



Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir

**LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO PROPUESTA PARA  
DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
EDUCACIÓN INFANTIL**

**Presentado por:**

D<sup>a</sup> Marina Pérez Pizarro

**Dirigido por:**

Dra. Amparo Salcedo Mateu

Valencia, a 27 de junio de 2022

---

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación  
Grado en Maestro en Educación Infantil

## **RESUMEN**

Actualmente la sociedad está caracterizada por un analfabetismo emocional, formando seres cada vez más incompetentes en cuanto a su desarrollo afectivo. En consecuencia, desde los primeros años de la infancia es necesario promover una educación capaz de formar alumnos emocionalmente más inteligentes.

En el segundo ciclo de Educación Infantil los niños empiezan a desarrollar y formar su personalidad. Dada su importancia, el presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo presentar una propuesta de intervención capaz de trabajar las emociones en uno mismo y en los demás.

Para conseguir su desarrollo, se utiliza como instrumento principal la Expresión Corporal. Los niños desde que nacen tienen adquirido de forma innata el lenguaje corporal, pues saben que a través del propio cuerpo las personas pueden comunicarse. A estas edades es cuando empiezan a establecer relaciones y a utilizar cualquier tipo de comunicación que les permita expresarse. Esta disciplina va ser la encargada de favorecer el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices, así como también de utilizar gestos, posturas y movimientos como medios que permiten al alumno expresar y comunicar sus propias emociones.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, Educación emocional, Educación Infantil, Expresión Corporal, movimiento.

## **RESUM**

Actualment la societat està caracteritzada per un analfabetisme emocional, formant éssers cada vegada més incompetents quant al seu desenvolupament afectiu. En conseqüència, des dels primers anys de la infància és necessari promoure una educació capaç de formar alumnes emocionalment més intel·ligents.

En el segon cicle d'Educació Infantil els xiquets comencen a desenvolupar i formar la seua personalitat. Donada la seua importància, el present Treball Final de Grau té com a objectiu presentar una proposta d'intervenció capaç de treballar les emocions en un mateix i en els altres.

Per a aconseguir el seu desenvolupament, s'utilitza com a instrument principal l'Expressió Corporal. Els xiquets des que naixen tenen adquirit de manera innata el llenguatge corporal, perquè saben que a través del propi cos les persones poden comunicar-se. A aquestes edats és quan comencen a establir relacions i a utilitzar qualsevol tipus de comunicació que els permeta expressar-se. Aquesta disciplina va ser l'encarregada d'afavorir el coneixement del propi cos i les seues possibilitats motrius, així com també d'utilitzar gestos, postures i moviments com a mitjans que permeten a l'alumne expressar i comunicar les seues pròpies emocions.

**Paraules clau:** Intel·ligència emocional, Educació emocional, Educació Infantil, Expressió Corporal, moviment.

## **ABSTRACT**

Currently, society is characterized by emotional illiteracy, forming increasingly incompetent beings in terms of their affective development. Consequently, from the first years of childhood it is necessary to promote an education capable of forming more emotionally intelligent students.

In the second cycle of Infant Education, children begin to develop and form their personality. Given its importance, the aim of this Final Degree Project is to present an intervention proposal capable of working on emotions in oneself and in others.

In order to achieve its development, the main instrument used is Body Expression. Children have innately acquired body language since they are born, as they know that people can communicate through their own body. At this age is when they begin to establish relationships and use any type of communication that allows them to express themselves. This discipline will be in charge of favoring the knowledge of their own body and its motor possibilities, as well as the use of gestures, postures and movements as means that allow the student to express and communicate their own emotions.

**Key words:** Emotional intelligence, Emotional education, Early Childhood Education, Corporal Expression, movement.

## Índice

1.	Introducción.....	1
2.	Metodología.....	3
3.	Marco teórico.....	5
3.1	Inteligencia emocional .....	5
3.1.1	Orígenes del concepto hasta la actualidad. ....	5
3.1.2	Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional .....	7
3.1.3	Educación emocional y competencias emocionales .....	10
3.1.4	Formación del profesorado de Educación Infantil.....	18
3.2	Expresión corporal .....	20
3.2.1	Conceptualización.....	20
3.2.2	Expresión corporal en niños de 3-6 años.....	23
3.3	Cómo influye la expresión corporal sobre la inteligencia emocional .....	24
3.3.1	Propuestas para la estimulación de la IE recogidas por la EC .....	25
4.	Objetivos .....	30
5.	Propuesta para la mejora de IE en Expresión Corporal.....	31
5.1	Justificación.....	31
5.2	Contextualización.....	32
5.3	Metodología .....	33
5.4	Temporalización.....	34
5.5	Desarrollo de las actividades.....	35
5.5.1	Sesión 1 .....	35
5.5.2	Sesión 2 .....	38
5.5.3	Sesión 3 .....	41
5.5.4	Sesión 4 .....	43
5.5.5	Sesión 5 .....	46
5.5.6	Sesión 6 .....	49

5.5.7	Sesión 7 .....	52
5.5.8	Sesión 8 .....	56
5.6	Evaluación .....	58
6.	Conclusiones .....	59
7.	Referencias bibliográficas.....	61
8.	Anexos .....	66
8.1	Anexo 1. Cuento <i>El baúl de las emociones.</i> ....	66
8.2	Anexo 2. Manual de las emociones .....	68
8.3	Anexo 3. Vístete de emoción.....	71
8.4	Anexo 4. Tarjetas actividad 4 <i>¿Dónde está mi emoción?</i> .....	72
8.5	Anexo 5. Tarjetas situaciones difíciles .....	73
8.6	Anexo 6. Cuento <i>Cuento de la tortuga</i> .....	77
8.7	Anexo 7. Postura tortuga.....	78
8.8	Anexo 8. Ejemplo relajación .....	79
8.9	Anexo 9. Rúbrica.....	80
8.10	Anexo 10. Ficha de autoevaluación .....	81

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Áreas y subcomponentes según Bar-On</i> .....	8
<b>Tabla 2.</b> <i>La intervención por programas según Bisquerra (2001)</i> .....	16

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Inteligencias múltiples</i> .....	6
<b>Figura 2.</b> <i>Modelo pentagonal de competencias emocionales</i> .....	11
<b>Figura 3.</b> <i>Calendario de actividades</i> .....	34
<b>Figura 4.</b> <i>Actividad 1</i> .....	35
<b>Figura 5.</b> <i>Actividad 2</i> .....	38
<b>Figura 6.</b> <i>Actividad 3</i> .....	41
<b>Figura 7.</b> <i>Actividad 4</i> .....	43
<b>Figura 8.</b> <i>Actividad 5</i> .....	46
<b>Figura 9.</b> <i>Actividad 6</i> .....	49
<b>Figura 10.</b> <i>Actividad 7</i> .....	52
<b>Figura 11.</b> <i>Actividad 8</i> .....	56



## 1. Introducción

Hoy en día la sociedad se encuentra afectada por los continuos cambios, caracterizada por ser rápida y desenfrenada. Como consecuencia, la gente no se para a pensar y a reflexionar sobre las decisiones que están tomando en todo momento.

Esta postura se ve reflejada en los centros educativos y más concretamente dentro de las aulas.

El sistema educativo español solo se centra en desarrollar el pensamiento formal a través de unos contenidos, objetivos y criterios establecidos. En cambio, todo lo referente al componente emocional queda olvidado.

Dicha situación ha llevado hasta la realización del presente trabajo, a la importancia por desarrollar en Educación Infantil el componente emocional. Pues parece ser que en las aulas se han olvidado de trabajar las emociones y pensar que solo la razón es la base del éxito.

Anteriormente, se creía que solo bastaba con el intelecto para medir la inteligencia de una persona. Sin embargo, este factor no resuelve las situaciones realmente complicadas, pues la mayoría de veces son las emociones y sentimientos los encargados de inclinarse por tomar unas decisiones u otras.

Por este motivo, uno de los grandes retos de la escuela es favorecer el desarrollo integral del alumnado. En otras palabras, atender lo emocional, social, moral y cognitivo.

La educación emocional va ser el proceso encargado de promover situaciones para desarrollar la capacidad de reconocer las emociones propias y las de los demás, es decir, lo que engloba a la inteligencia emocional. Este término aparece por primera vez en la década de los 90 por Mayer y Salovey, habiendo avances en su estudio hasta día de hoy.

El presente proyecto de investigación autónoma cree que trabajar la inteligencia emocional a través de la expresión corporal es una buena medida para atender ese desarrollo integral dicho anteriormente.



Desde la infancia ya tienen lugar las primeras experiencias y vivencias en la vida del niño. Todas estas situaciones van a condicionar en la formación de su personalidad, pues dependiendo de la manera en que sus emociones estén trabajadas, tendrán una conducta u otra.

A través de la expresión corporal se pretende conseguir que, utilizando el cuerpo como medio, el alumno entienda sus propias emociones y las del resto dejándose llevar por su percepción e interpretación de la realidad. En otros términos, los cambios corporales que sienta y experimente el alumnado serán el apoyo de sus emociones.



## 2. Metodología

A continuación, se procederá a explicar cómo ha sido el desarrollo de investigación, organización y elaboración, qué orden se ha seguido para determinar los puntos del trabajo y de qué manera se ha llevado a cabo la búsqueda de la fundamentación teórica de este Trabajo Final de Grado.

Gracias a las prácticas de mis últimos cuatro años he podido comprobar lo importante y necesario que es que los niños, desde edades tempranas como en Educación Infantil, tengan conciencia de sus propias emociones y desarrollen la base de la inteligencia emocional. Este motivo ha sido el desencadenante para querer llevar a cabo una propuesta que pudiera acercarse al componente afectivo del alumnado.

En primer lugar, se hizo una lluvia de ideas para la elección del tema a tratar, siempre teniendo en cuenta una temática que trabajara lo emocional. De esta forma, este estudio se basa en facilitar el desarrollo de la inteligencia emocional a través de una propuesta de intervención basada en la Expresión Corporal.

Posteriormente, una vez ya escogido el tema y consensado con el tutor, se procedió a pensar qué secciones quería que abarcara la investigación teórica en la que se basa la propuesta didáctica. Cabe destacar que, primeramente se elaboró un índice y su estructura no terminó de cerrarse hasta haber finalizado la investigación, habiéndolo modificado y ampliado varias veces.

Una vez hecho el índice, el siguiente paso fue realizar una búsqueda bibliográfica que recogiese información suficiente para defender el presente trabajo.

El marco teórico ha sido la parte más difícil de realizar debido a su tiempo y dedicación por seleccionar la información precisa y correcta y a su vez redactarlo de manera organizada para justificar el tema. Se trata de un trabajo de investigación, por tanto requiere tiempo y constancia para hacerlo lo mejor posible y cumplir con el objetivo del trabajo.

A su vez, al mismo tiempo que se exponía la parte teórica se iban citando autores que apoyaran la investigación continuando un hilo conductor. Siempre siguiendo las normas APA tanto en la investigación como en las referencias bibliográficas ordenadas alfabéticamente.



En cuanto a la información utilizada, ha sido extraída de fuentes primarias como libros, artículos de revista, documentos electrónicos, tesis, documentaciones legales o; a través de fuentes secundarias en bases de datos como Dialnet o Google académico.

El trabajo se ha encaminado hacia el diseño de una propuesta de intervención dedicada a reconocer y gestionar las propias emociones del alumnado en Educación Infantil. Estas actividades van dirigidas hacia el alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil, concretamente 5 años.

El hecho de dirigir este programa hacia esas edades es por la necesidad de trabajar la Inteligencia Emocional debido a que se encuentran en pleno desarrollo, descubriendo nuevas emociones, interacciones, sentimientos, etc. Por ello, el tutor es el encargado de implicarse en este proceso, de proporcionar herramientas y adecuar las circunstancias para lograr una educación emocional.

Posteriormente, la ejecución de la propuesta se llevaría a cabo mediante una metodología significativa, activa y vivencial, recogiendo actividades desarrolladas a lo largo de un trimestre.

La metodología utilizada en la intervención pretende trabajar una serie de actividades desde las siguientes áreas:

- El conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Los lenguajes: comunicación y representación.

Respecto a este apartado, fue un proceso dinámico debido a los conocimientos ya adquiridos gracias a la investigación teórica. Primeramente se hizo una búsqueda de actividades para trabajar con los alumnos de Educación Infantil según el objetivo de mi trabajo “Presentar la expresión corporal como propuesta para el aprendizaje de las emociones en el segundo ciclo de educación infantil”.

Una vez hecha la propuesta, se añadió el apartado de Anexos como apoyo. Esta sección permite incluir de manera visual todas las actividades realizadas.

Finalmente, una vez terminado el Trabajo Final de Grado se hizo una conclusión que recogiera todos los aspectos más importantes.



### **3. Marco teórico**

#### **3.1 Inteligencia emocional**

##### **3.1.1 Orígenes del concepto hasta la actualidad.**

El siglo XX ha estado caracterizado por la difusión del concepto inteligencia emocional, en adelante IE. Durante los años recientes ha habido avances en la indagación sobre el término de inteligencia. Ese progreso ha hecho que se incluya la parte afectiva y emocional, definiendo la inteligencia humana como la combinación de la razón y la emoción (Goleman, 1996).

Los expertos intentan buscar una explicación al papel tan importante que han tomado las emociones hoy en día, destacando el dominio del corazón por encima de lo intelectual. Pues como bien dice Goleman (1996), las emociones son quienes se encargan de resolver situaciones complicadas, puesto que el intelecto por sí solo no puede lograrlo.

Desde el siglo XIX se empezó a profundizar en el conocimiento del área de la inteligencia. Fue hasta la segunda mitad del S. XX donde se continuaron defendiendo posturas que entendían la inteligencia desde procesos cognitivos, directamente relacionadas con el éxito académico.

Sin embargo, años más tarde surgieron nuevas ideas, pese a la disputa existente, que tenían en cuenta un nuevo enfoque en la concepción de la inteligencia, la IE. Su conceptualización se dividió desde dos formas distintas: una habilidad cognitiva, es decir, una destreza más pensativa y reflexiva y; conforme a un aspecto emocional. Aunque estas dos formas parezcan opuestas ambas son proporcionales puesto que, si lo emocional tiene más peso este dejará a lo racional como ineficaz.

La IE fue introducida por primera vez en la década de los 90 como la técnica que se utiliza para madurar emocionalmente e intelectualmente mediante la comprensión, valoración y regulación de las emociones, así como también permitir sentimientos que faciliten el pensamiento (Mayer y Salovey, 1997, como se cita en Pérez y Filella, 2019).

A partir de la ley del efecto antecesora de la IE, también se mencionó la posibilidad de poseer una inteligencia social que fuera capaz de entender el propio

estado interno y el de los demás (Thorndike, 1920, como se cita en Grewal y Salovey, 2006).

El trabajo de estos autores quedó destruido por Gardner (1995) quien negó la existencia de un único tipo de inteligencia que resultara esencial para el éxito en la vida, puesto que los aspectos cognitivos no recogían las habilidades y destrezas de la persona. Por ello Gardner (1995) defiende que no existe una sola inteligencia sino siete clases diferentes, lo que hoy en día se llama teoría de las inteligencias múltiples.

Más tarde, Gardner (2011) añade una nueva inteligencia a su teoría, quedándose finalmente con ocho inteligencias distintas.

**Figura 1.**

*Inteligencias múltiples*



Fuente: Creación propia.

Pese a todas estas investigaciones, el *best-seller Emotional Intelligence* de Daniel Goleman fue quien realmente difundió este concepto. Este autor a través de las inteligencias múltiples de Gardner establece una nueva teoría sobre la IE considerándola más importante que el CI. Definiéndola como la capacidad para conocer, controlar e inducir emociones y sentimientos en uno mismo y en los demás (Goleman, 1996).

Años más tarde debido al éxito que obtuvo con su *best-seller* decidió escribir su continuación. Llegando a la conclusión de que tiene que haber un nuevo criterio que



tenga en cuenta la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás (Goleman, 2010).

Estos autores, sin menospreciar los aspectos cognitivos, tienen más en cuenta factores afectivos, emocionales, personales y sociales. A partir de ahí es cuando se desarrolla el concepto de IE, desde una visión más global centrada en aspectos emocionales.

Desde entonces ha sido difundida y convertida en un tema de gran interés entendida como los mecanismos emocionales que utiliza y regula el sujeto para satisfacer sus necesidades e interactuar con el medio y adaptarse socialmente.

Finalmente se puede decir que las personas emocionalmente inteligentes aprovechan su situación de ventaja sintiéndose satisfechos, eficaces y productivos. Sin embargo, aquellas personas que no son capaces de controlar sus emociones tienden a estar en una lucha continua contra ellos mismos, y, como consecuencia, esto les impide llevar una vida normal.

### **3.1.2 Modelos teóricos de la Inteligencia Emocional**

En la actualidad se ha generado mucha controversia en torno a la conceptualización de la IE. Para facilitar su entendimiento, se han expuesto varios modelos apoyados en el procesamiento de la información.

#### **3.1.2.1 Modelos mixtos**

Este modelo teórico representa la IE como rasgos de la personalidad, aspectos motivacionales, competencias socio-emocionales y habilidades cognitivas.

#### **El modelo de Goleman**

El modelo de Goleman (1996) afirma que el Cociente Emocional puede sustituir en un futuro al clásico Cociente Intelectual, en adelante CI. Esta afirmación se puede ver claramente reflejada en la vida cotidiana donde en la mayoría de los casos se ven implicadas causas emocionales antes que intelectuales.

Los elementos que facilitan manejar las emociones hacia sí mismo y hacia los demás según Goleman (1996) son:

- Autoconciencia, el conocimiento que se tiene del propio estado interno.



- Autorregulación, saber controlar las necesidades, sentimientos, estados e impulsos de uno mismo.
- Empatía, entender los sentimientos, preocupaciones y necesidades ajenas.
- Habilidades sociales, la capacidad para poder relacionarse con otras personas de forma deseable.

### El modelo de Bar-On

La propuesta de Bar-On (1997) asegura que para poder entender la IE debe ser atendida desde la forma en la que se ha evaluado, es decir; por medio del Inventario de Cociente Emocional, introduciéndose así por primera vez.

La tabla 1 muestra las cinco grandes áreas en las que, según Bar-On (1997), se encuentra dividida la IE.

**Tabla 1.**

*Áreas y subcomponentes según Bar-On.*

Áreas	Subáreas
Inteligencia intrapersonal	Autoconciencia emocional Asertividad Independencia Autoestima Autorrealización
Inteligencia interpersonal	Empatía Responsabilidad social Relaciones interpersonales
Adaptabilidad	Solución de problemas Prueba de realidad Flexibilidad
Gestión del estrés	Tolerancia al estrés Gestión de impulsos
Estado de ánimo general	Indicadores generales de felicidad y de optimismo

Fuente: Creación propia

*Nota.* Este modelo señala la necesidad de poseer ciertas habilidades sociales para poder enfrentarse a las demandas y presiones de la vida.



### **3.1.2.2 Modelos de habilidades**

#### **Modelo de Mayer y Salovey**

Este modelo surge debido al peso tan débil que tenían los sentimientos frente a la percepción y regulación de las emociones. Mayer y Salovey (2007) delante de esta postura plantearon una nueva conceptualización de la IE en cuatro capacidades interrelacionadas y divididas según la función psicológica que realizaran.

En base a un razonamiento más efectivo, las personas se pueden manifestar a través de los siguientes cuatro ámbitos:

El primero de ellos es uno de los más importantes puesto que constituye el primer paso para dar una respuesta a la interacción social. Se refiere a la percepción, apreciación y expresión de las emociones propias y de los demás. Es decir; utilizar, analizar y tomar conciencia sobre el estado emocional de sí mismo para regular el comportamiento y ofrecer una respuesta a las demandas resultantes de la interacción social de la persona.

El segundo ámbito describe la importancia de utilizar las emociones como facilitadoras de actividades cognitivas tales como el pensamiento y la resolución de problemas. Es decir, las emociones dirigen la atención a aquella información que sea relevante y determinan tanto una respuesta para responder a los problemas como la manera de procesar esa información.

El tercer ámbito referente a la comprensión y análisis de las emociones, es decir, tener conciencia sobre el conocimiento emocional. Se refiere a la capacidad para distinguir y entender cómo una emoción puede cambiar a otra o también la combinación de varias a la vez y ver la relación que se establece entre ellas.

El cuarto ámbito trata acerca de las estrategias que la persona pone en práctica para restaurarse emocionalmente. Es decir, la capacidad que tiene el individuo de comportarse socialmente, moderando sus emociones negativas y potenciando las positivas con el fin de desarrollarse emocionalmente e intelectualmente.

Finalmente a diferencia de otros modelos de IE como el de Goleman (1996) o Bar-On (1997), este nuevo pensamiento no tiene en cuenta factores de personalidad sino



otra serie de habilidades cognitivas que forman parte de la inteligencia y pueden desarrollarse.

### **3.1.3 Educación emocional y competencias emocionales**

La educación hasta el siglo XXI ha estado centrada fundamentalmente en una instrucción cognitiva dejando atrás otros aspectos del desarrollo integral de la persona. Como consecuencia urge la necesidad de una innovación psicopedagógica que fortalezca la estabilidad emocional de los niños impulsando el desarrollo de ciertas competencias básicas para la vida, en particular las competencias emocionales.

Desde un planteamiento holístico de la enseñanza y el aprendizaje, es la educación emocional la encargada de responder esas necesidades que quedan desatendidas en las materias ordinarias. Pretende prevenir la vulnerabilidad de la persona a las posibles tendencias destructivas para dar poder a las futuras generaciones. Este aspecto es mucho más complejo de lo que se cree, pues la adquisición y utilización de las competencias apropiadas para el momento adecuado reclama más tiempo para su dominio (Gagné, 1965, como se cita en Pérez y Filella, 2019).

Por ello, es necesario ofrecer oportunidades para poder desarrollar competencias emocionales y utilizarlas en diferentes ámbitos, siendo el entorno familiar, escolar y cualquier otro ámbito externo los escenarios idóneos para darse esta situación.

Visto de otro modo, no es suficiente con llevar a cabo una serie de actividades sin ningún propósito, sino que además debe haber un trabajo intencional. Quedando la educación emocional entendida dentro de un marco amplio como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. (Bisquerra, 2001, p.243)

La educación emocional es un proceso de prevención continua y permanente, debe estar presente en todo el currículo y aprendizaje de la vida; pues las emociones son necesarias para el desarrollo íntegro de la persona y pueden quedar afectadas en cualquier etapa. Siendo esta la principal razón de por qué son fundamentales las competencias emocionales.

## Competencias emocionales

El desarrollo de las competencias emocionales es el principal objetivo de la educación emocional. Una competencia es definida como la capacidad que tiene una persona a la hora de activar conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes para responder adecuadamente a las actividades (Bisquerra y Pérez, 2007, p.63).

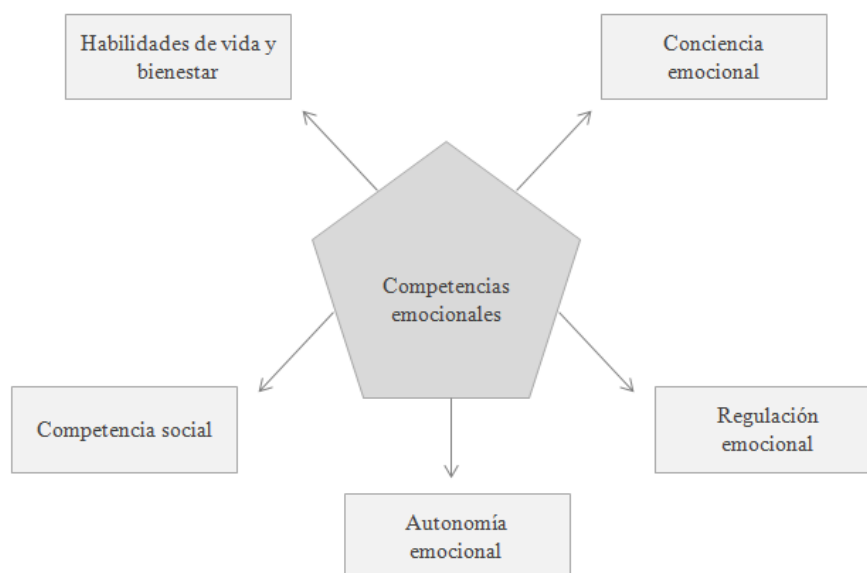
Las competencias emocionales facilitan la adaptación al contexto social y a los retos que surgen a lo largo de la vida respondiendo mediante comportamientos apropiados.

Su delimitación actualmente es un tema de debate en el que no hay un acuerdo por parte de los especialistas. Según Bisquerra (2009), alguna de las características del término de competencia puede ser su desarrollo a lo largo de toda la vida o la implicación de conocimientos, habilidades (saber-hacer) y actitudes y conductas (saber estar y saber ser) que se encuentran integradas entre sí.

En Bisquerra y Pérez (2007) proponen una clasificación de las competencias emocionales según un modelo pentagonal. Estas se agrupan en cinco grandes bloques:

**Figura 2.**

*Modelo pentagonal de competencias emocionales*



*Extraído de Psicopedagogía de las emociones Bisquera, 2009.*



### **Conciencia emocional**

Es la competencia encargada de tomar conciencia de las emociones de sí mismo y de las de los demás, percibir las, identificarlas y nombrarlas. Además, se incluye la habilidad para comprender el clima del contexto determinado en el que se encuentre la persona, siendo esta es la responsable de dar paso al resto de competencias.

### **Regulación emocional**

Se refiere a la capacidad que tiene la persona para utilizar las emociones de forma idónea al contexto en el que se sitúa. Supone el entendimiento entre cognición, comportamiento y emoción.

Estos términos están relacionados de manera directa, pues los estados emocionales repercuten en el comportamiento y éstos pueden ser regulados por la cognición.

### **Autonomía emocional**

Relacionada directamente con la autogestión personal, entre las que se incluyen ciertas características y elementos que ayudan a su desarrollo tales como la autoestima, actitud positiva, responsabilidad, etc.

### **Competencia social**

La capacidad que posee una persona para conservar buenas relaciones sociales con el resto. Implica el dominio de algunas capacidades como habilidades sociales, asertividad, respeto, etc.

### **Habilidades de vida y bienestar**

Se refiere a la competencia que tiene la persona de responder mediante comportamientos responsables a los desafíos y retos que propone la vida.

Son las siguientes competencias las que permiten planificar de forma sana y equilibrada la vida (Bisquerra y García, 2018):

- Establecer objetivos realistas.
- Tomar decisiones.
- Buscar apoyo y acceder a los recursos disponibles.



- Practicar la ciudadanía activa, participativa, reconociendo los propios derechos y; responsable y comprometida con el contexto local.
- Disfrutar del bienestar emocional e intentar transmitirlo hacia las personas del entorno.
- Fluir.
- Sentir emociones estéticas.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Pues como bien dice Bisquerra (2009) habrá que prevenir que esas competencias emocionales se utilicen con fines explotadores e inmorales.

Las competencias emocionales deben ser desarrolladas desde la práctica, en un ambiente de confianza. Sobre todo es en la etapa de Educación Infantil donde más deja de lado la teoría y se centran en la práctica.

En términos generales, Bisquerra y Pérez (2007) destacan la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y las habilidades de vida y bienestar como competencias emocionales básicas para lograr alumnos emocionalmente competentes e inteligentes en la vida diaria.

### **3.1.3.1 Necesidad Educación Emocional en el aprendizaje infantil**

La educación del siglo XXI ha experimentado grandes cambios hasta llegar a percibir la repercusión que tiene el aumento de competencias sociales y emocionales de los alumnos a través del aprendizaje. Se ha demostrado que imponer un castigo como por ejemplo mandar más deberes no es una buena respuesta a las necesidades del niño.

Con el paso del tiempo se ha sobrevalorado todo lo racional, como el CI. Sin embargo, realmente está comprobado que toda acción y decisión está dirigida por emociones. De esta forma, convendría mejor ofrecer otro tipo de respuesta a sus necesidades como enseñar a motivarse por sí solo.

Actualmente la educación emocional se encuentra en auge y como resultado, tanto profesores como padres deben dominar las habilidades emocionales (Carrillo et al., 2018).



Durante los primeros años de infancia son los padres quienes juegan un papel esencial a la hora de favorecer el desarrollo de la personalidad y las emociones de sus hijos. Es la familia una gran influencia para sus hijos, y es en este contexto donde se sientan las bases de su identidad, autoconcepto y autoestima.

Está comprobado que mantener una buena relación entre padre e hijo tiene mayor efecto en su desarrollo psicosocial, bienestar emocional y ajuste. En cambio, aquel menor que tenga un menor nivel de afecto paternal y maternal tendrá mayor probabilidad de presentar trastornos emocionales.

Además, como bien dice Bisquerra (2001) lo afectivo tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales. De tal modo que la educación emocional se convierte en un aspecto esencial en la etapa de Educación Infantil proporcionando la base para su desarrollo y enseñanza (Caso et al., 2019).

En términos generales, una persona que obtenga estas habilidades tendrá más ventajas como alcanzar el éxito, sentirse satisfecha, cómoda, etc. En este contexto se entiende el valor que toman, con sentido de supervivencia, en el momento en que se encuentran integradas en el sistema nervioso de forma innata y automática.

Todos los niños tienen unas necesidades determinadas y éstas deben ser atendidas y recogidas en el currículum académico. Asimismo, se menciona en él la educación emocional como aspecto implícito dentro de los contenidos, objetivos y criterios de evaluación.

Como bien dice el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, el currículum tiene como finalidad ayudar en el desarrollo social y emocional en niños y niñas del 2º ciclo de Infantil, de modo que se ofrezca el desarrollo de su personalidad y una adaptación al entorno.

Algunos de los temas fundamentales del ciclo de Infantil y que están directamente relacionados con la educación emocional son:

- El conocimiento de uno mismo y el de los demás.
- El descubrimiento de las cualidades físicas y sociales del medio.
- Las relaciones sociales y la resolución de conflictos.
- La adquisición de autonomía.



- Actuaciones con afecto y respeto.
- El fomento de hábitos de control y de comunicación.
- La autoestima.

Se incluyen diferentes contenidos que pueden ser trabajados como una valoración y actitud positiva ante las demostraciones de emociones, sentimientos y vivencias propias y de los demás.

La educación emocional debe ser comprendida como un tema transversal, debiendo estar presente a lo largo de todo el ciclo en las diferentes áreas académicas tales como:

- El conocimiento de sí mismo y autonomía personal
- El medio físico, natural, social y cultural
- Los lenguajes: comunicación y representación

El Decreto 38/2008 deja flexibilidad a los centros sobre cómo adaptar el currículo. Este aspecto hace que los profesores tengan total libertad de intervenir emocionalmente en sus aulas y poder implantar varios programas (Tabla 2) propuestos por Bisquerra (2001).



**Tabla 2.**

*La intervención por programas según Bisquerra (2001)*

Programas	
Orientación ocasional	El docente aprovecha la situación para impartir contenidos relacionados con la educación emocional.
Programas en paralelo	Actividades extraescolares al margen de las materias curriculares.
Asignaturas optativas	Se ofrece enseñanza optativa sobre temas de educación emocional.
Asignaturas de síntesis	Interrelacionan contenidos de diferentes materias. Tiene la ventaja de ser obligatoria.
Acción tutorial	Dirigido a todo el alumnado. Se imparten todos los contenidos de la educación emocional.
Integración curricular	Impartir contenidos que van más allá de las materias académicas.
Integración curricular interdisciplinaria	Sincronización de los contenidos que imparte un profesor con otro.
Sistemas de Programas Integrados (SPI)	Interrelacionar programas diversos produciendo un efecto de sinergia.

Fuente: Creación propia

Además, también hay que tener en cuenta el modelo de consulta. Este modelo se refiere a la relación que se debe establecer entre dos profesionales de diferentes áreas: un consultor (orientador) y un consultante (profesor).

Dicho modelo tiene como finalidad desarrollar las habilidades del profesor para que pueda resolver los problemas por sí solo y aumentar la competencia del profesor en su contacto con padres y sobre todo alumnos (Bisquerra, 2001).

De esta forma, mediante la figura del profesor, los alumnos serán capaces de comprender que cualquier emoción es tolerable, sin embargo, la reacción que viene después puede no ser aceptable (Bisquerra, 2011, p. 80).



### 3.1.3.2 Desarrollo emocional infantil

“La existencia de estados emocionales agradables o desagradables se manifiesta ya en los primeros días de vida del niño, en la expresión de su rostro, la entonación de sus gritos, etc. ”. (Vygotsky, 1996, p.6)

Además de conceptualizar los aspectos emocionales, desde la psicología del desarrollo se debe abarcar entre otros temas el desarrollo de las emociones, la conciencia que tienen los niños sobre sus propias emociones, etc.

Según la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), si un niño destaca en música tendrá estas habilidades desarrolladas antes que el resto. Sin embargo, cabe resaltar que la aparición temprana de cierta área no asegura el desarrollo madurativo del resto. Por consiguiente, es necesario indagar en el desarrollo emocional del niño.

Greenspan y Thorndike (1997) aseguran que los niños aprenden sobre su desarrollo emocional mucho antes de lo que se cree, siendo ya capaces desde sus primeros meses de vida de reconocer emociones positivas y negativas.

Sobre los tres años saben dirigirse hacia las personas adecuadas para tratar propósitos diferentes.

En la etapa de los cuatro años los niños ya reconocen los sentimientos de los personajes que aparecen en los cuentos. También comprenden que de una situación pueden surgir varias emociones y además son capaces de utilizar conceptos como furioso o feliz (Bisquerra, 2001).

En cuanto al lenguaje, los niños de 2 a 5 años ya saben reconocer la mayoría de expresiones faciales de las emociones y utilizar léxico emocional. Los niños en esta etapa cuando molestan de manera intencional, ellos ya saben cómo pueden frustrar a sus padres.

En la última etapa del 2º ciclo, ya en los seis años saben que pelearse les provoca ira, así como también felicidad si tienen experiencias agradables.

En general, el comportamiento del niño está influenciado según el vínculo que crea con su madre, familia y el entorno en el que interactúa (Vygostky, 1979). De modo



que la trayectoria evolutiva está marcada desde el primer momento en el que el sujeto forma parte de un grupo social.

Los niños experimentan una serie de variables que inciden en su conducta, personalidad y sentimientos. Esencialmente, el rendimiento académico es uno de los aspectos que más influye en la auto-valoración que tiene el niño de sí mismo.

Esta situación ha de ser observada, pues de lo contrario, si los cambios a los que se expone el niño no son integrados adecuadamente, su evolución se verá influenciada por comportamientos desadaptativos. Por ejemplo, si tiene un bajo rendimiento académico, por consiguiente tendrá baja autoestima, pensamientos negativos, tristeza, etc (Bisquerra, 2001).

Las etapas que propone Vygotsky (1979) para el desarrollo infantil están divididas según los cambios de su propio desarrollo. Dicho de otra forma, el niño está socialmente obligado a responder a los estímulos externos y, según como sea su respuesta se generarán unos cambios u otros en su interior como por ejemplo el lenguaje simbólico.

No obstante, aún siendo en la niñez cuando experimentan y empiezan a ser conscientes de sus emociones y del efecto que provocan, no alcanzan la plena madurez de sus emociones hasta que así lo haga su sistema nervioso.

Como bien afirma Goleman (1996) no se le puede echar la bronca a un niño de cuatro años, puesto que a esa edad la autoconciencia no ha sido adquirida. Los adultos se engañan creyendo que los niños son suficientemente maduros y se olvidan de que cada emoción tiene un proceso determinado de crecimiento.

Finalmente este proceso puede durar hasta la adolescencia temprana. Está ligado a la cognición y madurez biológica del cerebro y; puede haber momentos de crisis y al mismo tiempo de continuidad debido a los cambios que experimenta la mente del niño al pasar de una fase a otra.

### **3.1.4 Formación del profesorado de Educación Infantil**

Enseñar es la principal meta de un educador y; hoy en día sus méritos no se adjudican a toda la fundamentación teórica que tiene detrás, sino a la responsabilidad por desarrollar y aplicar habilidades emocionales en sus alumnos.



Para que se dé esta práctica efectiva en el aula, primero son los profesores los encargados de desenvolver sus propias competencias.

No es una tarea fácil puesto que puede darse con varias situaciones; como la imposibilidad de fomentar el desarrollo emocional de sus alumnos si ellos mismos anteriormente no lo han trabajado o la sobre estimulación a la que están expuestos los niños.

Los niños no conocen lo que es el aburrimiento o la frustración entre otras. Esta situación pone de manifiesto la incapacidad de saber gestionar sus propias emociones y finalmente acabar convirtiéndose en personas egoístas y narcisistas.

En la etapa de Educación Infantil es donde se construye la base hacia el éxito y bienestar personal y grupal del niño. Si se pone en práctica el uso de las emociones con el objetivo de hacer a los alumnos emocionalmente más inteligentes, esto tendrá algunos efectos positivos tales como una mejora en el rendimiento académico, mayor calidad en las relaciones o un clima efectivo en el aula.

Actualmente hay una enorme solicitud dirigida hacia los docentes para desarrollar las competencias de sus alumnos. Frente a esa demanda la idea clave es dotar a los educadores de una serie de estrategias y formación en habilidades emocionales para que consigan tener alumnos emocionalmente inteligentes. Asimismo, Goleman (como se cita en Bisquerra, 2001) propone algunos de los componentes de la IE para el desarrollo de aspectos emocionales:

- Dinámica de grupos: habilidad necesaria de líder.
- Negociar soluciones: anticipar los conflictos, solucionarlos y ejercer de mediador.
- Conexión personal: relacionada fundamentalmente con la empatía, habilidad indispensable para cualquier educador.
- Análisis social: saber detectar los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás para establecer relaciones.

Por otra parte, algunos de los objetivos que plantea García (2017) para la formación básica del profesorado son:

- Concienciar a los docentes sobre la importancia del desarrollo emocional.



- Promover la educación emocional en el proceso de enseñanza.
- Entender sobre conceptos como emoción, educación emocional e inteligencia emocional.
- Entender la necesidad de un buen clima emocional, su organización y efecto en las relaciones interpersonales.

Finalmente, en líneas generales uno no puede aprender a caminar sin antes saber gatear, pues tampoco se puede pretender ayudar a desarrollar lo emocional sin antes el docente haber puesto en práctica sus competencias emocionales. Aquellos docentes emocionalmente competentes se sentirán más capaces de proporcionar un clima adecuado, de resolver exitosamente los conflictos y de dominar el estrés generado en el aula.

### **3.2 Expresión corporal**

Actualmente aún siendo un concepto que se encuentra en auge, los investigadores afirman que existen algunas carencias a la hora de establecer programaciones y metodologías que la trabajen. Por ello, a continuación se va a indagar en su marco teórico.

#### **3.2.1 Conceptualización**

La expresión corporal, de ahora en adelante EC, está presente desde el origen del ser humano por medio del lenguaje no verbal. Este tipo de lenguaje comprende cualquier acción que transmita información sin necesidad de emplear palabras, únicamente percibida por los sentidos.

Se introduce por primera vez como disciplina a partir de mitad del siglo XVIII. Surgió de una civilización que se oprimía de utilizar el propio cuerpo para transmitir sentimientos, a partir de ahí esa cultura venció el estilo de vida actual de esa época (Lara et al., 2019).

Actualmente no se ha encontrado una definición aprobada pero ha sido expuesta por varios autores entendidos en la materia. Definida como “la traducción de las reacciones conscientes o inconscientes emocionales y afectivas profundas” (Le Boulch, 1978, como se cita en Lara et al., 2019).



Según Stokoe, P. y Harft, R. (1987) comprenden la EC como el uso de un lenguaje para expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos por medio de su propio cuerpo, integrando esta lengua como una más dentro de sus otros lenguajes ya existentes (p.13).

Además, también puede ser entendida como una disciplina que, a través de lo físico, se conecta con el desarrollo interno de la persona dirigiendo su capacidad de expresión hacia un lenguaje gestual (Schinca, 2010, como se cita en Lara et al., 2019).

Por lo común, cada individuo siente la necesidad de comunicar y expresar sus sentimientos y emociones con la finalidad de ser entendido (Stokoe y Harft, 1987). A través de esta enseñanza la persona conecta con el mundo sin necesidad de que haya ningún instrumento de por medio, entre otras cosas, es el propio cuerpo el instrumento encargado de expresarse.

Como bien dicen Stokoe y Harft (1987), entienden la EC como una disciplina multidimensional con dos propósitos: sensibilizar y concienciar a las personas de sus posturas, actitudes, gestos y acciones, y; satisfacer la necesidad de comunicarse en la sociedad. Pues el cuerpo es la ayuda para que el ser humano se desarrolle como una estructura en movimiento, pues el hombre por sí solo no puede existir. (p.13)

La EC se encuentra incorporada a la danza. Esta se entiende como cualquier forma de respuesta corporal a determinadas motivaciones. Sin embargo, no toda acción se convierte en una danza, pues esta tiene que ser organizada y rítmica con el fin de expresar y comunicar. En ese sentido, cualquier gesto que se hace puede ser transformado simplemente cambiando su objetivo y añadiendo aspectos temporales, espaciales y energéticos (Stokoe y Harft, 1987).

En líneas generales, se podría convertir cualquier actividad funcional en danza. Pero no solo abarca esa posibilidad sino otras muchas como dotar de realidad imágenes, ideas, pensamientos y sentimientos.

Se refiere a la acción de profundizar y enriquecer la actividad natural de cada uno con el fin de comunicarse, de interactuar con otros y ser comprendido.

Finalmente se describe la expresión corporal como una tarea organizada directamente relacionada con la conducta humana, la cual se engrandece debido al



proceso de aprendizaje de prácticas motoras, de la emoción y percepción (Morales, 2010).



### **3.2.1.1 Inteligencia corporal kinestésica**

Gardner (2011) en su teoría de las inteligencias múltiples apuntaba la existencia de una inteligencia que tuviera en cuenta los movimientos corporales para expresar las emociones, la inteligencia cinético-corporal.

La motricidad constituye la base de cualquier aprendizaje, sobre todo durante los primeros años de vida del niño. Su importancia se debe, según Nicolás-Belmonte y Alonso-Roque (2018), a la influencia que reincide sobre las dimensiones de la persona.

Los niños cuando juegan regulan su conducta en función del contexto donde se sitúan. Es decir, no usan solo su dimensión física sino ponen en práctica otras dimensiones como cognitiva, social, afectiva, psicológica o comunicativa.

La inteligencia kinestésica se refiere la madurez que alcanzan los músculos debido a los movimientos corporales que se realizan. Estos dependerán en función de la estimulación recibida desde la edad temprana, aunque como dice Cruz (2017) también pueden ser innatos.

Los factores tocantes a la inteligencia corporal, como pueden ser la fuerza, flexibilidad, equilibrio; pueden evolucionar en el niño desde su nacimiento hasta el inicio de la edad adulta. Estos factores tendrán mejores resultados cuanto más estimulado esté, más deporte haga y más ande, será más dinámico, activo, participativo y siempre estará en constante movimiento.

En gran medida, dependiendo de cómo sea esta inteligencia dependerá la EC. La motricidad es la encargada de iniciar el desarrollo del niño influyendo directamente en él, pues gracias a ella van a evolucionar las capacidades de movimientos corporales con la finalidad de dominar el propio cuerpo y manifestar sus propias emociones.

### **3.2.2 Expresión corporal en niños de 3-6 años**

La etapa de Educación Infantil se caracteriza por la necesidad que tienen los niños de comunicarse. El niño desde que nace expresa y comunica sus emociones, ideas y pensamientos por medio de distintos lenguajes. Estos pueden ser innatos como sollozos, expresiones faciales; o didácticos los cuáles se van adquiriendo a través de la experiencia.



Como bien indica Morales (2010), el ser humano es un ser expresivo que utiliza cualquier vía de comunicación para transmitir un mensaje. Pues una de las primeras manifestaciones del lenguaje en el niño es la EC. Esta puede manifestarse espontáneamente a través de la experimentación y exploración, de forma creativa o como representación ante una situación concreta (Armesto, 2019).

Desde el segundo ciclo la EC debe estar integrada en toda acción educativa a causa de su valor pedagógico como enseñanza. Se formarán alumnos más competentes si son capaces de utilizar sus capacidades expresivo-corporales, conociendo las limitaciones de su propio cuerpo y desarrollando su autoestima, autoconocimiento, habilidades sociales y autoconciencia. (González et al., 2018).

Por tanto, es en la escuela donde debe darse este desarrollo, que según González et al. (2018) se puede manifestar a través de juegos expresivos, danzas, mímica, teatro de sombras, cuentos motores, etc.

Finalmente, utilizando el cuerpo, movimiento y expresividad los niños muestran sus propias emociones y conocimientos en función de su grado de imaginación, creatividad y espontaneidad (Morales, 2010). Pues este lenguaje va a hacer que los docentes puedan comprender mejor a los niños y a sus respectivas emociones.

### **3.3 Cómo influye la expresión corporal sobre la inteligencia emocional**

Desde que nacen necesitan comunicarse para expresar aquello que comprenden de la realidad. El niño en su escolarización es cuando más necesita comunicar sus necesidades. Por ello, es fundamental poner a su alcance y ofrecer cualquier lenguaje a lo largo de todo el proceso de aprendizaje que le sirva como herramienta para manifestarse y expresar sus emociones y sensaciones.

En el segundo ciclo de Educación Infantil se trabajan aspectos como la utilización del cuerpo (gestos, actitudes y movimientos) para comunicarse y de esta forma relacionarse e intercambiar ideas con los demás. Como bien dice el Decreto 38/2008 “se atenderá al desarrollo del movimiento y de los hábitos de control corporal, a la comunicación y representación por medio de los diferentes lenguajes” (p.55019).

Desde los últimos años se ha puesto especial interés en el desarrollo de las competencias emocionales, especialmente en la conciencia emocional (Bisquerra y Pérez, 2007). Pues en este sentido, las personas que tengan habilidad en dicha



competencia entenderán cualquier vínculo que se establezca entre los sentimientos, pensamientos, palabras y acciones.

En relación con eso tiene lugar una interacción ininterrumpida entre acción, pensamiento y emoción. Estas tres partes se encuentran relacionadas, integradas en un todo.

Llegados hasta este punto la EC se ha convertido esencial para desarrollar las competencias comunicativas, sociales y emocionales (Silva et al., 2018) a través de las acciones motrices (Alcaraz et al., 2017).

Gracias a esta, se dan varios elementos en los que se adquieren valores necesarios para ayudar en el desarrollo personal y social del alumnado como el crecimiento de la autopercepción, el autoconocimiento, la comunicación, creatividad, imaginación, etc (Lara et al., 2019).

Álamos y Tejada (2020) afirman que algunos procesos cognitivos se entienden mejor desde un intercambio entre cualquier proceso corporal y neuronal. Cualquier niño cuando se encuentra realizando alguna acción motriz está recibiendo todo tipo de datos. Dicha información hace que se exprese según su manera de percibir la vida, es decir, dependiendo de su historia, sus miedos, alegrías, etc.

Actualmente la educación asume nuevos retos centrados en ayudar a la persona en su proceso de desarrollo. En ese sentido, hay que aprovechar la oportunidad y contar con recursos y metodologías innovadoras que faciliten el conocimiento de uno mismo y poder llevar un manejo de sus propias emociones.

### **3.3.1 Propuestas para la estimulación de la IE recogidas por la EC**

#### **3.3.1.1 Yoga**

Se trata de una actividad educativa con el objetivo de hacer consciente al alumnado de las propias posibilidades de su cuerpo. Además, también se centra en desarrollar capacidades que faciliten gestionar las habilidades cinestésico-corporales, las relaciones con uno mismo y con los demás mejorando así la convivencia escolar y la salud emocional y física tanto de los estudiantes como de los docentes.

En la etapa de Educación Infantil, el yoga está presente dentro del currículo escolar. Según el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, se establecen tres ámbitos de



aprendizaje: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal; medio físico, natural, social y cultural, y; los lenguajes: comunicación y representación.

En este sentido, dentro del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal alguno de los objetivos que se pretende conseguir son conocer el propio cuerpo y aprender a controlar las emociones, pues estos podrían ser trabajados desde una propuesta basada en el yoga.

Este método se ha introducido dentro de las aulas de Infantil con el propósito de favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje transmitiendo entusiasmo por aprender y ayudando al bienestar y confianza del niño. Pues como bien dicen Páez y Páez (2016), esta técnica permite al niño desestresarse, conocerse, tranquilizarse, siendo estas condiciones las que estimulan su crecimiento y desarrollo.

### **3.3.1.2 Dramatización**

La dramatización se adoptó en España siendo entendida como una práctica educativa en la que se “usa el lenguaje dramático con la finalidad de estimular la creación y como medio educativo para favorecer el pleno desarrollo de la persona”. (Tejerina, 1994, como se cita en González, 2015)

Este concepto es de carácter globalizador, caracterizado como medio natural que pretende favorecer la lateralidad y el crecimiento; y hacer consciente al alumno de sus sentimientos y emociones (Armesto, 2019).

El éxito que tiene dentro del ámbito educativo se debe a la puesta en práctica del juego dramático. A través de esta actividad el niño no representa lo que ve, sino transforma todo aquello que observa de la realidad y lo expresa desde su propia percepción e imaginación para experimentar lo que ocurre.

En términos generales, se puede decir que es una manera de entenderse ellos mismos, una forma de ver la realidad en la que los niños juegan a ser, combinándose experiencias imaginadas con la forma en la que lo vive el sujeto.

El drama en educación no se centra en el resultado sino en el proceso. Durante este se desarrollan ciertas competencias sociales gracias a la experimentación de nuevas capacidades que los niños no eran conscientes de que las poseían, como por ejemplo el uso de su propio cuerpo.



Según Tejerina (como se cita en González, 2015), cuando tiene lugar la dramatización es necesario ofrecer un lenguaje unificador que no divida las manifestaciones expresivas del niño. Para ello se deben coordinar los cuatro instrumentos necesarios para dicho fin:

- Lingüística
- Corporal
- Plástica
- Rítmico-musical

### **3.3.1.3 Danza**

Otra propuesta especialmente favorecedora para desarrollar estas funciones es la danza, una actividad física que, además de eso, aumenta la coordinación, sincronización y memorización.

Cañal y Cañal (2001) definen la danza infantil como una secuencia de movimientos espontáneos u organizados experimentados de manera individual o colectiva.

Dentro del ámbito educativo es conocida como una técnica para desarrollar el lenguaje expresivo-corporal. Es considerada importante no solo por su parte placentera sino por los grandes beneficios a nivel físico, psíquico y emocional (Pastor-Prada y Morales-Fernández, 2021).

En la etapa de Educación Infantil, la danza significa libertad. No hay ninguna estructura ni pautas que justifiquen lo que está mal o bien. El niño siente que puede dejarse llevar sin ningún tipo de miramiento, simplemente escucha la música y fluye con su propio cuerpo. De manera que este hecho fortalece la autonomía y la propia identidad del niño (Bernal, 2016).

El cuerpo no está limitado sino que goza de una libertad cinética y creativa. Entra en contacto con otro tipo de lenguaje en el que se unen el movimiento, cuerpo y mente. Esta combinación debe ser trabajada en equilibrio para poder desarrollar la creatividad, imaginación y expresión de todas las sensaciones y sentimientos que le produce la música (Montero et al., 2022).



Además, la danza en la escuela también trae consigo beneficios a nivel grupal (Montero et al., 2022). Según Tena (2018) favorece la socialización de los más pequeños. Cuando el niño está respetando su propia capacidad expresiva, a su vez también está respetando las del resto de sus compañeros.

A estas edades deben respetar los movimientos expresados por su propio cuerpo, aceptarlos y entender que el resto de sus compañeros pueden tener movimientos diferentes a ellos puesto que cada cuerpo se expresa de manera diferente.

Como bien dice Codina et al. (2016) es muy importante que los docentes sepan trabajar lo emocional dentro del aula, pues la danza es un buen método para intentar conectar con los sentimientos de sus alumnos.

Finalmente, la danza escoge el propio cuerpo como instrumento. Una forma de expresar a través del propio cuerpo los sentimientos y emociones del niño, utilizando psicomotricidad gruesa y fina al ritmo de una melodía.

#### **3.3.1.4 Música**

La música desde que el niño es pequeño forma parte de su entorno. Es un medio de expresión que marca un papel muy importante en el desarrollo de este. Se trata de un recurso pedagógico que ayuda en la memorización, concentración y atención, además de ser un factor clave en el aprendizaje, socialización y creatividad (Salcedo, 2017).

Según el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, la educación musical es entendida como:

un medio de expresión y como sistema de representación por la que podrán desarrollar sus capacidades creativas, su oído musical, su sensibilidad hacia la música, su capacidad para escucharla, entenderla y para practicarla como medio de comunicación de sentimientos e ideas a través del canto, del movimiento rítmico y de la expresión instrumental. (p.55030)

Sin embargo, la educación musical no está contemplada como una necesidad educativa sino como complemento al currículo.



La música es utilizada para el desarrollo integral de la persona y actualmente es necesaria estimularla, ya que desde los primeros años de vida es primordial saber reconocer el cuerpo, sus partes y el movimiento de cada una de ellas (Ayala, 2018).

Finalmente, el uso de la música para los docentes va más allá de una mera distracción. Se tiene en cuenta el contenido y el lenguaje utilizado, ya que dependiendo de cómo sea este se transmitirán unos valores u otros.



#### **4. Objetivos**

El presente trabajo realiza una propuesta con el siguiente objetivo de carácter general:

- 1- Presentar la expresión corporal como propuesta para el aprendizaje de las emociones en segundo ciclo de Educación Infantil.

Además, se plantean los siguientes objetivos específicos para conseguir la consecución del objetivo general:

- 1.1- Comprender y gestionar las emociones propias y las de los demás.
- 1.2- Concienciar sobre las posibilidades del propio cuerpo como instrumento para manifestarse.
- 1.3- Enseñar la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la expresión corporal.
- 1.4- Proponer actividades asociadas a la expresión corporal que estimulen el conocimiento de uno mismo, así como también las relaciones externas.



## **5. Propuesta para la mejora de IE en Expresión Corporal**

La siguiente propuesta surge por la poca implementación de actividades para trabajar tanto lo emocional como lo corporal dentro de las aulas de Educación Infantil.

Es importante remarcar que esta propuesta no se trata de una terapia conductual sino de una serie de actividades encargadas de trabajar las emociones de una manera diferente a lo acostumbrado, donde los niños utilicen su cuerpo para expresar y liberar su propia energía.

### **5.1 Justificación**

Actualmente, las personas son incapaces de entender y controlar sus propias emociones, pues se están formando personas emocionalmente incultas, lo que hoy en día llamamos analfabetismo emocional. Por este motivo es necesario implantar programas de inteligencia emocional en etapas críticas como puede ser la infancia.

En esta etapa los niños forman su personalidad a través de vínculos, interacciones, vivencias, sensaciones, etc. Con este programa se pretende que los niños adquieran hábitos emocionales encargados de mejorar su forma de ser y actuar.

Hay una considerable ventaja entre las personas que son emocionalmente más inteligentes de aquellas que no lo son. Las personas que tienen desarrollado el componente emocional son capaces de dirigir sus emociones, de lo contrario, se verían sumergidos en una lucha interna contra ellos mismos.

Sin embargo, muchas veces no saben expresarse de forma oral o no son conscientes de lo que les ocurre.

Ahí es donde encontramos una estrecha relación entre el lenguaje corporal y la inteligencia emocional. A través del lenguaje corporal los niños podrán utilizar su cuerpo para liberar sus emociones mediante movimientos que representen su estado más interno.

Todo lo dicho anteriormente reafirma la necesidad de implantar dentro del contexto educativo una unidad de programación que trabaje las emociones y el lenguaje corporal. Estos dos aspectos son esenciales en el desarrollo del niño, y gracias a su ejecución se estarían evitando sensaciones de estrés, ansiedad, tensión, etc.



## 5.2 Contextualización

Esta sección tratará de detallar el alumnado con el que se va a poner en práctica la propuesta de este trabajo, así como también las indicaciones que la dirigen.

Basada en el Decreto 38/2008 de 28 de marzo del Consell, en el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. Asimismo, teniendo en cuenta el decreto, los ámbitos en los que la intervención actuará serán los siguientes:

- El conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
- Los lenguajes: comunicación y representación.

El diseño de la siguiente propuesta está orientado hacia el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente 5 años. Dirigido hacia un aula ordinaria con veinte alumnos, algunos de ellos con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).

En esta clase hay sospecha de una alumna con un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), por consiguiente, se tendrán en cuenta las necesidades que caracterizan a la alumna para plantear una intervención idónea en el aula.

Una vez estudiadas las características del grupo, las clases serán diseñadas al ritmo de aquellos con más dificultades. Esto no quiere decir que se reduzca el nivel sino de transformar las condiciones en las que tiene lugar el transcurso de la clase.

Por ello mismo, resaltar que no encontramos adaptaciones en las actividades puesto que desde el principio se ha pensado una intervención alcanzable para todos.

Aunque sí que hay que saber algunas de las consideraciones a tener en cuenta con la alumna con TDAH:

En cuanto a la ubicación en el aula, el alumnado siempre estará sentado por mesas grupales. Este aspecto favorece al sujeto con necesidades, puesto que se puede apoyar siempre en sus compañeros a la hora de realizar cualquier tipo de tarea. Además, se intentará en todo momento que esté sentado cerca del profesor, para vigilarle y ayudarle en todo momento.



Respecto a la ejecución de las tareas, se fragmentarán para que no parezcan demasiado largas y se cansen, para así favorecer su implicación. Las frases serán concretas, cortas y concisas en cuanto a su respectiva explicación.

En general, las actividades propuestas deben ser motivadoras y significativas para el alumnado, pues de esta manera tendrán ganas por participar frecuentemente y el profesor podrá saber que están comprendiendo el ejercicio. Asimismo, los alumnos al final de la intervención realizarán una autoevaluación para ver si se ha conseguido el principal objetivo de la investigación que se explica a lo largo del TFG.

### **5.3 Metodología**

En la propuesta se han programado ocho sesiones de trabajo. Estas se realizarán siguiendo las siguientes fases para el desarrollo de la inteligencia emocional:

- 1- Conocer las emociones y las de los demás. Aprender a identificarlas.
- 2- Enseñar a gestionar los sentimientos.
- 3- Ayudar a controlarse mediante técnicas de relajación.
- 4- Tomar conciencia, comprender y comunicar.

Respecto a la estructura que siguen, se intentará seguir un sistema basado en la campana de Gauss. El profesor les propone a los alumnos cualquier animación, calentamiento o reflexión como inicio de la actividad. Después la parte principal y primordial y; para volver al estado inicial, la vuelta a la calma por medio de pequeñas actividades de relajación, reflexiones, etc.

Además, cabe destacar que en clase habrá a disposición de los niños un baúl, el baúl de las emociones. Este se tratará de una pequeña actividad estática y simbólica con el objetivo de que los alumnos se acerquen a consultarla siempre que ellos lo necesiten.

En general, habrá sesiones que se desarrollarán de manera individual para fomentar la autonomía y la reflexión individual del alumnado. Otras se llevarán a cabo de manera grupal, todo el grupo-clase.

La finalidad de la propuesta es reconocer el estado emocional de cada uno y el de los demás, pues para ello también será necesaria la interacción del niño con sus iguales.

### 5.4 Temporalización

La presente propuesta se realizará en el segundo trimestre. En la imagen siguiente (Figura 3) se ve cómo están organizadas y estructuradas las sesiones.

**Figura 3.**

*Calendario de actividades*

	ENERO					FEBRERO				MARZO				
Lu		3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
<u>Ma</u>		4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29
Mi		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30
<u>Ju</u>		6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
Vi		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
<u>Sá</u>	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
Do	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	

Una vez haya acabado la programación, es importante remarcar que se trata de seguir una continuación. No basta con implementar una educación afectiva que ponga cariño en el proceso sino de educar el afecto.

## 5.5 Desarrollo de las actividades

En este apartado se explica de manera detallada el desarrollo de las actividades que se van a llevar a cabo a lo largo de todo el trimestre con el alumnado de cinco años.

### **Conocer las emociones y las de los demás. Aprender a identificarlas**

#### 5.5.1 Sesión 1

##### **Actividad introductoria**

Los alumnos se encuentran que en la clase de las tortugas ha llegado un baúl con un candado y una nota que pone ‘Si me quieres abrir, tendrás que dejarte sentir’. Estaban confusos, no entendían el por qué del baúl. En ese mismo instante la profesora les dijo que se pusieran de pie y se dejaran llevar por su cuerpo.

#### **Figura 4.**

##### *Actividad 1*

<b>Déjate sentir</b>	
<b>Objetivos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Expresar los propios sentimientos, emociones y necesidades.</li><li>- Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de acción.</li><li>- Dejarse llevar por la música a través de las manifestaciones de su propio cuerpo.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.</li><li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.</li></ul>



### **Bloque 2. El juego y el movimiento.**

- La conciencia de las posibilidades y las limitaciones motrices del cuerpo.

### **Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.**

- La percepción de los deseos y de los estados de ánimo, su manifestación y comunicación. La práctica de destrezas, actitudes, normas y la consolidación de hábitos positivos.

### **Bloque 6. Expresión musical**

- El conocimiento de la música como medio de expresión y como sistema de representación.

### **Bloque 7. Lenguaje corporal**

- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones

### **Criterios de evaluación**

- Utilizar el cuerpo como instrumento de relación con el mundo y como vehículo para descubrir los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Utilizar la educación vocal, rítmica, auditiva y de expresión corporal, para expresar y comunicar el repertorio de cultura musical y de expresión corporal que la sociedad transmite y descubrir el mismo como medio en la búsqueda de la propia identidad.

### **Indicadores de logro**

- Utiliza el cuerpo como instrumento de relación con el mundo.
- Descubre los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Utiliza la educación de expresión corporal.
- Se expresa y comunica a través de la música.
- Es capaz de descubrir el cuerpo como medio para buscar su propia



identidad.

### Agrupamiento

Individual

### Temporalización

15 minutos

### Instrumento de calificación

Observación directa

### Materiales o recursos

CD con diferentes estilos de música.

### Desarrollo de la actividad

Esta actividad consiste en que, con la melodía de varias canciones, los niños tendrán que manifestar sus sensaciones y percepciones utilizando su propio cuerpo como instrumento.

A lo largo de la actividad se les irá poniendo:

Canciones que sientan alegría:

Pharell Williams- Happy: [https://youtu.be/ZbZSe6N\\_BXs](https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs)

Luis Fonsi- Despacito: <https://youtu.be/kJQP7kiw5Fk>

Marc Anthony- Vivir mi vida: <https://youtu.be/YXnfy5YIDwk>

Canciones que sientan tristeza:

Beret- Lo siento: <https://youtu.be/aYsFb7S8Lfc>

John Legend- All of me: <https://youtu.be/450p7goxZqg>

Yiruma- River flows in you: <https://youtu.be/7maJOI3QMu0>

Canciones que sientan miedo:

Dark piano- Sociopath: <https://youtu.be/VagES3pxttQ>



Canciones que sientan ira:

Death decline- Useless sacrifice: <https://youtu.be/IaJ2UHiTa0o>

### Adaptaciones NEAE

Intentar hacer las explicaciones cortas y sencillas.

Sacar al alumno como ejemplo en las actividades para mantener su atención.

Al terminar la actividad, la profesora hizo un pequeño diálogo sobre cómo se habían sentido a lo largo de todo el desarrollo de esta. En ocasiones no saben lo que les pasa a ellos mismos ni a los demás, por eso tienen que parar muchas veces a hacerse preguntas para poder conocerse mejor.

Por medio de esta pequeña reflexión de la profesora y de un cuento (Anexo 1), se introducirá el baúl de las emociones.

Este baúl estará fijo en una zona de la clase para que los niños lo puedan consultar siempre que quieran, además, si necesitan ayuda la profesora les acompañará. Dentro tendrán como una especie de manual (Anexo 2) donde aparecerán distintas emociones y al lado unos pasos a seguir para saber qué hacer cuando te sientes de esa determinada manera. Esto favorecerá que los alumnos sepan identificar sus emociones y conocer mejor las del resto de sus compañeros.

## 5.5.2 Sesión 2

### Figura 5.

#### Actividad 2

Emociones y gestos, hermanos gemelos	
<b>Objetivos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Concienciar sobre la relación entre gestos y emociones.</li><li>- Reconocer y respetar las propias emociones y las de los demás.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	



### **Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen**

- El cuerpo humano. Características diferenciales del cuerpo. El esquema corporal. El tono, la postura, el equilibrio.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.

### **Bloque 2. El juego y el movimiento**

- El desarrollo del juego protagonizado como medio para conocer la realidad.
- La aceptación de las normas implícitas que rigen los juegos de representación de papeles.

### **Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana**

- La percepción de los deseos y de los estados de ánimo, su manifestación y comunicación. La práctica de destrezas, actitudes, normas y la consolidación de hábitos positivos.
- La interacción y colaboración con actitudes positivas para establecer relaciones de afecto con los otros.

### **Bloque 7. Lenguaje corporal**

- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones
- La vivencia del lenguaje corporal con intencionalidad comunicativa y expresiva en actividades motrices del propio cuerpo.

### **Criterios de evaluación**

- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.
- Conocer los grupos humanos que forman parte de la sociedad a la que



pertenece, aplicar normas sociales de respeto y afecto en las relaciones con los mismos.

- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

### Indicadores de logro

- Interactúa con el grupo-clase.
- Aplica normas de respeto y afecto con los demás.
- Es capaz de expresar y compartir sus sentimientos.
- Toma conciencia de sí mismo mediante su postura, gestos y acciones.

### Agrupamiento

Individual

Parejas

### Temporalización

45 minutos.

### Instrumento de calificación

Observación directa

### Materiales o recursos

- Ficha con 10 caras que representan emociones diferentes
- Música
- Papel

### Desarrollo de la actividad

Esta sesión estará dividida en tres partes:

Actividad inicial ‘Cambia tu postura’.

De manera individual los alumnos bailarían al ritmo de la música y cuando esta se pare, deberán quedarse quietos como estatuas realizando una emoción por medio



de gestos. Así hasta que hayan pasado por varias posturas asociadas a distintas emociones, de esta manera los alumnos se darán cuenta de la relación que tienen los gestos con las emociones.

#### Actividad principal ‘Reconoce las emociones de los demás’

Los alumnos se colocarán por parejas. A cada una de ellas se le repartirá una ficha con siete caras, con emociones diferentes (Anexo 3). Cada miembro de la pareja escogerá una emoción y solo podrá representarla a su compañero por medio de gestos, este la tendrá que adivinar y cuando lo haga será su turno.

#### Actividad final ‘¿Dónde está mi emoción?’

Antes de empezar la actividad se les repartirá a cada uno un papel con la emoción que les haya tocado (Anexo 4). Los alumnos solo podrán hacer gestos representando su emoción correspondiente y deberán buscar por todo el espacio a su pareja perdida, es decir, otro compañero que crea que represente la misma emoción que él. En caso de que no sea, deberán seguir buscando para dar con su otro igual.

#### **Adaptaciones NEAE**

En las actividades por pareja se le intentará emparejar con algún compañero que se lleve bien, le transmita tranquilidad y le ayude.

### Enseñar a gestionar los sentimientos

#### 5.5.3 Sesión 3

##### **Figura 6.**

##### *Actividad 3*

#### **Dilo con mímica**

##### **Objetivos**

- Entender la existencia de situaciones difíciles.
- Aprender a buscar una solución ante los problemas.
- Representar una escena mediante mímica.



## Contenidos

### **Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen**

- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.

### **Bloque 2. El juego y el movimiento**

- El control dinámico y estático del propio cuerpo y de los objetos y su valoración en el desarrollo funcional de las actividades cotidianas y en los juegos específicos y generales.

### **Bloque 7. Lenguaje corporal**

- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones

## Criterios de evaluación

- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.
- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

## Indicadores de logro

- Mantiene una actitud positiva con sus iguales.
- Es capaz de escuchar a sus compañeros y a la profesora.
- Reflexiona sobre los problemas.
- Busca soluciones para la resolución de conflictos.
- Imita mediante mímica acciones de la vida cotidiana.

## Agrupamiento

Gran grupo



Individual
<b>Temporalización</b>
40 minutos
<b>Instrumento de calificación</b>
Observación directa
<b>Materiales o recursos</b>
X
<b>Desarrollo de la actividad</b>
<p>La profesora les explicará que a lo largo de toda su vida, a medida que van haciéndose mayores van a tener que enfrentarse a situaciones muy difíciles donde les van a ir surgiendo muchos problemas. Ellos mismos van a ser quienes deban buscar una solución, puesto que deben aprender a gestionar sus sentimientos.</p> <p>Por ejemplo, se les cuenta que en un futuro a lo mejor están trabajando en una empresa y odian a su jefe. Pues esta situación no queda otra que aceptarla y buscar una solución para ver las cosas de otra forma, como intentar darle una segunda oportunidad y conocerle mejor, pues en muchas ocasiones no nos damos cuenta y juzgamos antes de conocer a la persona.</p> <p>Para hacerlo más divertido y ameno, los alumnos primero mediante mímica deberán representar el problema que quieran contar al resto de los compañeros. Una vez ya se sepa la situación que el alumno representa, entre toda la clase se buscará una solución.</p>
<b>Adaptaciones NEAE</b>
Los alumnos podrán salir en pareja si así lo necesitan.

#### 5.5.4 Sesión 4

##### Figura 7.

##### Actividad 4



## Entiéndete con tus sentimientos

### Objetivos

- Entender la existencia de situaciones difíciles.
- Aprender a buscar una solución ante los problemas.
- Adoptar una actitud positiva.

### Contenidos

#### Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen

- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.

#### Bloque 2. El juego y el movimiento

- El desarrollo del juego protagonizado como medio para conocer la realidad.
- La actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en los juegos y en la vida cotidiana
- El control dinámico y estático del propio cuerpo y de los objetos y su valoración en el desarrollo funcional de las actividades cotidianas y en los juegos específicos y generales.

### Criterios de evaluación

- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.
- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

### Indicadores de logro

- Mantiene una actitud positiva con sus iguales.
- Utiliza el cuerpo como medio de expresión.
- Toma conciencia de las posturas, gestos y acciones que configuran el



lenguaje corporal.

- Busca soluciones para la resolución de conflictos.

### **Agrupamiento**

Parejas

### **Temporalización**

30 minutos

### **Instrumento de calificación**

Observación directa

### **Materiales o recursos**

Tarjetas con los problemas.

### **Desarrollo de la actividad**

Después de haber tenido la sesión de 'Dilo con mímica' la semana pasada y haber buscado entre todos soluciones a los problemas, en esta sesión los alumnos ya tendrán algunas ideas sobre cómo gestionar mejor los sentimientos y serán ellos solos sin ayuda de la profesora quienes tratarán de buscar soluciones.

Los alumnos se desplazarán por todo el patio según su estado de ánimo, utilizando su cuerpo como instrumento. Es decir, si están tristes caminarán con la cabeza agachada, de manera lenta y arrastrando los pies. Si están contentos caminarán con brincos, gestualizando mucho, etc.

Después se les pedirá que busquen a un compañero que crean que les complementa. Ej: Si uno se siente muy nervioso deberá buscar a otra persona que se sienta tranquilo.

\*Así de esta forma ya quedarían emparejados.

Una vez ya estén por parejas se les repartirá el dibujo de una situación (Anexo 5) a enfrentarse. Deberán consensuar entre los dos miembros una solución y posteriormente en la asamblea, junto con la profesora, se hablará de manera general y grupal.



### Adaptaciones NEAE

En las actividades por pareja se le intentará emparejar con algún compañero que se lleve bien, le transmita tranquilidad y le ayude.

### Ayudar a controlarse mediante técnicas de relajación

#### 5.5.5 Sesión 5

#### Figura 8.

#### Actividad 5

<b>Aprendo a calmarme</b>	
<b>Objetivos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender a gestionar las propias emociones.</li><li>- Desarrollar el autocontrol de la conducta.</li><li>- Enseñar estrategias para relajarse.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El cuerpo humano. Características diferenciales del cuerpo. El esquema corporal. El tono, la postura, el equilibrio</li><li>- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas. Las necesidades básicas del cuerpo</li><li>- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas</li></ul>
<b>Bloque 7. Lenguaje corporal</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones</li><li>- El conocimiento del cuerpo: actividad, movimiento, respiración, equilibrio y relajación.</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	



- Utilizar el cuerpo como instrumento de relación con el mundo y como vehículo para descubrir los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.
- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

### **Indicadores de logro**

- Utiliza el cuerpo como instrumento de relación con el mundo.
- Descubre los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Aprende técnicas para autocontrolarse.
- Es capaz de mantenerse relajado.

### **Agrupamiento**

Individual

### **Temporalización**

45 minutos.

### **Instrumento de calificación**

Observación directa

### **Materiales o recursos**

Cuento

### **Desarrollo de la actividad**

Antes de empezar la actividad, reflexionaremos con ellos sobre que muchas veces reaccionamos mal ante un enfado. Tenemos que aprender a saber reaccionar de manera adecuada ante ellos.



El niño debe ser capaz de aprender sobre su enfado haciéndose preguntas como:

¿Por qué estoy enfadado?

¿Qué cosas me hacen estar enfadado?

¿Cómo empiezo a sentirme así?

¿Qué cosas puedo hacer para desahogar mi energía?

Después de esto, se les explica que en ocasiones necesitamos un lugar que nos haga sentirnos seguros hasta que nuestro enfado desaparezca o se reduzca. No tenemos que reaccionar sin tener ningún control y luego arrepentirse de las cosas que se han hecho. Ese lugar para protegerse se explica con la siguiente actividad:

En primer lugar se les contará el cuento de la tortuga (Anexo 6).

Una vez terminado el cuento, se les explica que, al igual que la tortuga se escondía en su caparazón cuando se siente enfadada, nosotros podemos hacer lo mismo y así de esta manera nos relajamos hasta que se nos pase el enfado.

Después de esto, se procede a explicar la postura de la tortuga (Anexo 7):

- 1- Para aprender a relajarse, deben saber que es estar tenso. Por ello, el niño tensará los músculos (por ejemplo encogiendo los hombros) durante unos segundos y después se destensará.
- 2- El niño recogerá su cuerpo sobre sí mismo, juntando los brazos, las piernas y la cabeza agachada.

Para saber utilizar bien esta posición correctamente, se les pondrán varios ejemplos de cuando nos sentimos enfadados como cuando nuestros padres no nos dejan hacer algo y sentimos mucha rabia, es en ese momento donde tenemos que decir ¡Tortuga!, dejar todo lo que estemos haciendo, meternos en nuestro caparazón y relajarnos. Para así luego llevar a cabo una solución de forma razonada.

### **Adaptaciones NEAE**

Dispondrá del papel con los pasos a seguir para hacer la postura.

### 5.5.6 Sesión 6

Una vez que los alumnos ya estén familiarizados con la postura de la tortuga, la semana siguiente será una continuación de más técnicas que pueden poner en práctica para relajarse y gestionar sus sentimientos.

#### Figura 9.

##### Actividad 6

<b>Aprendo a calmarme</b>	
<b>Objetivos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender a gestionar las propias emociones.</li><li>- Desarrollar el autocontrol de la conducta.</li><li>- Enseñar estrategias para relajarse.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El cuerpo humano. Características diferenciales del cuerpo. El esquema corporal. El tono, la postura, el equilibrio</li><li>- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas. Las necesidades básicas del cuerpo</li><li>- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas</li></ul>
<b>Bloque 7. Lenguaje corporal</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones</li><li>- El conocimiento del cuerpo: actividad, movimiento, respiración, equilibrio y relajación.</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizar el cuerpo como instrumento de relación con el mundo y como vehículo para descubrir los objetos de aprendizaje a través de la</li></ul>



percepción y de la sensación.

- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.
- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

#### Indicadores de logro

- Utiliza el cuerpo como instrumento de relación con el mundo.
- Adopta actitudes básicas para la convivencia.
- Descubre los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Aprende técnicas para autocontrolarse.
- Es capaz de mantenerse relajado.
- Se expresa de manera adecuada.

#### Agrupamiento

Individual

Parejas

#### Temporalización

40 minutos

#### Instrumento de calificación

Observación directa

#### Materiales o recursos

Música

Plumas

Telas

#### Desarrollo de la actividad



Estarán todos en la asamblea y junto con la profesora hablarán y reflexionarán sobre situaciones que a lo largo de toda la semana pasada pudieron poner en práctica la postura de la tortuga.

Se les invitará que cuenten situaciones que les hacen estar enfadados. Se seguirá el siguiente proceso:

1- Explicar la situación

2- Contar cómo se sentían (de esta manera ya estarían identificando y expresando la emoción) y si hicieron la postura de la tortuga.

Por ejemplo:

Ana levanta la mano para explicar que le pasó ayer en casa con su hermana 2 años mayor que ella. Se había enfadado porque mientras estaban jugando a las muñecas, su hermana fue a coger la que tenía ella en las manos y le estiró sin querer de una de las pulseras de bolitas que tenía en la mano.

En ese momento Ana contaba que sentía mucha rabia (aquí ya es consciente de su emoción) y decidió calmarse y hacer la postura de la tortuga para no enfadarse con su hermana.

Después de la asamblea se les enseñarán más técnicas de relajación y autocontrol:

#### Actividad 'Me calmo'

En un espacio amplio, como el gimnasio, los alumnos se ponen por parejas y uno de ellos se tumba en el suelo. Se pone música de fondo para conseguir un ambiente más relajado y tranquilo. Mientras va sonando la melodía la pareja le va acariciando el cuerpo a su pareja (Anexo 8) con el material dado (plumas y telas) para conseguir que se relaje. Cuando pasen unos minutos, los roles cambian.

#### **Adaptaciones NEAE**

No requiere adaptaciones.

## **Tomar conciencia, comprender y comunicar**

### **5.5.7 Sesión 7**

#### **Figura 10.**

#### *Actividad 7*

### **3, 2, 1... ¡ACCIÓN!**

#### **Objetivos**

- Desarrollar la expresión a través de la sensación y percepción.
- Utilizar el propio cuerpo como instrumento.

#### **Contenidos**

##### **Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen**

- Sensaciones y percepciones. Los sentidos y sus funciones.
- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas. Las necesidades básicas del cuerpo.
- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.

##### **Bloque 2. El juego y el movimiento**

- La aceptación de las normas implícitas que rigen los juegos de representación de papeles.

##### **Bloque 7. Lenguaje corporal**

- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones
- El interés e iniciativa para participar en representaciones de danza y de teatro entre otras.
- La imitación y representación de situaciones, de personajes, de historias



sencillas, reales y evocadas individualmente y en pequeño grupo.

### **Criterios de evaluación**

- Utilizar el cuerpo como instrumento de relación con el mundo y como vehículo para descubrir los objetos de aprendizaje a través de la percepción y de la sensación.
- Expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar en la sociedad en la que vive y manifestar la sensibilidad y toma de conciencia de sí mismo en posturas, gestos y acciones de la vida cotidiana que forman parte del lenguaje corporal.

### **Indicadores de logro**

- Utiliza el cuerpo como medio de expresión.
- Asocia correctamente la emoción con el lenguaje corporal consecuente.
- Es capaz de representar a través de posturas y gestos.
- Muestra una actitud participativa.

### **Agrupamiento**

Individual

### **Temporalización**

30 minutos

### **Instrumento de calificación**

Rúbrica (Anexo 9)

### **Materiales o recursos**

Cámara de vídeo

### **Desarrollo de la actividad**

Los niños cada vez van siendo más conscientes de las distintas emociones que pueden experimentar tanto ellos como el resto.

Por ello, en esta penúltima sesión de manera individual cada uno cuando le toque tendrá que, con improvisación, expresar y gestualizar la emoción consecuente a



la situación que le diga la profesora.

\*En ningún momento se dará ninguna pista sobre las emociones que pueden llegar a sentirse en dichas situaciones. Serán ellos solos quienes con los gestos y las expresiones deberán tomar conciencia de la emoción que están sintiendo.

Cada niño/a tendrá una situación diferente:

Situación 1

Has suspendido un examen y habías estudiado mucho.

Situación 2

Estás en el patio y ves como todos tus amigos te dejan solo.

Situación 3

Tus padres no te dejan ir al cumpleaños de tu mejor amiga.

Situación 4

Te despiertas porque has tenido una pesadilla y no puedes dormir.

Situación 5

Has pinchado una rueda y llegas tarde a una reunión muy importante.

Situación 6

Mañana tienes un examen y aún no has empezado a estudiar.

Situación 7

Has perdido las llaves de casa y no puedes entrar.

Situación 8

Tu perrito se ha escapado y no lo encuentras.

Situación 9

Se ha fundido la luz de tu cuarto y no te gusta la oscuridad.

Situación 10



Te hacen una fiesta sorpresa.

Situación 11

Te duele mucho la barriga.

Situación 12

Te han roto tu muñeca favorita.

Situación 13

Hay pescado para cenar y lo odias.

Situación 14

Tu mejor amigo/a se ha mudado a otra ciudad.

Situación 15

Has visto un vídeo muy gracioso.

Situación 16

Estás en la cola del supermercado y hay mucha gente.

Situación 17

Mañana es tu cumpleaños.

Situación 18

Se te ha hecho un agujero en el pantalón en mitad de la clase.

Situación 19

Te pierdes en un museo.

Situación 20

Has visto una cucaracha gigante.

**Adaptaciones NEAE**

No requiere adaptación.

### 5.5.8 Sesión 8

#### Figura 11.

##### Actividad 8

<b>Me pongo nota</b>
<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Autoevaluarse el proceso.</li><li>- Comprender y comunicar los sentimientos.</li></ul>
<b>Contenidos</b>
<b>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas</li></ul>
<b>Bloque 7. Lenguaje corporal</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones</li><li>- La vivencia del lenguaje corporal con intencionalidad comunicativa y expresiva en actividades motrices del propio cuerpo.</li></ul>
<b>Criterios de evaluación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar unas actitudes básicas para la convivencia en las interrelaciones humanas que repercutan en un ajuste de la propia imagen corporal.</li></ul>
<b>Indicadores de logro</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Es capaz de respetar las diferentes opiniones.</li><li>- Comprende la importancia del lenguaje corporal.</li><li>- Utiliza el lenguaje corporal con intencionalidad comunicativa y expresiva.</li><li>- Se familiariza con el reconocimiento de sus emociones y las de los demás.</li></ul>
<b>Agrupamiento</b>
Gran grupo



### **Temporalización**

45 minutos

### **Instrumento de calificación**

Rúbrica (Anexo 9)

### **Materiales o recursos**

Ficha de autoevaluación (Anexo 10)

### **Desarrollo de la actividad**

En la última sesión se sentarán todos en la asamblea y la profesora les pondrá el visionado del vídeo que grabaron la semana pasada representando la emoción consecuente con la situación que les tocó.

Por medio de esta actividad los alumnos se autoevaluarán sobre cómo se han sentido a lo largo de todo el proceso y si han aprendido los objetivos de las distintas actividades. En consecuencia, en la asamblea reflexionaremos sobre lo importante que es expresar a través del lenguaje corporal y pondremos en común las cosas que han aprendido, qué es lo que más les ha gustado, qué cosas nuevas hacen, etc.

### **Adaptaciones NEAE**

No requiere adaptación.



## 5.6 Evaluación

La evaluación va ser la encargada de orientar al profesor para ver si los contenidos y los objetivos se han cumplido.

Será a través de la observación directa donde, a lo largo de todo el proceso de aprendizaje, el profesor interactuará con sus alumnos para ver si están entendiendo la dinámica llevada a cabo.

Al ir terminando la propuesta, el profesor en una de las actividades finales evaluará, aunque se encuentre en la última fase ‘tomar conciencia, comprender y comunicar’, la consecución de las fases anteriores. Por ello, a través de una rúbrica se valorará si el alumno ha conseguido cumplir con los indicadores de logro correspondientes.

Además, también es muy importante que los alumnos se autoevalúen. Esto hace que el niño tenga en cuenta sus sentimientos, reflexione y califique sus logros obtenidos. Es importante que los niños aprendan a autoevaluarse, pues hace que valoren más el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una vez evaluado el proceso, es a partir de este momento cuando se debe seguir una continuación para ver el progreso de los alumnos, sobre cómo maduran emocionalmente, siendo cada vez más inteligentes.



## 6. Conclusiones

Para concluir con mi Trabajo Final de Grado, en primer lugar destacar el esfuerzo y constancia que he puesto a lo largo de todo el proceso. El tema que he elegido me parece importante y significativo, pues eso ha hecho que pusiera verdadero interés por él.

Cabe resaltar que, al principio creía que la inteligencia emocional y la expresión corporal eran dos dimensiones totalmente diferentes y se me iba a complicar establecer una conexión entre ellas. Sin embargo, considero que he sabido lograr ver la relación entre ellas. Gracias al lenguaje corporal, el niño puede utilizar su cuerpo para manifestar sus emociones a través de diferentes gestos, posturas, expresiones, etc.

Dicho esto, mi trabajo podría ser mejorable ya que es solo una pequeña investigación sobre unos ámbitos tan amplios como lo son el ámbito emocional y corporal. Además, también tener en cuenta algunas limitaciones en la búsqueda de mi fundamentación teórica como el factor del tiempo.

Por otra parte, para alcanzar el logro del objetivo general se ha perseguido durante todo el desarrollo de la propuesta la consecución de los siguientes objetivos específicos:

Para conseguir el objetivo 1.1 “Comprender y gestionar las emociones que uno siente en uno mismo y en los demás”, en las diferentes sesiones se han llevado a cabo actividades donde se ha trabajado el reconocimiento y el respeto de las propias emociones y del resto, del mismo modo que los alumnos han entendido que hay situaciones difíciles donde ellos mismos van a tener que buscar una solución. Además, para el logro de dicho objetivo también se han enseñado diferentes estrategias de autocontrol y relajación.

En cuanto al objetivo 1.2 “Concienciar sobre las posibilidades del propio cuerpo como instrumento para manifestarse” se ha puesto en práctica a través de actividades donde descubrieran el cuerpo como instrumento, conocerlo y tener en cuenta las posibilidades de acción de cada uno.

El objetivo 1.3 “Enseñar la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la Expresión Corporal” se ha conseguido mediante actividades donde los niños viesen



la relación existente entre los gestos y las emociones al igual que poder desarrollar la expresión por medio de las sensaciones y percepciones que los alumnos tengan.

En cuanto al último objetivo 1.4 “Proponer actividades asociadas a la expresión corporal que estimulen el conocimiento de uno mismo, así como también las relaciones externas” podemos decir que se ha cumplido puesto que todas las sesiones iban dedicadas a ello. Algunos ejemplos como dejarse llevar por la música a través de las manifestaciones de su propio cuerpo o representar una escena mediante mímica. Además, una forma para estimular el conocimiento de los niños ha sido hacer una autoevaluación para que ellos sepan si finalmente se conocen a ellos mismos.

Una vez dicho esto, se puede decir que se han cumplido los objetivos específicos satisfactoriamente, pudiendo conseguir finalmente el objetivo de carácter general “Presentar la expresión corporal como propuesta para el aprendizaje de las emociones en segundo ciclo de educación infantil”.

Par ir terminando, investigar en este ámbito me ha hecho crecer profesionalmente como futura docente y personalmente. Las emociones en los niños es un aspecto que debemos cuidarlo y trabajarlo. Pues la Educación Infantil es la base para asentar cualquier aprendizaje y es en esta etapa donde deberemos estimular y expresar las capacidades del alumno.

Finalmente, cualquier docente debe ser consciente de lo necesario que es trabajar desde una educación emocional, pues este es un ambiente primordial para atender los aspectos del desarrollo personal y social del niño.



## 7. Referencias bibliográficas

Álamos, J. E. y Tejada, J. (2020). Interrelaciones entre acción y cognición. Aportaciones de la neurociencia a la educación rítmico-musical. *Opus*, 26 (2), 1-21.

<http://dx.doi.org/10.20504/opus2020b2606>

Alcaraz-Muñoz, V., Alonso Roque, J.I. y Yuste Lucas, J. L. (2017). Jugar en positivo: género y emociones en educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 129, 51-63.

[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/3\).129.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/3).129.04)

Armesto, M. (2019). Dramatización y literatura infantil: un binomio innovador para el desarrollo de la expresión oral y corporal en Educación Infantil. *Padres y Maestros*, 379, 24-28.

<https://doi.org/10.14422/pym.i379.y2019.004>

Ávila, M. A. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8 (5), pp. 131-144.

Ayala Terán, L. C. (2018). *Aplicación de la música infantil como herramienta creativa de estimulación psicomotriz de la habilidad motriz gruesa, en un grupo de niños entre 5 y 6 años, que pertenecen al 1er año de EGB de la Alliance Academy* (Tesis doctoral, Universidad Católica del Ecuador).

<http://201.159.222.35/bitstream/handle/22000/16669/TESIS%20V5%20LUIS%20AYALA%20PUCE%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional quotient inventory (EQ-i): A measure of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.

Bernal, A. M. (2016). La importancia de la danza inclusiva en la formación docente. *Revista Horizontes Pedagógicos*, 18(2), pp. 134-148

Bisquerra, Alzina, R. (2001). *Educación emocional y bienestar* (2ª ed). Ciss praxis.

Bisquerra, R., y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

<http://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

Bisquerra, R., y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del Consejo Escolar del Distrito*, 5 (8), pp. 13-28.



- Cañal, F y Cañal, M<sup>a</sup>.C. (2001). *Música, danza y expresión corporal en educación infantil y primaria*. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.
- Carrillo, A., Estévez, C. y Gómez-Medina, M.D. (2018). ¿Influyen las prácticas educativas en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de sus hijos? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), pp. 203-212.
- Caso, A., Blanco, J., García, M., Rebaque, A. y García, R. (2019). Inteligencia emocional, motivación y rendimiento académico en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), pp. 283-292.
- Castillo Viera, E., Moreno-Sánchez, E., Tornero Quiñones, I. y Saéz Padilla, J., (2021). Development of Emotional Intelligence through Dramatisation. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 27-32.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04)
- Codina, A. A., Silvestre, L. Z., & Rodríguez, P. B. (2016). Como trabajar las habilidades socioemocionales a través de la danza y su importancia en la escuela. *Quaderns Digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 82, pp. 155-172.
- Cruz, M., Fernández, L., y Cerdón, E. (2017). Un estudio exploratorio de la relación entre la inteligencia musical, viso-espacial, corporal-cinestésica y creatividad motriz en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 35(2), pp. 55-75.
- Decreto 38/2008, de 28 de marzo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana. *Diari Oficial de la Comunitat Valenciana*, 5734, de 28 de marzo de 2008.
- Extremera, N. (2016). Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente. *Padres y Maestros*, 268, 65-72.  
<https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.011>
- Fernández, M<sup>a</sup>. (2019). Las inteligencias múltiples como modelo educativo del siglo XXI. *Revista de Estudios Campogibraltareños*, 50, pp. 205-214.



- García, N. E. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación* (Tesis doctoral, Universidad de Barcelona).  
<http://hdl.handle.net/10803/454728>
- Gardner, H. (1995). Una versión madurada. En Gardner, H. (eds), *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica* (pp.1-14). Paidós.
- Gardner, H. (2011). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional* (1ª ed). Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*.  
<http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/239/1/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- González, J. (2015). Dramatización y educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 21, pp. 98-119.
- González Iglesias, S.; Rodríguez Fernández, J.E.; Rico Díaz, J. (2018). Propuesta de intervención para el desarrollo de las emociones a través de la expresión corporal en educación infantil. *Revista Trances*, 10 (4), pp. 609-628.
- Greenspan, S., y Thorndike Greenspan, N. (1997). *Las primeras emociones: las seis etapas principales del desarrollo durante los primeros años de vida*. Paidós.
- Grewal, D., y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 16 (1), pp.10-20.
- Guil, R., Mestre, J. M., GilOlarte, P., de la Torre, G. G., & Zayas, A. (2018). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: una guía para la intervención. *Universitas Psychologica*, 17(4), 1-12.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-4.diep>
- Lara, M., Mayorga, D. y López, I. (2019). Expresión corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acciónmotriz*, (22), pp. 23-34.
- Martínez, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 15, 31-46.  
<http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i15.4884>
- Mayer, J., y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.), *Manual de inteligencia emocional* (pp. 23-43). Pirámide.



- Montávez, M., González, I. y Arribas, A. (2022). Impacto de la Expresión Corporal en las funciones ejecutivas del cerebro. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 45, pp. 462-470.
- Montero, M., Mayo, C., García-Cazorla, J., García-González, L. y Abós, Á. (2022). Implementación de una propuesta didáctica basada en la danza creación para impulsar la educación emocional en Educación Infantil. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 75, pp. 8-27.
- Morales, A. (2010). La expresión corporal en Educación Infantil. *Revista innovación y experiencias educativas*, 31, pp. 1-8.
- Nicolás-Belmonte, C. y Alonso-Roque, J. I. (2018). Análisis de dificultades docentes en el desarrollo de la Educación Física en Educación Infantil. *Trances*, 10, pp. 497-510.
- Páez, N. S. y Páez, R. M. (2016). Yoga para niños: mediación que minimiza la violencia escolar. *Educación y ciudad*, 31, pp. 153-164.
- Pastor, R y Morales, Á. (2021). Didáctica de la danza tradicional para la escuela: revisión bibliográfica. *Retos*, 41, pp. 57-67.
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10 (24), 23-44.  
<https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Rodríguez Salazar, J., y Madroñero Melo, E. (2020). La danza y la expresión corporal: un mecanismo para representar el mundo interno e imaginativo. *Revista Huellas*, 1,12.  
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/5756>
- Salcedo, B. (2017). Importancia de la música como recurso en el aprendizaje escolar. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 3(6).
- Silva, R., Abilleira, M. y Gradín, M. (2018). Educación emocional y expresión corporal: tratamiento integral en educación infantil. *Trances*, 10 (2), pp. 121-136.
- Stokoe, P. y Harft, R. (1987). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Paidós.
- Tena, I. (2018). *Expresión corporal desde la danza creación: proceso de elaboración de una unidad didáctica en Educación Infantil y Educación Primaria*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Vygotsky, L. S. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*.  
<https://saberpspi.files.wordpress.com/2016/09/vygostki-el-desarrollo-de-los-procesos-psicolc3b3gicos-superiores.pdf>



Vygotsky, L. S. (1996). *Obras escogidas*, vol. 4. <https://pdfcoffee.com/vygotsky-obras-escogidas-tomo-4-3-pdf-free.html>

## 8. Anexos

### 8.1 Anexo 1. Cuento *El baúl de las emociones.*

Era sábado por la mañana y las hadas decidieron reunirse de inmediato. Estaban muy preocupadas porque los elfos del reino pasaban el día discutiendo. No parecía existir un motivo concreto, pero cualquier cosa insignificante originaba un enfado desde por la mañana hasta la noche que cada uno se iba a su pequeña cabaña.

A la reunión acudieron las tres hadas. La mayor y más lista se llamaba Sabrina, un hada con el pelo naranja y con dos varitas. Ella tenía dos porque decía que sus hechizos no le salían muy bien si los hacía solo con una.



La mediana se llamaba Verónica. Tenía el pelo gris y era un hada traviesa. Siempre estaba escondida detrás de las puertas para enterarse de cualquier información y así poder hacer sus trucos con mayor facilidad.



El hada pequeña se llamaba Diana, ella tenía el pelo de color morado. Era conocida en el reino por ser el hada más buena y utilizar su magia para hacer el bien a los demás.





En la reunión empezó a hablar Sabrina, como el hada que tenía más experiencia:

-Chicas, no sé qué está pasando. Nuestros hermanos los elfos, que siempre han sido trabajadores y han formado un buen equipo, ahora están todo el día discutiendo, no hacen caso a los niños y se están separando.

-Creo que ha sido desde que el Elfo Patricio no dejó sus juguetes en el parque. Además, el Elfo Eduardo vio a Luiso llorar y le dijo que cada uno tenía sus problemas, que tenía que ir a la fábrica, y se fue sin escucharle. Me parece que se están volviendo muy egoístas -explicó Verónica, enterada de todo lo que sucedía.

-El reino en general se está volviendo egoísta. Cada vez pensamos más en lo que necesitamos, lo que nos apetece y lo que nos gusta y así es muy difícil estar todos juntos. ¡Tengo una idea!... -dijo Diana con la mirada llena de ilusión.

-Pues adelante, cuéntanosla y entre todas conseguiremos que todos se lleven bien -contestó Sabrina con una gran sonrisa.

Diana comenzó a explicarles su plan a las dos hadas. Consistía en hacer una pequeña merienda a la semana en el reino e invitar a todos los elfos. Una vez que ya estuvieran todos reunidos les enseñarían a conocer mejor sus emociones: la alegría, la tristeza, la ira... y tener listo un baúl por si algún día se pierden y no saben muy bien cómo hacerse amigo de su emoción les pueda servir como ayuda. Y así, colocarlo en la plaza principal del reino y usarlo cada vez que les pase algo.

Las hadas se pusieron manos a la obra y llamaron a todos los elfos para que fuesen al reino. Cuando vieron el baúl no podían esperar de la ilusión que les hacía acercarse a él. Lo abrieron y vieron que estaba lleno de un montón de aportaciones, recetas y ánimos.

Inmediatamente después de esto, entre ellos comenzaron a pedirse perdón, a contar como se sentían. A partir de aquella tarde el baúl quedó colocado en esa plaza del reino donde muchas veces era consultado y donde muchas otras era rellenado con nuevas aportaciones sobre cómo se sentían los habitantes del reino y qué podían hacer para ser mejores con los demás.

Extraído de: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-baul-de-las-emociones>

## 8.2 Anexo 2. Manual de las emociones



## Quando me siento triste...



¿Por qué estoy triste?



Me permito estar triste y me desahogo



¿He hecho algo de lo que me sienta culpable?



## Quando me siento enfadado/a...



Me alejo del foco de enfado.



Busco un lugar tranquilo.



Intento hacer 10 respiraciones profundas.



Pienso en alguna cosa que pueda hacer para relajarme.

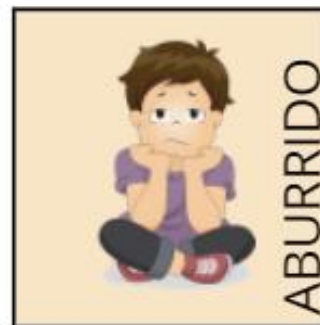




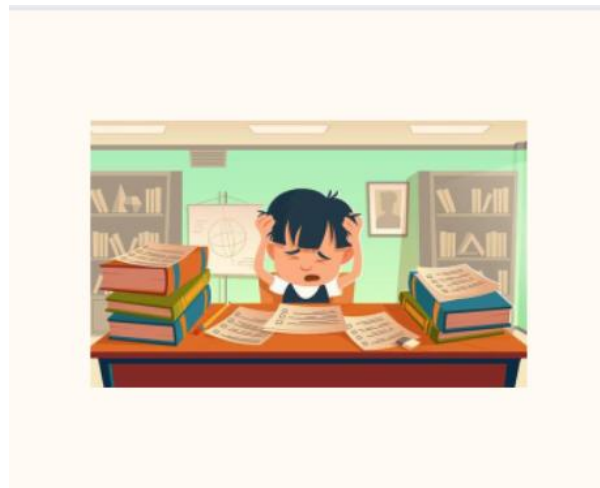
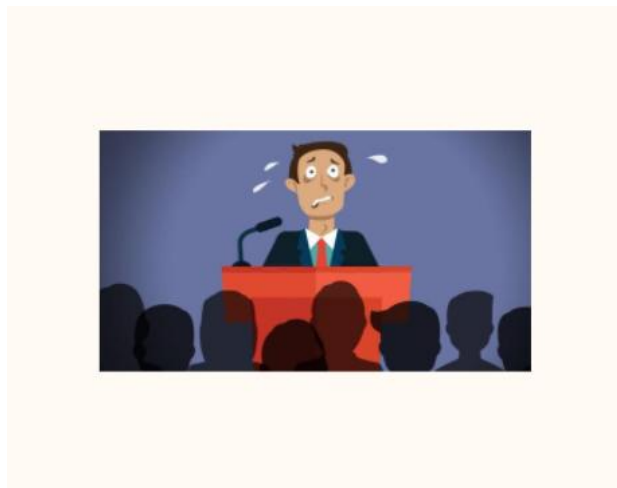
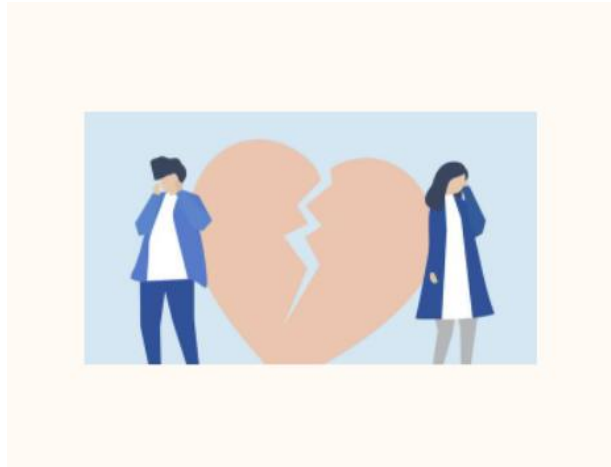
### 8.3 Anexo 3. Vístete de emoción



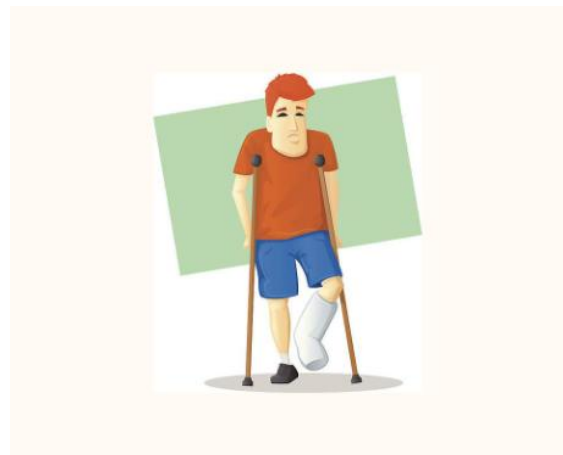
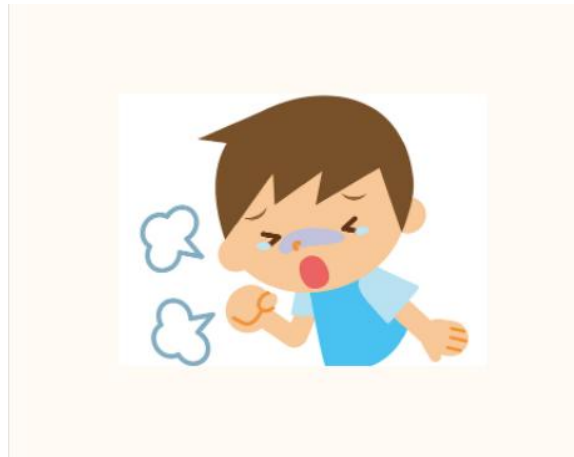
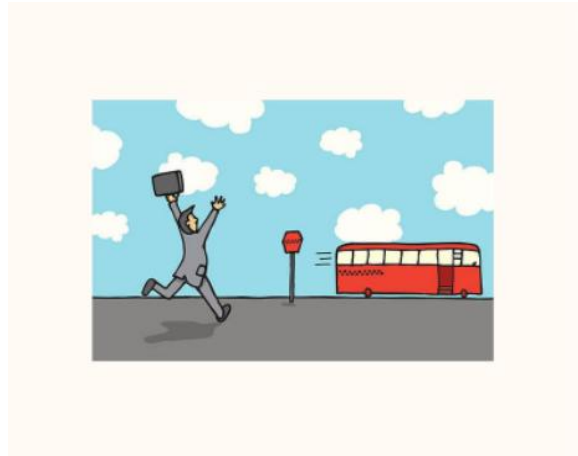
#### 8.4 Anexo 4. Tarjetas actividad 4 ¿Dónde está mi emoción?



### 8.5 Anexo 5. Tarjetas situaciones difíciles









## 8.6 Anexo 6. Cuento *Cuento de la tortuga*



Hace mucho tiempo vivía una tortuga muy joven. Tenía 5 años, y justo estaba a punto de pasar a Primaria, al cole de los mayores. A ella le gustaba que le llamaran Tortuguita. A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería quedarse en casa junto a su mamá. Tampoco quería aprender, solo deseaba correr, jugar con sus amigos, o pintar en su cuaderno de dibujos. Le cansaba mucho escribir letras en su libreta. Solo iba al cole para jugar con sus amigos y pelearse con ellos en muchas ocasiones. No escuchaba a la maestra ni ayudaba a los demás.



Cada día, cuando iba camino al cole se decía a sí misma que no se iba a meter en ningún jaleo. Pero eso nunca ocurría. Siempre habían enfados de por medio y estaba continuamente metida en líos.

Pasaban los días y empezó a pensar que era una tortuga mala. No paraba de darle vueltas sintiéndose mal, muy mal.



Un día, cuando estaba más triste que nunca, se encontró con la tortuga más vieja de la ciudad, Tortugona. Ella era muy sabia, tenía 200 años y muy muy grande. Tortuguita se puso muy tímida, pero Tortugona estaba ansiosa por ayudarle.



—¡Hola! —Dijo con su voz rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No entiendes que tú misma tienes la respuesta a todos los problemas que te agobian? Pero Tortuguita no sabía de qué estaba hablando.

—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó Tortugona— Para eso tienes una concha. Puedes meterte en tu caparazón cuando creas que te estás empezando a poner furioso. Así, cuando estés dentro te sientes en un lugar tranquilo y seguro. De esta forma podrás pensar alguna solución para resolver el problema.



Así pues, la próxima vez que te irrites métete inmediatamente en tu caparazón.

A Tortuguita le gustó la idea, y estaba ansiosa por probar su nuevo secreto. Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que hizo que estropeará su hoja de papel.



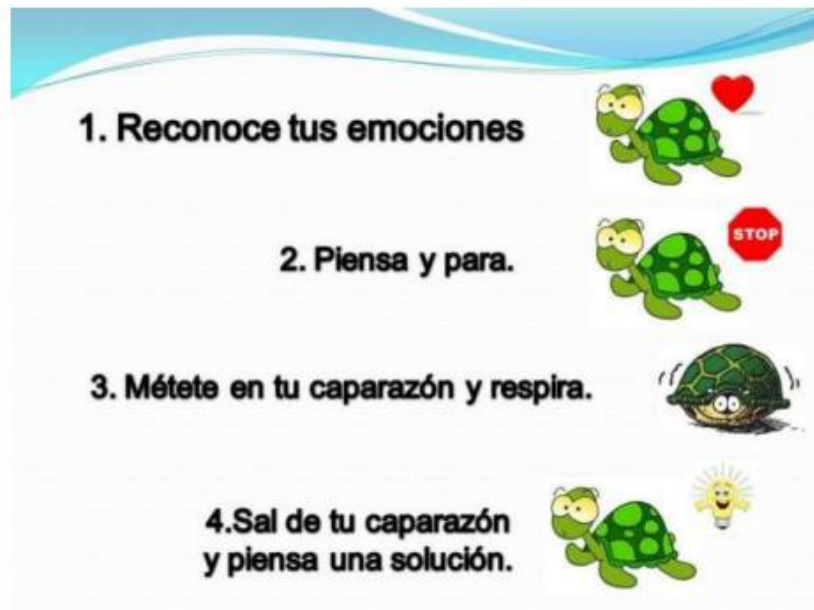
Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de ira y estuvo a punto de perder la postura, cuando de repente...

¡Se acordó de lo que le había explicado Tortugona! Rápida como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que tenía que hacer. Fue genial para ella ser tan previsora y estar segura en su caparazón. Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al final, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su "secreto mágico".

FIN.



### 8.7 Anexo 7. Postura tortuga





### 8.8 Anexo 8. Ejemplo relajación





## 8.9 Anexo 9. Rúbrica

### RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ALUMNO/A:			
INDICADORES DE LOGRO	ALCANZA	CON AYUDA	EN PROCESO
Es capaz de respetar las diferentes opiniones.	Respeto correctamente las opiniones diferentes de sus compañeros.	A veces le cuesta tolerar las opiniones de sus compañeros.	Aún no tiene consideración por las opiniones de sus compañeros.
Comprende la importancia del lenguaje corporal.	Reconoce lo importante que es el lenguaje corporal.	En ocasiones es consciente de lo importante que es la expresión del propio cuerpo.	Aún no expresa su lenguaje corporal.
Utiliza el lenguaje corporal con intencionalidad comunicativa y expresiva.	Aprovecha al máximo su capacidad de comunicación y expresión.	De vez en cuando utiliza el lenguaje corporal para comunicarse y expresarse.	Aún no sabe utilizar su cuerpo para comunicarse y expresarse.
Se familiariza con el reconocimiento de sus emociones y las de los demás.	Reconoce sus propias emociones y las de sus compañeros.	A veces le cuesta reconocer ciertas emociones.	Aún no está familiarizado con las emociones.



8.10 Anexo 10. Ficha de autoevaluación

ME AUTOEVALÚO Nombre: \_\_\_\_\_

¿ME CONOZCO?

☹️ 😐 😊

¿CUANDO ESTOY  
ENFADADA ME RELAJO?

☹️ 😐 😊

¿ENTIENDO A LOS DEMÁS?

☹️ 😐 😊



¡SI!



A VECES SE ME OLVIDA...



AÚN NO...