

TRABAJO DE FIN DE GRADO  
GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**EXMOCREA**

Un recurso educativo digital para potenciar la creatividad y  
las emociones a través de la expresión corporal

Mareiza Díaz Silvero  
Paula Farrais Bello

---

Tutora: Noemí Peña Sánchez  
Curso académico 2019/2020  
Convocatoria: Julio

## RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se pretende, por un lado, realizar una investigación educativa a partir de tres conceptos clave **crearte**, **emocionarte** y **expresarte** corporalmente, basándonos en una fundamentación teórica. Con **crearte**, hemos realizado un estudio sobre la forma y la importancia de desarrollar la creatividad en los/as alumnos/as; con **emocionarte**, investigamos cómo influyen las emociones en la educación del alumnado y cómo trabajarlas; y con **expresarte** corporalmente, indagamos sobre la importancia que tiene la expresión corporal como una forma de transmitir emociones y la necesidad de creatividad para desarrollarla.

Por otro lado, se plantea un recurso digital creativo, denominado “**EXMOCREA**”. Éste se implementa, con el fin de aliviar las necesidades educativas del confinamiento causadas por la pandemia del COVID-19. Es una página web, donde se muestran una serie de retos a llevar a cabo, para trabajar la creatividad, la expresión corporal y las emociones en casa. La realización de estos retos implica que se involucre la familia, ya que se basa en desarrollar situaciones cotidianas de la vida familiar.

**Palabras claves:** creatividad, emociones, expresión corporal, educación primaria, recurso digital.

## ABSTRACT

In this End of Degree Project, it is intended, on the one hand, to carry out educational research based on three key concepts “**crearte**”, “**emocionarte**” and “**expresarte** corporalmente”, based on a theoretical foundation. With “**crearte**”, we have carried out a study on the importance of developing creativity in students; with “**emocionarte**”, we investigate how emotions impact on student education and how to work on them; and with “**expresarte** corporalmente”, we inquire about the importance of body expression as a way of transmitting emotions and the need for creativity to be developed.

On the other hand, a creative digital resource entitled “**EXMOCREA**”. Is carried out in order to solve the educational problems caused by the COVID-19 pandemic. It is a website, where a series of challenges to carry out are shown, to work creativity, body expression and emotions at home. The realization of these challenges implies that the family is involved, since it is based on developing everyday situations of family life.

**Key words:** creativity, emotions, body expression, primary education, digital resource.

# Índice

<b>1. Introducción y justificación.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Marco teórico.....</b>	<b>4</b>
3.1. Crearte.....	4
3.2. Emocionarte.....	14
3.3. Expresarte corporalmente.....	21
<b>4. EXMOCREA: Un recurso digital, educativo, creativo, emocional y expresivo .....</b>	<b>25</b>
4.1. Planteamiento del recurso.....	25
4.2. ¿Qué nos motivó a diseñar EXMOCREA?.....	26
4.3. Planificación y organización del recurso EXMOCREA.....	28
4.4. Acceso al recurso digital creativo.....	30
<b>5. Conclusiones.....</b>	<b>31</b>
<b>6. Referencias.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El documento que presentamos a continuación es un proyecto innovador que lleva por título **EXMOCREA**: *Un recurso educativo digital para potenciar la creatividad y las emociones a través de la expresión corporal*. Tiene como eje central tratar de relacionar la creatividad con las emociones y la expresión corporal en casa. Este documento, se ha elaborado en plena pandemia del COVID-19, por ello, hemos decidido diseñar un recurso didáctico interactivo como es **EXMOCREA**. Con esta situación la mayoría de las escuelas se han tenido que adaptar para dar las clases en formato online. Asimismo, este recurso fomenta el desarrollo de la creatividad, la expresión corporal y las emociones a través de las tecnologías digitales, con el objetivo de que las familias se impliquen y participen más en la educación de sus familiares. Es una forma divertida y creativa de trabajar estos aspectos desde casa, e involucrar a la familia.

La educación actual precisa de la inclusión de la tecnología, pues el alumnado vive e interactúa en un contexto donde casi todo se enfoca en ellas. Por ello, la creatividad, la originalidad y la innovación se revelan como valores de los que no nos podemos permitir el lujo de prescindir y para cuyo desarrollo la educación artística ha demostrado ser una excelente herramienta, capaz de compensar la tendencia de la sociedad contemporánea a producir individuos idénticos, con personalidades, conductas y modos de pensar muy parecidos entre sí. Así como expone Ferrándiz (citado en Garrido Canals, 2016), las escuelas de hoy en día solo pretenden que los/las alumnos/as acumulen conocimiento, pero no les enseñan a pensar y crear.

Pero... ¿por qué llegamos a ser creativos? ¿qué nos ayuda a ver y pensar de forma diferente? ¿qué nos motiva a arriesgar para encender nuestra capacidad de crear? Sin duda se necesita actitud, conocimientos y habilidades de pensamiento para poder crear algo, pero lo que puede facilitar o entorpecer el proceso, son las emociones; la razón y la emoción van unidas. Nuestros estados de ánimo son imprescindibles a la hora de conducir nuestro pensamiento y nuestra acción. Nos pueden obstaculizar o estimular, ayudar a superarnos o facilitar que nos hundamos, especialmente si no somos capaces de gestionarlos de forma correcta. Las emociones y nuestra capacidad de gestionarlas, es decir nuestra inteligencia emocional, nos ayudan, por ejemplo, a desbloquear las frustraciones y las dificultades que se presentan en el proceso creativo, a identificar problemas, a generar ideas, etc.

Así como decía Pablo Picasso, uno de los artistas más creativos del siglo XX, concibe al artista como un receptáculo de emociones y un vehículo de transformación de esas emociones vividas en obras de arte tangibles (Picasso, 1988).

No obstante, para expresar dichas emociones o nuestros propios estados de ánimo, se necesita trabajar la expresión corporal. Esta nos ofrece la posibilidad de comunicar sentimientos, estados de ánimo, emociones, conocimientos y sensaciones de manera creativa y que hacen referencia a la parte subjetiva del alumnado. Le permite manifestarse de manera espontánea a partir del conocimiento de su propio cuerpo de forma individual o grupal, teniendo en cuenta las impresiones que perciba a través de los sentidos y su relación con el espacio y el tiempo, además le permite fortalecer la autoestima del individuo. Todo esto, se afianza con el planteamiento de Alexander Schächter, donde asegura que la expresión corporal es una disciplina que ayuda a tomar conciencia al individuo del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprender a utilizarlo plenamente tanto desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos. Schächter (citado en Pérez Ordás, Calvo Lluch y García Sánchez, 2012).

A la hora de llevar esto a cabo debemos tener en cuenta que, si queremos que los/las alumnos/as de hoy sean mañana adultos/as libres, autónomos y creativos, hemos de facilitarles el contexto y los instrumentos para que busquen, experimenten y se arriesguen sin miedo a equivocarse.

De acuerdo con lo dicho anteriormente, hemos seleccionado estos tres ámbitos por los siguientes motivos: **la expresión corporal**, porque en la carrera hemos cursado la mención de Educación Física y una de las asignaturas dentro de esta mención es la Expresión Corporal. En ella, vimos la importancia de que el alumnado aprenda a desenvolverse y a expresarse con los demás a través del propio cuerpo. Por otro lado, abordamos el tema de **las emociones**, debido a que cursamos la asignatura de Educación Emocional y nos dimos cuenta de que era imprescindible trabajar las emociones en el aula porque no queríamos formar a robots, sino a personas con sentimientos. Por último, observamos la relación que esto tenía con **la creatividad y el arte**, con lo cual, seleccionamos la creatividad como una disciplina más a trabajar en este Trabajo Fin de Grado (TFG).

La importancia de que el alumnado salga del colegio, no sólo formados en las principales materias (lengua, matemáticas, sociales, naturales...), sino que también sepan expresarse corporalmente, sepan autorregular e identificar sus emociones y le den la importancia de la creatividad como aspecto que nos diferencia los unos de los otros.

## **2. OBJETIVOS**

En este apartado se pretende exponer tanto el objetivo general como los específicos. Como objetivo general se persigue desarrollar y crear un recurso digital creativo que integre los conceptos creatividad, emociones y expresión corporal, previamente investigados y la relación entre ellos.

A continuación, exponemos los objetivos específicos que hemos pretendido alcanzar con la realización de este Trabajo de Fin de Grado:

- Aprender a investigar utilizando diferentes fuentes o recursos electrónicos de la Universidad de La Laguna, para seleccionar la información más significativa.
- Ser capaces de elaborar un recurso digital e interactivo combinando las ideas de creatividad, emoción y expresión corporal.
- Diseñar acciones creativas dentro del recurso, para llevarlo a la práctica en un contexto educativo familiar y a su vez, trabajar habilidades o temas de la vida cotidiana a partir de esa práctica combinada.
- Investigar las diferentes emociones partiendo de los diferentes teóricos especializados para saber vincularlos con los conceptos de creatividad y expresión corporal.
- Diseñar una intervención basada en la expresión corporal, profundizando en la clasificación de las diferentes fases de esta y cómo aplicarlas en el aula.
- Realizar un estudio sobre la relevancia de la creatividad en la educación, definiendo el funcionamiento, los procesos y las técnicas creativas, para saberlas integrar en un aula.
- Ofrecer una alternativa creativa y eficaz en los contenidos educativos de estos ámbitos.

Se ha dividido el trabajo en dos partes, el marco teórico que trata los antecedentes y las consideraciones teóricas del tema de investigación y **EXMOCREA**: Un recurso digital, educativo, creativo, emocional y expresivo, donde una vez indagado sobre los temas a tratar, se desarrollará un recurso digital, para trabajarlos.

### 3. MARCO TEÓRICO

Dentro del marco teórico, se ha estructurado una recopilación de información acerca de la creatividad, las emociones y la expresión corporal. Las tres tienen en común que acaban en -arte; **Crear**te, **emocion**arte y **expres**arte corporalmente.

#### 3.1. **Crear**te

En este apartado, comenzaremos definiendo la creatividad, luego se hará hincapié en el funcionamiento de los hemisferios del cerebro, también, se hablará de las diferentes fases del proceso creativo y de una técnica de pensamiento bastante interesante denominada los seis sombreros, para acabar, destacaremos la importancia de la creatividad dentro de la educación.

##### 3.1.1 Una aproximación al concepto de creatividad

La creatividad, no solo se expresa en el arte sino en todos los ámbitos del quehacer humano, no solo el científico y técnico, sino también en nuestro quehacer cotidiano desde nuestra forma de amar y de relacionarnos, hasta en la manera de conocer, comportarnos, y descubrir el mundo, permitiéndonos así solucionar de manera innovadora los distintos desafíos que se nos presentan en la vida y desarrollar el potencial de cada individuo. Por esta razón, podemos encontrar como varios autores nos proporcionan su propia definición de creatividad. Asimismo, reflejamos algunas definiciones de autores:

Según Menchén (1998) define la creatividad como una capacidad para ver la realidad de otra manera "la **capacidad** para captar la realidad de manera singular, generando y expresando **nuevas ideas**, valores y significados." (p. 62). Por otro lado, Rodríguez Hernández (s.f.) defiende que la creatividad se encuentra dentro de nuestros procesos psicológicos "la creatividad es una **potencialidad** propia y específica de la especie humana,

y como tal se enraíza en los procesos psicológicos que determinan nuestro funcionamiento mental: perceptivos, cognitivos, afectivos, motivacionales y comportamentales” (p. 27). Así mismo, encontramos a Bueno (s.f.) que define la creatividad de diferentes formas, rompiendo barreras, observando y analizando “la creatividad se define como la **habilidad** para cuestionar asunciones, **romper límites intelectuales**, reconocer patrones que quedan escondidos a primera vista, observar el entorno de manera crítica y analítica y realizar **nuevas conexiones** entre elementos aparentemente dispares” (p. 52). Finalmente, Heinelt (1974) nos da una última definición de creatividad nombrando una serie de verbos como intuir, investigar e inspirar, que describen las acciones que hay que llevar a cabo para ser creativo “Entendemos por creatividad aquellas **aptitudes, fuerzas y talentos** que tratamos de englobar en conceptos más ambiguos o complejos tales como intuición, imaginación, inspiración, ingenio, inventiva, originalidad o, en una formulación más científica, pensamiento productivo, resolución de problemas e imaginación creadora” (p. 7).

Tras analizar los puntos importantes de cada una de las definiciones hechas por diferentes autores, hemos realizado una nueva acepción de creatividad a partir de éstas. Para nosotras, la creatividad es la capacidad, potencialidad y habilidad para expresar nuevas ideas y desarrollar los procesos psicológicos de nuestra mente, haciendo nuevas conexiones; con el objetivo de romper límites intelectuales, observar la realidad de forma crítica y analítica y potenciar la intuición, inspiración, ingenio y originalidad.

### **3.1.2 El funcionamiento de los hemisferios del cerebro**

Antes de comenzar a hablar de cada uno de los pensamientos creativos, expondremos un modelo útil para reflexionar sobre las condiciones creativas en las escuelas. Son los componentes de la creatividad desarrollados por Urban (2004), en sus estudios se describen seis de los principales componentes científicamente reconocidos en los procesos y pensamientos creativos.

La capacitación en estos componentes está en estrecha dependencia tanto con estilos de enseñanza más divergentes, como con convergentes. En este modelo con seis componentes los primeros tres están relacionados con el estilo de enseñanza convergente, mientras que los otros tres se centran en el estilo de enseñanza divergente.

Los tres primeros representan los componentes cognitivos que pueden abordarse directamente en la enseñanza, que son el comportamiento y pensamiento divergente, los fundamentos de pensamiento y conocimiento general y los fundamentos específicos de conocimiento y habilidades en un ámbito determinado.

Los tres últimos, la concentración y el compromiso con la tarea, la motivación y la apertura y tolerancia ante la ambigüedad son componentes representativos de la personalidad. Estos exigen que el/la maestro/a cuente con una serie de habilidades como la orientación positiva y la dotación de sentido, una mentalidad abierta, un enfoque de asunción de riesgos, experiencia y humor.

El cerebro humano es el órgano más complejo y fascinante que existe en el universo. Este consta de dos hemisferios, en cada parte del cerebro se desarrolla un tipo de enseñanza de la que nombramos anteriormente. El hemisferio izquierdo que está relacionado con la enseñanza convergente y el derecho con la divergente.

El hemisferio izquierdo es el denominado cerebro “lógico”, secuencial y racional, implicado en procesar la información usando el análisis.

El hemisferio derecho, procesa la información de distinta manera, usando la síntesis. Es integrador e implicado en reconocer las facultades no verbales, espaciales, artísticas y musicales. Es intuitivo, imaginativo, fantasioso y soñador.

El ser humano para alcanzar su plenitud necesita las funciones de los dos hemisferios. Es necesario equilibrar las dos mitades del cerebro: el pensamiento lógico y el flujo de las ideas imaginativas, consiguiendo un ser humano total, no sólo una parte de él.

Con un ejemplo sobre el uso de la aritmética mental de Schubert en 2004, de cómo un/a maestro/a puede fomentar en clase de forma cotidiana ambas maneras de pensar, se demuestra la diferencia: se puede preguntar, por ejemplo: - ¿cuánto son  $6+6$ ? - y esperar la respuesta correcta, pero también puede preguntarse: - ¿cómo podemos obtener el número 12? -, y de esta forma, se dará carta blanca a la clase para obtener una amplia variedad de respuestas y discusiones dialógicas. El uso combinado de pensamiento convergente y divergente en el aula, para - desplegar - clases y preguntas y volver a llevarlas al punto de partida, permite al maestro/a jugar con estas dos formas didácticas de apertura y cierre, similares al ritmo natural de inspiración y espiración.

El pensamiento convergente es una de las habilidades que más se fomentan dentro del sistema educativo actual. Debido a la manera en la que se le presenta la información, y la forma en la que se les examina, los/as alumnos/as tienen que aprender a tomar decisiones concretas utilizando el pensamiento crítico y la lógica. Por ejemplo, en un examen tipo test, un estudiante tendrá que examinar toda la información que posee sobre un tema para elegir la única respuesta correcta de entre todas las opciones que se le presentan.

De hecho, en todos los documentos que hemos leído, señalan la importancia de poner también el foco en el pensamiento divergente dentro el sistema educativo actual. De lo contrario, al terminar sus estudios los jóvenes solo estarán preparados para resolver problemas y hacer tareas mecánicas, pero no para innovar o utilizar su creatividad.

Por suerte, la creatividad es una habilidad que también puede entrenarse. En lugar de utilizar la lógica o el razonamiento, la persona tiene que ser capaz de acceder a su subconsciente y dejar que vayan surgiendo ideas, dejando que las cosas fluyan.

Se debe destacar que el pensamiento divergente es esencial para aportar nuevas soluciones creativas. Dentro del proceso creativo desarrollamos bastante el hemisferio derecho, fomentando el desarrollo de la creatividad, para así conseguir ideas creativas e innovadoras.

Ambas habilidades son fundamentales en nuestra vida. Debemos desarrollar la creatividad, es decir, el pensamiento divergente y a la misma vez un pensamiento más crítico y rígido como el convergente; tanto una como otra, las utilizaremos en nuestra vida cotidiana.

Aquí se exponen algunas de las características más relevantes de los dos hemisferios y pensamientos, es decir del hemisferio derecho o pensamiento divergente y del hemisferio izquierdo o pensamiento convergente.

### Hemisferio izquierdo/Convergente

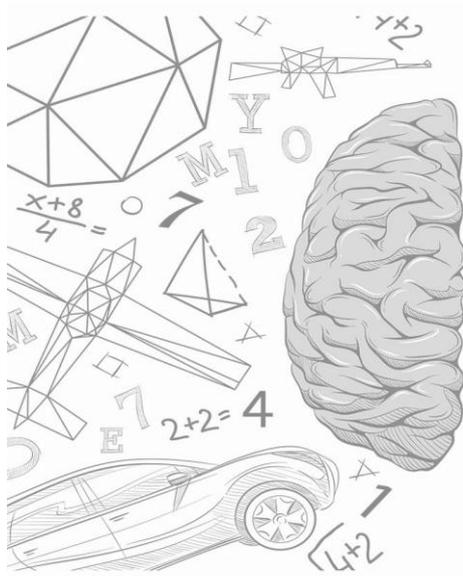


Figura 1. Hemisferio izquierdo o derecho del cerebro, ¿Cuál es el mejor? (5 Marzo, 2019)  
Fuente: Simone Monasterio

El pensamiento convergente, al contrario que otros procesos con los que se le suele relacionar, se basa en encontrar la mejor respuesta o solución posible en una situación determinada. Para ello, trata de seguir un proceso racional mediante el cual examina las diferentes alternativas que existen y escoge la más útil en cada momento.

Se basa totalmente en la lógica, la estadística, la reflexión y el pensamiento crítico. Centrándose en la información que ya está disponible, en los datos puros y en aquello que ya sabemos. El proceso es, a menudo, consciente y deliberado, con la persona buscando una solución de la manera más objetiva posible.

El pensamiento divergente es una habilidad cognitiva que se utiliza para encontrar nuevas soluciones posibles para un problema o situación utilizando la creatividad. Este, se lleva a cabo de una manera espontánea y libre. Cuando se produce de forma adecuada, la persona es capaz de llegar a conclusiones inusuales, y explorar una gran cantidad de posibilidades.

Además, ha demostrado ser muy útil en áreas como las relaciones personales, el arte, las emociones y la expresión corporal, en general cualquier aspecto de la vida en el que no haya una sola respuesta correcta para cada problema, sino que sea meramente subjetivo y cada persona lo vea e intérprete de diferente manera.

### Hemisferio derecho/divergente

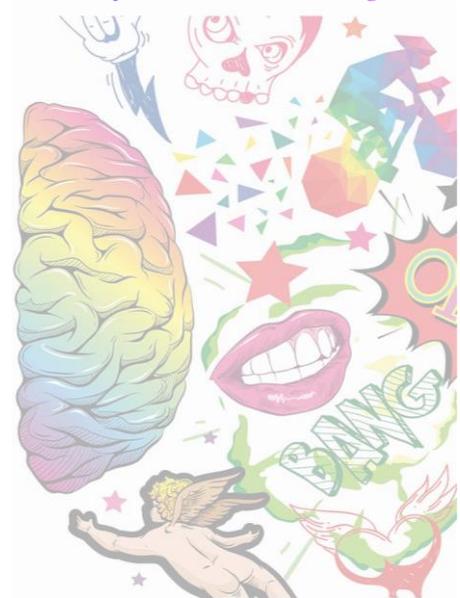
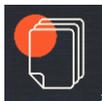


Figura 2. Hemisferio izquierdo o derecho del cerebro, ¿Cuál es el mejor? (5 Marzo, 2019) Fuente: Simone Monasterio

### 3.1.3 Etapas a seguir para desarrollar un pensamiento creativo

Podemos decir, entonces, que crear “pensar creativamente” es una acción. Como tal, Graham Wallas (citado en Menchén Bellón, 2009) propone que pueden dividirse en distintas fases. Aunque esta división no sea estricta, y algunas etapas puedan superponerse a otras, para facilitar su aprendizaje, comprensión y uso, podemos decir que los procesos creativos se dividen en:

#### 1 Preparación



El proceso creativo se comienza definiendo el problema, la tarea o la meta principal. El primer paso para producir una idea es tratar de entender aquello que queremos solucionar o sobre lo cual queremos hacer un aporte. Hay que observar el entorno y estudiarlo para poder definirlo.

#### 2 Incubación



En esta etapa apartamos el problema de nuestra mente. Al liberar a nuestro pensamiento consciente de esta tarea, distrayéndonos con otras cosas, dejamos que nuestra memoria inconsciente trabaje libremente. Es un período durante el cual las ideas vagan libremente en nuestra mente por debajo del umbral de conciencia, durante este tiempo que pueden formarse conexiones inusuales entre ideas.

#### 3 Iluminación



Este es el momento cuando el ¡Aja! o el ¡Eureka! ocurren, la idea acertada, aquella que nos impulsa a la acción, aparece. Se forma una conexión entre ideas que parece lo suficientemente buena para ser tomada en cuenta, es cuando salta a nuestra mente consciente y la percibimos.

#### 4 Formulación



Esta es la parte que quizás tome más tiempo y exija mayor esfuerzo. Aquí es donde nos dedicamos a elaborar el trabajo, marcando de forma detallada cada paso. Para que una idea tenga impacto debe ser ejecutada.

#### 5 Verificación



En esta fase, con la que finalizaría el proceso creativo, es necesario examinar la validez de las ideas que tenemos conforme a unos criterios de evaluación.

Conocer los cinco pasos del proceso creativo es de enorme utilidad. Muchas veces queremos o se nos pide llegar al tercer paso sin pasar por los dos anteriores. El problema es que cuando hacemos eso evitamos que la magia aparezca. Si pretendemos que de nuestra mente broten ideas geniales, debemos darle las herramientas para que pueda hacerlo; es necesario que se estudie el problema y permitir que las ideas se incuben en el cerebro.

De estas cinco fases, hay algunas en las que se desarrolla más el pensamiento divergente y en otras, el convergente. Para la fase una, cuatro y cinco utilizaremos más el hemisferio izquierdo del cerebro, pues se basa en observar, estudiar, elaborar y examinar; mientras que la fase dos y tres desarrollamos el hemisferio derecho, dando uso a nuestra imaginación y potenciando nuestra creatividad, pues son las fases más complejas, donde brotan las nuevas ideas.

#### **3.1.4. Ponte el sombrero como técnica creativa**

Uno de los métodos creativos es el sombrero de pensar de De Bono (Clouder & Fundación Marcelino Botín, 2012) Este sombrero representa los diferentes tipos de enfoque y direcciones de pensamiento que podemos tener en torno a un problema o un tema. El método se basa en crear seis maneras de pensar distintas sobre un mismo problema, cada una de ellas representada por un color diferente. Ese color es el del sombrero que llevas puesto durante la reunión del grupo, de forma generalmente simbólica, y condiciona tu forma de pensar sobre el problema a resolver en una única dirección. Cada miembro del grupo, con su respectivo sombrero deberá de defender únicamente su forma de pensar y contraponerse a todas las demás. Este método puede fomentar los componentes creativos de la apertura y tolerancia ante la ambigüedad, así como el pensamiento divergente dentro del proceso de aprendizaje.

Este método creativo, lo podemos introducir en una de las fases del proceso creativo. La fase de iluminación, donde se forma una conexión entre ideas y surge una solución creativa, es uno de los mejores momentos para usar este método, cada uno tendrá su diferente punto de vista, a la hora de solucionar un problema, y deberán defenderlo usando un sombrero.

Las actitudes mentales asociadas a cada color son las siguientes:

*El sombrero blanco*

Pensamiento objetivo. Es la hora de recabar información y describir hechos y situaciones concretas. Solo tendrá en cuenta los **datos objetivos**, no generará opiniones.



*El sombrero rojo*



*El sombrero negro*

Utiliza la intuición, los **sentimientos** y las **emociones**. El participante expone sus sentimientos sin tener que justificarlos.

Identifica defectos, problemas o barreras de manera lógica. Se desarrolla el pensamiento del **juicio** y la **cautela**, poniendo de manifiesto los **aspectos negativos** del tema tratado.



*El sombrero amarillo*



*El sombrero verde*

Buscar **aspectos positivos, fortalezas**, ventajas y ganancias de las diferentes ideas. Ofrece opiniones a favor de que las ideas planteadas que puedan funcionar y se enfoca en los beneficios de cada una de ellas.

Es el sombrero de la creatividad, el estímulo y el cambio. Cuando hablas con este sombrero puesto, te enfocas en las **soluciones a los problemas anticipados** por el sombrero negro.



*El sombrero azul*



Proporciona la **autoridad** y el **rol de líder** de grupo. Define el objetivo y modera la reunión para que todos los colores puedan estar representados. Se Controla y la gestiona el proceso del pensamiento. Con él se resume lo que se ha dicho y se llega a las conclusiones.

La metodología de los *Seis sombreros para pensar* de De Bono, (1999) permite que cada integrante del grupo pueda usar cada uno de los sombreros en vez de quedarse siempre en su punto de vista personal, lo que ayuda a la flexibilidad mental de cada miembro del equipo y al desarrollo del pensamiento lateral o divergente.

Separar el ego del rendimiento mental es muy liberador y los filtros habituales o barreras mentales de control tipo - Eso no es lógico -, - esa no es mi especialidad - o - no quiero hacer el ridículo - quedan desactivados en beneficio del intercambio libre de ideas.

Usar esta metodología en el aula, es bastante útil para fomentar diferentes formas de ver las cosas o lo que es lo mismo, diferentes puntos de vista, para abordar cuestiones o problemas que hayan surgido. También, evita usar los extremos, es decir no existe pensamiento blanco ni negro sino una amplia variedad de colores y de opciones donde cada persona tiene su forma de ver las cosas y muestra que la realidad es ambigua y relativa.

Está comprobado que este método es eficaz en educación primaria (Rohde 2012). Una tesis de máster desarrollada en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Osnabrück fue capaz de demostrar que los/as alumnos/as se sentían mucho más comprometidos en los debates de grupo y cambiaban su punto de vista más fácilmente cuando en el debate podían hacer referencia a sus experiencias cotidianas y al conocimiento relacionado con contenido previo (base de conocimiento general y específico). También destacó el hecho de que los estudiantes que no participaban mucho en las discusiones de grupo, ahora, con el método de los seis sombreros, se implicaban más y contribuían con mucha más frecuencia. Para aprender el método de los seis sombreros y familiarizarse con este modo de cambiar las perspectivas de pensamiento en debates de grupo, un tema de discusión que se ha comprobado que funciona bien es «Cómo podemos organizar un día con las mascotas en la escuela».

### **3.1.5. La importancia de la creatividad en la escuela**

Es impresionante la extraordinaria evidencia de la creatividad humana. Todos los/as niños/as nacen con un talento que hay que desarrollarlo. La creatividad es muy importante en la educación, tanto como la alfabetización y deberíamos darle el mismo status.

Ken Robinson cuenta una historia sobre una niña en clase de dibujo que tenía 6 años y nunca prestaba atención, sin embargo, en clases de dibujo se implicaba bastante, un día, la

profesora, fascinada se acercó y le dijo ¿Qué dibujas? Y ella dice “Estoy dibujando a Dios” y la profesora dice “Pero nadie sabe cómo es Dios” y ella respondió “Lo van a saber en un minuto” es increíble la confianza que tienen los/as niños en su propio poder creativo y el poco miedo que tienen a arriesgarse o a equivocarse.

“Equivocarse no es lo mismo que ser creativo”, lo que sabemos es que, si no estás abierto a equivocarte, nunca se te podrá ocurrir algo original. Cuando creces, y dejas atrás tu faceta de niño/a, comienzan a tener miedo al fracaso o a cometer un error. En el sistema educativo actual, está educando a los/as niños/as para que dejen sus capacidades creativas, es decir que no se equivoquen. Picasso dijo: “Todos los/as niños/as nacen artistas, el problema es mantenerlo al crecer”.

En las escuelas existe una jerarquía donde, en lo alto de la pirámide se encuentran las matemáticas y el lenguaje mientras que las artes se encuentran en lo más abajo. Ken Robinson pregunta ¿Porque no se enseña a bailar como a dar matemáticas todos los días? Afirma que ambas son importantes.

Nuestro sistema educativo se basa en una idea de *habilidad académica*. Se centra en dos ideas, que los materiales más útiles para el trabajo son más importantes, por ello alejaron a las personas, cuando eran jóvenes, de lo que les gustaba realmente, porque les decían: “De eso no vas a encontrar trabajo”. La segunda idea es la habilidad académica, que ha llegado a dominar nuestra visión de la inteligencia, cuanto más sepa de matemáticas, más inteligente es. El resultado es gente con talento, que no cree que lo tiene, porque en la escuela no era valorado.

Ken Robinson cuenta otra historia sobre una niña. Ella según sus profesores era incompetente en la escuela, no atendía y no trabajaba, más tarde, le detectaron TDAH, la madre asustada, la llevó al médico y este se percató de que la niña bailaba al ritmo de la música que estaba sonando, y el doctor le dijo a su madre: “señora, su hija no está enferma, ella es una bailarina, llévela a la escuela de baile”. Y así fue, asistió a una escuela y estaba llena de gente que no podía mantenerse quieta. Otro doctor, quizás la hubiera medicado y le hubiera dicho que se calmara.

En conclusión, el sistema educativo actual, ha explotado nuestras mentes como nosotros hacemos con la tierra: buscando un recurso en particular. Y para el futuro esto no nos va a servir según expone Robinson. Debemos de repensar los principios fundamentales

bajo los que estamos educando a nuestros/as hijos/as. Educar es aprender a desarrollarse en todos los ámbitos, para que puedan enfrentarse a un futuro.

### 3.2 Emocionarte

En este punto donde hablaremos de emoción y lo que está relacionado con ella, comenzaremos definiendo la propia palabra de emoción, después, destacaremos la variedad de emociones que se trabajarán y, además, se hablará de la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Para concluir este punto se mencionará la unión de las emociones con la creatividad y las emociones en la educación.

#### 3.2.1 ¿A qué nos referimos cuando hablamos de emoción?

Es complicado obtener una definición exacta de emoción, pero está, sería útil pues nos ayuda a diferenciar el constructo “emoción” de otros fenómenos relacionados. Puesto que, es fácil confundir el afecto, sentimiento o estado de ánimo con la emoción.

Para ello, nos fijamos en la definición planteada por Kleinginna y Kleinginna en 1981, donde investigaron a partir de diccionarios de Psicología, textos sobre Emoción, Motivación, Psicología Fisiológica, Introducción a la Psicología y artículos publicados hasta ese momento. Obteniendo la siguiente definición:

La emoción es un complejo conjunto de interacciones entre **factores subjetivos y objetivos**, mediados por sistemas neuronales/hormonales, que pueden (a) dar lugar a experiencias afectivas como los **sentimientos** de excitación, placer/desagrado, (b) generar **procesos cognitivos emocionalmente** relevantes como la percepción, las valoraciones, o procesos de etiquetado, (c) activar ajustes fisiológicos generalizados ante ciertas situaciones o condiciones, y (d) dar lugar a un **comportamiento** que es a menudo, pero no siempre, expresivo, dirigido a un objetivo, y adaptativo ( p. 355).

Podemos observar que esta es una definición bastante completa, ya que toma en cuenta procesos biológicos, cognitivos y fisiológicos que influyen en nuestro comportamiento generando una conducta frecuentemente expresiva y cuya finalidad es la adaptación.

No obstante, podemos encontrar otro punto de vista a la hora de definir la emoción.

La emoción consta de circuitos neuronales, sistemas de respuesta, y un **estado/proceso** de sentimiento que motiva y organiza la cognición y la acción. La emoción también proporciona información a la persona que lo experimenta, y puede incluir evaluaciones de antecedentes cognitivos y de la cognición en curso, incluyendo una interpretación de su **estado emocional, expresiones o señales sociales y comunicativas**, puede motivar un comportamiento de evitación o acercamiento, ejercer control/regulación de las respuestas (Izard, 2010, p. 367).

Este punto de vista resalta el aspecto cognitivo de la emoción, la información que brinda y cómo esta información, al ser interpretada, motiva el comportamiento adecuado a partir de las situaciones que se puedan presentar.

Una vez realizamos una pequeña indagación sobre la emoción desde diferentes puntos de vista podemos llegar a una pequeña conclusión de nuestra propia definición. Para nosotras, la emoción es un estado o proceso que contiene un conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, a través de los sistemas neuronales. Además, la emoción también nos ayuda a informar con reacciones de nuestro propio cuerpo sobre nuestro estado de ánimo o emocional, por medio de expresiones o señales sociales y comunicativas.

### **3.2.2 La variedad en las emociones**

Las emociones son fundamentales para movilizar tanto recurso en nosotros mismos cómo movilizarnos en otras personas y así generar una fuerza capaz de satisfacer las necesidades humanas. Son las precursoras del sentimiento: agresión, dolor, insatisfacción. Y nos preparan para abrirnos a la satisfacción y placer. Según Ekman (s.f.) las emociones básicas son: **miedo, rabia, amor, alegría, y tristeza**, las cuales se trabajarán en el marco experimental. Todas estas hacen que nuestro rostro, el tono de voz, la postura, los gestos, ... cambien, ya que están dirigidos a entender, comunicar y movilizar al otro como aliado en la satisfacción de necesidades. Cuando generamos emoción hay más energía, hay compromiso, identidad, un poco de riesgo y la posibilidad de conseguir una gran satisfacción o insatisfacción.



Las emociones tienen su raíz en la conexión entre cuerpo - mente, a través de los sistemas rínico, límbico u supra límbico. Estas controlan todo lo que pasa dentro del cuerpo: respiración, temperatura, flujos de sangre, oxígeno, linfa, hormonas y químicas, digestión, y los movimientos autonómicos dentro del cuerpo para mantener la salud y la satisfacción de las necesidades básicas (Duncan, 2007).

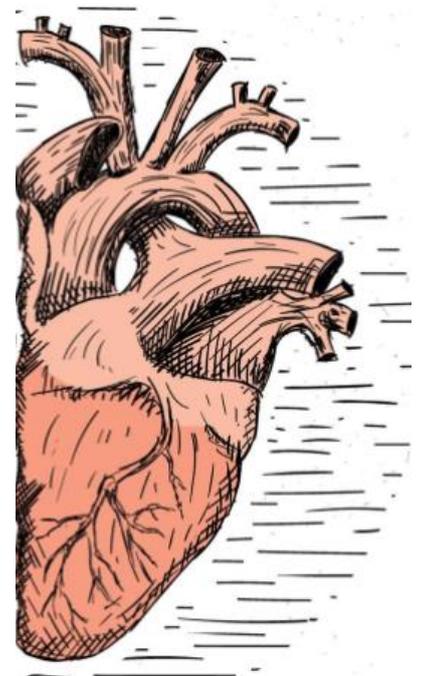


Figura 3. Ilustración de cerebro y corazón de vector dibujado a mano libre (s.f.) Fuente: Vecteezy

Además, se puede destacar el planteamiento de Goleman, (1995) donde se centra en la clásica discusión entre cognición y emoción de un modo novedoso. Lo más normal, es que se ha asociado lo cognitivo con la razón y el cerebro, y por extensión con lo inteligente, positivo, profesional, científico, académico, Súper-Yo, etc. Mientras que lo emocional, siempre se asocia al corazón, los sentimientos, la pasión, los instintos, lo dionisiaco, etc. Así que llega a una mera conclusión donde nos explica que él plantea este tema dándole la vuelta, en un momento en que la sociedad está receptiva para aceptar este cambio.

Finalmente, como ya se mencionó anteriormente, las emociones que se trabajarán en el recurso digital serán las planteadas por Ekman (s.f.) como las seis emociones básicas:

**Alegría:** Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción.



**Tristeza:** Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda.



**Miedo:** Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución.



**Ira o Enfado:** Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema.



**Asco:** Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos.



**Sorpresa:** Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.



Figura 4. *Cómo reconocer las 7 emociones básicas en la comunicación no verbal* (29 octubre, 2019) Fuente: Lara Romero.

Para conocer, relacionar y expresar dichas emociones tenemos que tener en cuenta las habilidades de la inteligencia emocional, ya que es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones, conocer las de los demás y aprender a regularlas.

### **3.2.3 Inteligencias intrapersonales e interpersonales**

Las inteligencias interpersonal e intrapersonal están dentro de la inteligencia emocional, donde las personas que la poseen conocen y manejan sus emociones, reconocen las emociones de los demás y se relacionan de manera eficiente con sus semejantes, son aquellas que tienen la capacidad de ver sus sentimientos.

Además, podemos destacar como Gardner (1983, Suárez y Mendoza, 2008), formula las inteligencias múltiples y dentro de ellas los constructos: inteligencia intrapersonal e interpersonal. Y de esta forma, se puede definir la inteligencia emocional como aquella capacidad que tenemos para controlar nuestras emociones y la de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestros propios sentimientos.

No obstante, se puede comprobar que al establecer las relaciones entre la inteligencia interpersonal e intrapersonal nos damos cuenta de que guarda una relación muy estrecha con la manera de expresar las emociones, los sentimientos, el planteamiento de las ideas, además, las dos enfatizan el autodescubrimiento y la regulación de las emociones.

Por ello, la inteligencia interpersonal promueve la capacidad de relación en los grupos sociales, el respeto a los demás y al entorno, el desarrollo de actitudes de comprensión, colaboración, solidaridad, empatía, el respeto a la diversidad, el desarrollo de hábitos cooperativos, etc. En definitiva, la inteligencia interpersonal se refiere a ser capaces de captar las intenciones de los demás, saber qué información les falta a los demás y por ello se interactúa bien con estas personas, se adaptarse a ellas e incluso predice ciertos aspectos de estas.

En cambio, la inteligencia intrapersonal es algo de ámbito privado, es decir, promueve el desarrollo de la propia identidad (individual, social, sexual), el aumento de autoestima, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo, el control de la propia conducta y autocontrol personal, etc. Podemos decir entonces, que la inteligencia intrapersonal representa nuestra habilidad a la hora de conocernos a nosotros mismos.

Finalmente, podemos relacionar la inteligencia interpersonal con la performance *The artist is present*, de Marina Abramovic. En esta obra se refleja precisamente como las emociones surgen a través del contacto visual. Mientras Marina Abramovic se sienta enfrente de otra persona va recogiendo la energía que dicha persona transmite, solamente, mirándose a los ojos y prestando atención. Durante esta práctica se pueden experimentar diferentes emociones o sentimientos, como es el de sentirse intimidado ante la mirada de una artista de gran prestigio, sentirse observado desde afuera, por el resto de las personas que les rodean, así mismo, sentir que hay un cuerpo inmóvil lleno de historias en frente tuyo. Lo que se se experimenta es un arte cargado de significación y emoción.

### 3.2.4 Cuando aunamos las emociones con la creatividad

Se puede decir que una persona que posee el autoconocimiento de sus emociones para alcanzar objetivos en su vida cotidiana es una persona emocionalmente inteligente. Estas personas son capaces de percibir que están sintiendo una emoción e identificarla con precisión. Saben distinguir entre distintas emociones relacionadas, tales como el aburrimiento y la irritación, o la serenidad y la felicidad. Dado que tienen un conocimiento de las emociones más matizado, las personas emocionalmente inteligentes tienen una mayor capacidad para interpretar su significado, conocer sus causas y gestionarlas con mayor eficacia. Saben que el proceso creativo puede resultar complicado a nivel emocional y, no obstante, aceptan el reto. El trabajo creativo es, por lo general, arduo y complejo.

Estas habilidades desempeñan una función a lo largo de todo el proceso creativo: desde el descubrimiento de los problemas importantes, hasta la concepción de ideas originales y la persistencia a la hora de resolver problemas a pesar de la frustración o los obstáculos que se encuentren en el camino. En otras palabras, **las habilidades de la inteligencia emocional** desempeñan un papel importante en la manera en que las personas navegan por el mar de los retos del trabajo creativo.

**Las habilidades de inteligencia emocional** también son necesarias para transformar las emociones en elementos de motivación para una actividad creativa. Por ejemplo, el aburrimiento puede provocar un deseo de entretenimiento pasivo o incluso un comportamiento destructivo, como el consumo de drogas (Csikszentmihalyi, 1993; Hunter y Csikszentmihalyi, 2003).

A la hora de volcarse en resolver un problema creativo, se deben de pasar por cinco fases preparación, incubación, iluminación, formulación y verificación. En cada una de esas fases es totalmente imprescindible las emociones. La paciencia en la fase de iluminación, para que surja esa conexión entre ideas, la motivación en la fase de preparación para conseguir el objetivo, la frustración en la fase de incubación por si no surge alguna idea. Dominar dichas emociones, hace que el desarrollo de un proceso creativo sea más fructífero.

En cuanto a la técnica creativa de los seis sombreros, las emociones juegan un papel muy importante; cuando un/a alumno/a se coloca un sombrero, adopta una postura y la defiende, debe expresar corporal y facialmente determinadas emociones, para poder involucrarse más en la defensa. Por ejemplo, el sombrero rojo identifica los aspectos negativos, con lo cual, las emociones que expresa son negativas como frustración, descontento, enfado, etc..., mientras que el sombrero amarillo defiende las fortalezas, expresando emociones como la motivación, la alegría, etc.

### **3.2.5. Las emociones en la educación**

A la hora de hablar sobre la educación emocional, no podemos pensar en que educar nuestro corazón es hacer psicoterapia en la escuela, es decir, ocuparse de lo patológico, lo excepcional, etc. Sino lo contrario, lo que se pretende es ayudar a mejorar la parte emocional y la autorregulación de esas emociones en el alumnado. De hecho, como menciona Rodríguez (2018):

La educación emocional no es un excipiente didáctico, como el dulce que ayuda a tragar la medicina amarga, en este caso, los contenidos escolares intelectuales. No es un recurso motivacional que pretende favorecer actitudes y comportamientos favorables al estudio y al ajuste normativo en la escuela (p. 39).

No obstante, como se mencionó anteriormente, la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente y por ello, lo que se pretende es potenciar el desarrollo emocional en el alumnado, haciendo hincapié en el desarrollo cognitivo y el desarrollo integral de cada uno/a. Todo esto, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social del alumnado.

Además, podemos destacar como el Decreto 156/2014 de 13 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, nos explica que las emociones y la creatividad están presentes en cualquier situación de aprendizaje que se genere en el aula. Teniendo en cuenta que no se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo. Por esta razón, es importante que se de esta asignatura en primaria donde no solo sea vista como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos, sino, sobre todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad impregnen todas y cada una del resto de asignaturas de la etapa. También resalta el índice directamente y de forma integradora en la inteligencia emocional (intra e interpersonal) y la inteligencia creativa. Por lo que, la inteligencia emocional y la creatividad son, entonces, capacidades que se desarrollan y se educan para aumentar el bienestar personal.

### 3.3. Expresarte corporalmente

Por último, “expresarte corporalmente”, primero, comenzaremos definiéndolo, luego se especificará cuáles son las fases creativas de expresión corporal y finalmente, se relacionarán las emociones con el cuerpo.

#### 3.3.1. La expresión corporal se refiere a...

La expresión corporal aparece dentro de la danza, en el teatro, en la educación física, animación sociocultural, etc.

A continuación, veremos algunas definiciones por autores de la expresión corporal. Por un lado, Ortiz (Castillo Viera y Rebollo González, 2009), nos cuenta que este término es ambiguo y polivalente, nosotros lo abordamos desde el ámbito pedagógico, como un instrumento educativo más. Además, destaca que la expresión corporal debe **contribuir al desarrollo integral** potencial el conocimiento y desarrollo del **lenguaje corporal** a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o **exteriorizar** lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, **expresar**”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar” y “analizar el valor estético y artístico del cuerpo”. (p.106)

Por otro lado, Arteaga (Castillo Viera y Rebollo González, 2009), nos aporta su punto de vista sobre la expresión y comunicación corporal como:

Lenguaje que se convierte en materia educativa y se utiliza para el desarrollo potencial de la **capacidad expresiva** del ser humano, fomentando el conocimiento personal, la **comunicación interpersonal** y la exteriorización de los sentimientos internos del individuo (comunicación introproyectiva), a través de gestos, posturas y movimientos expresivos (p. 106).

No obstante, también podemos observar cómo Rueda (Castillo Viera y Rebollo González, 2009), plantea una definición desde el ámbito educativo:

Es el ámbito de conocimiento, como contenido de educación física que investiga y experimenta las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, como medio de **transmisión de sentimientos**, pensamientos y actitudes, y cuyo fin último es crear y comunicar a través del movimiento. El cuerpo como eje globalizador e integrador es el nexo de unión entre la funcionalidad de la actividad física y la plasticidad de la actividad artística. Su fin está en el propio proceso expresivo (p. 106).

Después de conocer los diferentes puntos de vista de estos autores y sus propias definiciones, podemos decir que para nosotras la expresión corporal es muy importante en muchos factores de la educación primaria. Utilizándose como un instrumento educativo más que nos ayuda a contribuir en el desarrollo integral del conocimiento y en el desarrollo del lenguaje corporal. Fomentando así las emociones, desde la comunicación interpersonal hasta la exteriorización de los sentimientos internos del individuo, a través de gestos, posturas y movimientos expresivos. Todo esto con el fin de crear y comunicar por medio del movimiento del propio cuerpo.

Finalmente, proporcionaremos una definición de elaboración propia sobre la expresión corporal. Para nosotras, la expresión corporal es la capacidad expresiva del ser humano que se usa como lenguaje o como forma de comunicarse a través del cuerpo, que exterioriza lo más interno o intrapersonal y que sirve como medio para transmitir lo sentimientos y emociones.

### 3.3.2. Fases creativas de la expresión corporal

Cuando hablamos de expresión podemos referirnos a una forma de creatividad, ya que todos somos creativos en todos los lugares y momentos de la vida. Según María Jesús Cuéllar (s.f.) Moreno Podemos destacar cinco fases:

1. <i>Expresivo:</i>	2. <i>Productivo:</i>	3. <i>Inventivo:</i>	4. <i>Innovador:</i>	5. <i>Emergente:</i>
Es la forma más elemental de creatividad. Se caracteriza por la espontaneidad y la libertad, pero puede ocurrir que estos productos queden desprovistos de aptitudes especiales, como, por ejemplo, el dibujo de los niños.	El individuo dispone de unas determinadas aptitudes y habilidades, siguiendo unas pautas dadas con cuyo auxilio da forma a sentimientos y fantasías. La espontaneidad y la libertad están restringidas por el saber hacer y el material empleado.	En esta fase se rompen las pautas y se crean otras nuevas, además se opera con los componentes propios que relacionan de un modo no usual, nuevas y viejas cosas. Es el nivel de los inventos y los descubrimientos.	Incluye una profunda comprensión de los principios fundamentales del campo problemático. Se adaptan ideas emergentes a un campo determinado. Estos productos se miden en ámbitos culturales más amplios que el de la propia experiencia del individuo.	Es el campo de las escuelas que tratan de despertar a las personas para que se enfrenten de una manera distinta a la realidad.

Tabla 1. *Las fases del proceso creativo* (2020). Fuente: elaboración propia.

### 3.3.3. Emociones y expresión corporal

Aparte de la expresión en la creatividad, podemos encontrarla también en las emociones. Como sabemos tenemos seis emociones básicas, las cuales se pueden representar con la expresión corporal de diferentes formas. La tabla tiene como objeto recoger cómo esas manifestaciones se exteriorizan en el cuerpo y en las expresiones del rostro.



*Emoción + Expresión corporal*

## Emociones

## Rasgos corporales

### *La alegría*

Se siente que el corazón salta en el pecho y se irradia hacia todas las partes de nuestro cuerpo. Se experimenta una sensación cálida y chispeante. Suele manifestarse a través de señales externas como la sonrisa, una actitud corporal relajada y expansiva, y un tono de voz más alto y animado de lo habitual.

### *La sorpresa*

Los ojos se abren y las pupilas se dilatan para tratar de recibir mejor el mundo exterior. La respiración se detiene momentáneamente y todo el cuerpo permanece alerta y atento ante lo que ocurra.

### *El miedo*

Se nos encoge el estómago. El diafragma deja de funcionar libremente y se nos corta la respiración. Durante unos instantes, el cuerpo se queda paralizado, expectante. Nuestros músculos se tensan, preparados para la acción, y nuestras pupilas se dilatan para recibir más luz.

### *La tristeza*

Se siente dolor y opresión en el pecho que puede extenderse por los costados hacia la espalda. Hay presión en la garganta, como si una mano la atenazara. Las extremidades se vuelven pesadas y todo el cuerpo se entelentece. Esta hace que el cerebro gaste más glucosa y oxígeno, lo que hace que las personas se sientan más cansadas y desganadas.

### *El asco*

El asco se manifiesta por una expresión de disgusto en la cara, por un movimiento de alejamiento o evitación, o por reacciones físicas como los escalofríos, la náusea o el vómito. Se tiene la sensación de que se nos encoge el estómago, avisando que lo que tenemos delante puede ser dañino para el bienestar personal.

### *La ira*

Sentimos tensión en las mandíbulas, una especie de fuego en el estómago, a la altura del plexo solar. El pecho sube y baja con rapidez y el rostro se congestiona. Las extremidades también se tensan, listas para la acción.

Tabla 2. *Relación entre las emociones y la expresión corporal* (2020). Fuente: elaboración propia.

#### **4. EXMOCREA: UN RECURSO DIGITAL, EDUCATIVO, CREATIVO, EMOCIONAL Y EXPRESIVO**

Esta será la parte experimental del trabajo, la hemos denominado **EXMOCREA**, el sufijo EX- de “**expresión** corporal”, -MO- de “**emocional**” y -CREA de “**creatividad**”. Dentro de este plasmamos el por qué lo hemos realizado, como funciona nuestro recurso digital, cuál es nuestra finalidad, para quien va dirigido y cómo acceder a él.

##### **4.1. Planteamiento del recurso**

Dentro del planteamiento, destacamos que los tres fines por lo que hemos diseñado este recurso son la importancia de trabajar conjuntamente las emociones, la expresión corporal y la creatividad en los niños/as, la incorporación de estas tres disciplinas en la rutina diaria de casa a partir de esa situación vivida por el COVID-19 y el trabajo cooperativo entre el alumnado y sus familiares, que fomenta y fortalece la relación adulta/a-niño/a.

El formato en el que las trabajaremos será a través de acciones como retos creativos. Dichos retos se basarán en momentos creativos de la rutina diaria como son hacer la cama, ducharse o desayunar. Se pretende hacerles ver tanto a los/las alumnos/as como a su familia que estos tres ámbitos los desarrollamos en nuestra rutina diaria en casa y que generalmente, cuando hacemos el uso de uno, en mayor o menor medida, fomentamos los otros dos. Además, nos pareció interesante aportar un recurso donde las familias se sientan partícipes en estos momentos de confinamiento que hemos vivido.

En cuanto a las emociones, al final de cada uno de los retos realizarán una reflexión donde tendrán que reflejar las emociones que sintieron al llevarlo a cabo, con ello desarrollaran la inteligencia intrapersonal. En este caso, hemos seleccionado las seis emociones básicas (miedo, tristeza, alegría, ira o enfado, sorpresa, asco) que son las más fáciles de identificar y las cuales, las trabajamos en el marco teórico. Asimismo, cada uno de los retos está cargado de numerosas emociones que son subjetivas porque cada alumno/a tendrá su forma de ver e interpretar lo que sienten realizando esas acciones. También, la realización de los retos implica trabajar la inteligencia interpersonal, ya que lo harán en compañía y participación de sus familiares.

Por otro lado, nos encontramos con la creatividad, esta se encuentra presente en cada uno de los retos e incluso en la realización de la propia página web. Tanto el recurso que usamos como hacer una cama con los ojos cerrados, realizar un plato creativo y bailar bajo la ducha es imprescindible usar y desarrollar la creatividad. En el primer reto, deberán hacer la cama con los ojos cerrados usando tácticas creativas y divertidas. En el segundo, se trabaja las fases del proceso creativo (preparación, incubación, iluminación, elaboración y verificación) relacionándolas con las fases del desarrollo de un plato creativo. Y en el último, la creatividad para improvisar los pasos es indispensable.

Del mismo modo, desarrollamos la expresión corporal, a lo largo de los retos trabajamos en la medida de lo posible la expresión del cuerpo, pero sin duda donde más lo aplicamos es en el último reto, en el que se realiza un baile en la ducha bajo el agua, en el cual, tendrán que exteriorizar lo que les hace sentir la música a través de su cuerpo y de forma creativa. Aun así, el movimiento del cuerpo está presente en cada una de las acciones y espacios cotidianos.

Finalmente, este recurso lo queremos llevar a cabo tanto con a los niños/as en la etapa de educación primaria, es decir, desde los 6 hasta los 12 años como con sus familiares. Uno de nuestros fines es que se involucre la familia en el proceso educativo del niño/a mejorando así el rendimiento del él/ella y apoyándoles mientras realizan los retos. Además, mejorará la relación entre la conexión niño/a-adulto/a, ya que será un recurso dinámico y entretenido. Otra de las funciones que tienen los familiares será el de grabar, tomar imágenes y corroborar la puntuación que obtengan los alumnos/as en el reto.

#### **4.2. ¿Qué nos motivó a diseñar EXMOCREA?**

El diseño de este recurso digital ha surgido tras realizar el Prácticum de Mención del Grado de Educación Primaria en casa, a causa de una pandemia a nivel mundial. El hecho de experimentar cómo los maestros/as daban las clases de forma no presencial y los escasos recursos que tenían para enfrentarse a esta situación, propició a modificar las clases presenciales a través de un formato digital.

Esta pandemia mundial ha surgido a causa de un virus denominado COVID-19 y ha afectado a los sectores primarios, secundarios y terciarios. Dentro del sistema educativo se

ha generado una serie de consecuencias que nos han servido a nosotras como motivación para realizar dicho recurso, estas son:

- Se dificulta el aprendizaje ante la falta de preparación de los familiares para la enseñanza a distancia o desde la casa especialmente de aquellos/as que no tienen estudios o poseen recursos limitados.
- Se aumentan las probabilidades de que las familias se ausenten de sus labores para el cuidado de sus hijos/as.
- Se incrementan las tasas de abandono escolar porque es muy difícil lograr que los/as niños/as y jóvenes regresen a las escuelas y permanezcan cuando vuelvan a abrirse.
- Se limitan las oportunidades educativas.

Es inevitable destacar que una de las cosas que ha hecho que la pandemia sea más llevadera está relacionada con el arte y la creatividad, la expresión corporal y las emociones. Cuando trabajamos estos ámbitos en casa nos evadimos de la terrible situación que estábamos presenciando y se nos hacía más ameno el hecho de estar encerrados durante tantos días. Si nos fijamos en las noticias o entrábamos en las redes sociales observábamos a gente creando música, realizando clases de baile, diseñando rutinas deportivas, dibujando, haciendo manualidades, cocinando, etc. Estas acciones sacan a la luz nuestro hemisferio izquierdo del cerebro, es decir, nuestro lado más creativo que es la parte que nos diferencia de los otros y nos hace más humanos.

Todo esto, está cargado de emociones debido a que estamos separados de muchos de nuestros seres queridos o simplemente nos vimos propiamente afectados por este virus. Por último, evitábamos el sedentarismo moviendo nuestro cuerpo, eso hacía que todos los días dedicáramos tiempo a expresarnos corporalmente.

En la educación hoy en día, se ha dado más importancia a las matemáticas y a la lengua que ha emocionarse y expresarse creativa y corporalmente. Cuando educamos a alguien lo preparamos para que se enfrente a la vida y no podemos darle más importancia a un aspecto que a otro, ambos son importantes. En ese momento donde nos encontramos encerrados nos dimos cuenta de la importancia que tiene la creatividad, la expresión corporal y las emociones en la educación de una persona.

Por todo ello, hemos creado este recurso para solventar el problema de los maestros/as; como es la escasez de medios para implantar estas disciplinas a través de una pantalla. Ya que estamos hablando de desarrollar la creatividad, las emociones y la expresión corporal en los niños/as que mejor que usar un recurso digital e interactivo donde se trabajaran con retos divertidos.

### **4.3. Planificación y organización del recurso EXMOCREA**

El recurso que diseñamos es una página web, de carácter multimediático (es decir, capaz de incluir audio, video, texto, etc.) y a la que se puede acceder a través de un navegador web y una conexión activa a Internet. Para diseñar este recurso hemos usado Wixsite de forma gratuitamente y se basa en una plataforma de creación de páginas web. Esta propuesta presenta una serie de ventajas, su uso es bastante sencillo, muestra muchas plantillas donde elegir, puedes personalizarlo todo, hay animaciones, etc.

Cuando hablamos de las partes de la página web **EXMOCREA**, nos referimos a el conjunto de elementos, de diseño o funcionalidades, que hacen la página web navegable y funcional. Para poder explicarte todas las partes de esta, vamos a diferenciarlas en función de su estructura y de su contenido.

En función de su estructura, cada página la hemos dividido en dos, la cabecera, que es consistente en todo el sitio, es decir, se repite en cada página de la web y está localiza en la parte superior. En ella se presentan los puntos básicos de nuestro marco experimental, que son los siguientes: inicio, ¿quiénes somos?, planteamiento del recurso, instrucciones y acciones.



Figura 5. **EXMOCREA**: Un recurso educativo digital para potenciar la creatividad y las emociones a través de la expresión corporal (4 julio, 2020). Fuente: elaboración propia.

En función del contenido, dividimos el recurso en cinco apartados, “inicio”, que es la página principal. En ella se incluye la introducción, donde se proyecta en que se basa la página web. “¿Quiénes somos?” dentro de este apartado explicaremos quienes somos y qué estamos haciendo. “Planteamiento del recurso” es el tercer apartado y dentro de él haremos un breve resumen mostrando en que se basa nuestro planteamiento y cuales son nuestros fines. El cuarto apartado es el de las instrucciones, donde reflejaremos los pasos a seguir.

Finalmente, “las acciones” que se dividen en tres, dentro de cada una de ellas se les propondrá un reto para llevar a cabo, además, habrá un subapartado en el que tendrán que realizar una reflexión del reto realizado. Los retos se basan en rutinas cotidianas que hacemos nosotros/as en casa, pero con un añadido artístico y dinámico. El primer reto, lo realizaremos nada más despertar, donde tendremos que hacer la cama con los ojos vendados. El segundo reto, será en la hora del desayuno, en el cual tendremos que realizar un plato creativo. Y el tercer y último reto, se hará en la ducha, en este deberán realizar un baile debajo del agua.

Cada acción tiene la misma estructura, se divide en:

- Reto: Explicación del reto.
- Objetivo: El fin por el que vamos a desarrollar este reto.
- Tiempo: Al ser un reto, tendrán un tiempo límite para realizarlo.
- Lugar: El sitio donde se desarrollará el reto.
- Recurso: Los materiales necesarios para su realización.

- Procedimiento: Explicación de cómo llevar a cabo el reto punto por punto.
- Puntuación: Serán los puntos que se den al acabar los retos y así comprobar quienes de todos los compañeros/as han tenido más puntuación.

Al acabar cada una de las acciones tendremos un pequeño cuestionario:

- ¿Qué tal tu experiencia?: En este punto deberán de hacer una reflexión, expresar qué emociones han sentido realizando el reto y enviarnos sus resultados.

#### **4.4. Acceso al recurso digital creativo**

Como mencionamos anteriormente, el recurso se trata de una página web, para acceder a ella es imprescindible un aparato electrónico (ordenador, móvil, etc...) y un acceso a una conexión activa de Internet. A la hora de llevar a cabo este diseño de página web se hará una propuesta de difusión, a centros educativos, familias y en redes para que todo el mundo pueda acceder a ella.

La página web: <https://exmocrea.wixsite.com/tfgpaulamareiza>

A continuación, les explicaremos por pasos cómo acceder a esta página web y cómo utilizarla (ver Anexo I).

## 5. CONCLUSIONES

Para concluir, podemos resaltar que hemos alcanzado todos los objetivos propuestos, a pesar de las dificultades que pudieran presentarse. A continuación, expondremos de manera más explícita lo que hemos aprendido a lo largo de la realización de este TFG.

Debemos de destacar, que la relación entre la creatividad, las emociones y la expresión corporal es un campo poco estudiado, con lo cual, encontramos información teórica de dichos aspectos por separado, pero, en su conjunto la información se encuentra limitada.

Hemos aprendido a investigar utilizando diferentes fuentes o recursos electrónicos, los cuales, nos han ayudado a seleccionar la información más relevante a la hora de estudiar estos tres conceptos. Además, gracias al curso que nos proporcionó la biblioteca de la universidad de La Laguna y a nuestra tutora de TFG, aprendimos a realizar búsquedas formales sobre diferentes autores, en las diferentes plataformas, como por ejemplo el Punto Q, ERIC, etc. Y a su vez, a refinar la información para buscar de una forma más fácil y rápida los documentos, que se adapten a los fines de nuestro trabajo.

Asimismo, a través de las normas APA, aprendimos a realizar citas literales y no literales dentro del texto y a aplicar correctamente las referencias. No obstante, tuvimos una serie de problemas a la hora de diferenciar las citas y de referenciar algunos documentos debido a que muchas de las veces no sabíamos bien de qué se trataba, si era un libro, una tesis, un artículo, etc.

A la hora de indagar sobre recursos acerca de la creatividad, a lo largo de la historia, nos hemos percatado de que hay gran cantidad de autores que han trabajado este campo y les parece imprescindible aplicarlo en la escuela. Por ello, nos encontramos una variedad inmensa de recursos, y a su vez, hemos seleccionado los que nos parecían más relevante, como por ejemplo “*Enseñar es un arte*” de Ken Robinson, que habla de la creatividad en la escuela y sus aportaciones han sido imprescindibles en el mundo del arte y la educación.

Asimismo, nos hemos dado cuenta, que de todos los artículos que hemos leído, a pesar de hallar una técnica creativa bastante interesante, nos ha costado encontrar otros tipos

de técnicas creativas. Pensamos, que sería relevante indagar más en este ámbito porque es una forma bastante dinámica y diferente de trabajar la creatividad en el aula. Con ello, cambiaríamos el concepto de que el dibujo es la única forma de desarrollar la creatividad.

En cambio, cuando realizamos la búsqueda de información sobre las emociones pudimos observar que se trata de un campo poco investigado, ya que encontrábamos gran cantidad de recursos, pero no relacionados con el tema en el cual estábamos trabajando.

Gracias a que cursamos la asignatura de Educación Emocional y poseíamos el libro “EducaEMOción” de Rodríguez (2018), con el cual hemos podido extraer mucha información acerca del desarrollo de las emociones en el aula. Sin embargo, nos costó encontrar documentos que hablaran sobre este concepto, fuera de la educación; y a su vez, tuvimos dificultades a la hora de buscar definiciones de “emoción” dadas por diferentes autores/as. Mientras indagamos, pudimos observar que se trata de un campo de estudio que necesitaba más investigación.

El ámbito la expresión corporal, está dotado de bastante información, este posee un campo de estudio muy amplio. Sin embargo, nosotras nos centramos en los documentos que nos proporcionó nuestra profesora María Jesús Cuellar Moreno de la asignatura de Expresión Corporal, que cursamos en la mención de educación física. Al cursar dicha asignatura teníamos gran cantidad de conocimientos y por ello, nos resultó fácil el desarrollar ese planteamiento.

Centrándonos ahora en la segunda parte del trabajo, hemos aprendido a cómo diseñar una página web a través de la plataforma Wixsite. En un principio, nos costó entender su funcionamiento, pero después de conocer los pasos básicos a seguir para llevarla a cabo, nos resultó muy sencillo de utilizar. Hemos desarrollado este recurso digital, creativo e innovador para hacer más ameno y divertido trabajar estos aspectos en casa, con las familias. Por otro lado, únicamente lo hemos diseñado, con lo cual, este recurso se planteará con una visión futura de su puesta en práctica.

Finalmente, dentro de la página web, planteamos una serie de acciones a llevar a cabo en casa, como reto. Tras pensar en varios retos que se podían realizar para trabajar las emociones, la creatividad y la expresión corporal, hemos diseñado tres que nos han parecido

bastante creativos, divertidos e interactivos y que están relacionadas con las rutinas diarias dentro del hogar. No obstante, en un futuro se podrían proponer más acciones a trabajar desde casa, incluyendo disciplinas como la expresión musical, el deporte, los idiomas, etc. Por ejemplo, relacionándolo con la disciplina deportiva, plantearíamos una futura acción basada en una rutina deportiva en casa.

## 6. REFERENCIAS

Cabret, H. [The Brainwaves Video Anthology]. (2014, agosto 30). Sir Ken Robinson - ¿Se puede enseñar la creatividad? [video de Youtube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vlBpDggX3iE>

Castillo Viera, E. y Rebollo González, J.A. (2009). Expresión y comunicación corporal en educación física. *Wanceulen E, F. digital*, 5, 105-122.

Clouder, C. & Fundación Marcelino Botín. (2012). ¡Buenos días creatividad! Santander: Fundación Botín.

Clouder, C. & Fundación Marcelino Botín. (2014). *Artes y emociones que potencian la creatividad: Informe Fundación Botín 2014*. Santander: Fundación Botín.

Ducan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49.

Garrido Canals, C. (2016). *El desarrollo de la creatividad en Educación Primaria*. Recuperado de: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/145770/TFGpsico\\_CristinaGarridoLAS T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/145770/TFGpsico_CristinaGarridoLAS T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hader, T. (2020). Pixabay. Recuperado de: <https://pixabay.com/es/photos/blooming-field-summer-violet-flowers-5304878/>

Instituto de Desarrollo [Instituto de Desarrollo]. (2014). Entrevista a Paul Ekman en Redes. Las emociones. [video de Youtube]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=CTCgyT4t1QY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=CTCgyT4t1QY&feature=emb_logo)

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: emotion definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, 363–370.

Joseph, B, Joseph, I y Frese, D. (2014). Pexels. Recuperado de: <https://www.pexels.com/es-es/>

Kleinginna, P. R., y Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345–379.

Menchén Bellón, F. (2009) *La creatividad y las nuevas tecnologías en las organizaciones modernas*. Díaz De Santos M.U.A.

Menchén Bellón, F. (2012). Atrévete a ser creativo: pasos para ser creativo. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 10 (2), 249-263.

Mesa Jacobo, J. R. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes*. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>

Pérez Ordás, R., Calvo Lluch, A. y García Sánchez, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *Revista Digital de Educación Física*, 3 (14), 39-51.

Punset, E. (presentador). (21 de agosto, 2011). Redes [programa de TV]. Smartplanet (productor ejecutivo). Redes. Madrid, España: Rtvé.

Real Decreto 14/2011, de 1 de junio de 2011, de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 2 de junio de 2011, núm. 131, pp. 54387-54455.

Rodríguez, A. (2018). *EducaEmoción*. Madrid: Santillana.

Romero, L. (2019). Cómo reconocer las 7 emociones básicas en la comunicación no verbal [fotografía]. Recuperado de: <https://www.analisisnoverbal.com/las-7-emociones-basicas-en-la-comunicacion-no-verbal/>

Suárez P., Isabel, & Mendoza, B. (2008). Desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales. *Laurus*, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892005>

VVAA. (2019). *El arte de educar creativamente*. Tenerife: TEA.

## 7. ANEXOS

### Anexo I

En este anexo se encuentra la guía paso por paso para trabajar el recurso.

Esta es la pantalla principal de la página web, en ella podemos encontrar el título y los tres conceptos claves: **crearte**, **emocionarte** y **expresarte**.



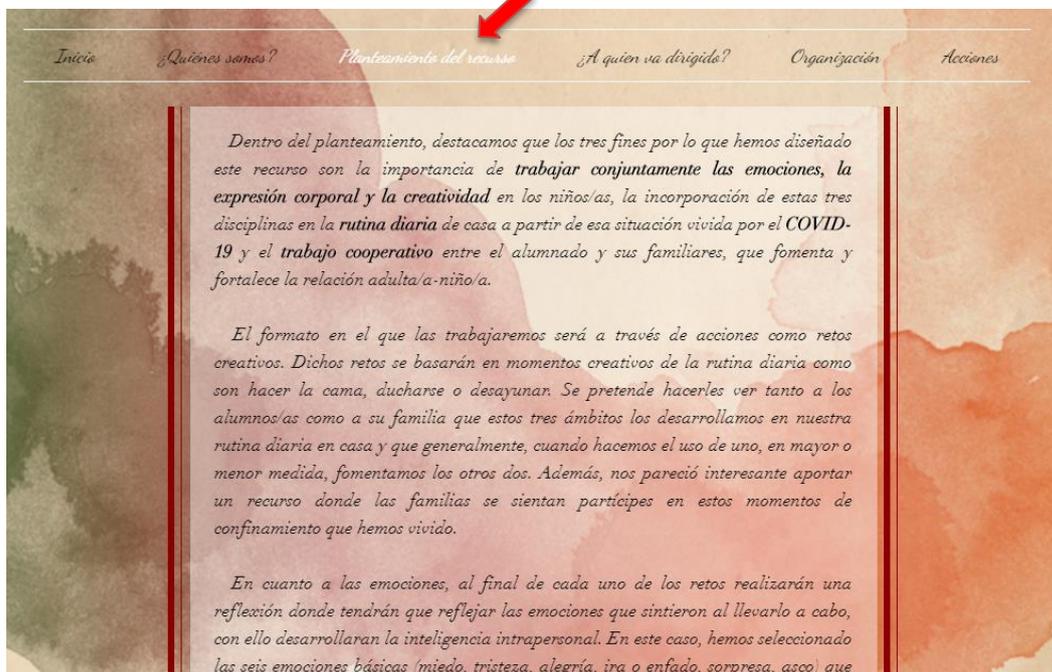
Dentro de cada concepto clave se encuentra su definición. Pincha encima.



Aquí podrás conocernos mejor.



Si pinchas en este apartado, encontrarás los fines de esta página web.



En este punto conocerás para quien va dirigido.



Inicio   ¿Quiénes somos?   Planteamiento del recurso   **¿A quién va dirigida?**   Organización   Acciones

*Este recurso lo queremos llevar a cabo tanto con a los niños/as en la etapa de educación primaria, es decir, desde los 6 hasta los 12 años como con sus familiares. Uno de nuestros fines es que se involucre la familia en el proceso educativo del niño/a mejorando así el rendimiento del él/ella y apoyándoles mientras realizan los retos. Además, mejorará la relación entre la conexión niño/a-adulto/a, ya que será un recurso dinámico y entretenido. Otra de las funciones que tienen los familiares será el de grabar, tomar imágenes y corroborar la puntuación que obtengan los alumnos/as en el reto.*



Dentro de la organización mostramos como se estructuran las acciones.



Inicio   ¿Quiénes somos?   Planteamiento del recurso   ¿A quién va dirigida?   **Organización**   Acciones



*El último punto de la página web lo hemos denominado acciones. Estas se dividen en tres, dentro de cada una de ellas se les propondrá un reto para llevar a cabo, además, habrá un subapartado en el que tendrán que realizar una reflexión del reto realizado. Los retos se basan en rutinas cotidianas que hacemos nosotros/as en casa pero con un añadido artístico y dinámico. El primer reto, lo realizaremos nada más despertar, donde tendremos que hacer la cama con los ojos vendados. El segundo reto, será en la hora del desayuno, en el cual tendremos que realizar un plato creativo. Y el tercer y último reto, se hará en la ducha, en este deberán realizar un baile debajo del agua.*

*Cada acción tiene la misma estructura, se divide en :*

- **Reto:** explicación del reto.
- **Objetivo:** El fin por el que vamos a desarrollar este reto.
- **Tiempo:** Al ser un reto, tendrán un tiempo límite para realizarlo.

Inicio    ¿Quiénes somos?    Planteamiento del recurso    ¿A quién va dirigida?    Organización    Acciones



## ACCIONES

Pinchando en este botón, encontrarás el primer reto creativo.

ACCIÓN 1

ACCIÓN 2

ACCIÓN 3

¿Qué tal tu experiencia? 1

¿Qué tal tu experiencia? 2

¿Qué tal tu experiencia? 3

Justo debajo, tendrás la reflexión correspondiente a dicho reto.

Inicio    ¿Quiénes somos?    Planteamiento del recurso    ¿A quién va dirigida?    Organización    Acciones

### ACCIÓN 1

“Realizamos la cama con los ojos cerrados”

**Reto:** Este reto se llevará a cabo en casa, donde se promoverá la creatividad y ayudará al alumnado a expresar sus emociones desde una perspectiva diferente. Para ello, se necesitará que el alumno/a se coloque enfrente de la cama deshecha con los ojos vendados, luego, deberá realizarla de la forma más creativa posible. No obstante, deberán grabarse y así podrán observar las emociones que irán transmitiendo mientras realizan el reto. Finalmente, al acabar deberán ver de nuevo el vídeo y podrán contestar a una serie de cuestiones que se les harán, para que sean capaces de reflexionar sobre lo que han hecho.

**Objetivo:** El objetivo será promover la creatividad y la comunicación de las emociones, realizando una acción cotidiana, careciendo del sentido de la vista.

**Tiempo:** Tendrás aproximadamente 20 minutos para realizar la cama. Luego, deberán visualizar de nuevo el vídeo y en 15 minutos contestar las cuestiones que se le han planteado.

**Lugar:** En el dormitorio.

**Recursos:**

- Cama.
- Cualquier accesorio para tapar los ojos.

*Inicio*   *¿Quiénes somos?*   *Planteamiento del recurso*   *¿A quien va dirigido?*   *Organización*   *Acciones*

*¿Qué tal tu experiencia?*

*¿Piensas que el reto ha sido difícil o fácil?*

FÁCIL   DIFÍCIL

*¿Cómo te has sentido al realizar el reto?*

ALEGRÍA   TRISTEZA   IRA/ENFADO   MIEDO   SORPRESA   ASCO

*¿Te has divertido?*

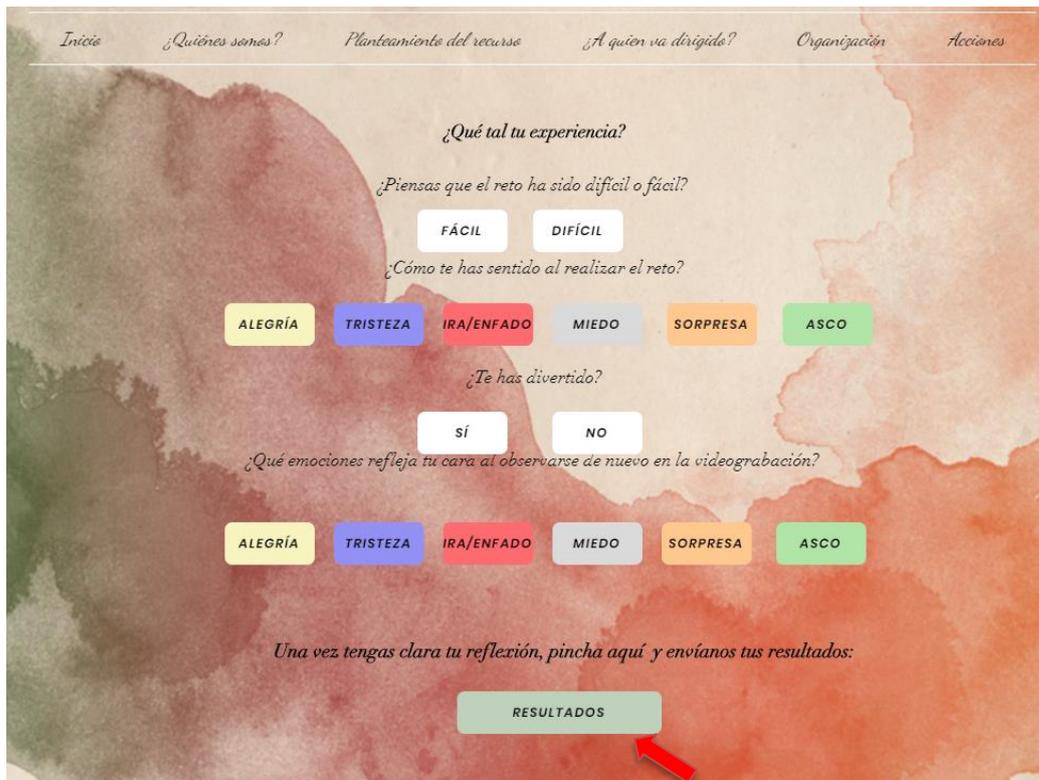
SÍ   NO

*¿Qué emociones refleja tu cara al observarse de nuevo en la videograbación?*

ALEGRÍA   TRISTEZA   IRA/ENFADO   MIEDO   SORPRESA   ASCO

*Una vez tengas clara tu reflexión, pincha aquí y envíanos tus resultados:*

RESULTADOS



Terminada la reflexión, deberás apuntar tus resultados en este documento y enviárnoslo.