-Variedad en las creencias educativas del profesorado: Hay una gran variedad, pero predomina la falta de experiencias vividas. Todo ello lleva a una falta de conocimiento y acercamiento a este tipo de contenido.

-Relación entre el alumnado y el rol del profesorado. La interacción entre ambos es un factor clave en la construcción del aprendizaje. La actitud del docente influye en la del alumnado y al revés, generando una relación recíproca en el proceso educativo.

-Influencia de las concepciones educativas en la práctica docente. El profesorado tiende a impartir las clases en función de los sentimientos y emociones que ha ido experimentando a lo largo de su formación. Por lo que, si a ese docente le han enseñado a dar una clase de una forma y no le apasiona ese contenido, se va a centrar en darlo como le enseñaron, sin buscar nuevas estrategias. En cambio, un docente que haya tenido mejores experiencias y se lo hayan enseñado de manera enriquecedora, va a crear cosas nuevas e innovar en sus clases.

-En este proceso es fundamental que los docentes de EF, al desarrollar actividades de EC tengan en cuenta los siguientes aspectos:

a) Reflexionar sobre sus propias experiencias, aprendizajes y conocimientos que ha obtenido y cómo han influido en su percepción de la EC.

b) Reconocer y gestionar sus emociones, identificar que sensaciones o sentimientos les genera realizar este tipo de actividades tanto con su alumnado como en su formación. Todo ello, les permitirá crear nuevas estrategias que potencien los puntos débiles encontrados.

c) Llevarlo a cabo con seguridad y entusiasmo, ya que esto ayudará a introducir la EC con mayor control y confianza.

Finalmente, las emociones que se han detectado en la realización de este estudio son resistencias, miedo, bloqueo, inhibición, vergüenza, inseguridad, alegría y sorpresa.

Por todo ello, es importante destacar que los emo-indicadores no solo se manifiestan en el profesorado sino también en el propio alumnado, especialmente cuando se llevan a cabo propuestas como la planteada. Durante la intervención, es probable que los estudiantes sientan una gran variedad de emociones, que se verán reflejadas en su actitud, participación y formas de relacionarse con los demás.

Entre los emo-indicadores positivos que pueden surgir destacan: la alegría, la confianza en uno mismo, orgullo por el logro, diversión, satisfacción personal y sentimiento de unión al grupo. Estas emociones pueden darse debido a que esta propuesta permite que el alumnado pueda expresarse libremente, que sus movimientos son valorados y no son juzgados y que sus creaciones son respetadas. En este caso, el alumnado puede fortalecer su autoconcepto, al reconocer sus propias capacidades creativas y comunicativas, su automotivación, al implicarse activamente en el proceso y sus destrezas sociales, al tener que trabajar y comunicarse con su equipo.

Sin embargo, también pueden aparecer emo-indicadores negativos, especialmente en las primeras sesiones. Estos pueden ser: vergüenza, miedo al ridículo, inseguridad, frustración y bloqueo, ya que en esta propuesta los alumnos y alumnas van a tener que mostrarse frente al grupo, improvisar o trabajar a través de su propio cuerpo. Estas emociones pueden surgir sobre todo en estudiantes que no están acostumbrados a expresarse corporalmente, con baja autoestima, dificultades para relacionarse con los demás o que han tenido una experiencia negativa con la EC o trabajo en equipo. En este caso, estas emociones pueden impactar negativamente en su autoconcepto (al sentirse torpes), en su motivación (al evitar implicarse por miedo al error) y en sus destrezas sociales (al evitar relacionarse con su grupo).

Finalmente, teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, consideramos que es probable que el alumnado experimente algunos emo-indicadores negativos al inicio de la intervención, como la vergüenza o inseguridad. Pero, se espera que a medida que avancen las sesiones, estos emo-indicadores disminuyan progresivamente y den paso a los positivos, como la confianza, motivación y disfrute. Esto será posible gracias a la creación de un clima de aula seguro y respetuoso, donde todos los alumnos y alumnas puedan expresarse con libertad sin ser juzgados.

4.4 Importancia de la danza y el baile y su presencia en el currículo de Primaria

La danza se define como “una forma de arte donde se utiliza el movimiento del cuerpo usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso” (Santana, Almeida y Madruga 2019, p.10). Se trata de una de las primeras manifestaciones culturales del ser humano, vinculada desde sus orígenes a rituales colectivos, creencias religiosas y necesidades sociales.

En las primeras civilizaciones, la danza formaba parte de rituales destinados a invocar fuerzas naturales, proteger a la comunidad o acompañar ciclos vitales como la caza, la siembra o la muerte. Pinturas rupestres encontradas en España y Francia, con más de diez mil años de antigüedad, muestran dibujos y figuras danzantes relacionadas con los rituales y la caza. En estos contextos, el valor de la danza no era estético sino funcional y simbólico (De vivar, 2018).

Según Santana, Almeida y Madruga (2019) a medida que la sociedad avanzaba, la danza iba adquiriendo nuevos significados. En Egipto, por ejemplo, se integró en rituales religiosos y funerarios, sobre todo entorno a figuras como Osiris. Estas coreografías cada vez más elaboradas, empezaron a ser realizadas por personas preparadas para ello. Esta influencia se trasladó a la Antigua Grecia donde la danza fue objeto de reflexión filosófica. Platón y otros pensadores lo consideraban una forma esencial de educación corporal y espiritual, integrándola en los rituales dedicados a los dioses y sentando las bases del teatro occidental.

Durante el periodo romano, la danza formó parte de las celebraciones populares. Sin embargo, con el tiempo, fue rechazada por la aristocracia, asociándola a conductas inmorales. Posteriormente, con el cristianismo, su práctica se volvió controvertida: se la censuraba por promover el éxtasis y la sexualidad, aunque también se intentaron adaptar ciertas danzas nórdicas al ámbito religioso. Muchas danzas populares sobrevivieron de manera clandestina, camufladas o modificadas.

En la Edad Media, la danza fue prohibida en diversos momentos. Aun así, surgieron manifestaciones como la Danza de la Muerte, que simbolizaba la angustia por la Peste Negra. Esta representación se extendió por Europa entre los siglos XI y XV como una respuesta cultural a la crisis sanitaria y social.

El Renacimiento marcó un cambio significativo ya que el cuerpo y el arte adquirieron un nuevo valor y en las cortes italianas y francesas se desarrollaron formas refinadas de

danza. Catalina de Médici impulsó la creación del ballet cortesano y en 1661 Luis XIV fundó la primera Real Academia de Danza. De ello surgieron los bailes de pareja como el vals o el minuet.

Tras la Primera Guerra Mundial, la danza experimentó una transformación radical. Isadora Duncan rompió con las reglas tradicionales del ballet, generando movimientos más naturales y libres de expresión. Desde entonces ha habido numerosos cambios, como la incorporación de influencias culturales latinas, africanas y caribeñas, dieron origen a nuevos estilos como el tango, la rumba o la salsa. En la segunda mitad del siglo XX aparecieron formas más individualistas como el rock and roll, el twist, el free- style, el breakdance y el disco dancing.

Por otro lado, los beneficios que podemos encontrar de aplicar la danza y el baile en EP son los siguientes:

Según Renobell (2009) una de las aportaciones que tiene la danza y que está directamente relacionada con el presente TFG es que esta “Es una posibilidad de exteriorizar corporalmente sensaciones, emociones y sentimientos” (p.16).

Podemos decir que la importancia de este tema radica en que el alumnado a través de la danza podrá conocerse mejor así mismo afianzando su autoconcepto, mejorará su coordinación y equilibrio, el ritmo, la creatividad, expresar sus emociones sin sentir tanta vergüenza. Aspectos imprescindibles para un completo desarrollo del alumnado.

Según Peón (2024) algunos de los beneficios que presenta la danza son:

1. La danza ayuda a los niños y niñas a conocer su propio cuerpo, a saber, cuáles son sus limitaciones y sus fortalezas a la hora de bailar o realizar otras actividades físicas.
2. Fomenta la responsabilidad de manera individual y grupal ya que al bailar normalmente se suele hacer de manera grupal, por lo que cada estudiante de manera individual debe esforzarse para que salga bien y trabajar en equipo para sacarlo adelante.
3. La danza beneficia la salud mental, es decir, esta práctica puede ayudar a reducir el estrés o ansiedad, mejorando el bienestar emocional del alumnado.
4. Estimula los vínculos sociales ya que al trabajar en grupo los niños conocen nuevas personas y nuevas formas de relacionarse.

5. Mejora el desarrollo físico. La danza mejora la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio en los niños, contribuyendo a su desarrollo físico y al control de su cuerpo.
6. Estimula la memoria y la creatividad. La danza puede ayudar a mejorar la memoria y estimular la creatividad.
7. Favorece la risa y la sonrisa. Este tipo de actividad hace que el alumnado pueda sentir felicidad o alegría.

Castro y Otegui (2012) comentan que la danza tiene numerosos beneficios sociales, coordinativos, expresivos, creativos, mejora la condición física y el ritmo, desarrollo de aspectos coeducativos y aumenta la satisfacción personal. Del mismo modo, Vicente et. Al (2010) destacan que la danza puede provocar en el alumnado un desarrollo a nivel cognitivo, conceptual y cultural y fomentar la creatividad en el alumnado.

Sin embargo, a pesar de la amplia evidencia que respalda los numerosos beneficios que tiene la danza en el desarrollo integral del alumnado, su presencia en el aula sigue siendo limitada. Tal y como indica Vicente et. Al (2010), esta falta responde a la falta de formación específica del profesorado en este ámbito, a la escasa inclusión de estos contenidos en las clases de EF y la falta de recursos que dificulta su puesta en práctica.

4.4.1 Aplicación de la danza en Educación Física en Primaria.

La aplicación de la danza en el aula de Primaria permite trabajar de manera integral contenidos motrices, emocionales, cognitivos y sociales. Todo ello favorece al desarrollo de la EE. Su inclusión en el ámbito escolar no solo aporta beneficios físicos, sino que también se fomenta la empatía, la autoestima, la autorregulación emocional, el trabajo en equipo, entre otros.

En el currículo de Castilla y León, la danza se encuentra recogida en el área de EF a través de los bloques de contenidos establecidos en el decreto 38/2022, de 29 de septiembre. En concreto se centra en el Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, donde se pretende promover la expresión y gestión de las emociones a través del movimiento corporal. También está relacionado el Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz que incluye aspectos relacionados con la expresión corporal, coreografías, ritmo, entre otros.

Además, la danza también está vinculada de forma transversal con el área de Música y Danza con el Bloque B: Experimentación, creación e interpretación. Este bloque aborda contenidos relacionados con la creación y puesta en escena de obras musicales, utilizando el lenguaje corporal. También podemos encontrar aspectos relacionados con la exploración y la experimentación.

Por todo ello, podríamos decir que la danza no solo tiene numerosos beneficios en todos los ámbitos (físico, cognitivo, social y emocional) sino que también cuenta con el respaldo del currículo, dándole la importancia que se merece para poder implementarlo en aula de manera coherente y planificada. Además, el propio currículo evidencia una progresión en la complejidad de los contenidos relacionados con la EC y la danza a lo largo de la etapa de Primaria.

Asimismo, es imprescindible profundizar en las dimensiones y contenidos de la EC dentro del área de EF, ya que promueve el desarrollo integral del alumnado. La EC permite utilizar el cuerpo para comunicar emociones, sentimientos, para desarrollar su creatividad, crear cosas nuevas y también para poder expresar.

Según Montávez (2012) en la enseñanza de la EC podemos distinguir 4 grandes dimensiones las cuales nos ayudarán a comprender qué contenidos específicos de EC desarrollar: expresiva, comunicativa, creativa y estética:

- **Dimensión expresiva:** hace referencia a la capacidad que tiene el cuerpo para expresar sensaciones y estados internos. Esta dimensión desarrolla contenidos específicos como: el alfabeto expresivo, el cual incluye las formas corporales, uso de espacios (bajo, medio, alto), el ritmo, la gravedad, la tensión muscular, la calidad del movimiento (fluidez, energía, duración) y la manipulación de objetos. Esta dimensión permite vivenciar el cuerpo como lenguaje propio.

Esta dimensión se desarrolla a lo largo de toda la intervención, sobre todo en las actividades en las que el alumnado debe experimentar y manifestar sus emociones a través del movimiento. En nuestra intervención hay actividades como “Emociones en movimiento” o “Muévete al ritmo” donde se introduce la vivencia emocional como motor de la acción corporal, promoviendo la expresión de estados internos como la alegría, tristeza... El uso de diferentes calidades del movimiento y niveles espaciales favorece el alfabeto expresivo.

- **Dimensión comunicativa:** hace referencia a la capacidad que tiene el cuerpo para la interacción con los demás y con el entorno. Esta dimensión desarrolla contenidos específicos como el alfabeto comunicativo, el cual incluye el lenguaje gestual (actitud, apariencia, contacto visual, gesto, ritmo comunicativo), la simbolización corporal, la organización espacial del mensaje y la construcción de una lía argumental (inicio, desarrollo y final). También se incluye el diálogo corporal y la presencia del otro como receptor del mensaje.

Esta dimensión comunicativa también está muy presente en la propuesta de intervención, sobre todo en las dinámicas de grupo, de pareja y en la cooperación entre iguales. Actividades como “Director de la orquesta”, “Espejo” o las coreografías grupales, se potencia el lenguaje gestual, el diálogo corporal y la interacción comunicativa entre los estudiantes.

- **Dimensión creativa:** permite al alumnado generar o crear nuevas respuestas corporales. Esta dimensión desarrolla contenidos específicos como el alfabeto creativo que incluye la fluidez (generar muchas ideas), originalidad (que sea diferente), flexibilidad (distintos tipos de respuesta), elaboración (desarrollar la idea de manera individual o grupal). Para ello se utilizan técnicas como la improvisación, metáfora entre representación y realidad y la lluvia de ideas. El proceso creativo se realiza en diferentes fases: la preparación (recopilación de ideas), la incubación- investigación (explora respuestas), la iluminación (identificar la respuesta elegida) y la producción (realizar, elaborar y evaluar lo creado).

Esta dimensión se fomenta de manera constante a lo largo de la intervención ya que se promueve la improvisación, la creación tanto individual como grupal y la exploración libre del movimiento. Las actividades como “Bailarines expertos”, “Emociones en movimiento” o la elaboración y representación final de las coreografías, permiten al alumnado desarrollar las fases del proceso creativo, trabajando aspectos como la fluidez y originalidad entre otros.

- **Dimensión estética:** Esta dimensión pretende aportar belleza al movimiento corporal. Esta desarrolla contenidos específicos como la armonía del movimiento, la fluidez, la coordinación grupal, la caracterización de los personajes y la

coherencia entre los diferentes elementos expresivos (ritmo, espacio, música, decoración). Esta dimensión influye en todas las demás.

Esta dimensión estética está presente en la propuesta de intervención, sobre todo en el “toque” final de las coreografías, a la hora de representarlas ya que se trata de dar belleza al movimiento que se ejecuta, coordinando los movimientos con el ritmo de la música y con todos los compañeros y compañeras y la puesta en escena.

5. Diseño de la propuesta de intervención

Esta propuesta didáctica parte de la necesidad de integrar el desarrollo emocional en el ámbito de la EF a través del cuerpo como medio de expresión, comunicación y aprendizaje. Está dirigida al alumnado de 5º de Primaria del CEIP Carlos de Lecea, planteando una secuencia de actividades inclusivas basadas en la EC.

A través del juego, el movimiento y la música, se pretende fomentar la automotivación, el autoconcepto y las destrezas sociales, promoviendo un clima en el aula en el que todos los alumnos y alumnas (independientemente de sus necesidades educativas), puedan participar de forma activa y formativa.

La propuesta se consolida en el currículo oficial de Castilla y León y responde a un enfoque competencial y transversal. Además, se atiende a los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) favoreciendo la participación y aprendizaje de todo el alumnado.

Finalmente, esta propuesta de intervención tiene como objetivos:

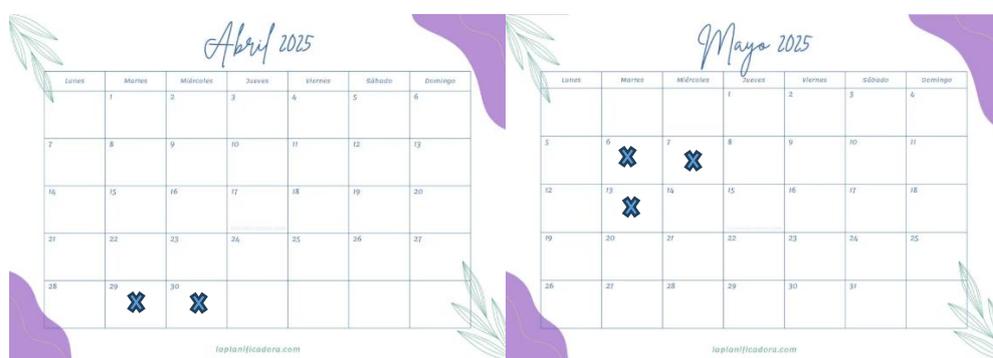
- Fomentar la identificación y expresión de emociones a través del movimiento y la danza.
- Desarrollar habilidades sociales y de cooperación mediante dinámicas grupales.
- Potenciar la automotivación del alumnado a través de la creación y representación de coreografías.

5.1 Contexto

El CEIP Carlos de Lecea es un centro de Educación Infantil y Primaria de titularidad pública y de una sola línea a excepción de un desdoble en el cuarto curso de Educación Primaria. La situación de aprendizaje que se plantea en esta propuesta se desarrollará con

5º de Primaria. En esta clase, son 17 alumnos y alumnas. Entre ellos, hay un alumno con TEA que presenta adaptaciones curriculares significativas, otro alumno con Asperger y un alumno con Discapacidad Intelectual que presenta adaptaciones curriculares significativas. Además, hay una alumna con TDH y otro posible alumno con Asperger. En el momento en el que se va a llevar a cabo esta situación de aprendizaje es entre el final del 2º trimestre y comienzos del tercer trimestre, concretamente a finales de abril y principios de mayo. Teniendo en cuenta el horario de los niños y niñas, estas sesiones se llevarán a cabo en los siguientes días:

Figura 1. *Días en los que se llevará a cabo la situación de aprendizaje.*



Nota. Elaboración propia.

5.2 Legislación educativa

Esta situación de aprendizaje se fundamenta en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, que regula la organización y el currículo de Educación Primaria en Castilla y León. De este decreto se extraen los contenidos y criterios de evaluación que guían la propuesta.

Además, se tiene en cuenta la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que establece la relación entre las competencias, contenidos y criterios de evaluación en las etapas de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. Finalmente, también se consideran las competencias clave vinculadas a esta situación de aprendizaje, recogidas en la Ley Orgánica de Educación (LOE), modificada por la LOMLOE. Las competencias clave, las competencias específicas y los descriptores operativos vinculados a esta situación de aprendizaje se encuentran recogidos en el [anexo 12.1](#).

5.3 Saberes básicos/ contenidos

Los contenidos que se van a desarrollar con la presente situación de aprendizaje son los siguientes:

- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Este bloque está relacionado con la dimensión expresiva ya que promueve la identificación y gestión de emociones propias y ajenas a través del movimiento.
- BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz.

Este bloque está relacionado con las otras tres dimensiones:

- La dimensión comunicativa porque el alumnado utiliza el cuerpo como herramienta para comunicar ideas, emociones y mensajes sin la necesidad de utilizar el lenguaje verbal, sobre todo a través de la danza, gestos y coreografías.
- La dimensión estética ya que se cuida la forma, el ritmo y la coordinación, con una finalidad expresiva y visual, buscando la belleza de cada movimiento.
- La dimensión creativa porque se estimula la imaginación, improvisación y elaboración de propuestas propias, favoreciendo la autonomía, la imaginación y la capacidad de proponer situaciones motrices originales.

5.4 Sesiones y actividades

Tabla 3. *Resumen título sesiones.*

SESIÓN	TÍTULO	EJE
Sesión 1	Conociendo el ritmo y las emociones básicas.	Identificar y explorar el ritmo a través del movimiento corporal.
Sesión 2	Movimiento expresivo y coordinación en grupo.	Desarrollar la conciencia corporal y espacial mediante la coordinación grupal a través de dinámicas expresivas.
Sesión 3	Creatividad en pareja y expresión emocional.	Potenciar la creatividad y la expresión emocional en pequeños grupos como medio para identificar

		emociones y mejorar la comunicación no verbal.
Sesión 4	Trabajo cooperativo y aprendizaje entre iguales.	Fomentar el trabajo cooperativo a través de la creación grupal de secuencias coreográficas.
Sesión 5	Cierre expresivo y representación final.	Consolidar lo aprendido mediante la representación final de las coreografías promoviendo la autoestima, la expresión emocional y la valoración del grupo como equipo.

Nota. Elaboración propia.

A continuación, se presenta una tabla con la descripción de la sesión 1, a modo de ejemplo representativo de las distintas sesiones de la situación de aprendizaje. Para consultar el resto de sesiones y sus respectivas actividades, véase [anexo 12.2](#) donde se detallan todas las sesiones con su descripción correspondiente.

Tabla 4. *Sesión 1 de la propuesta de intervención.*

SESIÓN 1	
Objetivos y contenidos	Objetivo: Explorar el ritmo mediante el movimiento corporal. Contenidos: Control corporal y ritmo.
Nº actividades	6
Temporalización	50 min
Descripción de la sesión	La primera sesión de aprendizaje de esta situación de aprendizaje, estará compuesta por las siguientes actividades:

- **Entonación (5 min):** la sesión dará comienzo con una breve danza saludo, en la que los alumnos y alumnas tendrán que seguir mis pasos.

- **Estimulación:**

- **Tren (10 min):** Todos los alumnos y alumnas deben colocarse en círculo y yo digo “Yo tengo un tren que gira a la derecha” y me giro a la derecha y ellos tienen que decir y hacer lo contrario a lo que yo digo, en este caso, deberían decir “yo tengo un tren que se gira a la izquierda” y giran a la izquierda y así sucesivamente con diferentes movimientos.

- **Exploración**

- **Muévete al ritmo (10 min):** Los alumnos y alumnas deben moverse por el espacio libremente al ritmo de la música, donde yo iré guiando el ritmo al que deben ir bailando, introduciendo ritmo rápido y lento. Aparte de esto les introduciré que den vueltas, salten... y además les introduciré diferentes emociones (alegría, tristeza...)

- **Elaboración:**

- **Rayuela africana (10 min):**

Se divide al alumnado en grupos pequeños y cada grupo deberá realizar una secuencia de pasos, la cual se la enseñaré previamente. De manera que será una especie de circuito de estaciones en el que deberán ir rotando ya que cada grupo hará una secuencia de pasos diferentes utilizando una rayuela, la cual se realizará con aros.

- **Exposición:**

- **Director de la orquesta (5-10 min):** Todos los alumnos y alumnas formarán un círculo en el suelo. Un estudiante deberá irse fuera del espacio donde estén los demás y estos deberán elegir un director de orquesta, que será el encargado de realizar pasos de baile y que los demás le imiten y así sucesivamente. El estudiante

	<p>que se había ido fuera, deberá entrar e intentar adivinar quién es el director. Para que los alumnos y alumnas cojan la dinámica, iniciaré yo la primera ronda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asamblea final (5 min): Hablaremos acerca de la sesión y les entregaré el pasaporte de “viaje por las emociones” para que lo rellenen.
<p>Materiales empleados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Pasaporte de las emociones - Música (véase anexo 12.3) - Recursos espaciales: <p>Para llevar a cabo esta propuesta de intervención dispongo del Pabellón María Martín, donde hay diversos materiales para poder llevar a cabo todas las actividades.</p>

Nota. Elaboración propia.

5.5 Atención a la diversidad.

En la clase 5º de Primaria, el alumno que presenta autismo severo, es el único que requiere de apoyo específico. En algunas sesiones, este alumno estará acompañado de la especialista, que se encarga de proporcionarle la ayuda necesaria para que pueda realizar las actividades con el resto de la clase.

Los días que esta no esté, asumiremos esa función, asegurándonos de que comprenda y realice la dinámica. Aunque inicialmente se había previsto el uso de pictogramas, tarjetas visuales o elementos accesibles en base a los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), tras consultar con la especialista se dijo que no era necesario implementar adaptaciones específicas. Debemos ofrecerle instrucciones claras y sencillas ya que eso le ayuda a comprender lo que tiene que hacer y poder hacer las actividades propuestas al igual que sus compañeros y compañeras.

En cuanto a los momentos en los que tengamos que estar realizando alguna actividad con los estudiantes y no pueda estar pendiente de este alumno, nombraremos a un alumno o alumna como encargado de dar el apoyo necesario a este estudiante para que siga la dinámica de los ejercicios, favoreciendo así su participación e integración en el grupo.

Finalmente, para que todos los alumnos y alumnas estén integrados en el grupo mezclaremos a los estudiantes y rotaremos de grupos, lo que favorece la igualdad de oportunidades a todos ellos.

6. Metodología

La presente propuesta didáctica se centra en un enfoque metodológico activo, vivencial e inclusivo con el fin de que los alumnos y alumnas se sientan los protagonistas de su propio aprendizaje y que se sientan integrados. Además, se utiliza el cuerpo como principal herramienta de trabajo y expresión.

Además, el enfoque metodológico se basa en la combinación de diversos estilos de enseñanza, así como en la estructura del modelo metodológico de las 5E (Entonación, Estimulación, Exploración, Elaboración y Exposición), lo que permite un aprendizaje más significativo y centrado en el alumnado (Sánchez y Coterón, 2012).

La estructura de las sesiones responde al modelo de las 5E, desarrollándose de la siguiente manera:

- Entonación: al comienzo de cada sesión se introduce una actividad breve y motivadora que sirve para activar al alumnado y que este conecte con el contenido que se va a trabajar en la sesión (“danza saludo”, “el espejo”).
- Estimulación: se plantean propuestas que despierten la curiosidad e interés del alumnado, promoviendo la exploración libre del movimiento (“llévame la contraria”, “pelota bailarina”).
- Exploración: se plantean situaciones que permiten experimentar y descubrir nuevas formas de moverse, expresarse... a través de dinámicas individuales o grupales (“ocupa el espacio bailando”).
- Elaboración: el alumnado construye de manera estructurada sus aprendizajes, mediante la creación de secuencias, coreografías... (“emociones en movimiento”, “creación de las coreografías”).
- Exposición: se trata de la puesta en común, donde el alumnado representa a través de un montaje final, la representación de su coreografía integrando todo lo aprendido durante el proceso de aprendizaje.

En primer lugar, en algunas sesiones al inicio se ha utilizado el mando directo en actividades como la “danza saludo”, “el tren”, “llévame la contraria” Este estilo permite ofrecer instrucciones claras y precisas para facilitar la comprensión de las dinámicas, sobre todo al comienzo de la intervención, ya que es necesario generar seguridad y reducir la vergüenza en el alumnado.

En segundo lugar, utilizamos el aprendizaje cooperativo, especialmente en actividades como la “creación de coreografías”, “la rayuela africana”, entre otras. En estas actividades el trabajo en grupo y la coordinación son esenciales para poder lograr los objetivos propuestos.

En tercer lugar, se lleva a cabo el descubrimiento guiado en actividades como “emociones en movimiento” y “la creación de la coreografía”. En estas actividades, el alumnado recibe una serie de pautas o consignas que debe seguir y a partir de ellas, deben explorar y construir sus propias respuestas al ejercicio propuesto. Durante el proceso, se incluyen paradas de reflexión para analizar los avances, identificar fortalezas y detectar posibles mejoras. Asimismo, se utiliza la enseñanza recíproca en actividades como “el espejo” y en “la creación de las coreografías”. Este estilo fomenta el aprendizaje entre iguales, la empatía y la cooperación.

También se trabaja de manera constante los procesos creativos, presente en prácticamente todas las actividades a través de la improvisación, expresión libre o composición grupal, se estimula la imaginación, la originalidad, la fluidez y la iniciativa del alumnado.

Es de gran importancia como estrategia metodológica los agrupamientos que se van realizando a lo largo de las sesiones alternando entre:

- Trabajo individual: este tipo de agrupamiento permite que el alumnado tome conciencia de su propio cuerpo, exprese sus emociones de manera autónoma y desarrolle su propio estilo de movimientos con libertad. Además, favorece la autorreflexión, la autoestima y la autorregulación emocional, aspectos esenciales de la EE.
- Parejas: el trabajo por parejas se utiliza para fomentar la interacción directa, la confianza mutua y la comunicación interpersonal. Este tipo de agrupamiento permite establecer relaciones más estrechas entre el alumnado, facilita el aprendizaje entre iguales y desarrollar habilidades como la empatía y la escucha activa entre otros.

- Pequeños grupos: se utiliza para favorecer el aprendizaje cooperativo, la toma de decisiones conjunta y el reparto equitativo de tareas. Este tipo de agrupación promueve la participación activa de todos los miembros del grupo, estimula las habilidades sociales y el sentimiento de pertenencia a un grupo.
- Todo el grupo: tiene como finalidad reforzar la idea de cohesión grupal, la inclusión de todo el alumnado y el establecimiento de normas comunes. Todo ello favorece un clima de aula positivo, la participación conjunta en diferentes dinámicas y el sentimiento de unidad así como un menor índice de vergüenza o inhibición.

Además, cabe destacar que la propuesta termina con un montaje final donde los grupos presentan sus coreografías delante de sus compañeros y compañeras. Esta representación se hace en un pequeño escenario montado para la ocasión, reforzando el reconocimiento del trabajo que han realizado. También ayuda a reforzar la autoestima y confianza del alumnado, la valoración del esfuerzo tanto individual como grupal y la comunicación y expresión a través del cuerpo.

7. Evaluación

La evaluación de esta situación de aprendizaje, se realizará de forma continua y formativa, observando el progreso del alumnado a lo largo de las diferentes sesiones. Esta se basa en los criterios de evaluación e indicadores de logro, los cuáles pueden verse en el [anexo 12.8](#).

Algunos de los instrumentos que se llevarán a cabo para esta evaluación son los siguientes:

-Observación directa. A través de la observación directa se valorará la evolución que tiene el alumnado a lo largo de las sesiones en cuanto al comportamiento, participación, expresión corporal y la interacción entre iguales. Para ello se utilizará una lista de control ([véase anexo 12.5](#)) y el diario del profesor ([véase anexo 12.6](#)) donde se toman anotaciones de lo observado en las sesiones.

-Pasaporte de las emociones: al finalizar cada sesión, el alumnado completará una hoja individual de reflexión que incluye preguntas relacionadas con las emociones experimentadas, el desarrollo de las actividades y la percepción de su propio aprendizaje ([véase anexo 12.4](#)).

- Cuestionario inicial y final: se llevaron a cabo estos cuestionarios tanto al alumnado como al docente de EF, el de los estudiantes tenía un formato similar a los pasaportes emocionales mientras que el del profesor era un formulario a través de Google forms. El objetivo era conocer la percepción previa y posterior sobre la EC y el baile ([véase anexo 12.7](#)).

- Autoevaluación y coevaluación: la autoevaluación se integra en el pasaporte de las emociones mencionado con anterioridad y a lo largo de todo el proceso de aprendizaje durante esta propuesta didáctica.

En cuanto a la coevaluación, se promueve durante momentos concretos de las sesiones, de manera oral, como cuando los compañeros y compañeras reciben retroalimentación de otros estudiantes, identificando los aspectos positivos y las sugerencias de mejora.

-Feedback del docente: hay una retroalimentación por parte del docente a lo largo de esta situación de aprendizaje de manera oral, individual y grupal como guía para mejorar. Se ofrece en todos los momentos necesarios para el progreso del alumnado.

- Paradas de reflexión guiada: esto se desarrolla a lo largo de las diferentes sesiones. Cuando observamos que el alumnado no está haciendo correctamente un ejercicio, les paramos y les hacemos reflexionar sobre lo que pueden mejorar a través de preguntas guiadas para que lleguen a la resolución del problema reflexionando.

8. Resultados

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos en relación con tres aspectos fundamentales. En primer lugar, los resultados del aprendizaje del alumnado, basados en la observación directa y la información recogida a través de los diferentes instrumentos utilizados. En segundo lugar, la evaluación de la propuesta didáctica analizando tanto los puntos fuertes como las posibles áreas de mejora, así como la adecuación de las actividades planteadas y el rol docente. Por último, se presentarán los resultados relativos al impacto de la intervención en las destrezas sociales y el autoconcepto del alumnado, haciendo hincapié en los emo-indicadores observados a lo largo del proceso de aprendizaje.

Todo ello se analizará teniendo en cuenta los objetivos iniciales del TFG, centrados en promover la automotivación, el autoconcepto y las destrezas sociales.

8.1 Resultados del aprendizaje del alumnado

De manera general, podríamos decir que el alumnado ha mostrado una evolución positiva en su implicación, participación y actitud hacia la danza y la EC. Esta evolución nos ha permitido comprobar cómo, a través del movimiento y el lenguaje no verbal, se han generado cambios significativos en su autoconcepto, en la manera de relacionarse con los demás y en la percepción acerca de sus propias capacidades.

En el cuestionario inicial, la mayor parte del alumnado reflejaba que no le gustaba bailar y muchos destacaban que se sentían incómodos o inseguros al tener que expresarse a nivel corporal delante del grupo. Sin embargo, a medida que las sesiones fueron avanzando podemos observar que progresivamente aumentan emociones como la alegría, confianza y unión en grupo, incluso en estudiantes que inicialmente mostraban vergüenza o rechazo hacia el baile.

Durante las sesiones, se ha observado una mejora en su capacidad para seguir el ritmo, trabajar en equipo, colaborar y expresarse. Además, la actitud que ha mostrado el alumnado ha ido de manera progresiva, ya que los estudiantes se mostraron cada vez más motivados y con ganas de participar.

Finalmente, podemos decir que el alumnado ha adquirido aprendizajes significativos tanto a nivel físico (mejoras en el control del cuerpo, el ritmo y la coordinación), como a nivel emocional (aumento en la expresión de sentimientos y la superación de sus inhibiciones al bailar) y a nivel social (consiguiendo habilidades comunicativas mejores y un buen trabajo cooperativo respetando al otro). Estos datos recopilados y expuestos nos da a entender que la propuesta de intervención ha podido contribuir a una mejora de su autoconcepto, reforzar su motivación y crear un vínculo con su equipo.

8.2 Evaluación de la propuesta

La propuesta ha demostrado ser adecuada y efectiva en el desarrollo de las competencias planteadas. Uno de los aspectos más destacables ha sido la estructura de las sesiones, usando el modelo de las 5E ya que esto ha permitido una introducción progresiva de la complejidad de las actividades, los cambios de agrupamientos haciendo que el alumnado se sintiera más seguro y motivado. La inclusión de recursos variados ha facilitado un aprendizaje vivencial y participativo.

Entre los puntos fuertes, cabe destacar:

- La evolución positiva del alumnado en todas las sesiones, sobre todo en la manera de enfrentarse a aquello que les suponía un reto, como superar la vergüenza o el miedo.
- El uso del cuerpo como herramienta de expresión, ha sido un elemento imprescindible en este proceso y se ha podido observar, como a medida que avanzaban las sesiones, los estudiantes comprendían y entendían como utilizar su cuerpo para ello mostrando mayor confianza en su capacidad expresiva.
- El trabajo en equipo ya que ha fomentado la cohesión grupal y la implicación de todos los alumnos y alumnas en los procesos creativos generados.

Además, ha sido imprescindible adaptarse a las necesidades y características del grupo, detectar los bloqueos o emociones negativas y generar un clima de aula donde el alumnado pudiera expresarse con libertad sin ser juzgado. Esto se refleja en los instrumentos de evaluación utilizados, donde se observa que el alumnado disfrutó mucho de la actividad final.

En cuanto a los aspectos a mejorar:

- Ampliar la duración de la propuesta ya que en algunos casos hemos podido observar que el alumnado podría haber evolucionado más si hubiese habido más sesiones.
- Utilizar alguna actividad más a nivel individual para que los estudiantes puedan terminar de comprender bien su cuerpo y saber cómo expresarlo.

8.3 Resultados sobre cómo influyen los emo-indicadores en el desarrollo de las competencias emocionales

La intervención ha generado cambios significativos en las destrezas sociales, el autoconcepto y la automotivación como se ha podido recopilar a través los instrumentos utilizados como el pasaporte de las emociones, el cuestionario inicial y final tanto del docente como del alumnado, la lista de control y el diario del profesor. Todo ello se ha visto reflejado en los emo-indicadores tanto positivos como negativos, que aparecieron y evolucionaron a lo largo del proceso.

- Autoconcepto:

Muchos de los estudiantes comenzaron este proceso con un autoconcepto negativo, identificándose como “*malos para bailar*”, “*torpes*” o “*incapaces de participar sin*

sentirse juzgados”. Sin embargo, al final del proceso, se observaron emociones relacionadas con la superación personal, confianza y el orgullo de haberlo logrado.

Comentarios como *“antes no sabía y ahora sí”, “me ha salido bien”* o *“lo he conseguido con la ayuda del grupo”*, demuestran que han mejorado su percepción corporal personal y su confianza en sí mismos.

- Automotivación:

La automotivación también se vio reforzada. Aunque algunos estudiantes seguían con la idea de que no les gustaba bailar, sus comportamientos y participación demostraron lo contrario.

La implicación fue aumentando según avanzaban las sesiones y se observó una mayor implicación a la hora de asumir nuevos retos, tomar la iniciativa o superar la vergüenza. Para poder evolucionar en este aspecto, muchos estudiantes optaron por observar a los compañeros y compañeras y hablar o comunicarse con gestos, entre otros.

Además, comenzaron a mostrar signos de curiosidad y motivación, llegando incluso a preguntar fuera del horario de EF si íbamos a seguir bailando ya que les gustaba y querían continuar con la actividad.

- Destrezas sociales:

El trabajo cooperativo fue clave en el desarrollo de las destrezas sociales. La necesidad de coordinarse, comunicarse, tomar decisiones y resolver conflictos, entre otros, fomentó la aparición de emociones como la unión o confianza en el grupo, colaboración y respeto mutuo. Frases como *“nos hemos puesto de acuerdo”, “nos comunicamos genial”* o *“lo celebramos todos juntos”* demuestran cómo esta propuesta ha generado un vínculo entre los miembros del grupo, mejorando el clima del aula y sus montajes finales creados en grupo.

- Emo-indicadores:

Al realizar esta propuesta de intervención pudimos observar una evolución de emo-indicadores negativos como inseguridad, miedo, vergüenza o bloqueo manifestados y que nos transmitían algunos alumnos al inicio de la intervención, hacia emo-indicadores positivos como alegría, confianza, sorpresa y pertenencia al grupo que nos manifestaron en las sesiones finales de la intervención y predominaban en sus pasaportes.

Por todo ello, podríamos decir que esta situación de aprendizaje ha tenido un impacto muy positivo en las competencias emocionales del alumnado.

9. Oportunidades y limitaciones del contexto en el que se ha desarrollado

La propuesta de intervención ha sido analizada y sacamos las siguientes oportunidades y limitaciones:

- Oportunidades del contexto:

Una de las principales oportunidades que ofreció el contexto fue la disponibilidad del Pabellón María Martín para poder desarrollar dicha propuesta, un espacio amplio que permitió el desarrollo de las actividades sin ninguna dificultad. Este entorno facilitó el movimiento libre y la interacción entre compañeros y compañeras, entre otras cosas.

Otro aspecto destacable fue el cambio de actitud observado en el docente principal que imparte esta asignatura, quien normalmente evita trabajar la EC porque la considera poco relevante o incómoda. Durante el desarrollo de la intervención, el docente pudo observar el grado de implicación y disfrute del alumnado, así como el valor emocional que tienen este tipo de actividades. Gracias a ello, este profesor cambió su percepción hacia este tipo de contenidos, observándolo con viabilidad y utilidad para introducirlo en las clases de EF ([véase anexo 12.7](#)).

Este cambio de percepción es muy interesante ya que ayuda a romper con los prejuicios que muchas veces nos hacemos y abrir la mente para poder desarrollar actividades de todo tipo.

- Limitaciones del contexto:

Una de las principales limitaciones que hemos podido encontrar es el tiempo disponible. La intervención se desarrolló en cinco sesiones, lo cual permitió observar cambios significativos, pero consideramos que, si se hubiese contado con más tiempo, se hubiera podido consolidar con mayor profundidad los aprendizajes adquiridos en relación con la EC y la EE.

Por otro lado, aunque el espacio era amplio y adecuado para poder llevar a cabo las actividades, el pabellón presentaba una escasez de materiales para poder utilizar en la propuesta. Esta carencia obligó a ajustar las actividades en función de los materiales disponibles, lo que limitó las posibilidades creativas.

Finalmente, el grupo presentó al inicio una actitud predominantemente negativa hacia este tipo de contenidos, teniendo alguna actitud como falta de motivación y poca participación. Esta actitud podría explicarse por la limitada experiencia previa del alumnado en este tipo de actividades. Sin embargo, gracias al enfoque con el que se llevó a cabo y a la labor docente ejercida, esta actitud fue transformándose de manera positiva.

10. Conclusiones finales

Durante el inicio de este trabajo, surgieron una serie de preguntas que nos generaban cierta inquietud y que nos servirán para hilar nuestras conclusiones. A continuación, responderemos a cada una de ellas en base a lo vivido en el aula y a los resultados obtenidos.

- ¿Serán capaces de expresar sus emociones a través de su propio cuerpo?

La puesta en práctica de esta intervención me ha demostrado que sí. Aunque al principio el alumnado se mostraba vergonzoso o con inseguridad, con el paso del tiempo se fueron sintiendo más cómodos a nivel emocional, lo que hizo que fueran capaces de utilizar el cuerpo como medio para comunicar cómo se sentían. Lo hicieron a través del movimiento, gestos, contacto visual, entre otros. Tal y como comentan Archilla y Pérez-Brunnicardi (2013), cuando se genera un entorno seguro y emocionalmente significativo, el cuerpo se convierte en una vía de expresión emocional.

- ¿A través del baile serán capaces de reconocer sus propias limitaciones y fortalezas? ¿Y serán capaces de superarlas?

Podemos responder a esta pregunta de modo afirmativo ya que se observó un proceso de reconocimiento progresivo de sus limitaciones y fortalezas. En las primeras sesiones, muchos estudiantes se identificaban como “malos para bailar” o “incapaces de expresarse” como indicaban en el cuestionario inicial y al inicio de los pasaportes. Sin embargo, al terminar la propuesta, se dieron cuenta de que eran capaces de participar, crear y expresarse. Todo ello demuestra que no solo fueron capaces de reconocer sus limitaciones y fortalezas, sino que también fueron capaces de superar las dificultades que se interpusieron en el camino. Este proceso demuestra un fortalecimiento del autoconcepto, relacionado con lo que planteaba Goleman (1995) sobre la importancia del autoconocimiento como base de la inteligencia emocional.

Además, la implicación del alumnado cambió de forma clara, pasaron de una actitud pasiva o de rechazo a una participación activa y creativa. A través de la práctica, fueron capaces de superar los miedos y automotivarse, lo cual es uno de los pilares del objetivo principal de este TFG.

- ¿Bailar en grupo favorecerá la escucha, el respeto entre ellos y la mejora de sus habilidades sociales con los demás?

La danza fue un recurso muy útil para fortalecer todo ello. Al tener que construir coreografías en grupo, coordinarse y apoyarse entre sí, el alumnado se vio en la necesidad de comunicarse, respetar y aceptar ideas ajenas para sacar el proceso creativo adelante. Estas situaciones favorecieron la mejora de las relaciones interpersonales. Según Bisquerra (2000) el desarrollo de las competencias sociales es una parte esencial de la EE y la puesta en práctica de esta intervención lo confirma.

- ¿El baile contribuye a mejorar la autoestima y confianza en los niños y niñas?

Creemos que la superación de miedos, el apoyo de sus compañeros y compañeras, el hecho de verse capaces de lograr lo que antes creían que era imposible, fueron clave para que muchos estudiantes fortalecieran su autoestima y confianza en sí mismos. Ibarrola (2022) destaca que la autoestima es una condición necesaria para aprender y en este caso, el cuerpo y el baile fue la herramienta para construir esa imagen positiva de sí mismos.

Por todo ello, puedo afirmar que este trabajo ha cumplido su objetivo principal: analizar el impacto del baile y la danza en el desarrollo de la EE en EP. Y también se han alcanzado los objetivos específicos:

- Se ha comprobado que la danza es útil para desarrollar destrezas sociales y mejorar las relaciones entre iguales.
- Se ha evidenciado que el movimiento favorece la identificación y gestión emocional, ayudando a construir un autoconcepto más positivo.
- Se ha contribuido a sensibilizar al profesorado sobre la importancia de trabajar las emociones desde el cuerpo, transformando la percepción inicial del docente, que al inicio evitaba este tipo de contenidos.

Esta experiencia ha sido muy enriquecedora en todos los sentidos y nos confirma la necesidad de dar espacio en el colegio a este tipo de contenidos. Como decía Renobell

(2009, p.16), “la danza es la posibilidad de exteriorizar corporalmente sensaciones, emociones y sentimientos” y esta intervención lo ha demostrado.

11. Bibliografía y Referencias

Alonso-Serna, D. K. (2019). *Inteligencia emocional, Daniel Goleman. Con-Ciencia Serrana: Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 7(13), 1–6.

[Repositorio UAEM](#)

Archilla Prat, M.^a T., & Pérez Brunicardi, D. (2013). Emo-indicadores: hacia lo más íntimo del profesor de educación física ante la expresión corporal. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 13–17.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34544> [RecyT](#)

Archilla Prat, M.^a T. (s.f.). *Dimensiones de la expresión corporal y contenidos en educación física* [Apuntes de clase]. Universidad de Valladolid.

Armada Crespo, J. M. (2017). *La expresión corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria* [Tesis de maestría, Universidad de Córdoba]. Helvia.

<https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/14985> [Helvia+1Helvia+1](#)

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Síntesis.

Bisquerra, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58–67.

<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2822.pdf> [Papeles del Psicólogo](#)

Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori Editorial.

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297> [Redalyc.org](#)

- Brains Nursery. (s.f.). *La expresión corporal y la danza en educación infantil*.
<https://brainsnursery.com/la-expresion-corporal-y-la-danza-en-educacion-infantil/>
- Castro, S., & Otegui, B. (2012). *Cuerpo y emoción en la escuela: Expresión corporal y danza*. Paidós Educación.
- Coneduka. (2024). *Integrando la danza en el currículo escolar: Un modelo de innovación educativa*. <https://coneduka.es/danza-para-ninos/>
- Consejería de Educación de Castilla y León. (2022). *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*. Boletín Oficial de Castilla y León. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>
- Educrea. (2012). *La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula*.
<https://educrea.cl/la-inteligencia-emocional-metodos-de-evaluacion-en-el-aula/>
- Efdeportes.com. (s.f.). *Expresión corporal y danza dentro de la educación física*.
<https://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>
- Efdeportes.com. (s.f.). *La danza y su valor educativo*.
<https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>
- Efdeportes.com. (s.f.). *Unidad didáctica: Vamos a bailar*.
<https://www.efdeportes.com/efd147/unidad-didactica-vamos-a-bailar.htm>
- Esteve García, A. I., & López Pastor, V. M. (s.f.). La expresión corporal y la danza en educación infantil. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, 9, 3–8.
- Faros Sant Joan de Déu (Ed.). (s.f.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*.

- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., & Gutiérrez-Cobo, M. J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31.1), 15–26.
- Gallardo Vázquez, P. (2006/2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones Pedagógicas*, (18), 143–159.
- Goleman, D. (s.f.). *Inteligencia emocional*.
- La Mente es Maravillosa. (2022). *Las competencias emocionales según Daniel Goleman*. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-competencias-emocionales-segun-daniel-goleman/>
- Lago Castro, P., & Espejo Aubero, A. (2007). *El movimiento y la danza: su importancia dentro del currículum de primaria*.
- Martínez Sánchez, A. (2019). Competencias emocionales y rendimiento académico en los estudiantes de Educación Primaria. *Psychology, Society & Education*, 11(1), 15–25.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2015). *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato*. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Montávez, R. (2012). La danza como medio para la educación emocional. *Revista de Educación Física*, 15(2), 45–54.
- Nicolás, G. V., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2010). *La danza en el ámbito educativo*.
- Oliveros P., V. B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*.

- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23–44.
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A., & Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1183–1208.
- Saiz-Colomina, P., Giménez-Meseguer, J., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2021). Beneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria: Un análisis cualitativo.
- Santana Díaz, K. C., Almeida García, R., & Madruga Torreira, E. A. (2019). *Un recorrido por la danza*.
- Shinca. (s.f.). *Metodología Shinca para el desarrollo expresivo y emocional*.
- Universidad Europea. (s.f.). *¿Qué es la educación emocional?*
<https://universidadeuropea.com/blog/que-es-educacion-emocional/>
- Universidad de Valladolid. (2011). *Memoria del plan de estudios del Título de Grado Maestro/a en Educación Primaria* (Versión 5, 14/06/2011). UVa Vicerrectorado de Docencia, Área de Posgrado, Gabinete de Estudios y Evaluación, Servicio de Ordenación Académica, Posgrado y Títulos.
- Vivas García, M. (2003). *La educación emocional: Conceptos fundamentales*.
- VOCA Editorial. (s.f.). *10 actividades de educación emocional en primaria*.
<https://www.vocaeditorial.com/blog/actividades-de-educacion-emocional-en-primaria/>
- Aprendemos Juntos 2030. (2022, septiembre 22). *8 lecciones de educación emocional con Begoña Ibarrola* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/-9GnFyrLAHA>

12. Anexos

12.1 Competencias clave, competencias específicas y descriptores operativos de la situación de aprendizaje.

Tabla 5. *Competencias clave.*

COMPETENCIAS CLAVE
<p>Las competencias clave que se desarrollarán con la puesta en práctica de la presente situación de aprendizaje son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Competencia en comunicación lingüística. Esta competencia se trabaja a lo largo de toda la situación de aprendizaje tanto a través de la interacción verbal durante las actividades como mediante la expresión oral y corporal. Además, se refuerza cuando el alumnado rellena el “pasaporte” ya que ahí tienen también la oportunidad de conocer y expresar sus sentimientos o emociones.• Competencia personal, social y de aprender a aprender. Esta competencia se desarrolla durante toda la situación de aprendizaje mediante el trabajo en equipo, gestión emocional en situaciones de interacción y la reflexión final ya que hace que los alumnos y alumnas sean conscientes del proceso de aprendizaje que van adquiriendo.• Competencia emprendedora. Esta competencia se desarrolla en la creación de coreografías, resolución de ejercicios expresivo, que a su vez fomenta la creatividad.• Competencia en conciencia y expresión culturales. Se trabaja a lo largo de toda la situación de aprendizaje en todos los ejercicios que requieren expresión corporal o danza.

Nota. Elaboración propia. Decreto 38/2022.

Tabla 6. *Competencias específicas y descriptores operativos.*

Competencias específicas	Descriptores operativos
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de	STEM1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE1

proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	CE3
3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL1 CCL5 CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CPSAA5 CC2 CC3
4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	CP3 CPSAA1 CPSAA3 CC3 CE3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4

Nota. Elaboración propia. Decreto 38/2022.

12.2 Sesiones de la situación de aprendizaje

Tabla 7. *Sesión 2 de la propuesta de intervención.*

SESIÓN 2	
Objetivos y contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Desarrollar la coordinación y la conciencia corporal y espacial en dinámicas grupales que lo requieren. - Contenidos: conciencia corporal y espacial y coordinación.

Nº actividades	6
Temporalización	50 min
Descripción de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Entonación (5 min): la sesión dará comienzo con una breve danza saludo, realizada en la sesión anterior. • Estimulación: <ul style="list-style-type: none"> - Llévame la contraria (10 min): Todos los alumnos y alumnas deberán moverse libremente y al ritmo de la música por el espacio mientras que yo iré realizando diferentes movimientos y ellos deberán hacerlo de manera simétrica y luego asimétrica. De manera que, al principio deberán imitar los pasos que yo realice (simétrica) y posteriormente hacer lo contrario (asimétrica). Por ejemplo, yo muevo el brazo derecho hacia adelante y ellos deben hacerlo hacia atrás... • Exploración: <ul style="list-style-type: none"> - Ocupa el espacio bailando (10 min): Se divide a los estudiantes en grupos de tres alumnos y alumnas. Dos de ellos se colocan de manera estática en un punto del espacio (les diré si deben estar de pie, agachados...) y el alumno o alumna restante deberá ocupar el espacio que falta introduciendo un movimiento de baile (giro, salto...) y así sucesivamente se van alternando los roles. • Elaboración: <ul style="list-style-type: none"> - Formamos un círculo (10 min): Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos de 6 personas. Todos los estarán moviendo alrededor del círculo y uno de los estudiantes deberá cruzar el círculo haciendo un movimiento según indique yo (solo brazos, solo piernas, solo cabeza, giro... o por arriba, por medio o por abajo...). Cuando este estudiante haya cruzado por el medio del círculo, sus compañeros o compañeras deberán de imitar su movimiento y una vez realizado, saldrá otro estudiante y así sucesivamente.

	<ul style="list-style-type: none"> - Sígueme (10 min): Seguimos en grupos de 6. En el grupo hay un líder que irá marcando los pasos o movimientos que deberán hacer los estudiantes de su grupo y cuando este quiera cambia de espacio girando y el que esté más adelante es el que guía a los demás. Posteriormente se harán grupos de 8 y finalmente todos juntos. • Exposición: - Asamblea final (5 min): Hablaremos acerca de la sesión y les entregaré el pasaporte de “viaje por las emociones” para que lo rellenen.
Materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> - Pasaporte de las emociones - Música (véase anexo 12.3) - Recursos espaciales: <p>Para llevar a cabo esta propuesta de intervención dispongo del Pabellón María Martín, donde hay diversos materiales para poder llevar a cabo todas las actividades.</p>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8. *Sesión 3 de la propuesta de intervención.*

SESIÓN 3	
Objetivos y contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Fomentar la creatividad y la expresión emocional mediante la creación de secuencias motrices en parejas o pequeños grupos. - Contenidos: creatividad y comunicación no verbal.
Nº actividades	6
Temporalización	50 min
Descripción de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Entonación (5 min): la sesión dará comienzo con una breve danza saludo, realizada en la sesión anterior. • Estimulación: <ul style="list-style-type: none"> - Pelota bailarina (10 min): Dividiremos al alumnado en grupos de 6 personas. Estos deberán hacer un círculo en el suelo y

	<p>habrá una persona en el centro. Los que están sentados en el círculo deberán irse pasando una pelota de foam (pasando siempre por el centro) a otro compañero o compañera, obligando al del centro a esquivarla mientras baila libremente y así sucesivamente con todos los alumnos y alumnas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración: <ul style="list-style-type: none"> - Yo mando (10 min): Cada alumno o alumna llevará un objeto (aros, ladrillos...). Yo iré haciendo movimientos danzados con música y ellos deberán seguirme y cada cierto tiempo cuando yo marque, deberán cambiar de objeto con otro compañero o compañera y seguir haciendo lo mismo, pero con otro objeto. • Elaboración: <ul style="list-style-type: none"> - “Espejo (10 min): Se divide a los alumnos en parejas y con un objeto deben hacer diferentes movimientos uno propone un movimiento y el otro debe introducir ese movimiento y otro más que se le ocurra y así sucesivamente... - Emociones en movimiento (10 min): Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos de 4 y a cada uno de ellos se les asignará una emoción como alegría tristeza... y un material. A partir de ello, deberán crear una secuencia de movimientos en la que incluyan todo eso. Para ello, les daré unas tarjetas, que incluirán las normas que deben seguir y el material que deben utilizar para crear su pequeña secuencia de movimientos danzados con música. • Exposición: <ul style="list-style-type: none"> - Asamblea final (5 min): Hablaremos acerca de la sesión y les entregaré el pasaporte de “viaje por las emociones” para que lo rellenen.
Materiales empleados	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota de foam - Aros, pañuelos, ladrillos y cuerdas - Tarjetas de las normas

Figura 2. Foto tarjetas normas.



Nota. Elaboración propia.

- Música ([véase anexo 12.3](#))
- Pasaporte de las emociones
- Recursos espaciales:

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención dispongo del Pabellón María Martín, donde hay diversos materiales para poder llevar a cabo todas las actividades.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 9. Sesión 4 de la propuesta de intervención.

SESIÓN 4	
Objetivos y contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la construcción colectiva de diferentes movimientos, favoreciendo la toma de decisiones y la cohesión grupal. - Contenidos: Cooperación y secuenciación de movimientos.
Nº actividades	3
Temporalización	50 min
Descripción de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Entonación (5 min): la sesión dará comienzo con una breve danza saludo, realizada en la sesión anterior. • Exploración-Elaboración: - Bailarines expertos (40 min): En esta sesión los alumnos y alumnas deberán elegir la música que van a querer utilizar para realizar su coreografía y moverse libremente al ritmo de la música explorando su canción. Posteriormente les entregaré unas tarjetas con movimientos iguales para todos los grupos que deberán utilizar en su coreografía.

	<p>Cada alumno o alumna del grupo tendrá uno o dos pasos de baile que deberán aprenderse y que son diferentes a los de sus compañeros o compañeras del equipo.</p> <p>Después deberán juntarse en grupos de expertos, es decir, deberán juntarse con las personas que tengan los mismos pasos de baile, aunque no sean de su grupo y practicar ese paso para que salga bien.</p> <p>Finalmente volverán a su grupo y se enseñarán mutuamente los pasos que han aprendido cada uno de ellos y lo practicarán todos juntos. Una vez practicados y aprendidos comenzarán a crear una coreografía en la que aparezcan esos pasos y pueden introducir alguno más si quieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición: <ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje recíproco: Los alumnos y alumnas expondrán su coreografía unos a otros para que estos les den feedback, puntos a mejorar y puntos positivos. - Asamblea final (5 min): Hablaremos acerca de la sesión y les entregaré el pasaporte de “viaje por las emociones” para que lo rellenen.
<p>Materiales empleados</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas pasos de baile: <p>Figura 3. Tarjetas pasos de baile.</p>  <p>Nota. Elaboración propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasaporte de las emociones. - Música (véase anexo 12.3) - Recursos espaciales:

	Para llevar a cabo esta propuesta de intervención dispongo del Pabellón María Martín, donde hay diversos materiales para poder llevar a cabo todas las actividades.
--	---

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10. Sesión 5 de la propuesta de intervención.

SESIÓN 5	
Objetivos y contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo: Consolidar los aprendizajes expresivos y emocionales mediante la representación de las coreografías creadas, reforzando la autoestima y el trabajo en equipo. - Contenidos: expresión corporal y expresión artística.
N° actividades	3
Temporalización	50 min
Descripción de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Entonación (5 min): “Espejo”. Los estudiantes deberán colocarse en parejas, uno hace un paso de baile y el otro le imita y añade un nuevo paso y así sucesivamente. Además, cambiarán de pareja cuando yo vaya indicando, como en el ejercicio de la sesión 3, pero sin objetos. • Elaboración- exposición (40-45 min): <ul style="list-style-type: none"> - Coreografía: Dejaremos unos minutos para que Los alumnos y alumnas sigan con la creación de su baile y hagan algunas mejoras que les propusieron sus compañeros y compañeras en la sesión anterior. Posteriormente nos iremos pasando por los diferentes grupos para ver cómo llevan el baile y darles un feedback de aspectos positivos y aspectos a mejorar (ciclos de reelaboración. Finalmente realizarán una representación del baile de todos sus compañeros y compañeras. Para ello haremos un pequeño escenario, para darles importancia. - Asamblea final (5 min): Hablaremos acerca de la sesión y de todo el proceso y les entregaré el pasaporte de “viaje por las emociones” para que lo rellenen.

Materiales empleados

- Escenario creado con cuerdas
- Pasaporte de las emociones
- Música ([véase anexo 12.3](#))
- Recursos espaciales:

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención dispongo del Pabellón María Martín, donde hay diversos materiales para poder llevar a cabo todas las actividades.

Nota. Elaboración propia.

12.3 Música situación de aprendizaje.

<https://youtu.be/bmwQLKb0sHM?si=QyttlEXFi2BdtfH9>

<https://youtu.be/ru0K8uYEZWw?si=SsVtm0NG3D9qtNTm>

https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs?si=Wf7vXwnpeuTdcAT3

<https://youtu.be/6k8cpUkKK4c?si=LMCWh7CHzW69FK00>

<https://youtu.be/w5tWYmIOWGk?si=xECsy4Em30rNoQ4E>

<https://youtu.be/w5tWYmIOWGk?si=2iyfW3vW0axfVHM1>

https://youtu.be/rBrd_3VMC3c?si=if1pI7xc9Zxjrd5V

https://youtu.be/c6rP-YP4c5I?si=2_V6vIJm4InaKLEY

https://youtu.be/DykVJl6wr_4?si=LqKTdt1sfL9cqzNY

<https://youtu.be/dvgZkm1xWPE?si=ariZVccJpdFcX6gH>

https://youtu.be/BHVecAmnHN0?si=GkO33_tM7lh1s_0J

https://youtu.be/nfWlot6h_JM?si=Yuzpj6vL-XcPXMKy

<https://youtu.be/S-wSCKaHJ6Y?si=pEdLlpBF-gwzriIR>

https://youtu.be/IPo09Aldsg?si=jB4RERQ7LE_DvXOA

https://youtu.be/2Vv-BfV0q4g?si=_puDHiPcrvefph06

https://youtu.be/NF_XFeV7kxw?si=KbOvht4rb_CJKixk

<https://youtu.be/2JFpvcGQwVg?si=RQnSzj04ZOA9fl-a>

<https://youtu.be/-24JKtkqhSc?si=HtA9qFM5ZB1MbgRY>

https://youtu.be/czWcyZRAMtk?si=1YsAVavY80G4_qZr

https://youtu.be/4jh2H5qFb44?si=SDnp_4FLi-tf7VOd

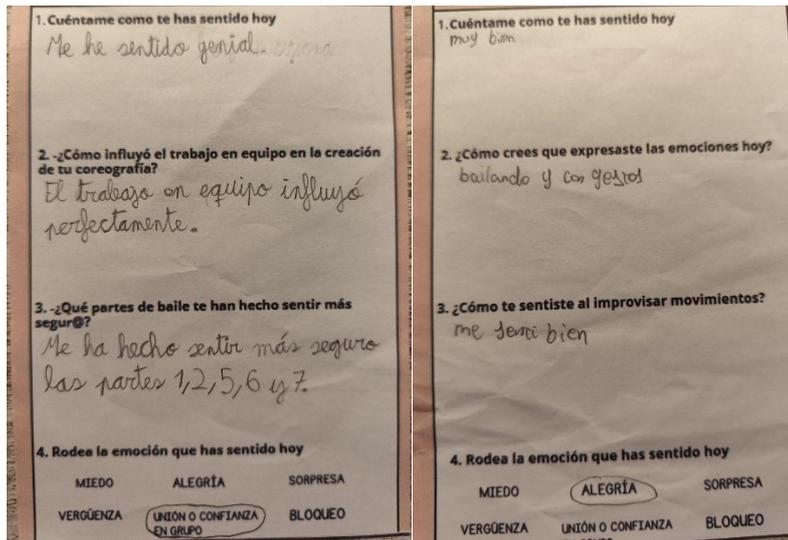
<https://youtu.be/TXGbhniTBrU?si=vSZZqq62N2yUj2S>

<https://youtu.be/UaVxb8JQowI?si=OVQWF10yS8Hawk43>

12.4 Pasaporte de las emociones.

Figura 4. Pasaporte de las emociones.

SESIÓN 1	SESIÓN 1
<p>NOMBRE: _____</p> <p>1. Cuéntame como te has sentido hoy</p> <p>2. ¿Te ha resultado fácil o difícil moverte al ritmo?</p> <p>3. ¿Te has comunicado con tus compañeros durante la sesión? ¿Cómo lo has hecho?</p> <p>4. ¿Cómo te has sentido o qué has hecho cuando una actividad te resultaba difícil o no te salía?</p> <p>5. Rodea la emoción que has sentido hoy</p> <p>MIEDO ALEGRÍA SORPRESA VERGÜENZA BLOQUEO</p>	<p>NOMBRE: _____</p> <p>1. Cómo estás hoy?</p> <p>  </p> <p>2. Rodea la emoción que has sentido hoy</p> <p>  </p> <p>  </p>
<p>NOMBRE: _____</p> <p>1. Cómo estás hoy?</p> <p>  </p> <p>2. Rodea la emoción que has sentido hoy</p> <p>  </p> <p>  </p>	<p>NOMBRE: _____</p> <p>1. Cuéntame como te has sentido hoy Super bien muy bien</p> <p>2. ¿Cómo te sentiste al tener que realizar movimientos variados con tu cuerpo por el espacio? ¿Te ha costado? No bien</p> <p>3. ¿Te perdiste en algún momento? Si es así, ¿qué hiciste? No Eso no me pasó</p> <p>4. ¿Has aprendido de lo que hacían otros compañeros? Si</p> <p>5. Rodea la emoción que has sentido hoy</p> <p>MIEDO ALEGRÍA SORPRESA VERGÜENZA BLOQUEO</p>



Nota. Elaboración propia.

12.5 Lista de control.

Figura 5. Lista de control sesión.

Ítem	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17
Participa activamente																	
Disfruta durante la sesión																	
Se esfuerza en mejorar o aprender																	
Es constante si algo no le sale																	
Propone ideas o toma la iniciativa																	
Coopera con sus compañeros/as																	
Respeto las normas y a los compañeros/as																	
Ofrece o acepta ayuda de manera positiva																	
Se comunica con el grupo de manera respetuosa																	
Muestra seguridad en sus movimientos																	
Acepta los errores sin frustrarse																	
Reconoce sus logros																	
Acepta el feedback de compañeros/As y docentes																	
Se expresa libremente a nivel corporal y emocional.																	

Sesión 1 → Lista de control.

Ítem	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17
Participa activamente	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	NO
Disfruta durante la sesión	Sí	NO	NO	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	Sí						
Se esfuerza en mejorar o aprender	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	NO
Es constante si algo no le sale	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Propone ideas o toma la iniciativa	Sí	NO	Sí	Sí	NO	NO	Sí	Sí	Sí								
Coopera con sus compañeros/as	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Respeto las normas y a los compañeros/as	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Ofrece o acepta ayuda de manera positiva	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Se comunica con el grupo de manera respetuosa	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Muestra seguridad en sus movimientos	NO	NO	Sí	Sí	NO	NO	Sí	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	Sí
Acepta los errores sin frustrarse	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Reconoce sus logros	NO	NO	Sí	Sí	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
Acepta el feedback de compañeros/As y docentes	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Se expresa libremente a nivel corporal y emocional.	NO	NO	Sí	Sí	NO	NO	Sí	NO	NO	Sí	NO	NO	NO	NO	NO	NO	Sí

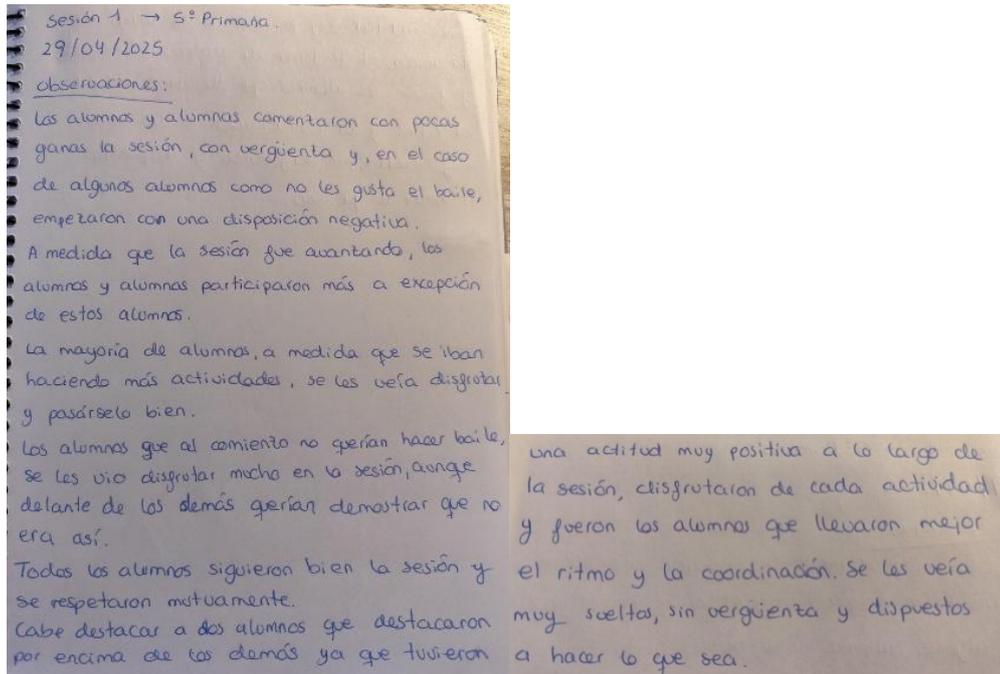
Sesión 5 → Lista de control.

Ítem	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17
Participa activamente	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Disfruta durante la sesión	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Se esfuerza en mejorar o aprender	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Es constante si algo no le sale	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Propone ideas o toma la iniciativa	Sí	NO	Sí														
Coopera con sus compañeros/as	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Respeto las normas y a los compañeros/as	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Ofrece o acepta ayuda de manera positiva	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Se comunica con el grupo de manera respetuosa	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Muestra seguridad en sus movimientos	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Acepta los errores sin frustrarse	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Reconoce sus logros	Sí	NO	Sí														
Acepta el feedback de compañeros/As y docentes	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									
Se expresa libremente a nivel corporal y emocional.	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí									

Nota. Elaboración propia.

12.6 Diario del profesor.

Figura 6. Diario profesor sesión 1.



Nota. Elaboración propia.

12.7 Cuestionario inicial y final del alumnado y profesorado.

Figura 7. Cuestionario inicial y final del alumnado.

CUESTIONARIO INICIAL Y FINAL	
NOMBRE: _____	
1. ¿Te gusta bailar?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
2. ¿Te sientes segur@ de ti mism@ cuando bailas?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
3. ¿Te gusta bailar delante de otras personas?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
4. ¿Qué es lo que te motiva del baile? (Contesta por detrás del folio)	
5. ¿Te sientes capaz de bailar y poder expresar con el cuerpo lo que sientes?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
6. ¿Te gusta trabajar en equipo?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
7. ¿Te gusta compartir tus ideas o sentimientos con otros amigos?	<input type="checkbox"/> NADA <input type="checkbox"/> POCO <input type="checkbox"/> BASTANTE <input type="checkbox"/> MUCHO
8. ¿Cómo sueles expresar tus emociones? (Contesta por detrás del folio)	
9. ¿Sueles expresar con tu cuerpo gestos, miradas, posturas...? (Contesta por detrás del folio, si tu respuesta es sí, di cuáles sueles utilizar)	
10. Cuéntame en 3-4 líneas cuál es tu experiencia con el baile. (Contesta por detrás del folio)	

CUESTIONARIO INICIAL Y FINAL	
NOMBRE: _____	
1. ¿Te gusta bailar?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No    
2. ¿Te gusta bailar delante de otras personas?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No    
3. ¿Te gusta trabajar en equipo?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No    
4. ¿Te gusta compartir tus ideas o sentimientos con otros amigos?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No    
5. Cuéntame por qué te gusta o no te gusta bailar	

1. ¿Te gusta bailar? Sí No

2. ¿Te gusta bailar delante de otras personas? Sí No

3. ¿Te gusta trabajar en equipo? Sí No

4. ¿Te gusta compartir tus ideas o sentimientos con otros amigos? Sí No

1. ¿Te gusta bailar? NADA POCO BASTANTE MUCHO

2. ¿Te sientes segur@ de ti mism@ cuando bailas? NADA POCO BASTANTE MUCHO

3. ¿Te gusta bailar delante de otras personas? NADA POCO BASTANTE MUCHO

4. ¿Qué es lo que te motiva del baile? (Contesta por detrás del folio)

5. ¿Te sientes capaz de bailar y poder expresar con el cuerpo lo que sientes? NADA POCO BASTANTE MUCHO

6. ¿Te gusta trabajar en equipo? NADA POCO BASTANTE MUCHO

7. ¿Te gusta compartir tus ideas o sentimientos con otros amigos? NADA POCO BASTANTE MUCHO

8. ¿Cómo sueles expresar tus emociones? (Contesta por detrás del folio)

9. ¿Sueles expresar con tu cuerpo gestos, miradas, posturas...? (Contesta por detrás del folio, si tu respuesta es sí, di cuáles sueles utilizar)

10. Cuéntame en 3-4 líneas cuál es tu experiencia con el baile. (Contesta por detrás del folio)

4. Lo que me motiva el baile es que me emociona, me pone contenta y alegre.

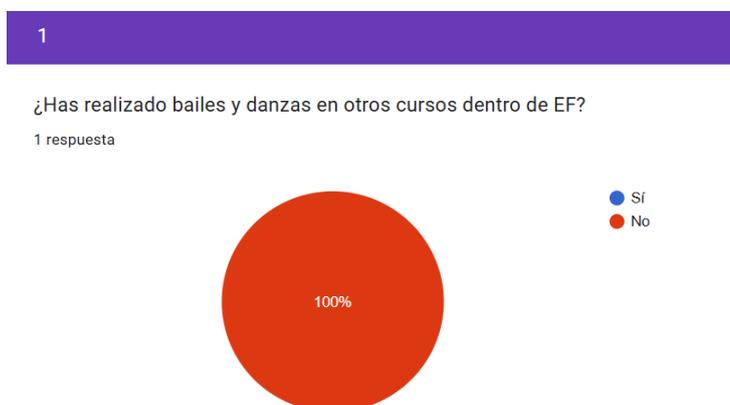
8. Cuando estoy enfadado grito, cuando estoy contenta me siento feliz, danceo a mis padres y bailo...

9. Sí, suelo utilizar miradas, posturas, saltos y brucido el cexo.

10. Suelo bailar 5 o 6 canciones en la Wii, bailo en el patio cuando ponen la música, etc.

Nota. Elaboración propia.

Figura 8. Cuestionario inicial profesor.



3

Si la respuesta es No: ¿Por qué no introduces ese contenido?

1 respuesta

He decidido trabajar todo lo relativo a la expresión corporal con otras actividades

4

¿Cómo describirías la actitud general que presenta el alumnado hacia el baile?

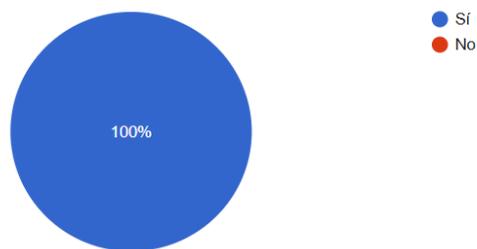
1 respuesta

Una actitud positiva

5

¿Crees que algunos alumnos y alumnas podrían estar más motivados que otros?

1 respuesta



6

Si es así, ¿Podrías explicar qué factores crees que influye en esa motivación con este grupo de alumnos?

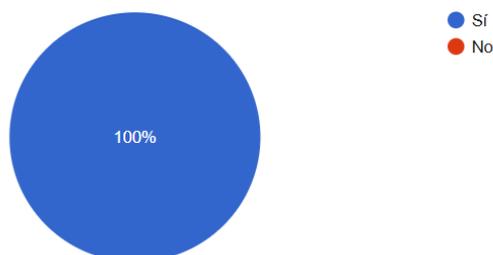
1 respuesta

El entorno y las familias hacen que muestren una mayor motivación hacia este tipo de actividades.

7

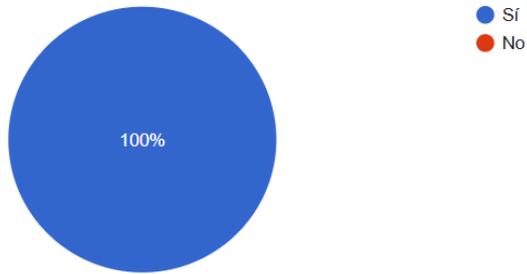
¿Crees que esta situación de aprendizaje les puede venir bien para poder tener mayor confianza en sí mismos?

1 respuesta



¿Y en algún otro aspecto?

1 respuesta



8

Si la respuesta es sí: Explica en qué aspectos

1 respuesta

Coordinación, trabajo en equipo, habilidades motrices, respeto a la cultura...

9

¿Y crees que esta situación de aprendizaje podría ayudarles a mejorar las relaciones entre los participantes del grupo, ser más tolerantes con las ideas de los demás, saber colaborar, escuchar y valorar las creaciones de otros? Explica tu respuesta

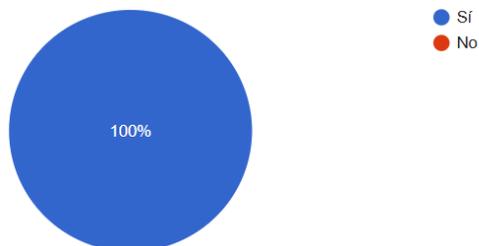
1 respuesta

Si, al ser una actividad en la que todos parten de un nivel "similiar" hace que todos tengan que colaborar y cooperar.

10

¿Hay algún alumno o alumna que su percepción pueda ser "por encima o por debajo" en cuanto a confianza?

1 respuesta



11

¿Cuál es la relación que suelen tener los estudiantes al trabajar en grupo?

1 respuesta

Buena, hay un buen clima dentro del aula.

¿Les gusta?

1 respuesta

Si

¿Suele haber conflictos?

1 respuesta

No suele haber conflictos

12

¿Sabrías decirme si los alumnos suelen expresar sus emociones al resto o si, por el contrario, se las guardan o esconden?

1 respuesta

Les suele costar expresar sus emociones

Si es así, ¿Por qué crees que sucede esto?

1 respuesta

Falta de confianza para expresarlo y miedo al rechazo

Nota. Elaboración propia.

Figura 9. *Cuestionario final profesor.*

¿Has notado algún cambio en cuanto a la actitud que presentó el alumnado al inicio y la que ha tenido a lo largo de estas sesiones? Justifica tu respuesta

1 respuesta

El cambio ha sido muy positivo. En las primeras sesiones les costaba trabajar la expresión corporal pero poco a poco han ido mejorando y mostrando mas ganas.

¿Crees que ha habido un aumento de la participación? Justifica tu respuesta

1 respuesta

Si, paulatinamente han ido interviniendo mas en los juegos y actividades planteadas.

¿Les has visto más motivados que al principio? Justifica tu respuesta

1 respuesta

Si, poco a poco han estado mas motivados. Las actividades propuestas y su secuencia han ayudado a ello.

¿Crees que esta actividad ha cambiado la forma en la que trabajaban en equipo? Justifica tu respuesta

1 respuesta

Si, porque todos han partido de un mismo nivel y han tenido que esforzar entre todos para lograr los objetivos.

¿Notas mejoras en la escucha activa, respeto y cooperación entre el alumnado? Justifica tu respuesta

1 respuesta

Si, dado que han tenido que trabajar en equipo y buscar soluciones a lady tareas planteadas.

¿Crees que la danza ha sido una herramienta que ha servido para fomentar la integración de todo el alumnado y que haya una mayor cohesión grupal? Justifica

1 respuesta

Si, dado que todos partían de un mismo nivel y han tenido que trabajar en equipo.

¿Cómo ha evolucionado la percepción que tenían los estudiantes al principio con el final?

1 respuesta

En la mayoría de los casos han cambiado positivamente.

¿Cómo crees que ha influido la danza en la autoestima de algunos alumnos?

1 respuesta

Les ha beneficiado.

¿Crees que ha aumentado su confianza en cuanto a la expresión libre de movimientos desde el principio hasta ahora? Justifica tu respuesta

1 respuesta

Si, van ido ganando confianza en si mismos conforme iban descubriendo sus posibilidades.

Nota. Elaboración propia.

12.8 Criterios de evaluación e indicadores de logro de la propuesta.

Tabla 11. *Criterios de evaluación e indicadores de logro.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO
2.2 Explorar y realizar acciones motrices en contextos de práctica motriz ajustando los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.	<ul style="list-style-type: none">- Es capaz de seguir los diferentes ritmos y las consignas en las actividades expresivas.- Coordina su cuerpo en las actividades propuestas.- Realiza diferentes movimientos al ritmo de la música.
3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando disfrutar de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none">- Reconoce e identifica sus propias emociones y las de los demás.
4.1 Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural y tradicional propias de su entorno disfrutando de su puesta en práctica.	<ul style="list-style-type: none">- Participa con actitud positiva en las actividades propuestas.- Se implica en la creación colectiva de la coreografía.
4.3 Utilizar los recursos comunicativos de la corporalidad y sus manifestaciones	<ul style="list-style-type: none">- Usa gestos, posturas y movimientos para expresar lo que siente de forma creativa.

de forma creativa.

- Es capaz de integrar espacio, ritmo y cuerpo durante las actividades.

- Propone ideas propias en la creación de la coreografía.

- Es capaz de improvisar en las actividades de forma creativa.

Nota. Elaboración propia. Decreto 38/2022.

12.9 Fotografías del proceso de la propuesta de intervención.

Figura 10. *Fotografías proceso de enseñanza aprendizaje.*





Nota. Elaboración propia.