



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE GRADO

| |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| Título |
| Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal |
| Autor/es |
| Elena Gómez Fernández |
| Director/es |
| Ana María Ponce de León Elizondo |
| Facultad |
| Facultad de Letras y de la Educación |
| Titulación |
| Grado en Educación Infantil |
| Departamento |
| |
| Curso Académico |
| 2016-2017 |



Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal, trabajo fin de grado de Elena Gómez Fernández, dirigido por Ana María Ponce de León Elizondo (publicado por la Universidad de La Rioja), se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor
© Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones,
publicaciones.unirioja.es
E-mail: publicaciones@unirioja.es

Trabajo de Fin de Grado

**DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL A
TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN
CORPORAL**

Autor:

Elena Gómez Fernández

Tutor/es:

Fdo. Ana María Ponce de León Elizondo

Titulación:

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

AÑO ACADÉMICO: 2016/2017

Resumen

La Inteligencia Emocional está adquiriendo gran importancia en el ámbito educativo, ya que mejora el desarrollo emocional de los alumnos.

En nuestro día a día suceden cosas que hacen que sintamos emociones. Por ello, es imprescindible que nos enseñen a identificarlas, reconocerlas y gestionarlas tanto en nosotros mismos como en los demás.

La expresión corporal es la herramienta común universal de comunicación de sensaciones, ideas y emociones. Utiliza como medio el cuerpo el cual refleja nuestros estados emocionales a través de posturas, gestos y movimientos.

Es importante enseñar a los alumnos todos los tipos de lenguaje posibles para comunicar y expresar su mundo emocional.

Estos dos términos, expresión corporal y emociones, se relacionan desde el momento en que nacemos, ya que utilizamos nuestro cuerpo para comunicarnos, expresar a los demás lo que les queremos decir, lo que sentimos.

Por lo tanto, la expresión corporal es una herramienta importante para que los alumnos en la etapa de Infantil empiecen a tener conciencia de ellos mismos, de sus posibilidades y limitaciones, tanto motrices como emocionales, así como de la adquisición de la conciencia emocional de los otros, la empatía.

El juego puede ser un instrumento a través del cual el alumno comience a desarrollar la competencia emocional, además de divertirse, ayuda a la socialización, a compartir, a ponerse en el lugar del otro y puede servir como instrumento de evaluación.

Palabras clave: Educación Emocional, Expresión corporal, Inteligencia Emocional, Cuerpo, Movimiento, Espontaneidad, Juego

Abstract

Emotional Intelligence is gaining great importance in the educational field, because it improves the emotional development of the students.

In our day to day things happen that make us feel emotions. Therefore, it is essential that they teach us how to identify emotions, recognize and manage them in ourselves and in others.

Body language is the universal common tool for communicating sensations, ideas and emotions. It uses the body as a medium which reflects our emotional states through postures, gestures and movements.

It is important to teach students all possible types of language to communicate and express their emotional world.

These two terms, body language and emotions, are related from the moment we are born, because we use our body to communicate, express to others what we want to say, what we feel.

Therefore, body expression is an important tool for students in the stage of child to begin to be aware of themselves, their possibilities and limitations, motor and emotional, as well as the acquisition of emotional awareness of others, empathy.

The game can be an instrument which the student begins to develop emotional competence, as well as having fun, helps socialization, sharing, putting oneself in another's place and can serve as an evaluation tool.

Keywords: Emotional Education, Body Language, Emotional Intelligence, Body, Movement, Spontaneity, Game

ÍNDICE

| | Página |
|----------------------------------------------------------|--------|
| 1. Introducción | 7 |
| 2. Justificación | 9 |
| 3. Objetivos | 11 |
| 4. Enfoque teórico | 13 |
| 4.1 Las emociones | 13 |
| 4.1.1 Definición de emoción | 13 |
| 4.1.2 Pilares de las emociones | 13 |
| 4.1.3 Educación emocional | 14 |
| 4.1.4 Inteligencia emocional | 15 |
| 4.2 Expresión corporal | 15 |
| 4.2.1 Definición de expresión corporal | 15 |
| 4.2.2 Elementos de la expresión corporal | 16 |
| 4.2.2.1 El cuerpo | 16 |
| 4.2.2.2 Las emociones | 17 |
| 4.2.3 Expresión y comunicación corporal | 18 |
| 4.3 Emociones y expresión corporal | 18 |
| 4.4 Emociones y expresión corporal en el currículo | 19 |
| 5. Desarrollo del proyecto | 23 |
| 6. Conclusión | 35 |
| 7. Referencias | 37 |
| 8. Anexos | 41 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1. Calendario con los días de las sesiones señalados | 25 |
|-------------------------------------------------------------------|----|

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo Fin de Grado (TFG) va a llevar a cabo una investigación sobre la importancia que tiene la Expresión Corporal para el desarrollo de las emociones en la etapa de Educación Infantil.

La dimensión emocional está presente desde el momento del nacimiento y adquiere un papel muy relevante en el crecimiento personal. Desde pequeños, los niños utilizan su cuerpo para expresar y comunicar lo que piensan y sienten, muchas veces de manera inconsciente (llorando cuando necesitan algo, haciendo gestos...).

Por ello, es importante que los alumnos aprendan tanto a identificar y poner nombre a las emociones en sí mismos, como en los demás.

En este sentido adquiere gran importancia la expresión corporal, ya que se utiliza el cuerpo como medio de comunicación, expresión de ideas, emociones y sentimientos.

Dentro de la escuela no se le da la misma importancia a todas las inteligencias y la dimensión emocional la dejamos un poco de lado. Por ello es importante incidir en la importancia que tiene para un completo desarrollo personal, ya que es algo que forma parte de nosotros desde el momento del nacimiento y nos va a acompañar a lo largo de nuestra vida.

En la escuela, muchas veces se utiliza el juego para trabajar elementos curriculares concretos (repetición), pero puede ser una estrategia de aprendizaje para trabajar y desarrollar la competencia emocional, además de ser un medio que ayuda a la socialización y puede ser una herramienta de evaluación.

“Es importante poner al alcance de los alumnos todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo emocional: El lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal, el lenguaje no verbal y el juego simbólico. Y, por tanto, un buen camino para el descubrimiento de las emociones es a través de la expresión corporal, con el juego y la experimentación como medio de enlace en las actividades desarrolladas en el aula” (Cruz, 2014).

2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, por mucho que nos empeñemos en dejar de lado muchas cosas en nuestra vida, no podemos hacerlo con las emociones. Es algo que está presente en nuestro día a día y no nos podemos separar de ellas, ya que todos tenemos miedo en algún momento, estamos tristes o algo nos hace alegrarnos.

A través de muchos estudios, se está descubriendo que la gestión de las emociones empieza a tener prioridad frente algunos contenidos académicos, esto contradice a la educación del siglo XX, que se centraba en el desarrollo cognoscitivo. Aunque los cambios en la educación son lentos, ya se habla de la práctica de la inteligencia emocional en la educación.

La adquisición de muchas habilidades tiene como base la gestión de las emociones, por eso es importante educarlas desde la infancia, ya que las emociones están presentes en nuestra vida desde el momento que nacemos, aunque todavía no seamos conscientes de lo que sentimos.

Evidencias experimentales manifiestan los efectos positivos que tiene la inteligencia emocional en muchos aspectos de nuestra vida, como la resolución de conflictos, disminución de la ansiedad...

Hay una gran necesidad de empezar lo antes posible a adquirir competencias emocionales para el futuro desarrollo personal, ya que la inteligencia emocional es importante en todas las personas, donde no importa la edad ni el sexo.

Las emociones están presentes en nuestra vida desde el momento que nacemos y juegan un papel muy importante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Para fomentar este desarrollo emocional, la familia y el colegio tienen un papel muy relevante.

“Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo moral, etc. Además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente” (López, 2005).

“Ser hábil emocionalmente consiste en desarrollar motivos, argumentos, razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y confianza” (Vallés y Vallés, 2000).

“La nueva concepción del sistema educativo busca una educación que integre las dimensiones cognitivas con los aspectos afectivo - emocionales de los alumnos/as. Esta nueva concepción plantea elevar el nivel de competencia emocional y social del

alumno/a en los diferentes ámbitos (escuela, familia y tiempo libre) como una parte de su educación regular” (Goleman, 1997; Vallés y Vallés, 2000).

“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: 155).

3. OBJETIVOS

El objetivo general que persigue este Trabajo Fin de Grado es:

Diseñar una propuesta para desarrollar las emociones a través de la expresión corporal en Educación Infantil.

Para poder llevarlo a cabo, se establecen unos objetivos específicos:

- Conocer estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales.
- Identificar la relación de la expresión corporal para el desarrollo de las emociones.
- Dar a conocer la importancia de la expresión corporal y las emociones en Educación Infantil.
- Valorar el impacto de la expresión corporal sobre las emociones.
- Estudiar el currículo de Educación infantil desde la óptica de la educación emocional y la expresión corporal.

4. ENFOQUE TEÓRICO

En este apartado se van a desarrollar las aportaciones de distintos autores en relación con la Inteligencia Emocional y la Expresión Corporal.

Finalmente, se añade el marco legal de currículo según las tres áreas: Conocimiento del entorno y autonomía personal, Conocimiento del entorno y Lenguajes: comunicación y representación.

4.1 Las emociones

4.1.1 Definición de emoción

La palabra emoción viene del latín *emotio* y está formada por el prefijo *e*, que significa retirar, hacer mover. Por ello, la emoción es algo que saca a uno de su estado habitual.

Diferentes autores han aportado su propia definición de emoción:

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000:61).

“La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia” (Mora, 2012).

4.1.2 Pilares de las emociones

Las emociones cumplen muchas funciones, se podrían resumir todas en siete (Mora, 2008: 95 - 96):

- Sirven para defendernos de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensantes que mantengan la supervivencia. Además las emociones son motivadoras, nos mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo o especie.
- Hacen que las respuestas del organismo ante acontecimientos sean polivalentes y flexibles. Son reacciones que ayudan a encontrar la respuesta más adecuada y útil entre un repertorio posible.

- Alertan al individuo como un todo único ante un estímulo específico.
- Mantienen la curiosidad y el interés por el descubrimiento de lo nuevo.
- Sirven como lenguaje para comunicarse unos individuos con otros, siendo una comunicación rápida y efectiva.
- Almacenan y evocan memorias de una manera más efectiva.
- Junto con los sentimientos son mecanismos que juegan un papel importante en el proceso de razonamiento.

4.1.3 Educación emocional

“Desde el campo de la Psicología Evolutiva ha sido frecuente interpretar el desarrollo emocional como una parte integrante del desarrollo cognitivo” (López, 2005).

Gardner (1995), define las competencias cognitivas como “un conjunto de habilidades”. En ellas se distinguen inteligencias múltiples entre las que destacan la inteligencia interpersonal, que se construye a partir de la capacidad para establecer relaciones entre personas y despertar el sentimiento de empatía y la inteligencia intrapersonal, que se refiere al conocimiento de uno mismo (identificar, reconocer y expresar sentimientos y emociones).

“Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, querer y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. La educación de las emociones tiene que servir de puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico” (López, 2005).

Manejar las emociones de manera correcta no es algo congénito, precisa tiempo. “Los secretos para gestionar el río interior de las emociones debemos aprenderlos mediante el ejemplo, la práctica y la guía educativa” (Punset, 2012: 88).

Tener una correcta gestión de nuestras emociones podrá permitir el desarrollo de la empatía hacia los demás. Por ello “es vital que nuestros menores adquieran en el colegio las destrezas necesarias para manejarse en el trabajo en equipo” (Punset, 2012: 97).

Según Bisquerra (2000: 243), la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Este proceso se propone optimizar el desarrollo integral de la persona”.

4.1.4 Inteligencia emocional

Una de las primeras conceptualizaciones de Inteligencia Emocional fue definida por Salovey y Mayer (1997), a través de cuatro habilidades básicas “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

Daniel Góleman define Inteligencia Emocional como “la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás” (Goleman, 1996).

Según Bisquerra, la inteligencia emocional es “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: 8).

4.2 Expresión corporal

4.2.1 Definición de expresión corporal

Para Stokoe (1986) la expresión corporal es “una conducta que milita en todo el ser humano desde siempre”. Señala que “es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico con el que el ser humano se expresa a través de sí mismo, y que reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuerpo y tiene cuerpo”.

Según Blanco Vega (2009) en su artículo “Enfoques teóricos sobre la Expresión Corporal como medio de formación y comunicación”, la expresión

corporal es percibida como "un medio que utiliza el cuerpo y el movimiento para poder comunicarse con los demás".

Para Ortiz (2002: 111) es "el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento. Es el arte que libera energías a través del movimiento y la expresión".

Según Verde (2005: 15) "es el medio más antiguo de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Este hace posible expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos".

Montesinos (2004: 15) define la expresión corporal como "el conjunto de técnicas corporales, espaciales y temporales que me permiten de forma artística expresar al otro los contenidos de mi mundo interior".

Learreta, Sierra y Ruano (2005: 12) señalan que "la expresión corporal hace referencia a la aceptación del propio cuerpo y su utilización en todas sus posibilidades, para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos, vivencias, etc".

4.2.2 Elementos de la expresión corporal

Según Le Boulch (1978) y Santiago (1985) hay dos elementos básicos en la expresión corporal: el cuerpo y las emociones.

4.2.2.1 El cuerpo

Informa sobre los estados de ánimo, es un instrumento expresivo.

"La imagen corporal es la sensación, idea o intuición que tenemos de nuestro cuerpo, entendida como unidad física y psíquica, como expresión de nuestro yo. Esta imagen se establece a través de una especie de diálogo permanente que establece nuestro cuerpo con el mundo que le rodea" (Villada, 1997:117).

Según Vaca (2009) se pueden distinguir situaciones educativas que determinan diferentes presencias corporales:

- Cuerpo implicado: momentos en los que el alumnado va desarrollando diferentes tareas en las cuales no hay restricciones a la motricidad (talleres, llegada al aula...)
- Cuerpo silenciado: situaciones en las que el cuerpo tiene que pasar desapercibido y en los que se solicita silencio e inmovilidad para poder atender y participar

- Cuerpo instrumentado: uso del cuerpo y del movimiento para comprender algunos conceptos.
- Cuerpo objeto de atención: momento en el que se responde a las necesidades de los alumnos.
- Cuerpo objeto de tratamiento educativo: la intervención educativa a través de juegos o canciones que precisen de gestos y movimientos ,va a ser protagonizada por la actividad motriz.

4.2.2.2 Las emociones

A través de los gestos, el cuerpo y la voz, se manifiestan las emociones. El ser humano es capaz de distinguir las emociones a través de la expresión facial, la intensidad de la voz, el ritmo...

“La exploración del lenguaje corporal, así como el uso de la motricidad para la expresión y la comunicación puede ser una forma de canalizar diferentes emociones y mejorar el bienestar del alumnado”(Ruano, 2003).

“Es evidente que el estado emocional afectará la práctica de la Expresión Corporal y la danza, no sólo a nivel motivacional para continuar con la actividad, sino también para conseguir los objetivos que se plantee el docente” (Torrents, mateu, Planas y Dinusôva, 2011).

“Las emociones cumplen tres funciones esenciales: La vinculación del sujeto con los objetos del entorno, tanto los externos, como consigo mismo; La organización jerarquizada de la realidad; La expresión de las propias vivencias” (Castilla del Pino, 2000).

“Las emociones básicas se canalizan directamente a través de los comportamientos corporales. Esta función depende de los procesos involuntarios de origen adaptativo y asociada a las demás a través de su combinación con los procesos cognitivos. La necesidad de expresión corporal del ser humano nunca cesa. Los signos y señales no verbales constituyen un lenguaje que hablamos con nuestros cuerpos y a través del cual expresamos nuestras emociones en forma constante. Los estados emocionales expresan lo más básico de nuestra conciencia. Las emociones influyen en la manera de como pensamos” (Rulicki, S., & Cherny, M., 2012).

Hidalgo y Torres (1994) inciden en que "El cuerpo es el instrumento de comunicación y expresión por excelencia y utiliza como recursos expresivos el gesto y el movimiento".

4.2.3 Expresión y comunicación corporal

Ortiz (2002: 26) hace una reflexión sobre la designación de expresión o comunicación corporal. Alega que el término más extendido es el de expresión corporal aunque también encontramos expresión y comunicación corporal o el de comunicación corporal.

Según Motos (1983:11) las personas utilizan dos sistemas de signos en la comunicación interpersonal:

- La palabra: vehículo de comunicación verbal.
- El gesto, la postura y los movimientos: canal de comunicación no verbal.

Ortiz (2002) incide en la diferencia entre elementos intencionales o no intencionales del lenguaje corporal.

- Los elementos del lenguaje corporal que se producen con intención y voluntariamente, los cuales pueden ser aprendidos. Permitirán desarrollar la expresividad del cuerpo y mejorar su comunicación.
- Los elementos del lenguaje corporal que se producen sin intencionalidad, de manera inconsciente y pertenecen a la comunicación no verbal.

4.3 Emociones y expresión corporal

A la hora de trabajar las emociones desde la expresión corporal, Ruano (2012) propone tratar los siguientes aspectos:

- La toma de conciencia corporal de la vivencia de la emoción: implica que el alumnado reflexione sobre cómo se siente. Para trabajar la toma de conciencia corporal de la vivencia de la emoción propone despertar la escucha interna (estar atento a los cambios del cuerpo), despertar la conciencia emocional (comprensión y conocimiento de lo que se está viviendo) y despertar la comprensión (adquirir un mayor vocabulario verbal y corporal de lo que se está experimentando).
- La identificación de los rasgos corporales de las emociones: también hay que atender al componente comportamental de la emoción que se refleja

a través de nuestra expresión corporal (despertar la capacidad de observación, la escucha corporal y la sensibilidad).

- El control y uso adecuado de las emociones: tiene que ver con la regulación emocional. Bisquerra (2012) habla de la regulación emocional como parte de la competencia emocional que para él es "la capacidad para manejar de forma apropiada las emociones".

Para desarrollarlo es importante despertar el equilibrio (buscando respuestas acomodadas a la situación), despertar la empatía (comprender las emociones y sentimientos de los demás) y despertar la creatividad (teniendo fluidez, originalidad y flexibilidad en la elaboración).

Martín (2010) señala que "está científicamente comprobado que la expresión corporal estimula el lenguaje, la vista y el oído; ayuda a que la seguridad del niño sea mayor, a que tenga una autoestima más alta y a que sepa relacionarse mejor con sus congéneres. La falta de movimiento en los niños puede provocar déficit atencional y otros trastornos emocionales".

4.4 Emociones y expresión corporal en el currículo

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, destacan los siguientes objetivos y contenidos:

Objetivos

Área conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.
3. 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.
4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y

tareas sencillas para resolver problemas de la vida cotidiana, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, y desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.

5. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio.
6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

Área conocimiento del entorno

1. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Área lenguajes: comunicación y representación

1. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
2. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

Contenidos

Área conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen

- Utilización de los sentidos: Sensaciones y percepciones.
- Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Control progresivo de los propios sentimientos y emociones.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.

- Valoración positiva y respeto por las diferencias, aceptación de la identidad y características de los demás, evitando actitudes discriminatorias.

Bloque 2. Juego y movimiento

- Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico.
- Control postural: El cuerpo y el movimiento. Progresivo control del tono, equilibrio y respiración.
- Exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás.
- Papel del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana

- Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.

Área conocimiento del entorno

Bloque 3. Cultura y vida en sociedad

- La familia y la escuela como primeros grupos sociales de pertenencia. Valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen.
- Incorporación progresiva de pautas adecuadas de comportamiento, disposición para compartir y para resolver conflictos cotidianos mediante el diálogo de forma progresivamente autónoma, atendiendo especialmente a la relación equilibrada entre niños y niñas.
- Interés y disposición favorable para entablar relaciones respetuosas, afectivas y recíprocas con niños y niñas de otras culturas.

Área lenguajes: comunicación y representación

Bloque 1. Lenguaje verbal

- Utilización y valoración progresiva de la lengua oral para expresar y comunicar ideas y sentimientos y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás.
- Participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación.

- Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.
- Utilización, con intención comunicativa y expresiva, de las posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.
- Representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos, individuales y compartidos.
- Participación en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.

5. DESARROLLO DEL PROYECTO

1. Justificación

Desde que nacemos, el ser humano tiene la necesidad de expresarse. La primera manifestación se lleva a cabo a través de la expresión corporal. Por ello, utilizamos nuestro cuerpo para comunicar nuestros pensamientos y sentimientos a través de movimientos y gestos.

El cuerpo es el vehículo a través del cual nos manifestamos en el día a día y mediante el cual conocemos todo lo que nos rodea. “Es nuestro recurso básico, nuestra mejor herramienta, es el apoyo sensorial, cognitivo, kinestésico y espiritual de nuestra existencia” (Sefchovich y Waisburd, 2001: 32).

Actualmente, vivimos en una sociedad en la que todo ocurre rápidamente, no nos damos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor y de esa manera no nos percatamos de lo que los demás nos quieren comunicar y de lo que nosotros mismos sentimos. Todo ello impide poder relacionarnos de manera adecuada con los demás.

Nuestro sistema educativo se centra principalmente en objetivos y contenidos y dejamos un poco de lado la dimensión emocional. Por ello, es importante enseñar desde edades tempranas a reconocer sus emociones, ya que pueden ser muchas y diferentes y no deben ocultarlas. Así como, enseñarles a identificar y reconocer las emociones de los demás. Todo ello permitirá mejorar la comunicación y las relaciones con los otros además de conocernos más a nosotros mismos.

El pilar fundamental de esta propuesta son las emociones las cuales se desarrollan a través de la vivencia de la expresión corporal.

2. Metodología

Esta intervención está basada en el aprendizaje constructivista. Se fundamenta en que el niño sea el protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje, donde aprender implique participar de una forma activa y reflexiva.

Será importante crear un ambiente acogedor en el que el alumno se sienta cómodo para que adquiera confianza en sí mismo y sepa hacer frente a los problemas que se le interpongan.

Las actividades son globalizadoras, ya que a través de ellas se trabajan diferentes áreas y contenidos. Además es primordial animar en las actividades y ser flexible en las ideas aportadas por los alumnos.

Se usará el juego como elemento motivador para el aprendizaje y adquisición de las ocho competencias básicas (competencia en comunicación lingüística, competencia matemática, competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia digital y competencia de la información, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y competencia en autonomía e iniciativa personal). Se pretende que el alumno tome conciencia de sus emociones y sentimientos y aprenda a expresarlos a través de su cuerpo.

Me he fundamentado en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil y Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja y todas las actividades se adaptan al ritmo y características individuales de cada alumno.

Las actividades están diseñadas para trabajar tanto de manera individual como en grupo, ya que es importante que aprendan a ser autónomos y conocerse a sí mismos como trabajar en equipo y relacionarse con sus compañeros.

3. Temporalización

Este proyecto se desarrollará a lo largo de 6 sesiones, que se llevarán a cabo en el segundo trimestre del curso, durante los meses de febrero y marzo. Se realizarán 3 sesiones en febrero y las otras tres restantes en marzo. El horario para realizar las actividades será en la última hora del día, antes de ir a casa. Las sesiones serán realizadas a lo largo de 6 semanas seguidas, los jueves de cada una.

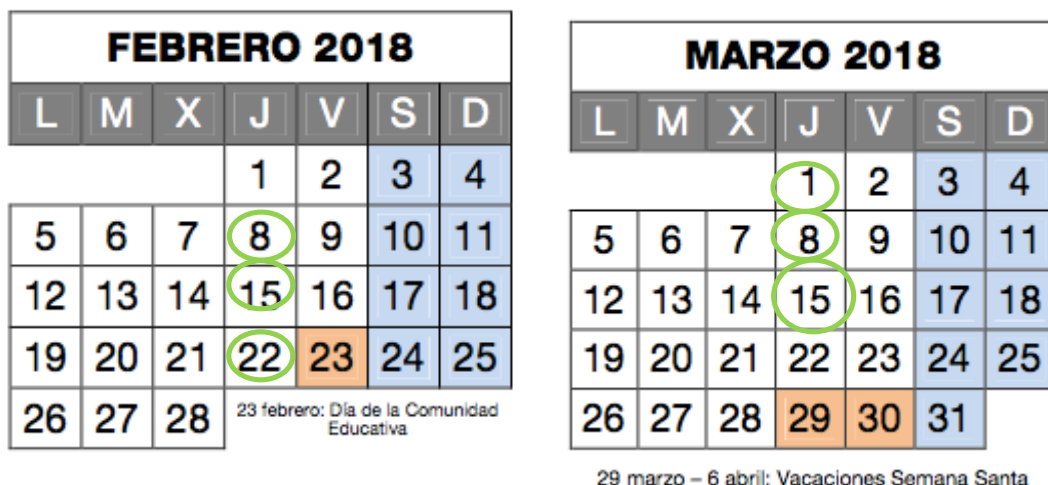


Figura 1: Calendario con los días de las sesiones señalados.

8 de febrero: "Imitación de emociones"

15 de febrero: "Nos movemos al ritmo de la música"

22 de febrero: "El espejo"

1 de marzo: "Canciones motrices"

8 de marzo: "El río encantado"

15 de marzo: "La varita mágica"

4. Objetivos

- Explorar y experimentar las posibilidades expresivas del cuerpo.
- Desarrollar y exteriorizar emociones a través del cuerpo.
- Identificar diferentes emociones, tanto en uno mismo como en los otros.
- Desarrollar la conciencia de la expresión corporal como medio para comunicarse con los demás.
- Participar en diferentes juegos, regulando la expresión de sentimientos y emociones.

5. Contenidos

Según las áreas del currículo:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- Identificación de las partes del cuerpo.
- Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices.

- Adaptación de la postura según la situación.
- Gusto por participar en los juegos colectivos.

Conocimiento del entorno

- Desarrollo de la autonomía.
- Identificación los propios sentimientos y los de los compañeros.
- Respeto por las normas.

Área lenguajes: comunicación y representación

- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, gesto y movimiento.
- Comunicarse mediante comunicación no verbal.
- Vocabulario relacionado con los sentimientos (alegría, tristeza, enfado...).

6. Actividades

| "Imitación de emociones" | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la expresión facial. • Fomentar la originalidad. • Relacionar las expresiones de la cara con su significado. • Potenciar la comunicación no verbal. | |
| <p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices. • Identificación de los propios sentimientos y los de los compañeros. • Interés por comunicarse mediante comunicación no verbal. • Vocabulario relacionado con los sentimientos (alegría, tristeza, enfado...) | |
| <p>Organización del grupo</p> <p>En la primera parte de la actividad en grupo grande (asamblea).</p> <p>En la segunda parte de la actividad, por parejas.</p> | <p>Espacio</p> <p>Aula de psicomotricidad.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Recursos materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caretas con las distintas emociones | <p>Temporalización</p> <p>1 hora (30 minutos la primera parte de la sesión y otros 30 minutos la segunda parte de la sesión).</p> |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>El profesor elegirá varias emociones (alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa) y las plasmará en un dibujo (cara).</p> <p>En la primera parte de la actividad, se mostrará a los alumnos, colocados en asamblea, las diferentes caras con las emociones. Les preguntaremos la emoción que creen que es y por qué, incidiendo en la forma que tendrá cada elemento de la cara (cejas, boca, ojos) en cada estado de ánimo. Se profundizará en las 5 emociones, sacando las características de cada una.</p> <p>En la segunda parte de la actividad, los alumnos se separarán en dos grupos y se colocarán en dos filas (unos en frente de otros), de esa manera estarán colocados por parejas y cada miembro de la pareja tendrá en frente a su compañero. Se les enseñará a una de las filas (un miembro de cada pareja) una careta con una emoción (la misma para todos). La fila a la que haya enseñado la careta, deberá representar con gestos a su compañero la emoción que se le ha mostrado para que su pareja adivine la emoción de la que se trata.</p> <p>Cuando todos los alumnos hayan adivinado la emoción que les ha representado su compañero, se repetirá la actividad intercambiando los roles, el miembro de la pareja que ha adivinado la emoción, ahora le toca representar otra a su compañero.</p> | |

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“Nos movemos al ritmo de la música”</p> |
| <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la confianza en uno mismo. • Adecuar el movimiento corporal según diferentes ritmos. • Desarrollar las actitudes de respeto en los demás. • Trabajar la improvisación. • Realizar desplazamientos siguiendo el ritmo de la música. |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Contenidos | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario relacionado con los sentimientos (alegría, tristeza, enfado). • Exteriorización de emociones través del cuerpo y movimiento. • Desarrollo de la autonomía. | |
| Organización del grupo | Espacio |
| Grupo grande y de forma individual. | Aula de psicomotricidad. |
| Recursos materiales | Temporalización |
| <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de música • CD | 20 minutos. |
| Desarrollo de la actividad | |
| <p>El profesor pondrá 3 canciones con distintos ritmos que evoquen emociones diferentes (La primavera de Vivaldi: alegría, Réquiem de Mozart: tristeza y BSO Tiburón: miedo)</p> <p>Los alumnos se tendrán que desplazar por el aula dependiendo de cómo les haga sentir la música.</p> <p>En esta actividad es importante recalcar que cada niño se puede desplazar de la manera que quiera, según lo que le haga sentir la música.</p> | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| “El espejo” | |
| Objetivos | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Estimular la creatividad expresiva. • Trabajar la comunicación no verbal. • Tomar conciencia del cuerpo. • Utilizar el cuerpo como medio de expresión. • Respetar el turno de los compañeros. | |
| Contenidos | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las partes del cuerpo. • Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices. • Comunicarse mediante comunicación no verbal. • Adaptación de la postura según la situación. | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Organización del grupo Grupo grande y de forma individual. | Espacio Aula de psicomotricidad. |
| Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de música • CD | Temporalización 30 minutos. |
| Desarrollo de la actividad Se repartirán los alumnos por el espacio y el profesor elegirá a un director. El director podrá moverse libremente, moviendo brazos, cabeza, piernas... Los demás alumnos tendrán que imitar todo lo que haga siguiendo la música. Posteriormente, el alumno que haga de director se convertirá en el personaje que quiera y tendrá que representarlo mediante gestos, movimientos y voz. Los demás compañeros tendrán que adivinarlo. De esa manera, se puede ir rotando y cambiando al director, y todos los alumnos que quieran podrán salir a representar algo. | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| “Canciones motrices” | |
| Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la expresión corporal a través de diferentes canciones. • Manifiestar sentimientos y emociones a través de la música. • Adecuar el movimiento corporal según diferentes ritmos. • Recordar y reproducir diferentes gestos. | |
| Contenidos <ul style="list-style-type: none"> • Comunicarse mediante comunicación no verbal. • Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo y movimiento. • Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices. | |
| Organización del grupo Grupo grande, repartidos en el espacio. Para terminar, la relajación por parejas. | Espacio Aula de psicomotricidad. |
| Recursos materiales <ul style="list-style-type: none"> • Equipo de música • CD | Temporalización 30 minutos. |

Desarrollo de la actividad

Se les explicará a los alumnos las dos canciones que se van a llevar a cabo, en las cuales aprenderán tanto la letra como los gestos. Se empezará poniendo la primera canción "El arca de Noé" (Anexo 1), a medida que suene se les irá enseñando los gestos.

Posteriormente se les enseñará la canción de "Yo tengo una casita" (Anexo 2).

Es importante repetir las canciones varias veces para que los alumnos aprendan los gestos y finalmente la puedan representar ellos solos.

También es importante hacer énfasis en la expresión corporal para que los alumnos se puedan quedar con los gestos fácilmente.

Como es una actividad que hace agitar a los alumnos, para finalizar se hará una relajación en la que por parejas, uno será el panadero y otro el pan. El panadero tendrá que "amasar" al pan, recorriendo su cabeza, brazos, piernas... Posteriormente se cambiarán los roles.

"El río encantado"**Objetivos**

- Desarrollar la confianza en los demás.
- Tomar conciencia del cuerpo.
- Pasar de un estado del cuerpo en movimiento a estático.

Contenidos

- Adaptación de la postura según la situación.
- Respeto por las normas.
- Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices.

Organización del grupo

Grupo grande.
Para terminar con la relajación, en parejas.

Espacio

Aula de psicomotricidad.

Recursos materiales

- Aros.
- Pelotas blandas.
- Equipo de música.
- CD música relajante.

Temporalización

20 minutos.

Desarrollo de la actividad

El aula de psicomotricidad será un río en que habrá aros (rocas). Los alumnos deberán desplazarse por las rocas (aros) sin poder pisar el agua. Si un alumno cae al agua deberá quedarse quieto en el lugar donde cayó y no podrá moverse de ahí hasta que otro compañero le de un abrazo y le salve.

Al finalizar la actividad, por parejas realizarán un masaje. La profesora pondrá música relajante y utilizarán una pelota blanda con la que tendrán que recorrer el cuerpo del compañero (cabeza, brazos, manos, piernas...). Cuando un miembro de la pareja finalice, se intercambiarán los roles.

"La varita mágica"**Objetivos**

- Expresar diferentes estados de ánimo a través del cuerpo.
- Relacionar las expresiones de la cara con su significado.
- Trabajar la improvisación.
- Respetar el turno del compañero.

Contenidos

- Exploración de sus posibilidades y limitaciones motrices.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, gesto y movimiento.
- Respeto por las normas.
- Vocabulario relacionado con los sentimientos (alegría, tristeza, enfado...).

Organización del grupo

Grupo grande y de forma individual.

Espacio

Aula de psicomotricidad.

Recursos materiales

- Bolsa para introducir las fotografías
- Fotografías
- Caras con los diferentes estados de ánimo

Temporalización

20 minutos.

Desarrollo de la actividad

El profesor tendrá fotografías o caras que reflejan alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa metidas en una bolsa. El profesor tendrá una "varita mágica con la que podrá transformar el estado emocional de los niños. El alumno que señale tendrá que modificar su expresión facial (utilizando las cejas, cara, boca) según la fotografía o cara que el profesor saque de la bolsa.

7. Recursos

- Recursos humanos: profesor – tutor y profesores, así como los alumnos que participan en el día a día del aula.
- Recursos espaciales: el lugar donde se realizan las actividades (aula de psicomotricidad).
- Recursos materiales: equipo de música, CD, aros, pelotas blandas.

8. Evaluación

La evaluación que se va a llevar a cabo será global (atendiendo a los objetivos generales), continua (recogiendo información permanentemente) y formativa (para poder mejorar el proceso de enseñanza y el de aprendizaje). Mediante la observación sistemática y la recogida de información a través de las actividades realizadas por los alumnos, se permite hacer un seguimiento a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje que permite valorar y ajustar la intervención educativa.

De esta manera, se identificarán los aprendizajes adquiridos y si se han conseguido los objetivos propuestos.

La evaluación se concibe de una manera individualizada, centrándose en la evolución de cada alumno.

A continuación se presenta una tabla con los aspectos a evaluar. Estos ítems se tomarán como base para determinar los objetivos que se han conseguido:

| Criterios | Sí | No | A veces |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|
| Exterioriza emociones y sentimientos a través del | | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| cuerpo | | | |
| Identifica y reconoce sus propias emociones | | | |
| Identifica y reconoce las emociones de los demás | | | |
| Utiliza su cuerpo para comunicarse con los demás | | | |
| Identifica las partes de su cuerpo | | | |
| Es consciente de las partes de su cuerpo | | | |
| Respeto el turno de los compañeros | | | |
| Se expresa con creatividad | | | |
| Relaciona las expresiones faciales con su correspondiente significado | | | |
| Adapta su movimiento corporal a diferentes ritmos | | | |
| Realiza desplazamientos siguiendo el ritmo musical | | | |
| Recuerda gestos asociados a una canción | | | |
| Manifiesta sentimientos y emociones a través de la música | | | |
| Controla su postura, dependiendo de la situación en la que se encuentre. | | | |
| Participa en juegos, regulando la expresión de sentimientos y emociones | | | |

Los siguientes criterios evalúan el proceso de enseñanza:

| Criterios | Sí | No | A veces |
|---------------------------------|-----------|-----------|----------------|
| Clima en el aula | | | |
| Organización del aula | | | |
| Interacción entre los alumnos | | | |
| Materiales empleados | | | |
| Tiempo dirigido las actividades | | | |

6. CONCLUSIÓN

Después de la búsqueda e investigación en libros, revistas y artículos puedo concluir que la utilización de la expresión corporal como medio para expresar nuestros sentimientos y emociones es la forma más universal que existe.

Las emociones cumplen importantes funciones en el ser humano, por ello hay que enseñar a reconocerlas para aprender a gestionarlas de la mejor manera posible.

En la familia el niño va a tener las primeras manifestaciones emocionales (llanto, gestos..) como medio de comunicación. Posteriormente, la escuela es el lugar donde descubrirá lo que le influye e irá labrando su personalidad, además de conocer a los demás. Aquí tiene un papel relevante el maestro, el cual le guiará, animará y educará para que adquiera habilidades y destrezas emocionales. Todo ello se consigue a través de un camino en el que adquieren gran valor el juego, las canciones, el teatro, etc.

La expresión corporal dentro del ámbito educativo está encaminada a que el niño tome conciencia de su cuerpo y las posibilidades del mismo.

En la etapa de Educación Infantil es primordial el desarrollo de vínculos afectivos de los niños con los demás y a regular progresivamente la expresión de sentimientos y emociones.

Es de gran importancia dejar brotar las emociones, ya se encuentran presentes en todos los momentos de nuestra vida, y es bueno saber cuáles son y saber etiquetarlas, así como regularlas, ya que en ella intervienen una serie de elementos visuales, auditivos, memorísticos, expresivos, lúdicos...

Todo ello hace ver que es fundamental trabajar la inteligencia emocional con los alumnos desde infantil, ya que los ayudará a expresar a través del lenguaje corporal sus propias ideas, vivencias y emociones y representarse a sí mismos. Así como desarrollar la empatía y el autocontrol. De esa manera tendremos que resolver las dificultades que puedan presentar los alumnos y adaptarnos a sus necesidades evolutivas.

Consideraciones generales

La decisión de llevar a cabo este trabajo de investigación sobre este tema, viene derivado de observar a lo largo de estos cuatro años de carrera la importancia de la dimensión emocional en el niño para su futuro desarrollo personal.

Al tratar las emociones con los alumnos, no solo les enseñamos a identificarlas y reconocerlas, también les ayudamos a que sepan gestionarlas, sean más autónomos y sepan resolver posibles problemas.

Trabajar las emociones y la expresión corporal también ayuda a que el alumno sea menos vergonzoso y permite un mayor acercamiento entre maestro y alumno.

Es muy difícil que los alumnos se expresen correctamente de un día para otro, esta alternativa precisa de dedicación y motivación, pero con el tiempo se pueden conseguir resultados muy gratificantes.

7. REFERENCIAS

- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, Tutoría y Educación Emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, Rafael (Coord.), Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López – Cassà, Èlia; Pérez – González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Blanco Vega, M.J. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Iberoamericana Institución universitaria*. Volumen 11 (1), 15-28.
- Castilla del Pino C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. *Revista Historia y Comunicación Social*, 19, 107 – 118.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad autónoma de La Rioja. BOR nº 62, de 8 de mayo.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Learreta Ramos, B. Sierra Zamorano, M.A., Ruano Arriagada, K. (2006): *Didáctica de la expresión corporal: talleres monográficos*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- López, E. (2005). “La educación emocional en educación infantil”. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 153-168.

- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- Martín Ruíz, Ma S.: La expresión corporal en Educación Infantil. <http://www.auladelpedagogo.com/2010/2012/la-expresion-corporal.eneducacioninfantil/> (publicado 15 de Diciembre de 2010).
- Montesinos Ayala, D. (2004): *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Mora, F. (2008) *El Reloj de la sabiduría. Tiempo y Espacios en el cerebro humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Humanitas. Barcelona.
- Ortiz, C. (2002). *Expresión corporal una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.
- Ruano, K. (2003). ¿Cómo expresamos las emociones? En Sánchez, G., Taberero, B., Coterón, F. J., Llanos, C. y Learreta, B. (Coords.). En *Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Ruano, K. (2012). Las emociones en la expresión corporal universitaria. En SÁNCHEZ, G. y COTERÓN, J., *La Expresión Corporal en la enseñanza universitaria*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Rulicki, S., & Cherny, M. (2012). *Comunicación no verbal: Cómo la inteligencia emocional se expresa a través de los gestos*. Buenos Aires: Ediciones Granica.
- Sefchovick, G., Waisburd, G. (2001). *Expresión corporal y creatividad*. México: Trillas.
- Torrents, Carlota; Mateu, Mercè; Planas, Antoni y Dinusôva, María (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el

alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*. 20 (2), 401 – 412.

Vaca, M. (2009). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona: GRAÓ.

Vallés, A y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

Verde, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y Juego*. Madrid.

Villada, P. (1997). *Manual del maestro especialista en Educación Física*, Coordinador F.J. Castejón. Madrid: Pila Teleña.

8. ANEXOS

Anexo 1. Canción "El arca de Noé"

Un día Noé a la selva fue
puso a los animales alrededor de él.
El Señor está enfadado el diluvio va a caer
no os preocupéis porque yo os salvaré

Y estaba el cocodrilo y el orangután
dos pequeñas serpientes y el águila real
el gato, el topo, el elefante, no falta ninguno
tan sólo no se ven a los dos micos.

Y gota a gota empezó a llover
pero no os preocupéis que yo os salvaré

Y estaba el cocodrilo y el orangután
dos pequeñas serpientes y el águila real
el gato, el topo, el elefante, no falta ninguno
tan sólo no se ven a los dos micos.

Anexo 2. Canción "Yo tengo una casita"

Yo tengo una casita

que es así y así.

Que por la chimenea sale el humo, así.

Que cuando quiero entrar,

yo golpeo así, así,

me limpio los zapatos,

así, así, así...

En Logroño, a 18 de julio de 2017

Fdo. Elena Gómez Fernández