



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

La educación emocional a través del lenguaje corporal.

Autor/es

Julian Gordo Dorado

Director/es

ESTHER GARCÍA ZABALETA

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2021-22



***La educación emocional a través del lenguaje corporal.***, de Julian Gordo Dorado (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2022

© Universidad de La Rioja, 2022  
publicaciones.unirioja.es  
E-mail: publicaciones@unirioja.es

# TRABAJO FIN DE GRADO

Título

---

Autor

---

Tutor/es

---

Grado

---

## Facultad de Letras y de la Educación

Año académico



UNIVERSIDAD  
DE LA RIOJA

### **Agradecimientos**

A mi tutora del TFG, Esther García Zabaleta, por la ayuda y el apoyo brindado a lo largo de todo este trabajo, por la paciencia, la dedicación y los conocimientos brindados.

A la Universidad de La Rioja y todo su cuerpo docente, por ayudarme a crecer en el mundo de la educación y como persona durante estos cuatro años.

A mi familia y amigos, que me han apoyado y han hecho posible la realización de este trabajo con éxito.

Por todo esto, agradecer a cada una de las personas que han aportado su grano de arena, porque sin ellas esto no sería posible.



## Resumen

Para ofrecer una educación de calidad, debe darse la formación integral del alumnado sin dejar de lado ningún área del desarrollo. En este trabajo se pretende visibilizar la importancia de la educación emocional para el correcto desarrollo de las personas, así como la importancia de trabajarla en todas las disciplinas de manera transversal, en este caso en concreto sobre el área de educación física, destacando los beneficios que esta posee ante el desarrollo de competencias emocionales.

El presente Trabajo de Fin de Grado, cuyo título es ‘‘La educación emocional a través del lenguaje corporal’’, recoge una propuesta de intervención destinada al área de la educación física en la que se desarrollan las competencias emocionales en el alumnado, además de analizar y revisar la bibliografía existente sobre la educación emocional y su estrecha relación con la educación física. La confección de la propuesta se deriva de unas necesidades detectadas en el alumnado mediante un diagnóstico previo. Se trabaja la educación emocional por medio de la forma más antigua de comunicación humana, el lenguaje corporal. La propuesta representa una iniciación en el mundo de la educación emocional, es decir, es una pequeña parte de todo el trabajo y planificación que este tipo de educación demanda.

Con su puesta en práctica y posterior evaluación, cabe destacar el carácter lúdico de las actividades, la mejora en el reconocimiento de emociones entre el alumnado, y el conocimiento y asimilación de las diferentes maneras de expresión de éstas. El alumnado vivenció cómo, ante una misma situación, cada persona puede presentar y exteriorizar una emoción distinta.

Los resultados revelan que la puesta en práctica de esta propuesta ha sido enriquecedora para fomentar las competencias emocionales en el alumnado, además de corroborar la necesidad de continuar realizando propuestas destinadas a la educación emocional prolongadas en el tiempo y con una programación viable, y no sesiones y actividades aisladas, y la importancia de trabajarla de manera transversal.

**Palabras clave:** Educación emocional, lenguaje corporal, educación física, propuesta de intervención.

### **Abstract**

In order to offer a quality education, the integral formation of the students must be given without leaving aside any area of development. This work aims to make visible the importance of emotional education for the proper development of people, as well as the importance of working it in all disciplines in a transversal way, in this case specifically in the area of physical education, highlighting the benefits that this has to the development of emotional competences.

This Final Degree Project, whose title is "Emotional education through body language", includes an intervention proposal for the area of physical education in which emotional competences are developed in students, in addition to analyzing and reviewing the existing literature on emotional education and its close relationship with physical education. The preparation of the proposal derives from the needs detected in the students through a previous diagnosis. Emotional education is worked on through the oldest form of human communication, body language. The proposal represents an initiation in the world of emotional education, that is to say, it is a small part of all the work and planning that this type of education demands.

With its implementation and subsequent evaluation, it is worth highlighting the playful nature of the activities, the improvement in the recognition of emotions among the students and the knowledge and assimilation of the different ways of expressing them. The students experienced how, in the same situation, each person can present and externalize a different emotion.

The results reveal that the implementation of this proposal has been enriching for the promotion of emotional competences in the students, as well as corroborating the need to continue carrying out proposals aimed at emotional education over a long period of time and with a viable program, and not isolated sessions and activities, and the importance of working on it in a transversal manner.

**Key words:** Emotional education, body language, physical education, intervention proposal.

## ÍNDICE

1	Introducción .....	7
2	Objetivos .....	9
3	Marco Teórico.....	11
3.1	Emociones, inteligencia emocional y educación emocional.....	11
3.2	Emociones y salud .....	13
3.3	La educación emocional en el aula .....	15
3.4	La educación emocional en la legislación educativa española .....	16
3.5	Educación física y educación emocional .....	18
4	Desarrollo.....	21
4.1	Diagnóstico de necesidades .....	21
4.2	Propuesta de Intervención.....	25
4.2.1	Justificación .....	25
4.2.2	Temporalización .....	25
4.2.3	Objetivos de la propuesta.....	26
4.2.4	Sesiones .....	26
5.	Evaluación de la Propuesta .....	36
6.	Resultados .....	39
7.	Conclusiones .....	43
8.	Referencias Bibliográficas .....	47
9.	Anexos .....	51
a.	Anexo 1 .....	51
b.	Anexo 2.....	53
c.	Anexo 3.....	54
d.	Anexo 4.....	55
e.	Anexo 5.....	56



f. Anexo 6.....	57
-----------------	----

## 1 Introducción

Hoy en día la educación emocional es un tema del que, a pesar de dar mucho que hablar en los últimos años, todavía no está realmente instaurado en el ámbito educativo. La repercusión que ha tenido desde que Goleman, en 1995, publicó el manual *La inteligencia emocional*, reiterando la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional que Salovey y Mayer divulgaron en 1990, ha sido indudablemente muy positiva. Son muchos los estudios y autores<sup>1</sup> que reclaman la importancia de trabajar las emociones en la escuela, pero actualmente está en manos de cada docente ponerlo en marcha dentro del aula. La gran mayoría de las actuaciones y metodologías sobre este ámbito están destinadas a áreas dedicadas al fomento de valores.

En este trabajo de fin de grado denominado ‘*La educación emocional a través del lenguaje corporal*’, se presenta la posibilidad de trabajar la educación emocional en la disciplina de educación física, visibilizando los beneficios que esto reporta. Para ello se realiza una propuesta de intervención en esta área formada por dos sesiones, con un total de 11 actividades, en las que se trabaja la educación emocional mediante la expresión corporal del alumnado. La elaboración de este trabajo está estructurada en 5 apartados.

En el primero de ellos se encuentra la fundamentación teórica en la que se basa este proyecto: la diferencia entre educación emocional e inteligencia emocional, la importancia que tienen las emociones en nuestra salud, cuál es la situación actual de la educación emocional en las aulas, un recorrido por las últimas leyes de educación en España y su relación con la educación emocional, y, por último, la estrecha relación que existe entre las emociones y el lenguaje corporal.

Seguidamente, se enumeran los objetivos que se quieren conseguir con la ejecución de este trabajo. En el tercer apartado encontramos el desarrollo, en el que se realiza un diagnóstico de necesidades y una propuesta de intervención creada a partir de éstas.

Posteriormente se evalúa la propuesta previamente realizada, mediante un cuestionario entregado al alumnado que compone la muestra, reflejando los principales resultados alcanzados.

---

<sup>1</sup> A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”.

En el último apartado se recogen unas conclusiones en base a los objetivos planteados, y teniendo en cuenta los resultados obtenidos en cada uno de los cuestionarios.

## **2 Objetivos**

El presente Trabajo Fin de Grado pretende alcanzar los siguientes objetivos:

1. Elaboración de una propuesta de intervención para trabajar las emociones a través del lenguaje corporal en el área de educación física.
2. Análisis y revisión de la literatura científica de los temas objeto de este trabajo: la educación emocional y su relación con la educación física.



### 3 Marco Teórico

#### 3.1 Emociones, inteligencia emocional y educación emocional

Según la RAE, una **emoción** es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática<sup>2</sup>. En cambio, Denzin (2007) define la emoción como:

Una experiencia corporal, viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior y recorriendo su cuerpo, y que, durante el transcurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada, la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional (p.66).

Por su parte Lawler y Thye (1999, p. 219) consideran las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Por lo tanto, es complicado llegar a una definición que represente realmente el concepto de emoción, aunque todas ellas tienen un mismo componente en común, a saber, que son algo que las personas padecen, les afecta y no depende de sí mismas; y como dice Bisquerra (2009, p.15), para entender lo que es una emoción, lo mejor es experimentarla.

Al igual que es difícil llegar a una definición del concepto de emoción, también lo es realizar una tipología entre éstas diferenciándolas unas de otras. Referente a eso, Goleman (2001) asegura que en este campo no hay una versión clara, y la controversia científica sobre la clasificación de las emociones aún está pendiente de catalogar.

Una de las clasificaciones más utilizadas es la diferenciación entre emociones primarias o básicas, y emociones secundarias o complejas. Las emociones primarias se caracterizan por una expresión fácil que se inicia con rapidez y dura unos segundos, siendo innatas al ser humano. La prueba sobre la existencia de al menos este tipo de emociones es gracias a Paul Ekman (1992), que realizó un estudio en la Universidad de California en el cual descubrió que las expresiones faciales de la gente son reconocidas por personas de diferentes culturas, y concede a estas emociones una condición universal.

Evans (2002) propone un cambio de perspectiva en lo que a la tipología de las emociones se refiere. Apoya la idea de agrupar las emociones básicas y complejas dentro

---

<sup>2</sup> <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

de la misma clase, en la que la única diferencia entre éstas sería el grado en el que se manifiestan.

Por su parte, Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) clasifican las emociones en:

- **Emociones primarias**, las cuales están presentes en todas las personas, que disponen de carácter genético.
- **Emociones secundarias**, que se desprenden de las primarias y dependen del grado de desarrollo individual.
- **Emociones negativas**, que involucran sentimientos desagradables como son el miedo, la ira la tristeza y el asco.
- **Emociones positivas**, que involucran sentimientos agradables, como la felicidad.
- **Emociones neutras**, que no producen ningún tipo de reacción agradable ni desagradable, y su función es facilitar la manifestación de posteriores estados emocionales, como es la sorpresa.

Como las emociones están presentes en cada ser humano, es necesario ser una persona inteligente emocionalmente para que éstas no jueguen en nuestra contra. En este sentido, Mayer y Salovey (1997) definen la **inteligencia emocional** como la capacidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y comprenderlos, además de regularlos para proporcionar un desarrollo intelectual y emocional. El modelo que ellos expresaban se organizaba en cuatro bloques:

1. La percepción emocional: Se refieren a la habilidad para expresar adecuadamente las emociones y a la capacidad para discriminar entre los diferentes tipos de expresiones.
2. Facilitación emocional del pensamiento: Las emociones que sentimos se hacen conscientes y se dirige la atención hacia la información que es importante. Los estados de humor cambian los puntos de vista de las personas.
3. Comprensión emocional: Consiste en comprender y analizar las emociones. Dentro de este bloque se incluye el saber dar nombre a las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre éstas y las propias palabras. Un ejemplo puede ser asimilar la alegría con una buena noticia, o la tristeza con una pérdida.
4. Regulación emocional: Se refiere al control de las emociones. Las habilidades para alejarse de una emoción, para regular las emociones en uno mismo y en los demás, para calmar las emociones negativas y potenciar las positivas.

Para Goleman (1995), la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejarlas, saber motivarse así mismo, reconocer las emociones de las demás personas y establecer relaciones positivas con ellas.

Diferentes autores difunden y comparten modelos diferentes sobre la inteligencia emocional, lo que conlleva la búsqueda constante de un método general y específico para dar una educación de calidad acorde con esta área.

La intervención educativa para promover un desarrollo de la inteligencia emocional se denomina **educación emocional**. Sin embargo, la discrepancia entre los autores que hablan y proponen métodos de trabajo en los que se abordan ciertas habilidades para instruirse en la educación emocional, hacen que no exista un modelo educativo claro sobre ésta.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y constante que pretende optimizar el desarrollo de las competencias emocionales como eje vertebrador del desarrollo humano, para capacitar a las personas para la vida y con la finalidad de potenciar su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

Aunque concurren diferentes métodos explicados por distintos autores (Bar-On, 2000; Goleman, 1995; Mayer y Salovey, 1997; Weisinger, 1998), existen unas competencias que son prácticamente generales a estos:

- *La conciencia emocional*. Conocer las propias emociones y las de los demás.
- *La regulación de emociones*. Dar una respuesta apropiada a las emociones que presentamos.
- *La autonomía emocional*. Capacidad para no verse afectado seriamente por los diferentes estímulos. Se basa en una buena autoestima, autoconfianza y automotivación.
- *Las habilidades socioemocionales*. Facilitan las relaciones interpersonales, fomentando empatía y un clima social favorable.
- *Las competencias para la vida y el bienestar*. Se refieren al conjunto de habilidades y actitudes que promueven el bienestar social y personal.

### 3.2 Emociones y salud

Las personas experimentan multitud de emociones que influyen sobre cómo nos sentimos en cada momento. Las emociones y nuestro organismo se relacionan entre sí produciendo reacciones químicas que pueden alterar nuestra respuesta inmunitaria. Por



lo tanto, el papel que juegan las emociones en nuestra salud es muy importante, puesto que son inseparables de nosotros mismos y fundamentales para desarrollar conductas saludables o, en el caso contrario, potenciar un riesgo para nuestra salud, ya que se ha comprobado que las emociones negativas tienen un efecto perjudicial para nuestro organismo (Lazarus y Folkman, 1984).

En este sentido, los estados emocionales continuos a lo largo del tiempo producen efectos negativos en los hábitos de la salud. Por ejemplo, los efectos que produce el estrés generan hábitos poco saludables como el consumo de alcohol y tabaco, y reduce conductas que sí son sanas, como la práctica de ejercicio físico (Fernández Castro, Doval, Edo y Santiago, 1993). Cuando existen episodios emocionales agudos se pueden agravar ciertas enfermedades, debido a que las emociones repercuten en el curso y el inicio de una crisis, hasta empeorarla considerablemente y convertirla en una enfermedad crónica, como son el asma (Isenberg, Leherer y Hochrom, 1992), la hipertensión (Fernández-Abascal y Calvo, 1987) o el dolor de cabeza (Martínez-Sánchez, Romero, García y Morales, 1992). A su vez, algunas investigaciones (Ader et al.,1991; Vidal, 2000) han demostrado cómo las emociones negativas contribuyen a aminorar las defensas del sistema inmunitario.

Sin embargo, una persona con competencias emocionales, que sea capaz de tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas, y además tener la capacidad para regularlas, será capaz de afrontar los problemas que existen en el día a día en mejores condiciones, además de mejorar su bienestar y su felicidad, que es uno de los objetivos más claros de la educación emocional. Asimismo, las emociones positivas reportan numerosos beneficios. Algunos de estos son:

- La disminución del dolor.
- Reducen la presión sanguínea.
- Disminuyen los niveles de adrenalina asociados a la ansiedad.
- Desarrollan el sentimiento de calma.
- Crean un estado de mayor bienestar.
- Mejoran el estado de ánimo.
- Mejoran el sentido del humor.
- Desarrollan beneficiosamente las funciones del sistema inmunitario.

### 3.3 La educación emocional en el aula

La educación se define como un proceso en el que el alumnado se desarrolla de manera integral, y en éste podemos diferenciar como mínimo el desarrollo cognitivo, el físico y el emocional, por lo que una alteración en cualquier área del desarrollo afecta negativamente a las demás. La educación del siglo XX ha estado muy supeditada al desarrollo cognoscitivo, por eso la adquisición de conocimientos ocupaba la gran parte del currículo, quedando la parte emocional en un segundo plano.

La educación emocional es un propósito que requiere de trabajo en equipo, de las familias, el profesorado y el propio alumnado. Para conseguir desarrollar las competencias emocionales hay que complementar el currículo con la adquisición de valores y actitudes, así como el reconocimiento y la autorregulación de las propias emociones y las de los demás, y dejar ver ese currículo oculto que se trabaja en las aulas. A su vez, hay que hacer énfasis en un modelo de programas más permanentes, y no únicamente una puesta en práctica ocasional. Esto conlleva una organización y planificación de programas que recojan una fase de diagnóstico de necesidades, el planteamiento de unos objetivos a alcanzar, la planificación y puesta en marcha de una secuenciación lógica de actividades y una evaluación.

Álvarez González y Bisquerra (2012, p.274) definen los programas de educación emocional como un conjunto de actividades planificadas, intencionales y sistemáticas, con unos tiempos y espacios asignados y con una realización de calidad. Dichos programas, bien planteados, aportan muchos beneficios para el alumnado. Estos son algunos de ellos (Brackett et al.2010; Durlak et al., 2011):

- Mejoran las relaciones interpersonales.
- Disminuyen los problemas de conducta.
- Mejoran el sentimiento de empatía.
- Mejoran la adaptación escolar, social y familiar.
- Disminuyen la ansiedad y el estrés.
- Mejoran el rendimiento académico.

Actualmente, la mayoría de docentes intentan introducir la educación emocional dentro del aula en las diferentes disciplinas, pero el no conocer expresamente un método específico, supone muchos quebraderos de cabeza. Por lo tanto, es necesaria una formación del profesorado sobre el tema, puesto que actualmente es escasa, y eso dificulta llevar este tipo de educación a la práctica. Igual que no se puede enseñar a leer sin saber

leer, tampoco se puede trabajar el desarrollo emocional del alumnado, sin antes haber desarrollado unas competencias emocionales (Cabello, Ruiz-Aranda y Fernández-Berrocal, 2010; Palomera, 2009; Pérez-escoda, et al., 2013; Sutton y Wheatley, 2003).

Hoy en día, algunos de los objetivos que presenta el currículo están relacionados con la educación emocional, pero éstos no se organizan y se estructuran de una manera lógica y clara. Asimismo, las experiencias que se viven en la escuela están influidas por las emociones, por lo que es necesario incluir este tipo de programas en el ámbito escolar.

### 3.4 La educación emocional en la legislación educativa española

A continuación, se realiza un recorrido sobre la educación emocional en España, atendiendo a su legislación educativa.

La primera vez que aparece algún concepto relacionado con la educación emocional es en la Ley Orgánica del Derecho a la Educación (LODE) de 1985, aunque de manera implícita. El artículo primero de esta ley detalla lo siguiente: “Todos los españoles tienen derecho a una educación básica para el desarrollo de su personalidad y la realización de una actividad óptima en y a la sociedad”.

La siguiente ley que contempla la educación emocional es la Ley Orgánica de Ordenación general del Sistema Educativo (LOGSE) del 3 de octubre de 1990. Uno de los objetivos de esta ley era facilitar al alumnado los recursos necesarios para desarrollar y forjar su propia identidad. El hecho de que el alumnado desarrolle su propia identidad hace referencia a un trabajo de educación emocional dentro del aula para llegar a este fin, pero nuevamente dentro del currículo oculto, de manera implícita.

La Ley Orgánica de Educación (LOE) del 3 de mayo de 2006, introduce dentro del sistema educativo la asignatura de “*Educación para la ciudadanía y los derechos humanos*”. Con la inclusión de esta materia, ya observamos que el concepto de educación emocional está más cerca de aparecer explícitamente en el currículo. En el prólogo de esta ley queda descrito que: “la educación es el campo más adecuado para construir la personalidad del alumnado, desarrollar óptimamente sus capacidades, que forjen su propia identidad personal y su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognitiva, la afectiva y la axiológica.” Por primera vez, se describe de manera explícita la importancia del trabajo del área afectiva dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, además de señalar nuevamente la importancia del desarrollo de la personalidad.

La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) del 9 de diciembre de 2013, recoge que la finalidad de la educación primaria es facilitar al alumnado los aprendizajes de la comprensión y expresión oral y escrita, el cálculo, la adquisición de nociones básicas culturales y el hábito de convivencia, así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar el pleno desarrollo integral de éstos. Además, describe la importancia de focalizarse en habilidades que se incluyen dentro de los objetivos principales de la educación emocional, como son el desarrollo de la afectividad y de la personalidad, así como la adquisición de recursos para la resolución de conflictos.

Dentro de los principios pedagógicos de la actual ley educativa, la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), que se aprobó en diciembre de 2020, encontramos por primera vez el término de educación emocional. Este aparece en el 2º principio pedagógico, que dicta lo siguiente: “Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión”.

Además de incluir la educación emocional dentro de este principio pedagógico, también se recoge en una de las competencias clave denominada “competencia personal, social y de aprender a aprender” (CPSAA). Dentro de las capacidades que implica esta competencia podemos destacar “reflexionar sobre uno mismo para auto conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante y contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad”.

Dentro de esta misma competencia nos encontramos con diferentes habilidades que el alumnado adquiere tras completar, tanto la educación primaria como el resto de la educación básica. Con respecto a la finalización de la educación primaria, se contemplan las siguientes capacidades:

-CPSAA1: “Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos”.

Como podemos observar, tras terminar la educación primaria todo el alumnado debe haber desarrollado cierta inteligencia emocional, lo que obliga de manera indirecta a los docentes a realizar programas de educación emocional.

Y con respecto a la finalización de la educación básica, nos encontramos las siguientes habilidades:

-CPSAA1: “Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la auto eficiencia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.”

Esto denota un avance notorio en lo que a la educación emocional se refiere, puesto que ya aparece de manera explícita y debe incluirse en las programaciones para su trabajo dentro del aula, para formar al alumnado en ésta y que desarrolle una inteligencia emocional apta para alcanzar los objetivos marcados por los descriptores de final de etapa.

### **3.5 Educación física y educación emocional**

La asignatura de Educación Física siempre ha destacado por promover la salud física del alumnado, pero según Bisquerra (2011, p.4), “la actividad física estimula la secreción de serotonina, que es uno de los neurotransmisores que producen bienestar”, por lo que además de desarrollar hábitos y propuestas físicamente saludables, también desarrolla el carácter afectivo.

Cualquier asignatura es competente para poner en marcha un programa de educación emocional, pero la educación física se caracteriza por ser un área donde el alumnado implica todas sus dimensiones (motriz, cognitiva, afectiva y social), por lo que es un espacio idóneo para ello.

El deporte es una característica de la educación física que nos ofrece diferentes posibilidades de acción, el cual según Bisquerra (2011, p.5) tiene un gran poder para generar emociones. Una de las formas de comunicación más usadas en el área de educación física es el lenguaje corporal. A este respecto, Stokoe (1978) define la expresión corporal como una característica de todos los seres humanos y que por ella los humanos son capaces de comunicarse a través de sí mismos, reuniendo en su propio cuerpo tanto el mensaje como el canal. Por su parte, Verde (2005) considera el lenguaje corporal como el medio más antiguo de comunicación humana, el cual hace posible expresar sentimientos, sensaciones y emociones.

Dentro del currículo de educación primaria, el contenido llamado “expresión corporal” se incorporó con la aparición de la Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE). Con esta nueva visión de la educación física, el cuerpo no es

entendido únicamente en su dimensión funcional, sino que se considera el conjunto de los aspectos físicos, cognitivos, sociales y afectivos.

Partiendo de la expresión corporal, podemos actuar infaliblemente en las dimensiones sociales y afectivas del alumnado, puesto que es una forma de expresión y comunicación, de canalización de las propias emociones, e incluso como una forma para llegar a poder regularlas y modificarlas. Es una realidad que la expresión corporal tiene una estrecha relación con la movilización de las emociones, esto puede ser por las actividades cuerpo a cuerpo entre las personas, y las situaciones derivadas en las que los sentimientos aparecen.

El cuerpo de cada persona posee un lenguaje corporal único, hasta los pequeños elementos expresivos son propios, y las acciones físicas están estimuladas por las mismas emociones. Las emociones u otras manifestaciones afectivas están enlazadas a lo psicofísico, puesto que se exteriorizan a través del propio cuerpo, ayudando a que la conciencia y el sentimiento afectivo se impliquen en el movimiento (Pastor, 2003, p.49).

Por todo ello, la propuesta de intervención planteada en este trabajo de fin de grado está destinada al área de educación física, porque como se ha descrito en este apartado, tiene muchos beneficios para que un planteamiento de educación emocional funcione correctamente y cumpla con sus objetivos.



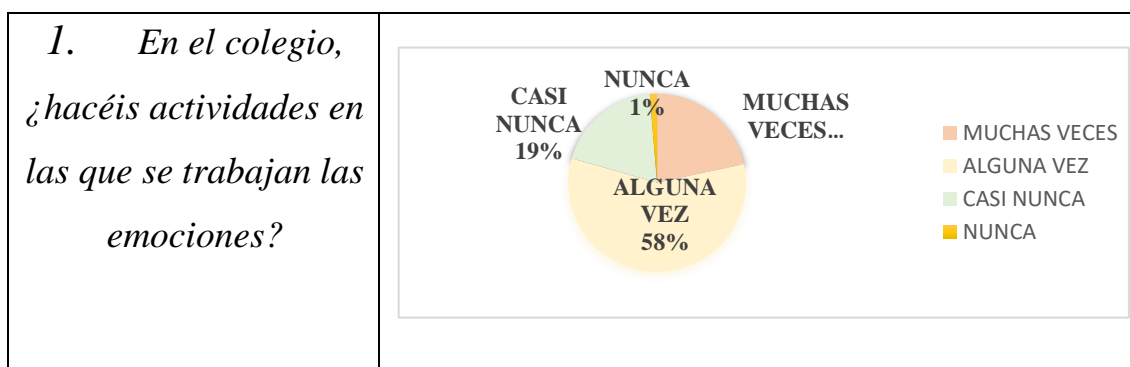
## 4 Desarrollo

### 4.1 Diagnóstico de necesidades

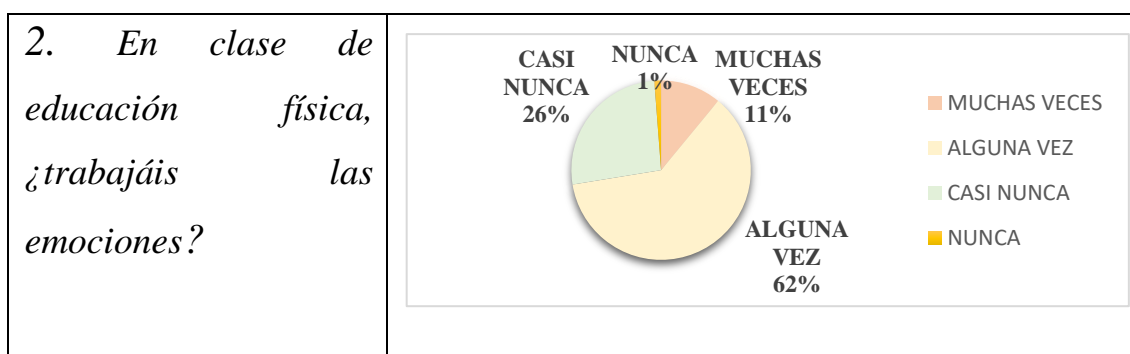
Antes de la implementación de la propuesta que se presenta a continuación, se realizó una evaluación inicial al alumnado que iba a ser partícipe de la misma, mediante un cuestionario que ha permitido identificar los conocimientos previos del alumnado respecto a las emociones ([ver anexo 1](#)).

Con esto se pretende identificar si en el colegio donde se ha implementado la propuesta realizan actividades en las que trabajen las emociones, tanto dentro del aula como en el área de educación física. Además, es interesante conocer cómo cree el alumnado que se expresan las emociones, y si reconocen las emociones básicas en sus compañeros y viceversa.

A continuación, se presentan cada una de las preguntas planteadas en el cuestionario, con el respectivo porcentaje de respuestas del alumnado:

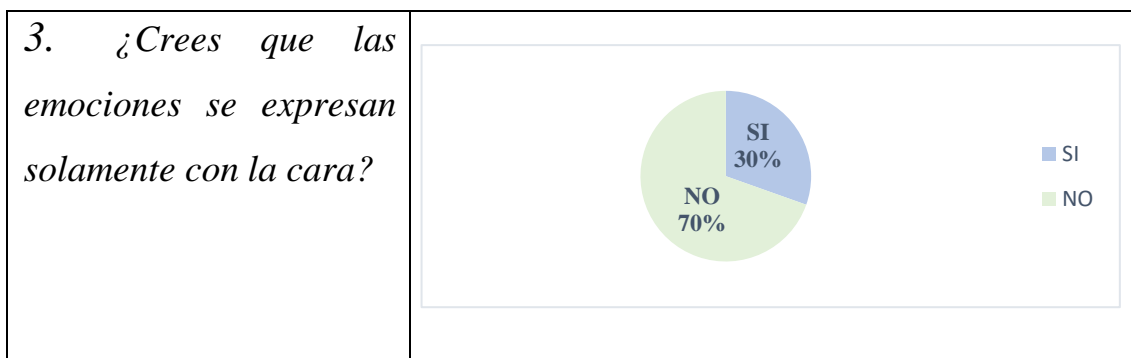


Un 58% del alumnado contestó que alguna vez, un 22% contestó que muchas veces, el 19% cree que casi nunca, y únicamente el 1% contestó que nunca.

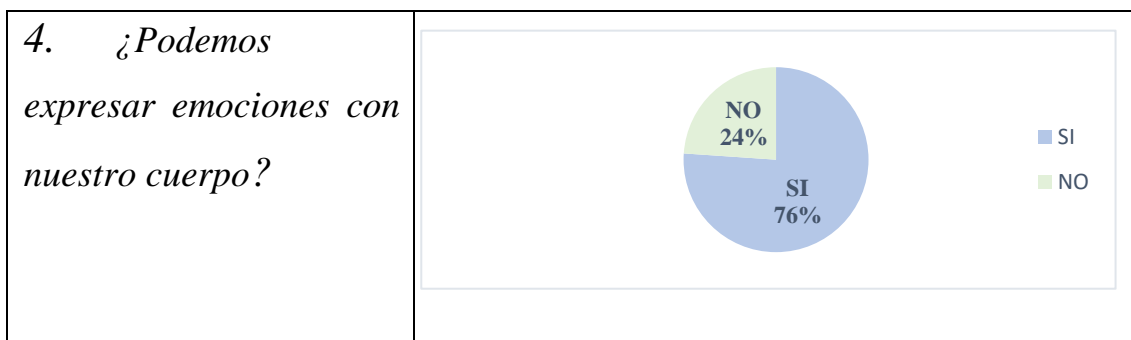




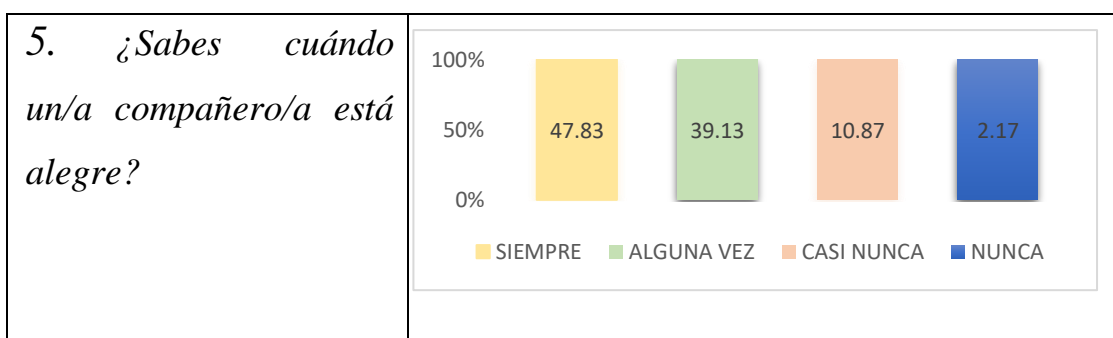
El 62% dice que alguna vez, el 26% opina que casi nunca, el 11% muchas veces, y nuevamente un 1% del alumnado cree que nunca trabajan las emociones en clase de educación física.



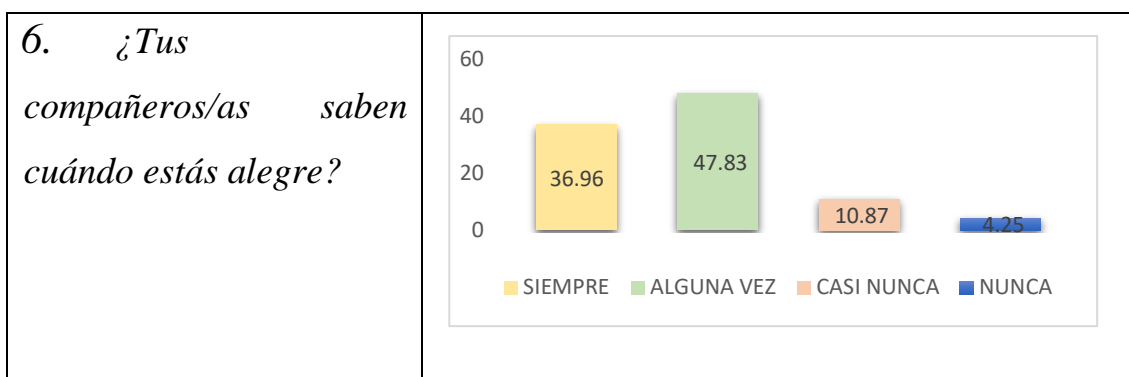
El 70% del alumnado piensa que no, y el 30% restante que sí.



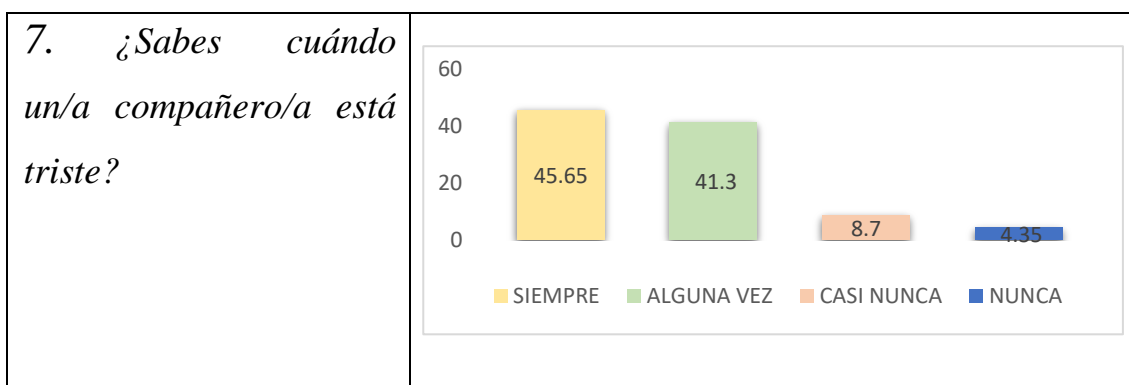
El 76% del alumnado contestó que sí, y el 24% restante que no.



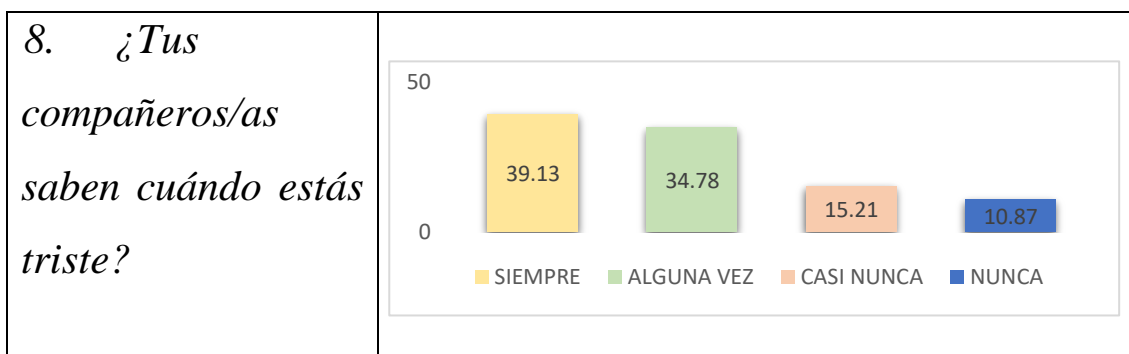
Un 48% siempre lo sabe, un 39% alguna vez, en 11% casi nunca, y un 2% nunca.



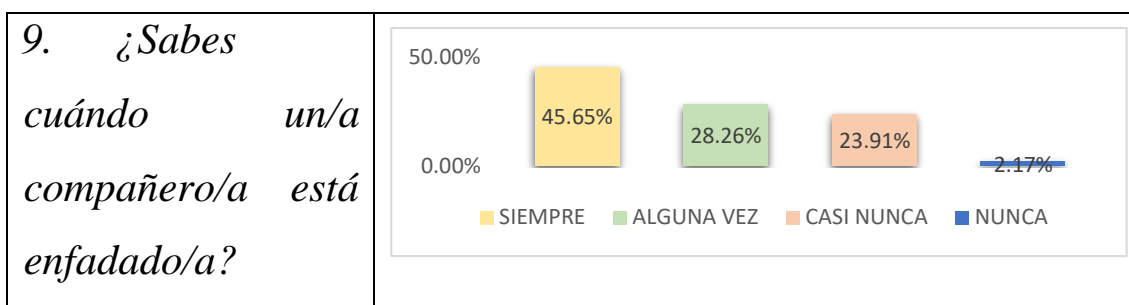
Un 47,63% opina que alguna vez, un 36,96 % que siempre lo saben, el 10,87 % casi nunca y únicamente un 4,25 % cree que nunca lo saben.



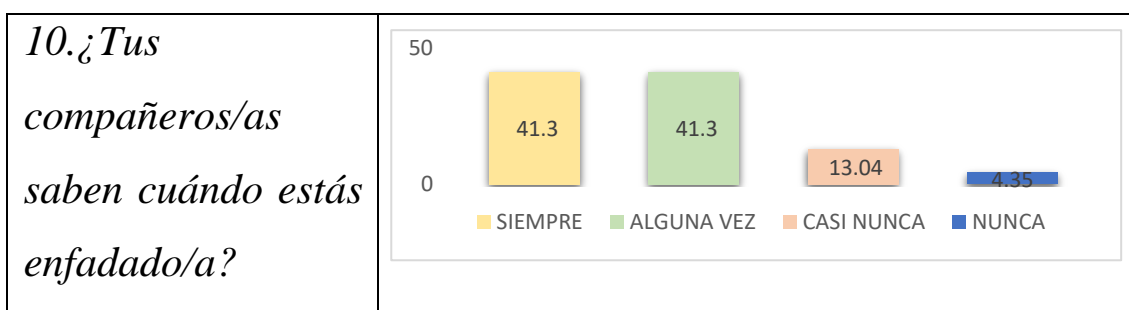
El 46% siempre lo sabe, un 41% alguna vez, un 9 % casi nunca y el 4% nunca lo sabe.



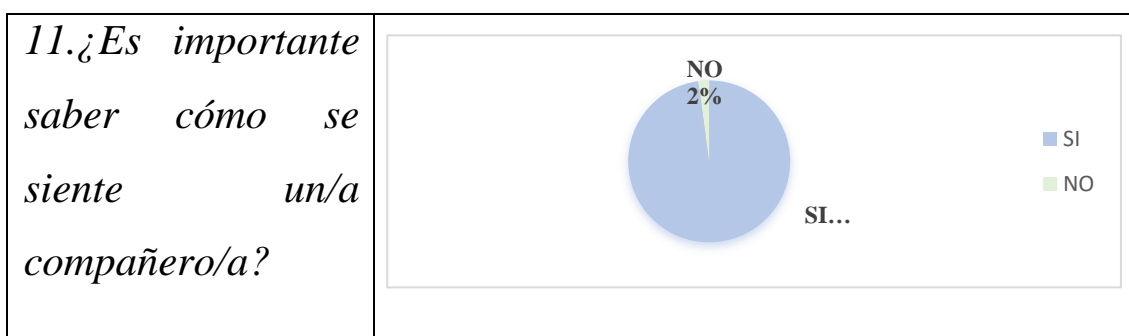
El 39% cree que siempre, el 35% opina que alguna vez lo saben, un 15% que casi nunca lo saben, y el 11% restante que sus compañeros/as nunca lo saben.



El 46% del alumnado siempre lo sabe, el 28% lo sabe alguna vez, un 24% casi nunca lo sabe y solamente un 2% nunca lo sabe.



El 41% saben siempre o alguna vez cuándo sus compañeros/as están enfadados, un 13% no lo sabe casi nunca, y solamente un 5% nunca lo sabe.



El 98% del alumnado cree que es importante saber cómo se siente un/a compañero/a, frente al 2% que piensa que no es importante.

En base a los resultados obtenidos en el cuestionario, se propone la siguiente propuesta de intervención, teniendo en cuenta las carencias y conocimientos del alumnado con respecto al tema de las emociones.

## **4.2 Propuesta de Intervención**

### **4.2.1 Justificación**

Una vez realizado el diagnóstico de necesidades, se ha detectado la importancia de abordar aspectos sobre educación emocional entre el alumnado, por lo que a continuación se presenta la siguiente propuesta de intervención llevada a cabo en el colegio C.E.I.P Nuestra Señora de la Vega en Haro, situado en La Rioja, y destinada a alumnado de 3º de primaria. Se ha realizado en los tres niveles pertenecientes a este curso, sumando un total de 49 alumnos y alumnas.

En esta propuesta de intervención se utiliza en cada momento las emociones como motor principal de las actividades llevadas a cabo en las sesiones destinadas a ello.

El lenguaje corporal es nuestro principal aliado como medio de expresión de emociones, por lo que el alumnado tendrá que descubrir y experimentar diferentes formas de exteriorización de éstas. Se utilizan metodologías tanto de libre expresión, como de planteamiento de situaciones propicias para la expresión e identificación de emociones.

La propuesta está constituida por dos sesiones de 6 y 5 actividades cada una, con una duración de 1 hora y 30 minutos la primera, y 1 hora la segunda, para cada uno de los grupos.

### **4.2.2 Temporalización**

La puesta en marcha de la propuesta fue la segunda semana del mes de mayo, concretamente los días 9, 11 y 12. La distribución de las sesiones en dichos días fue la siguiente:

- El día 9 de mayo tuvo lugar la primera sesión de una hora y media para los tres grupos de 3º de primaria.
- El día 11 se realizó la segunda sesión de la propuesta, pero únicamente para el grupo de 3ºC.
- El día 12 se llevó a cabo la segunda sesión en los dos grupos restantes, tanto 3ºA como 3ºB.

DÍA 9/05/2022	DÍA 11/05/2022	DÍA 12/05/2022
<b>3°C</b> <b>9:00- 10:30</b>	<b>3°C</b> <b>11:00- 12:00</b>	<b>3ºA</b> <b>10:00-11:00</b>
<b>3ºA</b> <b>10:30- 12:00</b>		<b>3ºB</b> <b>12:30-13:30</b>
<b>3ºB</b> <b>12:30-14:00</b>		

#### 4.2.3 *Objetivos de la propuesta*

Esta propuesta va enfocada principalmente a la realización de juegos lúdicos con temática emocional. Lo que se quiere conseguir es que el alumnado exprese las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa), y de esta forma experimentar y descubrir las diferentes formas de expresión, además de conocer de qué manera sus compañeros/as exteriorizan las emociones. Cabe destacar que, mediante esta propuesta, el alumnado comprenderá que las personas pueden sentirse de maneras distintas ante una misma situación, por lo que fomentaremos también la empatía.

Por lo tanto, los objetivos principales son los siguientes:

- Mejorar el reconocimiento de las emociones mediante el lenguaje corporal.
- Conocer cómo expresan nuestros compañeros/as las diferentes emociones.
- Utilizar el lenguaje corporal como medio para la expresión de emociones.

#### 4.2.4 *Sesiones*



A continuación, se presenta la propuesta de intervención, la cual, como se ha mencionado anteriormente, está constituida por dos sesiones, la primera de una hora y media y la segunda de una hora. Cada una de las sesiones está formada por tres diferentes fases. La primera fase es la de **calentamiento**, en la que el alumnado subirá las pulsaciones y se introducirá en el tema a tratar. La segunda parte es el **desarrollo de la sesión**, que abarcará todos los juegos y actividades relacionados con las emociones y, por último, la **vuelta a la calma**, en la que se realizarán actividades de bajo impacto para bajar las pulsaciones y favorecer el descanso, a la vez que seguimos trabajando el tema emocional.

Seguidamente se presentan dos infografías que recogen todas las actividades que constituyen las sesiones realizadas:

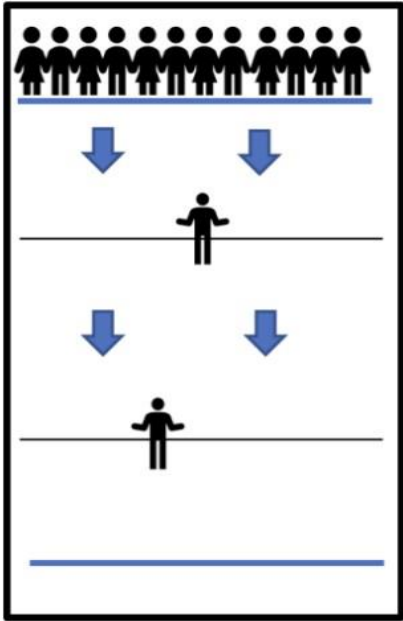


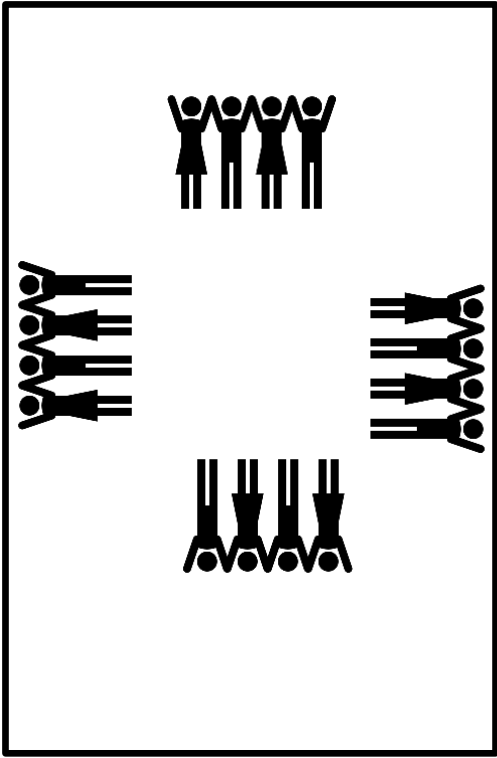
A continuación se describen de manera detallada cada una de las actividades llevadas a cabo en la propuesta que se presenta:

<b>SESIÓN 1: EMOCIONES, ¡ALLÁ VAMOS!</b>	
<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“TRISTES VS ALEGRES”</b>
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos
<b>MATERIALES</b>	→ 2 pelotas azules → 2 pelotas amarillas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
El alumnado se desplazará libremente por la sala. Dos personas llevarán pelotas de un color cualquiera, y serán los tristes, cuya misión será pillar a sus compañeros/as, que, si les alcanzan, deberán quedarse parados con una expresión de tristeza. Otras dos personas se encargarán de salvar a las personas pilladas, las cuales llevarán pelotas de otro color y serán los alegres.	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“LA SALA DE LAS EMOCIONES”</b>
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos.
<b>MATERIALES</b>	→ Picas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
Para esta actividad, dividiremos el gimnasio en tres partes mediante picas. Cada una de estas partes será un mundo de emociones, repartiendo el mundo de la tristeza, el de la alegría y el del miedo.	

<p>Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio. El docente reproducirá diferentes tipos de música, y los alumnos deberán moverse al mundo de la emoción que les transmita la canción, desplazándose de manera que represente dicha emoción.</p>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“EMOCIÓNATE Y SÁLVAME”</b>
<b>TIEMPO</b>	10 minutos
<b>MATERIALES</b>	→ Picas → Cuerdas → Tarjetas con emociones ( <a href="#">ver anexo 2</a> )
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>Organizamos la clase en tres grupos. Cada grupo tendrá un camino marcado. Al final del camino, se encuentra uno de los/as compañeros/as que estará ‘atrapado/a’ por las emociones, que tendrá delante de él tarjetas que se encuentran boca abajo con diferentes emociones. El alumnado irá saliendo hasta llegar a su compañero/a, que deberá coger una tarjeta y representar la emoción que haya salido. Si el/la compañero/a la adivina, dejarán la tarjeta boca arriba y se cambiarán los papeles, saliendo así el siguiente de la fila, pero si no lo adivina, este/a jugador/a volverá a la fila, la tarjeta se colocará en el fondo del montón y el/la compañero/a seguirá atrapado. El</p>	

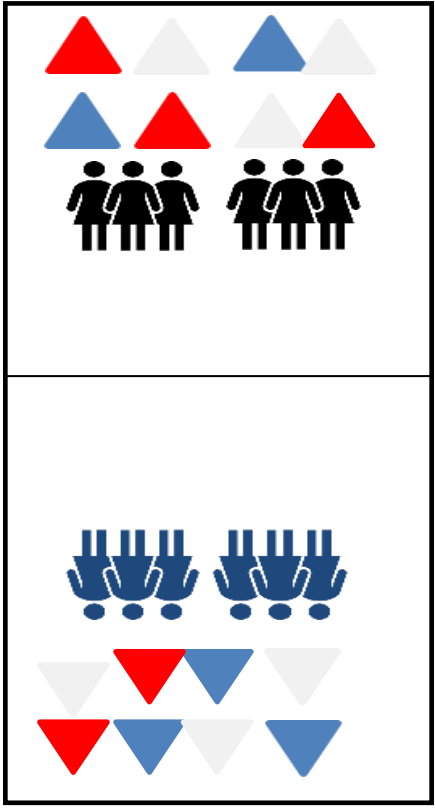



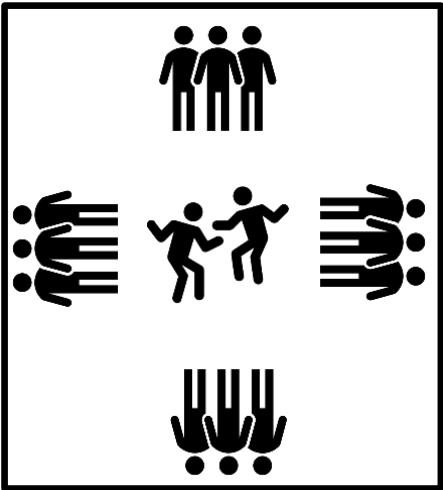
objetivo del juego es intentar voltear todas las emociones lo más rápido posible.	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“LA ARAÑA SENTIMENTAL”</b>
<b>TIEMPO</b>	10 minutos.
<b>MATERIALES</b>	→ Dos pelotas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
Para esta actividad, todos/as los/as alumnos/as se colocarán a un lado del gimnasio. El objetivo es pasar de un lado a otro representando las diferentes emociones o situaciones que plantee el profesor. En el camino, existen dos arañas que al igual que sus compañeros/as, tienen que expresar dichas emociones, pero el objetivo de estos es pillar a sus compañeros/as. El compañero/a que es pillado/a se intercambiará los papeles con la araña.	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“SE ABRE EL TELÓN”</b>
<b>TIEMPO</b>	20 minutos.
<b>MATERIALES</b>	→ Cualquier material que se encuentre en el gimnasio.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
Organizaremos la clase en tres grupos. Cada grupo recibirá una tarjeta con una situación cotidiana en la que existen varias emociones. Tendrán que salir al centro a representar dicha situación, y los compañeros descifrar que está	(ver anexo 3)

pasando y quién representa cada emoción.	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“EL BOLI CON ESTILO”</b>
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos.
<b>MATERIALES</b>	→ Un bolígrafo.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>El alumnado se colocará en círculo uno al lado del otro. El fin de esta actividad es que realicen el siguiente diálogo con diferentes emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esto es un boli.</li> <li>- ¿Y para qué sirve?</li> <li>- Para dibujar.</li> </ul> <p>El objetivo es que deberán realizar este diálogo, pero con diferentes emociones, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Estando triste.</li> <li><input type="checkbox"/> Muy contento.</li> <li><input type="checkbox"/> Sorprendido.</li> <li><input type="checkbox"/> Cantante de ópera.</li> <li><input type="checkbox"/> Como un indio.</li> <li><input type="checkbox"/> Con mucho miedo.</li> <li><input type="checkbox"/> Enfadado.</li> </ul>	
<b>SESIÓN 2: ¡A VER SI TE EMOCIONAS UN POCO !</b>	
<b>CALENTAMIENTO</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“LOS HECHICEROS EMOTIVOS”</b>
<b>TIEMPO</b>	10 minutos.
<b>MATERIALES</b>	→ Dos pelotas azules.

	→ Dos pelotas amarillas.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>En esta actividad, el alumnado se sitúa por todo el gimnasio. Entre ellos, existen dos hechiceros malos, y dos hechiceros buenos. Cuando un hechicero malo pilla a un/a compañero/a, este tiene que quedarse quieto representando una emoción. La labor de los hechiceros buenos es ir donde los/as alumnos/as que están pillados e intentar descifrar la emoción que están expresando, si lo adivinan, estos serán salvados, pero si no lo adivinan, el/la compañero/a seguirá expresando la emoción hasta que otro hechicero bueno la adivine. Iremos intercambiando los papeles hasta que todos/as los/as alumnos/as hayan sido hechiceros/as buenos/as y malos/as.</p>	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>"SIENTO QUE TE PILLO"</b>
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos
<b>MATERIALES</b>	Ninguno.
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>El alumnado se colocará por parejas uno enfrente del otro, formando dos filas. Los/as alumnos/as que se encuentran en el lado derecho serán la alegría, y los/as</p>	

<p>alumnos/as que se encuentran en el lado izquierdo serán la tristeza. El docente irá proponiendo diferentes situaciones, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Irse de vacaciones.</li> <li><input type="checkbox"/> Suspender un examen.</li> <li><input type="checkbox"/> Nadie se acuerde de tu cumpleaños.</li> <li><input type="checkbox"/> Caerse al suelo y hacerse mucho daño.</li> <li><input type="checkbox"/> Que te hagan un regalo.</li> <li><input type="checkbox"/> Comer tu plato favorito.</li> <li><input type="checkbox"/> Que un compañero te insulte.</li> </ul> <p>Si el docente dice una situación alegre, los/as alumnos/as tristes tendrán que pillar a los alegres antes de que lleguen a la pared y si dice una situación triste, será al revés.</p>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“LOS LADRONES DE EMOCIONES”</b>
<b>TIEMPO</b>	5-10 minutos
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 5 conos rojos.</li> <li>→ 5 conos azules</li> <li>→ 5 conos blancos.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>Organizamos la clase en dos grupos, uno a cada lado del gimnasio. En su guarida, cada equipo posee conos de colores rojo, blanco y azul. Los conos rojos representan</p>	

<p>el enfado, los blancos la alegría y los azules la tristeza. El objetivo será robarles las emociones buenas a los rivales, y darles las malas. Los/as jugadores/as a la hora de robar emociones o de llevar las malas a sus rivales, pueden ser pillados, y volverán al final de su campo. Cuando hemos conseguido entrar a la guarida de los rivales, no podemos ser pillados. Cuando hayan pasado entre 2 y 3 minutos, haremos recuento. Los conos blancos suman 5 puntos, los azules restan 2 y los rojos restan 1. Realizaremos 2 o 3 rondas. <i>Variante: Moverse expresando la emoción de la que más pelotas posea el equipo</i></p>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“LA BÚSQUEDA DE LAS EMOCIONES”</b>
<b>TIEMPO</b>	10 minutos
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 4 pelotas de color amarillo.</li> <li>→ 4 pelotas de color azul.</li> <li>→ 4 pelotas de color rojo.</li> <li>→ 4 pelotas de color verde.</li> <li>→ 4 pelotas de color rosa.</li> <li>→ 20 conos.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>Por el espacio, estarán colocados conos que dentro esconden diferentes pelotas de colores. Las pelotas amarillas simbolizan la alegría, las azules la tristeza, las rojas el</p>	

<p>enfado, las verdes el asco y las rosas la sorpresa. Todos/as los/as alumnos/as se desplazan libremente por el espacio y el docente dirá cada vez un nombre. El/la alumno/a nombrado/a deberá levantar un cono, y según la emoción que salga, todas las personas deberán desplazarse expresando dicha emoción. La actividad termina cuando todas las personas han levantado al menos un cono.</p>	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>“ADIVINA MI EMOCIÓN”</b>
<b>TIEMPO</b>	10 minutos
<b>MATERIALES</b>	→ Tarjetas con frases (poner anexo)
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>
<p>El alumnado se colocará sentado en círculo, uno al lado del otro. Una persona coge una tarjeta con una frase, aquí se adjuntan ciertos ejemplos (<a href="#">ver anexo 4</a>), y una tarjeta con una emoción (<a href="#">ver anexo 5</a>). Deberá leer la frase expresando la emoción que le haya tocado. Las personas que sepan la emoción levantarán la mano y veremos si la respuesta común es la misma. Iremos rotando las tarjetas para que todas las personas expresen una frase con una emoción.</p>	



## **5. Evaluación de la Propuesta**

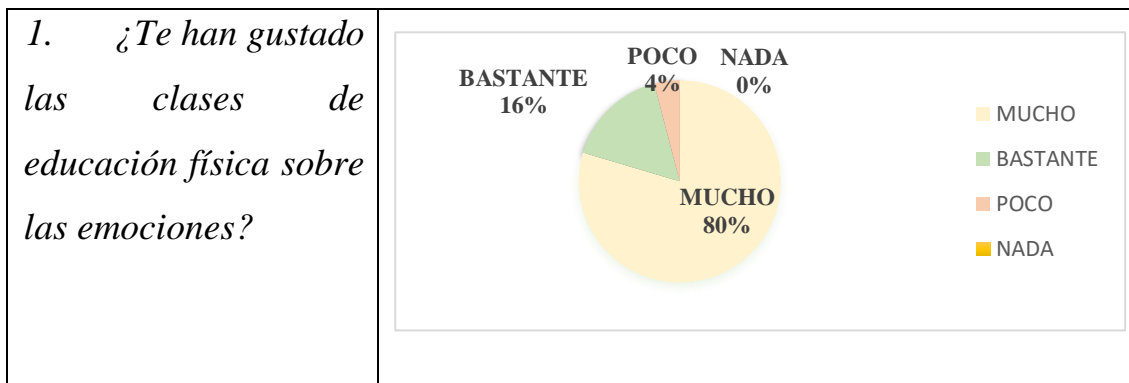
Una vez puesta en práctica la propuesta de intervención a los tres grupos de 3º de educación primaria, la forma de evaluarla en base a los objetivos a cumplir ha sido mediante la realización de otro cuestionario de 7 preguntas acerca de la opinión del alumnado sobre ambas sesiones, el grado de adquisición de competencias sociales, la forma de expresión de emociones y la importancia de trabajarlas en la escuela ([ver anexo 6](#)). Dicho cuestionario se cumplimentó el día 13 de mayo, una vez acabaron todos los grupos de realizar las sesiones al completo. Las preguntas y las respuestas obtenidas se recogen en el apartado de Resultados.



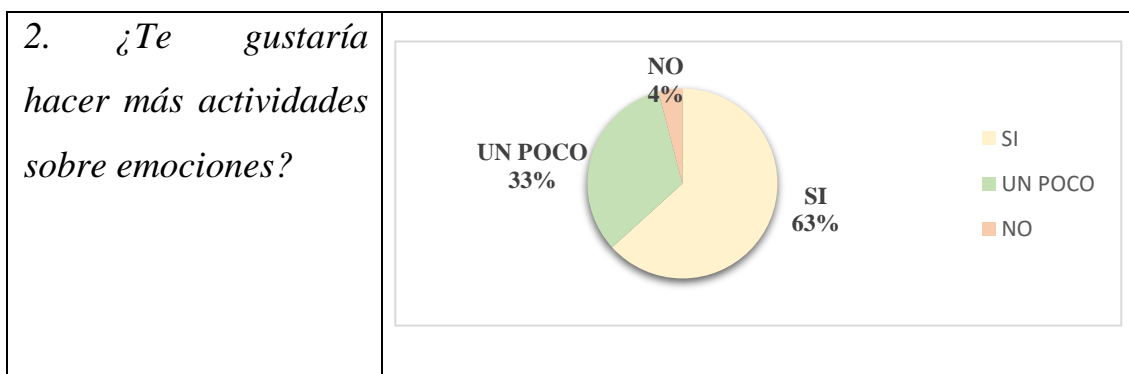


## 6. Resultados

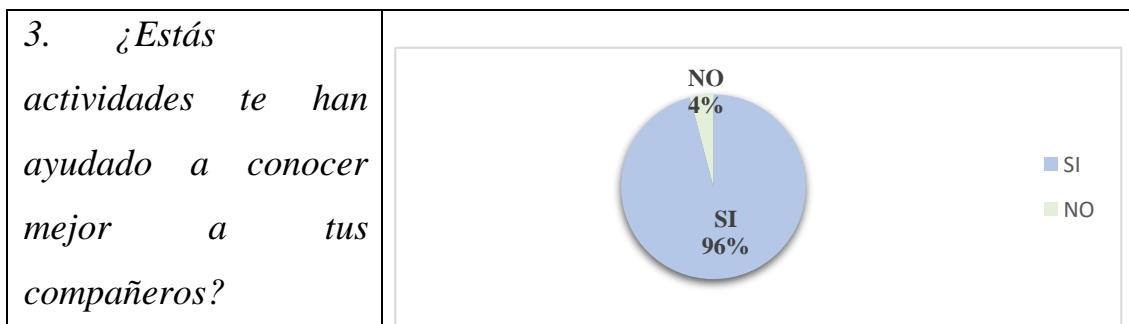
A continuación, se presentan cada una de las preguntas que forman parte del cuestionario de evaluación, junto a las respuestas obtenidas en cada una de ellas.



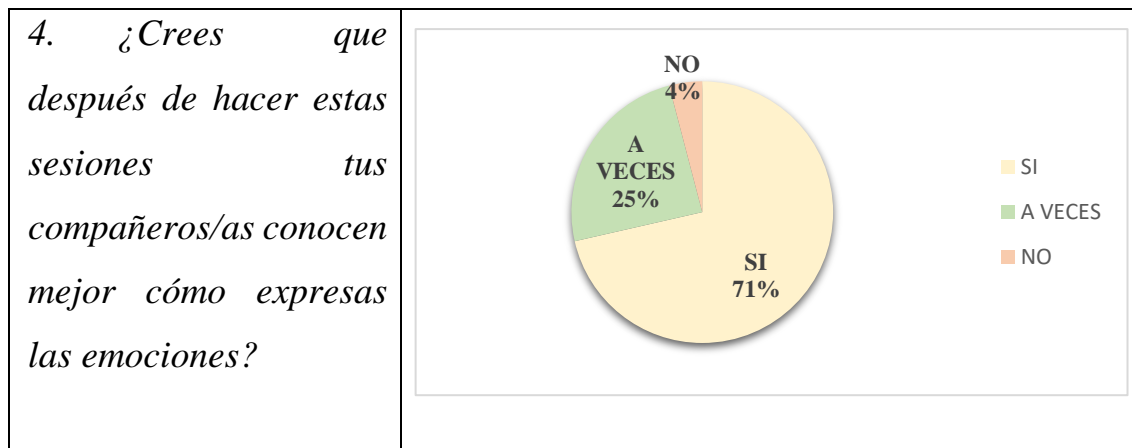
Al 80% le han gustado mucho, al 16% le han gustado bastante, a un 4% le han gustado poco y no hay ninguna persona que no les hayan gustado nada.



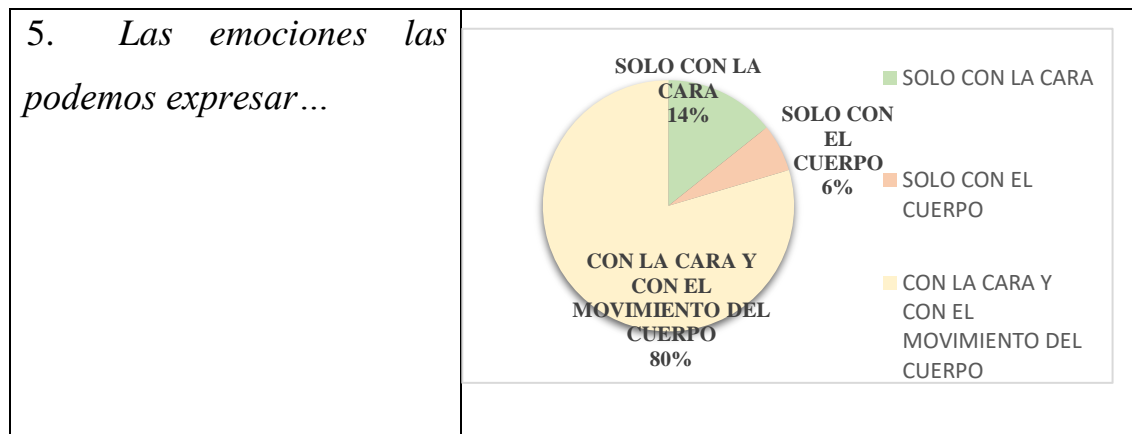
Al 96% les gustaría realizar más actividades de este tipo, y solamente al 4% no les gustaría.



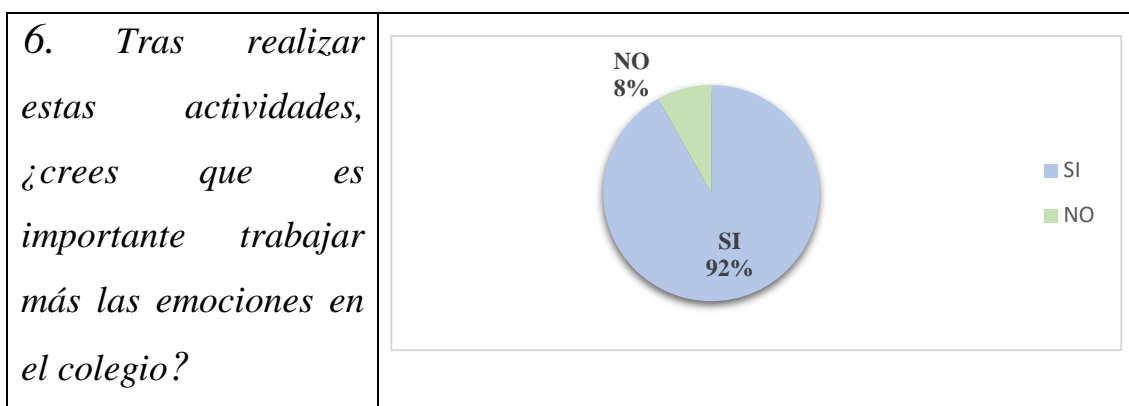
Al 63% del alumnado sí les ha ayudado a conocer mejor a sus compañeros/as, al 33% les ha ayudado un poco y solo al 4% no les ha ayudado nada.



El 71% cree que sus compañeros conocen mejor cómo expresan las emociones, el 25% creen que solamente a veces, y solo el 4% piensa que sus compañeros no conocen mejor cómo expresan las emociones.



El 80% cree que se expresan mediante la cara y el cuerpo, el 14% cree que solo se expresan con la cara y un 6% piensa que solo se expresan con el cuerpo.



El 92% del alumnado cree que es importante trabajar más a menudo las emociones, frente al 8% restante que piensa que no es necesario hacerlo.

Una vez recogidos todos los datos y porcentajes pertenecientes a este cuestionario de evaluación, podemos destacar el carácter lúdico de las sesiones realizadas en la propuesta, ya que a un porcentaje muy alto del alumnado les ha gustado mucho y les gustaría hacer más actividades de este tipo dedicadas a las emociones.

No solo podemos destacar el carácter lúdico, sino la mejora en la competencia emocional de identificación y reconocimiento de emociones, ya que a un 60% aproximadamente del alumnado les ha ayudado para conocer mejor a sus compañeros, y a un 33% que les ha ayudado un poco. No solo creen que les ha permitido reconocer las emociones en los demás, sino que el 70% aproximadamente piensa que sus compañeros/as también conocen mejor sus expresiones emocionales.

Asimismo, encontramos que un 80% del alumnado considera que las emociones se pueden expresar tanto con el cuerpo como con gestos faciales, mientras que en la evaluación inicial este porcentaje era bastante más bajo.

Por último, un 92% del alumnado reconoce la importancia y necesidad que posee la educación emocional, ya que opinan que es importante trabajar más las emociones en el colegio.



## 7. Conclusiones

La realización de esta propuesta de intervención en el aula surgió por la escasa repercusión constatada que tiene hoy en día la educación emocional en el ámbito escolar.

En base a la evaluación inicial hecha al alumnado para conocer las necesidades que éste presenta en el área emocional y el trabajo de este tipo de educación en el aula, se ponen en práctica dos sesiones en la disciplina de educación física para dar respuesta a dichas carencias.

Los resultados obtenidos permiten concluir que a la gran parte del alumnado le ha gustado las sesiones y le gustaría realizar más actividades de este tipo. Uno de los motivos puede ser por el carácter lúdico y dinámico de las sesiones, que ha estado presente en todo momento, y como afirma Bisquerra (2011, p.4) “la actividad física estimula la secreción de serotonina, que es uno de los neurotransmisores que producen bienestar”, de modo que la educación física es una herramienta muy útil para trabajar cualquier contenido en el alumnado y que éste tenga buena disposición y motivación.

En relación con uno de los objetivos principales que persigue esta propuesta, concretamente el reconocimiento de las emociones en los compañeros/as, cabe destacar que más de la mitad del alumnado conoce mejor a sus compañeros, y además cree que éstos conocen más detalladamente la forma en la que expresan las emociones. Por lo tanto, podemos concluir que dicho objetivo se ha cumplido.

La forma de interacción del alumnado durante cada una de las actividades fue mediante el lenguaje corporal, ya que, en línea con lo que dice Stokoe (1978), “la expresión corporal es una característica de todos los seres humanos y que gracias a ella son capaces de comunicarse”. Quizás el fruto de esta propuesta viene dado por esta definición, al utilizar el lenguaje corporal como principal medio de comunicación, se facilita la identificación de las expresiones personales de cada persona. Aunque es cierto que en su día a día se comunican mediante su lenguaje corporal de manera involuntaria, con la realización de estas actividades el componente emocional está presente en mayor medida.

En consideración con el modo en el que las personas expresamos las diferentes emociones, observamos que el alumnado comprende y experimenta las diferentes formas de expresión de emociones y existe un mayor porcentaje de alumnos/as que así lo reflejan en la evaluación posterior a las sesiones. Podemos atribuir este resultado a la experimentación de expresión y canalización de emociones realizada dentro de cada

actividad, y de este modo se corrobora la definición de Verde (2005), que considera el lenguaje corporal como un medio de comunicación que hace posible expresar sentimientos, sensaciones y emociones.

Atendiendo a la cuestión de si se considera necesario trabajar las emociones en el ámbito escolar, casi la totalidad del alumnado opina que sí. Esto lleva a preguntarnos por qué todavía se está peleando porque aparezca de manera explícita la educación emocional dentro del currículo y de las programaciones del aula. Con la entrada en vigor de la LOMLOE existe un avance en este tipo de educación, y aparece por primera vez el término de educación emocional dentro de los principios pedagógicos, pero queda en manos de cada docente ponerla en marcha dentro de las aulas. Por eso hay que formar al profesorado en metodologías y proporcionarles recursos para que puedan trabajar en sus aulas el área afectiva y emocional.

Se concluye por tanto que se han alcanzado los principales objetivos de este trabajo, y asimismo se han abordado las competencias que tantos autores proponen (Bar-On, 2000; Goleman, 1995; Mayer y Salovey, 1997; Weisinger, 1998), como son la conciencia emocional, al conocer el alumnado cómo expresa sus emociones y reconocer cómo lo hacen sus compañeros; y las habilidades socioemocionales, puesto que dentro de las sesiones se han realizado juegos y actividades que favorecen las relaciones interpersonales. De este modo, la conexión entre el alumnado aumenta, creando un clima de confianza y fomentando el sentimiento de empatía entre ellos.

Una de las limitaciones que presenta esta propuesta de intervención es la escasez de sesiones comparada con la labor que se debe realizar. Se debe combinar el trabajo tanto en el aula como fuera de ella, en todas las disciplinas y ser constante, no realizar actividades y sesiones aisladas sin relación entre éstas. Cualquier propuesta pierde valor si después de su realización se da el tema por zanjado, porque la educación emocional debe ser diariamente trabajada. El tamaño de la muestra también ha sido una limitación a la hora de poner en marcha este proyecto, ya que, si la cantidad de alumnos/as hubiese sido mayor, y se hubiera aplicado también en varios rangos de edad, los resultados serían más ricos y fiables.

Las actividades relacionadas con las emociones están vinculadas mayoritariamente con disciplinas en las que generalmente se trabaja el fomento de valores, pero es necesario visibilizar la importancia de su abordaje en todas las áreas. En este sentido, se constata la afirmación de Bisquerra (2011), de que el deporte tiene un gran poder para generar

emociones, ya que estas sesiones en el área de educación física han ayudado al alumnado en el reconocimiento e identificación de emociones por medio de la actividad física.

Por lo tanto, como prospectiva de trabajo, y atendiendo a los resultados obtenidos, se propone la puesta en práctica de dicha propuesta a los diferentes cursos de educación primaria como una iniciación a la educación emocional mediante el lenguaje corporal como medio de expresión en el área de educación física.

No debemos olvidar que para que la educación emocional sea de calidad, debe trabajarse de manera transversal en todas las áreas y de manera permanente.





## 8. Referencias Bibliográficas

- Abarca Castillo, M. (2003). *Educación emocional en la educación primaria: currículo y práctica*. [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/2445/42457>
- Ader, R., Felten, D.L., Cohen, N. (1991). *Psychoneuroimmunology*. Academic Press.
- Álvarez González, M., y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa: modelos, áreas, estrategias y recursos* (Edición: 1). Wolters Kluwer Educación.
- Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. y Soler, J., L. (Eds.). (2006). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Universidad San Jorge ediciones.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional Quotient Inventory. En R., Bar-On y J.D.A. Parker (eds.). *Handbook of emotional intelligence*, 17(pp. 363-388). Jossey-bass.
- Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.*, 1-13.
- Bisquerra, R (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación Física, competencias básicas y educación emocional. *EmásF, Revista digital de Educación Física*, 11, 4-6. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3711032>.
- Bisquerra, R. (Ed.). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Observatorio Faros. [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf).
- Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*, 19 (3), 15-27. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., y Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, 47, 406–417.
- Cabello, R., Ruiz-Aranda, D., y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 13(1), 41–49.
- Camps, V. (2012). *El gobierno de las emociones*. Herder Editorial.
- Cebriá Alegre, N. (2017). *Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria*. [Memoria del trabajo de fin de grado,

Universitat de les Illes Balears].  
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria Alegre Noelia.pdf](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf)

- Cohen, J. (2003). *Inteligencia emocional en el aula*. La Pax.
- Denzin, N. K. (2007). *On Understanding Emotion*. Routledge.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), pp. 405–432.
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition an Emotion*, 169-200.
- Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Taurus.
- Fernández-Abascal, E.G. y Calvo, F. (1987). Modelos psico-fisiológicos de la hipertensión esencial. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 3, 71-109.
- Fernández-Abascal, EG., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Pirámide.
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado* 19 (3), 63-93.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fernández Castro, J., Doval, Edo, S. y Santiago, M. (1993). *L'estrés docent dels mestres de Catalunya*. Departament d'Ensenyament de la Generalitat.
- García, C.H. (2016). Inteligencia emocional y bienestar. En Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., Rodríguez, A. y Soler, J. L. (Eds.). *Inteligencia emocional y bienestar II* (pp. 32-44). Universidad de San Jorge.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26, 1-13.
- Guerrero Peña, M. (2018). *La educación emocional a través de la expresión corporal en infantil*. [Trabajo de fin de grado].  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/35177/TFG-O-1558.pdf?sequence=1>
- Ibáñez N. (2002). Las emociones en el aula. *Las emociones en el aula.*, 28, 31-45.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1735/173513847002.pdf>

- Isenberg, S.A., Leherer, P.M. y Hochrom, S.M. (1992). The effects of suggestion and emotional arousal on pulmonary function in asma. *A review and a hypothesis regarding vagal mediation. Psychosomatic Medicine*, 54, 192-216.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lawler, E. J.y Thye, S.R. (1999) Bringing Emotions into Social exchange Theory. *Annual review of Sociology*, 25, 217-244. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.217>
- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del derecho a la educación (LODE) (BOE del 4 de julio de 1985).
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) (BOE del 4 de octubre de 1990).
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (LOE) (BOE del 4 de mayo).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) (BOE del 10 de diciembre).
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). BOE nº 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953.
- Martínez-Sánchez, F., Romero, A., García, J. y Morales, A. (1992). El dolor de cabeza funcional. Modelos explicativos. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 10, 43-62.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mújica-Johnson, F.N., del Carmen Orellana-Arduiz, N., y Concha-López, R.F. (2017). Emociones en la clase de educación física: revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la educación física y el deporte*, 19(1), 119-134. <https://revistas.uva.es/index.php/agora/article/view/673/653>
- Navas, M.D.C.O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>
- Palomera, R. (2009). Educando para la felicidad. En Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones positivas* (pp. 247-274). Pirámide.
- Pastor, J.L. (2003). Entre la expresión corporal y el lenguaje del cuerpo. Una referencia específica a la afectividad. *Los lenguajes de la expresión*, 27-74.

- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Soldevila, A., y Fondevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI*, 16(1), 233–254.
- Ruano Arriagada, M.T. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. [Tesis doctoral]. [https://oa.upm.es/451/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](https://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)
- Sala Roca, J. y Abarca Castillo, M. (2001). La educación emocional en el currículum. *Teoría de la educación*, 13, 209-232. <https://revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/view/2937/2974>
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). Basic Books
- Sánchez, F.M. y Castro, J.F. (1994). Emoción y salud. Desarrollos en psicología básica y aplicada. Presentación del monográfico. *Anales de psicología/Annals of Psychology*, 10(2), 101-109. [https://www.um.es/analesps/v10/v10\\_2/01-10\\_2.pdf](https://www.um.es/analesps/v10/v10_2/01-10_2.pdf)
- Sánchez, G.S. y López, J.C. (2015). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la expresión corporal. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 47, 15-25.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9(3), 185-211.
- Stokoe, P. (1978). *Expresión Corporal: Guía didáctica para el docente*. Ricordi.
- Sutton, E. S., y Wheatley, K. F. (2003). Teacher emotions and teaching: a review of the literature and directions for future research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327–358.
- Verde, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y Juego*. Madrid.
- Vidal-Gómez, J. (2000). *Apuntes de psiconeuroinmunología*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Vivas, M., Gallego, D.J., y González, B. (2007). *Educar las emociones* (2da edición). Dickinson.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional intelligence at work: The untapped edge for success*. CA: Jossey-Bass.

## 9. Anexos

### a. Anexo 1



1. En el colegio, ¿hacéis actividades en las que se trabajan las emociones?

- MUCHAS VECES   
  ALGUNA VEZ   
  CASI NUNCA   
  NUNCA

2. Y, en clase de educación física, ¿trabajáis las emociones? (alegría, tristeza, enfado).

- MUCHAS VECES   
  ALGUNA VEZ   
  CASI NUNCA   
  NUNCA

3. ¿Crees que las emociones se expresan solamente con la cara?

- SI   
  NO

4. ¿Podemos expresar emociones con nuestro cuerpo?

- SI   
  NO

5. ¿Sabes cuándo un compañero/a está alegre?

- SIEMPRE   
  ALGUNA VEZ   
  CASI NUNCA   
  NUNCA

6. ¿Tus compañeros/as saben cuándo estás alegre?

- SIEMPRE   
  ALGUNA VEZ   
  CASI NUNCA   
  NUNCA



## b. Anexo 2





## c. Anexo 3



**LLEGAMOS TARDE AL COLEGIO**

**Emociones**

- ALUMNO/A 1 (ALEGRÍA) COMO NO QUIERE IR AL COLEGIO, ESTÁ FELIZ.
- ALUMNO/A 2 (TRISTEZA) NO QUIERE LLEGAR TARDE AL COLEGIO.
- ALUMNO/A 3 (ENFADO) ESTA CABREADO PORQUE SUS AMIGOS VAN MUY LENTOS.
- ALUMNO/A 4 (SORPRESA) PENSABA QUE ERA MÁS PRONTO.
- ALUMNO/A 5 (MIEDO) TIENE MIEDO DE QUE LE ECHEN LA BRONCA.
- ALUMNO/A 6 (ASCO) LE DAN ASCO LOS NIÑOS QUE LLEGAN TARDE.



**VIENDO UN PARTIDO DE FÚTBOL**

**Emociones**

- ALUMNO/A 1 (ALEGRÍA) SU EQUIPO HA MARCADO GOL.
- ALUMNO/A 2 (TRISTEZA) SU EQUIPO VA PERDIENDO.
- ALUMNO/A 3 (ENFADO) QUERÍA VER OTRA COSA EN LA TELEVISIÓN.
- ALUMNO/A 4 (SORPRESA) NO SE ACORDABA QUE HABÍA PARTIDO DE FÚTBOL.
- ALUMNO/A 5 (MIEDO) NO QUIERE QUE SU EQUIPO PIERDA.
- ALUMNO/A 6 (ASCO) NO LE GUSTA NADA EL FÚTBOL, SOLO EL BALONCESTO.



**HAY MACARRONES PARA COMER**

**Emociones**

- ALUMNO/A 1 (ALEGRÍA) : LOS MACARRONES SON SU COMIDA FAVORITA.
- ALUMNO/A 2 (TRISTEZA) : NO LE GUSTAN NADA LOS MACARRONES
- ALUMNO/A 3 (ENFADO) : NO QUIERE MACARRONES PORQUE YA COMIÓ AYER.
- ALUMNO/A 4 (SORPRESA) : PENSABA QUE HABÍA PARA COMER OTRA COSA.
- ALUMNO/A 5 (MIEDO) : LE SUELE DOLER LA TRIPA CUANDO COME MACARRONES.
- ALUMNO/A 6 (ASCO) : ODIÁ LOS MACARRONES, NO PUEDE NI VERLOS.

## d. Anexo 4

**ME GUSTA BAILAR SALSA  
CON TOMASA**

**MI ABUELO RAMÓN  
CORRIÓ LA MARATÓN**

**LLEVO TODO EL DÍA  
COMIENDO SANDÍA**

**LA VACA LOLA COME  
UNA GOMINOLA**

**MI PERRO ME HA  
GANADO AL PARCHÍS**

**A MI TÍO PACO LE HUELE  
EL SOBACO**

**MARIANA SUBIÓ LA  
PERSIANA**

**LA RANA JUANA SE  
COMIÓ UNA BANANA**

e. Anexo 5



## f. Anexo 6

## Y AHORA... ¿QUÉ SABEMOS SOBRE LAS EMOCIONES?

1. ¿Te han gustado las clases de educación física sobre las emociones?

MUCHO     BASTANTE     POCO     NADA

2. ¿Te gustaría hacer más actividades sobre emociones?

SI     NO

3. ¿Estás actividades te han ayudado a conocer mejor a tus compañeros/as?

SI     UN POCO     NO

4. ¿Estás sesiones te han ayudado a reconocer cuando un compañero/a está triste, alegre o enfadado/a?

SI     A VECES     NO

5. ¿Crees que después de hacer estas sesiones tus compañeros/as conocen mejor cómo expresar las emociones?

SI     A VECES     NO

6. Las emociones las podemos expresar...

Solo con la cara     Solo con el cuerpo     Con la cara y con el movimiento del cuerpo

7. Tras realizar estas actividades, ¿crees que es importante trabajar más las emociones en el colegio?

SI     NO