



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

La inteligencia emocional a través de la expresión  
corporal

Autor/es

Sandra Bellosta Salazar

Director/es

Raúl Jardiel Dobato  
Javier Zaragoza Casterad

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
2014

## Índice

Información básica.....	Pág. 3
Resumen.....	Pág. 3
Palabras clave.....	Pág. 3
Introducción y justificación.....	Pág. 4
La inteligencia emocional a través de la expresión corporal.....	Pág. 7
¿Qué son las emociones? Y emociones básicas.....	Pág. 7
Desarrollo emocional y social en la etapa infantil (0-6 años).....	Pág. 15
¿Qué es la inteligencia emocional?.....	Pág. 23
¿Por qué es importante el trabajo de las emociones en la etapa infantil?.....	Pág. 25
Trabajo de las emociones en el aula.....	Pág. 29
¿Qué entendemos por expresión corporal?.....	Pág. 31
Importancia de trabajar la expresión corporal en la etapa infantil.....	Pág. 35
Expresión corporal y emociones.....	Pág. 38
Puesta en práctica: experimentación de las emociones a través de la expresión corporal.....	Pág. 46
Introducción.....	Pág. 46
Propuesta pedagógica: tipo de actividades.....	Pág. 47
Posibles obstáculos.....	Pág. 53
Puesta en práctica .....	Pág. 54
Conclusiones.....	Pág. 55
Conclusión y valoración personal.....	Pág. 56
Referencias bibliográficas.....	Pág. 59

## **Información básica**

*La inteligencia emocional a través de la expresión corporal.*

- Elaborado por Sandra Bellosta Salazar.
- Dirigido por Raúl Jardiel Dobato y Javier Zaragoza Casterad.
- Depositado para su defensa el 16 de septiembre de 2014.

## **Resumen**

Desde que nacemos somos seres emocionales, sentimos y expresamos nuestros estados de la manera en que podemos en cada momento. Muchas veces no sabemos utilizar el componente verbal para hacerlo o no sabemos identificar lo que nos sucede, por lo que educar en las emociones desde que nacemos es una asignatura esencial para favorecer nuestro desarrollo y bienestar personal en todos los campos. Una manera de aprender a comunicarnos mejor y de apreciar lo que nos sucede por dentro es a través de la expresión corporal, mediante la que tomamos conciencia corporal y liberamos nuestro yo más oculto a través de los movimientos o de la representación de diferentes situaciones. Gracias a ella nos desinhibimos, mejoramos nuestra seguridad y autoestima y nos conocemos mejor, lo que también hace perder el miedo a expresar nuestros deseos y temores y a relacionarnos con los demás o a tener un aprendizaje de mayor calidad, aspectos directamente vinculados con los estados emocionales.

## **Palabras clave**

Expresión emocional, inteligencia emocional, emociones, expresión corporal, identidad y bienestar personal.

## **Introducción y justificación**

Durante años se ha primado por el raciocino frente a lo emocional y seguimos en una sociedad que sigue inmersa en esta concepción y en la idea de realizar test de Coeficiente Intelectual, test que solo evalúa la capacidad de los menores para realizar este tipo de test. Desde hace unos 25 años, la inteligencia emocional ha surgido como un agente esencial en la vida de las personas para afrontar su día a día, para tener buenos resultados en el colegio, en el trabajo, en sus relaciones, para enfrentarse a nuevos retos, para sentirse bien consigo mismo. Sin embargo y pese a conocer la importancia que posee esta inteligencia, en los colegios sigue siendo una asignatura pendiente.

Entender qué es una emoción, cómo se producen y el proceso de desarrollo que presentan, son aspectos fundamentales para poder educar en la inteligencia emocional desde que los niños nacen pero también para comprender el proceso evolutivo de los mismos. Esto ayudará al docente a reforzar la identificación de las emociones y de las situaciones en las que los menores las padecen y también conocerá recursos para ayudar a los propios alumnos a reconocerlas, a ponerles nombre y a expresarlas de la forma más apropiada posible. Pues a día de hoy no hemos sido educados para pararnos a pensar qué y cómo nos sentimos y, por lo tanto, no solemos ser capaces de actuar de forma efectiva ante nuestras emociones.

A través de la expresión corporal trabajamos el ámbito social, cognitivo, lingüístico, motor y afectivo de manera interdisciplinar y al unísono a través de diferentes dinámicas. Aunque como veremos a lo largo del trabajo y como hemos podido observar al leer el título del mismo, me centraré en hacer hincapié en el trabajo de las emociones a través de la expresión corporal, que por sí misma tiene efectos positivos en el componente emocional de las personas. Trataré el tema tanto de forma teórica como práctica, realizando algunas sesiones de las propuesta para comprobar si mis hipótesis son correctas o no y benefician a todos los menores pero, sobre todo, indagando en aquellos que tienen conductas impulsivas y/o muy activas con algún periodo de falta de concentración.

Nos daremos cuenta que lograremos alumnos más seguros de sí mismos, autónomos, con mayor capacidad de concentración, posibilidades de comunicación, de relación con los demás, de conocimiento del propio cuerpo y que comienzan a tratar las emociones tanto propias como ajenas, poniéndose en el lugar de los demás. Es esencial trabajar en ésta etapa del desarrollo porque su cerebro aún no está maduro y están aprendiendo las relaciones del mundo que les rodea, pudiendo modificar sus patrones de conducta con mayor facilidad que en años posteriores.

En lo que se refiere a mi, parte de mi tiempo lo dedico a la danza, y conforme he ido adquiriendo más conciencia corporal y emocional, me he ido dando cuenta de cómo se sentía mi cuerpo y mi mente mientras estaba desarrollando y cuando finalizaba dicha actividad. Dejando a un lado el gusto y la pasión que tengo por ella, siempre había tenido en mente que lo que denominamos *artes* tenía una relación directa con las emociones. Me decidí por la expresión corporal debido a la experiencia que tengo con ella, ya que al haber experimentado los efectos positivos que tiene su práctica creía que podía ser un buen tema que practicar con los niños de E. Infantil de cara a que conozcan su cuerpo, se identifiquen como personas individuales y como grupo, sientan y encuentren diversas formas de expresar esa emoción suscitada por un movimiento, una melodía o unas palabras... y, de esta manera, se desarrollen de la forma más integral posible.

Considero que la expresión corporal se puede catalogar como una de las bases de desarrollo para los distintos ámbitos que se deben trabajar con los niños y las niñas de Educación Infantil, al igual que la educación emocional, tan importante para el bienestar personal. Estamos en una época en la que las artes, las emociones y la ética están cada vez más apartadas de la educación, por lo que en mi labor como futura docente me veo en la obligación de promover una educación que integre estos aspectos para posibilitar el más óptimo desarrollo de los menores, pues como dice Punset (2012, p. 87), los niños de hoy “resuelven raíces cuadradas sin que nadie les revele antes las raíces de sus emociones” y es que igual de importante sino más, es saber lo que nos sucede por dentro o hacer un cálculo matemático, siendo que algunas de las fórmulas que aprendemos en la etapa educativa no se vuelven a realizar en el resto de nuestras vidas, y con las emociones convivimos día a día.

En nuestro interés por conocer realmente cómo actúan las emociones y la importancia que tienen las experiencias tempranas en el desarrollo de la personalidad futura y qué bien puede hacer una intervención en los años preescolares así como la relación de las emociones con el cuerpo y el beneficio e importancia de trabajarlas desde la expresión corporal, nos ocuparemos en las siguientes páginas de estudiar estos ítems que pueden favorecer un armónico desarrollo.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL

### ¿Qué son las emociones? Y emociones básicas

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones y Jones, 1962; en Chóliz, 2005, p. 3).

Cuando a un grupo de personas se les pide que expliquen o que definan cualquier término o situación, podemos encontrar una variedad de ideas y de sentimientos que originan, pudiendo observar o comprender que cada individuo vive una misma situación o emoción de diferente forma. Juntando todas esas definiciones y seleccionando aspectos comunes o similares, podemos llegar a obtener una descripción generalizada; eso mismo sucede con las emociones, no podemos encontrar una definición universal debido a que cada experto analiza el término desde diferentes perspectivas/funciones/objetivos y porque muchas veces es complicado diferenciarlas de otros fenómenos psicológicos (Mayor, Moya y Puente, 1998; en Ruano, 2004).

Para intentar recoger una definición global del concepto mencionado, procederé a plasmar las ideas que tenían diversos profesionales sobre el mismo, no sin antes apuntar que muchos han sido los autores que han intentado clasificar las definiciones de *emoción* en diferentes categorías de cara a intentar abrir un camino que disminuya los problemas encontrados para conseguirlo. Dos de ellos fueron Kleinginna, P. R. y Kleinginna, A. M., quienes recogieron en 1981 noventa y dos definiciones diferentes de *emoción* y nueve declaraciones de distintas personas, obteniendo once dimensiones bajo las que caracterizar las emociones y agrupar las diferentes definiciones existentes (Kleinginna y Kleinginna, 1981. p. 345; Ruano, 2004, pp. 143-147):

- Dimensión afectiva: señala la importancia de los sentimientos y del placer-displacer.

- Dimensión cognitiva: es responsable de hacer relaciones y valoraciones de la situación, del reconocimiento de emociones vividas. El aspecto cognitivo es el más importante según esta dimensión.
- Estimulación exterior: muestra la importancia de las situaciones y aspectos que hacen presentar una emoción.
- Dimensión fisiológica: habla de los mecanismos de las emociones; dependencia de éstas con factores biológicos.
- Dimensión expresiva: describe el comportamiento consecuente al padecimiento de una emoción.
- Dimensión disruptiva: apunta que las emociones tienen efectos desadaptativos o perturbadores.
- Dimensión adaptativa: defiende que, generalmente, una emoción aumenta la probabilidad de que el individuo satisfaga sus necesidades y tiene factores de supervivencia.
- Dimensión multifactorial: enfatiza los componentes de las emociones (aspectos cognitivos, afectivos, conductuales...).
- Dimensión restrictiva: diferencia el concepto de emoción de otros procesos, sobre todo de los motivacionales.
- Dimensión motivacional: defiende la idea de una superposición de emoción y motivación.
- Dimensión escéptica: pregunta de la utilidad del concepto de emoción, desencadenante del desacuerdo de los diversos autores para encontrar una definición universal.



Prosiguiendo con sus investigaciones y estudios sobre los diferentes conceptos dados, estos autores establecieron una definición del término mencionado en el que incluyeron diversos aspectos que, según ellos, presentaba:

*La emoción es un conjunto complejo de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuro-hormonales, que pueden dar lugar a un aumento de experiencias afectivas (sentimientos de activación y de placer o el displacer), pueden generar procesos cognitivos tales como perceptuales y valorativos o pueden activar ajustes psicológicos a las diferentes condiciones que las suscitan o conducir a un comportamiento que es a menudo, pero no siempre, expresivo, dirigido a un objetivo adaptativo. (Kleinginna y Kleinginna, 1981. p. 355).*

Estos autores concluyeron que para estudiar las emociones en los individuos, se debía indagar en los factores subjetivos, ambientales y procesos hormonales-neuronales de cada uno.

Continuando con la búsqueda de una definición más o menos universal, a lo largo de este apartado podremos leer diferentes descripciones del término trabajado en las que podremos observar la predominancia de una o varias dimensiones de las que estos autores hablaban, pues como he apuntado previamente, las definiciones dependen de las ideas y objetivos de cada autor.

Fernández-Abascal, al igual que hizo Bowlby en 1969 o Lazarus en 1970, aboga que la emoción es “un proceso desencadenado por la evaluación valorativa<sup>1</sup> de una situación que produce una alteración en la activación fisiológica del organismo” (en Ruano, 2004, p. 21). Aspecto por el cual podríamos comprender por qué una misma situación afecta de forma diferente a dos personas. Estos autores daban énfasis a la dimensión cognitiva frente al resto porque el ser humano es un ser “evaluador” en los que la calidad e intensidad de las emociones depende de la evaluación realizada de la situación. Sin

---

<sup>1</sup> Este mismo autor explica *evaluación valorativa* como la evaluación que hace cada individuo del entorno que le rodea, viéndose cada situación influenciada por la misma y ocasionando emociones positivas o negativas. Esta valoración está influida por las ideas y creencias de cada individuo.

embargo, otros autores como Zajonc defendían que el componente afectivo debía darse primero (en Kleinginna y Kleinginna, 1981).

Darwin (1872/1965) definía *emoción* como “acciones de todo tipo, acompañando a cualquier estado de la mente, inmediatamente reorganizadas como expresivas. Esto puede consistir de movimientos de cualquier parte del cuerpo... Las acciones expresivas emocionales, exhibidas por los hombres y animales inferiores, son innatas o heredadas” (en Kleinginna y Kleinginna, 1981, p. 366). Darwin da importancia a la expresión de las emociones pero, sobretodo, apunta a lo innato de las emociones, dejando en segundo plano la parte cognitiva. Ruano (2004) complementa la descripción de emoción apuntando que hay diferentes formas en las que se pueden manifestar; ya sea mediante posturas corporales, gestos o entonación de la voz entre otras, pero que sobretodo tiene gran importancia la expresión facial.

James (1884) aseguraba que una emoción no se producía si no había una expresión en el cuerpo debido a un estímulo externo: "los cambios corporales siguen directamente la percepción de un factor existente, y nuestro sentimiento de los mismos cambios que suceden forman la emoción” (en Kleinginna y Kleinginna, 1981, p. 159). Podríamos decir que esta teoría sería la base de terapias como la risoterapia, que pretende generar sentimientos de alegría una vez que se han experimentado la expresión de esta emoción junto con la risa (Solano, 2013).

Watson (1924) pensaba que una emoción “es un patrón de reacción hereditario que involucra profundos cambios de los mecanismos corporales... pero particularmente de los sistemas viscerales y glandulares” (Kleinginna y Kleinginna, 1981. P. 365). Pensaba que las emociones son reacciones corporales a determinados estímulos en los que la experiencia consciente no es un componente esencial. Watson identificaba *motivación* y *emoción* como dos partes inseparables del individuo porque una experiencia motivadora también produce cambios viscerales en el organismo y se dio cuenta que un solo objeto o situación puede desencadenar reacciones muy diversas (Kleinginna y Kleinginna, 1981; Tortosa y Mayor, 1992).

Lewis e investigadores que le acompañaron en su labor (1978-1990) definieron emoción como

*Un patrón de respuesta que involucra cuatro elementos esenciales: la producción de una constelación específica de cambios fisiológicos y/o cognitivos internos en el organismo, algunos concomitantes de estos cambios en... la superficie expresiva en el individuo, la percepción del individuo de este patrón de cambios y... la interpretación personal de los cambios percibidos (en Ruano, 2004, p. 177).*

Izard (1991) al igual que Plutchik (1980) hablaba de *emoción* como un fenómeno neuropsicológico, neuromuscular y fenomenológico producto de la selección natural que promueven diferentes comportamientos fisiológicos y cognitivos que facilitan la adaptación al medio; pero es esencial analizar los cambios en el contexto y en la situación del individuo para conocer cómo se da lugar una emoción (en Kleinginna y Kleinginna, 1981, p. 370).

Goleman (1996, p. 181) hablaba del término para referirse a “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas y biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de inclinaciones a la actuación”. Afirmaba que todas las emociones se inclinan hacia un tipo de conducta aunque en los adultos no siempre se muestra ante un determinado sentimiento, aspecto que sí ocurre en los niños pequeños (punto que ya da a entender la posibilidad de educar las emociones). Goleman afirma que éstas facilitan las decisiones e incluso guían nuestra conducta aunque también necesitan ser guiadas. Asegura que las emociones tienen aspectos cognitivos y que éstas pueden tanto potenciar como obstaculizar las capacidades cognitivas.

Tras todas estas definiciones realizadas por diferentes investigadores, psicólogos y/o autores, voy a proceder a intentar unificar sus ideas en una descripción generalizada que nos sirva de resumen de lo leído en las páginas previas:

*Una emoción es un proceso que necesita de un conjunto de experiencias, ideas y creencias así como de un entorno que emita estímulos que produzcan unos sentimientos; además de unos procesos cognitivos que analicen y valoren los*

*anteriores, unos procesos fisiológicos y unos modelos expresivos que externalicen las sensaciones producidas por dicha emoción. Todo ello conduce a la adaptación del sujeto al entorno en el que se encuentra en ese momento y posee funciones sociales y motivacionales.*

Una vez entendido el término acontecido, debemos proceder a encontrar cuáles son las llamadas *emociones básicas*, que ya se vislumbraban en 1873 de la mano de Darwin cuando hablaba de unos patrones innatos a todos los individuos del mundo que, según él, eran heredados y se mostraban ante situaciones similares pese que el aprendizaje de las emociones y su control puede marcar futuras reacciones ante una misma situación. Ideas que años más tarde siguen promoviendo otros profesionales alegando pruebas similares a las dadas por Darwin, como eran la similitud de las expresiones en personas videntes e invidentes, su aparición temprana o la capacidad que poseemos para reconocerlas en personas de otras culturas (Chóliz, 1994; Clavería, N.d.).

A través de varias investigaciones realizadas por Darwin, podemos concluir que este autor defendía que las *emociones básicas* son universales tanto en su propia expresión como en el reconocimiento de las mismas en los demás, asimismo son exteriorizadas en todas las personas sin tener relación con culturas u otros aspectos de influencia en los individuos y son innatas, no se exteriorizan una vez que han sido aprendidas u observadas; además, sería a partir de las anteriores de las que derivarían el resto de reacciones afectivas. Por su parte, Izard (1991; en Chóliz, 2005, p. 7) descubrió que para que una emoción sea denominada como *básica*, debía cumplir una serie de características:

- Tener sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivar de procesos biológicos evolutivos.
- Tener propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

Sin embargo, Izard aseguraba que las emociones que cumplían estas características eran únicamente *placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio*; aunque previamente, Darwin había seleccionado cuatro emociones que según él, eran básicas: *ira, alegría, miedo y tristeza*.

Ekman en 1973 hablaba de seis emociones básicas a las que luego añadió el *desprecio*, emociones que Chóliz, unos años después (1994), aseguraba que siempre se habían considerado como básicas: la *alegría*, la *ira*, la *tristeza*, la *sorpresa*, el *miedo* y el *asco* porque su expresión es similar en todos los seres humanos, además de promover un fácil reconocimiento de éstas en otras personas.

El psicólogo Plutchik habló desde sus comienzos de la existencia de ocho emociones primarias que las asociaba con un instinto de supervivencia: *alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, rechazo, enojo y anticipación*, emociones que, desde mi punto de vista, son las que se dan en un niño pequeño (Ruano, 2004; Chóliz, 2005). Cuando se siente bien, a gusto, y juega con sus figuras de apego, el pequeño muestra síntomas de *alegría*, y de *confianza* cuando está con las personas que conoce; todo lo contrario ocurre cuando se encuentra ante una situación desconocida e incluso impredecible o ante extraños, que el menor puede presentar miedo, rechazo y/o enojo, ésta última también cuando le sucede algo que él no quería. *Tristeza* suelen presentarla cuando su figura de apego se va o cuando cesa una actividad que les gustaba y *sorpresa* cuando reciben o les sucede algo inesperado. Así mismo, este autor creó una Rueda de Emociones en la que cada emoción principal tiene su opuesta, haciendo imposible sentir una emoción y su opuesta al mismo tiempo.

Watson, en 1924 también hablaba de la existencia de tres emociones básicas: *ira, miedo y amor* aunque tras varios estudios con bebés y diferentes objetos ponía en duda la sola existencia de esas tres emociones y planteaba la posibilidad de que esas emociones básicas, se desarrollen y complejicen posteriormente. Tras varias investigaciones con niños, concluyó que las emociones básicas se van discriminando y enriqueciendo a través del condicionamiento y de las reacciones emocionales ante determinados estímulos (Mayor y Tortosa, 1992, p. 303).

Actualmente se habla de solo cuatro emociones básicas y no seis como se apuntaba hasta el momento. Una investigación<sup>2</sup> de la Universidad de Glasgow ha concluido que no son todas las emociones que Ekman identificó como básicas las que lo son. Este estudio de los diferentes rasgos de los músculos de la cara que posibilitan las expresiones de las emociones y el tiempo que tardan en reaccionar afirma que son *miedo, sorpresa, ira y disgusto* ya que parten de un mismo gesto, los ojos muy abiertos para las dos primeras y la nariz arrugada para las segundas. Conforme avanzaba la dinámica, las expresiones faciales ya mostraban los signos de las seis emociones que conocíamos como básicas (añadimos *felicidad y tristeza* a las anteriores citadas). La Dra. Jack, responsable de la investigación, asegura que “no todos los músculos faciales aparecen simultáneamente durante las expresiones, sino que se desarrollan con el tiempo para apoyar el traspaso de una jerarquía informativa biológica a una social” (Universia España, 2014).

Por otro lado, hay autores contemporáneos que niegan de la existencia de las citadas *emociones básicas* a partir de las cuales puedan construirse otras más complejas. Turner (1990) defiende esta idea en que no hay una serie de “emociones básicas” universales para los diferentes investigadores del campo porque cada uno propone un número y unas emociones diferentes. Sin embargo, cuando observamos a varios bebés o niños pequeños, podemos comprobar una serie de expresiones faciales y corporales similares, por lo que, desde mi punto de vista, estaríamos ante la existencia de una serie de *emociones básicas* que pueden ser denominadas bajo diferentes nombres pero que presentan unas mismas características aunque con diferentes grados e intensidades. Pero este es un debate que está a orden del día y al que le quedan muchas discusiones por delante, sin embargo, de cara a proseguir con este trabajo y de observar cómo se trabajan las emociones en algunas aulas, partiremos de la existencia de dichas emociones. Hemos podido comprobar que hay una serie de *emociones básicas* que se repiten entre los aportes de los diferentes autores, con lo que veremos si se corresponden con las emociones trabajadas en los centros en los que he podido continuar mi formación académica.

---

<sup>2</sup> Para más información véase la revista Current Biology. (2014). Dynamic Facial Expressions of Emotions Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time.

## **Desarrollo emocional y social en la etapa infantil (0-6 años)**

Es esencial que para estimular un correcto y completo desarrollo social y emocional en los niños, que como veremos están relacionados, el adulto que trabaje con el menor conozca las diferentes etapas de desarrollo del mismo. Además, esta época es la más importante en el crecimiento y progreso de los menores, aunque eso no significa que sea en este momento cuando cesa o se frena el desarrollo o el perfeccionamiento de las diferentes habilidades que toda persona presenta (cognitivas, sociales, motoras...).

Ya Aristóteles anunció en el siglo IV a.C. que el ser humano es un ser social por naturaleza y no iba nada desencaminado en sus ideas. Al poco tiempo de nacer, los bebés corresponden a las emociones de los adultos y expresan una cantidad considerable de las mismas, que también son reconocidas y hacia las que son sensibles sus cuidadores; aspectos que permiten el desarrollo de un *vínculo afectivo seguro* (apego seguro) entre ellos, vínculo que es considerado como un logro fundamental en el desarrollo psicológico humano (Moreno, 2006; en Cañete, N.d.). Cuando este vínculo está bien establecido, el niño presenta conductas de cercanía y de mantener el contacto con sus figuras de apego (Cañete, N.d.); estas primeras relaciones y disposiciones por ambas partes influirán de manera positiva en las próximas relaciones que establezca el menor con otras personas. Sin embargo, todo lo contrario ocurrirá si el vínculo afectivo creado entre los progenitores y el menor no se estableciera de forma segura. La posibilidad de crear vínculos afectivos dura toda la vida, pero como hemos podido comprobar, *el primer vínculo* marca el camino de los siguientes.

Tras varios estudios de Harlow con monos Rhesus y, posteriormente, de Spitz con menores institucionalizados, se comprobó que niños cuidados por sus progenitores o por otras personas o con periodos de aislamiento iguales o menores a tres meses, tienen más posibilidades de desarrollar un comportamiento social adecuado; todo lo contrario ocurría cuando no eran satisfechas sus necesidades emocionales o cuando tenían periodos de aislamiento superiores a tres meses. Estos hallazgos muestran que las primeras experiencias tienen mucha importancia para el desarrollo de los niños, pues en los meses posteriores al nacimiento se establecen los rasgos de su carácter a partir de las atenciones y logros que va alcanzando y de las conductas que vea a raíz de esos logros.

Cuando sus comportamientos se vean reforzados, será más común que los desarrollen más ampliamente mientras que otros logros que no sean estimulados, no se desarrollarán como deberían pudiendo llegar a desaparecer en un futuro. En este momento se están realizando conexiones neuronales y según las que se realicen y la intensidad y constancia con lo que lo hagan marcará su personalidad. Sin embargo, la propensa a sufrir o padecer determinados sentimientos como la felicidad, ansiedad, positivismo... están en la carga genética, esto no significa que no pueda cambiarse, ya que las experiencias también hacen estimular o inhibir estas presencias. (Punset, 2012).

En el año 2000, Waters y colaboradores realizaron un estudio que demostró que la mayoría de los adultos (el 72%) mantiene el estilo de apego de la infancia y el 28% lo cambió debido a cambios significativos en su vida, por lo que el ambiente también es un factor importante que puede influenciar el estilo de apego de las personas; aunque por ello no deja de ser el primer vínculo afectivo un buen predictor de la seguridad del apego en el menor y que seguirá desarrollando y estableciendo con otras personas en el futuro. El apego es considerado como un sistema flexible que es capaz de adaptarse a diferentes situaciones por una necesidad constante de adaptación al ambiente.

En 1951, Bowlby elaboró un informe para la OMS, basado en un estudio realizado con niños que presentaban problemas emocionales, en el que hizo hincapié en la necesidad que presentan todos los niños de tener una relación íntima y continuada con la madre. Apuntó que el vínculo afectivo tenía funciones adaptativas y cuya necesidad es esencial desde el nacimiento, aunque hoy se sabe que tanto lo que ocurre en el vientre materno como lo que sucede fuera de él es de vital importancia, a veces incluso tiene más repercusión cuando el bebé todavía no ha nacido ya que todo lo que siente la madre le pasa al feto y marca parte de su destino (Punset, 2012). Más tarde afirmó en 1969 que las conductas de apego surgen por una activación de sistemas conductuales básicos: preferencia hacia la voz humana, orientación visual hacia los rostros y otros orientados hacia una interacción como son el llanto o la sonrisa refleja, que se desarrollan en el primer año de vida del menor. De esta manera nos hacemos conscientes de la existencia de unos sistemas de actuación que nos predisponen a relacionarnos con los demás, pues “la facultad expresiva del bebé es un elemento clave para la creación de un marco comunicativo y afectivo con el adulto” (Cañete, N.d) ya que antes de que el niño tenga



la capacidad de comunicarse verbalmente, los padres pueden reconocer sus necesidades y su estado emocional en base a tales manifestaciones externas.

Como leímos en el apartado anterior, para Darwin, los bebés expresan desde muy pequeños unas emociones básicas de modo similar a los adultos: *ira, asco, miedo, alegría, tristeza o sorpresa*, y, de la misma manera, reaccionan hacia las mismas expresiones. Aunque el recién nacido puede realizar todos los movimientos musculares faciales implicados en la expresión de las emociones a nivel muscular, es necesario que experimenten verdaderas emociones, no sólo esbozar una sonrisa o fruncir las cejas, aspecto que ocurre desde el nacimiento. La aparición y experimentación emocional es progresiva (Cañete, N.d.).

Lewis, en el año 2000, propuso un modelo evolutivo sobre las emociones que experimentaba el bebé mes a mes desde el momento de su nacimiento (en Clavería, N.d.):

Nacimiento	1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	...	18 meses
<p><b>Asco:</b> son capaces de distinguir un sabor amargo de uno dulce o uno muy concentrado de otro en menor proporción.</p> <p><b>Angustia:</b> la mostrará a través del llanto e irritabilidad.</p> <p><b>Placer:</b> dará muestras de satisfacción y de atención.</p>										
			<p><b>Tristeza:</b> la mostrará cuando, por ejemplo, se interrumpa su interacción con la madre de una forma brusca.</p> <p><b>Felicidad:</b> se reflejará en la cara del bebé mediante una sonrisa y será provocada por estímulos sociales o por conocidos, dejará de ser una expresión de bienestar interno.</p> <p><b>Indignación:</b> no tendrá síntomas de cólera.</p>							
				<p><b>Enfado</b> (aparecerá entre éste y el sexto mes): aparecerá cuando le dejemos hacer algo que quiere como subir los brazos.</p>						
						<p><b>Sorpresa:</b> la mostrará cuando una expectativa no siga su desarrollo habitual o cuando descubra cosas nuevas.</p>				
							<p><b>Miedo:</b> surgirá cuando un evento no le sea familiar.</p>			
									<p><b>Vergüenza, envidia y empatía:</b> no siempre se corresponden con las mismas expresiones faciales. Su identificación es</p>	

	costosa. Están relacionadas con el descubrimiento de la autoconciencia.
--	---

Podemos observar que a los ocho meses el bebé cuenta ya con un amplio repertorio de expresiones emocionales: *ira, asco, alegría, tristeza, sorpresa y miedo*, que coinciden con las emociones básicas anunciadas por Ekman, además del *placer* y de la *indignación* mencionadas por Izard.

Entre los tres y los seis años, los niños tienen una cierta comprensión de los estados emocionales y de la relación entre los acontecimientos y las emociones que causan. Pese a que en esta edad tienen una comprensión limitada de las emociones, entienden cómo se provocan y las consecuencias que pueden tener. La comprensión de los estados mentales y emociones tanto propios como ajenos (lo que Premack y Woodruff definieron como *Teoría de la Mente*), les permite establecer mejores interacciones ya que tienen presente al interlocutor. Es en esta etapa cuando empiezan a establecer las primeras relaciones, aspecto esencial para el desarrollo del *Yo* que están construyendo y que contribuye a la comprensión de los intereses, emociones... de los otros. Poco a poco, los iguales van tomando mayor peso en la vida del menor, peso que irá aumentando hasta llegar a la adolescencia, y mientras la opinión y aceptación de los iguales va progresando, la de los progenitores va disminuyendo, aspecto debido, como leeremos más adelante, a una necesidad de independencia y de encontrarse a sí mismo.

Ya sobre los dos años empiezan a identificar algunas emociones básicas (*alegría, miedo, enfado y tristeza* normalmente, que son las que se pueden dar con más frecuencia) y a hablar de ellas; además comienza una etapa en la que buscan sentirse independientes, quieren hacer y conseguir las cosas por ellos mismos. Sobre los tres años, el conocimiento de las emociones se hace más complejo, lo que hace avanzar un paso más en el reconocimiento y en la ampliación del diccionario emocional del menor; podemos encontrar la *vergüenza*, la *inseguridad*, la *culpa*, el *orgullo* o la *timidez* dentro de las emociones que identifican y a las que llamamos emociones sociales y para las que necesitan compararse con los demás (Pons et col. 2005, en Cañete, N.d.; Goleman, 1996). A esta edad también empiezan a identificar las consecuencias que traen diferentes situaciones y las diferentes emociones que expresan, como que un regalo les causa sorpresa o que ante el miedo se van a sentir acogidos por los padres. No obstante, necesitan ser estimulados para que expresen sus sentimientos con palabras. Sobre los cuatro años van entendiendo que los demás tienen unas ideas y unas vivencias propias, y que diferentes personas pueden sentir diferentes emociones ante un mismo estímulo

de acuerdo a unas experiencias, lo que influye en su consideración de los demás, aumentando la calidad de las interacciones y del juego simbólico (uso de objetos con las mismas u otras funciones, invención de situaciones, representación de escenario y de roles realizado en parejas o en grupos). Al tener un lenguaje más complejo, les será más sencillo hablar de sus emociones, sobre todo partiendo del conocimiento poseído sobre causas y consecuencias de las mismas, aspecto que hará más sencillo que reflexionen sobre ellas (Clavería, N.d.). Hacia los cinco años ya van controlando y expresando mejor las emociones, aspecto fundamental para establecer relaciones satisfactorias con los demás y que hace disminuir las rabietas y los enfados para ser aceptados por los iguales. Que el menor desarrolle una buena comprensión y regulación emocional se debe a la seguridad emocional que sienta el niño y que es dada por los padres al estar atentos a las demandas del pequeño y cubrir sus necesidades (Cañete, N.d.).

Como ya sabemos, la familia es el primer contexto de socialización y con el que comparte sus primeras manifestaciones emocionales. Se ha encontrado que “los niños cuyas familias hablan a menudo sobre los estados emocionales [causas, consecuencias, relaciones...]... comprenden y regulan mejor las emociones” (Denham, 1998; Dunn, Brown y Beardsall, 1991; en Cañete, N.d.). Al ser el primer contexto social, el niño va creciendo en un entorno conocido en el que está expuesto a una serie de normas y pautas de conducta y de interacción continuas, por lo que desde muy pequeños los menores cuentan con un amplio abanico de ítems sobre lo que puede o no puede hacer dentro del marco sociocultural en el que se encuentra; aspecto esencial de cara a adaptarse a nuevos espacios o grupos de personas ya que todo lo aprendido dentro de la familia lo ponen en práctica fuera de la misma. El primer espacio en el que suelen mostrar todo lo aprendido en el hogar es la escuela, en la que empiezan a crear verdaderos vínculos poco a poco, ya que hasta el momento han podido tener algunas interacciones pero sin el propósito de establecer una verdadera amistad con el interlocutor ya que todavía no poseían las habilidades sociales ni cognitivas necesarias para establecerlas. Así mismo, el inicio de estas relaciones suele estar marcada por dos factores: el uso de estrategias sociales y el juego simbólico. El primero viene dado por la adquisición de nuevas habilidades sociocognitivas relacionadas con los pensamientos, sentimientos y experiencias de los demás, lo que permite unas interacciones más complejas y la posibilidad de negociar y sentir empatía por ellos; por otro lado, la aparición del juego simbólico es la mayor ocupación de los niños en esta época y crea el

espacio ideal para el establecimiento de las primeras relaciones íntimas. Sin embargo, entre los quince y dieciocho meses ya comienzan a utilizar objetos con diferentes funciones y a fingir escenas simples, pero pese a que este tipo de juego se dé de vez en cuando, a los tres años es normal la existencia del juego en paralelo debido a que no son capaces de coordinarse entre sí y no tienen en mente las ideas, emociones... de sus compañeros, aspecto por el que pueden jugar a lo mismo pero de forma solitaria. A través de este juego, el alumno expresará sus deseos, sus expectativas, sus conflictos internos... por lo que la observación del mismo por parte del maestro es una actividad esencial de cara a que conozca cómo es la vida del menor fuera del aula (Cañete, N.d.; Clavería, N.d.).

A los cinco años ya comienzan a intercambiar pensamientos y sentimientos de forma explícita, además de contar con un amplio abanico de estrategias de cooperación y de pautas de comportamiento acorde al espacio en el que se encuentran y con la persona con la que están en cada momento, lo que muestra que conocen la dinámica de las relaciones sociales.

Sin embargo, el ritmo del crecimiento emocional está relacionado con diferentes procesos de desarrollo entre los que se dan la cognición y la madurez biológica del cerebro, por lo que hay momentos guías en los que suelen manifestar las diferentes emociones pero no todos los menores tienen por qué seguir esos patrones íntegramente (Goleman, 1996).

Es importante hacer hincapié y que nos demos cuenta de la relación existente entre el desarrollo emocional y el social y de la dependencia de los mismos para un adecuado equilibrio entre ambos aspectos del desarrollo. Un educador no sólo tiene que promover una educación social o emocional, porque si esa falta de estimulación en una de las dos áreas no se suple en otro ámbito de su vida, el armónico desarrollo del menor podría quedarse cojo. Varios estudios han demostrado que los niños más competentes socialmente, entienden mejor sus emociones y las de los demás, a la vez que son más hábiles a la hora de expresar emociones adecuadas al contexto en el que se encuentran y controlar las inadecuadas al mismo. Por lo tanto, tener una buena Teoría de la Mente y una buena comprensión emocional es fundamental para tener éxito social.

## ¿Qué es la inteligencia emocional (I.E.)?

Darwin estuvo analizando la expresión emocional de muchas personas (adultas y recién nacidos, con deficiencias visuales y sin ellas) de diferentes partes del mundo entre otras investigaciones, concluyendo que tanto la expresión de las emociones como el reconocimiento de las mismas en los demás tiene lugar de forma involuntaria y no aprendida (por lo menos unas emociones más fundamentales a las que podemos denominar como básicas); sin embargo, como hemos podido leer anteriormente, este mismo autor ya apuntaba a que el aprendizaje de las emociones puede resultar en la presencia o no de una emoción ya experimentada ante una misma situación. Sin embargo, hasta hace no muchos años, el término *inteligencia* sólo se asociaba a la parte cognitiva del ser humano, obviando que existen muchas inteligencias, como sería matemática, lingüística, artística, social o la que estamos tratando en este apartado, la inteligencia emocional.

Salovey y Meyer fueron de los primeros en hablar del término que nos concierne, denominándolo como:

*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 proviniendo un crecimiento emocional e intelectual* (en Revista Electrónica de Motivación y Emoción, vol: XI, nº 22).

Estos autores aseguraron que la I.E. poseía cuatro componentes (Fernández y Extremera; N.d.):

- Percepción y expresión emocional: identificar las emociones, lo que sentimos y saber expresarlas verbalmente.
- Facilitación emocional: poder generar unos sentimientos que favorezcan el pensamiento.

- Comprensión emocional: integrar esos sentimientos a nuestro pensamiento y darnos cuenta de la dificultad de los cambios emocionales.
- Regulación emocional: manejar las emociones de forma adecuada a la situación.

Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional* (1996, p. 24), apunta que el Coeficiente Intelectual está relacionado un 20% con las circunstancias que nos acontecen en la vida pese a que anteriormente se creía que estaba totalmente relacionado y sitúa el 80% restante en otra clase de aspectos a lo que él denomina inteligencia emocional:

*...la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último... la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 1997, p. 24).*

Este autor propuso que la Inteligencia Emocional poseía cinco características (Goleman, 1997, pp. 31-32):

- El conocimiento de las propias emociones en el momento en el que aparecen.
- La capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento en que nos encontramos (una vez cumplido el punto anterior).
- La capacidad de motivarse a uno mismo vendría a decirnos que tenemos que fijarnos en las metas que queremos conseguir y no tanto en los impedimentos que nos pueden surgir.



- El reconocimiento de las emociones ajenas (empatía), pues las relaciones sociales se basan en muchas ocasiones en saber reconocer las necesidades que presentan los demás.
- El control de las habilidades sociales, ya que las relaciones se basan en la habilidad de relacionarse con las emociones de los demás.

El concepto de I.E. se apoya en la idea de *Inteligencias Múltiples* de Gardner ya que éste se relaciona con el ámbito social. En este caso resumiré brevemente la Inteligencia Intrapersonal y la Interpersonal de Gardner:

La *Inteligencia Intrapersonal* permite que cada uno sea consciente de sí mismo, se conozca en sus habilidades y limitaciones, sus necesidades, sus estados... que es paso principal para identificar y controlar las emociones propias. Por otra parte, la *Inteligencia Interpersonal* es la que nos permite conocer y comprender a los demás en todos los ámbitos de nuestra vida, tener capacidad de resolución de problemas y habilidades sociales (Gardner, 1994; Díaz, N.d.). Y si recordamos lo que decían Salovey y Meyer, las emociones tienen un papel fundamental en el establecimiento de relaciones.

Este autor fue el primero que definió el concepto *inteligencia* como una *capacidad*, lo que le aporta una connotación de que es algo que se puede desarrollar y mejorar con el tiempo, aunque en ese desarrollo de la inteligencia influirá la educación recibida, las experiencias, el entorno en el que nos desenvolvemos... Al hablar de una capacidad, confirmamos que la I.E. es educable y puede presentarla cualquier persona, pero será esencial empezar con la conciencia emocional pues “Ser conscientes de las propias emociones es el primer paso para no dejarse arrastrar por ellas” (Goleman, 1996).

### **¿Por qué es importante el trabajo de las emociones en la etapa infantil?**

Las emociones son parte del día a día y a la mayoría de personas no nos enseñan ni han enseñado a controlarlas, cambiarlas... sin embargo nadie duda en enseñarnos a hablar, a realizar operaciones matemáticas, a escribir o a nadar porque son habilidades

básicas aunque no todos los días se utilizan esas destrezas. Para que realmente la educación sea integral, equilibrada, es esencial que envuelva todos los aspectos que engloban al ser humano.

Las emociones que padecemos y la forma en que las exteriorizamos y nos influyen en las diferentes situaciones marcan nuestra vida a nivel social, mental, físico y anímico (Sánchez, 2013) por ello es esencial que encontremos la manera en la que nuestras experiencias no se vean dirigidas por las emociones, y el momento ideal para comenzar con esa *forma* de identificarlas a tiempo y de controlarlas es la etapa infantil, la época en que más aprenden y en la que más información buscan y necesitan para encontrar y desarrollar el *Yo*, la identidad y la autoconciencia que está en formación en este periodo (Goleman, 1996; Punset, 2012). En muchas ocasiones, los menores saben que les ocurre algo pero no saben encontrar el término que da nombre a esa sensación ni como canalizarla, motivo por el cual los bebés lloran ante una incomodidad, malestar, necesidad... o sonrían y hacen gorjeos ante un estímulo positivo. En la época escolar, siguen exteriorizando la emoción sentida, pero al ser inmaduros emocionales, se dejan influir por ellas.

Las emociones son un sistema de alarma que activan diferentes procesos que nos permiten dar una respuesta. Que los niños experimenten “emociones positivas favorece el posible desarrollo de una personalidad optimista, confiada y extrovertida, sucediendo lo contrario con la vivencia de emociones negativas” (Sánchez, 2013), llegando a poder desarrollar un caparazón que le proteja y evite, según él, de futuras situaciones o emociones que no le agraden, aspecto que no termina con el resultado esperado en la mayoría de ocasiones. Esos posibles conflictos en la infancia pueden provocar reacciones psicológicas pero también físicas; esa coraza que se crea el menor de cara a bloquear una serie de emociones pueden emanar en tensiones musculares y en contracciones de ciertas partes corporales, y esas tensiones, sobre todo si se producen de forma constante, pueden ocasionar daños musculares, articulares, circulatorios... (Reich, 1995; en Ruano, 2004). Por ello es esencial que desde el nacimiento de los niños se les vaya educando en las emociones, hablando de ellas, diciéndoles en los momentos en los que las experimentan lo que ha pasado, lo que les está sucediendo o lo que puede pasar; darles opciones ante un conflicto para que vean que hay más de una solución posible y aprendan poco a poco a resolver los conflictos, a entender que una

situación es algo momentáneo y que pese a lo que suceda o a los obstáculos que encuentren para llegar a la meta, deben seguir esforzándose para conseguirlo, aspecto que a estas edades no se suele dar, pero conforme van creciendo sí van encontrando más impedimentos y frustración al no saber cómo superarlos. Es importante que a estas edades, pese que ya quieran intentar hacerlo todo ellos, y debemos darles libertad para que hagan y deshagan siempre que no causen un daño a los otros o rompan unas normas sociales, y en alguna ocasión no vean satisfecho su deseo la primera o segunda vez que lo intenten, hay que animarles y hacerles ver que otras veces han conseguido realizar algo que creían difícil porque no se daban por vencidos y seguían practicando y practicando hasta que se superaban a sí mismos. Esta es la forma en que verán que la frustración no hace más que impedir sus metas, verán que las rabietas no les funcionan para conseguir lo ansiado y aprenderán a generar emociones positivas a través de las experiencias pasadas y palabras de los adultos, lo que les hará avanzar y desarrollar confianza en sí mismos, aspecto esencial para que se descubran tal y como son y para que establezcan relaciones satisfactorias con los demás, desarrollando la pertenencia al grupo, motivarse, controlar los impulsos y reconducirlos hacia el objetivo mediante la automotivación, comprenderán a los demás y que cada persona puede desarrollar una serie de emociones diferentes a otras ante una misma situación u objeto, (Aguilar, 2013; Aroca, 2013; Fernández y Extremera, 2005; Sánchez, 2013). Nuestro pensamiento suele hacer que nos mantengamos entre los límites de nuestro confort emocional, que es cuando nos sentimos a gusto, lo común para nosotros, y por mucho que cuando crezcamos sepamos que esa zona de confort emocional no tendría que ser así, no terminamos de convencernos de ello y buscamos una y otra vez repetir lo sentido en la infancia sin encontrar el equilibrio esperado (Aguilar, 2013), por ello es esencial que desde la infancia construyamos ese equilibrio, ese control, identificación y reconducción emocional que nos hará tener experiencias más positivas en la vida.

Además de ser esencial que los niños se vean a sí mismos como son y no se dejen influenciar por las emociones vividas, hemos podido leer en apartados anteriores que el apego establecido entre los progenitores y el bebé durante la infancia, marca el apego que desarrollará en futuras relaciones, lo mismo sucede con las experiencias padecidas durante la infancia, las cuales influyen en la vida adulta, pues los “recuerdos se graban directamente en la amígdala [la parte del cerebro donde se controlan las emociones], sin

un proceso verbal que los respalde” (Aguilar, 2013); posteriormente, esos recuerdos se repiten una y otra vez en la mente del adulto sin que pueda controlarlos.

Así mismo, el control e identificación de las emociones también tiene efectos en el rendimiento escolar, pues una persona que posea una conciencia y control emocional será capaz de seguir sus metas pese a poder estar viviendo situaciones no del todo gratas para ella, ya que será capaz de controlar los impulsos y las emociones negativas que se van presentando en algunas ocasiones y que pueden impedir la consecución de sus objetivos, aspecto que sucede en innumerables ocasiones en la Educación Infantil debido a la inmadurez de su sistema emocional, dejándose guiar por la pereza, el enfado o el aburrimiento. En estas ocasiones se tendría que hablar con el menor y hacerle ver los aspectos positivos de terminar lo antes posible la actividad que toca en ese momento, de intentar expresar con nuestra ayuda lo que siente para actuar así e incluso poder hacer un contrato de contingencias o una economía de fichas, pese a que no dejan de ser métodos conductuales mediante los cuales intente poco a poco controlarse para conseguir algo que desea con fuerza, pues al fin y al cabo “nuestro sistema de conducta integra tanto lo racional como lo emocional” (Ruano, 2004).

Es importante trabajar en este periodo las emociones porque tal como demostró Davidson, director del laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, cualquier intervención que se realice para influir en la personalidad del menor es más eficaz en la época preescolar porque las habilidades y procesos mentales que se desarrollan en esta etapa serán las bases sobre las que se construirán las posteriores (Punset, 2012).

*La realidad es la que nos tienta a arrastrar nuestro bagaje emocional sin transformarlo porque a menudo es lo único seguro que creemos tener, identificándonos con las circunstancias vitales que nos suceden pero sobretudo con los eventos infantiles. Cuando nacemos, somos frágiles y vulnerables, física y mentalmente. Necesitamos tanto el amparo de nuestros padres que apenas somos capaces de distinguir entre ellos y nosotros. Nos identificamos con ellos en todos los sentidos posibles: necesitamos creerles, amarlos, respetarlos, admirarlos. A lo largo de la infancia deberíamos hacer el recorrido gradual necesario para formar y consolidar la*

*percepción de quienes somos: seres distintos, separados de nuestros padres, personas capaces de desarrollar su propio sistema de valores, sus propias metas, sus prioridades únicas y personales. Este proceso, lento y apenas perceptible, empieza a culminar en la adolescencia... en la que el rechazo del adolescente no es un rechazo personal, sino una necesidad vital de identificación* (Punset, E. 2009; pp. 203-204).

### **Trabajo de las emociones en el aula**

Este apartado no va a tratar de consejos o tipos de actividades que se pueden realizar con niños en la etapa infantil de cara a trabajar la conciencia emocional, sino que vamos a observar la forma en que trabajan las emociones en las distintas aulas por las que he pasado durante los periodos de prácticas escolares. Previamente, he de decir que el trabajo del tema que estamos abordando depende mucho de las ideas que tenga cada docente sobre los conceptos *educación* y *niño* o *niña* y esto lo podremos corroborar en las siguientes líneas.

En la mayoría de las aulas en las que estuve trabajaban escasamente el tema abordado; hacían alusión a él cuando en el aula o en otras secciones del centro había algún problema que concerniese al grupo-clase. Primero les preguntaban a los sujetos implicados el motivo del conflicto y, posteriormente, que cómo se sentían y qué hubiesen sentido si lo que había padecido uno de ellos lo hubiera sufrido el otro. Un modo de actuación similar acontecía cuando alguno de los alumnos presentaba una conducta no tolerada en el aula o cuando leían un cuento o veían algún corto todos juntos. En estos momentos, las tutoras preguntaban a varios alumnos y, según cuáles fuesen las respuestas aportadas por los menores, seguían preguntándoles para, finalmente, entre todos, llegar a una conclusión.

Por otro lado, en una de las aulas, la docente no tenía en cuenta este tema tan importante como es el buen desarrollo emocional del menor, que es parte de su desarrollo social como hemos podido leer previamente. Cuando había alguna pelea o alguno de los menores no se comportaba de acuerdo a las perspectivas de la tutora, los menores eran castigados y llamados la atención sin darles la opción de contar su

experiencia y hacerles reflexionar sobre la situación y sobre la relación *desencadenante-emociones-consecuencias*.

Finalmente, en otra de las aulas y en la que he intentado poner en práctica el tema trabajado, la tutora trabajaba de vez en cuando la identificación de las emociones en ellos y en otras personas, su expresión y las causas/situaciones que pueden desatar en esas emociones. A parte de trabajarlas de la misma forma que lo hacían la mayoría de las aulas descritas al principio del apartado, esta tutora, después del recreo o de la hora de comer, también sentaba a todos los alumnos en la zona de la asamblea y, la primera actividad que realizaban era poner “cara de...” sorpresa, miedo, felicidad, alegría, susto... emociones que ya habían trabajado previamente gracias a un poster<sup>3</sup> que la editorial Casals ofrece a los docentes y que la tutora tenía colgado en el aula para que estuviera siempre a la vista de los menores. Esta misma editorial cuenta con pequeños libros en los que los menores pueden trabajar las emociones a través de pequeños ejercicios que les hacen reflexionar sobre las mismas, aunque en la edad en la que desarrollé las prácticas no los utilizaban. Tras comprobar que todos los menores sabían qué emociones y expresiones se pedía en cada momento, la docente procedía a plantear situaciones tales como “te dan un regalo”, “te peleas con un amigo”, “escuchas un ruido en casa”... y tenían que expresar la emoción que experimentarían en esa situación con la cara y con su cuerpo en general. Estas son pequeñas actividades que se realizaban con niños y niñas de tres años y que tenían buenos resultados; la mayoría de ellos eran conscientes y comprendían cada palabra enunciada por la docente. Me pareció una buena forma de trabajo de las emociones con estas edades, para que comiencen a reconocerlas y a relacionar diferentes situaciones con las emociones que pueden suscitar.

Aunque hemos podido observar tres estilos diferentes de educación emocional, estas mismas realidades podemos encontrarlas en nuestro día a día en las aulas y es un ejemplo de diferentes estilos educativos y de la importancia que da cada uno a los diferentes aspectos que intervienen e influyen en el desarrollo de los menores.

---

<sup>3</sup> En el poster mencionado aparece la cara de un niño experimentando diferentes emociones; bajo cada imagen se encuentra escrito el nombre pertinente de la emoción: alegría, tristeza, sorpresa, cariño, miedo, enfado, vergüenza, preocupación o ilusión.

## ¿Qué entendemos por expresión corporal (E.C.)?

La expresión corporal abarca muchas áreas del desarrollo humano y engloba diferentes disciplinas practicables tanto con niños como con adultos; este término fue denominado como tal por Patricia Stokoe en el año 1954, aunque en sus inicios estaba más ligado a la danza que a otras actividades como son la mímica o el teatro. Esta bailarina y pedagoga definía el término como...

*una conducta que existe... en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra-verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma...* (en Cáceres, 2010).

Sin embargo, en España pese a ser introducida en los años 70 de la mano de González-Sarmiento, no fue hasta el establecimiento de la LOGSE en 1990 cuando se comprendió la importancia de la expresión corporal para el integral y armónico desarrollo del menor, introduciéndose esta disciplina dentro de la Educación Física. Hasta el momento se había entendido la educación como la ampliación y formación cognitiva del alumno, sin tener en cuenta la importancia de los aspectos físicos, intelectuales, afectivos, sociales y espirituales que conforman al ser humano y que también precisan de una educación para extraer lo mejor de estas capacidades. “Bajo esta nueva perspectiva... El cuerpo y el movimiento en Expresión Corporal son analizados desde una perspectiva cualitativa como hecho expresivo, como vehículo de expresión y manifestación de nuestro mundo interno, sensaciones, emociones, ideas, etc.” (Ruano, 2004; p. 11)

Partiendo a encontrar una definición de qué es *expresión corporal*, considero importante aclarar que, al igual que otros términos, no tiene una terminología, una aplicación y objetivos totalmente definidos y abarcables a todos los campos, sino que depende de la situación en la que se vaya a llevar a cabo, la persona que puede dirigir las sesiones y los sujetos que van a trabajarla. No es lo mismo trabajar la E.C. con menores en la etapa de E. Infantil que en la Educación Secundaria Obligatoria así como en centros especializados en artes escénicas o que pretenden conseguir un beneficio

concreto en sus usuarios (psicoterapia/arteterapia). En el caso de la educación escolar, el currículo educativo actual habla de danza, teatro, música, pedagogía, psicología y psicomotricidad, materias que, trabajadas, ayudan a los menores a expresar su mundo interior, sus ideas, sensaciones, emociones y sentimientos, al mismo tiempo serán capaces de reconocer éstas últimas en los demás y en diferentes momentos en las que puedan padecerlas (Castañer, 2000; en Ruano, 2004).

González-Sarmiento decía que “la expresividad es la capacidad para darse a conocer, comunicar y exteriorizar aspectos sensibles o racionales de su personalidad auténtica y le permite comunicar sus afectos y emociones, liberarse y crear” (en Ruano, 2004, p. 45) y que el cuerpo influye en el equilibrio fisiológico y psicológico.

Para Grondona y Díaz (1989) la E.C. es “un lenguaje propio y espontáneo del hombre, por el cual manifiesta sus emociones, ideas, sensaciones, sentimientos, etc. a través de los movimientos” (en Ruano 2004, p. 125), ideas que también portaba Schinca (1989).

Sefchovich y Waisburd (1999) apuntaban que “el cuerpo es emoción y sentimiento, pero también razón y fuente de experiencia, aprendizaje, conocimiento, percepción, intuición y comunicación” y la E.C. “un recurso [con el] que manifestar y enriquecer nuestra vida interior” (en Ruano, 2004, p. 125).

Tomás Motos pensaba que “podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado” (en Cáceres, 2010).

Cáceres (2010) la define como “la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos”

Como resumen a las definiciones que hemos podido leer desde el inicio del apartado, podría escribir una propia conclusión de lo que estos autores nos han aportado:



*La expresión corporal es la capacidad que tiene el ser humano de comunicarse y expresarse con el cuerpo, que se convierte en un cuerpo que siente, que se emociona, que expresa, que contacta con los otros, que se libera de las tensiones y de sus vivencias a través del libre movimiento del instrumento de acción (el cuerpo) y que está en conexión con la mente, que le permite crear, darse a conocer, descubrirse y experimentar con un carácter estético.*

Como ya he comentado antes, la danza es una de las disciplinas influyentes en la expresión corporal, así como el teatro, la música... para Isidora Duncan había que bailar la música, no con la música, ya que hay que sentir lo que transmite, expresar los sentimientos con el cuerpo; “consideraba la danza como una forma de expresión de sentimientos y pensamientos para llegar a lo más profundo de la sensibilidad humana” (Ruano, 2004; p. 38). Pero no solo nos referimos a la danza cuando hablamos de E.C., sino a actividades de mímica, de acrosport, de circo, de gimnasia rítmica... (Tena, 2012).

El docente de E.C. concibe una educación libre, de continua investigación y descubrimiento que quiere que el alumno disfrute, se libere, interaccione, interprete a los demás, conozca sus posibilidades y limitaciones, que cree, que se encuentre a él mismo, que sea independiente (Ruano, 2004), aspectos que como vimos en apartados anteriores siguen el desarrollo normalizado de los niños; ellos presentan todos esos deseos a partir del año o dos años, por lo que la expresión corporal posibilita o impulsa ese conocimiento de sí mismo y esa necesidad de independencia, de autoconcepto, de interacción con iguales, de exteriorización de su creatividad sin normas... aspectos que también tienen relación con las emociones.

Los objetivos y características que presenta la expresión corporal son variados y esenciales de conocer de cara a extraer los máximos beneficios que produce y para que el docente pueda planear de la mejor forma posible sus sesiones (Cáceres, 2010; Ruano, 2004; Tena, 2012; Asociación Aragonesa de Danzaterapia, N.d; García, N.d.; Shinca, 1989):

- Conocer y aceptar el propio cuerpo para descubrirse a sí mismo.

- Descubrir las potencialidades.
  
- Aprender a sentir con el cuerpo, a controlarlo y a construir el equilibrio psico-físico.
  
- Expresarse a través del cuerpo para favorecer su expresividad y tener una intención comunicativa.
  
- Relacionarse con los demás.
  
- Observar, interpretar y desenvolverse por el espacio (espacio personal y total, direcciones, relación con el otro o con el objeto...).
  
- Saber escuchar a los demás y a un acompañamiento melódico.
  
- Comprender, identificar y adaptarse a un tiempo tanto interno como externo (compases, acentuaciones, aceleraciones, silencios...).
  
- Descubrir la importancia de la respiración (acompaña al movimiento y ayuda a relajarse y a identificarse).
  
- Liberar tensiones y vivencias.
  
- Aprender a mirar desde dentro y desde fuera (las propias necesidades y las del entorno).
  
- Aprender a desinhibirse.
  
- Crear con el cuerpo y potenciar la creatividad.

- Simbolizar objetos y formas corporales.

Por lo que el adulto deberá propiciar la manifestación y exteriorización de sentimientos, ideas, vivencias... de forma oral y corporal así como desarrollar un sentido estético-artístico y presentar esas intenciones de cara a moverse, ya sea de forma individual, como grupal como con un objeto que se convierte en una prolongación del movimiento, de la forma de ser del menor, de sus vivencias, emociones e intenciones.

### **Importancia de trabajar la expresión corporal en la etapa infantil**

A los niños pequeños, debido a su corta experiencia, les cuesta mucho expresar con palabras todas las emociones, sensaciones e ideas que quieren comunicar y compartir con los demás, por lo que el trabajo de la expresión corporal durante la etapa infantil e, incluso, en posteriores años es fundamental para ellos. Mucha gente se pregunta por qué un niño llora en determinadas ocasiones o ante determinadas necesidades (como los bebés recién nacidos) o se preguntan el porqué de las pataletas y berrinches que cogen, la respuesta es sencilla: intentar expresar con gestos y llanto un padecimiento que están sintiendo y que no saben cómo expresar con palabras. Muchas veces necesitan moverse libremente porque a través del movimiento pueden expresar sus sentimientos más ocultos o lo que piensan pero que no saben expresar por su una falta de vocabulario, por falta de conexión entre hechos-consecuencias-sentimientos o por vergüenza, al mismo tiempo que se encontrarán con el otro y desarrollarán su autenticidad.

*El niño en un principio es prácticamente sólo motricidad, su única comunicación es el mundo corporal, su único lenguaje es el corporal, y a través del mismo expresa su estado de ánimo, sus afectos, sus necesidades fisiológicas, se comunica con otros niños y con los adultos. Una educación rica en Expresión corporal... [posibilitará no sólo que se exprese o entienda los mensajes de los otros, sino que también facilita] La interiorización, la conciencia de sí mismo, la aceptación del propio cuerpo y del compañero, etc., sentarán las bases de un individuo crítico y autónomo, capaz de integrarse en la sociedad sin ser tragado y deshumanizado por ella (Cáceres, 2010).*

Como ya hemos podido leer, la E.C. impulsa el desarrollo de la autoimagen en la que el menor trabaja desde sus primeros años de vida, lo que va favoreciendo la autonomía de sus movimientos, que desencadena en la consecución de diferente tipo de actividades, así como el desarrollo psicomotor y el control del cuerpo al conocer las relaciones entre las distintas partes del mismo y sus posibilidades de acción, la acción sobre la realidad, favorece el relacionarse con los demás (conocer, aceptar, colaborar y respetar al otro), el conocer los mensajes que envían sus movimientos a los demás y qué siente con cada uno de ellos, además les da a conocer el mundo, pues a través de su cuerpo toman conciencia de su entorno (Cáceres, 2010; García, N.d.).

Esta disciplina desarrolla y amplía la creatividad (tanto para el espectador como para el que actúa), la sensibilidad, las capacidades comunicativas y, por tanto, las habilidades sociales, gracias también a que favorece el contacto entre los menores y el contacto visual, aspectos esenciales a trabajar en la etapa evolutiva en la que nos encontramos. Al mismo tiempo va disminuyendo la vergüenza de actuar ante los demás y de expresarse libremente, favorece la musicalidad y la sensibilidad, las relaciones espaciales (que posibilitan el conocimiento del mundo, la visión de las trayectorias y direcciones y la habilidad espacial) (Ruano, 2004; Cáceres, 2010; Cañellas, 2011; Tena, 2012; Bellosta, 2012). Además, y como hemos podido leer en apartados anteriores, en esta etapa que el autoconcepto y la autonomía están en pleno auge, la expresión corporal impulsa estas capacidades a través del movimiento y de la experimentación de diferentes situaciones así como el desarrollo psicofísico, lo que permite trabajar las emociones. Esta disciplina debe estar basada en un movimiento libre, en la que el niño decide cómo moverse o mover a los demás a través de lo que le evoca la música o el objeto que tiene entre las manos. Por otro lado, la respiración es muy importante para el control de los sentimientos, para conseguir relajarse y no abrumarse por un abanico de emociones que pueden bloquearnos o hacernos hacer cosas que no haríamos en un estado de calma (Ruano, 2004; García, N.d. Artiach, 2002 (en Gracia, 2002)). Reich (1942) vio la importancia de la respiración y apuntaba que los ejercicios respiratorios junto con los físicos son importantes para desbloquear corazas y eliminar tensiones, ya que muchas veces intentamos que una emoción no nos afecte, lo que implica una contracción de músculos que perjudica la postura, la respiración y la espontaneidad o fluidez de nuevos pensamientos y vivencia emocional. Estos ejercicios de respiración y

de actividad física son importantes para la ansiedad, estrés, fobias, problemas de relaciones sociales, de conducta... y para continuar con un conocimiento personal (Ruano, 2004).

Desde la danzaterapia, se proponen una serie de objetivos a conseguir con su trabajo, como son el aprender a escuchar el propio cuerpo y utilizarlo de forma espontánea, expresiva y creativa, desarrollar habilidades de comunicación e interacción, mejorar la coordinación y autoestima, aprender a manejar las emociones, desarrollar la autoimagen, aceptar el cuerpo, explorar e integrar vivencias, sentimientos, aumentar el contacto visual y las habilidades sociales, la flexibilidad, la fuerza, la respiración o la estimulación sensorial (Panhofer y Rodríguez, 2003; en Ruano, 2004. García, N.d.; Asociación Aragonesa de Danzaterapia, N.d.), aspectos que están completamente ligados con los de la expresión corporal.

A parte de todos los aspectos observados a los que favorece la íntegra educación de los menores, la E.C. tiene muchos otros beneficios de los que no solemos ser conscientes, como la concentración y la memoria, lo que significa un aumento de las capacidades cognitivas para muy variadas actividades (Bellosta, 2012):

- Danza: Fortalece también la autoestima, el trabajo en equipo, el ajuste postural, el control tónico y la lateralidad ya que al practicar diferentes movimientos y pasos, el menor estimulará la parte corporal menos “hábil” desarrollando un comportamiento bilateral, aunque en estas edades se suele decir que utilizan ambas partes por igual, además de otras capacidades ya mencionadas anteriormente.
- Música: Al igual que la anterior, estimula la concentración, la capacidad de escucha, mejora la autoestima y posibilita el trabajo en grupo; permite comprender mejor las matemáticas ya que la música es una construcción matemática, favorece el razonamiento lógico y ordenado (especto muy positivo de cara a enfrentar problemas y lidiar con las emociones), aumenta la cantidad de vocabulario y el entendimiento de las palabras además de conseguir una mejor pronunciación de las mismas, entre otros aspectos.

- Teatro: mejora la memoria y la concentración, además de ofrecer recursos para recordar de forma más fácil datos; estimula la expresión verbal y corporal y la atención a aspectos importantes, refuerza tareas académicas diversas además de los hábitos de lectura y escritura y, al igual que las anteriores, favorece el trabajo en grupo y, por tanto, la socialización y la autoestima.

Estas tres disciplinas están englobadas de forma general en la expresión corporal; hemos podido observar que cada una favorece unas capacidades concretas y que algunas de ellas se ven impulsadas en las tres, pero es importante trabajarlas todas para conseguir, como he ido apuntado a lo largo del trabajo, un desarrollo integral y armónico en los menores, ya que no sólo favorece el desarrollo psicomotor como muchas personas creen, sino que tiene implicaciones en todos los niveles del ser humano.

### **Expresión corporal y emociones**

A lo largo de este trabajo hemos podido comprobar que la expresión corporal y las emociones están muy ligadas; éstas y la mente están asociadas al funcionamiento del cuerpo pues todos los estados emocionales en los que nos vemos inmersos, lo que sentimos, pensamos, nuestras ideas y temores se terminan reflejando en él, de manera que ofrece mucha información de nosotros la postura, el tono muscular (pareciendo tensos o relajados), la expresión facial, la forma de movernos... Por ello la E.C. busca que el sujeto tome conciencia de cómo está su cuerpo, cómo actúa... enseñándonos a responder ante cada situación con la práctica. El docente que imparta esta asignatura deberá estar muy atento a esas características, pero sobretodo a la forma de moverse de los alumnos, ya que a través de él extraen lo más íntimo de su ser y el adulto puede ver y comprender más allá de lo observable en el aula en las horas de trabajo guiado, o de los datos facilitados por los padres sobre los menores en tutorías o reuniones, dándose cuenta de muchos aspectos personales y afectivo-sociales del menor a través de los mismos; por ejemplo, Lapierre y Auccouturier (1985) (en Ruano, 2004), García (N.d.) o Cuddy (2012) apuntan que unas posturas y movimientos más abiertos suelen indicar personalidades más positivas, afectivas, con mayor autoestima... mientras que

movimientos más cerrados, más aferrados a la forma del propio cuerpo podrían significar lo contrario.

Desde hace muchos años es sabido que la escuela tiene un papel compensador para los alumnos que viven en familias desestructuradas o que padecen cualquier tipo de trastornos del desarrollo, por lo que un docente que de verdad sabe mirar a sus alumnos e interpretar cada gesto y expresión, puede mediar en su vida y enriquecerla desde muchos ángulos. Como sabemos, la E.C. entre muchas otras disciplinas, es una especialidad que permite desprenderse de todas las sensaciones, preocupaciones, malestares y emociones que rodean la vida del pequeño, haciendo del momento en que la practica una oportunidad en la que le invaden muchas situaciones y sensaciones que sí se pueden controlar y experimentar y sólo cabe la concentración y experimentación del momento, cerrando la puerta a las vivencias que presentan fuera de ese instante... aspecto que hace que los menores se sientan libres, experimenten, sientan lo que les sugiere la música, los materiales con los que trabaja, el espacio en el que se encuentra, los compañeros... actuando como una especie de terapia (aspectos y técnicas comunes con la *Arteterapia*); pues lo que busca es tomar conciencia del cuerpo, de la disminución de tensiones ya que libera energía, de aflorar la sensación de bienestar, de relajar al menor para permitir que exteriorice sus emociones y vivencias, que tome conciencia de sus sensaciones corporales y de los sentimientos que le despiertan (Ruano, 2004; García, N.d.). Goleman (1996) asegura que la mejor manera de hacer frente a problemas emocionales es enfrentarse a ellos en un entorno seguro, como puede ser un juego y/o acompañado de un adulto que le propicie confianza y seguridad. La E.C. por sí misma tiene valor de juego y el docente que pasa las jornadas lectivas con ellos es un adulto de referencia en quien confían y al que acuden ante cualquier dificultad, por lo que esta actividad se convertiría en una buena disciplina con la que trabajar las emociones.

Desde el momento de nacer, incluso antes, en el vientre materno, los niños se mueven, por lo que el movimiento es innato en las personas y por ello es esencial que cuando lo trabajemos lo dotemos del carácter libre, espontáneo y creativo que cada alumno posee, porque a través de él se exteriorizan las emociones como ya hemos observado, por eso es tan importante en el desarrollo emocional, e integral en general, del menor. Ferrer (2001) dijo que el cuerpo es esencial en la experiencia emocional porque proporciona las sensaciones que hacen que sintamos la emoción de una forma

concreta en un determinado momento o porque ya ha creado una serie de sensaciones previamente ante un estímulo y propicia el recuerdo de la emoción frente al mismo estímulo en otro momento (en Ruano, 2004). La educación que se plantea desde la E.C. favorece la movilización y exteriorización de las sensaciones, emociones e ideas de las que a veces apenas tenemos conciencia o que no sabemos cómo expresar por diversos motivos y, sin embargo, proyectamos en el cuerpo y que sí manifiesta aquello para lo que no encontramos su expresión verbal; así mismo, la experiencia emocional está vinculada con la relación establecida con los demás como también hemos podido comprobar previamente (Bernard, 1967 y Schilder, 1977; en Ruano, 2004. pp. 225).

Uno de los aspectos esenciales de la E.C. es que al tratar de actividades en parejas o en grupo realza la *vinculación afectiva* de los alumnos tanto de forma individual como de grupo, lo que influye en el desarrollo de *habilidades sociales* positivas. Además, como sabemos, a través de la expresión corporal exteriorizamos nuestro *yo* más oculto, por lo que es importante dedicarle un tiempo después de la actividad a la expresión e identificación verbal de las emociones para que los menores las reconozcan y comiencen a establecer las relaciones entre los hechos que las originan y las posibles consecuencias que pueden obtener de ellas, pues la expresión artística puede hacer que el menor hable de sus emociones, temores y miedos de una forma que sería imposible mediante otro método; así se sentirá seguro y comenzará a verbalizar lo sucedido (Goleman, 1996; Banús, 2012) ya que “la representación corporal de las emociones facilita su exteriorización, su entendimiento e incluso su descubrimiento” (Ruano, 2004; p. 50; en relación a las ideas de Fast, 1971) y se considera al arte como “uno de los vehículos a través de los que se expresa el inconsciente” (Goleman, 1996, p. 133) por lo que podemos ver que parte de la importancia que tiene esta disciplina para el docente es que pueda investigar la manifestación de las emociones en los individuos a través de la comunicación no verbal y conseguir que el resto de alumnos vayan siendo conscientes de esos rasgos que poseen los demás, los reconozcan, los relacionen con diferentes situaciones etc.

Para el alumno, por su parte, a través de la E.C. llega a conocerse a sí mismo a través del contacto con los otros, del movimiento, de la palabra... y es una forma de recuperarse de dolencias físicas o psicológicas, ya que expresan todo lo que llevan dentro a través del movimiento, de las relaciones con los demás, de la ocupación del



espacio y con los objetos utilizados, trabajando la relajación (de tensiones), la energía (como canalización de tensiones y para ver cualidades del movimiento y de los segmentos corporales), la reflexión posterior de la actividad para que piensen en lo que han experimentado, cómo se sentían antes y después de la misma o qué han visto en los demás, aspecto que dada la edad en la que vamos a trabajar (tres años) es un poco complicado al principio, viéndose la necesidad de marcar unas pautas de observación, pautas que irán interiorizando sesión tras sesión y que posteriormente no será necesario recordarlas porque las evocarán solos a la hora de observar las expresiones, gestos y movimientos de los demás. Pero para ello, debemos hacer que los alumnos sean conscientes del trabajo que realizan y que a través de su vivencia se descubran a sí mismos, aspecto esencial en esta etapa. Se debe basar en el trabajo de sensaciones, de la relajación y de la reeducación de la calidad del movimiento como forma de abordar el cambio emocional del sujeto. Se tiene que posibilitar que representen emociones y que vean cómo expresarlas mejor, cómo lo hacen los otros, qué transmiten a los demás... esto se posibilita porque la danza, el mimo o el teatro dan libertad a la hora de exteriorizar las emociones y sentimientos siempre que el docente no limite la capacidad de moverse de los niños porque entonces también limitará su capacidad de expresarse libremente; el cuerpo tiene que ser libre para que exteriorice sus sentimientos y emociones (Ruano, 2004; García, N.d.). Con la E.C. y una metodología que promueva la libertad y el descubrimiento favorecerá el desarrollo psicofísico y aumentará su sensibilidad, haciéndole más receptivo a los estímulos tanto internos como externos, lo que favorece su expresividad. La práctica de esta actividad, al fomentar la expresión del mundo interno de cada uno y producir cambios en la auto-imagen, también aumenta la autenticidad y seguridad en uno mismo lo que es positivo de cara a no tener miedo de expresar lo que sentimos en cada momento y a experimentar diferentes situaciones, para lo que también es necesario contar con música de diferentes ritmos, tempos... para que cada uno se ponga en contacto con su interior (García, N.d.). Así mismo, ese aumento en la autoestima hace que mejore en sus capacidades comunicativas, habilidades sociales y conciencia y conducta social, lo que hará mitigar el miedo a la aceptación propia y de los demás ya que el desarrollo emocional se ve relacionado con el social, favoreciéndose mutuamente (Monfort, 1999a; en Ruano, 2004.) además de permitirle aprender a observar, lo que también le ayudará a aprender desarrollando pautas de observación (aprendizaje por imitación y observación). Por su parte, Cuddy (2012) aporta que se sabe que la mente puede ejecutar cambios en el cuerpo como es el sonreír

cuando uno está contento pero hacerlo también cuando uno sabe que tiene que hacerlo pese a no sentirse feliz y se planteó la pregunta de si el cuerpo sería capaz de realizar cambios en la mente. Concluyó que sí ya que tras varios estudios en los que los sujetos adquirirían una postura corporal de *poder* o *debilidad* durante dos minutos, sus sentimientos cambiaban según su postura, a más vulnerables/negativos o más poderosos/positivos. Por lo que cada vez tenemos más indicios de que el trabajo de esta disciplina ayudaría a conseguir un buen desarrollo integral de los alumnos.

Con esta actividad se trabaja la conciencia corporal y gracias a ella es más sencilla la exteriorización emocional, ya que se tiene más control del cuerpo y uno es consciente de qué movimiento y en qué calidad le proporciona mayor satisfacción, bienestar y/o les sorprende la sensación, aspectos que también potencian la alegría, la comunicación o la sensibilidad. La E.C. es una herramienta fundamental para la comunicación con uno mismo y con los demás, que da la oportunidad de conocerse a sí mismo y de (re)conocer a los demás, ayudando al desarrollo afectivo a través de la mejora de la capacidad expresiva, comunicativa y creativa (Ruano, 2004; p. 125).

*Cada una de nuestras emociones llega a nuestra conciencia a través de las sensaciones de nuestro cuerpo y únicamente a través de ellas, por eso podemos afirmar que en lo concerniente a la vida afectiva, la toma de conciencia de nuestras emociones resulta inseparable de una toma de conciencia de nuestras manifestaciones corporales, es decir que en este plano por lo menos la imagen de sí mismo es... una imagen del cuerpo* (Dropsy, 1987, pp. 43; en Ruano 2004, p. 226).

Mediante la E.C. se promueve la satisfacción de poder inventar, crear, sentirse libres, autónomos... aspectos que como sabemos, los niños buscan a estas edades. A través del movimiento se produce alegría, y ese bienestar favorece la expresión y vivencia de emociones al situar al menor ante diferentes situaciones, ya sean impuestas o totalmente libres, además de propiciar placer y diversión ya que no deja de ser un juego. Los problemas emocionales y conductuales se allanan e impulsa la búsqueda del *yo*, de la independencia y el afán por descubrir, lo que conlleva un aprendizaje en toda regla (Pastor-Pradillo, 2003; en Ruano, 2004).

Hay autores como Lapierre y Acouturier (1985) (en Ruano, 2004), Punset (2012) o Goleman (1996) piensan, además de lo leído y comentado, que realizar un aprendizaje racional es complicado siempre que haya problemas afectivos y emocionales por lo que para que se produzca un aprendizaje el menor debe haber liberado las tensiones acumuladas en su interior y saber gestionar sus emociones ya que cuanto más las controlen, mayor será su aprendizaje y mejor su resultado, por lo que a través de un trabajo motriz (tal como comentaban Pycq y Vayer (1997) (en Ruano, (2004, p. 37))) los alumnos podrían cambiar sus estados socioemocionales.

*Para Lowen, la emoción es “la capacidad de con-moverse” (Lowen, 1985a, pp. 12). En la Expresión Corporal ese movimiento es el que nos lleva a la movilización de las emociones y a la posibilidad de desarrollarlas a través de él, pero además de cuerpo tenemos psique, elementos que están muy relacionados. Por ello, cuando educamos las emociones a través del movimiento no nos olvidamos de la cognición [elemento muy importante que se necesita antes de la exteriorización de la emoción para muchos autores como vimos en el primer apartado de este trabajo], esta nos ayuda a tomar conciencia de nuestro cuerpo (Ruano, 2004; p. 224).*

Como hemos visto, son muchos los autores, pedagogos, coreógrafos... que relacionan el cuerpo y el movimiento con las emociones, entre ellos Dalcroze, quien estableció un método de trabajo y aprendizaje bajo su mismo apellido en el que el cuerpo era el enlace entre la música y los pensamientos de cada uno y pretendía favorecer la relación entre el movimiento y el ritmo musical, y el desarrollo de la emotividad espontánea a partir de las habilidades rítmicas innatas. Por su parte, y al ser músico, él creía que la música se enlazaba con todas las artes porque “permite observar las manifestaciones físicas y psíquicas del alumnado” (Ruano, 2004, p. 21). Este autor quería que sus alumnos quisieran expresarse una vez escuchada la música y desarrolladas sus facultades emotivas e imaginación, objetivos que busca la E.C. y que se ve acompañada del recurso musical que hace despertar más al alumno, deshinibirse, abrirse al resto mediante el movimiento suscitado por las sensaciones y emociones evocadas por tal recurso (Ruano, 2004, p 21; Sarfson, N.d.) y es que tal y como todos hemos experimentado y descubierto, la música tiene gran influencia en nuestros estados de ánimo, somos conscientes de cómo nos influye una determinada melodía o canción,

cómo nos evoca recuerdos o sensaciones o cómo nos lleva a movernos de diferente forma, con diferentes ritmos, calidades... Hay autores que dicen que la música hace impulsar la expresión de los mundos internos de las personas, facilita que exterioricen sus vivencias, sus estados de ánimo... y que su función es desencadenar un sentimiento que produzca un movimiento expresivo (Dalcroze, Wigman, Bode,...). “La música tiene el enorme poder de causar emociones en los sujetos, provoca sentimientos que a veces no se sabe de donde proceden pero que ineludiblemente afectan a la propia percepción e incluso al comportamiento de cada uno” (Ruano, 2004, p. 34), por lo que este recurso se convierte en un compañero inseparable de la E.C. en el trabajo de las emociones, sobre todo si leemos que recientes estudios han observado que la música, entre otras artes, produce sentimientos de bienestar, alegría, optimismo y satisfacción, disminuyendo el dolor y la ansiedad porque activa regiones cerebrales implicadas en los mecanismos de motivación, recompensa y estímulo; lo mismo que sucede con todas las actividades de expresión, que activan el circuito de neuronas que producen y regulan el placer, por ello es tan importante implantar asignaturas de este tipo en el día a día de los alumnos (Punset, 2005).

Cuando se menciona el título del trabajo que nos concierne, se suele relacionar con la Arteterapia, y en concreto con la Danzaterapia, que es la técnica en la que mediante el movimiento se pretende lograr el bienestar y la integración cognitiva, afectivo-emocional, social, física y psíquica trabajando las potencialidades que tenemos y que no solemos explorar siendo que están conectadas con nuestras emociones y se trabajan con el cuerpo y con el lenguaje de este: el *movimiento*, logrando un gran crecimiento personal y una conciencia corporal, aspecto importante a trabajar con los niños de cara a conocer su cuerpo y las posibilidades de cada una de las partes que lo forman (Ruano, 2004; Asociación Aragonesa de Danzaterapia, N.d).

Como ya sabemos, las emociones tienen un componente expresivo y motor-conductual, y mediante la E.C. se exteriorizan las situaciones que vivimos, cómo hacemos frente a las anteriores, cómo nos sentimos, cómo nos desenvolvemos en el medio, cómo concebimos a los otros y a nosotros mismos... por lo que el trabajo de las emociones a través de la expresión corporal lo podemos ver como algo básico y que complementa a un aprendizaje más teórico. Como dice Goleman (1996), el poder representar estas situaciones posibilita que se desentumezcan y eviten bloqueos tanto

emocionales como físicos, lo que se hace esencial en la etapa educativa a la que nos referimos debido a la poca experiencia que presentan y a la falta, en muchas ocasiones, de habilidades y/o recursos para expresar lo que realmente quieren o sienten. Es una forma de liberarse, de hablar sin palabras (según la modalidad trabajada) y de vivenciar experiencias nuevas sin estar enfrentados a un posible peligro o miedo real, ya que es una situación creada en un entorno conocido y seguro para el menor. Los propios padres de niños que realizan actividades continuas de E.C. aseguran que sus hijos están más felices y que incluso los menores con problemas de aprendizaje o de desarrollo se sienten más integrados y llegan a igualar o acercar su ritmo de desarrollo y/o aprendizaje al de otros compañeros sin estas dificultades, pues todo el trabajo corporal va unido al de la mente (Mamen, 2003; en Montesinos, 2003).

Sin embargo y pese a toda la información reunida en estas líneas, en una investigación realizada por Ruano (2004) descubrió que gracias a la asignatura de E.C. se disminuye en sus participantes el sentimiento de vergüenza en algunas ocasiones mientras que las emociones relacionadas con el amor, el afecto o el cariño aumentaban en la mayoría de los sujetos y las habilidades sociales solían ser superiores. Sin embargo, esta autora no consideró los resultados como significativos. Pese que se suele considerar que la E.C. ofrece placer, diversión y bienestar, aspectos que nos hacen más felices y que tanto mi experiencia como recientes estudios y personas que realizan este tipo de actividades así lo afirmarían, hemos podido ver que en este estudio no hay evidencias de que esto sea así en las clases en las que se llevó a cabo. Por otro lado, hay investigadores como Zizzy et all. (2003), Lane et all. (2009) o Crombie et all (2009) que tras observar e investigar varios deportes de equipo como el baseball o el rugby vieron que a mayores habilidades personales e interpersonales, saber procesar bien las emociones y tener pensamientos positivos conlleva mejores resultados y mejor rendimiento en el deporte de equipo; los segundos mencionados concluyen que al existir relación entre la inteligencia emocional y las estrategias deportivas, es esencial que todos los entrenadores y educadores trabajen la I.E. como parte de la formación y entrenamiento de los alumnos/deportistas (en Guillamón, 2014).

Haciendo mención al Currículo Educativo de la etapa de E. Infantil y teniéndolo como base de cara a poder desarrollar un programa de expresión corporal basado en el trabajo de las emociones, podemos comprobar que a lo largo de prácticamente todo el

documento se hace mención a las necesidades que presentan los menores en esta época en todos los ámbitos de su desarrollo, aspectos que ya he mencionado anteriormente y que pretendo abordar gracias, en parte, al tema presente. No obstante, también podemos ver alusiones directas a potenciar el reconocimiento, expresión y control de las emociones que le abordan, el movimiento, la adquisición de mayor control corporal o a la expresión de sus vivencias, ideas y emociones con una intención comunicativa a través del cuerpo, descubriendo nuevas sensaciones y aprendiendo a expresarlas. Asimismo, en este documento también se encuentra citado un aspecto que he repetido en varias ocasiones y que considero esencial para el trabajo de este tema como es que el menor exterioriza sus vivencias y emociones a través de los diferentes lenguajes existentes (plástico, musical, verbal o corporal) (B.O.A. (2008). Currículo de Educación Infantil, Orden del 28 de marzo de 2008).

El cuerpo es el lugar en el que se reflejan nuestras experiencias, nuestros pensamientos... ¿qué mejor que educarlo para solventar nuestros problemas personales y conocernos un poco mejor ayudándonos a progresar cada día más?

## **Puesta en práctica: experimentación de las emociones a través de la expresión corporal**

### *Introducción*

Este trabajo nació de la idea y evidencia de la falta de trabajo tanto de las emociones como de la expresión corporal en las aulas bajo la experiencia que yo he tenido, aspecto por el cual creí que sería una buena actividad para trabajar con los niños de tres años y que comenzasen a conocer su cuerpo y a conocer e identificar las emociones, aprendiendo a canalizarlas poco a poco al mismo tiempo que eran capaces de relajarse y mostrar toda su energía con este tipo de actividades. Sin embargo, en un colegio me encontré con un menor con el que pensé que debía trabajar más a fondo y centrarme en su evolución. Este niño necesitaba estar activo la mayor parte del día, moviéndose de la silla y molestando a sus compañeros como una forma de llamar la atención y cuya actividad cesaba cuando la docente no le prestaba atención. El objetivo que tenía con este menor era, al igual que con el resto, que reconociesen las emociones en ellos mismos y en los demás, que conociesen las consecuencias de algunas de las emociones

y que supiesen asociarlas a situaciones concretas, además de intentar que controlase sus impulsos y pudiese ser capaz de relacionar su actividad motora con una causa a través de la Expresión Corporal, ya que hace que cada uno de nosotros podamos sacar todo lo que llevamos dentro y nos sintamos más a gusto tanto con nosotros mismos como con los demás al interactuar con ellos al mismo tiempo que trabajar la E.C. y las emociones con todos los alumnos.

Hay estudios, entre ellos de Goleman (1996), que apuntan que niños violentos, testarudos y con faltas de atención en la época infantil suelen seguir con esas conductas en edades posteriores; por ello es importante tanto para la etapa actual como para posteriores que esos impulsos que no puede controlar los libere de alguna forma y sea capaz de verlos y verbalizarlos para intentar canalizarlos, aspecto que con la E.C. creo que se podría conseguir.

Es importante apuntar que esta parte práctica no pretende ser una especie de terapia conductual como tal, sino una forma de poder trabajar las emociones y que los menores puedan sacar todo lo que tienen dentro, ya sean miedos, alegrías, diferentes situaciones, energía... y es una forma de comprobar si mis hipótesis son correctas o no, que la E.C. ayuda a las personas que la practican a conocerse mejor y a vivir en mejores condiciones, más positivos, con más habilidades sociales, más alegres.

#### *Propuesta pedagógica: tipo de actividades*

En las líneas siguientes encontraremos una serie de actividades de expresión corporal en la que se trabajarán las emociones de diferente forma. Algunas de ellas se pueden trabajar en el aula de referencia y otras, en cambio, precisarán de un espacio mayor. Para todas ellas será necesario que el docente esté dispuesto a interactuar y a observar a los menores para obtener lo mejor de ellos.

A través de las actividades que leeremos a continuación, se intentará que los menores adquieran progresivamente:

- La expresión de las emociones (mencionándolas por su nombre) (*Bloque I de las áreas Conocimiento de sí mismo y autonomía personal y Lenguajes: Comunicación y representación*).

- La identificación y expresión de sentimientos, emociones propias y de los demás (*Bloque I del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*).
- Control de las propias emociones (*Bloque I del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*).
- La argumentación de propuestas para un bien común: asociar diferentes situaciones a una o varias emociones, reflexionando sobre las mismas (*Bloque III del área de Conocimiento del entorno*).
- La experimentación de movimientos para la expresión y comunicación de emociones, historias... (*Bloque IV del área Los lenguajes: Comunicación y representación*).
- A identificar y expresar las sensaciones que se obtienen de la exploración del propio cuerpo a través del movimiento (llegando a conocer cómo influye un estado emocional sobre diferentes actividades) (*Bloque I del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*).
- La utilización, con intenciones comunicativas, del propio cuerpo ajustado a los otros (comunicarse con el otro corporalmente) (*Bloque IV del área Los lenguajes: Comunicación y representación*).
- La representación de diferentes personajes y situaciones (*Bloque IV del área Los lenguajes: Comunicación y representación*).

Antes de comenzar con las actividades es importante dejar un tiempo tanto al principio como al final de cada sesión que permita a los alumnos hablar de cómo se sienten antes de empezar y lo que han sentido al finalizar la actividad, de forma que puedan reflexionar el cambio de sus sentimientos a lo largo de la sesión (siempre con la ayuda del maestro). A parte de este tiempo es esencial tener unos minutos en el que se trabaje la respiración y la relajación tanto al inicio como al final de la sesión, por lo que comenzaremos con alguna actividad de este tipo:

- Los menores se tumban en el suelo o en colchonetas y con música tranquila de fondo cierran los ojos; el docente les va acariciando la cara ya sea con la mano o



con una pluma. Les va cogiendo un brazo, una pierna... para levantarla y agitarla suavemente y así relajarles.

- Tumbados en el suelo, el docente les da una pelota de gomaespuma a cada uno, que se colocan encima de la tripa y mediante la respiración, más intensa o suave, larga o corta, la subirán y bajarán. Las primeras veces se puede hacer este ejercicio colocando sus manos sobre el abdomen en lugar de la pelota.
- Sentados en el suelo, con las piernas cruzadas, los niños cogen aire por la nariz y enderezan su cuerpo mientras que al soltarlo, bajarán su cuerpo hasta dar con la cabeza en los pies.
- Estando de pie con los brazos en alto, cogen aire por la nariz y lo van soltando mientras bajan dichas extremidades, la cabeza y encorvan poco a poco el cuerpo hasta que este queda colgando hacia delante. Al coger aire recomponen poco a poco su forma inicial.
- Tumbados en el suelo, deslizan los pies por este hasta tener las rodillas flexionadas y llevarlas hacia el pecho con la inspiración, devolviéndolas a su ser con la expiración. Se puede realizar la misma acción con los brazos.
- Los menores, tumbados en el suelo, escuchan música relajante de fondo mientras el docente va mencionando partes del cuerpo en las que los menores tienen que pensar e ir moviendo de forma aislada. El recorrido será de los dedos de los pies hasta la cabeza.
- Los alumnos se agrupan por parejas y uno de los dos se tumba en el suelo. De fondo encuentran música tranquila mientras la pareja les va tocando suavemente las partes del cuerpo que va diciendo el guía para relajarle. Después de unos minutos, el rol de cada uno se cambia.

Una vez apuntadas varias actividades para que los menores se relajen y tomen conciencia de los segmentos corporales, procederemos a encontrarnos con otras más relacionadas con la Expresión Corporal y las emociones. Es importante puntualizar que

pese que algunas tareas están pautadas en un principio, las clases tendrán un carácter libre para que los menores se muestren a sí mismos en su totalidad y no puedan quedar limitados o inhibidos por unas pautas marcadas.

- Para comenzar el día y que el adulto conozca el estado en el que van sus alumnos al aula, una vez que hayan pasado lista en la asamblea, los niños comentarán su estado de ánimo: contento, cansado, enfadado, nervioso... e intentarán extraer, con ayuda del maestro el motivo por el que se encuentran de ese modo. Es importante que sea siempre en la misma zona para que se acostumbren a verbalizar las emociones y vean su expresión como algo común (Banús, 2012).
- Después de una actividad activa o simplemente para relajar a los niños, sentados en la zona de la asamblea la docente comenzará a mencionar estados emocionales (triste, contento, sorpresa...) y los menores tendrán que gestualizarlos. Tanto para terminar la sesión como para otras posteriores, el docente expresará diferentes situaciones para que los niños exterioricen gestualmente la emoción consecuente (*es el día de tu cumpleaños y te hacen un regalo; estás en casa y escuchas un ruido...*). Al principio lo pueden realizar entre todos y cuando ya se hayan trabajado durante un tiempo, la representación puede ser de forma individual.
- En la zona de la asamblea, comenzará la docente a hacer gestos de diferentes estados emocionales con el fin de que los alumnos los reconozcan. Después de verbalizar cada uno, entre todos harán una lluvia de ideas sobre las causas de esos estados emocionales. Para finalizar la sesión o en sesiones posteriores, serán los propios alumnos quienes gestualicen las emociones o situaciones que el adulto les diga a cada alumno de forma individual y que tendrá que adivinar el resto de compañeros.
- En una zona amplia se sitúan los niños por todo el espacio. Cuando suene la música los alumnos se moverán libremente por el espacio, pero cuando haya silencio deberán quedarse como estatuas. Tras varias sesiones se podrá comenzar a realizar la actividad en parejas o en pequeños grupos y en los silencios podrán moldearse el cuerpo por tiempos que indicará el docente. Para volver a la calma,

se sentarán en forma circular y dirán si han imaginado que eran alguien o algo o si estaban realizando alguna acción, para terminar comentado cómo se sienten y si les ha gustado más trabajar con compañeros o solos.

- Estando esparcidos por la sala y con música de fondo, el docente les va diciendo acciones o personajes (marionetas, animales o *volamos tranquilamente, miramos el paisaje pero sopla mucho aire y tenemos que volar más rápidamente hasta que nos apoyamos sobre un árbol...*) dando tiempo a realizar cada acción. Se terminará la sesión de la misma forma que en la actividad anterior.
- Los menores, esparcidos por la sala, tendrán diferentes materiales (telas, aros, papeles, pelotas...) con los que interactuarán acorde a la música, a lo que les sugiere, ya que será una prolongación de ellos mismos. Pueden comenzar sin materiales y, tras unos minutos, el docente les puede dar un objeto para que trabajen con él. Tras ello se reunirán para hablar de lo que han sentido y cómo se encuentran en ese momento y si han imaginado alguna situación a la hora de trabajar. Después se les puede dar otro material con el que trabajar. En sesiones posteriores podrán trabajar en parejas con un material para que conozcan los mensajes del otro.
- Una vez trabajado por todo el espacio, pueden comenzar a hacerlo en una zona delimitada por bancos, picas... o incluso dentro de un aro; primero sin materiales y luego con ellos. Esta actividad podría ser la segunda parte de las anteriores para que los menores puedan considerar cómo se sienten mejor, si trabajando libremente por el espacio o estando en una zona delimitada, así como podrían comentar si han podido realizar todo lo que querían.
- Tras gestualizar facialmente varios estados emocionales se procederá a hacerlo también con el cuerpo. El docente mencionará las emociones de manera aislada para representarlas corporalmente. Una vez que se han relacionado estos aspectos se procederá a caminar, saltar, correr, bailar... bajo las expresiones pertinentes a cada estado emocional. Esta actividad se puede acompañar de recursos musicales para ayudar a los menores a ponerse en situación. Después del trabajo de cada emoción se juntarán en un círculo para comentar cómo se sienten y comprobar si

el comportarse de una determinada forma influye en el estado emocional de cada uno tal como decía Cuddy (2012).

- Esparcidos por la sala, los menores se moverán libre e individualmente por la misma al ritmo establecido por el docente; cuando el ritmo cambie tendrán que agruparse por grupos, primero en cuatro, luego en tres y finalmente en dos para moverse todos juntos como si fuesen bancos de peces, desplazándose todos juntos siguiendo a un “capitán” que irá cambiando cada pocos segundos. Cuando el ritmo vuelva a cambiar, se separarán y moverán libremente de nuevo. Finalmente, comentarán la actividad entre todos y ahondarán en lo fácil o difícil que ha sido ir todos juntos y qué es lo que más les ha gustado. De esta forma podrán trabajar la comunicación no verbal y la pertenencia al grupo pese que al principio sea un poco complicado con la edad con la que tratamos.
- Los alumnos se encuentran distribuidos por parejas en el espacio; contando con música de fondo, el adulto va diciendo partes del cuerpo que los alumnos tendrán que poner en contacto, habiendo siempre un punto en rozamiento. Al principio lo harán en un mismo sitio, sin moverse, trasladándose más adelante al mismo tiempo que mantienen el contacto. Tras varias pruebas con éxito, serán los propios alumnos quienes libremente busquen el apoyo y el traslado de un punto corporal a otro estando en movimiento o estáticos.
- Por el aula se encontrarán colgadas varias imágenes de caras con expresiones de estados emocionales. Los alumnos irán caminando por ella y cuando el maestro haga un sonido (puede ser dar un toque a un pandero) deberán mirar a la imagen más cercana y poner el gesto que aparece en ella, nombrándolo y caminando con ese gesto hasta que suene de nuevo el instrumento y cambien de emoción.
- A cada niño de la clase se le asignará un estado de ánimo. El docente dirá una frase en voz alta que tendrá que repetir cada alumno con el tono y los gestos característicos de la emoción encomendada.
- Sentados en un círculo, el adulto contará una historia a los alumnos para, posteriormente, repartir los personajes entre los menores una vez comentado entre todos las emociones que se han dado en la misma y el motivo por el que

han podido ser causados. Estos niños tendrán que representar la historia narrada por el maestro adecuándose a los hechos y emociones que aparecen en el mismo. Se puede comenzar por cualquier fabula infantil y continuar con historias con más carga emocional.

### *Posibles obstáculos*

Normalmente, todos o la mayoría de los menores suelen estar muy entregados en las horas de deporte y de actividades artísticas pero en toda sesión pueden surgir pequeños imprevistos, tanto con la actividad como con la conducta de los menores a la hora de respetar las normas del juego.

Imprevistos relacionados con las actividades serían los menos frecuentes ya que antes de cada sesión, el docente se encargaría de comprobar que estuviese todo el material necesario y que los CDs y reproductores musicales funcionasen. Por otro lado, podría darse la situación de que a los niños no les apeteciese jugar, momento en el que el tutor intentaría animarle y, si no pudiese conseguirlo, le daría el cargo de ayudante ofreciéndole la opción de incorporarse a la actividad cuando quisiese. En el caso de que el alumno no siguiese las indicaciones aportadas por el docente, éste las explicaría de nuevo y se realizaría una prueba antes de comenzar; si una vez realizado este paso el alumno continuase con una conducta inadecuada, el adulto podría pedirle un tiempo para que se relajase (pudiendo hacer una actividad general de relajación), le contase al docente lo que le sucede, si entiende lo que hay que hacer y puede ser observador/ayudante unos segundos antes de incorporarse de nuevo a la actividad.

### *Puesta en práctica*

Durante un periodo de prácticas pude realizar cuatro sesiones en las que incluí algunas de las actividades mencionadas anteriormente. La primera de ellas fue en la asamblea como vuelta a la calma después de la hora de la comida. Nos encontrábamos todos sentados en un círculo y fui mencionando diferentes acciones y animales para que los alumnos pusiesen la expresión correspondiente, terminando por realizar lo mismo con las emociones. Esta actividad la pude realizar dos días, quitando, en el segundo, las dos primeras representaciones (animales y acciones) y añadiendo la expresión de una situación para comentar la emoción o emociones suscitadas en el personaje (por

ejemplo, es el día de tu cumpleaños; tu abuelo viene con un regalo muy grande. Lo mueves y crees que sabes lo que es, pero al abrirlo ves no es el juguete que querías.).

Otra de las sesiones la realicé en el pabellón deportivo. Los menores podían desplazarse por el espacio como quisieran al ritmo de la música. Cuando esta se parase, debían quedarse como estatuas. Así siguieron un par de veces más. Después les di a cada alumno o un trozo de tela o un aro para que se moviesen con él como les sugiriese la música. Durante esta segunda parte podían intercambiarse los objetos y realizar los desplazamientos que creyesen oportunos. Antes de la sesión pregunté en el aula que si estaban cansados, tristes, alegres... para conocer cómo se encontraban y, lo mismo, antes de volver al aula. Después, me contaron si habían imaginado ser alguien o hacer algo durante la sesión y, la mayoría, se había imaginado a sí mismos llevando a cabo diferentes acciones o imitando a alguien, diciéndome que estaban muy contentos y con ganas de continuar con la actividad. Todos ellos comentaron que les había gustado más trabajar con un objeto porque era más “divertido”.

La última sesión que pude llevar a la práctica fue la representación de la fábula *La gallina y el trigo*. En primer lugar les leí el cuento y hablamos de él, comentando las emociones que habían sentido tanto la gallina como el resto de animales. Esta parte les fue más complicada debido a que no estaba muy marcada en la historia, por lo que tuve que ponerles algunos ejemplos. Tras ello nos dispusimos a repartir los papeles; al ser más niños que animales, varios menores realizaban el papel de un mismo animal. Para que se metiesen más en su personaje, les pinté la cara con motivos de cada uno. Antes de llevar a cabo la representación recordamos las emociones que aparecían y las que padecía cada animal. La dramatización no tuvo el éxito esperado debido al poco tiempo que hubo para prepararlo y a que no dejaba de ser un juego para ellos.

### *Conclusiones*

Durante las sesiones más movidas, consideradas las dos últimas explicadas, pude comprobar que la expresión de los menores cambiaba; de unas caras más serias, con pequeños signos de cansancio pasaban a tener una sonrisa que no se les borraba del rostro, sobre todo en la actividad más danzada. Se movían, disfrutaban con el movimiento y con los objetos y realizaban intercambios de miradas, de materiales y de carcajadas, todo un tesoro para las personas que trabajan con menores. La mayoría de

ellos alegaba estar cansados antes de empezar las sesiones (debido a estar gran parte del día sentados con una hoja, un lapicero y unas pinturas delante), pero también estaban los alumnos que seguían alegres y con ganas de jugar. Cuando terminábamos la sesión todos decían que querían seguir con la actividad, que les había gustado mucho y que estaban felices. Con respecto al menor descrito al principio del apartado, he de decir que se involucra mucho en las actividades y que actuaba acorde a las pautas señaladas al comienzo de la sesión. A partir de la más danzada, el menor comenzó a prestar más atención cuando explicaba las actividades, sin embargo seguía dirigiéndose por sus impulsos, como también es lógico debido a la edad que presenta y a la falta de tiempo para poder trabajar en profundidad el tema. Por este motivo no puedo concretar si las hipótesis con las que partí para realizar este trabajo son correctas o no, sin embargo tanto mi experiencia personal como con los menores sigue apuntando hacia un resultado positivo.

Es importante considerar que los menores de estas edades no tienen la suficiente experiencia ni madurez cognitiva como para saber controlarse en todos los momentos, aunque este aspecto no sólo depende de su desarrollo, sino que también están implicados factores familiares y escolares. Por ello no hay que catalogar de forma negativa a estos menores, sino ofrecer una formación emocional que, como ya sabemos, cuanto antes comience mejor será su inteligencia emocional y su bienestar en todos los aspectos, por lo que beneficiará su vida.

### **Conclusión y valoración personal**

A lo largo de todo el trabajo hemos podido comprobar la estrecha relación existente entre las emociones y la expresión corporal, aspecto que hace que sea imprescindible su trabajo, a parte de todos los beneficios con los que cuenta la disciplina corporal mencionada, que aportará mayores cualidades motoras, sociales y cognitivas que posibilitarán una mejor gestión de sus recursos y/o capacidades con el paso del tiempo y que tan imprescindibles serán en la adolescencia y en la edad adulta a la hora de emprender su camino y de terminar de construir su identidad, que les acompañará durante un largo periodo de años.

Sin embargo, la posibilidad de ser propenso a padecer unas determinadas emociones se encuentra en la carga genética, lo que no significa que las vayamos a manifestar ya que la inteligencia emocional es una capacidad, por lo que es y debe ser educable desde el momento del nacimiento e incluso en el periodo de gestación por parte de la madre. Es esencial que la educación emocional se lleve a cabo cuanto antes debido a la plasticidad y escasa madurez cerebral con la que cuentan los pequeños, así como la falta de experiencias vividas hasta el momento. Todos sabemos que hay un periodo en el que es más beneficioso adquirir según qué conocimientos como son la lectura y escritura o la lógico-matemáticas, aspecto que sucede también con las emociones y que vemos es esencial debido a que sienten pero en muchas ocasiones no saben expresarlo de la manera más adecuada ni saben canalizarlas. Desde la expresión corporal se pueden dar pautas de relajación que harán que los menores aprendan a controlar un poco sus emociones, así como reconocerlas y saberlas expresar de la forma más conveniente posible y encontrar soluciones gracias a otro tipo de actividades comprendidas tanto dentro de esta disciplina como trabajadas de manera transversal durante la jornada lectiva.

Es esencial dotar a los menores de confianza y de espacio en las sesiones para que sean ellos los que creen con su cuerpo, los que proyecten sus vivencias en el aire y hagan una prolongación de su ser en los materiales con los que trabajan. Para que los alumnos realmente sean ellos mismos y puedan experimentar, liberarse, conocerse/descubrirse, retarse, expresarse y adquirir nuevas habilidades es importante dotarles de libertad y de independencia, sólo así aprenderán por ellos mismos y desarrollarán sus habilidades.

Como hemos visto en apartados anteriores, los niños buscan sentirse libres e independientes aunque conocen cuáles son los límites y las consecuencias que puede tener el no cumplirlas. Así mismo les gusta contar sus historias y sentirse escuchados, aspecto esencial para comenzar a expresar sus sentimientos y vivencias y poder trabajar en ellas; pese a ello, necesitan que los estimulen para expresarlos con palabras. En estas edades su nivel de desarrollo del lenguaje aumenta, por lo que será más sencillo que exterioricen sus sentimientos y conozcan las causas y consecuencias de los mismos. Además, debido a su activa imaginación, inventarán y dramatizarán historias con sus compañeros, fingiendo ser otras personas, aspecto que les encanta y que propicia el trabajo que queremos realizar con ellos. Por su parte, las actividades creativas mantienen e impulsan estas facetas, por lo que la E.C. ayuda a los niños a expresar y



enfrentar sus emociones y hace de ella una actividad esencial para trabajar con los menores en estas y en posteriores edades.

Karel, un bailarín, dijo una vez que el día que no pudiese bailar más, comenzaría a hablar y creo que tiene mucha relación con lo tratado. Él expresa con el cuerpo todo lo que siente, piensa, su bagaje, que es lo que queremos que exterioricen nuestros alumnos. El matiz positivo de realizarlo con niños tan pequeños es que la mayoría de ellos no tienen adquirido el componente *vergüenza* que poseen muchos adolescentes y adultos, por lo que realizar este tipo de trabajo con ellos es muy gratificante al mismo tiempo que significativo, ya que se meten de lleno en el papel y son capaces de representar numerosas situaciones y de no bloquear las suyas propias, haciendo que el resultado y tarea realizada sean más eficientes.

En resumen, la práctica de una educación emocional debe comenzar tempranamente, adaptándose a la edad, madurez y experiencias del alumnado y contando con la colaboración de toda la comunidad educativa para que tenga mayor efectividad y vean una unión escuela-familia-sociedad. En esta etapa es de gran importancia el desarrollo de vínculos afectivos tanto con uno mismo como con los demás, así como la gestión y regulación de la expresión de los sentimientos y emociones, aspecto que creo que podemos conseguir, en parte, por la expresión corporal, entre cuyos objetivos se encuentra la desinhibición, la socialización, la exteriorización de sentimientos, el desarrollo motor y cognitivo. Por lo que, como futura maestra tengo el objetivo de posibilitar un desarrollo íntegro y armónico en los menores a mi cargo, impulsando el autodescubrimiento y la experimentación corporal para que aprendan a expresarse con su cuerpo, así como el trabajo artístico, emocional, social, motor y cognitivo, dotándoles de libertad.

Por otro lado, considero que realizar el Trabajo de Fin de Grado sobre esta temática ha sido muy enriquecedor para mí, tanto como futura docente como persona ya que siempre me han interesado estos campos y creo que son fundamentales en el desarrollo de los menores. Pese a ello, y que son disciplinas que están en auge en los últimos años y que tanto se ha demostrado de sus efectos positivos, apenas nos han transmitido conocimientos al respecto o nos han proporcionado bibliografía de las mismas, motivo por el cual este trabajo pretende ser una base para una posterior formación e

investigación realizada en la materia, ya que debido a la experiencia que presento y a la información que he tenido acceso, está lejos de ser una profundización en el tema, una profundización que me gustaría conseguir.

Siendo que ambas disciplinas son esenciales para establecer unas bases en el desarrollo de su personalidad y habilidades, pues como dice Ken Robinson, los maestros somos jardineros, tenemos que sembrar las semillas de nuestros alumnos y regarlas diariamente para que salgan sus frutos, y sin una formación en todas las disciplinas o capacidades que conciernen la vida cotidiana de las personas no podremos ser esos jardineros óptimos que la sociedad necesita.

## Referencia bibliográfica

Asociación Aragonesa de Danzaterapia (N.d.). Consultado (el 01/07/2014).  
Recuperado de: <http://www.danzaterapiaragon.com/>

*Psicodiagnosís: Psicología Infantil y Juvenil*. (2012). Consultado el (1 de junio del 2014). Recuperado de:  
<http://www.psicodiagnosís.es/areaespecializada/tecnicasdeintervencion/trabajando-la-inteligencia-emocional-en-clase/index.php>

Barberá, E; Chóliz, M. (1994). Expresión de las emociones. *Prácticas de motivación y emoción*. (pp. 20-32). Editorial: Promolibro. Valencia (España). Recuperado de:  
<http://www.uv.es/choliz/LibroPracticasMotivacionEmocion.pdf>

Bellosta, S. (2012). *Música, danza y teatro en campamentos, colonias y/o convivencias* (trabajo monográfico inédito). Lugar: Escuela de animación sociocultural Aragón.

Bowlby, J. (1952). Maternal Care and Mental Health. *World health Organization*.  
Recuperado de: [http://whqlibdoc.who.int/monograph/WHO\\_MONO\\_2\\_\(part1\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/monograph/WHO_MONO_2_(part1).pdf)

Cáceres, M<sup>o</sup> A. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad Infantil. *Revista digital para profesionales de la educación; Federación de Enseñanza de CCOO de Andalucía*. N<sup>o</sup> 9. Recuperado de:  
<http://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5104&s=5&ind=231>

Cañete, M. (N.d.) Capítulo I - Desarrollo afectivo, emocional y social. (Apuntes teóricos Psicología del Desarrollo I inéditos). Lugar: Facultad de CC. HH. y de la Educación; Universidad de Zaragoza.

Cañete, M (N.d.). Capítulo III - El mundo social. (Apuntes teóricos Psicología del Desarrollo II inéditos). Lugar: facultad de CC. HH. y de la Educación; Universidad de Zaragoza.

Carpi, A; et al. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción; Universitat Jaume I de Castellón*. (Vol: IX), N. 23-24. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero23/article1/texto.html>

Chóliz, M (1995). *La expresión de las emociones en la obra de Darwin*. Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/choliz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Clavería, S. (N.d.). Breves apuntes sobre el niño de 0-6 años. (Apuntes teóricos Psicología del Desarrollo I inéditos). Lugar: facultad de CC. HH. y de la Educación; Universidad de Zaragoza.

Cuddy, A. (2012). *Your body language shapes who you are* [Charla]. Producción: TED Talks. Recuperado de: [http://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are#t-10518](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are#t-10518)

De Jorge, J. (5 de febrero de 2014). La cara solo expresa cuatro emociones básicas. *ABC*. Recuperado de: <http://www.abc.es/ciencia/20140205/abci-cara-solo-expresa-cuatro-201402041430.html>

Díaz, R. (N.D.). Capítulo 9: Autorregulación. (Apuntes teóricos Psicología de la Educación inéditos). Lugar: facultad de CC. HH. y de la Educación; Universidad de Zaragoza.

Dynamic Facial Expressions of Emotions Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time. (2014). *Current Biology*. (Vol. 24) (Pp. 187-192). Recuperado de [http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(13\)01519-4](http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(13)01519-4)

Fernández, P; Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional como una habilidad en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*. Universidad de Málaga.

Recuperado de:

[http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad\\_esencial\\_en\\_la\\_escuela.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad_esencial_en_la_escuela.pdf)

Fernández, P; Ruíz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa* (Vol. 6 (2); Nº 15). Recuperado de:

[http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf66school\\_context.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf66school_context.pdf)

García, B. (N.d.). : La danzaterapia como fuente para el bien-estar físico y psíquico. Asociación Aragonesa de Danzaterapia. Recuperado de:

<http://www.danzaterapiaragon.com/articulos/documentos/>

García, E. (02/11/2002). El baile como terapia de expresión. Heraldo de Aragón.

Recuperado de: <http://www.danzaterapiaragon.com/articulos/documentos/>

Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: La teoría de las Inteligencias Múltiples*. España. Editorial: Fondo de Cultura Económica de España.

Gassó, A. (2005). *Proyecto Bichitos*. Barcelona (España). Editorial Casals.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona (España). Editorial: Kairós.

Guillamón, A. (2014). Inteligencia emocional y práctica deportiva. *EFDeportes*. *Revista Electrónica*. Nº 190. Recuperado de:

<http://www.efdeportes.com/efd190/inteligencia-emocional-y-practica-deportiva.htm>

Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and emotion*. (pp. 345-379). (Vol, 5; nº 4). Recuperado de:

<http://148.202.18.157/sitios/catedrasnacionales/material/2010b/sanz/kleinginna1981.pdf>

La mente es maravillosa. (2013). Consultado (el 2 de mayo de 2014). Recuperado de: <http://lamenteesmaravillosa.com/educar-en-emociones>

La mente es maravillosa. (2013). Consultado (el 2 de mayo de 2014). Recuperado de: <http://lamenteesmaravillosa.com/article/La-importancia-de-la-inteligencia-emocional>

La mente es maravillosa. (2013). Consultado (el 2 de mayo de 2014). Recuperado de: <http://lamenteesmaravillosa.com/por-que-es-tan-importante-la-inteligencia-emocional>

Mayor, L.; Tortosa, F. (1992). *Watson y la Psicología de las emociones: evolución de una idea*. Psicothema. Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia. (Vol. 4, nº 1) (pp. 297-315). Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/833.pdf>

Montesinos, M. (21/11/2003). ¿Cómo bailan las estrellas de mar?. Heraldo de Aragón. Recuperado de: <http://www.danzaterapiaragon.com/articulos/documentos/>

Morales, A. (2010). La expresión corporal en Educación Infantil. *Csi-Csif; innovación y experiencias educativas*. (Nº 31). Recuperado de: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_31/ANA\\_MORALES\\_GOMEZ\\_01.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_31/ANA_MORALES_GOMEZ_01.pdf)

Orden del 28 de marzo de 2008, sobre el Currículo de Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón (2008). Recuperado de: <http://benasque.aragob.es:443/cgi-bin/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=261765895252>

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones*. (Un estudio experimental). Recuperada de: [http://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

Psicoblog. 2013. Consultado (el 31 de mayo de 2014). Recuperado de: <http://ipsicologo.com/2013/06/las-emociones-la-teoria-de-james-lange.html>

Punset, E. (2009). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona. Editorial: Destino.

Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro. Un millón de vidas al descubierto*. Barcelona. Editorial: Destino.

Punset, E. (2009). *Inocencia radical. La vida en busca de pasión y sentido*. Madrid. Editorial: Santillana.

Sarfson, S (2013). Desarrollo de la Expresión musical (Apuntes teóricos de la asignatura inéditos). Lugar: Facultad de CC. HH. y de la Educación. Universidad de Zaragoza (Huesca).

Schinka, M. (1989). *Psicomotricidad, ritmo y expresión corporal (Ejercicios prácticos)*. Madrid. Editorial Escuela Española.

Standford University. (2010). “Emotion”—definitions. Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345–379. Recuperado de: [http://www.stanford.edu/~tylers/notes/emotion/Kleinginna\\_Kleinginna\\_1981\\_reading\\_notes\\_Schnoebelen.pdf](http://www.stanford.edu/~tylers/notes/emotion/Kleinginna_Kleinginna_1981_reading_notes_Schnoebelen.pdf)

Tena, I (2012). Tema 4.4.: Actividades artístico expresivas (Apuntes teóricos de la asignatura Educación Física en Educación Infantil inéditos). Lugar: Facultad de CC. HH. y de la Educación; Universidad de Zaragoza (Huesca).

Universia España. (2014). Consultado (el 31 de mayo de 2014). Recuperado de: <http://noticias.universia.es/ciencia-nn-tt/noticia/2014/02/12/1081154/afirman-solo-existen-4-emociones-basicas.html>