



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Educación emocional a través de la vivencia
corporal en niños del segundo curso del segundo
ciclo de educación infantil.

Trabajo fin de grado presentado por: Margarida Ballús Castaño

Titulación: Grado de Maestro en Educación Infantil

Línea de investigación: Propuesta de intervención

Director/a: Virgina García Coll

Ciudad Barcelona
Febrero 2015

Firmado por: Margarida Ballús Castaño

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado pretende unir dos aspectos fundamentales para el desarrollo integral de los niños, como son la educación emocional y la expresión corporal. En los últimos tiempos se está resaltando la importancia de conocer y comprender las propias emociones y aprender a expresarlas y manejarlas de forma adecuada. Analizando la forma natural que tienen los niños para expresarse se puede ver que el cuerpo y la cara son los medios más utilizados y, por lo tanto, resulta imprescindible trabajar el manejo del lenguaje corporal desde la primera infancia.

En el trabajo se encuentra una revisión bibliográfica sobre estos aspectos y el diseño de una propuesta de intervención. Dicha propuesta consiste en un programa de educación emocional a través de la vivencia y expresión corporal y está destinado a alumnos del segundo curso del segundo ciclo de educación infantil. Consta de dos bloques de treinta sesiones cada uno y se realizará a lo largo de un curso académico.

PALABRAS CLAVE

Competencias emocionales, educación emocional, expresión corporal, psicomotricidad .

ÍNDICE

1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL TRABAJO	
1.1 Introducción	pág. 5-6.
1.2 Objetivos	pág. 6.
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 El aprendizaje emocional	pág. 7-11.
2.1.1 Las emociones	pág. 7-8.
2.1.2 La inteligencia emocional	pág. 8.
2.1.3 Las competencias emocionales	pág. 8-9.
2.1.4 La educación emocional	pág. 9-11.
2.2 La expresión corporal	pág. 11-15.
2.2.1 La comunicación no verbal	pág. 11-12.
2.2.2 Educación psicomotriz	pág. 12-15.
2.3 Enseñanza-aprendizaje de las emociones a partir de la psicomotricidad	pág.15-17.
3. CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	
3.1 Introducción	pág. 18.
3.2 Objetivos	pág. 18-19.
3.3 Contextualización	pág. 19.
3.4 Instrumentos	pág. 19-20.
3.5 Cronograma	pág. 20-21.
3.6 Propuesta	pág. 21-42.
3.7 Evaluación	pág. 42-45.
4. Conclusiones y prospectiva de investigación	pág. 46-47.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelo pentagonal de competencias emocionales	pág. 8.
Figura 2 Juegos sensoriomotrices	pág. 24.
Figura 3 Material de la sala de psicomotricidad	pág. 25.
Figura 4 Juego del espejo	pág. 25.
Figura 5 Siluetas	pág. 26.
Figura 6 Indios	pág. 28.
Figura 7 Emociones básicas	pág. 34.
Figura 8 Expresión de emociones: alegría, tristeza, enfado y miedo	pág. 35.
Figura 9 Soplar globos	pág. 37.
Figura 10 Masajes	pág. 38.
Figura 11 El paracaídas	pág. 41.

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Temporalización curso 2015-2016	pág. 20.
Tabla 2. Organización mensual	pág. 21.
Tabla 3. Rúbrica analítica de evaluación inicial	pág.43-44.
Tabla 4. Plantilla de observación continua	pág. 44-45.
Tabla 5. Cuestionario de evaluación para las familias	pág. 45.

1. CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL TRABAJO

1.1. INTRODUCCIÓN

Son muchas las razones que me han motivado a la realización de este trabajo de fin de grado, principalmente mi profesión como fisioterapeuta en un centro de atención temprana me ha ayudado a observar que todos los niños expresan, en mayor o menor medida, con su cuerpo.

Por otra parte, considero que la dimensión emocional es muy importante para el desarrollo como personas y que es un crecimiento personal que debe fomentarse desde edades tempranas desde la familia y la escuela.

Estos dos aspectos se relacionan desde el momento que los niños utilizan su cuerpo para expresar sus emociones, muchas veces de forma inconsciente y antes de poder hacerlo con las palabras. Es por este motivo que planteo este TFG como un programa específico de educación emocional utilizando el cuerpo y, por tanto la expresión corporal, como herramienta principal para que los alumnos del primer curso del segundo ciclo de educación infantil inicien el desarrollo de las competencias emocionales y aprendan a utilizarlas de forma natural y espontanea adecuándose a cada momento y cada situación.

La importancia del TFG viene avalada por diferentes investigaciones que resaltan la necesidad de la educación emocional desde la etapa de educación infantil. Encontramos el artículo “La educación emocional en educación infantil” de Èlia López (2005) que destaca el papel de la escuela en cuanto a la educación emocional como parte del desarrollo integral de las personas. Así, señala:

Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivas y emocionales. Así pues, las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello (López, 2005, p. 155).

La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil (López, 2005, p. 158).

En este mismo sentido, Bisquerra afirma “una conclusión es clara: en educación emocional hay que empezar lo antes posible” (Bisquerra, 2012, p.9).

En el artículo “La educación emocional en el currículum” de Josefina Sala Roca y Mireia Abarca Castillo (2001) se expone la necesidad de que la educación emocional se encuentre explícita en el currículum y no solamente se trabaje de forma incidental. Exponen que “La educación emocional más allá del enfoque preventivo tiene sentido en sí misma puesto que atiende al desarrollo de una de las partes estructurales de la persona que media todas las interacciones con su entorno” (Abarca y Sala, 2001, p. 214).

También se encuentran varios autores que respaldan la necesidad de trabajar la expresión corporal en educación infantil y lo relacionan con el aspecto emocional y afectivo. Uno de ellos, Julián de Ajuriagerra (1959), creador de la terapia psicomotriz, destaca la importancia de las emociones y la afectividad en los comportamientos psicomotores de las personas. La autora Josefa Lora (2011) en su artículo “La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral” plantea una metodología de trabajo corporal basada en que las

experiencias corporales vividas se internalizan y ayudan a la formulación de pensamiento y al control de las emociones y los sentimientos.

El trabajo también se respalda en la LOE que afirma en el artículo 12 que “la finalidad de la Educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños” (LOE, no modificado por la LOMCE). También el Real decreto describe como objetivo del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, el “identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.” (Real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre).

Este TFG ha querido contribuir a resaltar la importancia de la educación emocional en educación infantil desde una perspectiva corporal y activa.

El presente trabajo se compone de trece apartados desarrollados en un total de cuatro capítulos. Primero se exponen los objetivos planteados para el TFG, a continuación se realiza un encuadre teórico acerca de la educación emocional y la expresión corporal. Seguidamente se expone la propuesta de intervención con sus objetivos, contextualización, cronograma, desarrollo de la propuesta y evaluación de la misma. Finalmente se encuentran las conclusiones, limitaciones y perspectivas de futuro respecto al proyecto.

1.2. OBJETIVOS

El objetivo general del trabajo es diseñar un programa de educación de las emociones a través del cuerpo para los alumnos del primer curso del segundo ciclo de educación infantil.

Para alcanzar dicho objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Realizar una búsqueda bibliográfica sobre educación emocional y sobre expresión corporal en educación infantil.
- Dar a conocer la importancia de la expresión corporal y emocional en educación infantil.
- Indagar sobre la relación entre cuerpo y emoción y cómo puede aplicarse en la práctica y en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Planificar un programa de actividades de educación emocional para todo un curso académico desde una perspectiva interdisciplinar.

2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. EL APRENDIZAJE EMOCIONAL

2.1.1. LAS EMOCIONES

La palabra emoción proviene del latín y está formada por el prefijo *e*, que significa afuera, y *moveré*, que hace referencia al movimiento, la acción. Por lo tanto, la emoción es eso que nos hace mover.

Según Francisco Mora “la emoción es ese motor que todos llevamos dentro (...) y nos empuja a vivir” (Mora, 2012, p.14).

En el *Diccionario de Neurociencia* de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. El sistema límbico es una parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales. Cuando esta definición habla de reacción conductual se refiere a las respuestas del cuerpo ante situaciones de peligro o placer. Así se entiende que la emoción es una reacción inconsciente del cuerpo delante de un estímulo. Las emociones en el ser humano se hacen conscientes gracias a la corteza cerebral humana y esa sensación consciente de una determinada reacción emocional son los sentimientos.

Las emociones cumplen muchas y varias funciones (Mora, 2008):

- Sirven para defendernos de estímulos nocivos o acercarnos a estímulos placenteros, por tanto, son motivadoras.
- Hacen que las respuestas del organismo ante diferentes estímulos sean flexibles, es decir, gracias a las emociones y los sentimientos, delante de un estímulo la persona escoge la respuesta que considera más adecuada entre varias posibilidades.
- Alertan a la persona como un todo único ante un estímulo específico.
- Mantienen la curiosidad y el interés por el descubrimiento de lo nuevo.
- Sirven como lenguaje para comunicarnos con los demás y es una comunicación rápida y efectiva.
- Sirven para almacenar y evocar memorias de forma efectiva.
- Son importantes en el proceso de razonamiento y toma de decisiones.

Siguiendo el libro “Psicopedagogía de las emociones” (2009) de Rafael Bisquerra podemos clasificar las emociones según el estímulo que provoca cada emoción o la respuesta que se da delante de ella. Así, Bisquerra distingue:

- Emociones positivas: son las que favorecen el bienestar, el éxito y la consecución de los objetivos propuestos. Se consideran emociones positivas la alegría, la calma, la felicidad, el amor, la generosidad, la amistad, el altruismo y el afecto.

- Emociones negativas: son las que producen malestar y son desfavorables para la consecución de los objetivos marcados. Son, por ejemplo, el miedo, el enfado, la tristeza, la envidia, la vergüenza, la ansiedad, la culpa...
- Emociones ambiguas: son las que según el momento y dependiendo de la situación o el contexto se pueden clasificar como positivas o como negativas. Serían la sorpresa, la esperanza, la compasión...
- Emociones estéticas: son las emociones que se perciben delante de una obra de arte.

2.1.2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es importante distinguir entre inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.

Rafael Bisquerra define la inteligencia emocional como “la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión.” (Bisquerra, 2012, p. 8). El mismo autor añade que también existe la regulación de las emociones de los demás, ya que el comportamiento de cada persona influye en las emociones de los demás.

También Bisquerra hace referencia a los autores Salovey y Mayer que en 1990 definieron la inteligencia emocional como la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminarlos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Su modelo se basa en cuatro bloques: la percepción emocional que incluye la percepción, identificación, valoración y expresión de las emociones; la facilitación emocional del pensamiento que consiste en la conciencia de las emociones; la comprensión emocional que incluye la capacidad para analizar y dar nombre a las emociones; y la regulación emocional que consiste en el control de las emociones.

La inteligencia emocional es muy importante para el bienestar personal y también social, ya que “la inteligencia, sea emocional o de cualquier otro tipo, o es social o no es inteligente” (Punset, 2012, p.6). La relación con los demás es imprescindible para que la persona sobreviva y por ello, es necesario desarrollar habilidades sociales para poder entender lo que molesta, alegra o entristece a los demás.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones de buena calidad.

2.1.3. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

Dentro del concepto de competencias emocionales existen diversos modelos. Bisquerra define las competencias emocionales como “la capacidad para gestionar de forma adecuada un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular apropiadamente los fenómenos emocionales

y afectivos” (Bisquerra, 2009, p.20). El mismo autor describe como competencias emocionales básicas (figura 1) las siguientes:

‘La conciencia emocional’ consiste en conocer las emociones propias y las de los demás (...), ‘la regulación de las emociones’ significa dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos (...), ‘la autonomía emocional’ es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno (...), ‘las habilidades socioemocionales’ constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales (...) y ‘las competencias para la vida y el bienestar’ son un conjunto de habilidades, valores y actitudes que promueven la construcción del bienestar personal y social (Bisquerra, 2012, p.26).

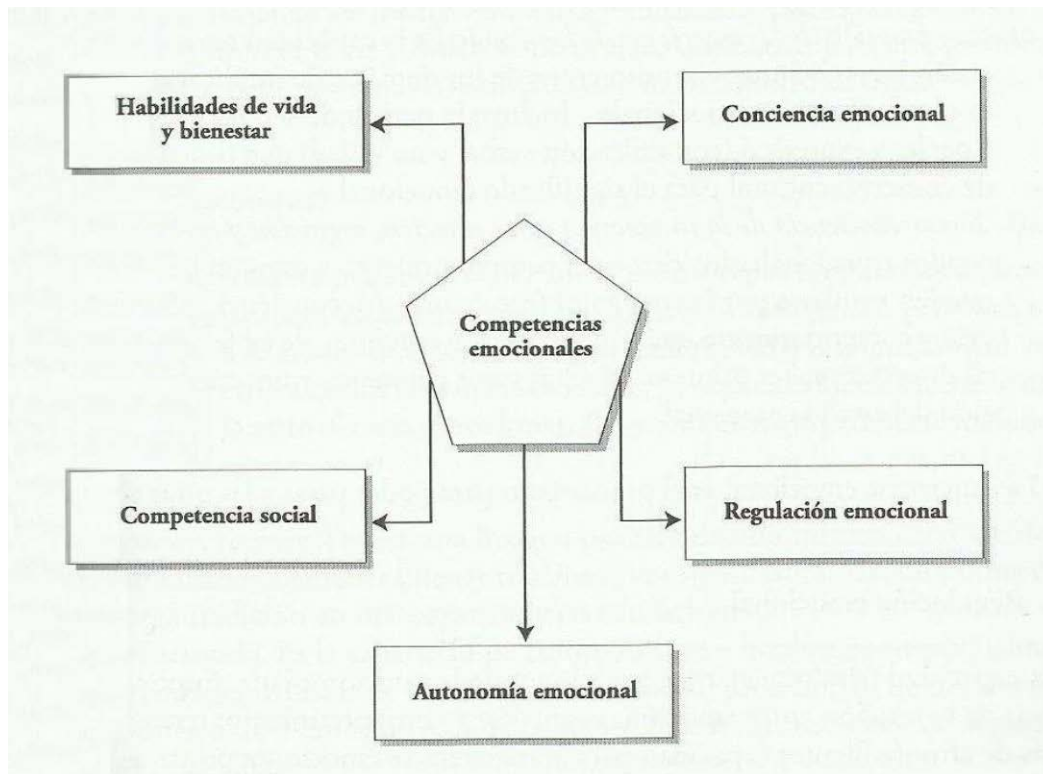


Figura 1. *Modelo pentagonal de competencias emocionales* (Bisquerra 2009)

2.1.4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Hasta el siglo XX la educación en las instituciones se centraba en el desarrollo cognoscitivo de la persona. A finales del siglo XX se inicia un cambio con la fundación del Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) con el objetivo de potenciar la educación y el aprendizaje social y emocional (ASE) y con la publicación del artículo *Emotional Intelligence* en 1990 por parte de Peter Salovey y John Mayer y el posterior libro de Daniel Goleman con el mismo título. A partir de este momento empiezan a cobrar importancia las emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Según Bisquerra (2000) la educación emocional es:

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. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana (Bisquerra, 2000, p. 243).

Educar las emociones significa favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

El desarrollo del manejo de las emociones no se lleva a cabo de forma innata, sino que “los secretos para gestionar el río interior de las emociones debemos aprenderlos mediante el ejemplo, la práctica y la guía educativa” (Punset, 2012, p. 88).

La educación emocional tiene muchos efectos positivos en muchos aspectos de la vida, “como por ejemplo una disminución de la ansiedad, estrés, indisciplina, comportamientos de riesgo, conflictos, etc. junto con un aumento de la tolerancia a la frustración, resiliencia y bienestar emocional” (Bisquerra, 2012, p.9).

La correcta gestión de las propias emociones también permitirá el desarrollo de relaciones empáticas y solidarias con los demás, es decir, un correcto desarrollo a nivel social. El trabajo en equipo y colaborativo se encuentra en el centro de la sociedad actual y por ello “es vital que nuestros menores adquieran en el colegio las destrezas necesarias para manejarse en el trabajo en equipo (...) y descubran cómo desarrollar sus habilidades empáticas” (Punset, 2012, p. 97).

Llevar a la práctica la educación emocional no significa desarrollar actividades aisladas sino trabajar al día a día con la vivencia de las emociones, el conocimiento y respeto de las mismas. Punset afirma que “las técnicas para la mejora del autocontrol personal, la relajación, la concentración y el fortalecimiento de la autoestima, introducidas en la rutina diaria de los más pequeños, les permitiría crecer (...) sabiendo dominar sus niveles de estrés, sus déficits de atención, o sus carencias de confianza personal” (Punset, 2012, p. 89).

Algunos de los objetivos de la educación emocional son (Bisquerra, 2012, p. 27):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

El hecho de generar y vivir emociones positivas tiene unos beneficios muy claros como la disminución del dolor, la reducción de la presión sanguínea y la disminución de los niveles de adrenalina asociados a la ansiedad. También genera calma, mejora el estado de ánimo y el sentido del humor.

Algunos temas referentes de la educación emocional son: el marco conceptual de las emociones, el conocimiento de las emociones principales, la naturaleza de la inteligencia emocional, y sobre todo, las competencias emocionales.

Es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos, para evitar que las competencias emocionales adquiridas sean utilizadas con fines deshonestos.

Y como toda educación, la educación emocional no es tarea exclusiva de la escuela, sino que en la familia se pueden y deben desarrollar competencias emocionales básicas, acompañando a los hijos a descubrir la causa de una determinada emoción, encontrar la mejor forma de expresarla y gestionarla.

La base de la educación emocional es entender y saber transmitir que todas las emociones son legítimas y debemos aceptarlas, pero hay algunos comportamientos derivados de las emociones que no son legítimos y es lo que tenemos que trabajar con los niños, es lo que llamamos gestionar adecuadamente las emociones. Por ejemplo, estar enfadado es legítimo y hay que poder expresarlo, pero no es legítimo expresarlo pegando a alguien, hay que aprender a expresarlo sin hacer daño.

2.2. LA EXPRESIÓN CORPORAL

2.2.1. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Se entiende por comunicación aquello que nos permite relacionarnos con los demás. La comunicación no verbal es la comunicación que no utiliza la palabra como medio y que es percibida a través de los sentidos de la vista, el tacto y el olfato. Incluye todo tipo de conducta humana que se considere portadora de información.

Robbins afirma que:

“la palabra solo trasmite un 7%, aproximadamente, de la información que se comunica. Un 38 % se trasmite por el tono de voz. El 55% de la comunicación, y con mucho la mayor parte de ella, deriva de la fisiología o lenguaje corporal” (Editorial Escuela Española, 1993, p. 573).

La comunicación no verbal se realiza de forma consciente y también inconsciente y, además de servir de apoyo a la comunicación verbal, expresa sentimientos, emociones y valores personales y de la cultura de cada persona.

El autor Julius Fast aborda el estudio del lenguaje corporal y utiliza el término kinesia para definir la ciencia que “estudia los movimientos del cuerpo, desde los más deliberados hasta los totalmente inconscientes, desde los que corresponden a una cultura particular hasta los que cruzan todas las barreras culturales” (Fast, 1984, p. 16). Así, Fast estudia las miradas, los gestos de la cara, las posiciones de las partes del cuerpo, el uso del tiempo y del espacio.

Miguel Aguado y Nevares Heredia (1995-1996) en el artículo “La comunicación no verbal” hacen un repaso de los diferentes autores que han estudiado dicho lenguaje corporal. Así, destacan Hall que aborda las maneras de interpretar un gesto o movimiento según las diferentes culturas; Fast que se centra en descifrar el alfabeto del lenguaje corporal; el Doctor Birdwhistell que intenta llegar a un código de señales; y Berger o Schinca que se centran en las diferencias de lenguaje corporal dentro de un mismo individuo.

El lenguaje no verbal es utilizado principalmente para expresar emociones, sentimientos y estados de ánimo. Cuando transmitimos un mensaje con las palabras se utilizan los gestos, el tono de voz, los movimientos de la cara y el cuerpo y las posturas para enfatizar o negar lo que se quiere expresar. Cuando transmitimos un mensaje sin expresividad se interpreta que no hay emoción alguna en la persona que lo transmite.

Destacados autores que han estudiado la expresión de las emociones a través del cuerpo remarcan:

“comunicamos constantemente nuestros sentimientos reales por medio del lenguaje del comportamiento” (Hall, 1989, p. 9).

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

“existen zonas del pensamiento y de la emoción solo transmisibles por intermedio del lenguaje no verbal” (Schinca, 1988, p.12).

Todos los autores coinciden en que las emociones se expresan a través de la cara y el cuerpo. A partir de aquí, los estudios se dirigen a descubrir si la comunicación no verbal de las emociones es algo que viene dado por la genética o por el contrario, depende del aprendizaje dentro de una cultura determinada. Después de varios estudios (Ekman, Friesen y Sorensen) se ha llegado a la conclusión que existen unos gestos universales para las emociones primarias, de tal forma que el cerebro humano está programado para realizar unos gestos determinados ante emociones concretas y por tanto, la expresión de estas emociones es igual en las diferentes culturas del mundo. Dichas emociones primarias son la alegría, el interés, la sorpresa, el miedo, el enojo, la angustia, el desagrado, el desprecio y la vergüenza. A parte de estos gestos universales, existen otros que son culturales, variables en el espacio y el tiempo y, por tanto, aprendidos en los primeros años de vida. Así, Fast afirma “nuestro lenguaje no verbal, por tanto, es en parte instintivo, en parte enseñado y en parte imitativo” (Fast, 1984, p.23).

La comunicación no verbal, como la mirada, los gestos, la postura... como expresión de las emociones es muy importante en la relación entre las personas. Por este motivo es de gran relevancia aprender a entender el lenguaje no verbal de los demás. Para ello el Dr. Birdwhistell recuerda que “ninguna posición o movimiento del cuerpo por sí mismo tiene una significación precisa” (en Fast, 1984, p.112) y que hay que tener en cuenta el conjunto de movimientos corporales, el contexto y la propia persona. Por todo esto, poder entender el lenguaje corporal no es algo fácil.

2.2.2. EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

La educación psicomotriz considera que el movimiento es de gran relevancia en el desarrollo integral de los niños. En psicomotricidad se utiliza el cuerpo como forma principal de expresión y el movimiento es el lenguaje utilizado para conocerse a uno mismo, a los demás y al mundo que nos rodea. Así, la expresión corporal es considerada la forma de comunicación

principal entendida como forma de expresarse y también de comprender la información recibida por parte de los demás.

La educación psicomotriz implica aspectos socioafectivos, motores, psicomotores e intelectuales desarrollando capacidades sensorio-motrices, perceptivas, comunicativas y expresivas a partir de vivencias corporales.

La psicomotricidad ayuda a entender lo que un niño expresa de su mundo interior a través de la vía motriz.

Dentro del campo de la psicomotricidad se encuentran varios autores destacados que explican la relación entre el cuerpo y la mente (Sugrañes, & Ángel, 2007). Entre ellos, destacan:

Henry Wallon que desde una perspectiva psicobiológica remarcó la conexión entre lo psíquico y lo motriz introduciendo el movimiento como base para la formación del psiquismo. Así, Wallon decía que el niño utiliza su cuerpo como expresión de su psiquismo.

Piaget desde una perspectiva cognitiva explica la interrelación entre la actividad motriz y la psíquica. Dicho autor considera que la acción que realiza el niño sobre los objetos conduce al desarrollo sensorio-motor del espacio y al pensamiento representativo.

Ajurriagera desde una perspectiva psiquiátrica y reeducativa considera que la educación psicomotriz se dirige a la persona en su totalidad utilizando el cuerpo y el movimiento como herramienta principal.

Picq y Vayer desde una perspectiva psicopedagógica exponen que la educación psicomotriz utiliza los medios de la educación física para normalizar o mejorar el comportamiento del niño.

Lapierre y Aucouturier también desde una perspectiva psicopedagógica especifican que la inteligencia y la afectividad dependen de la vivencia corporal y motriz y, por tanto, consideran que el diálogo corporal de cada niño es muy importante.

Le Boulch desde una perspectiva neuropsicológica y educativa da mucha importancia a la educación psicomotriz en la escuela de educación infantil ya que entiende que el niño necesita desarrollar las habilidades motrices (como la conciencia corporal, la lateralidad, la orientación en el espacio y el tiempo) para poder realizar unos buenos aprendizajes.

Con lo que exponen todos estos autores se hace evidente la importancia de educar el movimiento para facilitar el desarrollo global del niño, el conocimiento de sí mismo y la interacción con su entorno.

A partir de los estudios de los autores citados anteriormente se distinguen dos tendencias diferentes según la investigación realizada por cada uno de ellos. Así, se definen:

- La tendencia instrumental o mecanicista, representada básicamente por Picq y Bayer y Le Boulch, que parte de las teorías constructivistas. Se utiliza la estimulación a partir de actividades programadas según la necesidad de cada niño y su edad.
- La tendencia relacional o vivenciada, representada por Lapierre y Aucouturier, que parte del psicoanálisis. Parte de la experimentación sensoriomotriz como medio para la vivencia del propio cuerpo, que consideran esencial para la organización del esquema corporal y, posteriormente, la organización y

orientación en el espacio y el tiempo. Se parte de la actividad espontánea de los niños con el material ofrecido por el maestro

Estos dos autores en sus estudios se dan cuenta que los niños con dificultades tanto motrices como de aprendizaje, están expresando un malestar relacionado con su mundo afectivo y relacional, es decir, que las alteraciones funcionales o de aprendizaje son síntomas que indican otro desequilibrio interno. Así, Aucouturier y Lapierre profundizan en las teorías de Ajuriaguerra y Wallon sobre la relación entre el tono y las emociones. Sus investigaciones se centran en el componente afectivo y relacional de la dimensión corporal y abren camino a una práctica que atiende a la globalidad del niño.

Los objetivos generales básicos de la educación psicomotriz son los que “conducen a desarrollar las capacidades sensitiva, perceptiva, representativa, comunicativa y expresiva, a partir de la interacción activa del cuerpo del niño con su entorno” (Sugrañes, & Àngel, 2007, p.23).

Destacados autores como Picq y Vayer (1969), Lapierre y Aucouturier (1977), y Le Boulch (1983) entre otros, consideran que la educación psicomotriz se fundamenta en dos procesos, la vivencia psicomotriz y su interiorización.

Se entiende por vivencia psicomotriz, la actividad básicamente motriz y sensorial que permite la experimentación del propio cuerpo y sus capacidades y el descubrimiento del entorno. Esta actividad debe ser significativa, gratificante, placentera e imaginativa y, en ella, el niño es el protagonista.

La interiorización se realiza a partir de la elaboración de la vivencia psicomotriz realizada y es “el resultado del asentamiento de las emociones y percepciones experimentadas previamente” (Sugrañes, & Àngel, 2007, p.36). Así pues, se debe prever un espacio, después de la experiencia psicomotriz, para la proyección de las emociones y la expresión de los sentimientos.

A través del juego espontáneo los niños se expresan y elaboran sus vivencias. Los juegos corporales tienen una implicación afectiva que favorecen el desarrollo de la dimensión emocional. En concreto se definen los juegos de equilibración como juegos que ayudan al niño a reencontrar la seguridad en relación con el propio cuerpo y con las relaciones afectivas que establece con los demás. Se distinguen dos tipos de juegos de equilibración: los juegos sensoriomotrices y los juegos simbólicos arcaicos (Macías, & Puig, 2000, p.21).

Los primeros son aquellos juegos que producen en el niño la sensación de pérdida y recuperación de los límites del propio cuerpo y llevan al niño a sentir la vivencia de unidad corporal. Facilitan la construcción del yo corporal. Ejemplos de este tipo de juegos serían los saltos al vacío, los balanceos, los rodamientos, los juegos de equilibrio y desequilibrio.

Los juegos simbólicos arcaicos son juegos que aseguran al niño en relación a las emociones y la afectividad. Se distinguen dos niveles: el primer nivel son juegos de equilibrio que ayudan al niño a elaborar la separación de la madre, son los juegos con los que se juega con la presencia y la ausencia, el cerca y el lejos, el lleno y el vacío. Ejemplos de este nivel son

escondese y aparecer, construir y destruir torres, llenar y vaciar, dispersar objetos y reagruparlos... El segundo nivel de los juegos simbólicos arcaicos son los que reaseguran al niño respeto a la relación afectiva con el otro contribuyendo a la formación de la propia identidad. Son juegos que ayudan al niño a elaborar miedos que surgen de las propias fantasías en relación con los adultos. Son los juegos de persecución, devoración, oposición y destrucción simbólica del adulto. Ejemplos de este nivel son el correr y pillar, las luchas, las imitaciones de animales feroces, el asustar al otro...

A partir de estos juegos se elaboran e interiorizan emociones vividas en relación con las personas del entorno. Utilizarlos como herramienta de aprendizaje favorece el desarrollo de la dimensión emocional y contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas.

2.3. ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS EMOCIONES A PARTIR DE LA PSICOMOTRICIDAD

Según el Real Decreto por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil, el currículo de este ciclo debe orientarse "a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo" (Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre). Así mismo, en el artículo 13 de la LOE (no modificado por la LOMCE) se especifica como objetivo de la etapa de Educación Infantil:

"desarrollar en las niñas y niños las capacidades que les permitan: [...] desarrollar sus capacidades afectivas; relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos; y desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión" (Real Decreto, 1630/2006).

Así, la ley recoge la necesidad de realizar en las escuelas y desde los primeros cursos, programas específicos de educación emocional para adquirir ese desarrollo integral y armónico que se quiere alcanzar.

Eduard Punset (2012) en su libro "Lo que nos pasa por dentro, un millón de vidas al descubierto" también expone la importancia de dicha educación, que él considera igual o más relevante que la enseñanza de contenidos que se imparten en la escuela y a los cuáles, hoy en día, aún se les da más importancia. Así, él mismo dice:

Aún nos encontramos lejos de contar con un sistema de enseñanza que sitúe a las emociones en el lugar que deberían ocupar, que no es el de la represión, como nos tocó escuchar a los de mi quinta, ni el del desprecio y el ninguneo, como se dijo después durante muchos años, sino el del centro mismo de la formación de los más jóvenes (Punset, 2012, p. 87).

A partir de aquí, es necesario reflexionar en cómo se puede realizar dicha educación emocional para que sea lo más significativa posible.

Con todo lo expuesto en los capítulos anteriores se pone de manifiesto que la mejor forma para empezar a conocer y manejar las propias emociones es basándose en la forma natural de expresarlas. Hace más de un siglo Charles Darwin en su libro "La Expresión de las Emociones en los Animales y en el Hombre" (1984) defendía la naturaleza innata de las emociones y la

comunicación de éstas de forma instintiva a través de la expresión facial y la gesticulación. El tono muscular es un componente importante a través del cual se expresan las emociones. Los bebés sonríen, lloran, chillan, se ponen tensos, se relajan... para mostrar su bienestar o malestar.

Así, teniendo en cuenta que las emociones básicas y universales son expresadas con el cuerpo y la voz antes de poder expresarlas con el lenguaje verbal de forma consciente, es importante aprender a manejar el propio lenguaje corporal y comprender el de los demás. Para ello, la educación psicomotriz, que utiliza precisamente la expresión corporal como medio de comunicación, puede ser muy adecuada para contribuir al desarrollo de las competencias emocionales.

Es importante remarcar también, que la comunicación no verbal nos acompaña durante toda la vida, pero en los niños de la etapa de educación infantil tiene una importancia considerable debido a que el cuerpo y el movimiento son su medio de comunicación y relación por excelencia y, por tanto, es el medio de expresión de su mundo afectivo.

Además, la expresión corporal y la comunicación no verbal son una vía de aprendizaje privilegiada y deben utilizarse como tal empleando el cuerpo, la acción y el movimiento como base. Se trata de utilizar la acción emocionada enlazando todas las experiencias del niño para que llegue a descubrir su entorno y pueda integrar todo lo que para él es significativo.

Por otro lado, la educación psicomotriz utiliza como herramienta de aprendizaje, los juegos de equilibración explicados en el capítulo anterior. Con estos juegos surge la espontaneidad de los niños y afloran todo tipo de emociones, tanto positivas como negativas. Dichas emociones se van elaborando con el juego y se va aprendiendo a gestionarlas, de forma que cuando una emoción determinada aparezca en un momento de no juego ya la hayan vivido anteriormente y sepan cómo manejarla.

Para que dicho trabajo sea eficaz y coherente debe estar vinculado al resto de actividades escolares y, como cualquier otro aspecto del currículo, debe programarse de forma sistemática, abierta y flexible. Teniendo en cuenta el Real Decreto, con los programas de educación emocional se trabaja el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal (construcción gradual de la propia identidad y de su madurez emocional, establecimiento de relaciones afectivas con los demás y autonomía personal) y con la metodología psicomotriz se trabaja el área de lenguajes: comunicación y representación ("las distintas formas de comunicación y representación sirven de nexo entre el mundo exterior e interior al ser instrumentos que hacen posible la representación de la realidad, la expresión de pensamientos, sentimientos y vivencias y las interacciones con los demás" Real Decreto).

Una experiencia específica de educación integral basada en la educación corporal se describe en el artículo "La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral" de Josefa Lora (2011), que remarca la importancia de generar un cambio en la forma que se ha utilizado hasta hace poco y se utiliza aún en muchos centros educativos para educar a los alumnos. Considera que el maestro dirige y ordena a los niños, que solamente son receptores de información y obedientes de órdenes. La autora realiza una "propuesta singular que centra su quehacer en el cuerpo y el movimiento" (Lora, 2011, p.2) y en la que el niño es el

protagonista de su propio aprendizaje creando a partir de sus necesidades e intereses. En esta propuesta se utiliza una metodología que la autora denomina tarea del movimiento, y que es considerada como “una verdadera actividad psicomotriz en la que en permanente retroalimentación lo motor integrado a lo tónico-afectivo [...] buscan su equilibrio, en un constante ajuste sensorio-perceptivo-socio-motriz” (Lora, 2011, p.5).

La tarea del movimiento está formada por tres actividades: la acción, el diálogo y la diagramación. El movimiento es el punto de partida para descubrir y vivenciar para después dialogar sobre lo vivido e internalizar el concepto y desarrollar el pensamiento y la capacidad de abstracción. Finalmente con la diagramación el niño representa gráficamente las experiencias que le han sido más significativas. Así, la tarea del movimiento utiliza tres lenguajes diferentes, el corporal, el verbal y el gráfico, que se complementan entre ellos.

Dicha experiencia es un ejemplo de cómo la psicomotricidad y la expresión corporal sirven para el desarrollo global del niño y, por lo tanto, deberían utilizarse con más frecuencia en las escuelas.

3. CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual todo ocurre muy de prisa, sin tiempo a reflexionar lo que ocurre y lo que se nos genera internamente. El ritmo frenético y el estrés está presente en el día a día de las familias y la queja del poco tiempo para compartir y disfrutar en familia es cada vez más frecuente. Todo ello da como resultado una escasa dedicación a escucharse a uno mismo y escuchar a los demás, una escucha interna que propiciaría el autoconocimiento y permitiría relacionarse adecuadamente con los demás.

Para contrarrestar esta situación tanto la familia como la escuela deben poder ofrecer tiempo y disponibilidad para que los niños se escuchen internamente a sí mismos y lo compartan con los demás.

Es importante que los niños y niñas crezcan sabiendo que pueden sentir muchas emociones diferentes y que no se debe negar ni reprimir ninguna de ellas, sino que lo importante es aprender a manejarlas de forma que uno se sienta bien consigo mismo y pueda sentirse bien con los demás.

A partir de esta necesidad y de la búsqueda de bibliografía e investigaciones que demuestran la importancia de dedicar tiempo a educar las emociones en los más pequeños, surge la siguiente propuesta de intervención, una propuesta que se centra en la educación emocional como pilar del desarrollo de los niños. Además la propuesta quiere ser singular en el sentido que utiliza una metodología activa y basada en la vivencia y expresión corporal, ya que se considera que ésta es la forma más innata y natural de conocer, experimentar y expresar por parte de los niños, pero no se han encontrado trabajos previos que den este enfoque a la educación emocional.

3.2. OBJETIVOS

El objetivo general de la propuesta de intervención es mejorar la gestión de las emociones en los alumnos a través de actividades corporales para mejorar sus conductas e iniciar el desarrollo de la asertividad en los niños.

Los objetivos específicos de la propuesta de intervención son los siguientes:

- Facilitar que los alumnos identifiquen las propias emociones mediante actividades de escenificación, para que conozcan cómo se sienten en cada momento.
- Fomentar que los alumnos reconozcan las emociones de los compañeros mediante juegos en equipo y representación de roles para conseguir una relación empática entre el grupo.
- Posibilitar que los alumnos sepan manejar las propias emociones de forma adecuada a través del trabajo con rincones y actividades corporales, para lograr un comportamiento respetuoso hacia los demás.

- Favorecer que los alumnos sean capaces de expresar las propias emociones mediante la expresión corporal, oral y gráfica para comunicar sus sentimientos, opiniones e ideas de manera adecuada.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas con actividades lúdicas.
- Desarrollar la conciencia de la utilidad de la expresión corporal como medio para comunicarse con los demás y aprender a valorar el mensaje no verbal que se emite en cada situación.
- Desarrollar la capacidad de observación y respeto del lenguaje no verbal propio y de los demás.

3.3. CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta está destinada a alumnos del segundo curso del segundo ciclo de educación infantil de una escuela situada en un pueblo pequeño de Catalunya. Esta escuela se caracteriza por utilizar la psicomotricidad y la vivencia y expresión corporal, desde el primer curso de educación infantil y hasta el último curso de educación primaria, como eje de intervención de todo el proceso educativo. Se considera que el trabajo corporal es primordial para el desarrollo integral de los niños y niñas y que la vivencia e interiorización de la misma es la fuente del aprendizaje. La propuesta de intervención que se presenta a continuación es, por tanto, una pequeña parte de todo un programa de intervención basado en la educación corporal.

El grupo al que va destinado la propuesta es un grupo de 20 alumnos, 12 niñas y 8 niños. Entre ellos hay un niño marroquí que llegó a la escuela el curso anterior. El resto de niños son catalanes y las familias tienen un nivel socio-económico medio.

3.4. INSTRUMENTOS

Los recursos necesarios para realizar la propuesta de “Educación emocional a través de la expresión corporal” son los siguientes:

- Recursos personales: profesores-tutores y profesores del segundo curso del segundo ciclo de educación infantil, familias de los alumnos y alumnado.
- Recursos materiales:
 - cojines
 - colchonetas
 - pelotas de goma pequeñas
 - papel de periódico
 - folios
 - colores
 - plastilina
 - velcro

- cartulinas
- colores
- rotuladores
- ceras
- pintura de dedos
- papeles de diferentes colores
- casete
- auriculares
- cd de música tranquila
- caja de música
- cuentos sobre cada emoción
- ropas para disfrazarse
- ordenador
- proyector

3.5. CRONOGRAMA

El proyecto se realizará a lo largo del curso 2015-2016.

El programa de educación emocional consta de dos partes que se realizarán en paralelo.

La primera parte se realizará los martes por la mañana y la segunda parte se llevará a cabo los miércoles por la mañana.

La organización temporal será la especificada en la tabla 1 y la tabla 2.

Tabla 1. *Temporalización curso 2015-2016*

Primer trimestre Sesiones 1-10	Primera parte: juegos sensoriomotrices para desarrollar la conciencia de unidad corporal. Segunda parte: actividades para la adquisición de un adecuado esquema corporal y conciencia corporal a través de la expresión corporal y actividades para la identificación de las propias emociones.
Segundo trimestre Sesiones 11-20	Primera parte: juegos simbólicos arcaicos de primer nivel. Segunda parte: trabajo de la expresión de las emociones a través de la expresión corporal.
Tercer trimestre Sesiones 21-30	Primera parte: juegos simbólicos arcaicos de segundo nivel. Segunda parte: trabajo de la gestión de las propias emociones y generación de emociones positivas.

Tabla 2. Organización mensual

	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Juegos sensoriomotrices.									
Adquisición del esquema corporal y conciencia corporal.									
Identificación de las propias emociones.									
Juegos simbólicos arcaicos de primer nivel.									
Expresión de las emociones.									
Juegos simbólicos arcaicos de segundo nivel.									
Gestión de las emociones.									
Generación de emociones positivas.									

3.6. PROPUESTA

Para llevar a cabo la propuesta de intervención se trabajará con metodologías activas y participativas que buscan la involucración del alumnado en todo momento.

A continuación se describen los principios básicos de las metodologías a utilizar:

- Fomentan la libertad y la responsabilidad en los niños: los maestros guían el aprendizaje, pero son los niños los que lo realizan. Cada uno se toma su tiempo para explorar y descubrir su entorno.
- Ejercitan la autoestima, autoconfianza y el respeto mutuo: las tareas se plantean de forma que todos los alumnos puedan realizarla de una forma u otra y se fomenta la ayuda entre ellos aceptando las diferencias entre los miembros del grupo.
- Desarrollan la creatividad y el pensamiento divergente, ya que no hay una respuesta o modelo fijo a cada propuesta, sino que cada niño puede encontrar su propia respuesta o su propia forma de llegar a dicha respuesta. Se promueve que los alumnos descubran por sí mismos diferentes formas de responder a una situación.
- Desarrollan el ser como unidad integral: emocional, relacional y cognitivo.
- Aumentan la conciencia del niño. Con el diálogo después de la acción el niño se da cuenta de lo que hace, cómo lo hace y, más adelante, por qué lo hace.

- El aprendizaje se consigue mediante ensayo-error. Se aprende de las propias experiencias y de las experiencias de los demás.
- El aprendizaje está relacionado con la realidad del niño.
- Combina actividades individuales con actividades colectivas.

El programa consta de dos partes. En la primera parte se realizan sesiones de psicomotricidad propiamente dichas, que tienen lugar en la sala de psicomotricidad y cuyo objetivo es experimentar y sentir las distintas emociones en diferentes situaciones a partir de los juegos de equilibración que surgen espontáneamente por parte de los niños con el material propuesto. La sala de psicomotricidad, se organizará en diferentes espacios o rincones, cada uno con los materiales adecuados. Los espacios que se podrán encontrar dentro de la sala de psicomotricidad serán: espacios que faciliten la experimentación sensoriomotriz, espacios amplios para poder hacer construcciones simbólicas y espacio de representación. Los materiales que se dispondrán en la sala de psicomotricidad serán los siguientes:

- Material sensoriomotor de contacto duro: espalderas, bancos, potros, tabloncillos, espejo... y de contacto blando: colchones grandes, cubos de espuma, cojines, pelotas, pedazos de ropa...
- Material para las construcciones simbólicas: espejo, cubos de espuma, ropa, cuerdas, muñecas de ropa, palos, aros...
- Material para la representación: pizarra, maderas de diferentes medidas y grosor, papel, colores, plastilina, barro, cuentos...

Estas sesiones se organizan en dos tiempos. El primer tiempo de la sesión consiste en:

- La asamblea colectiva inicial como ritual de entrada: momento en el que se habla de alguna situación de la sesión anterior que se quiera resaltar y se recuerdan las normas básicas de seguridad.
- La vivencia corporal: momento de actividad espontánea y de libre expresión a través del movimiento y la acción.

El segundo tiempo de la sesión consiste en:

- La representación: es el momento de utilizar otras vías de expresión que no sea la corporal y sensoriomotriz. Se pide a los niños que utilicen el lenguaje verbal o el lenguaje plástico para expresar lo que han vivido.
- La conversación final como ritual de salida: es el momento de poner palabras a las acciones que han realizado durante la sesión y los sentimientos que les han surgido.

La segunda parte del programa está formada por cinco bloques. El primer bloque consta de tres sesiones que tienen por objetivo reconocer el propio cuerpo y cinco sesiones

más destinadas a desarrollar la conciencia corporal a través de la expresión corporal. Estas sesiones se llevarán a cabo en el aula ordinaria del grupo.

El segundo bloque del programa está formado por tres sesiones que se llevarán a cabo en el aula de psicomotricidad por ser, esta, más amplia. En este caso el material de psicomotricidad no estará disponible, sino que la sala quedará diáfana. El objetivo de estas tres sesiones es identificar las emociones en el propio cuerpo y poder nombrarlas y/o definir las.

El tercer bloque consta de diez sesiones para trabajar la expresión de las emociones con el propio cuerpo y el reconocimiento de las emociones que expresan los otros. Estas sesiones se realizarán en el aula del grupo.

Llegados a este punto los niños han tomado conciencia de que su cuerpo sirve para expresar muchas cosas y que es importante poder utilizarlo adecuadamente para relacionarse con los demás. Con el cuarto bloque, que consta de cinco sesiones que se llevarán a cabo en el aula ordinaria del grupo, se ayudará a los niños a manejar adecuadamente las propias emociones y el cuerpo utilizando técnicas de relajación y promoviendo la búsqueda de posibles soluciones ante distintas situaciones por parte de los alumnos.

Para finalizar el programa se realizará un quinto bloque formado por cuatro sesiones con actividades lúdicas y grupales que permitan a los niños desarrollar estrategias para generar emociones positivas en diferentes situaciones.

Estas sesiones se organizan en tres tiempos: un primer tiempo de vivencia corporal dirigida, un segundo tiempo de representación con diferentes materiales y un tercer tiempo de conversación para integrar lo realizado anteriormente.

Las emociones que se trabajarán con profundidad serán: alegría, enfado, tristeza y miedo.

PRIMERA PARTE

SESIONES 1-10

- Se realizarán juegos sensoriomotrices como rodamientos, saltos al vacío, arrastres, balanceos... para sentir la unidad corporal (figura 2).
- Se realizará un dibujo libre con distintos materiales (ceras, pintura con pinceles, pintura con los dedos, rotuladores, colores...) en hojas individuales pequeñas, hojas individuales grandes, hojas de mural grande para pintar entre todos los niños...
- Cada niño explicará a qué ha jugado y qué ha dibujado, qué le ha gustado más y por qué, qué ha sentido...



Figura 2. *Juegos sensoriomotrices* (recuperado en enero de 2015 <http://www.micarrito.mx/tips/la-psicomotricidad-en-los-ninos#.VMqET003PIU>).

SESIONES 11-20

- A partir del material de la sala de psicomotricidad (espejo, espalderas, bancos, potro, colchones grandes, cojines, cubos de espuma, telas...) se dejará tiempo y espacio libre para que los niños creen y se expresen con libertad. La maestra guiará para que surjan juegos simbólicos arcaicos de primer nivel como construir y destruir torres, construir casas para esconderse y encontrarse, llenar y vaciar cestos, dispersar objetos y reagruparlos...
- Cada niño realizará su representación individual o en grupo en una hoja de papel con rotuladores, colores y/o ceras, collages con diferentes papeles... o una representación con bloques de madera de construcción.
- Los niños explicarán a qué han jugado y cómo se han sentido en cada juego, también lo que han representado en el segundo tiempo de la sesión.

SESIONES 21-30

- A partir del material de la sala de psicomotricidad (espejo, espalderas, bancos, potro, colchones grandes, cojines, cubos de espuma, telas...), como el que se puede ver en la figura 3, se deja tiempo y espacio libre para que los niños creen y se expresen con libertad. La maestra guiará para que surjan juegos simbólicos arcaicos de segundo nivel como correr y pillar, luchas, imitaciones de animales feroces, asustar al otro...
- Cada niño realizará su representación individual o en grupo en hojas de papel pequeñas o grandes con rotuladores, colores, pinturas y/o ceras.
- Los niños que quieran explicarán a qué han jugado y cómo se han sentido en cada juego.



Figura 3. *Material de la sala de psicomotricidad* (recuperado en enero de 2015
<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/ceiplaparedilla/category/centro/instalaciones/>)

SEGUNDA PARTE

PRIMER BLOQUE

Objetivo de las sesiones 1-3: favorecer la formación del propio esquema corporal.

SESIÓN 1:

Se trabajará el conocimiento y conciencia de las partes del cuerpo a través de las siguientes actividades:

- Se pondrá la canción “Un joc per moure el cos” (“Un juego para mover el cuerpo” Anexo 1) en la que se enumeran diferentes partes del cuerpo y se indica que se muevan y los alumnos bailarán siguiendo las indicaciones de la canción.
- Juego del espejo (figura 4): los alumnos se pondrán por parejas uno delante del otro. Uno de los niños hará de director y el otro niño hará de espejo y tendrá que imitar los movimientos del director. Después se intercambiarán los papeles.



Figura 4. *Juego del espejo* (recuperado en enero de 2015
<http://blogscolegioantoniodenebrija.blogspot.com.es/2014/01/nos-movemos-con-los-animales.html>)

- Juego de las estatuas: se pondrá una música y todos los alumnos bailarán libremente por el aula. Cuando se pare la música los niños tendrán que quedarse quietos como si fueran estatuas. Cuando ya se ha realizado algunas veces se pedirá a los niños que cuando pare la música hagan una postura original.
- Se distribuirán los alumnos por parejas y se dibujarán la silueta el uno al otro, cada una en un papel grande (figura 5). Después cada alumno pintará su silueta con colores diferentes para cada parte del cuerpo. La indicación del maestro será la de pintar cada parte del cuerpo de la silueta de un color diferente, no indicará en cuántas partes deben dividir el cuerpo. Se colgaran las siluetas en la pared y se comentaran (en cuántas partes la han dividido, qué partes son, para qué sirven, cómo se mueve cada parte...).

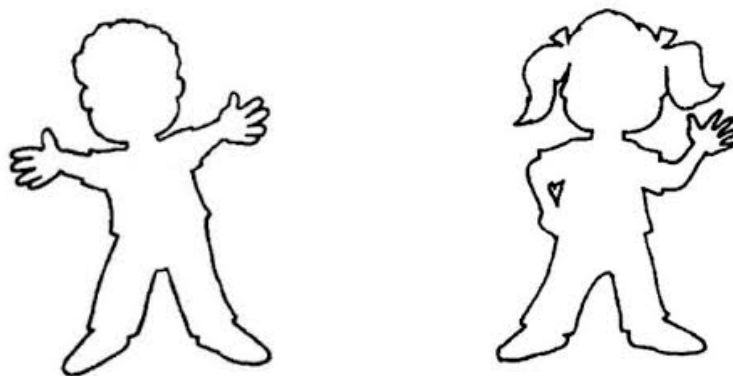


Figura 5. Siluetas (recuperado en enero de 2015 <http://www.imagui.com/a/cuerpo-humano-nina-para-colorear-irep7BKGk>)

SESIÓN 2:

Se continuará con el trabajo de conocimiento de las partes del cuerpo y su movimiento con las siguientes actividades:

- La maestra preparará una cinta que va de una pared a otra de la sala a una altura de un metro y medio. Los niños estarán sentados al suelo y la maestra irá colgando las siluetas de los niños, que dibujaron el día anterior, en la cinta de la pared. Unas siluetas las colgará de cara y otras de espaldas indicándolo cuando lo haga ("ahora pongo la silueta de María y la cuelgo de cara a vosotros"; "ahora pongo la silueta de Pablo y la cuelgo de espaldas a vosotros"...). Los niños tendrán que recordar cuál es su silueta y cuando estén todas colgadas se les pedirá que se ponga cada uno delante de su silueta y en la misma postura que la silueta (de cara o de espaldas). A partir de aquí se realizarán diferentes juegos con las siluetas:
 - Los niños correrán por la sala y cuando la maestra haga sonar un silbato los niños tendrán que buscar su silueta y colocarse delante de ella en la misma postura que la silueta. Se repetirá tres veces.
 - A continuación en vez de correr por la sala los niños se moverán de diferentes maneras: arrastrándose por el suelo como las serpientes, gateando como los gatos, agachado como los enanitos, de espaldas como los cangrejos. Cuando

la maestra haga sonar el silbato los niños tendrán que ponerse delante de una silueta que no sea la suya e imitar la postura de la silueta.

- Cada niño se sentará delante de su silueta y la maestra irá dando instrucciones de dónde se deben colocar los niños respecto su silueta: debajo de las piernas, delante, detrás, cerca, lejos...
- Cada niño estará de pie delante de su silueta y la maestra les pedirá que señalen las partes del cuerpo que ella indique.
- Se entregará una hoja de papel y cada niño dibujará su cuerpo en la postura que prefiera (de cara o de espaldas).
- Se comentará entre todos qué partes del cuerpo se ven cuando estamos de espaldas y qué partes cuando estamos de cara.

SESIÓN 3:

Se trabajará el conocimiento y conciencia de las partes de la cara y cómo se mueve a través de las siguientes propuestas:

- Se imitarán caras de animales: león con la boca abierta, cerdo con la nariz chafada, elefante con las orejas grandes, búho con los ojos muy abiertos, pez con la boca pequeña, conejo con los dientes fuera.
- Juego de las estatuas: es el mismo juego que en la sesión anterior, pero cuando se pare la música se pedirá a los niños que hagan una mueca.
- Se entregará un papel a cada niño con el perfil de una cara dibujada. Cada niño tendrá que dibujar los elementos de la cara.
- Se colgarán los dibujos y sentados en semicírculo se comentarán las partes de la cara: dos ojos, dos cejas, nariz, boca (lengua y dientes), dos orejas, dos mejillas... Se hablará de las partes que han dibujado los niños y si hay alguna parte que no la han dibujado lo harán a continuación. Se hará ver a los niños que las partes de la cara tienen formas diferentes.
- Cada alumno se colocará delante del espejo y la maestra les entregará pegatinas de colores y les indicará donde tienen que pegarlas (en la punta de la nariz, en la mejilla, en la oreja, en la barbilla...) mientras se miran al espejo y los niños lo realizarán.

Objetivo de las sesiones 4-8: favorecer la conciencia corporal a través de la expresión corporal y la conciencia de la importancia del lenguaje no verbal.

SESIÓN 4:

Se iniciará el trabajo mediante la expresión corporal proponiendo una situación para escenificar.

- En esta sesión los niños se convertirán en indios y se disfrazarán y se pintarán la cara como tales (figura 6). Se distribuirán los niños en grupos de 5 y cada grupo se

construirá una cabaña donde vivir. La maestra explicará una historia del día a día de los indios y los niños la representarán en el mismo momento que se vaya explicando: *“es de noche y los indios duermen dentro de sus tiendas (los niños se estirarán dentro de las tiendas y harán como si durmieran). Cuando duermen los indios tienen los ojos cerrados. Es hora de levantarse porque ya ha salido el sol y los indios se van despertando, abren los ojos y salen de las tiendas. Se colocan todos en círculo y se dicen buenos días con un saludo especial”*. La maestra inventará su saludo y después cada uno de los niños inventará un saludo distinto. *“De repente los indios escuchan unos caballos galopando y ponen las orejas al suelo para ver de dónde viene el sonido (la maestra pica con el pie al suelo). Los caballos parece que se han ido y es hora de ir a pescar para comer. De camino al río los indios se encuentran unas flores que hacen mucho olor y las huelen. Los indios llegan al río y pescan un pez muy grande, lo cocinan y se lo comen. Ya se ha hecho de noche otra vez y los indios se van a dormir a sus cabañas”*.



Figura 6. *Indios* (recuperado en enero de 2015 <http://www.pequeocio.com/disfraz-casero-indio/>).

- Se repartirá pasta de moldear y los niños representarán lo que más les ha gustado de la historia que acaban de representar.
- Sentados en círculo se comentará lo qué hacen los indios durante el día y qué parte de la cara se utiliza para cada cosa (los ojos cerrados para dormir y abiertos para ver, las orejas para escuchar, la nariz para oler y la boca para comer).

SESIÓN 5:

Se continuará con el trabajo de la expresión corporal mediante otra historia para escenificar.

- En esta sesión los niños la maestra irá contando una historia sobre aviones y los niños la irán representando: *“Cuando un avión quiere volar primero tiene que escalfarse y para ello realizan movimientos con las alas (que son los brazos de los niños)”*. La maestra se colocará de pie con los brazos en cruz y los niños la tienen que imitar. La maestra realizará movimientos de rotación con los brazos, arriba y abajo, abriendo y cerrando, doblando y estirando los codos, girando las manos... verbalizando al mismo

tiempo los movimientos que se van realizando. *“Una vez se han escalfado los motores y las alas del avión ya pueden poner las llaves para poner en marcha el motor. Ahora el avión empieza a volar y sube hasta el cielo, pasa por en medio de las nubes, se encuentra con más aviones y se ponen en fila uno detrás del otro. De repente empieza a hacer mucho viento y las alas del avión se mueven muy rápido, y poco más tarde empieza a llover y el avión tiene que aterrizar en el aeropuerto y por lo tanto tiene que ir más despacio y empezar a bajar hasta llegar al suelo”.*

- Se entregará a cada niño un avión de papel para que jueguen libremente. Después se les entregará unas pegatinas de colores y cada niño decorará un avión que se podrán llevar a casa.
- Se comentará en grupo qué parte del cuerpo se ha utilizado para volar y como estaban los brazos en los distintos momentos del vuelo (estirados en cruz, arriba para elevarse, moviéndose con el viento, abajo para aterrizar) y se empezará a introducir los conceptos de tensión y distensión a partir de la fuerza que se hacía con los brazos en los distintos momentos del vuelo.

SESIÓN 6:

Esta será la tercera sesión de escenificación de una situación en la que los alumnos se deberán identificar con diferentes animales.

- Los niños se imaginarán que están en el zoo y representarán diferentes animales: micos, leones, elefantes, delfines, focas, avestruces... y todos los que ellos aporten. De cada animal se imitará su forma de desplazarse, el sonido, cómo come, cómo duerme (si hay alguna cosa que no saben la maestra les ayudará).
- Se realizará un dibujo conjunto en un papel de embalar sobre el zoo en el que cada niño dibujará los animales que quiera.
- Se comentará como es el cuerpo de cada animal (grande, pequeño, número de patas). Cada niño podrá explicar también qué animal le ha gustado más representar y por qué.

SESIÓN 7:

Después de tres sesiones en las que se habrá escenificado una situación de forma extensa y comuna para todos los alumnos, en esta sesión se trabajará la expresión libre.

- Se plantearán diferentes experiencias o situaciones y los niños las representarán de forma libre: lluvia, las hojas de los árboles que caen, las setas que crecen, los pájaros como vuelan, un robot andando...
- Juego de los robots: dos niños de la clase serán los constructores de robots. Todos los niños irán corriendo por la sala intentando no ser pillados por los constructores porque cuando sean pillados se convertirán en robot y deberán desplazarse con movimientos bruscos y rígidos.
- Cada niño representará con plastilina una de las experiencias que han representado con el cuerpo anteriormente.

- Diálogo sobre cómo el propio cuerpo en cada representación (está tenso, relajado, fuerte) y sobre qué han construido con plastilina y por qué lo han escogido.

SESIÓN 8:

En esta sesión se realizarán diferentes juegos de mímica:

- un niño saldrá delante de sus compañeros y representará solamente con mímica un oficio, un personaje de dibujos animados o cuentos conocidos, un animal, una acción que la maestra le dirá a la oreja. El resto de niños tendrán que adivinar de qué se trata y el niño que lo adivine primero saldrá a representar.
- Se repartirá una tarjeta con un dibujo de un animal a cada niño (cada tarjeta estará doble y por lo tanto, habrá dos niños que tendrán el mismo animal). Los niños tendrán que representar el animal que tienen dibujado en su tarjeta moviéndose por la sala y deberán encontrarse con el otro niño que tenga el mismo animal que él. Cuando se encuentren se pondrán junto a la pared. El juego terminará cuando todos los niños hayan encontrado su pareja. Se podrá repetir varias veces repartiendo de nuevo las tarjetas.
- Se realizará el juego de las estatuas: los niños bailarían cuando suene la música y cuando se pare representarían lo que la profesora indique.
- Los alumnos harán un dibujo libre e individual en una hoja de papel.
- Diálogo sobre cómo son los animales que han representado y qué sienten los niños frente ellos (se asustan, les gustan, les hacen reír...)

SEGUNDO BLOQUE (sala de psicomotricidad)

Objetivo de las sesiones 9-11: identificar las propias emociones.

SESIÓN 9

Se iniciará el trabajo de la identificación de las propias emociones mediante las siguientes actividades:

- La maestra pondrá músicas con diferentes ritmos y que evoquen distintas emociones. Los niños se desplazarán por el aula según les haga sentir cada música. La maestra dará la indicación de que cada niño puede sentirse diferente con cada música y por lo tanto no tienen por qué moverse todos de la misma forma.
- Representación gráfica en un papel de embalar grande en el suelo con temperas y pinceles
- Diálogo en círculo sobre qué les ha hecho sentir cada música, qué música les ha gustado más, por qué...

SESIÓN 10

Siguiendo con el trabajo realizado en la sesión anterior se identificarán las emociones que producen diferentes músicas.

- La maestra repartirá trozos de tela por el suelo del aula, habrá una gran variedad de telas y serán de diferentes colores. Se pondrá un trozo de una música y los alumnos tendrán que escucharla quietos y cuando la música se pare cogerán una tela de un color que les haya hecho pensar esa música y cuando vuelva a sonar bailarán con la tela. Se repetirá la dinámica con diferentes músicas.
- Cada alumno tendrá un trozo de tela blanca y la pintará con pintura de dedos.
- Diálogo en círculo sobre qué color han escogido para cada música, por qué, qué les hace sentir cada color, qué color les gusta más...

SESIÓN 11

En esta sesión las emociones que los alumnos deben identificar serán producidas por imágenes.

- Se proyectarán imágenes en una pared y los alumnos se moverán por el aula pensando en aquella imagen.
- Se repartirá papel pinocho de diferentes colores y los alumnos harán un collage colectivo en un papel de mural colgado en la pared.
- Diálogo en círculo de cómo se han movido con cada imagen, qué les hace sentir cada imagen, qué otras experiencias les hacen sentir una emoción determinada... Se anotarán en un papel de embalar grande las experiencias que aporten para cada emoción.

TERCER BLOQUE

Objetivo de las sesiones 12-21: Aprender a expresar las emociones mediante el cuerpo y a comprender las emociones expresadas por los demás.

Las cuatro sesiones siguientes estarán destinadas a la dramatización de cuatro cuentos, uno para cada emoción: alegría, enfado, tristeza y miedo. Los cuentos serán creados por la maestra a partir de las experiencias que los niños han ido aportando en la sesión anterior.

El grupo de niños se repartirá en cuatro subgrupos y cada uno de ellos representará el cuento de una emoción. Los tres grupos que no hacen la dramatización ese día hacen de público. Así, todos los niños realizarán el papel de actores y el papel de público.

Cada día se explicará un cuento y a continuación se hará la dramatización correspondiente. La maestra irá narrando el cuento y los alumnos lo irán representando.

En estas sesiones la representación gráfica será individual y a través del dibujo en una hoja de papel y después los niños que han hecho la dramatización compartirán con todo el grupo cómo se han sentido realizándola. Los niños que han hecho de público pueden aportar lo que consideren conveniente.

SESIÓN 12:

- Narración y dramatización del cuento de la alegría.

Si por ejemplo en la sesión anterior los niños han aportado que se ponen contentos cuando sus padres juegan con ellos, cuando un amigo les da un abrazo o cuando les regalan una cosa que les gusta como caramelos o patatas un cuento que podría crear la profesora podría ser el siguiente:

“El oso mañoso”

El oso mañoso era un oso muy cariñoso al que le gustaba mucho dormir. Un día se despertó de su larga siesta y se sintió un poco extraño, no sabía muy bien que le pasaba pero notaba que estaba diferente. Salió a pasear por el bosque en busca de sus amigos, los otros animales para poderles preguntar qué le podía pasar. En la copa del árbol se encontró con el “pájaro cantante” que estaba muy alegre y el oso le preguntó:

- *Pájaro cantante, no sé lo que me pasa, hoy me he levantado de la siesta y me siento extraño*
- *¿Qué te pasa oso mañoso? ¿Qué es lo que sientes? – contestó el pájaro-*
- *Creo que estoy triste, pero no sé por qué.*
- *Yo tengo la solución, si no quieres estar triste te voy a regalar una canción, la canción de la alegría. Canta conmigo oso mañoso. “Si estás triste, y te falta la alegría, ven y hecha fuera la melancolía, ven conmigo, te enseñaré, la canción de la felicidad, bum, bum, bum, mueve las alas, mueve las antenas, dame tus dos patitas, vuela por aquí y vuela por allá, la canción de la felicidad, bum, bum, bum”.*

Después de este maravilloso regalo el oso mañoso ya se encontraba un poco mejor, le agradeció enormemente al pájaro cantante que le ayudará a encontrarse mejor, pero como aún se sentía un poco triste siguió paseando por el bosque en busca de otro amigo que le quisiera ayudar. Jugando con las piñas de los árboles se encontró con la “ardilla saltarina” y le comentó:

- *Buenas tardes ardilla saltarina, hoy me he levantado un poco triste de la siesta y no me gusta estar así.*
- *No te preocupes oso mañoso, ¡yo tengo la solución! – contestó la ardilla- Voy a regalarte una de mis piñas favoritas, puedes comértela entera y ya verás cómo te sentará muy bien y te encontrarás mejor.*

Al oso lo gustó la idea de la ardilla y aceptó su piña con gratitud. Se lo comió entera y se sintió un poquito mejor. Aun así tenía la sensación que le faltaba algo y siguió buscando a sus amigos a ver si le podían ayudar un poco más. Saltando por el prado

se encontró con los “conejos saltarines” y les explicó que estaba un poco triste y que pensaba que ellos lo podían ayudar. Los dos conejos se quedaron pensando y hablando flojito de qué podían hacer para animar a su amigo oso y tuvieron una gran idea, se pusieron cada uno a un lado del oso y los dos a la vez se le acercaron a las mejillas y... mmmmmmuuuuuuaaaaaa. Le dieron un beso muy grande cada uno en una mejilla.

- Oooooohhhh, ¡qué bien! Este sí que es un buen regalo para alegrarme el día.
Sois unos amigos maravillosos. Muchísimas gracias.

El oso mañoso estaba ya muy contento, saltaba y bailaba por todo el bosque con alegría. Sus amigos le habían ayudado a sentirse mucho mejor regalándole cosas que le encantaban: una canción, una piña y unos besos enooooormes. Pero sus amigos tenían otra cosa pensada para hacer que su amigo el oso mañoso estuviera aún más contento, así que todos juntos aparecieron y gritaron:

- ¡Osooooo, espera, espera!

El oso se giró un poco asustado y sus cuatro amigos corrieron muy y muy rápido hasta el oso y se le tiraron encima dándole un enorme abrazo que duró mucho, mucho, mucho. El oso se puso a reír y reír y no podía parar de reír de lo contento que estaba de tener unos amigos tan fantásticos y que le querían tanto. Así es que a partir de ese día cuando uno de los animales del bosque se sentía un poco triste, los otros animales le daban un gran abrazo lleno de alegría.

SESIÓN 13:

- Narración y dramatización del cuento del enfado

SESIÓN 14:

- Narración y dramatización del cuento de la tristeza

SESIÓN 15:

- Narración y dramatización del cuento del miedo

SESIÓN 16:

Después de haber representado las diferentes emociones en las cuatro sesiones anteriores, en esta sesión se iniciará el trabajo de expresión de las emociones por parejas.

- Los títeres: los alumnos se colocarán por parejas, uno de los niños hará de títere y el otro de titiritero. El profesor explicará diferentes historias y el títere deberá representar con la cara la expresión que siente el protagonista de la historia y el titiritero deberá mover los brazos del títere para completar la expresión.

Ejemplos de historias:

“Imaginaros que estáis construyendo un castillo con las piezas de construcción y un niño pasa corriendo y tira el castillo al suelo. ¿Qué cara haríais?”. Los títeres deberían

poner cara de enfadados y los titiriteros cruzar los brazos delante del pecho i cerrar los puños del títere.

“Imaginaros que es Navidad y miráis por la ventana y veis pasar los Reyes Magos con sus camellos y con muchos regalos en sus carrozas. ¿Qué cara pondrías?”. Los títeres deberían poner cara de sorpresa y los titiriteros abrir los brazos de los títeres bien abiertos.

- Cada niño tendrá la silueta de una cara y dibujará los ojos y la boca como quiera. Después cada niño explicará qué emoción siente el niño de su dibujo.
- Diálogo sobre qué cara ponen cuando estan contentos, tristes, enfadados o sorprendidos.

SESIÓN 17:

Se continuará con el trabajo de expresión poniendo énfasis en la expresión de la cara.

- Todos los niños estarán delante del espejo. La maestra dará una serie de indicaciones *“estás triste, contento, enfadado, sorprendido, tienes miedo...”* y los niños tendrán que representarlo solamente utilizando la cara y mirándose al espejo (figura 7). Cada vez la maestra cambia de indicación más rápido y los niños acabarán haciendo muchas muecas divertidas.



Figura 7. *Emociones básicas* (recuperado en enero de 2015 <http://www.conjugando.net/tag/expresion/>).

Después se dividirá al grupo en dos subgrupos: uno será el director de obra (los niños darán las indicaciones que antes daba la maestra) y el otro subgrupo serán los actores (serán los que representarán lo que indique el otro subgrupo). Los dos subgrupos se pondrán en dos filas unos delante de los otros de tal forma que cada niño tenga una pareja delante. Los directores de obra darán una indicación y su pareja actora la

representará. Cuando la maestra de una palmada los niños actores se desplazarán un sitio hacia la derecha de tal forma que quedarán delante de un niño distinto. Se realizarán 3 o 4 representaciones y después se cambiarán los roles de director y actor.

A continuación los niños se pondrán por parejas y un niño adoptará una expresión y el otro propondrá el adjetivo que le parece corresponderle.

- Expresión libre con rotuladores.
- Diálogo sobre cómo se mueven las partes de la cara para expresar distintas emociones.

SESIÓN 18:

En esta sesión todo el cuerpo se pone en marcha para expresar distintas emociones delante del grupo.

- La maestra habrá preparado un escenario con unas cortinas como si fuera un teatro. Los niños se colocarán sentados como si fueran público y uno a uno irán saliendo al escenario y se colocarán detrás de las cortinas. La maestra dirá una emoción y el niño tendrá que representarla utilizando todo el cuerpo. “*A continuación presentamos la... Alegría, la... tristeza, el... miedo, el... susto, etc*” y se abren las cortinas del teatro.
- Expresión libre con ceras
- Diálogo sobre qué emoción les gusta más representar y por qué.

SESIÓN 19:

Mediante juegos de adivinanza se trabajará la comprensión de las emociones expresadas por los compañeros.

- Se dividirá al grupo en 5 subgrupos y cada grupo tendrá que representar una emoción con todo el cuerpo (figura 8) y el resto de los niños tendrán que adivinarla. Se realizará varias veces cambiando de emoción a representar, de tal forma que una emoción será representada por diferentes grupos y, por lo tanto, de diferentes maneras.



Figura 8. *Expresión de emociones: alegría, tristeza, enfado y miedo* (recuperado en enero de 2015 <http://laprofedeal.blogspot.com.es/2012/11/mas-expresiones-y-emociones.html>).

- Expresión libre con pinturas.
- Diálogo sobre las diferentes formas de expresar una misma emoción y la validez de cada una de ellas y lo importante que es poder entender lo que sienten los demás.

SESIÓN 20:

Se continuará con el trabajo realizado en la sesión anterior, dando importancia a las diferentes formas de expresar una emoción.

- Se dividirá al grupo en 5 subgrupos de 4 niños. A cada subgrupo la maestra le planteará una situación con un mensaje a comunicar de distintas maneras y cada uno de los niños del subgrupo lo interpretará, delante del gran grupo, de la forma que la profesora le diga, de tal forma que un mismo mensaje será transmitido de cuatro formas diferentes.

Las situaciones planteadas serán las siguientes:

- *Expresar “enfado” al decir “no quiero más” de las siguientes formas: gritando, acercándose mucho al compañero, con un golpe en el brazo, de forma libre.*
 - *Expresar “miedo” al decir “no quiero más” de las siguientes formas: tono de voz bajo, mirando hacia abajo, escondiendo el cuerpo, de forma libre.*
 - *Expresar “alegría” al decir “qué bonito es” de las siguientes formas: abriendo mucho los ojos, abriendo los brazos, saltando, de forma libre.*
 - *Expresar “vergüenza” al decir “¿Me das un poco?” de las siguientes formas: sin mirar al compañero, con tono muy bajo, tapándose la boca, de forma libre.*
 - *Expresar “pena” al decir “No me ha gustado lo que me has hecho” de las siguientes formas: llorando, escondiendo la cabeza, tapándose la cara, de forma libre.*
- Después de la representación de cada emoción se comentará con el grupo cómo han expresado cada emoción de distintas formas y cómo se ha sentido el espectador o el compañero que recibía el mensaje.

SESIÓN 21:

En esta sesión se trabajará la expresión libre por parte de los alumnos fomentando la variabilidad de formas de comunicación.

- El museo emocional: Los niños se podrán por parejas y uno de la pareja improvisará y el otro hará de espejo, de tal forma que copiará los movimientos que realice el primer niño. La maestra dará la indicación de la emoción que tienen que representar y una misma emoción será representada desde la mínima expresión hasta la máxima expresión de forma gradual (por ejemplo, de cara triste, un poco más triste hasta echarse a llorar y llorar muy fuerte).
- A continuación los niños se desplazarán por la sala expresando la emoción, sentimiento o situación que la maestra vaya proponiendo (alegres, muy cansados, tristes, enfadados, buscando algo que se ha perdido) y con la velocidad que la maestra diga (rápida, lenta o intermedia) y con las pausas que proponga.

- Reflexión en grupo de cómo cada emoción tiene diferentes grados y se puede expresar de formas diferentes.

CUARTO BLOQUE

Objetivo de las sesiones 22-26: Aprender a gestionar las propias emociones.

SESIÓN 22:

En la primera sesión de este bloque, la maestra presentará unos rincones preparados para cada emoción que denominará “Los 3 rincones del corazón”: el rincón del enfado, el rincón de la relajación y el rincón de la expresión.

Se explicará a los alumnos que, en cualquier momento del día, cuando un alumno considere que lo necesita podrá acudir a uno o varios de los tres rincones. En el rincón del enfado encontrará cojines grandes, pelotas pequeñas de goma para apretar con las manos y papel de periódico para romper o arrugar. En el rincón de la relajación se dispondrá de colchonetas, cojines, una caja de música... para poder relajarse después de un enfado o en momentos de nerviosismo o estrés. En el rincón de la expresión encontrará papel, colores, plastilina... para poder expresar cómo se siente en ese momento.

A continuación se dejará tiempo libre para que cada alumno pueda probar los tres rincones y después se pensará entre todos los niños para qué puede servir cada rincón y cuándo utilizarlos.

SESIÓN 23:

En esta sesión se trabajará el control de la respiración como método para aprender a relajarse.

- Los niños se colocarán en fila uno al lado del otro y tendrán un globo pequeño hinchado cada uno y una pajita. Con la pajita tendrán que soplar y mover el globo hasta la otra punta de la clase sin tocarlo con las manos (figura 9).

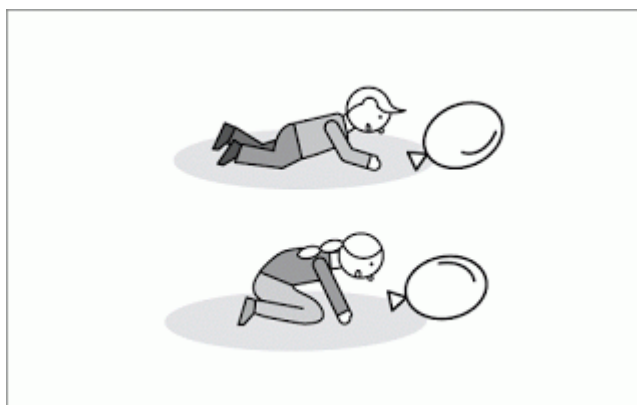


Figura 9. *Soplar globos* (recuperado en enero de 2015 <http://cuentosparaserjugados.blogspot.com.es/>).

- La maestra repartirá globos deshinchados por el aula y los niños los irán cogiendo y los hincharán soplando (pedirán ayuda a la profesora para atarlos). Cuando cada niño tenga un globo hinchado se pondrá una canción y jugarán a tirar todos los globos al aire y que no toquen al suelo hasta que termine la canción.
- Pintar con pintura de dedos utilizando manos y pies.
- Comentar entre todos cómo puede ayudar la respiración a relajarse y cuándo utilizarla.

SESIÓN 24:

En esta tercera sesión del bloque se aprenderán diferentes técnicas de relajación que puedan servir a los alumnos en diferentes momentos de enfado o estrés.

- Se pondrán músicas con diferentes ritmos y que evoquen distintas emociones. Los alumnos se desplazarán por el aula según les haga sentir cada música.
- Técnicas de relajación y tensión-distensión
Se realizaran diferentes ejercicios de respiración como soplar hojas, respirar como diferentes animales, hinchar globos imaginarios... para entrar en un estado de relajación. Después los alumnos se tumbarán en el suelo y se pondrá una música suave y se escuchará un cuento que va guiando a los niños hacia la relajación de todo el cuerpo.
- Reflexión conjunta para contestar las siguientes preguntas ¿cómo nos sentimos después de los ejercicios realizados? ¿Para qué creemos que pueden servir? ¿Cuándo nos pueden ayudar?

SESIÓN 25:

En esta sesión se aprenderá otra forma de relajarse, los masajes.

- El profesor guiará la actividad mostrando los movimientos de masaje que se realizaran y los alumnos lo practicarán al mismo tiempo entre ellos (figura 10).



Figura 10. Masajes (recuperado en enero de 2015

<http://boscosinfantil.blogspot.com.es/2013/02/psicomotricidad-en-el-circo-2-de.html>).

- Explicar cómo se sienten después de que les den un masaje y cómo se encuentra su cuerpo (hablar del contacto y el sentimiento de agrado a desagrado según cada uno y dependiendo de la situación).

SESIÓN 26:

Se volverá a la representación de situaciones como se había hecho en el segundo bloque del programa, pero esta vez con el objetivo de encontrar diferentes soluciones a la situación planteada.

- Se dividirá el grupo en 5 subgrupos y se plantearán una situación para cada grupo. Serán situaciones de las que aportaron los niños en la sesión 6 (situaciones que provocan una emoción). Cada grupo se preparará la representación de la situación y un final en el que se haya gestionado la emoción que ha aparecido. Se realizarán todas las representaciones y después de cada representación se reflexionará entre todos otras formas de superar la situación.

Por ejemplo se puede plantear una situación en la que un niño está construyendo una torre y otro niño va corriendo y tira la torre al suelo. El primer niño se enfada y/o se pone triste, ¿qué puede hacer para gestionar el enfado? Primero tendría que superar el enfado inicial, puede picar con los pies en el suelo, saltar, soplar, abrir los brazos cogiendo aire fuerte i soltarlo poco a poco... después podría hablar con el niño que ha tirado la torre para que se dé cuenta de que su acción le ha hecho enfadar o se ha puesto triste porque se le ha caído su torre al suelo.

Es importante que pueda salir una gran variedad de recursos para gestionar las emociones.

La profesora anotará en un papel grande en la pared las diferentes ideas que surgen de los niños para poder gestionar cada emoción.

- Representación individual de la gestión de una situación con ceras.

QUINTO BLOQUE:

Objetivo de las sesiones 27-30: Aprender a generar emociones positivas.

Las cuatro sesiones que cierran el programa de educación emocional estarán destinadas a la realización de juegos cooperativos con el objetivo de habituar a los niños a mostrar aprecio y afecto positivo hacia los compañeros y de valorar el trabajo en equipo como generador de emociones positivas.

Al final de cada sesión se destinará un momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Puede ser positivo tener muestras de cariño?

SESIÓN 27:

- Canción "Con mis manos te acaricio"

Los niños se colocarán en círculo por parejas. Se escuchará la canción con los alumnos sentados al suelo y después los niños se levantarán y harán lo que dice la canción con su pareja. (Anexo 2)

- Árboles y osos:

La maestra empezará a contar una historia: *“Había una vez un bosque con muchos árboles”* y los niños se pondrán de pie dispersos por la sala imaginando que son árboles. La maestra continuará *“En este bosque había unos osos muy cariñosos”* y señalará a 5 o 6 niños que harán de osos *“que caminan por el bosque buscando comida. Los árboles cuando ven a un oso que se les acerca les dicen “osito, osito, ¿me das un abrazo?”* y los niños que hacen de osos abrazarán a los árboles. Cuando un oso abraza a un árbol se convertirá en árbol y el árbol se convertirá en oso y tendrá que ir caminando hasta que un árbol le pida un abrazo.

Se reflexionará sobre si les gusta o no que les den abrazos, cuándo les gusta que se los den y cuándo les gusta darlos y cómo los pueden pedir. En este momento la maestra indicará que si alguien quiere un abrazo de algún compañero se lo puede pedir por el nombre (ej: María ¿me das un abrazo?)

- El lago encantado: el aula representará un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae en él se le congela el corazón. Solo se podrá pisar dentro de los aros que se han repartido por el suelo del aula. Si un niño/a cae en el lago se quedará congelado en el lugar donde cayó y no podrá moverse hasta que otro niño/a le dé un beso o un abrazo que le hará descongelar el corazón. El objetivo del grupo será procurar que no haya jugadores encantados en el lago.

SESIÓN 28:

- Canción “Arroz con leche, yo quiero”

Todos los alumnos y la maestra estarán en círculo y la maestra enseñará a los niños la canción “Arroz con leche, yo quiero”. Después un niño se situará en el centro del círculo con el brazo y el dedo índice estirado y se cantará la canción mientras este niño va señalando a cada niño siguiendo el ritmo de la canción. Cuando se acabe la canción el niño del centro dará un beso al niño al que señale al decir la última sílaba. El niño que haya recibido el beso se pondrá en el centro del círculo y se volverá a cantar la canción. (Anexo 3)

- Abrazo de todo el grupo: empezarán dos niños abrazándose en el centro de la clase. Después la maestra va señalando uno por uno a los niños y en ese momento se unen a los dos niños que están abrazados hasta que al final están todos los niños unidos en un gran abrazo.
- La torre: el objetivo es realizar una torre lo más alta posible con diferentes objetos del aula. Cada niño aportará un objeto y lo colocará a la torre intentando que ésta no se derrumbe. Cuando cada niño haya aportado un objeto o en el momento en que ésta se derrumbe, cada niño recogerá el objeto que había aportado y lo devolverá a su lugar.

SESIÓN 29

- El corro del cariño: la maestra y los alumnos se colocarán en círculo y cantarán la canción “el patio de mi casa” con una variación (anexo 4) que dice “abrázame, y vuélveme a abrazar” de tal forma que abrazarán primero al niño de un lado y después al del otro lado
- La cadena: se hace una hilera de niños y se tendrán que transportar un número x de objetos de una punta a la otra de la cadena mientras dura una canción. Los niños no se podrán desplazar, sino que deberán pasar los objetos al compañero que tengan al lado.
- El globo: la maestra tirará un globo hinchado al aire y entre todos los alumnos deberán evitar que caiga al suelo dándole pequeños golpes con la mano. Cuando un niño/a toque el globo se sentará en el suelo. El objetivo será conseguir que todos los niños se sienten antes de que el globo toque al suelo.

SESIÓN 30:

- Naranja dulce: la maestra y los alumnos se colocarán en círculo por parejas. Uno de los niños pondrá su espalda hacia el interior del círculo y el otro niño hacia el exterior. Cantarán la canción aprendida anteriormente y cuando acabe la canción realizarán el gesto que ha salido en la canción y después los del círculo interior se moverán hacia la izquierda cambiando así, de pareja. Se volverá a cantar la canción pero se variará el gesto, así que al terminar cada estrofa se hará un gesto de cariño a la pareja (anexo 5)
- El paracaídas (figura 11): cada alumno cogerá de una punta del paracaídas y con el movimiento realizado por todos se tiene que evitar que la pelota caiga al suelo.



Figura 11. *El paracaídas* (recuperado en diciembre de 2014 de <http://www.elbalcondemateo.es/2013/04/juegos-cooperativos-con-paracaidas/>).

- Sillas musicales cooperativas: se colocará una silla para cada niño y se dispondrán formando un círculo. Los alumnos se situarán por fuera del círculo. Mientras suene la música los niños bailarán dando vueltas alrededor del círculo de sillas. Cuando la

música se pare todos los niños subirán a la silla que tengan delante. Después se quita una silla y se reinicia el juego. El objetivo del grupo es que nadie toque el suelo, por lo tanto, una misma silla será compartida por dos niños cuando se empiecen a quitar sillas.

A parte de todas estas sesiones dedicadas exclusivamente a la educación emocional a través de la vivencia corporal, también se realizarán actividades paralelas a partir del segundo trimestre, cuando la identificación de las propias emociones haya sido trabajada en el programa específico de educación emocional.

- “El delfín saltarán”:

En la asamblea de buenos días se presentará a un muñeco delfín que pasa de mano en mano y que les pregunta ¿cómo te sientes? Los niños al responderle tendrán la oportunidad de expresar delante de todo el grupo como se sienten esa mañana. Al mediodía se hará otro momento de asamblea para que los alumnos puedan explicar cómo se han sentido durante la mañana, si se encuentran diferentes de cómo han llegado a la escuela y, a partir del tercer trimestre, si han acudido a algún rincón durante la mañana. Será una expresión voluntaria en la que se da la oportunidad pero no se obliga a ningún alumno a expresarse. Se destinará tanto tiempo como sea necesario para que cada alumno pueda expresarse con libertad.

- Elaboración de “Mi diario de sentimientos”:

Cada alumno va a elaborar una libreta en la que registrarán como se sienten al llegar a la escuela, antes de irse a comer y, a partir del tercer trimestre, si han acudido a algún rincón durante la mañana. Para hacerlo tendrán unos dibujos de unas caras que expresen los diferentes sentimientos y unas imágenes de los diferentes rincones. Ellos tendrán que escoger la cara que represente su estado de ánimo y pegarla con un velcro en el día de hoy (ver anexo 6).

Este diario se lo llevarán a casa cada día y será comentado con los padres con el fin de que cada niño pueda comunicar en casa como se ha sentido en la escuela.

3.7. EVALUACIÓN

El proyecto se evaluará con la finalidad de mejorar la calidad del mismo en las próximas aplicaciones.

- Como objeto de evaluación se responderá a las siguientes preguntas:

¿El proyecto ha facilitado que los alumnos sean capaces de identificar sus propias emociones en diferentes situaciones?

¿El proyecto ha facilitado que los alumnos sean capaces de reconocer las emociones de sus compañeros?

¿El proyecto ha fomentado el manejo de sus emociones de forma adecuada por parte de los alumnos?

¿El proyecto ha favorecido la expresión, por parte de los alumnos, de sus emociones a través de la expresión corporal, gráfica y oral?

¿El proyecto ha favorecido la generación de emociones positivas por parte de los alumnos?

¿El proyecto ha ayudado a utilizar la expresión corporal de forma adecuada por parte de los alumnos para relacionarse de forma adecuada con los compañeros?

- La tipología de la evaluación será individual, oral y activa en la que se buscará que los alumnos tomen conciencia de su avance en el conocimiento y gestión de sus emociones.

- Plazo de realización

Se realizará una evaluación inicial para conocer la situación de los alumnos al inicio del curso.

Durante la implementación del proyecto se realizará una evaluación continua que permita a los alumnos detectar sus puntos fuertes y sus puntos débiles y trabajar para la mejora de las debilidades.

A final de curso se realizará una evaluación sumativa para evaluar el resultado final de la aplicación del proyecto y planificar posibles mejoras de cara al curso siguiente.

- Las personas implicadas serán:

Los profesores-tutores serán los encargados de evaluar el desarrollo global del proyecto.

Se pedirá la colaboración de las familias mediante un cuestionario de evaluación.

- Los instrumentos de evaluación utilizados serán:

Para la evaluación inicial se realizará una rúbrica analítica (tabla 3).

Tabla 3. *Rúbrica analítica de evaluación inicial*

Alumno					
Objeto de evaluación.	Muy bien 3 puntos	Bien 2 puntos	Regular 1 puntos	Mal 0 puntos	Punt os
Identificación de las propias emociones.	Identifica diferentes emociones propias en diferentes situaciones.	Identifica diferentes emociones propias en algunas situaciones.	Identifica algunas emociones propias en algunas situaciones.	No identifica la mayoría de sus propias emociones.	
Reconocimiento de las emociones de los compañeros.	Reconoce diferentes emociones ajenas en diferentes	Reconoce diferentes emociones ajenas en algunas	Reconoce algunas emociones ajenas en algunas	No reconoce la mayoría de emociones ajenas.	

	situaciones.	situaciones.	situaciones.		
Manejo de las emociones.	Manejo adecuado de sus propias emociones.	Manejo adecuado de la mayoría de sus emociones.	Manejo adecuado de algunas de sus emociones.	Manejo inadecuado de la mayoría de sus emociones.	
Expresión de las emociones.	Expresa sus emociones con diferentes recursos.	Expresa sus emociones siempre de la misma manera.	Expresa sus emociones en algún momento.	No expresa sus emociones.	
Generación de emociones positivas.	Genera emociones positivas en diferentes situaciones y con diferentes recursos.	Genera emociones positivas en algunas situaciones y con algunos recursos.	Genera emociones positivas solo en algún momento.	No genera emociones positivas.	
Utilización de la expresión corporal.	Utiliza la expresión corporal en distintas situaciones para comunicarse de forma adecuada.	Utiliza la expresión corporal en determinadas situaciones para comunicarse de forma adecuada.	Le cuesta utilizar la expresión corporal para comunicarse de forma adecuada.	No sabe como utilizar la expresión corporal para comunicarse de forma adecuada.	
Puntuación final.					

Para la evaluación continua o formativa se utilizará la observación sistemática y rigurosa recogiendo los datos en una plantilla de observación realizada para tal fin (tabla 4).

Tabla 4. *Plantilla de observación continua*

Alumno.....	
Objeto de observación.	Comentarios
Identificación de las emociones propias.	
Reconocimiento de las emociones de los compañeros.	
Manejo de las propias emociones.	
Expresión de las emociones propias.	
Generación de emociones positivas.	

Utilización de la expresión corporal para relacionarse con los demás.	
Otras observaciones.	

Para la evaluación final se volverá a rellenar la rúbrica utilizada para la evaluación inicial para poder comparar los resultados y se usará un cuestionario que se entregará a las familias (tabla 5).

Tabla 5. *Cuestionario de evaluación para las familias*

Alumno.....		
¿Habéis notado que vuestro hijo/a ha mejorado en los siguientes aspectos?	Sí	No
Reconoce mejor sus propias emociones.		
Identifica mejor las emociones de los demás.		
Sabe manejar sus emociones de forma más correcta.		
Sabe expresar mejor sus emociones.		
Genera emociones positivas con frecuencia.		
¿Consideráis que vuestro hijo/a ha mejorado en la gestión de sus propias emociones?		

Si los resultados obtenidos en dicho proyecto son positivos, se implementará en todo el ciclo de educación infantil en los años siguientes, haciendo las modificaciones que se consideren necesarias para su mejora.

También se plantea la necesidad de hacer una continuación de dicho proyecto para los cursos siguientes para seguir con el trabajo de la educación emocional durante toda la etapa de educación primaria.

“La educación emocional debería tener continuidad a lo largo de la escolaridad, así como disponer de múltiples oportunidades para llevar a la práctica estos aprendizajes” (López Cassà, 2012, p.47).

4. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN

4.1. CONCLUSIONES

En el trabajo se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre educación emocional y expresión corporal en educación infantil que ha sido expuesta en los dos primeros capítulos. La bibliografía sobre estos dos temas es extensa y en el presente trabajo se ha querido especificar y centrarse en la importancia de la expresión corporal y emocional en educación infantil.

A nivel emocional se evidencia que las emociones empujan a vivir y cumplen muchas funciones importantes en el ser humano, con lo cual, es importante no reprimirlas ni menospreciarlas sino reconocerlas y aprender a convivir con ellas utilizándolas y gestionándolas de la mejor forma posible. Este es un proceso que necesita de un aprendizaje, que se realiza en la familia y en la escuela y se denomina educación emocional. El objetivo general de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales, como sería la conciencia y el reconocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás, el saber expresar las emociones de forma adecuada, la autorregulación correcta de las propias emociones y todo ello para poder relacionarse con los demás y adaptarse a la sociedad.

La educación emocional contribuye al desarrollo integral de la persona y es un elemento fundamental y necesario desde la infancia. La escuela es un pilar básico para el desarrollo emocional de los niños y cada vez hay más centros que introducen en su programa la gestión de las emociones.

A partir de aquí en el presente trabajo se ha indagado acerca de la relación entre cuerpo y emoción y cómo puede aplicarse en la práctica y en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Los sentimientos se comunican a través del lenguaje no verbal, a través de los gestos de la cara y el cuerpo. La psicomotricidad utiliza el cuerpo y el movimiento como medio de expresión y, por tanto, puede servir para expresar las emociones, tal y como se ha comentado, a través de la comunicación no verbal.

La educación emocional es un concepto que ha ganado mucho terreno y se encuentra en auge en la educación durante los últimos años, pero las familias y los profesores aún tienen dudas sobre cómo llevarla a la práctica. La vivencia y expresión corporal no son muy utilizadas en las escuelas y, a partir de la búsqueda bibliográfica realizada, se puede corroborar que sería una herramienta muy útil para el desarrollo global de los alumnos y, específicamente podría favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

Este ha sido el siguiente punto a tratar en este trabajo. Intentando aplicar la información revisada en la búsqueda bibliográfica a la práctica educativa, se ha planificado un programa de actividades de educación emocional destinado a niños del segundo curso del segundo ciclo de educación infantil utilizando la vivencia y expresión corporal como herramienta básica y con el objetivo de favorecer el desarrollo integral de los alumnos.

4.2. LIMITACIONES

En la realización del trabajo se han presentado algunas limitaciones debido a que el programa planificado no se ha llevado a la práctica y por tanto no se han podido observar los efectos reales y no se ha podido corroborar que los objetivos planteados para alcanzar con el programa realmente se cumplan al aplicarlo.

Además no se ha encontrado bibliografía específica para trabajar la dimensión emocional a partir del trabajo corporal, y por tanto, las actividades propuestas han sido elaboradas específicamente para dicho trabajo sin poder tener alguna referencia de trabajos anteriores.

4.3. PROSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN

A partir del trabajo y de sus limitaciones, se plantea como prospectiva de investigación poder llevar a la práctica el programa de educación emocional planificado para poder ver los efectos reales y los beneficios de la utilización de la vivencia y expresión corporal en el desarrollo global de los alumnos y, específicamente, en el desarrollo de la dimensión emocional de los mismos. Además se considera necesario ampliar dicho programa a todos los cursos de educación infantil para dar continuidad y seguimiento a la propuesta.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

5.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., & Sala, J. (2001). "La educación emocional en el currículum", *Teoría de la educación*, (13), 209-232.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., & Pujol, E. (2012). *El gran libro de las emociones*. Badalona: Parramón.
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J.K.,... Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu.
- Darwin, Ch. (1984) *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- Equipo Editorial Escuela Española. (1993). *Temario de oposiciones de psicología y pedagogía. La acción psicopedagógica en la enseñanza secundaria*. Madrid: Escuela Española, S.A.
- Fast, J. (1984). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Batnam.
- Hall, E. (1989). *El lenguaje silencioso*. Madrid: Alianza.
- Lapierre, A., & Aucouturier, B. (1977) *La educación psicomotriz como terapia: "Bruno"*. Barcelona: Médica y Técnica.
- Le Boulch, J. (1983) *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid: Doñate.
- LOMCE (2012). La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa. Propuesta de reforma de La Ley Orgánica de Educación (2/2006, de 3 de mayo).
- López, E. (2005). "La educación emocional en educación infantil". *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 153-168.
- Lora, J. (2011). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2 (9), p. 739 - 760.
- Macías, E., & Puig, L. (2000). *Proposta de treball psicomotricitat 3-6anys, educació infantil*. Barcelona: Cruïlla.
- Mora, F., Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Madrid: Alianza.
- Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría*. Madrid: Alianza.
- Nacht, S., Ajuriaguerra, J., Badaracco, G., Benassy, M., Berge, A., Bonaparte, M, ... Schlumberger, M. (1959). *El psicoanálisis, hoy*. Barcelona: Lluís Miracle.
- Nevares Heredia, L., & Miguel Aguado, A. (1995-1996). La comunicación no verbal. *Revista Pedagógica*, 141-154.

5.2. BIBLIOGRAFÍA

- Aucouturier, B (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). "Importància i necessitat de l'educació emocional en la infància i l'adolescència". *Butlletí d'infància*, (55), 1-7.
- Cortés, P. (2012). *Aprendizaje socioemocional y expresión corporal*. (Trabajo fin de grado inédito). UNIR. Facultad de educación. España.
- Desrosiers, P., & Tousignant, M. (2005). *Psicomotricidad en el aula*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Learreta, B., Ruano, K., Sierra, M. (2006). *Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos*. Barcelona: Inde.
- Venner, A.M. (2003). *40 juegos para la expresión corporal de 3 a 10 años*. Barcelona: Octaedro.

6. ANEXOS

- Anexo 1: letra canción “Un joc per moure el cos” (“Un juego para mover el cuerpo” traducida del catalán al castellano)

Este es un juego, un juego para mover el cuerpo
si quieres pasarlo bien escucha esta canción. (bis)

Muevo la mano, mano, mano,
muevo la mano, mano, mano,
muevo la mano, mano, mano,
muevo la mano, mano, mano.

Este es un juego, un juego para mover el cuerpo
si quieres pasarlo bien escucha esta canción. (bis)

Muevo la cabeza, cabeza, cabeza,
muevo la cabeza, cabeza, cabeza,
muevo la cabeza, cabeza, cabeza,
muevo la cabeza, cabeza, cabeza.

Este es un juego, un juego para mover el cuerpo
si quieres pasarlo bien escucha esta canción. (bis)

Muevo la barriga, barriga, barriga,
muevo la barriga, barriga, barriga,
muevo la barriga, barriga, barriga,
muevo la barriga, barriga, barriga.

Este es un juego, un juego para mover el cuerpo
si quieres pasarlo bien escucha esta canción. (bis)

Muevo el culo, culo, culo,
muevo el culo, culo, culo,
muevo el culo, culo, culo,
muevo el culo, culo, culo.

Este es un juego, un juego para mover el cuerpo
si quieres pasarlo bien escucha esta canción. (bis)

Muevo el pie, pie, pie,
muevo el pie, pie, pie,
muevo el pie, pie, pie,
muevo el pie, pie, pie.

- Anexo 2: letra canción “Con mis manos te acaricio”

Con mis manos te acaricio.
Con mi boca yo te beso.
Con mis ojos yo te miro.
Con mi nariz te huelo.
Con mis brazos yo te abrazo.

Con mi cola yo me siento.
Con mi voz yo sé ladrar.
Y volvemos a empezar.
¡Cambio! (*Cambiamos de pareja*)
Con mis manos te acaricio.
Con mi boca yo te beso.
Con mis ojos yo te miro.
Con mis brazos yo te abrazo.
Con mi cola yo me siento.
Con mi voz yo sé maullar.
Y volvemos a empezar.
¡Cambio! (*Cambiamos de pareja*)
Con mis manos te acaricio.
Con mi boca yo te beso.
Con mis ojos yo te miro.
Con mi nariz te huelo.
Con mis brazos yo te abrazo.
Con mi cola yo me siento.
Con mi voz sé cacarear.
Y volvemos a empezar.
¡Cambio! (*Cambiamos de pareja*)
Con mis manos te acaricio.
Con mi boca yo te beso.
Con mis ojos yo te miro.
Con mi nariz te huelo.
Con mis brazos yo te abrazo.
Con mi cola yo me siento.
Con mi voz te digo chao.

- Anexo 3: letra canción “Arroz con leche, yo quiero”

Arroz con leche,
yo quiero estar
con una amiguita
que me quiera de verdad.
Que sepa correr,
que sepa cantar,
que, cuando estoy solita,
me venga a buscar.
Otra letra:
Que sepa correr,

que sepa saltar,
que sepa estar callada
cuando hay que trabajar.

- Anexo 4: letra canción “El corro del cariño”

Al corro del cariño
vamos a jugar.
Con gestos de cariño
vamos a cantar.
Abrázame (1)
y vuélveme a abrazar. (2)
Nos damos una vuelta (3)
y volvemos a empezar.

- Anexo 5: letra canción “naranja dulce”

Naranja dulce.
Limón partido.
Dame un saludo
que yo te cuido.
Naranja dulce.
Limón partido.
Dame una caricia
que yo te pido.
Naranja dulce.
Limón partido.
Dame un abrazo
que soy hermano.
Naranja dulce.
Limón partido.
Dame un besito
que soy amigo.

- Anexo 6: “Mi diario de sentimientos”

Día: 7 de febrero de 2016

¿Cómo me siento?

Cuando llego a la escuela

Cuando me voy a comer

¿He ido a algún rincón durante la mañana? ¿A cuál?



contenuto



triste



enfadado



cansado

fente: recuperado en enero 2015 de
https://www.google.es/search?newwindow=1&hl=es&site=imghp&tbm=is&source=hp&biw=1366&bih=641&q=emoticonos+emociones&oq=emoticonos+emociones&gs_l=img.3...0.0.1.8262923.0.0.0.0.0.0.0.0..0.0....0...1ac..24.img..0.1.193.
jOpWh8vKR4E



Rincón de la relajación¹



Rincón del desenfado²



Rincón de la expresión³

¹ Fuente: recuperado en enero de 2015 de <http://laspecasdelucas.com/producto/cojin-pequeno/>

² Fuente: recuperado en enero de 2015 <http://comercialgane.com/blog-detail/beneficios-de-las-pelotas-antiestres>

³ Fuente: recuperado en enero de 2015 <http://www.taringa.net/post/imagenes/1610232/Un-post-de-lapices-de-colores.html>