

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CORTÉS, Esli

Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco

La presente tesis “Desarrollo de competencias socio-emocionales a través de la expresión corporal en educación primaria “es un documento de investigación cualitativa bajo el enfoque de investigación-acción, el cual se puede considerar como un término genérico que hacer referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social.

Tiene como objetivo principal demostrar los beneficios educativos y sociales que se pueden obtener a través de la educación emocional en educación primaria y además se plantean diversas estrategias didácticas a partir de la corporeidad.

La idea de su realización surge como consecuencia del análisis y reflexión de propia práctica profesional, donde parece imprescindible desarrollar estrategias didácticas que permitan a los alumnos desarrollarse tanto racional como emocionalmente. Actualmente no existe un programa dirigido a la educación primaria que desarrolle la inteligencia emocional a través de la expresión corporal

Los actuales cambios sociales, han llevado a los docentes a repensar el modelo de enseñanza-aprendizaje y se han detectado carencias en el ámbito de la Educación emocional. En primer lugar las escuelas se enfrentan a un “analfabetismo emocional” (Goleman, 1995) es decir, los niños carecen de habilidades emocionales básicas como reconocer, aceptar, gestionar, expresar y crear emociones. Y todo esto termina con frecuencia en un conjunto de “comportamientos desadaptativos” (Bisquerra 2000) como el aumento de la ansiedad infantil, poca tolerancia al fracaso, poca empatía violencia, etc.

A través, de esta investigación se pretende que los alumnos de educación primaria sean capaces de reconocer, aceptar, gestionar, expresar y crear emociones así como, desarrollar competencias socio-emocionales a partir de estrategias de expresión corporal para desenvolverse de manera íntegra y responder a las necesidades sociales actuales.

Competencias socio/emocionales - Expresión corporal - Educación primaria

Introducción

Dentro del sistema educativo mexicano, los paradigmas psicológicos tradicionales, conductistas y constructivistas han centrado su atención en el desarrollo de competencias cognitivas restando importancia al desarrollo emocional de los educandos. Si bien es cierto que el programa de estudios 2011 para educación primaria adopto una visión más humanista dentro del campo formativo *Desarrollo personal para la convivencia*, no se contemplan estrategias didácticas que permitan al aprendiz desarrollarse paralelamente en el ámbito académico y en el emocional desde un punto de vista metacognitivo, es decir, la capacidad de regular las propias emociones desde la primera etapa de la educación primaria ya que se establecen algunas situaciones didácticas a partir la segunda etapa. (SEP, Programa de estudios, 2011, pág. 476)

A través de instrumentos de investigación cualitativa como el registro anecdótico y el diario de campo, aplicado en educación primaria en una escuela de zona urbana con altos estándares en el campo de lenguaje y comunicación y bajos en razonamiento matemático según la prueba (PLANEA, 2016), se denotó que se sigue dando una mayor relevancia a los contenidos curriculares y a las capacidades intelectuales de los educandos, sin tomar en cuenta las vivencias emocionales que afectan a la capacidad para autorregular el comportamiento diario y que por lo tanto afectan su razonamiento.

Aunado a lo anterior se pudo observar que los hábitos emocionales negativos generan un ambiente de aprendizaje nocivo que obstaculiza el desarrollo integral de los educandos. Se presentó en una ocasión cuando un niño se sintió *frustrado* al no ganar una competencia acerca de un dibujo, la forma de reaccionar fue por medio de una agresión al ganador. Es decir, el alumno presentó un déficit en la “competencia emocional, para la vida y el bienestar” (Bisquerra R. , Psicopedagogía de las emociones, 2009), lo cual generó un ambiente de aprendizaje hostil que terminó por convertirse en un obstáculo en el logro de los aprendizajes esperados.

En este caso el docente del grupo se vio en la necesidad de intervenir para resolver el conflicto, llamándole la atención al niño que perdió e insistiendo en que se disculpara por lo sucedido. Sin embargo, este tipo de acontecimientos se repitieron con frecuencia.

A través de una entrevista el docente argumenta que “los niños viven situaciones en su hogar que los llevan a actuar de manera agresiva o poco tolerante. Sin embargo, la escuela hace lo que está a su alcance” (Eusubio, 2016) Si bien es cierto que la escuela no puede cambiar por sí sola la realidad social el principio pedagógico número dos dice que “es tarea del docente de educación primaria planear de manera intencionada actividades didácticas que permitan a sus alumnos alcanzar los aprendizajes esperados, los propósitos generales y específicos, las competencias generales y para la vida y el enfoque de educación básica”. Desde esta perspectiva, se les permite a los alumnos

explorar y vivir experiencias motrices con sus compañeros, asumiendo códigos conductuales tanto racionales como afectivos para desarrollarse de manera íntegra. (Plan de estudios 2012)

El nuevo modelo educativo 2017 planea una educación integral que responda a las necesidades emocionales de los educandos, el campo de formación: *Desarrollo personal para la convivencia* es el más adecuado para atender estas necesidades, sin embargo el programa de estudios 2011 carece de elementos didácticos enfocados a educar las emociones y por lo tanto es utópico alcanzar las llamadas *competencias para la vida*. (SEP, Programa de estudios, 2011)(SEP, Modelo educativo, 2017)

Según (Goleman, 1995), las personas que tienen un alto coeficiente intelectual(número que resulta de la realización de una evaluación estandarizada que permite medir las habilidades cognitivas de una persona en relación con su grupo de edad) muestran un menor éxito en la vida que los que tienen un bajo coeficiente intelectual pero una inteligencia emocionalmente desarrollada. Y esto se pudo observar en la práctica ya que muchas veces se le da mayor énfasis a los resultados de una prueba estandarizada como (PLANEA, 2016) que su funcionalidad en la vida cotidiana. Es por ello, que el docente de educación primaria debe modificar su acción docente para planificar actividades emocionales y cognitivas de manera constante para lograr el desarrollo integral de sus aprendices.

Contextualización del tema

La presente tesis “Desarrollo de competencias socio-emocionales a través de la expresión corporal en educación primaria” es un documento de investigación cualitativa a través de la modalidad de investigación-acción que tiene como objetivo principal demostrar los beneficios educativos y sociales que se pueden obtener a través de la educación emocional en educación primaria y además se plantean diversas estrategias didácticas a partir de la corporeidad.

La idea de su realización surge como consecuencia del análisis y reflexión de propia práctica profesional, donde parece imprescindible desarrollar estrategias didácticas que permitan a los alumnos desarrollarse tanto racional como emocionalmente.

“La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los

retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”(Bisquerra R. , Educación emocional y bienestar, 2000)

Está claro que en la sociedad del conocimiento los medios masivos de comunicación y las llamadas tecnologías de la información, transmiten contenidos con elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar. Tal como lo menciona (Eco, 2007) *“Los medios masivo de difusión masivos informan sobre muchas cosas y también transmiten valores, pero es la escuela la que debe de saber discutir la manera en la que los transmiten, y elevar el tono y la fuerza de la argumentación”* y (García, 2011) *“la institución escolar en sus diferentes etapas, incluida la educación primaria tiene como objetivo planificar situaciones didácticas destinadas a preparar a los niños y a las niñas para poder comprender e intervenir activamente en su comunidad”*

Actualmente no existe un programa dirigido a la educación primaria que desarrolle la inteligencia emocional a través de la expresión corporal, entendida esta como: lenguaje para lingüístico por medio del cual éste se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo, el mensaje y el canal, el contenido y la forma.(Harf, 1992)

Las estrategias didácticas propuestas a través de expresión corporal radican en que por su carácter lúdico, vivencial, motriz y por las interacciones con otras personas permite desarrollar habilidades emocionales tales como el autocontrol, la autoconfianza, la aceptación, la perseverancia, el entusiasmo, la tolerancia al fracaso, la empatía, etc. Todas ellas inmersas en el contexto escolar. Además, permite controlar intencionalmente las señales viscerales y la respuesta hormonal que nos envían los sentimientos y que resultan decisivas para la inteligencia emocional.

La Educación Emocional pretende dar respuestas a necesidades sociales que actualmente no existen en la educación formal, según (Goleman, 1995) las personas que tienen un alto coeficiente intelectual o un alta calificación académica no es sinónimo de éxito profesional y social, ya que existen una serie de capacidades relacionadas con las emociones que resultan de vital importancia para desarrollarse de manera íntegra.

Los actuales cambios sociales, reformas, nuevos modelos educativos, etc. Han llevado a los docentes a repensar el modelo de enseñanza-aprendizaje y se han detectado carencias en el ámbito de la Educación emocional. En primer lugar las escuelas se enfrentan a un “analfabetismo emocional” (Goleman, 1995) es decir, los niños carecen de habilidades emocionales básicas como reconocer, aceptar, gestionar, expresar y crear emociones. Y todo esto termina con frecuencia en un conjunto de *“comportamientos desadaptativos”* (Bisquerra R. , Educación emocional y bienestar, 2000) como el aumento de la ansiedad infantil, poca tolerancia al fracaso, poca empatía violencia, etc.

Según (Álava, 2000) *“La inteligencia emocional afecta la vida académica, de hecho la capacidad de aprendizaje disminuye entorno a un 20% y a un 30% si hay problemas de autorregulación emocional”* la educación emocional y académica no se deben separar, la vida en sociedad exige una educación íntegra que responda a las demandas actuales.

Si bien es cierto que no existe una inteligencia general, sino un elenco múltiple de aspectos de inteligencia, algunos más sensibles que otros a la modificación mediante estímulos adecuados. Se puede afirmar con evidencias científicas que *“la inteligencia humana puede aumentarse especialmente en los primeros años de vida, incluso aunque este aumento tenga restricciones genéticas”*.(Antunes C. , 1990).

De ahí nace la gran importancia de la Educación Emocional y surge el interés por los docentes de educación primaria para centrarse en conseguir el desarrollo de la personalidad y de las capacidades de sus alumnos, es decir, el desarrollo integral de los educandos y por lo tanto configuran un ambiente de aprendizaje óptimo a las necesidades específicas de los alumnos. Para ello, según (Bisquerra R. , Psicopedagogía de las emociones, 2009) es fundamental la adquisición de las *“competencias emocionales”*.

A través, de esta investigación se pretende que los alumnos de educación primaria sean capaces de reconocer, aceptar, gestionar, expresar y crear emociones así como, desarrollar competencias socio-emocionales a partir de estrategias de expresión corporal para desenvolverse de manera íntegra y responder a las necesidades sociales actuales.

Preguntas de investigación

General:

¿Cómo favorecer el desarrollo competencias socio-emocionales a través de la expresión corporal en los niños de educación primaria?

Particular:

¿Por qué implementar estrategias didácticas para fomentar la educación emocional?

¿Qué estrategias didácticas son las más eficaces para desarrollar competencias socio-emocionales?

Objetivos de la investigación.

Objetivo general:

Favorecer el desarrollo de competencias socio-emocionales a través de la expresión corporal en los alumnos de educación primaria.

Objetivos particulares:

Diseñar estrategias didácticas de expresión corporal para desarrollar competencias socio-emocionales

Justificar la necesidad de una educación emocional en el ámbito formativo actual, en base a la situación mostrada por parte de los participantes en materia emocional.

Por último, destacamos varios objetivos que se abordarán de forma transversal Ayudar al crecimiento íntegro y equilibrado del individuo.

Alcanzar una capacidad cognitivo-emocional superior que ayude en la búsqueda de la vida plena.

Favorecer, en términos globales, la madurez emocional.

Apoyar en la adquisición de interés por el esfuerzo como instrumento para conseguir los objetivos que se propongan

Antecedentes

La búsqueda de información se centró en los términos inteligencia/emocional y expresión/corporal. Se encontró que el término de inteligencia emocional (IE) es muy amplio y a partir de categorías de análisis se redujo a educación emocional y finalmente competencias socioemocionales entendidas como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2009). Y dentro de la expresión corporal se encontró dentro del concepto de educación física y en otros países como *movement education*.

Investigando sobre estos conceptos clave se encontraron diversas tesis, artículos, libros, etc. Que aportan directa e indirectamente al tema de investigación, además sirven como soporte ya sea por su metodología de estudio, los resultados y la viabilidad del problema.

(Barquero, 2008)En “El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal” pretende hacer hincapié sobre aspectos básicos de la expresión corporal y mostrar una nueva alternativa de proyección para el arte, dentro de nuestra sociedad; esta vez, en el campo de la salud, pues se ha estado gestando en el mundo, desde hace más de cuarenta años, una serie de terapias vinculadas con el arte, las cuales están originando resultados sorprendentes en la salud general de sus practicantes. De esta manera, la medicina tradicional ha tenido que incluirlas como otro tipo de alternativas en la promoción de la salud. Dentro de estas opciones, la expresión corporal o movimiento creativo como actividad física terapéutica es un ejemplo de multidisciplinariedad de estas terapias, posee gran influencia en la salud física-mental.

Bellosta, 2015)En su trabajo de fin de grado comenta queDesde 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.

(Gómez, 2005) En la Tesis Doctoral analiza la presencia de Problemas Evolutivos de Coordinación Motriz (PECM) en escolares de primero de Educación Secundaria Obligatoria y sus correlatos psicosociales. Como medida de la dimensión motriz se utilizó el Test de Coordinación Corporal Infantil (KTK) de Kiphard y Schilling (1974) y la Escala ECOMI-ESO de Observación de la Competencia Motriz adaptada por Ruiz y Gómez (2001). Para analizar el impacto de los PECM en la dimensión psicológica y social.

(Pérez, 2009) Esta investigación muestra como el conocimiento y desarrollo de las competencias emocionales permite afrontar con mayor eficacia los procesos de inserción laboral. Se ha aplicado el (QDE-R) cuestionario para la evaluación de las competencias emocionales de adultos a un grupo de 46 personas adultas en situación de desempleo y con un nivel de formación medio-bajo.

(Vivas, 2010) En el artículo "Competencias socio-emocionales autopercebidas por los futuros docentes" a través de un estudio cualitativo, basado en la aplicación de la inducción analítica para el análisis de datos textuales. Los instrumentos utilizados fueron la entrevista en profundidad y una escala de diferencial semántico. Se evidencia la necesidad de incluir la educación emocional en los currículos de formación docente.

(Rendón, 2007) En el artículo "Regulación emocional y competencia social en la infancia" hace un recorrido histórico acerca de la relevancia del tema. Se analizan y se determinan constructos señalando alguna de las controversias de su definición y destacando los elementos conceptuales más relevantes que resultan muy útiles para los que investigamos este campo

(Burgués, 2015) en el artículo "Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física" investigó una experiencia formativa en conciencia emocional a través del juego motor. Participaron 99 alumnos universitarios. Recibieron una formación inicial en educación emocional; en las sesiones tras cada juego los alumnos registraron la intensidad emocional percibida. Posteriormente realizaron un autoinforme sobre los datos obtenidos, y también valoraron la formación recibida.

(Canales-Lacruz, 2013) *En el artículo "Deshibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal"* examina las percepciones del alumnado en cuanto a la desinhibición, la espontaneidad y la codificación de las tareas en la disciplina de expresión corporal. La muestra fue de 18 personas - 24,46±2,22 años-; alumnos/as de la Universidad de Vigo (España). Se realizó análisis de contenido de los diarios de prácticas del alumnado. El tratamiento de la información se realizó con el software de análisis cualitativo NVIVO 8. Los resultados mostraron que: la interacción

visual y táctil inhibe el compromiso expresivo, las consignas basadas en metáforas facilitan el movimiento espontáneo y la codificación del gesto favorece la transmisión de mensajes

(Torrents, 2011) en el artículo “Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado” Menciona que la exploración del lenguaje corporal, así como el uso de la motricidad para la expresión y la comunicación puede ser una forma de canalizar diferentes emociones y mejorar el bienestar del alumnado Para el estudio participaron 80 estudiantes del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña de Lleida que cursaron la asignatura de “Teoría y práctica de la Expresión Corporal”. Todos los y las participantes redactaron un diario en el que explicaban las vivencias y emociones experimentadas durante la práctica en cada una de las tareas llevadas a cabo durante 14 sesiones de 50 minutos. Los resultados obtenidos mediante la estadística descriptiva nos muestran que, en general, este tipo de alumnado, a partir de la práctica de la Expresión Corporal, manifiesta eminentemente emociones positivas.

Referentes teórico - conceptuales

Desde el momento en que el niño es consciente de que él mismo forma parte del mundo que le rodea, cuando empieza a diferenciarse de su entorno, podemos decir que iniciado un proceso de conocimiento de sí mismo, de su propio cuerpo. A partir de ahí experimentará con su cuerpo en muy diversas situaciones. Jugará con su cuerpo, captará sensaciones, sentirá emociones e irá construyendo con ello un marco de referencia que le permitirá llegar a tener una representación mental de sí mismo. (Arribas, 2004)

Desde la antigua Grecia, Aristóteles realizó una indagación filosófica sobre la virtud, el carácter y la felicidad, desafiándonos a gobernar inteligentemente nuestra vida emocional. Nuestras pasiones pueden abocar al fracaso con suma facilidad y. de hecho, así ocurre en multitud de ocasiones; pero cuando se hallan bien adiestradas, nos proporcionan sabiduría y sirven de guía a nuestros pensamientos, valores y supervivencia. Pero, como dijo Aristóteles, el problema no radica en las emociones en sí sino en su conveniencia y en la oportunidad de su expresión. La cuestión esencial es: ¿de qué modo podremos aportar más inteligencia a nuestras emociones, más civismo a nuestras calles y más afecto a nuestra vida social?

Durante muchos años se consideró al ser humano desde un punto de vista cognitivo, se crearon test para medir el coeficiente intelectual (CI) y en base a ello se determinaba el éxito o el fracaso de un individuo. Sin embargo, el notable desarrollo de la bioquímica, de la genética y de la neurofisiología han dado la posibilidad de abrir cerebros humanos, conectándolos a sensores que traducen sus operaciones para un ordenador y las tecnologías como el IRM (dispositivo de imágenes de resonancia magnética) que activan áreas neuronales cuando el cerebro capta señales exteriores

El término de inteligencia emocional ha evolucionado a través del tiempo, Peter Salovey, un psicólogo de Yale, ha descrito en gran detalle las formas en que podemos aplicar inteligencia a las emociones. Incluye las inteligencias personales que más tarde adoptaría Gardner en una definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades en cinco esferas principales: Conocer las propias emociones, manejar emociones, propia motivación, reconocer las emociones de los demás y manejar las relaciones. Y contextualiza la inteligencia emocional en cuatro habilidades básicas “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey, 1997) A demás, (Fernández, 2005) ofrece alternativas en las que se puede aplicar este modelo en los jóvenes, así como la implementación de instrumentos para medir la IE.

Indagando más sobre el tema de inteligencia emocional se destaca Gardner (1983) psicólogo de la facultad de pedagogía en Harvard creador de la teoría de las inteligencias múltiples. El cual en un principio incluyó veinte clases diferentes de inteligencias. Por ejemplo la inteligencia intrapersonal, que es la más acorde a la terminología de inteligencia emocional, se divide en cuatro habilidades diferentes: el liderazgo, la aptitud de establecer relaciones y mantener las amistades, la capacidad de solucionar conflictos y la habilidad de análisis social.

Sin embargo, durante una entrevista el autor señaló que cuando creó las Inteligencias Múltiples, las hizo desde un modelo cognitivo, dejando a un lado el sentimiento o la metacognición; Reconoció que las señales viscerales que nos envían los sentimientos resultan decisivas para la inteligencia intrapersonal.

A partir de estas ideas, (Goleman, 1995) creó el libro de la inteligencia emocional, revolucionando el concepto de inteligencia, afirmando que el cerebro se divide en dos: el racional y el emocional. El autor pretende dar a conocer desde un punto de vista científico que la emoción se puede dotar de inteligencia, por ello es fundamental educar a las emociones desde la infancia para lograr el desarrollo integral del ser humano. A partir de ahí surge otro concepto “Educación emocional” y una interrogante: ¿Cómo educar a las emociones? Goleman afirma que esto es posible desde la infancia y lo sistematiza en tres componentes fundamentales: la habilidad emocional, habilidades cognitivas y habilidades de conducta.

(Antunes) Concuerta con Goleman y Gardner. Menciona que no existe una inteligencia general, sino un elenco múltiple de aspectos de inteligencia, algunos más sensibles que otros a la modificación mediante estímulos adecuados. A demás en base a un estudio afirma con evidencias científicas que la inteligencia humana puede

aumentarse especialmente en los primeros años de vida, incluso aunque este aumento tenga restricciones genéticas.

La mayoría de los especialistas en estudios cerebrales reconoce que el valor de las reglas de la herencia sobre el grado de inteligencia que un individuo puede alcanzar con estímulos se sitúa entre el %30 y el %50.

Los circuitos cerebrales responsables de las diferentes inteligencias maduran en periodos distintos de vida, destacándose la importancia del estímulo durante la infancia. Es importante diferenciar el comportamiento neurológico, y por lo tanto orgánico de la inteligencia respecto a su acción social.

A partir de este concepto (Bisquerra R. , Psicopedagogía de las emociones, 2009), expone los fundamentos y las aplicaciones prácticas de la educación emocional. Para delimitar el concepto de la emoción, se basa principalmente en la teoría de la valoración automática y la valoración cognitiva, lo cual conlleva que la reacción emocional se puede aprender o modificar. Por otro lado, el autor propone 23 clasificaciones con 35 emociones diferentes (Modelo Plutchik). Además recoge la aportación de (LeDoux, 1999) en su obra "El cerebro emocional" en que se distinguen dos tipos de respuesta emocional la involuntaria y la voluntaria. La respuesta voluntaria se puede educar a través de la educación emocional. Esta contextualización resulta indispensable para el estudio ya que aporta alternativas educativas para controlar las señales viscerales que envía nuestro sistema nervioso a partir de la corporeidad.

Delimitando el gran universo de las emociones Bisquerra dice que el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de "Competencias emocionales". Propone un modelo que se estructura en cinco grandes competencias, la competencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar.

Retomado estos lineamientos (Martín, 2015) menciona que "La toma de conciencia como persona y la pertenencia a un grupo de iguales conduce al individuo a necesitar de habilidades sociales para la interacción con sus iguales, poniendo en manifiesto la deficiencia en la competencia social de los mismos que adentran en el conocimiento de modos concretos de interacción entre grupo de iguales (...) en definitiva, las habilidades sociales son parte principal en una etapa de la vida convulsa, llena de vitalidad y de apertura al mundo exterior. Estas habilidades sociales se entienden como necesarias y se establecen como parte de un conjunto de técnicas conductuales que orientan a lograr habilidades o conductas sociales aceptadas en su entorno".

(Uriarte, 2006) Señala la existencia de diversos estudios los cuales destacan el papel de la educación y los docentes en el desarrollo de la resiliencia en el alumnado. Apuestan en el desarrollo integral del mismo mediante experiencias educativas que

permitan crear “Vínculos positivos que aseguren que algunos casos compensen experiencias negativas de otros contextos sociales” Además, recoge una serie de cualidades personales conectoras hacia la resiliencia:

Autoestima consistente

Convivencia positiva, asertividad y altruismo

Flexibilidad de pensamiento y creatividad

Autocontrol emocional, independencia

Confianza de sí mismo, sentimiento de auto eficacia y autovalía, optimismo

Locus control interno, iniciativa

Sentido del humor,

Moralidad

Desarrollo de competencias socio-emocionales a través de la expresión corporal

“La Expresión Corporal juega un papel de gran importancia en relación a la socialización del alumnado y el desarrollo de los sentimientos y emociones, construyendo espacios donde las actitudes empáticas deberían encontrarse muy presentes.” (Crespo, 2013)

Tras un recorrido por los teóricos emocionales más relevantes se entiende que es en la educación formal el contexto ideal para desarrollar competencias emocionales como básicas para la vida y que deben estar presentes para la práctica educativa de manera intencional. A partir de este supuesto surge una interrogante ¿De qué manera la escuela puede desarrollar estas competencias socio-emocionales? ¿Qué estrategias didácticas son las más propicias para educar las emociones como lo menciona Goleman?

Revisando más sobre las aportaciones de la Expresión Corporal a la Educación Emocional, se encontró que la edad propicia para desarrollar las competencias emocionales de Bisquerra es de a partir de los 7 años ya que Catañer en el libro de “Conciencia corporal” menciona que a partir de esa edad los niños dejan de ver la educación física como un juego y lo hacen de manera intencional. Asimismo, (Pastor) menciona muchas actividades donde se puede trabajar las habilidades emocionales y las competencias emocionales desde el conocimiento y dominio del cuerpo.

Está claro, que expresión corporal juega un papel muy importante al momento de educar las emociones. El docente tiene la tarea de planificar actividades tanto cognitivas como emocionales, es por ello que (Gil, 2009) propone medidas y pautas de actuación a diferentes niveles. Se destacan las aportaciones de aula, concretándose propuestas y estrategias didácticas para llevar a cabo una mejor gestión del aula y de los conflictos, en base a los resultados obtenidos y la revisión bibliográfica.

Cascón (2007) Desde el enfoque socio afectivo, plantea que mediante la empatía y a través de una metodología basada en la búsqueda creativa de soluciones, en actividades de simulación y recreación de situaciones en las que el alumnado se pone en

el lugar de otra persona, los y las discentes consiguen comprender y percibir qué emociones y sentimientos se despiertan en ellos y ellas, favoreciendo el desarrollo de una actitud empática con el resto de seres humanos, cuestión fundamental en la inclusión.

Aspectos metodológicos

Entendemos la investigación científica como el proceso sistemático, controlado, empírico y crítico de respuesta a las hipótesis sobre fenómenos naturales (Kerlinger, 1979). En este apartado nos centramos en la manera de estructurar nuestro estudio.

Según (Strauss, 1987) El objetivo de cualquier ciencia es la adquisición de conocimiento, por lo que la elección del método adecuado que nos permita conocer la realidad va a resultar fundamental. En este sentido, los métodos inductivos y deductivos tienen objetivos diferentes y podrían ser resumidos como desarrollo de la teoría y análisis de la teoría, respectivamente. Los métodos inductivos están generalmente asociados con la investigación cualitativa mientras que el método deductivo está asociado frecuentemente con la investigación cuantitativa. La diferencia fundamental entre ambos métodos científicos es que uno estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y el otro lo hace en contextos estructurales y situacionales. (Cook TD, 1987) Asocian la perspectiva cuantitativa con el positivismo, con lo medible y objetivo, con lo fiable, con los datos repetibles y generalizables, y la cualitativa con la fenomenología, con la observación y lo subjetivo, con los datos prolíficos y auténticos, aunque no generalizables.

El estudio se realiza a través del paradigma cualitativo. Según Jiménez-Domínguez (2000) los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos.

Fraenkel y Wallen (1996) presentan cinco características básicas que describen las particularidades de este tipo de estudio y que a su vez sirven como justificación de su elección.

El ambiente natural y el contexto que se da el asunto o problema es la fuente directa y primaria, y la labor del investigador constituye ser el instrumento clave en la investigación.

La recolección de los datos es una mayormente verbal que cuantitativa.

Los investigadores enfatizan tanto los procesos como los resultados.

El análisis de los datos se da más de modo inductivo.

Se interesa mucho saber cómo los sujetos en una investigación piensan y que significado poseen sus perspectivas en el asunto que se investiga.

Enfoque investigación-acción

El enfoque utilizado para esta tesis es el de Investigación-acción, el cual se puede considerar como un término genérico que hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social. Existen diversas definiciones de investigación-acción, las líneas siguientes recogen algunas de ellas.

SEP (2016 p. 44) menciona que “la investigación acción es recolección de datos sin medición numérica para responder a la pregunta de investigación y probar o no el supuesto. Además, este trabajo busca contestar a las preguntas “¿qué hago?, ¿cómo lo hago? Y ¿por qué lo hago?”

Elliott (1993) La define como “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” le entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado que tiene como objetivo ampliar la comprensión de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión profunda del problema.

Kemmis (1998) No solo la constituye cómo una ciencia práctica y moral, sino también como una ciencia crítica. Para este autor la investigación acción es:

“(…) una forma de indagación auto reflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas por ejemplo).

Leomax (1990) Define la investigación-acción como “una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora” la intervención se basa en la investigación debida que implica una indagación disciplinada.

Para (Bartolome, 1986) es “un proceso reflexivo que vincula dinámicamente la investigación, la acción y la formación en, realizada por los profesores de las ciencias sociales acerca de su propia práctica

Modalidad investigación-acción práctica

Según Latorre (2015) Esta modalidad confiere el protagonismo activo y autónomo al profesorado, siendo éste quien selecciona los problemas de investigación y quien lleva el control del propio proyecto. Para ello puede reclamarse la asistencia de un investigador externo. Son procesos dirigidos a la realización de aquellos valores intrínsecos en la práctica educativa. Es la perspectiva que representa el trabajo de Stenhouse (1991) y Elliott (1993). La investigación acción práctica implica la transformación y la conciencia de los participantes así como el cambio en las prácticas

sociales. La persona experta es un consultor en proceso, participa en el diálogo para apoyar la cooperación de los participantes, la participación activa y las prácticas sociales.

Destinatarios:

Si entendemos la educación como un proceso a lo largo de la vida, se entiende que se debe atender a todo ser humano, sin importar su edad, su condición o sus estudios. La realidad es que esta tesis está programada para niños, esencialmente útil en las primeras etapas de la educación primaria es decir, de 6-7 años, donde empiezan a desarrollarse acciones que necesitan control emocional.

Sobre la elección del sujeto receptor partimos de la premisa de que la educación emocional debe tener presente a las familias, profesores y alumnos. Sin embargo, la sociedad exige que establezcamos a los alumnos como destinatarios, ya que es la población con más riesgo de tener problemas relacionados con las emociones y que resonaran el resto de su vida.

El estudio se centra en niños de primer grado de primaria ya que por las características de su etapa son los más propicios a sufrir un comportamiento desadaptativo debido a la transición de la educación inicial o preescolar a la educación primaria. No podemos afirmar que esta población sea la que más precisa una educación emocional pero si podemos aseverar que es uno de los colectivos que está a la cabeza en cuanto a la necesidad de una educación emocional.

Es de justicia manifestar sucintamente que el desarrollo emocional es fundamental desde los seis hasta los doce años, en la que según Renom (2003) los niños empiezan a tener un lenguaje más completo en el que es importante estimular la comunicación y comprensión de las emociones, se tiene conciencia emocional de uno mismo, se amplía el concepto del propio yo y la empatía con el otro, el mayor despliegue cognitivo hace que las relaciones sociales varíen y se aumente la importancia entre el grupo de pares con su carga emocional correspondiente en los juegos, amistades, insultos, desprecios, etc., y así múltiples cambios.

Resultados alcanzados y/o esperados

Dimensiones y categorías de análisis

Dimensión: La investigación se va a llevar a cabo en los alumnos de primero que oscilen en las edades de 6 -7 años

Categorías de análisis: Durante la investigación se abordan conceptos como: Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Competencias Emocionales y Expresión Corporal.

Técnicas de recogida de información (Latorre, 2015)

Instrumentos (lápiz y papel)	Estrategias (interactiva)	Medios audiovisuales
Test	Entrevistas	Vídeo
Pruebas objetivas	Observación participante	Fotografía
Escalas	Análisis documental	Grabadora de sonido
Cuestionarios		Diapositivas
Observación sistemática		

A través de diario de campo se va a analizar el contexto escolar de la escuela de práctica en los grados de primero a tercero. Específicamente para detectar las conductas sociales (representaciones sociales) que tienen los alumnos con respecto al control y dominio de las emociones. Y por lado analizar como el docente le da solución a ese conflicto.

Aplicación y análisis de test emocionales, para detectar cuales alumnos tienen menor dominio de sus emociones y cuáles son los déficits más frecuentes.

Aplicación de entrevistas semi-estructuradas para determinar cuáles alumnos practican deportes acordes a su edad y de qué manera los llevan a cabo. Comparar los resultados y analizarlos.

Planificación y sistematización de actividades de expresión corporal, específicamente del control y dominio corporal enfocadas al desarrollo de competencias emocionales para atender a los déficits encontrados durante las observaciones y los test emocionales.

Análisis y recolección de datos, comparados con fundamentos teóricos.

Aplicación de estrategias didácticas para desarrollar competencias emocionales a través de la expresión corporal . (Instrumento grabaciones).

Referencias bibliográficas

- Álava, S. (2000) Problemas emocionales de los niños.
- Antunes. (s.f.). Estimular las inteligencias múltiples. Que son, como se manifiestan y cómo funcionan. Madrid España.: Necea S.A. de Ediciones.
- Antunes, C. (1990) Estimular las inteligencias múltiples. Madrid: Narcea.
- Aristóteles. (1999) Ética a Nicómaco.
- Arribas, T. L. (2004) La educación física de 3 a 8 años. Barcelona: Paidotribo.
- Barquero, R. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque. *Reflexiones*, 127-137.
- Bartolome, M. (1986) Investigación acción, innovación pedagógica y calidad de los centros educativos. prensa.
- Bellosta, S. (2015) La inteligencia emocional a través de la expresión. Zaragoza.

- Bisquerra. (2009) Psicopedagogía de las emociones.
- Bisquerra, R. (2000) Educación emocional y bienestar. España.
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. España: Editorial Síntesis, S.A.
- Burgués, L. (2015) Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física. Revista Interuniversitaria de Formación, 61-73.
- Canales-Lacruz, I. (2013) Deshibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. Movimiento, 119-140.
- Cascón. (2007). Educar en y para el conflicto. Cátedra de la UNESCO sobre la paz y derechos humanos. Barcelona.
- Cook TD, R. C. (1987) Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. Madrid: Morata.
- Coterón, J. (2013) Expresión Corporal en Educación Física: bases para una didáctica fundamentada en los procesos. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 24, 117-122.
- Crespo, J. A. (2013) La expresión corporal: un proyecto para la inclusión. RETOS, 107-112.
- Dávila, M. (2011) La enseñanza de la educación física. trillas.
- Eco, U. (21 de Mayo de 2007). ¿De qué sorve el profesor? (L. Nación, Entrevistador)
- Elliott, J. (1993) El cambio educativo desde la investigación acción. Madrid: Morota.
- Eusubio, J. (2016) Entrevista sobre la educación emocional en 5ºA. (C. E., Entrevistador)
- Fernández, I. (2005) La inteligencia emocional y la educación emocional desde el modelo de Solovey y Meyer.
- García, A. (2011) Formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen. Granada.
- Gardner, H. (1983) Inteligencias múltiples. Barcelona: Paidós.
- Gil, F. (2009) Estrategias didácticas para mejorar la convivencia escolar y la participación del alumnado en educación física.
- Goleman. (1995). Inteligencia emocional.
- Gómez, M. (2005) Problemas evolutivos de coordinación motriz y percepción de competencia en el alumnado de primer curso de educación secundaria obligatoria en la clase de educación física. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Harf, S. y. (1992) La expresión corporal en el jardín de infantes. Barcelona: Paidós.
- Jarmillo, L. (2003) a escuela, el señor juego y firmacion. un mundo escolar objetivado por el niño y la niña de clase de educación física.
- Kemmis, S. (1998) El curriculum más allá de la teoría de la reproducción. Madrid: Morota.

- Latorre, A. (2015) La investigación acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. México: Graó.
- LeDoux, P. (1999) El cerebro emocional.
- Leomax, P. (1990) Managing Staff development in Schools. Clevedon: Multilingual Matters.
- Martín, J. (2015) Efectos del programa de educación física sobre la percepción corporal, el autoconcepto la autoestima y la condición física en el alumnado de tercer ciclo de educación primaria. España: Universidad de Granada.
- Orozco, V. y. (2004) La importancia de la educación física en el curriculum escolar. Revista Intercedes.
- Pastor, J. (s.f.). Intervención Psicomotriz en Educación Física.
- Pérez, N. (2009) Las competencias emocionales en los proceso de inserción laboral. REDALYC, 251-256.
- PLANEA. (2016) Formato digital para Análisis de los Resultados de la Prueba en la Escuela. México.
- Rendón, M. (2007) Regulación emocional y competencia social en la infancia. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 349-363.
- Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? New York: Basic Books.
- SEP. (2011). Plan de estudios. México.
- SEP. (2011). Programa de estudios. México.
- SEP. (2017). Modelo educativo. México: D.R. © Secretaría de Educación Pública.
- Stenhouse, L. (1991) Investigación y Desarrollo de curriculum. Madrid: Morota.
- Strauss. (1987). Qualitative analysis for social scientifics. New York: Cambridge University Press.
- Torrents, C. (2011) Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. Revista de Psicología del Deporte, 401-412.
- Uriarte, M. (2006). Construir la resiliencia en la escuela . Revista psicodidáctica, 7-24.
- Vivas, M. (2010) Competencias socio-emocionales autopercibidas por los futuros docentes. Educare, 137-146.