

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
INFANTIL**

**PROGRAMA EMOTION: PARA LA ENSEÑANZA DE LAS
EMOCIONES EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOMOTRICIDAD**

ALUMNA: NAYARA PÉREZ IZQUIERDO

TUTORA: SONIA PADILLA

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

CONVOCATORIA DE JUNIO

La capacidad de expresar los propios sentimientos constituye una habilidad social fundamental.

Daniel Goleman

RESUMEN

En este Trabajo de Fin de Grado se presenta una propuesta didáctica llevada al plano psicomotriz con el objetivo de favorecer y fortalecer el desarrollo y aprendizaje de las emociones en Educación Infantil. Se hará una revisión teórica a través de la cual se afianzarán las bases de este *Programa EMOTION: para la enseñanza de las emociones en la práctica de la psicomotricidad*. Este programa se trabajará desde el plano sensorial, lúdico y vivencial para lograr así una mejor interiorización de los contenidos y fomentar la inteligencia emocional. Como sabemos, es importante desde edades tempranas educar en emociones para lograr una mejor vida emocional y social de cara a un futuro adulto.

Palabras clave: emociones, psicomotricidad, educación emocional, autocontrol emocional, gestión emocional, innovación.

ABSTRACT

In this Final Degree Project we present a didactic proposal taken to the psychomotor level with the objective of favoring and strengthening the development and learning of emotions in Early Childhood Education. A theoretical review will be made through which we will strengthen the basis of this *Program EMOTION: for the teaching of emotions in the practice of psychomotor skills*. We will work this program from a sensory, playful and experiential point of view in order to achieve a better internalization of the contents and promote emotional intelligence. As we know it is important from an early age to be educated in emotions in order to achieve a better emotional and social life for a future adult.

Key words: emotions, psychomotricity, emotional education, emotional self-control, emotional management, innovation.

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Datos de identificación del proyecto	2
3. Justificación teórica.....	2
4. Objetivo general del proyecto	13
5. Propuesta metodológica	14
6. Objetivos generales y específicos	14
7. Contenidos	16
8. Metodología	17
9. Descripción del aula	18
10. Recursos humanos y materiales/didácticos	18
11. Temporalización	19
12. Actividades	19
13. Evaluación	20
14. Presupuesto	21
15. Conclusiones	22
16. Valoración personal	23
17. Bibliografía	25
18. Anexos	30

1. INTRODUCCIÓN

Tras la realización del practicum II en un colegio de Valle de Guerra, pude observar en primera persona como los niños/as presentaban dificultades en la gestión y autorregulación emocional, la cual se reflejaba en una falta de autocontrol emocional y de empatía que provocaba diversos conflictos en el aula. Por otra parte, pude comprobar como los ejercicios dinámicos y las actividades de motricidad promovían la unión y el trabajo en equipo.

Es por ello, que tras observar esta situación me he planteado llevar a cabo un Trabajo de Fin de Grado que se materializa en el diseño de un programa que promueve las emociones a través de la psicomotricidad denominado *Programa EMOTION: para la enseñanza de las emociones en la práctica de la psicomotricidad*.

Se parte de la premisa de la importancia de educar en emociones a los niños y las niñas desde edades tempranas, pues éstas los acompañarán durante todo su recorrido a lo largo de la vida. Como señalan Bisquerra, Pérez y García (2015) la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente a lo largo de toda la vida, que se propone el desarrollo de competencias emocionales”.

Así mismo, la mejor manera para interiorizar los conceptos emocionales es a través de la experimentación es por ello por lo que los trataremos a través de la psicomotricidad. Como podremos leer más adelante, hay estudios que demuestran que el aprendizaje de las emociones a través de la psicomotricidad es más significativo y hace que los niños y niñas lo interioricen mejor (Jara, 2018 y García, 2017).

Por lo tanto, con este Trabajo de Fin de Grado, se pretende dar una respuesta a la carencia de herramientas en educación emocional proponiendo de forma innovadora y educativa el presente programa de educación emocional.

2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El presente proyecto se llevará a cabo en el CEIP Lope de Guerra. Este centro se encuentra en el municipio de San Cristóbal de La Laguna y está exactamente ubicado en la localidad de Valle de Guerra, formando parte de la Comarca Nordeste de la isla de Tenerife.

La zona en la que se encuentra ubicado el centro es rural, ya que se da mucho la agricultura y ganadería, así gran parte de su economía procede del cultivo del plátano, las flores, las papas y la viña. Una gran parte de su población se dedica a este sector y otra parte de esta a otras actividades propias del sector secundario y terciario.

Es un centro público de Educación Infantil y Primaria de Línea 1, ya que solo hay una clase de cada nivel educativo, además no hay ningún curso mixto. Cuenta con tres aulas del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, de 3 a 5 años.

El aula en que pondremos en práctica nuestro proyecto será la de 5 años. Esta aula está constituida por 11 niños y 7 niñas, los cuales muestran carencias a nivel afectivo y cognitivo y gran inmadurez.

3. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Concepto de emoción

Según la Real Academia Española (RAE) (s.f.) el término emoción se define como “1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. 2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo”.

Así mismo, Bisquerra (2009) las define como “reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial”. De manera similar Williams James (1884) habla de que las emociones son respuestas de nuestro organismo ante ciertos estímulos que encontramos en nuestro entorno (Mora, 2013).

Otra manera de definir las emociones es como lo hace Rolls (1999), citado en Mora (2013), “son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy

ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo”.

Por otro lado, Tomasini (2001), relaciona las emociones con el lenguaje. Este establece que las emociones tienen que ver con la “vida mental” de la persona. Todo empieza a ocurrir dentro de su cabeza y termina manifestándose a través del cuerpo, “vía lo físico”.

En general, estos autores mencionados anteriormente coinciden en que las emociones tienen que ver con algo interno a nuestro cuerpo, todo ello se produce dentro de nuestro organismo. Es por ello por lo que debemos afirmar, que desde el momento en que nacemos las emociones se encuentran dentro de nuestro organismo y nos acompañarán en el largo recorrido que es la vida.

Hay que destacar además, la importancia que tienen las emociones respecto a su función adaptativa para la supervivencia de la persona, que destacan algunos autores como Darwin, Tomkinson, Izard y Ekman (Piqueras et al., 2016).

Las emociones son elementos importantes de nuestras vidas que debemos saber gestionar y manifestar adecuadamente con el fin de conseguir nuestro bienestar mental, emocional y social. Pues así Alonso-Serna (2022) señala que el control de las emociones es una cuestión de lo más relevante en nuestras vidas que va a afectar a nuestra autoestima, nuestro desarrollo académico, las relaciones interpersonales y a nuestro progreso personal y profesional.

Clasificación de las emociones

En su teoría sobre las emociones, Bisquerra (2009) establece que estas las podemos clasificar en tres categorías: positivas, negativas y ambiguas.

En este sentido, para Bisquerra (2009) las emociones positivas son aquellas que nos generan bienestar e implican un progreso hacia nuestros objetivos personales (alegría, amor y felicidad). Por otro lado, las emociones negativas son aquellas que percibimos como una amenaza o dificultad (ira, miedo, tristeza, ...). Y en último lugar, tendríamos las ambiguas que serían la sorpresa, las emociones sociales y las estéticas.

Así mismo, al igual que Bisquerra (2009) señala que hay emociones positivas y negativas, también deja claro que no hay que identificarlas como emociones buenas o malas. En este sentido, señala que todas las emociones son buenas, “el problema está en lo que hacemos con las emociones”.

Además, Bisquerra (2009) señala que las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las posibilidades de supervivencia. Mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, van orientadas a la felicidad.

Siguiendo con su clasificación, a partir de 1972, autores como Ekman (1972) e Izard (1977) establecieron la idea de que las emociones básicas eran seis: la alegría, la tristeza, el miedo, el disgusto, la sorpresa y la ira (Díaz y Flores, 2001).

Funciones de las emociones

Otra forma que podemos encontrar para clasificar las emociones es atendiendo a sus funciones. Así, podemos encontrar que las funciones se clasifican en adaptativa, social y motivación.

Por consiguiente, las funciones de las emociones se describen de la siguiente manera: (Pisquera et al., 2016)

Función Adaptativa: esta función prepara al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizándolo la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.

Función social: dado que la función principal de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, su expresión permite predecir el comportamiento asociado con las emociones, es por ello por lo que tiene un importante valor en las relaciones interpersonales (Chóliz, 2005). Izard (1993) destaca las siguientes funciones sociales de las emociones: 1) facilitar la interacción social, 2) controlar la conducta de los demás, 3) permitir la comunicación de los estados afectivos y 4) promover la conducta prosocial.

Por ejemplo, la felicidad puede favorecer los vínculos sociales y las relaciones interpersonales, mientras que la ira puede provocar respuestas de evitación o confrontación (Chóliz, 2005).

Función motivacional: como establece Chóliz (2005) la relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas; la alegría, la atracción interpersonal; la sorpresa, la atención ante estímulos novedosos, etc.

Autocontrol emocional

Al igual que es importante saber el concepto de emoción y sus tipologías, también lo es saber gestionarlas y tener autocontrol sobre ellas.

El autocontrol emocional, hace referencia a la habilidad de gestión y control de las emociones propias ante la conflictividad de nuestros impulsos (Goleman, 1999)

Las personas que están dotadas de esta competencia emocional se caracterizan de la siguiente manera: gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas, permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aún en los momentos más críticos y piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones (Pozueta, 2001.).

En este sentido el autocontrol emocional no supone intentar eliminar esas emociones que nos pueden resultar negativas, sino que implica reconocer su papel y canalizarlas de forma positiva (Darder, 1998)

Siguiendo en esta línea, es importante que los niños y niñas aprendan a dominar sus emociones y consigan solucionar de forma pacífica los conflictos, ya que de esta manera se mejorarán las relaciones sociales (Perete, 2013) y se logrará el bienestar mental y emocional.

Además, como señala Perete (2013) un mal autocontrol emocional puede tener consecuencias negativas en nuestro futuro, como carecer de amistades, insatisfacción emocional con nuestra pareja, etc.

Es relevante enfatizar la importancia de trabajar desde edades tempranas el autocontrol emocional y emplear diferentes técnicas de autocontrol, como destaca Pérez (2016):

- Sistema de Economía de Fichas: consiste en reforzar la conducta deseada para que se vuelva a repetir.
- Técnica del semáforo: para la enseñanza del autocontrol de emociones negativas. Esta técnica consiste en pararse cuando no podemos controlar una emoción, como si el semáforo estuviera en rojo. A continuación, pensamos sobre el problema y lo que estamos sintiendo (luz amarilla) y por último, elegimos la mejor decisión para nuestra situación (luz verde).
- Simón dice: enseña a los niños/as a escuchar y controlar sus impulsos haciéndoles seguir una trayectoria precedida por “Simón dice”.
- Técnica de la tortuga: esta consiste en el control de las propias conductas disruptivas. Esta técnica tiene tres partes (Tortuga – Relajación – Solución de Problemas): En primer lugar, la maestra o el maestro les contará la historia de la Tortuga y les enseñará a los niños/as a responder a la palabra clave “Tortuga”, encogiéndose y metiendo la cabeza entre sus brazos. A continuación, se les enseña a relajar sus músculos mientras hace la tortuga, ya que la relajación es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos que es necesaria para mostrar una conducta agresiva, disminuyendo así la probabilidad de que ocurra esta conducta. Durante la relajación, se introduce una explicación a través de la siguiente historia. Y para finalizar, se enseña al niño o la niña a utilizar las técnicas de solución de problemas para valorar las diferentes opciones y manejar la situación que le ha llevado a hacer la tortuga

La psicomotricidad

El concepto de psicomotricidad ha sufrido transformaciones a lo largo de la historia. En sus principios era un conjunto de ejercicios que se utilizaban con el propósito de corregir habilidades, dificultades o discapacidades. Sin embargo, actualmente ocupa un lugar muy importante en la educación y en el desarrollo integral del infante, esto es debido a la relevante relación entre el desarrollo motor, afectivo e intelectual en esta práctica (Cédres 2021).

Sobre esta práctica existen incontables constructos teóricos, y entre ellos destacaré la Práctica Psicomotriz de Aucouturier, también conocido como el padre de la psicomotricidad.

Esta práctica psicomotriz tenía como objetivo la maduración psicológica del infante a través de su propio cuerpo y movimiento (Buzón, 2020).

Esta práctica favorece el desarrollo armónico del infante porque lo acompaña en los procesos de crecimiento y desarrollo de la identidad partiendo del juego, el movimiento, la acción y la representación generando placer en el niño/a al descubrir y manejar el mundo (ASEFOP).

El eje central de esta práctica psicomotriz es el juego, el cual permite al niño/a la superación de la angustia en tres niveles (Aucouturier (s.f.) citado en Chokler (s.f.)):

- Un primer nivel de reaseguramiento profundo de la angustia de la pérdida, donde destacan los juegos de destrucción y construcción, presencia y ausencia, identificación con el yo ideal...
- Un segundo nivel de reaseguramiento de la angustia de castración, en el que el juego es generalmente diferente entre niñas y niños.
- Un tercer nivel que está constituido por juegos reglados donde hay una mayor distanciamiento emocional, exige ponerse en el lugar del otro, la comprensión de normas...

Aucouturier (2004) divide las sesiones de práctica psicomotriz en cinco momentos (Cédres, 2021):

- Ritual de entrada: en él se realiza la bienvenida y la acogida del alumnado, así como el reconocimiento de cada uno de ellos/ellas. En este momento de la sesión se establecerán las reglas de funcionamiento y los roles que se desempeñarán.
- Momento para la expresividad motriz: este es el momento del juego espontáneo y libre. Este es el momento para la destrucción y construcción de pilares, el juego de esconderse, los juegos de ser pillado, los juegos de llenar y vaciar, los juegos de expresión musical, etc. El/la psicomotricista ha de interactuar con el grupo, además de valorar las competencias que estos poseen con el fin de satisfacer las necesidades, además es importante darles una imagen positiva de sí mismo con el fin de aumentar la autoconfianza.
- Momento de la historia: la historia o el cuento que vaya a narrarse cumple con dos secuencias: el ascenso de las emociones, y posteriormente, la vuelta a la calma.
- Momento de la expresividad plástica y gráfica: esta es la fase de producciones con las construcciones y el dibujo, en la que se pretende fomentar la capacidad de simbolización y el acceso a la descentralización, promoviendo la creatividad e imaginación de los alumnos y alumnas.
- Ritual de salida: es el momento de abandonar la sesión. El alumnado deberá dejar el material tal y como lo encontró en el inicio de la sesión. Se pueden utilizar canciones para la despedida. Por último, el alumnado se pone los zapatos y sale de la sala.

La práctica psicomotriz pretende el desarrollo físico, mental y social del infante a través del juego y la expresión y el movimiento. De ahí la importancia que tiene el juego en estas etapas, ya sea para el aprendizaje de los niños/as como la expresión de sus emociones.

Como señalan Ros y Alins (2001), el niño/a desde los 3 a los 6 años se expresa con el juego, y a través de este, él/ella, empieza a afirmar sus actitudes, sus capacidades motrices y sus estados de socialización. El juego, es por tanto, un camino para la formación de la personalidad y para la evolución de la imagen del propio cuerpo.

La Real Academia Española define el juego como la acción de jugar, entretenerse y divertirse, o una actividad intrascendente que no ofrece ninguna dificultad. Sin embargo, el juego es más que una simple actividad donde el niño/a se divierte y disfruta. A través del juego el infante explora su entorno, descubre sus posibilidades de acción, asume roles, trabaja sus conductas de socialización y además, y lo que consideraría más importante, el niño/a expresa sus emociones y sentimientos mientras juega.

“El juego es fundamental para el desarrollo físico, intelectual, afectivo, social, emocional y moral en todas las edades” (Gallardo y Gallardo, 2018, p. 42). Además, como señala Herranz (2013) citado en Gallardo y Gallardo (2018), el juego es un medio esencial de interacción entre iguales y sobre todo, genera el descubrimiento de nuevas sensaciones, sentimientos, emociones y deseos.

El juego infantil, nos permite a, nosotros, los adultos comprobar el desarrollo del infante, a través de este, podemos comprobar su desarrollo cognitivo y motriz, así como sus habilidades para estar con otros menores y como controla y manifiesta sus propias emociones, inquietudes, frustraciones, etc.,

Las emociones y la psicomotricidad

La mejor manera de relacionar el concepto de emoción con la psicomotricidad es a través del concepto de Psicomotricidad Relacional. André Lapierre (s.f.) (cit. En Rodríguez, 2020) la define como la que “considera el cuerpo del niño únicamente bajo sus aspectos cognitivos: un cuerpo organizado en torno a su eje, con las nociones de alto y bajo, delante y detrás, derecha e izquierda; referencia inicial que va a permitir al niño organizar el espacio-tiempo y conceptualizar sus percepciones”.

Esta le va a permitir al infante “vivir sus fantasmas inconscientes en un juego simbólico en el que el adulto consciente le sirve de compañero. Así, va a poder expresar y elaborar sus conflictos, colmar sus carencias y estructurar su personalidad de manera mejor equilibrada” (Lapierre (s.f.), citado en Rodríguez, 2020).

Por tanto, podemos decir que la psicomotricidad relacional le va a permitir al niño/a su desarrollo global a través de su relación con su propio cuerpo.

Tanto Lapierre (s.f.) como Aucouturier (2004) proponen una educación que parta de la acción sensorial y motora vivida a través de las experiencias y relaciones con el mundo que rodea al propio niño/a.

Concretamos entonces, que la psicomotricidad relacional le da gran importancia a lo que se vive de manera afectiva y simbólica, en la cual las emociones, el pensamiento, los conflictos psicológicos y el propio cuerpo se expresan a través del juego.

Partiendo de esto, hablamos entonces de la importancia que tiene trabajar la educación emocional en la psicomotricidad, pues a través de las competencias emocionales se pretende lograr el desarrollo integral y armónico del infante.

Es por ello por lo que para que la educación emocional sea significativa debemos crear ambientes y experiencias que permitan a los niños/as expresar de manera natural sus emociones, de manera que sean ellos mismos quienes las identifiquen y relacionen (Valentín-Gamazo, 2019.).

Según el Artículo 3 del Boletín Oficial de Canarias (BOC 163/2008), “la finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños/as”, por tanto, contribuir a su desarrollo global. En esta etapa educativa se debe trabajar partiendo de técnicas que se basen en las experiencias, el movimiento y el juego, por lo que la psicomotricidad se hace presente en esta conceptualización.

Destacamos entonces la importancia de la educación no verbal y la expresión corporal como medio fundamental para la expresión y reconocimiento de las emociones. Cómo señala Valentín-Gamazo (2019), tanto el movimiento como el cuerpo son el medio principal que tiene el niño/a para expresar su mundo afectivo y emocional. De ahí que Llorca y Vega (2002) consideren al niño/a como un ser psicomotor que expresa sus problemas, ideas, comunica, opera, contextualiza y aprende mediante su expresividad y sus manifestaciones psicomotrices.

Ahora bien, partiendo de que toda comunicación no verbal es comunicación emocional, señalamos que a través de la primera nombrada utilizamos la expresión corporal, con cualquier parte del cuerpo. Por ello, podemos deducir que la educación emocional está estrechamente relacionada con la psicomotricidad relacional (Valentín-Gamazo, 2019).

Algunos autores como, Ruano (2004), aseguran que nuestro cuerpo “no funciona solo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas”.

Podemos llegar a definir, entonces, que la educación emocional y la psicomotricidad (relacional) están íntimamente ligadas, pues a través de nuestros gestos corporales, lenguaje no verbal y expresiones manifestamos nuestras emociones y las comunicamos al resto.

Tal es la importancia de trabajar la educación emocional a partir de la psicomotricidad que se han realizado investigaciones sobre el efecto positivo que puede tener ésta en la enseñanza de las emociones. Así García (2017), descubrió en su “Programa de psicomotricidad para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes preescolares” que la psicomotricidad tiene efectos positivos en la autoconciencia emocional, la automotivación, la autorregulación, la empatía, las habilidades sociales y la inteligencia emocional.

Así, antes de llevar a cabo dicho programa solo el 12% de los investigados tenían un nivel alto de inteligencia emocional, tras su puesta en práctica las cifras aumentaron y se descubrió que el 88% de los preescolares tenían un nivel de inteligencia emocional alto.

En cuanto a la autoconciencia emocional, antes del programa solo el 36% tenían un nivel alto de autoconciencia emocional, sin embargo después de llevarlo a cabo aumentó hasta el 84%. Siguiendo con la automotivación, antes del programa el 32% tenían un nivel alto, y después de éste se logró que el 44% tuvieran un nivel alto de automotivación. Respecto a la autorregulación emocional, antes el 48% tenían un nivel alto, después del programa se logró que el 80% tuviese un nivel alto en autorregulación emocional. Siguiendo con la empatía, solo el 48% tenían un nivel alto, y al finalizar el programa se consiguió que el 88% de los preescolares lograra un nivel alto de empatía. Y finalmente, en cuanto a las habilidades sociales, al principio solo el 8%

tenía un nivel alto, sin embargo después de llevar a cabo el programa se obtuvo que el 88% de los preescolares tenían un nivel alto en habilidades sociales.

Así mismo, otras investigaciones como la de Jara (2018) llegan exactamente a las mismas conclusiones que la de García (2017). En este caso, Jara (2018) lleva a cabo su investigación con infantes de dos años a través de una técnica psicomotriz de movimientos básicos, vivencias y afectividad (MVA). En su investigación concluye que: antes de la investigación el 60% de los infantes tenían un nivel alto de inteligencia emocional y un 27% un nivel medio y tras ésta aumentó en un 66% en nivel alto y un 27% en nivel medio; en cuanto a autocontrol emocional, antes un 60% de los infantes tenían un nivel alto y un 27% un nivel medio, aumentando en un 33% de nivel medio tras la investigación; por último, en empatía un 53% tienen un nivel bajo y un 27% un nivel medio, tras aplicar la técnica se logró que aumentarían los datos consiguiendo que un 66% de los infantes tengan un nivel alto de empatía.

Como señalan Llorca y Vega (2002) “la educación psicomotriz es una técnica, pero también es una forma de entender la educación, una pedagogía activa desde un enfoque global del niño y de sus problemas”. De ahí que se deba trabajar las emociones en este ámbito, pues lo que trataremos es partir del niño/a y de sus intereses para dar sentido a la educación.

Tras todas estas palabras y datos reflejados en este trabajo, destaco lo importante que es trabajar las emociones partiendo de la psicomotricidad para lograr una estabilidad emocional y una mejor gestión de las mismas de cara a la adultez, sin embargo, estas propuestas es algo que realmente no se lleva a cabo en las aulas actualmente, tanto porque no se imparte la psicomotricidad como tal, como porque tampoco se le da la importancia necesaria a las emociones y no se hace una unión entre ambos conceptos.

Por ello he querido con este Trabajo de Fin de Grado hacer una propuesta didáctica innovadora para trabajar en las aulas las emociones dentro de la psicomotricidad y darle la importancia que realmente necesitan y que se le debe dar.

Pero antes debemos entender porque mi propuesta es innovadora. En primer lugar, debemos saber que el concepto de innovación educativa se entiende como “un conjunto de ideas, procesos y estrategias, más o menos sistematizados, mediante las cuales se trata de introducir y

provocar cambios en las prácticas educativas vigentes” (Cañal, 2005). Prosiguiendo sobre estas líneas, De Haro (2009), señala que esta innovación no tiene por qué ser nueva de manera generalizada, simplemente basta que sea algo novedoso para la persona que lo pone en práctica o según el entorno en el que nos encontremos. Así, la innovación “es relativa respecto a quien la aplica y a su entorno” (De Haro, 2009).

Por lo tanto entendemos que la innovación educativa pretende la mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje, de manera que se creen nuevas formas de enseñar y de aprender que nunca antes se hayan llevado a cabo por la persona o en el entorno. Lo primordial de la innovación educativa, no solo es la introducción de las nuevas tecnologías, sino también llevar a cabo un cambio en las actuales metodologías que se emplean (De Haro, 2009).

Por consiguiente, finalizo con la idea de que mi propuesta educativa es innovadora porque he detectado la necesidad de trabajar las emociones en este centro, dado a la falta de gestión y autocontrol emocional que presentan los niño/as. Además, de llevarla a cabo a través de la psicomotricidad, pues es un área que no se trabaja en este centro y que creo que es conveniente impartir.

4. OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

Los objetivos generales de este Trabajo de Fin de Grado consisten en:

- Objetivo 1: Hacer un recorrido teórico por el concepto de emoción (tipos, clasificación, funciones, autocontrol...) y la psicomotricidad.
- Objetivo 2: Plantear una propuesta de innovación didáctica para el trabajo de las emociones a través de la psicomotricidad.

Así mismo, estos objetivos generales se dividen en pequeños objetivos específicos:

- Trabajar en la identificación y reconocimiento de las emociones.
- Desarrollar el autocontrol emocional.
- Facilitar el desarrollo de la función adaptativa.

- Propiciar el desarrollo de la función social.
- Fomentar la adquisición de la función motivacional.
- Favorecer la expresión de las emociones a través de la práctica motriz (juego, movimiento, comunicación...).
- Reconocer la importancia de la práctica psicomotriz para la expresión de las emociones.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

A continuación, se expondrán todos los datos y componentes necesarios para llevar a cabo esta propuesta didáctica, la cual lleva por nombre “*Programa EMOTION: para la enseñanza de las emociones en la práctica de la psicomotricidad*”.

Con este programa de innovación pretendo que los alumnos y alumnas del contexto en el que se llevará a cabo dicho proyecto aprendan a canalizar sus emociones y sean capaces de mantener relaciones sociales sanas.

Este programa va destinado al alumnado de cinco años del CEIP Lope de Guerra, ya mencionado con anterioridad.

La necesidad de llevar a cabo este programa en dicha aula se debe a la falta de gestión y control emocional que poseen los niños y niñas, llegando a vérsese actitudes aún inmaduras para su edad debido a que no saben cómo afrontar sus emociones. Además, al ser un grupo muy inquieto, la idea de llevarlo a cabo a través de la psicomotricidad les ayudará además en el autocontrol.

6. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Según el Decreto 183/2008, de 29 de julio, la Educación Infantil tiene como fin “lograr el desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, cognitivo, emocional, afectivo y social”.

Es por ello por lo que los objetivos generales de etapa de este programa son dos:

b) Adquirir una progresiva autonomía en sus actitudes habituales y desarrollar sus capacidades afectivas, logrando, paulatinamente, confianza en sí mismos y seguridad emocional.

c) Relacionarse con las demás personas respetando la diversidad, y aprender las pautas elementales de convivencia, ayuda y colaboración, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Así mismo, los objetivos específicos de este programa se trabajan en relación con cada una de las tres áreas de conocimiento que se trabajan en la Educación Infantil:

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- 1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- 3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.

Conocimiento del entorno

- 2. Establecer relaciones con personas adultas y sus iguales en un ámbito cada vez más amplio, interiorizando progresivamente las pautas básicas de convivencia y comportamiento social, ajustando su conducta a ellas.

Lenguaje: comunicación y representación

- 1. Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.

- 5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación.

7. CONTENIDOS

Para la realización de este programa es necesario establecer unos contenidos de aprendizaje con el fin de que el alumnado adquiera los conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas que se quieren conseguir con dicho programa. Así, los contenidos que trabajaremos serán los siguientes:

Conceptuales

- 1. Concepto de emoción.
- 2. Tipos de emociones.
- 3. Qué es la relajación.
- 4. Concepto de agradable y desagradable.

Procedimentales

- 1. Utilización de la expresión motriz para transmitir sus emociones.
- 2. Utilización de expresiones plásticas para transmitir sus emociones.
- 3. Reconocimiento de las propias emociones y la de los demás.
- 4. Dramatización de emociones.

Actitudinales

- 1. Validación de las emociones propias y las de los demás.
- 2. Actitud positiva hacia la realización de las actividades del programa.
- 3. Valores de respeto hacia los demás compañeros.

- 4. Ser capaces de ponerse en el lugar de otra persona.

8. METODOLOGÍA

A partir de este proyecto pretendemos trabajar diferentes métodos pedagógicos, con el fin de lograr que nuestro alumnado sea más participativo consiguiendo así un aprendizaje significativo en el que potenciemos el trabajo en equipo y el buen ambiente escolar.

Cabe destacar la importancia de crear un clima cálido de seguridad afectiva que permita a nuestro alumnado estar más cerca del mundo que les rodea de manera que puedan expresar con total confianza sus emociones y mostrarlas a los demás.

Así mismo, utilizaremos métodos basados en las experiencias y el juego, respetando siempre la globalidad, individualidad y creatividad de cada alumno/a.

Estas actividades tienen como fin fomentar la autonomía personal de nuestro alumnado, procurando desarrollar la autoconfianza y las actitudes positivas hacia los demás y los nuevos aprendizajes.

Trataremos partir de los intereses de nuestros alumnos/as ya que de esta manera lograremos una mayor motivación e interés por parte de ellos, de cara a los conocimientos nuevos.

Por tanto, los métodos que llevaremos a cabo para lograr los objetivos planteados serán los siguientes:

- **Cooperación:** deberán trabajar unidos en diferentes actividades para lograr el resultado esperado.
- **Juego:** el principal tema de este trabajo es la psicomotricidad, es por ello por lo que el juego debe estar siempre presente.
- **Exposición y debate:** realizaremos retroalimentaciones sobre los resultados de las actividades para comprobar que nuestro alumnado lo ha interiorizado, además, de tener una opinión de ellos sobre si les ha gustado o no dicha actividad.

- **Enseñanza directiva:** las sesiones, y por tanto las actividades, siempre estarán guiadas por la docente para que los niños y niñas observen a través de un modelo como deben realizar cada una de las actividades.

9. DESCRIPCIÓN DEL AULA

La sala de psicomotricidad deberá estar estructurada en diferentes espacios para que las sesiones llevadas a cabo tengan una mejor organización. Es por ello por lo que el/la docente deberá organizar el aula antes de cada sesión. Cada zona será delimitada con cinta aislante para que los niños y niñas comprendan en qué zona deben estar en cada momento.

El aula deberá tener una zona de pertenencias y de zapatos, donde los infantes dejarán sus zapatos y enseres antes de entrar a la sala. A continuación, se desplazarán a la zona del banco donde esperarán pacientes a que el/la docente les dé las órdenes.

Posteriormente, el alumnado y el/la docente pasarán a la zona del ritual de entrada, que estará compuesta por el tatami, colchonetas y lo necesario para realizar los estiramientos. Contarán con una zona de expresión gráfica para realizar las actividades en las que sea necesario dibujar, escribir o pintar. Habrá también una zona para los materiales.

Para poder tener una mejor visión de la sala, se presentará un plano de esta (Anexo 1).

Cabe destacar que el centro no cuenta con un aula de psicomotricidad por lo que se creará un aula para que los niños y las niñas puedan impartir esta especialidad.

10. RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS/ DIDÁCTICOS

En lo que respecta a los recursos que vamos a necesitar para llevar a cabo nuestro programa los agruparemos en tres tipos:

Didácticos

Serán los que sean de elaboración propia o que el alumnado vaya a necesitar para la elaboración del programa. En este caso tendremos el “Cuento de la tortuga”, dibujo de la tortuga y el dado de las emociones. Todos ellos se podrán encontrar en anexos.

Materiales

Dentro de este grupo estarán los instrumentos que necesitaremos en la sala de psicomotricidad para poder llevar a cabo el programa, como pueden ser, mesas, sillas, armarios, perchero tatami, banco, colchonetas, espejos, espaldera, potro, dados de goma, ceras, crayones, lápices, pinturas acrílicas, folios, casete, proyector, etc.

Muchos de estos materiales serán comprados y otros ya dispone el centro de ellos.

Humanos

En este caso no se requiere de un recurso humano específico, ya que este programa será llevado a cabo por el profesor de educación física del centro que también imparte psicomotricidad en Infantil.

11. TEMPORALIZACIÓN

El programa de innovación será de carácter trimestral, en este caso el segundo, debido a que cada módulo estará compuesto por cuatro sesiones de trabajo, por lo que el programa se llevará a cabo en doce sesiones. Estas sesiones se impartirán dos veces en semana, dado que así lo establece el horario del centro, por tanto nos llevará dos meses completar el programa.

Las sesiones tienen una duración de 45 minutos, y se llevarán a cabo los martes y viernes en la hora anterior al recreo.

Habría que señalar que esta temporalización no es fija, ya que pueden surgir cambios debido a la programación, salidas, falta de profesorado, días no lectivos, etc.

Para poder tener una imagen clara de la temporalización del programa, se presentará un cronograma (Anexo 2) en el que se refleja en qué día del mes se llevará a cabo cada una de las sesiones.

12. ACTIVIDADES

Nuestro programa se basará en tres módulos temáticos que contará con cuatro actividades por cada módulo. El primer módulo se titula “Sentimos” en él trabajaremos actividades enfocadas

en un aspecto más sensorial (Anexo 3). Serán actividades en las que tenemos que conectar con nuestro mundo sensorial para expresar nuestras emociones:

1. “En calma”
2. “Siento mi cuerpo”
3. “Mi caja de sensaciones”
4. “El arte emocional”

El segundo módulo se titula “¡Muévete y siente! (Anexo 4), en él se trabajarán actividades que tienen que ver un poco más con el movimiento y el juego, es decir, más lúdico:

5. “Yoga rural”
6. “Mi familia”
7. “Dado de las emociones”
8. “Tortuga controla sus emociones”

Y por último, el tercer módulo que se titula “Sé ser” (Anexo 5), en él se trabajarán las emociones a través de su vivencia, es decir, las trabajaremos en nuestra propia piel, imitándolas o representándolas:

9. “El espejo”
10. “Teatro de las emociones”
11. “Me quiere, no me quiere”
12. “Emotion”

13. EVALUACIÓN

Un aspecto muy importante a la hora de hacer una propuesta educativa es la evaluación, ya que a través de ella podremos observar el progreso de nuestro alumnado. Gracias a ella podremos detectar cuales son las principales dificultades de nuestros alumnos/as y cuáles son sus virtudes y trabajar a partir de ellas para lograr la consecución de los objetivos. Para ello utilizaremos las rúbricas de evaluación donde reflejaremos los objetivos que queremos que nuestros alumnos/as logren adquirir (Anexo 10).

Hay que destacar que es importante que no solo el/la docente sea quién evalúe, sino que sea el propio alumnado quién también se evalúe a sí mismo.

Destacaremos la observación sistemática como instrumento básico para la evaluación de nuestro alumnado. Observaremos cómo se relaciona con el entorno y con los demás, con el fin de identificar su expresividad motriz y sus capacidades sociales.

Para lograr un mejor conocimiento y progreso de nuestros alumnos/as respecto a la adquisición de los nuevos conocimientos, realizaremos una evaluación inicial, con el fin de conocer cuáles son sus capacidades, y una evaluación final, para comprobar si esas capacidades han evolucionado y mejorado, o por el contrario ha sufrido un retroceso, se empleará la misma rúbrica de evaluación para así comprobar si los ítems han sido superados o no.

Así mismo, como ya mencioné anteriormente, también es importante que el alumnado sea quién se evalúe a sí mismo, por ello se ha creado una ficha evaluativa en la que el alumnado, tras cada sesión, evaluará como se ha sentido y si le ha gustado o no la actividad. Como es un alumnado que no sabe leer aún, dicha ficha será creada con imagen sencilla para que las puedan comprender fácilmente (Anexo 11).

14. PRESUPUESTO

Para finalizar con todos los datos del programa a continuación se adjunta un presupuesto de todos los materiales y recursos que van a ser necesarios para poner en marcha este programa (Anexo 12).

Hay que recalcar que el aula de psicomotricidad se creará de cero por lo que habrá mucho material que se tendrá que comprar porque el centro no dispondrá de él, como colchonetas, tatami... También hay otros materiales de los que el centro ya dispone como mesas, sillas y armarios.

15. CONCLUSIONES

Tener un buen control y gestión emocional conlleva un proceso largo durante toda la vida, por ello es recomendable comenzar desde edades tempranas a educar en emociones ya que es una edad en la que los niños y niñas interiorizan todo mejor y más rápido.

Como he mencionado reiteradamente y como señalan algunos autores ya mencionados con anterioridad, como Bisquerra, Pérez y García la educación emocional es un proceso de enseñanza constante y duradero durante toda la vida que pretende favorecer el desarrollo de las competencias. Por ello es importante proporcionar a nuestro alumnado los mejores recursos, estrategias y métodos para que tengan un mejor control de ellas. Y esto es lo que se pretende con mi propuesta de innovación.

Esta propuesta supondría una mejora para los niños/as ya que se mejoraría su mundo emocional enseñándoles a gestionar bien sus emociones, logrando que lleguen a ser un futuro adultos emocionalmente estables.

Así mismo, esto también supone una mejora para profesores/as y familias pues los ayudará a conocer como son las emociones de sus alumnos/as e hijos/as, como éstos las manifiestan y el uso que hacen de ellas.

Al llevarse a cabo este programa en un colegio rural, podemos valorar la oportunidad que este entorno puede ofrecernos. Así pues, podremos realizar actividades al aire libre que permitan a los niños y niñas conectar mejor con sus sentidos y emociones, a la vez que conectamos con la naturaleza.

Para finalizar, podemos destacar también lo beneficioso que sería replicar este programa en diferentes centros de la isla. Sobre todo si son llevados a cabo en zonas o barrios vulnerables con mucha delincuencia, ya que a través de este programa podremos ayudar a que estos niños y niñas tengan un buen bienestar emocional aprendiendo a cómo solucionar sus conflictos escuchando y atendiendo a sus emociones.

16. VALORACIÓN PERSONAL

A lo largo de estos cuatro años de carrera como estudiante he adquirido numerosos conocimientos y saberes que me ayudarán en mi proceso de formación y puesta en marcha como docente.

Tanto el Trabajo de Fin de Grado como el resto de las asignaturas del plan de estudios me han dotado de una serie de competencias que me impulsarán en mi desarrollo personal y profesional.

Desde el primer curso hasta ahora he adquirido la capacidad de reflexionar sobre el impacto de la sociedad y la economía en la educación, siendo unas variables muy destacables e influyentes que provocan cambios en la educación constantemente, tanto en la forma de enseñar como en la de aprender; he tomado conciencia sobre las capacidades y fortalezas que tiene cada individuo y como debo actuar ante ellas; he comprendido que la dinámica diaria infantil es cambiante y que por tanto su mundo es diverso y las situaciones y el saber deben ser flexibles en función de cada niño/a. He tenido la capacidad de reflexionar sobre la importancia de las familias y su implicación en la educación, pues esta puede actuar de manera positiva o negativa.

Así mismo, a lo largo de varias asignaturas, así como de los Prácticum, he adquirido la capacidad de identificar las dificultades de aprendizaje que presenta un/una menor y ser capaz de intervenir sobre ellas, dándole recursos y estrategias para mejorar esas necesidades, que a la vez me han servido como recursos para yo seguir aprendiendo.

Y sobre todo y lo que creo que es más importante y que he aprendido en la asignatura de Psicología de la educación socioafectiva, es la capacidad de intervenir con los niños y niñas utilizando un componente muy importante, la emoción. Así, he adquirido la capacidad de construir valores y trabajar el componente emocional, no solo en mi desempeño como docente en las prácticas, sino también como persona y estudiante a lo largo de toda la carrera y con el resto de mis compañeros y compañeras.

Es importante destacar también la capacidad para el trabajo en equipo y la cooperación, pues durante toda nuestra carrera de estudios y nuestra carrera como docentes debemos unirnos mano

a mano para seguir progresando y avanzando en la educación y así dar una educación de calidad a nuestros alumnos y alumnas.

Tras haber pasado por distintas asignaturas y diferentes Prácticums los principales conocimientos y ámbitos que considero que más me han enriquecido y aportado han sido, trabajar la parte afectiva y emocional, y el estudio y el trabajo de la atención a la diversidad. Son dos áreas en las que me gustaría seguir formándome como futura docente y sobre las cuales me gustaría encaminar mi vida laboral y docente.

En pequeñas conclusiones estos largos cuatro años de estudios me han proporcionado grandes conocimientos y capacidades que me servirán a la largo de toda mi carrera profesional, pero lo más importante es que me han enseñado a ser persona y a saber tratar a los demás como las personas que son, sin importar sus capacidades y actitudes o sus dificultades y necesidades. Y es por esto por lo que mi mayor suerte ha sido poder entrar en el Grado de Maestro/a de Educación Infantil, pues no solo te enseñará como enseñar a los niños y niñas sino que también te llenará de valores y aptitudes para ser una persona admirable.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso-Serna, D. K. (2022). La gestión emocional como acción prioritaria para el rendimiento personal, escolar y profesional. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 4(7), 9-11. Recuperado a partir de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/8441>
- Asociación Europea de Escuelas de Formación en Prácticas Psicomotriz (ASEFOP). (s.f.). *ASEFOP*. <https://www.asefop.com/es/la-practica-psicomotriz/>
- Aucouturier, B. (2004). En Cédres Rodríguez, H. (2021). *La práctica psicomotriz educativa como propuesta para favorecer el desarrollo emocional del alumnado de educación infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Riull. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24971>
- Aucouturier, B. (s.f.). En Chokler, M. (s.f.). *Acerca de la Práctica `sicomotriz de Bernard Aucouturier*. <https://masteratenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/04/7-Acerca-de-la-Prctica-Ps-icomotriz-de-Bernard-Aucouturier.pdf>
- Bisquerra, R. (2016). Inteligencia emocional y bienestar II. Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. *Dialnet*, 20-31. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYBienestarII-655308%20(3).pdf
- Bisquerra, R.; Pérez, J. C. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Buzón Marínez, A. (2020). *Educación emocional a través de la psicomotricidad en educación infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad de Sevilla]. Idus. <https://idus.us.es/handle/11441/107651>
- Cañal de León, P. (2005). *La innovación Educativa*. Ediciones Akal, S.A. <https://books.google.es/books?id=x8TZ6tfJ->

[18C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true](#)

- Cédres Rodríguez, H. (2021). *La práctica psicomotriz educativa como propuesta para favorecer el desarrollo emocional del alumnado de educación infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Riull. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24971>
- Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. <https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Darder, P., (1998). *Las emociones y la educación*. En López Rodríguez, F, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- De Haro, J.J. (2009). *Algunas experiencias de innovación educativa*. *Arbor*, 185. 71-92. <https://doi.org/10.3989/arbor.2009.extran1207>
- Ekman, p. y Izard, Carroll (1972). En Díaz, J.L. y Flores, E.O. (2001). *La estructura de la emoción humana: modelo cromático del sistema afectivo*. *Salud Mental*, 24(4), 20-35. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2001/sam014c.pdf>
- Gallardo López, J.A. y Gallardo Vázquez, P. (2018). *Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil*. *Hekademos, revista educativa digital*, (24), 41- 51. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-TeoriasSobreElJuegoYSuImportanciaComoRecursoEducat-6542602%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-TeoriasSobreElJuegoYSuImportanciaComoRecursoEducat-6542602%20(3).pdf)
- García Ramos, V.E. (2017). *Programa de psicomotricidad para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes preescolares*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/9110/Garcia_REV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Herranz, P. (2013). En Gallardo López, J.A. y Gallardo Vázquez, P. (2018). *Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil*. *Hekademos, revista educativa digital*, (24), 41- 51.

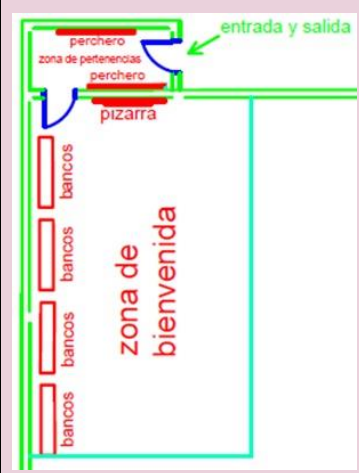
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-
TeoriasSobreElJuegoYSuImportanciaComoRecursoEducat-6542602%20(2).pdf


- Izard, C. E. (1993). Organizacional and motivacional functions of discrete emotions. In M. Lewis (Ed.), *Handbook of emotions*. Nueva York: Guilford Press, pp. 631-641.
- James, W. (1884). En Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189 (759).
<https://doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Jara León, H. (2018). Técnica psicomotriz en el desarrollo de la inteligencia emocional en infantes de dos años. *Revista Unitru*, 21 (1), 61- 67.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/1725/pdf>
- Lapierre, A. (s.f.). En Rodríguez Pérez, A. (2020). *La importancia de la Psicomotricidad Relacional de 0 a 3 años*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Riull.
<https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20121>
- Llorca Linares, M. y Vega Navarro, A. (2002). *Psicomotricidad y globalización del curriculum de educación infantil*. Ediciones Aljibe, S.L. <https://elibro-net.accedys2.bbt.ull.es/es/ereader/bull/55509>
- Orientación Andújar (2016, 26 de febrero). *Orientación Andújar: recursos educativos accesibles y gratuitos*. <https://www.orientacionandujar.es/2016/02/26/dado-de-las-emociones/dadodeemociones-2/>
- Perete Paredero, L. (2013). *Autorregulación de la ira en edad infantil. Un estudio de casos desde una perspectiva contextual-funcional*. [Tesis de pregrado, Universidad Internacional de La Rioja]. Archivo digital.
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1885/2013_06_27_TFM_ESTUDIO DEL TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1885/2013_06_27_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pérez Medina, M.J. (2016). *Inteligencia emocional: ¿Cómo trabajar el autocontrol, la empatía y la autoestima en educación infantil?* [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Riull. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3340>

- Piqueras Rodríguez, J.A., Ramos Linares, V., Martínez González, A.E. y Oblitas Guadalupe, L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicología*, 16(2), 85-112.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Emociones%20negativas%20y%20su%20impacto%20en%20la%20salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica.pdf>
- Pozueta, F. (2001). *Daniel Goleman: La inteligencia emocional en la práctica*.
- RAE (2022). Real Academia Española. Asociación de Academias de la Lengua Española.
- Real Decreto 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo del 2o ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias núm. 163, jueves 14 de agosto de 2008.
- Rolls (1999). En Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189 (759).
<https://doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Ros, J. y Alins, S. (2001). *Juegos de expresión corporal*. Parramón Ediciones, SA.
- Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad politécnica de Madrid, Departamento de física e instalaciones aplicadas a la edificación al medio ambiente y al urbanismo de la escuela técnica superior de arquitectura.
- Soler Nages, J.L., Aparico Moreno, L., Díaz Chica, O., Escolano Pérez, E. y Rodríguez Martínez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Ediciones Universal San Jorge. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Técnicas de Autocontrol por @profe.montse.chaparro by Montserrat Chaparro is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License.
- Tomasini Bassols, A. (2001). Algunas aclaraciones en torno al concepto de emoción. *Dialnet*, 9(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228071>


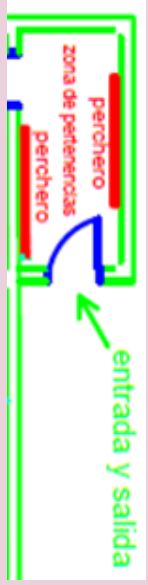
Valentín-Gamazo Martínez, C. (s.f.). *Las emociones en la educación infantil trabajadas a través de la psicomotricidad*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/195899/Valent%C3%ADn-Gamazo-TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

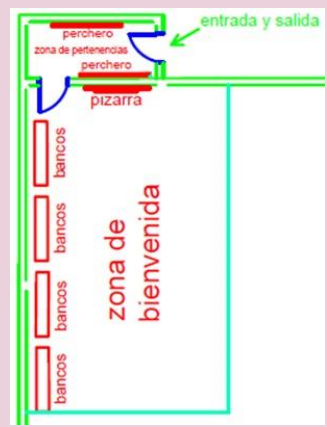
Anexo 3: Actividades Módulo I: “Sentimos”


SESIÓN 1			
Título	“En calma”		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Saber proyectar sus emociones en distintos lugares. - Gestionar los momentos de nerviosismo e inquietud. - Identificar los momentos de calma y tranquilidad. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase	 <p>El diagrama muestra un aula con una zona de bienvenida (zona de bienvenida) marcada con una línea roja, que contiene una fila de bancos. En la parte superior de la sala hay una zona de pertenencias (zona de pertenencias) con percheros y una pizarra. Una flecha verde indica la entrada y salida. Las paredes y el suelo están delimitados por líneas verdes.</p>


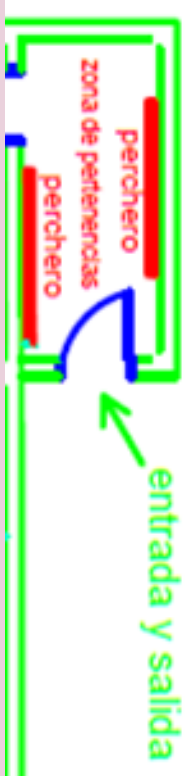
<p>Actividad:</p> <p>En esta actividad, los niños/as se tumbarán con un cojín en el tatami de la clase. Con ayuda de un proyector, el/la docente proyectará en el techo de la clase diferentes espacios y les irá narrando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyectará un cielo con nubes y les dirá: “Cuando nos encontramos en las nubes parece que estuviéramos volando como los pájaros, somos libres y nos encontramos con total tranquilidad”. Acompañado de esa proyección irían sonidos de fondo, en este caso pájaros o viento. - Proyectará una ciudad con mucho tráfico y con mucho ruido de coches y pitas de fondo. Aquí les dirá: “El ruido de la ciudad nos pone muy nerviosos y nos alborota, nos sentimos enfadados y molestos con tanto ruido”. - Proyectará un bosque con sonidos de pájaros de fondo. Y les dirá: “En el bosque nos sentimos en calma 	<p>35’</p>	<p>Grupo clase</p>	
--	------------	--------------------	---

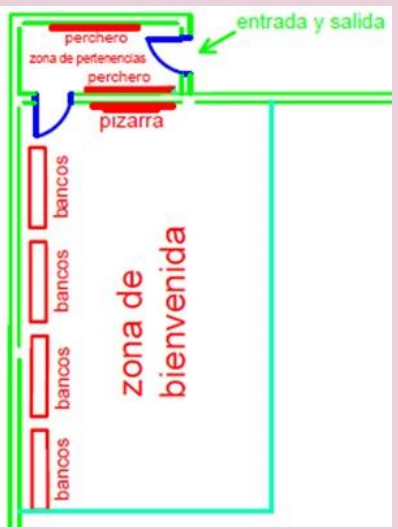
<p>escuchando cómo pían los pájaros y respirando el aire limpio”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyectará un cielo tormentoso con ruido de truenos, y les dirá: “Las tormentas hacen que nuestra cabeza no esté en calma y nuestro corazón se agite, solo queremos que pase para volver a estar tranquilos/as”. - Proyectará un mar en calma con ruido de olas de fondo, y les dirá: “Cuando estamos en la playa o cerca del mar sentimos como flotamos mientras nuestra mente viaja tranquilamente y el olor de la sal nos produce buenas sensaciones. <p>Mientras el/la docente les va hablando y proyectando los diferentes espacios los niños/as observan el techo y se imaginarán como si estuvieran en ese lugar.</p>			
---	--	--	--


<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	 
<p>Materiales</p>	<p>Proyector, casete, cojines.</p>		

SESIÓN 2			
Título	“Siento mi cuerpo”		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales. - Expresar las emociones a través de la expresividad motriz. - Saber reconocer cuando una pieza musical le resulta agradable o desagradable. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase	 <p>Diagrama de la disposición de la sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perchero Zona de petenetas Perchero Pizarra Entrada y salida Bancos Zona de bienvenida

<p><u>Actividad:</u></p> <p>Antes de comenzar la actividad el/la docente les explicará que hay canciones o músicas que, dependiendo de su ritmo, tono, melodía, etc., nos pueden transmitir diferentes sensaciones.</p> <p>Esta actividad consistirá en ponerles diferentes piezas musicales y que los niños/as bailen según lo que les inspire la música.</p> <p>Para finalizar con la actividad haremos una puesta en común de las diferentes sensaciones que hemos tenido con las canciones.</p> <p>Hablaremos de si nos han resultado agradables o desagradables, si nos han transmitido tristeza o alegría, si nos ha provocado nerviosismos...</p> <p>Con esta actividad pretendemos que nuestro alumnado aprenda cuándo nos pueden resultar agradable o desagradables las emociones.</p>	<p>35'</p>	<p>Grupo clase</p>	
--	------------	--------------------	---

<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	 
<p>Materiales</p>	<p>Casete.</p>		

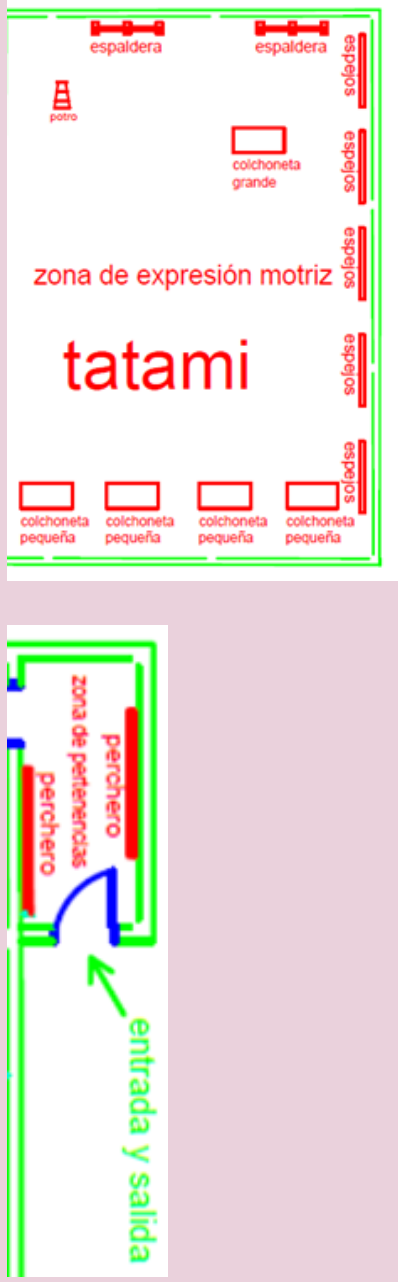
SESIÓN 3			
Título	“Mi caja de sensaciones”		
Objetivos			
- Identificar los olores, sabores y texturas que pueden resultar agradables o desagradables.			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Distribución de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase	 <p>Diagrama de distribución de la sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perchero Zona de pertenencias Perchero Pizarra Bancos Zona de bienvenida Entrada y salida

<p>Actividad:</p> <p>Antes de comenzar la actividad el/la docente les hará una pequeña presentación, en ella les explicará:</p> <p>“Hay objetos, olores o sabores que por su textura y características nos pueden llegar a gustar o no. Hay olores que no nos gustan como el olor a podrido u olores que nos encantan como un perfume. También hay objetos que al ser muy ásperos nos pueden resultar desagradables tocar, o por el contrario nos gustan como la suavidad del terciopelo. En el caso de los sabores, hay sabores amargos que nos desagradan o sabores dulces, como el chocolate, que nos encantan”.</p> <p>Esta actividad consistirá en presentarle una caja, “La caja de</p>	<p>35’</p>	<p>Grupo clase</p>	 <p>Diagrama de un tatami con los siguientes elementos etiquetados:</p> <ul style="list-style-type: none"> espaldera (dos unidades) potro (una unidad) colchoneta grande (una unidad) zona de expresión motriz colchoneta pequeña (cuatro unidades) sofedsa (seis unidades)
--	------------	--------------------	--

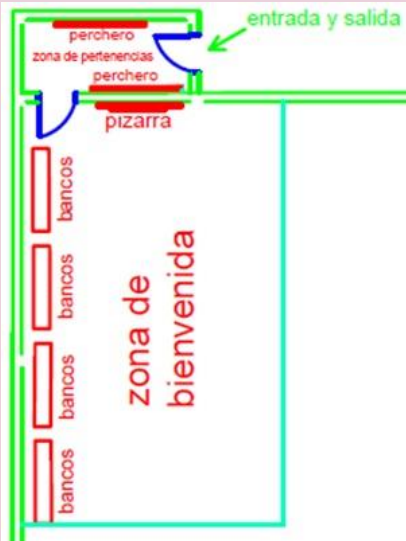
las sensaciones”, en ella introduciremos todo tipo de objetos y alimentos que nos puedan resultar agradables o desagradables por su textura, olor o sabor. Los niños/as deberán meter la mano en la caja, sin mirar, y tocar ese objeto después se sacará y se comprobará si su textura es buena o mala, y en el caso del alimento se olerá y se probará para descubrir si es agradable o desagradable.

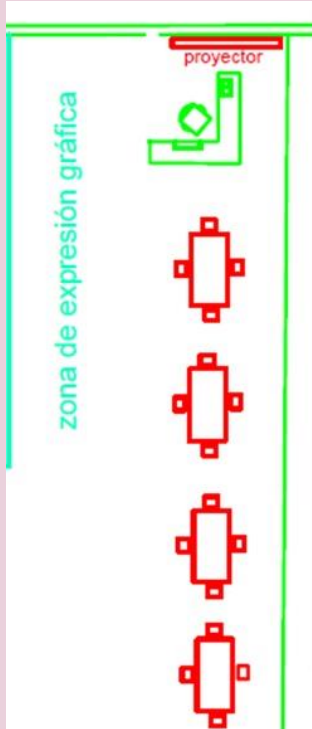
En la caja meteremos plumas, lijas, cojines, manzana, sal, fresas, limón, perfume, peluches, piedras, olor de pimienta, olor de algo podrido.


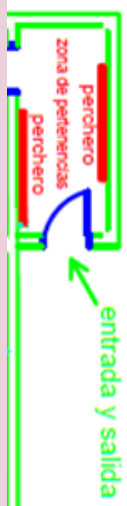
Para esta actividad se consultará previamente las alergias que puedan tener los niños para poder elegir los elementos que irán dentro de la caja.

<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
--	-----------	--------------------	--

Materiales	Caja, plumas, lijas, cojines, manzana, sal, fresas, limón, perfume, peluches, piedras, pimienta, algo podrido.
-------------------	--

SESIÓN 4			
Título	“El arte emocional”		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar las emociones a través de las artes plásticas. - Reconocer sus emociones y expresarlas. - Comprender las emociones de los demás. 		
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase	 <p>Diagrama de la disposición de la sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perchero Zona de pertenencias Perchero Pizarra Bancos Zona de bienvenida Entrada y salida

<p><u>Actividad:</u></p> <p>Para esta actividad el/la docente hará una pequeña introducción, y les explicará que:</p> <p>“En ocasiones la mejor manera para expresar nuestras emociones es a través del dibujo. Pues cuando dibujamos plasmamos todo lo que sentimos en un papel”.</p> <p>Esta actividad consistirá en realizar un dibujo sobre un lienzo de la emoción que sintamos. Para hacer el dibujo utilizaremos pinturas acrílicas y lo pintarán con las manos y dedos, de manera que sientan aún más contacto con las emociones que quieran dibujar.</p> <p>Para que no se manche nada, taparemos la clase con plásticos y los niños llevarán</p>	<p>35’</p>	<p>Individual</p> <p>Grupo clase</p>	
---	------------	--------------------------------------	---

<p>ropa vieja.</p> <p>Finalmente se hará una puesta en común de las emociones que hemos reflejado en los lienzos.</p>			
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	 

Materiales	Lienzo, pinturas acrílicas, plásticos
-------------------	---------------------------------------

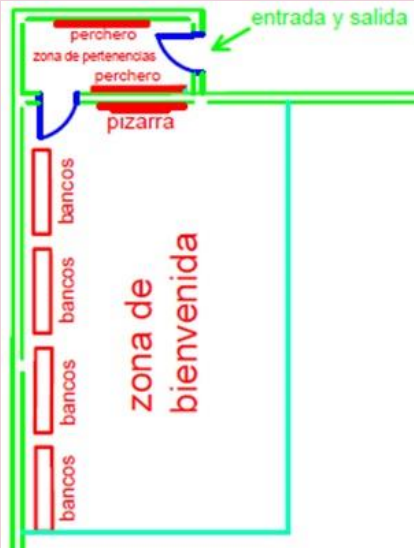

Anexo 4: Actividades Módulo II: “Muévete y siente”


SESIÓN 5		
Título	“Yoga rural”	
Objetivos		
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar con las posibilidades de su cuerpo. - Expresar las emociones a través de la expresividad motriz. 		
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase
<p><u>Actividad:</u></p> <p>En esta actividad haremos una clase de yoga, pero nos ayudaremos de unas Flash Card de</p>	35’	Grupo clase

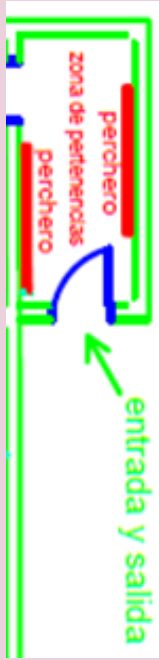
<p>yoga del monstruo de los colores que viene en una caja de recursos del libro el Monstruo de los colores de Infanities.</p> <p>Es importante que los niños/as entiendan que cuando estamos enfadados o nerviosos debemos parar y hacer una actividad que nos tranquilice. Y el yoga es una actividad que nos puede permitir conectar con nuestras emociones positivas.</p> <p>Esta sesión será llevada a cabo será llevada a cabo en el campo, para que los niños y niñas entren en contacto con la naturaleza y puedan disfrutar mejor de la sesión de yoga. Además, cada niño/a dispondrá de una esterilla para poder hacer las posturas de yoga.</p> <p>Así mismo, se le enviará a los padres y madres una autorización para permitir la salida del niño/a del centro (Anexo 3).</p>		
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la</p>	5'	Grupo clase

relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.		
Materiales	Flashcard yoga del monstruo de los colores, esterillas.	

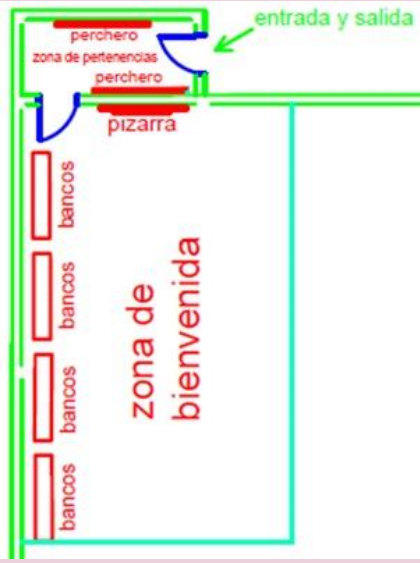

SESIÓN 6			
Título	“Mi familia”		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer sus emociones y expresarlas. - Saber contar recuerdos. - Identificar los miembros de su familia. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala


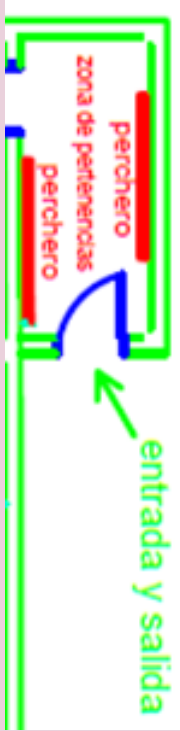
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5'	Grupo clase	
<p><u>Actividad:</u></p> <p>Es importante que al trabajar las emociones también tengamos en cuenta el componente familiar, ya que forman la mayor parte de las emociones de los niños/as. Por ello dedicaremos una actividad a las familias.</p> <p>En primer lugar, el/la docente habrá pedido con anterioridad a su alumnado que pidieran en casa una foto de tres familiares (da igual quienes sean).</p> <p>Ahora en la sesión, el/la</p>	35'	Grupo clase	

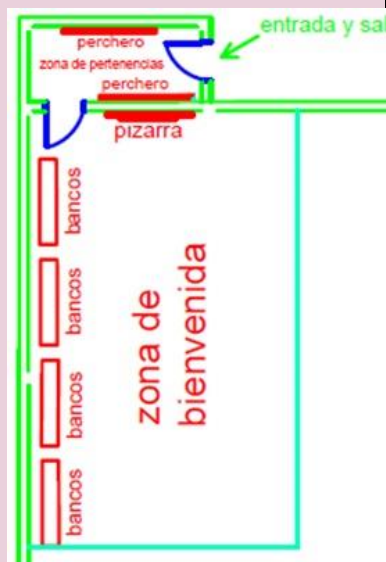
<p>docente les explicará que la familia es muy importante en la vida de cada uno, pues nos protegen, nos dan mucho cariño, cuidan de nosotros... Y procederá a explicar la actividad.</p> <p>A continuación, cada niño o niña cogerá las fotos de sus familiares, los presentará y contará un bonito recuerdo que tenga con ellos.</p>			
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por</p>	5'	Grupo clase	


<p>sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>			 <p>Diagrama de una sala con una zona de perifericos (zona de perifericos) y una entrada y salida. Se muestran dos percheros (perchero) y una zona de perifericos (zona de perifericos). Una flecha verde indica la entrada y salida (entrada y salida).</p>
<p>Materiales</p>	<p>Fotos.</p>		


<p>SESIÓN 7</p>			
<p>Título</p>	<p>“Dado de las emociones”</p>		
<p>Objetivos</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Representar y expresar las emociones. - Identificar las emociones de las otras personas. - Saber qué emoción debe manifestar en cada momento. 			
<p>Desarrollo</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Agrupamiento</p>	<p>Disposición de la sala</p>

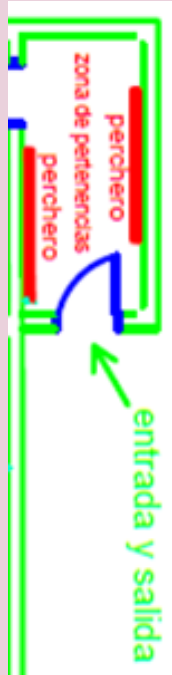
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
<p><u>Actividad:</u></p> <p>Esta actividad consistirá en bailar al ritmo de la música que ponga el/la docente, cuando ésta la pare tirará un dado en el cual tiene en cada una de sus caras una emoción (Anexo 4). Según la emoción que salga los niños/as deberán poner la expresión cuando pare la música.</p> <p>Con esta actividad pretendemos trabajar la expresión de las emociones y su representación.</p>	<p>35'</p>	<p>Grupo clase</p>	

<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	 
<p>Materiales</p>	<p>Casete, dado de las emociones.</p>		

SESIÓN 8			
Título	"Tortuga controla sus emociones"		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer técnicas de autocontrol emocional. - Ser capaz de seguir unas pautas de relajación. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5'	Grupo clase	 <p>Diagrama de la disposición de la sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrada y salida (indicada con una flecha verde). Zona de pertenencias. Perchero (dos ubicaciones). Pizarra. Zona de bienvenida (área central). Bancos (cuatro unidades).

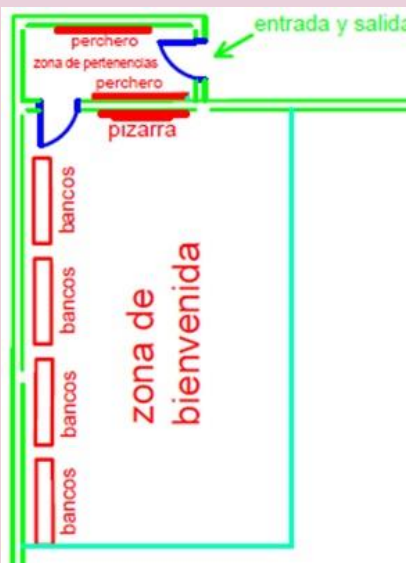

<p>Actividad:</p> <p>Esta actividad consistirá en trabajar la “Técnica de la tortuga”. Para ello, el/la docente les contará el cuento de la tortuga (Anexo 5).</p> <p>Cuando se haya leído les explicará que: “Cuando estemos en una situación en la que sea imposible controlar nuestras emociones usaremos la técnica de la tortuga. Para ello usaremos la palabra clave “Tortuga” para recordar que debemos hacer esta técnica para calmarnos”.</p> <p>Dicha técnica consiste en apretar fuerte los puños, cerrar los ojos, contar hasta diez relajar los puños, respirar con calma (es muy importante este paso, en vez de hacer una gran respiración se puede enseñar a respirar para relajarse: coger aire por la nariz en 5 segundos e intentar exhalar por la boca en 10, repetir varias veces).</p> <p>Para terminar pintarán el dibujo</p>	<p>35’</p>	<p>Grupo clase</p> <p>Individual</p>	 <p>Diagrama de un espacio de expresión motriz. El espacio está dividido en zonas por líneas verdes. En la parte superior hay dos 'espaldera' y un 'poto'. En el centro hay una 'colchoneta grande' y una 'zona de expresión motriz' con el texto 'tatami' en rojo. En la parte inferior hay cuatro 'colchoneta pequeña' y una 'zona de expresión gráfica' con un 'proyector' y cuatro figuras humanas estilizadas.</p>
---	------------	--------------------------------------	---

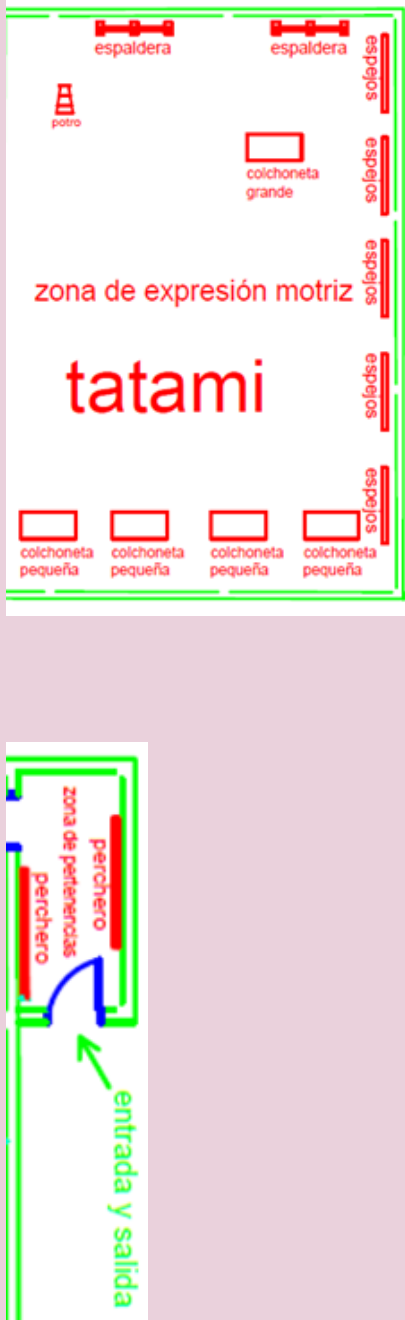
<p>de la tortuga (Anexo 6) con los dedos y lo expondremos en la clase para recordar siempre que cuando estemos muy enfadados o inquietos debemos hacer la “Técnica de la tortuga”.</p> <p>Con esta actividad pretendemos que los niños/as adquieran técnicas para el control y la gestión emocional.</p>			
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor</p>	5’	Grupo clase	

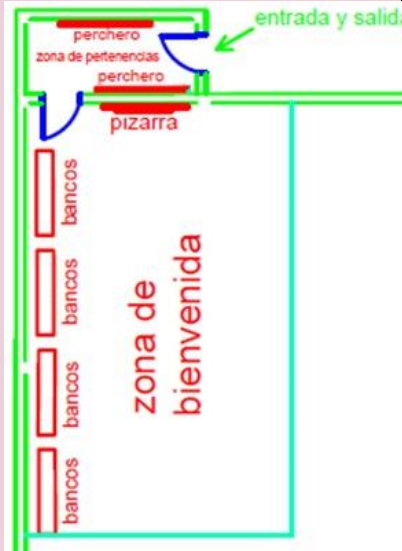
relajación.			
Materiales	Cuento de la Tortuga, dibujo de tortuga, pinturas acrílicas.		


Anexo 5: Actividades Módulo III: “Sé ser”

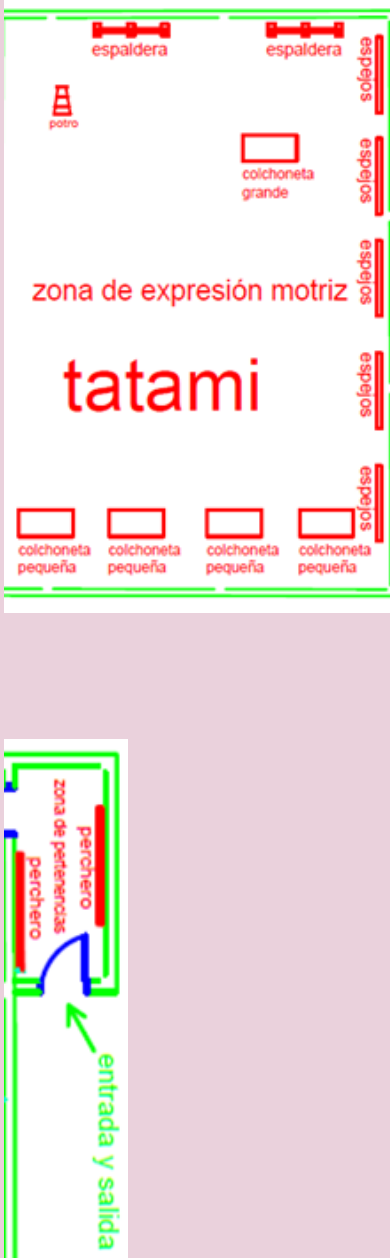
SESIÓN 9			
Título	“El espejo”		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones de las otras personas. - Saber ponerse en el lugar de otra persona (empatía). 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala

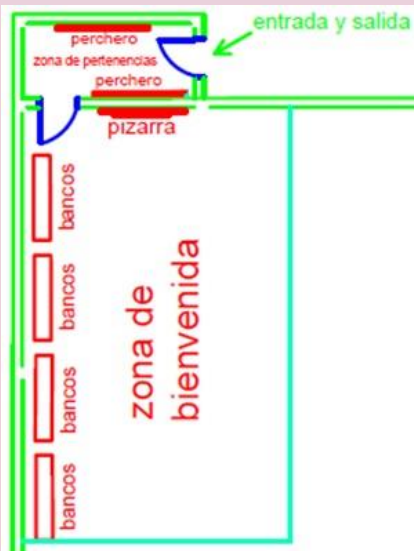
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
<p><u>Actividad:</u></p> <p>Esta actividad consiste en ponerse por parejas, uno de los miembros hará expresiones con su cara y el otro deberá imitarlo como si fuera un espejo.</p> <p>Se irán rotando las parejas cada cierto tiempo.</p> <p>Con esta actividad pretendemos trabajar la empatía y el saber ponerse en el sitio del otro cuando se encuentra en una mala situación.</p>	<p>35'</p>	<p>Parejas</p>	


<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
<p>Materiales</p>	<p>No se requieren materiales</p>		


SESIÓN 10			
Título	"Teatro de las emociones"		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Saber representar una situación en la que estén presentes las emociones. - Identificar las emociones. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5'	Grupo clase	 <p>Diagrama de la disposición de la sala:</p> <ul style="list-style-type: none"> Perchero Zona de pertenencias Perchero Pizarra Entrada y salida (indicada por una flecha verde) Bancos Zona de bienvenida

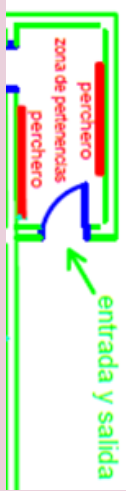
<p>Actividad:</p> <p>Esta actividad consistirá en hacer pequeñas dramatizaciones sobre situaciones en las que estén presentes las emociones. El/la docente les dirá una situación y por grupos de cuatro la representarán.</p> <p>Con esta actividad pretendemos que los niños/as aprendan en profundidad las emociones y no hay mejor manera para aprender que viviéndolo en nuestra propia piel.</p>	<p>35'</p>	<p>Grupos de cuatro</p>	 <p>Diagrama de un espacio de juego llamado "tatami" con los siguientes elementos etiquetados:</p> <ul style="list-style-type: none"> espaldera (dos unidades) potro colchoneta grande colchoneta pequeña (cuatro unidades) soleds (seis unidades) zona de expresión motriz tatami
---	------------	-------------------------	---

<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
<p>Materiales</p>	<p>No se requieren materiales</p>		

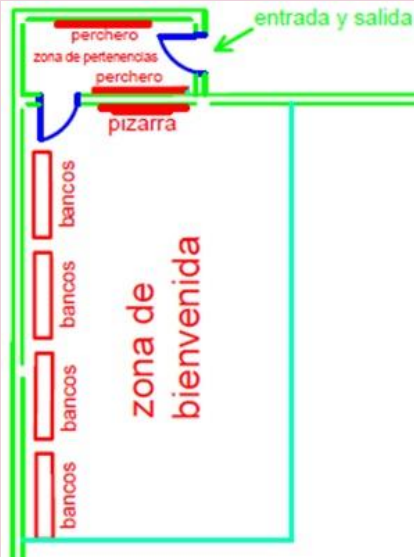

SESIÓN 11			
Título	“Me quiere, no me quiere”		
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar cuando la emoción es tristeza o alegría. - Saber las principales expresiones de la alegría o la tristeza. 			
Desarrollo	Tiempo	Agrupamiento	Disposición de la sala
<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	5’	Grupo clase	 <p>El diagrama muestra un aula con una zona de bienvenida (zona de bienvenida) marcada con una línea roja y que contiene cuatro bancos. En la parte superior de la sala hay una zona de petenencias (zona de petenencias) con dos percheros (perchero) y una pizarra (pizarra). Una línea verde indica el camino de entrada y salida (entrada y salida) por la parte superior derecha de la sala.</p>


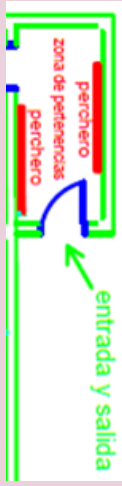
<p>Actividad:</p> <p>Para empezar la actividad los niños/as se sentarán en el tatami de la sala de psicomotricidad y escucharán atentos a las indicaciones del/la docente.</p> <p>El/la docente les enseñará una margarita y comenzará a narrarles una historia: “Dos enamorados se quieren, pero no saben si cada uno es correspondido por el otro. Encuentran una flor y creen que ésta les puede descubrir su gran duda”.</p> <p>Seguidamente, el/la docente irá arrancando cada uno de sus pétalos mientras dice: “Me quiere, no me quiere...”, así hasta que ya no quede ningún pétalo.</p> <p>Si la acción al arrancarlo coincide con un “me quiere”, saltarán de alegría”, por el contrario si dice “no me quiere”, lloramos</p>	<p>35’</p>	<p>Gran grupo</p>	 <p>Diagrama de un tatami con elementos etiquetados: espaldera, potro, colchoneta grande, zona de expresión motriz, tatami, colchoneta pequeña, espesos, soleds.</p>
--	------------	-------------------	--

<p>desesperadamente.</p> <p>A continuación, serán los niños/as quienes lo hagan, simularán que pasean por un campo y que se encuentran con una flor. Y seguidamente harán las mismas acciones que la maestra.</p> <p>Nota: Actividad sacada del libro “Juegos de expresión corporal” (Ros y Alins 2001).</p>			
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	

<p>música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>			
<p>Materiales</p>	<p>Flores recogidas del jardín</p>		

<p>SESIÓN 12</p>			
<p>Título</p>	<p>“Emotio”</p>		
<p>Objetivos</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones. - Expresar las emociones a través de la expresividad motriz. - Identificar las emociones de las otras personas. 			
<p>Desarrollo</p>	<p>Tiempo</p>	<p>Agrupamiento</p>	<p>Disposición de la sala</p>

<p><u>Ritual de entrada:</u></p> <p>Al llegar al aula de psicomotricidad, daremos la bienvenida al alumnado y posteriormente, éste, se descalzará.</p> <p>A continuación, se realizarán unos pequeños estiramientos previos a la actividad que tocará hacer.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	
<p><u>Actividad:</u></p> <p>Esta actividad está basada en el juego “Emotio” de Átomo Games.</p> <p>Para esta actividad primero el/la docente les explicará cómo es cada emoción con ayuda del libro que contiene el juego.</p> <p>A continuación, con el flash cards de las emociones representarán cada una de ellas, tanto con la expresión de la cara como del cuerpo.</p> <p>Con esta actividad pretendemos que los niños/as</p>	<p>35'</p>	<p>Gran grupo</p>	

<p>tomen conciencia de las emociones, tanto propias como ajenas, por lo tanto también trabajamos la empatía.</p>			
<p><u>Ritual de salida:</u></p> <p>Previo a este momento, el/la docente indicará a los niños/as el tiempo que queda para finalizar de jugar.</p> <p>Una vez el/la docente haya dicho que se ha terminado el juego, pediremos a nuestros alumnos que se tumben en cualquier parte de la sala para comenzar el momento de la relajación. El/la docente podrá emplear música relajante para este momento e incluso pasar una pluma por sus brazos y cara para lograr una mayor relajación.</p>	<p>5'</p>	<p>Grupo clase</p>	 
<p>Materiales</p>	<p>Juego Emotio</p>		

Anexo 6: Autorización

AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE UNA ACTIVIDAD EN EL CAMPO

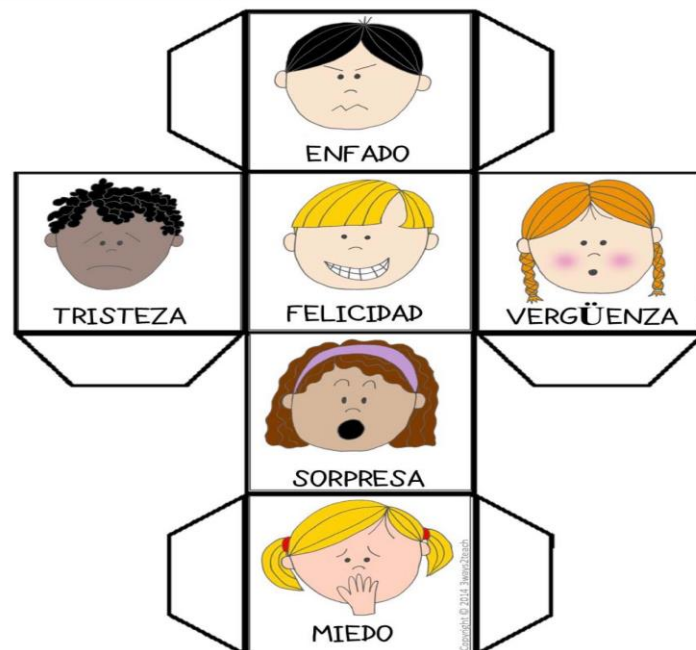
Don/Doña con DNI
padre, madre, tutor o tutora legal del alumno/a
..... del curso

Autorizo a que mi hijo/a participe en la realización de una actividad fuera del centro,
que se realizará el día

En a de de 20....

Fdo: _____

Anexo 7: Dado de las emociones



Anexo 8: Cuento de la tortuga

Había una vez una tortuguita que salió a pasear por el bosque. Caminó y caminó hasta qué... ¡Se dio cuenta de que estaba perdida! En ese momento empezó a ponerse muy, muy nerviosa, miraba hacia atrás, hacia los lados... ¡y no sabía dónde estaba! Entonces empezó a llorar y llorar muy apenada, quería recordar

el camino, pero no podía, estaba demasiado nerviosa, pensaba en su mamá y aún se ponía más nerviosa. Lloraba y lloraba sin parar... Tanto lloró que creó un río que inundó la casa de unos elfos del bosque.

Los elfos sorprendidos, al no saber qué pasaba, salieron de casa y siguieron el curso del río hasta que llegaron a la tortuga y le preguntaron: "¿Qué te pasa tortuguita?"

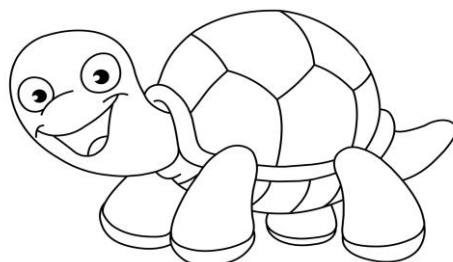
La tortuguita les explicó que estaba perdida y no sabía cómo volver a casa. Entonces, uno de los elfos, muy cariñoso, le explicó un secreto: "Mira, no te preocupes, coge con fuerza esta ramita que te doy, apriétala fuerte con tus manos, métete en tu caparazón, cierra los ojos, cuenta hasta diez y relaja tus manos; haz una fuerte respiración y piensa con calma". La tortuguita miró al elfo y pensó que estaba siendo muy amable, así que cogió muy fuerte la ramita con las dos manos, entró en su caparazón, cerró los ojos, contó hasta diez, hizo una gran respiración y salió de su caparazón. Se encontraba mucho más tranquila, por fin podía pensar con calma. Enseguida miró hacia atrás y recordó por dónde había venido.

Tortuguita estuvo muy agradecida. Ahora ya sabía cómo controlar sus emociones cuando se pusiera nerviosa. Dio las gracias a los elfos y les pidió disculpas por haber inundado su casa.

Finalmente volvió a casa muy contenta.

FIN

Anexo 9: Dibujo de la tortuga



Anexo 10: Rúbrica de evaluación

RÚBRICA DE EVALUACIÓN				
CRITERIOS	POCO ADECUADO	ADECUADO	MUY ADECUADO	EXCELENTE
Sabe proyectar sus emociones en distintos lugares.	Proyecta con muchas dificultades algunas emociones en los distintos lugares.	Proyecta con alguna dificultad las emociones en los distintos lugares.	Proyecta sin ninguna dificultad todas las emociones en los distintos lugares.	Proyecta con mucha facilidad todas las emociones en los distintos lugares.
Gestionar los momentos de nerviosismo e inquietud.	No gestiona adecuadamente los momentos de nerviosismo e inquietud.	Gestiona con dificultad los momentos de nerviosismo e inquietud.	Gestiona sin ninguna dificultad los momentos de nerviosismo e inquietud.	Gestiona con mucha facilidad los momentos de nerviosismo e inquietud.
Identificar los momentos de	Identifica con muchas	Identifica con dificultad los	Identifica sin ninguna	Identifica con mucha facilidad

calma y tranquilidad.	dificultades los momentos de calma y tranquilidad.	momentos de calma y tranquilidad.	dificultad los momentos de calma y tranquilidad.	los momentos de calma y tranquilidad.
Identificar las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales.	No logra identificar las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales.	Identifica con dificultad las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales.	Identifica sin ninguna dificultad las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales.	Identifica con gran facilidad las sensaciones que le transmiten diferentes piezas musicales.
Expresar las emociones a través de la expresividad motriz.	Expresa con mucha dificultad algunas emociones a través de la expresividad motriz.	Expresa con alguna dificultad las emociones a través de la expresividad motriz.	Expresa sin dificultades las emociones a través de la expresividad motriz.	Expresa con mucha facilidad todas las emociones a través de la expresividad motriz.
Reconocer cuando una pieza musical le resulta agradable o desagradable.	Reconoce con mucha dificultad cuando alguna pieza musical le resulta agradable o desagradable.	Reconoce con alguna dificultad cuando alguna pieza musical le resulta agradable o desagradable.	Reconoce sin dificultades cuando alguna pieza musical le resulta agradable o desagradable.	Reconoce con mucha facilidad cuando alguna pieza musical le resulta agradable o desagradable.
Identificar los olores, sabores y	Identifica con mucha dificultad	Identifica con dificultad	Identifica sin dificultades los	Identifica con mucha facilidad

texturas que puedan resultar agradables o desagradables.	algunos olores, sabores y texturas que puedan resultar agradables o desagradables.	algunos olores, sabores y texturas que puedan resultar agradables o desagradables.	olores, sabores y texturas que puedan resultar agradables o desagradables.	los olores, sabores y texturas que puedan resultar agradables o desagradables.
Expresar las emociones a través de las artes plásticas.	Expresa con mucha dificultad las emociones a través de las artes plásticas.	Expresa con alguna dificultad las emociones a través de las artes plásticas.	Expresa sin dificultades las emociones a través de las artes plásticas.	Expresa con mucha facilidad las emociones a través de las artes plásticas.
Reconocer sus emociones y expresarlas.	Reconoce y expresa con mucha dificultad sus emociones.	Reconoce y expresa con dificultad sus emociones.	Reconoce y expresa sin dificultades sus emociones.	Reconoce y expresa con mucha facilidad sus emociones.
Comprender las emociones de los demás.	No comprende las emociones de los demás.	Comprende con dificultad las emociones de los demás.	Comprende sin dificultades las emociones de los demás.	Comprende con facilidad las emociones de los demás.
Experimentar con las posibilidades de su cuerpo.	Experimenta con mucha dificultad las posibilidades de su cuerpo.	Experimenta con dificultad las posibilidades de su cuerpo.	Experimenta sin dificultades las posibilidades de su cuerpo.	Experimenta con facilidad las posibilidades de su cuerpo.
Saber qué emoción debe manifestar en	Sabe con muchas dificultades que	Sabe con dificultad que emoción debe	Sabe sin dificultades que emoción debe	Sabe con facilidad que emoción debe

cada momento.	emoción debe manifestar en cada momento.	manifestar en cada momento	manifestar en cada momento	manifestar en cada momento
Conocer las técnicas de autocontrol emocional.	No conoce ninguna de las técnicas de autocontrol emocional.	Conoce con dificultad alguna de las técnicas de autocontrol emocional.	Conoce sin dificultades las técnicas de autocontrol emocional.	Conoce con facilidad las técnicas de autocontrol emocional.
Ser capaz de seguir las pautas de relajación.	No es capaz de seguir las pautas de relajación.	Sigue con dificultad las pautas de relajación.	Es capaz de seguir sin dificultades las pautas de relajación.	Sigue con facilidad las pautas de relajación.
Identificar las emociones de las otras personas.	Identifica con muchas dificultades las emociones de las otras personas.	Identifica con dificultades las emociones de las otras personas.	Identifica sin dificultades las emociones de las otras personas.	Identifica con mucha facilidad las emociones de las otras personas.
Saber ponerse en el lugar de otra persona (empatía).	No sabe ponerse en el lugar de otra persona.	Sabe con dificultad ponerse en el lugar de otra persona.	Sabe ponerse en el lugar de otra persona.	Sabe ponerse con facilidad en el lugar de otra persona.
Saber representar una situación en la	Representa con mucha dificultad una situación en	Representa con dificultades una situación en la	Representa sin dificultades una situación en la	Representa con mucha facilidad una situación en

que estén presentes las emociones.	la que estén presentes las emociones.	que estén presentes las emociones.	que estén presentes las emociones.	la que estén presentes las emociones.
Identificar las emociones.	Identifica con mucha dificultad algunas emociones.	Identifica con dificultad las emociones.	Identifica sin dificultades las emociones.	Identifica con facilidad todas las emociones.
Identificar cuando la emoción es tristeza o alegría.	Identifica con mucha dificultad cuando la emoción es tristeza o alegría.	Identifica con dificultad cuando la emoción es tristeza o alegría.	Identifica sin dificultades cuando la emoción es tristeza o alegría.	Identifica con mucha facilidad cuando la emoción es tristeza o alegría.
Saber las principales expresiones de la alegría o la tristeza.	No sabe las principales expresiones de la alegría ni la tristeza.	Sabe con dificultad cuales son las principales expresiones de la alegría ni la tristeza.	Sabe sin dificultades las principales expresiones de la alegría ni la tristeza.	Sabe con facilidad las principales expresiones de la alegría ni la tristeza.
Saber contar recuerdos.	No sabe contar recuerdos.	Sabe contar recuerdos con algunas dificultades.	Sabe contar recuerdos sin ninguna dificultad.	Sabe contar recuerdos con facilidad.
Identificar los miembros de su familia.	Identifica con muchas dificultades los miembros de su familia.	Identifica con dificultades los miembros de su familia.	Identifica sin dificultades los miembros de su familia.	Identifica con facilidad los miembros de su familia.

	miembros de su familia.	familia.	familia.	familia.
--	-------------------------	----------	----------	----------

Anexo 11: Ficha de autoevaluación

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

¿CÓMO TE HAS SENTIDO?	¿TE HA GUSTADO LA SESIÓN?	¿CÓMO TE SIENTES TRAS LA SESIÓN?	¿REPETIRÍAS LA SESIÓN?
			
			
			
			
¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA GUSTADO? (DIBUJO)?			

Anexo 12: Presupuesto

MATERIALES	UNIDADES	PRECIO
Perchero 1.50m x 15 cm	2 unidades	72,60€
Tatami	12 unidades	255,48€

1mx1m		
Banco sueco 2mx30cm	4 unidades	623,60€
Espejo 128x38cm	5 unidades	139,95€
Colchoneta grande 200x100x40cm	1 unidad	429,90€
Colchoneta pequeña 200x100x5cm	4 unidades	399,96€
Espalderas 250x200cm	2 unidades	358,20€
Potro	1 unidad	725€
Ceras	6 paquetes de 24 ceras	35,52€
Creyones	10 paquetes de doce colores	53,50€
Rotuladores	10 paquetes de doce colores	45€
Pinturas acrílicas	- 2 ud de amarillo	44,10€

	-2 ud de rojo -2 ud de verde -2 ud de azul cian -2 ud de violeta -2 ud de magenta -2 ud de naranja	
Lápices	1 lote de 50 unidades	20,09€
Paquete de folios 500 hojas A4	5 unidades	27,75€
Casete	1 unidad	51,99€
Proyector	1 unidad	799 €
Pack de Plumas	50 unidades	4,44€
Taco de lija	1 unidad	0,84€
Cojines 50x50cm	18 unidades	144€
Lienzos 25x25cm	18 unidades	81€
Lonas de plástico 2x5m y 0,1gr/m2	2 unidades	10,38€

Esterillas de yoga	18 unidades	89,82€
Pack Monstruo de colores (Flash card yoga)	1 unidad	39,41€
Ficha dibujo de tortuga	18 copias	0,90€
Juego Emotio	1 unidad	15€
TOTAL		4467,43€

Anexo 13: Cartel del programa

