

TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PROYECTO PROFESIONALIZADOR:
LA DANZA: LA LLAVE REGULADORA DE MIS
EMOCIONES

ESTHER HERNÁNDEZ MASIP

alu0101219691@ull.edu.es

Tutor: Francisco Javier Batista Espinosa

FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

CURSO ACADÉMICO: 2021 – 2022

CONVOCATORIA: JUNIO

RESUMEN:

Este Trabajo de Fin de Grado tiene el objetivo de desarrollar un proyecto profesionalizador en donde poder desarrollar la competencia de Regulación Emocional, a través del trabajo de distintas estrategias en escolares de 5º de Primaria. La herramienta seleccionada para esta competencia es la danza, debido a que el movimiento corporal, junto al componente musical, trabajan exponencialmente con las diferentes experiencias emocionales.

Debido a que el área de Educación Emocional no trabaja con la etapa educativa a la que se dirige el proyecto, la danza permite enfocarlo de manera interdisciplinar a través de las áreas de Educación Musical y Educación Física. El cuerpo, la música y las emociones se unen en un solo proyecto para poder mejorar la calidad de vida del alumnado, trabajando tanto individual como grupalmente. Así el desarrollo de estrategias de regulación emocional se realiza de forma plena, aprendiendo a través de lo que uno siente y a raíz de cómo lo vivencian los demás.

Para ello, se presentan un total de siete sesiones repartidas a lo largo de, aproximadamente, dos meses. En ellas, se trabajan una serie de actividades que, de manera procesual, van introduciendo aspectos relevantes con la identificación, experimentación y regulación emocional. Y, para poder comprobar la adquisición del objetivo inicial, se emplean una serie de encuestas y evaluaciones realizadas por profesionales de las áreas involucradas.

PALABRAS CLAVES: regulación emocional, danza, movimiento corporal, Educación Emocional.

ABSTRACT:

The aim of this Final Degree Project is to develop a professional project to develop the competence of Emotional Regulation, through the work of different strategies in 5th grade Primary School students. The tool selected to develop this competence is dance, because body movement, together with the musical component, works exponentially with the different emotional experiences.

As the Emotional Education area does not work with the educational stage at which the project is aimed, dance allows for an interdisciplinary approach through the areas of Music Education and Physical Education. The body, music and emotions come together in a single project to improve the quality of life of students, working both individually and in groups. In this way, the development of emotional regulation strategies is carried out in a full way, learning through what one feels and how others experience it.

For this purpose, a total of seven sessions are presented, spread over approximately two months. In them, a series of activities are worked on that, in a processual manner, introduce relevant aspects of identification, experimentation and emotional regulation. And, in order to check the acquisition of the initial objective, a series of surveys and evaluations carried out by professionals from the areas involved are used.

KEY WORDS: emotional regulation, dance, body movement, Emotional Education.

Índice

1. Introducción	4
2. Datos de Identificación del Proyecto	4
3. Justificación	5
1. Emociones	5
1.1. <i>¿Qué son las Emociones?</i>	5
1.2. <i>Respuestas Emocionales</i>	6
1.3. <i>Valor Desadaptativo de las Emociones</i>	7
2. Educar en Regulación Emocional.....	8
2.1 <i>Inteligencia Emocional</i>	8
2.2. <i>La Regulación Emocional</i>	9
2.3. <i>Trabajar la Regulación Emocional en Escolares</i>	10
3. La Danza como Desarrollo de la Regulación Emocional	12
3.1. <i>Vinculación de la Danza con las Emociones</i>	12
3.2. <i>Vinculación de la Danza con la Regulación Emocional</i>	13
4. La Danza como Técnica para Trabajar la Regulación Emocional	13
4. Objetivos del Proyecto	16
5. Propuesta Metodológica	16
5.1. <i>Metodología</i>	16
5.2. <i>Temporalización</i>	17
5.3. <i>Espacio</i>	19
5.4. <i>Actividades y objetivos</i>	19
6. Agentes de Intervención	27
7. Recursos y Presupuesto	27
7.1. <i>Recursos Materiales</i>	27
7.2. <i>Recursos Didácticos</i>	28
7.3. <i>Recursos Humanos</i>	29
8. Propuesta de Evaluación del Proyecto	30
9. Conclusiones	31
10. Bibliografía	33
11. Anexos	37

1. Introducción

La idea de este Trabajo de Fin de Grado surge a raíz de un proyecto llevado a cabo por el Auditorio de Tenerife Adán Martín, llamado, Musical.IES. Este proyecto comenzó siendo fundado y dirigido por Roxana Schmunk y, con el paso de los años, la dirección pasó a llevarla Melodie Pérez, licenciada en Pedagogía en la Universidad de La Laguna. Este proyecto se encontraba destinado a alumnado entre 15 y 18 años. A través de este proyecto pedagógico – artístico, se lograban desarrollar una serie de competencias como el trabajo en equipo, el saber esforzarse, la creatividad y en cierta manera, la responsabilidad, llegándose a desarrollar aspectos relacionados con la regulación emocional, tales como el autocontrol y el ajuste emocional. Participé dentro de este proyecto durante seis años, desde el año 2014 hasta el 2020. Basándome en mi experiencia personal, gracias a Musical.IES, conseguí conocerme emocionalmente, desarrollando la capacidad de reconocer mis emociones y las de mis compañeros/as, dándoles un significado, llegando a adquirir estrategias de regulación emocional. Para esto último, se trabajaba mucho con la música y la danza como forma de control y disfrute emocional. Aunque este proyecto lo comencé ya estando en la Educación Secundaria Obligatoria, desde mi entrada en la Educación Infantil disfrutaba bailando como forma de expresión.

Esta idea inicial se une con el recuerdo de las dificultades emocionales vividas durante mi transición de la Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria. Y es que, los cambios de residencia, de nivel educativo y de amigos y familia, conllevaron que no fuera capaz de identificar qué sentía y cómo controlarlo.

A raíz de mi vivencia, comprendí que la danza podría ser un recurso de calidad para poder trabajar la regulación emocional. Es por esto por lo que, a través de este Trabajo de Fin de Grado, desarrollo un proyecto profesionalizador en donde desarrollar la regulación emocional, tomando como idea de referencia el proyecto de Musical.IES.

2. Datos de Identificación del Proyecto

El proyecto de mejora está enfocado para llevarse a cabo con el alumnado del tercer ciclo de Primaria, es decir, 5º y 6º de Primaria. Esto es debido a que, si revisamos el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, podemos observar que estos son los únicos dos cursos en los que no se imparte el área de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA), viéndose una mayor necesidad de trabajar con ellos aspectos relacionados con las emociones y su regulación. Y es que, es durante estos cursos, cuando se produce el proceso

de transición de Educación Primaria a Educación Secundaria Obligatoria (ESO), pudiendo encontrar dificultades emocionales. Estas podrían regularse si se trabajase con los escolares durante estos cursos, aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional (IE) y, en concreto, la regulación emocional (RE).

Según una investigación de Akinlolu, (2017) consiguió demostrar que existe una relación significativa entre la IE y el proceso de transición de etapas educativas. Y es que, respaldado en otros estudios, afirma que para que un estudiante que se encuentra en el proceso de transición educativa tenga un alto nivel de IE, requiere de desarrollar una serie de elementos emocionales: autoaceptación, la relación positiva con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Y es que estos elementos emocionales le permitirían llevar a cabo un correcto y adecuado proceso de transición.

El proyecto planteado estaría enfocado en desarrollar una serie de estrategias regulatorias emocionales que permitirían a los escolares de estos niveles, gestionar sus propias emociones que vivencian de forma tan intensa en este momento de transición. Así, sabrían disfrutar y discernir, de igual manera, aquellas que consideren oportunas. Todo esto, con el objetivo de generar el mayor bienestar personal y emocional en ellos/as.

3. Justificación

Para poder hablar de la danza y su repercusión en la regulación de las emociones, primero es necesario definir lo que son las emociones, cómo nuestro cuerpo reacciona ante ellas, y las diferentes competencias emocionales que desarrollamos y nos permiten gestionarlas. Así, se puede hablar de la regulación emocional y la importancia que tiene en la forma de vivir de las personas. Para poder finalmente, hablar de la danza y su papel dentro de la regulación emocional en el ámbito educativo.

1. Emociones

1.1. ¿Qué son las Emociones?

Según El diccionario de la Real Academia Española, y recogiendo la primera acepción que nos ofrece el diccionario, define emoción como *“Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”* RAE (s.f). Rivera (2015) habla de las emociones como respuestas psicobiológicas, de diferente intensidad y agrado, ante estímulos producidos en el entorno, generando una respuesta fisiológica en nuestro organismo. Algo bastante similar a lo que menciona García (2021). Este autor establece que las sensaciones captadas son mandas por el cuerpo al cerebro a través de señales químicas y

neuronales. Así comunica su estado sensible y el cerebro responde enviando cierta información conllevando a una reacción. Tres definiciones bastante similares y que podríamos ampliar, considerando la definición de Aguado (2005). Este, menciona una serie de respuestas tanto fisiológicas como conductuales que nos permiten generar una emoción específica.

A su vez, Rodríguez (2018) menciona a las emociones como un programa protector automático, en donde justifica que, a través de las respuestas somáticas del cuerpo, las emociones nos protegen de todo aquello que suceda en el entorno. En otras palabras, comenta el valor adaptativo de estas.

Por lo tanto, podríamos concluir que las emociones son un sistema protector del ser humano ante los estímulos del entorno, generando una serie de respuestas conductuales y fisiológicas que determinarían la manera de desenvolvernó en el medio.

Evans (2002), habla de las emociones haciendo referencia a Ekman (1992), estableciendo la existencia de una serie de emociones que no son aprendidas, sino que son innatas y universales y de valor adaptativo. A estas, son comúnmente denominadas emociones básicas. Aunque son muchos los investigadores los que difieren sobre cuáles son dichas emociones básicas, según Evans (2002), las emociones básicas son la alegría, aflicción, ira, miedo, sorpresa y repugnancia. Según cual sea la persona que esté investigando, los nombres de estas emociones cambian, encontrando variaciones como “tristeza” y/o “asco” (Rodríguez, 2018).

Además de existir estas emociones básicas, se identifican unas emociones secundarias o derivadas. Estas no son emociones cerradas e indivisibles, sino que son “*un conjunto de componentes básicos, tanto fisiológicos como conductuales y cognitivos, que pueden combinarse de múltiples formas*” (Aguado, 2005, p. 45). Evans (2002) las denomina emociones cognoscitivas superiores, calificándolas como menos innatas, menos rápidas y automáticas y menos reconocibles a través de conductas tales como las expresiones faciales. Incluye dentro de este grupo a las emociones siguientes: amor, culpabilidad, vergüenza, desconcierto, orgullo, envidia y celos.

1.2. Respuestas Emocionales

Las emociones tienen una gran relevancia en nuestra vida debido a que se encuentran presentes en todos los seres humanos desde que nacen. Tal y como menciona Esquivel, “*No hay ser humano que pueda vivir un solo día sin experimentar alguna emoción*”. (Esquivel, 2001, p. 10). Tanto es así que, desde que el hombre surgió hace más de 5 billones de años, sus

ámbitos de interés eran la supervivencia y la reproducción. Logró trabajarlos gracias tanto a la conducta emocional como a la influencia del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) ante un estímulo.

En cuanto al aspecto conductual de las emociones, este tiene un papel central. Y es que, ante un estímulo, existen una serie de expresiones faciales, posturas, gestos, distancias entre personas y aspectos no lingüísticos, que son característicos de la emoción que se vivencia. Es el comportamiento perceptible que es empleado en la interacción social desde nuestros comienzos como especie. (Aguado, 2005; Rodríguez, 2018).

Por otro lado, ante ambos ámbitos, también es necesario hacer mención del SNA. Este sistema es donde se llevan a cabo las “funciones vitales fundamentales” que, en su gran mayoría, se llevan a cabo de forma autónoma e inconsciente. Ejemplos de ellas son las funciones vegetativas “(*aparato cardiorrespiratorio, glándulas endocrinas, musculatura lisa, etc.*)”. (Giúdice, 2009, p. 5). Al poder generar una serie de cambios fisiológicos: alteración del ritmo cardíaco, respuestas metabólicas, transporte de sangre al cerebro, dilatación de las vías respiratorias... el cuerpo genera una respuesta global (Esquivel, 2001).

Pero, además de estos dos componentes de una respuesta emocional, Rodríguez (2018) menciona un tercer componente dentro de una reacción emocional, el cual es el sentimiento como componente subjetivo. Este autor comenta que los sentimientos, no son únicamente el ser consciente de una serie de cambios fisiológicos dentro del cuerpo, sino una percepción global, integrada y específica que invade la mente. Por ende, los sentimientos es una vivencia mental de aquellos cambios fisiológicos debido a una emoción. Podríamos generar el siguiente esquema:

Emoción → Cambios fisiológicos → Sentimientos

1.3. Valor Desadaptativo de las Emociones

Estas respuestas emocionales se vivencian y se gestionan, de manera general, de forma adaptativa. Pero ¿qué ocurre cuando se genera una emoción desadaptativa? Si se trabaja con el antónimo de “emoción adaptativa” como idea de protección, podríamos decir que una emoción desadaptativa es aquella que nos ataca y sabotea, aquella que no nos protege. Es un desajuste y conlleva una intensificación del dolor y sufrimiento, condicionado a la propia personalidad y la relación con los demás, “*las emociones desadaptativas son tóxicas y contaminan nuestra mente*”. (Rodríguez, 2018, p. 51).

Aunque hay autores que clasifican las emociones como emociones positivas y negativas, es de gran interés trabajar la reflexión llevada por Rodríguez (2018). Este autor insiste en la negativa de esta clasificación. Afirma que no existen emociones buenas ni malas. Las emociones se diferencian por el grado de agradabilidad, intensidad y duración (Rodríguez, 2018). Por lo tanto, es importante no confundir el concepto de emoción desadaptativa con emoción negativa, ya que no existe una relación entre ambos conceptos.

Existen varios motivos por lo que se puede generar una emoción desadaptativa. Puede ocurrir que la intensidad emocional sea tan alta que sea bastante complicado regularla. Un ejemplo de ello puede ser cuando nos encontramos realizando una prueba de gran relevancia, generando un nivel muy intenso de ansiedad. También está la posibilidad de vivir de forma duradera una emoción. Y es que puede ocurrir que, tras desaparecer el suceso que conllevaba una emoción, se siga manteniendo la misma emoción en el tiempo, dejando de cumplir la función adaptativa. Finalmente, encontramos que la respuesta emocional no corresponda con el estímulo. ¿Es adaptativo que mientras escuchamos a alguien con ideas que difieren a las nuestras, nos enfademos llegando a tener ganas de cometer un acto de agresión física? (Rodríguez, 2018). En otras palabras, cuando no existe un nivel adecuado de intensidad, ajuste y duración de una emoción, conlleva a un desajuste de esta, transformando la emoción en trastornos emocionales, impidiendo llevar una vida funcional (Cano-Vindel, 2011, como se citó en Baquero et al., 2018).

2. Educar en Regulación Emocional.

2.1 Inteligencia Emocional

Rodríguez (2018), estipula unas competencias emocionales que permiten entrar en contacto con las emociones desadaptativas para volverlas adaptativas. Habla de tomar conciencia sobre ellas. También menciona la regulación emocional o, como nombra el autor, “gestionar *termostáticamente* la vivencia emocional” y finalmente, al reciclaje emocional como forma de transformarlas y cambiarlas. Estas competencias unidas forman lo que comúnmente se conoce como Inteligencia Emocional (IE).

Los primeros pioneros del concepto fueron Mayer y Salovey (1997) y definen la IE como la capacidad de poder captar, evaluar y compartir adecuadamente una o varias emociones; la capacidad de poder entender y conocer la emoción; y la capacidad de regular las emociones con el objetivo de desarrollar el crecimiento emocional e intelectual (como se citó

en Aguado, 2005). Y es gracias a Daniel Goleman, en su libro *“Inteligencia Emocional”*, cuando el concepto coge fama.

Este proyecto se va a centrar únicamente en una de las tres competencias: la regulación emocional (RE).

2.2. La Regulación Emocional

Parafraseando a Rodríguez (2018), la RE es la capacidad tanto de alejarse de una emoción, pero sin reprimirla y separarse de ella, como de saber gestionar un sentimiento, disfrutando de la experiencia placentera y alejando la que no. Esta definición se puede ampliar, incluyendo la capacidad de modificar nuestro comportamiento para *“alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social”* (Eisenberg y Spinrad, 2004; Gross, 1998; Robinson, 2014; Thompson, 1994, como se citó en Gómez y Calleja, 2016, p. 96). Por lo tanto, además de modular y gestionar un sentimiento, es la capacidad de modificar nuestro comportamiento, haciendo que intervenga la capacidad de alterar, en cierta manera, nuestras respuestas fisiológicas y conductuales. Parafraseando a Nardone (2020), la activación y regulación emocional requieren de un aprendizaje y práctica que se ejecuta a raíz de experiencias reales. Y es que, por muy elaborados que sean, los procesos cognitivos no son suficientes. Es necesario vivir experiencias para aprender a gestionar y regular las emociones.

Los beneficios de ser capaces de regular las emociones son claros. Según Santoya et al. (2018), la RE es esencial para poder hacer frente a situaciones de estrés que se presentan a lo largo de la vida de todo ser humano de manera constante y resiliente. Y con ello, se contempla la reducción en las posibilidades de sufrir depresión, ansiedad y, hablando de forma concreta sobre el alumnado, mal comportamiento y bajo rendimiento académico. Soldevila et al. (2007) defienden que un niño/a que es capaz de gestionar los actos resultantes a una emoción se siente más competente y mejor consigo mismo.

Es posible profundizar dentro de estos beneficios, hablando del ámbito escolar. Es necesario hacer mención, por un lado, de los resultados académicos y, por otro lado, de las habilidades sociales desarrolladas. En cuanto al primer aspecto, el regular las emociones implica un incremento de la concentración, controla la conducta impulsiva, y permite rendir en situaciones de estrés. También incrementa la motivación intrínseca al realizar cualquier tarea escolar. Todo esto conlleva a un mayor rendimiento académico (Jímenez, y López, 2009). En cuanto a las habilidades sociales, aquellos escolares con buenas y desarrolladas estrategias de

control acaban teniendo una buena crítica por parte del profesorado y compañeros/as, generando así una mayor seguridad personal (Jímenez, y López, 2009; Soldevila et al., 2007).

2.3. Trabajar la Regulación Emocional en Escolares

Se pueden modular las competencias emocionales, a través de la Educación Emocional en las aulas. Y es que, parafraseando a Jimenez y López (2009), enseñar y desarrollar las habilidades emocionales mejora el bienestar psicológico y emocional de los discentes. Y esto beneficia de forma positiva tanto a los resultados como al rendimiento académico.

En cuanto a la RE, esta tiene un proceso de desarrollo acorde a una variable: la edad. Durante la infancia, la RE se lleva a cabo a través de una serie de mecanismos autorregulatorios automáticos. Con el paso de los años, el infante va adquiriendo la capacidad de acercarse o alejarse de determinadas situaciones, comenzando a emplear procesos de regulación a través de la emoción. Y tras ello, se produce la entrada a la adolescencia. Es aquí cuando se comienzan a adquirir una serie de estrategias regulatorias que permiten al individuo controlar las respuestas de manera eficiente, las cuales se consolidan a medida que se va desarrollando la adultez (Gómez y Calleja, 2016).

Y es que, durante la adolescencia, existen una serie de cambios que pueden influenciar negativamente en el escolar. Atendiendo a Navarro et al. (2018), este periodo de desarrollo tiene una gran relevancia a la hora de trabajar con las emociones, explorarlas y regularlas. Y es que existen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que conllevan una vivencia emocional mucho más extrema. Y dentro de estos cambios, es necesario destacar el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), un proceso que conlleva una serie de toma de decisiones que afectan al futuro del escolar. Para poder hacer gestión de estos cambios, se emplean muchas veces los trastornos de ansiedad, que, aunque son respuestas adaptativas, dependiendo de la intensidad y duración de estas, podrían volverse desadaptativas en muchos casos. Es aquí cuando la RE cobra significado al poder trabajar ante esa ansiedad desadaptativa, y así aprender a usar la emoción como herramienta de avance y gestión emocional. (Del Valle et al., 2018).

Por lo tanto, es necesario que aquel alumnado que se encuentre en el paso de la niñez a la adolescencia adquiriera una serie de estrategias de RE que le permitan beneficiarse en todos los aspectos, tanto personales como académicos, ya mencionados.

Es necesario que estas estrategias de RE se enseñen antes de llegar a la adolescencia y estas sean abundantes. Y es que, mientras en las edades tempranas, es de suma importancia el papel del mediador en la RE, una vez el niño/a llega a la edad de la adolescencia, se separa de

ese adulto mediador. Este toma el propio rol de persona que gestiona sus propias reacciones y respuestas ante las emociones (Soldevila et al., 2007).

Soldevila et al. (2007), proponen las siguientes estrategias a trabajar con preadolescentes:

- Distanciamiento temporal: dejar pasar cierto tiempo entre el momento en el que una situación o estímulo ha provocado una emoción hasta la respuesta que decidamos tomar. Así se valora de forma objetiva lo que sucede y el valor de la emoción sentida. Este tiempo puede sustituirse llevando a cabo actividades que tengan una respuesta placentera-distracción conductual.
- Reestructuración cognitiva: consiste en reemplazar los pensamientos desagradables por pensamientos positivos, cambiando el punto de vista. Así se aprende a elegir entre las prioridades, los objetivos desarrollando el pensamiento paso a paso.
- Reencuadre: dar una nueva visión y encuadre al problema, y plantearlo de una manera distinta, teniendo una gran relación con la estrategia previa.
- Aceptar la propia responsabilidad: es el desarrollar la capacidad de aceptar en cierta medida la responsabilidad que tengamos en un determinado conflicto, ayudándonos a reducir la emoción desadaptativa al mínimo.
- La relajación: esta es la estrategia que más se recomienda ya que el aprender a controlar la respiración permite a la persona relajarse, pudiendo controlar la intensidad y duración de las emociones que se vivencien.

Gross y John (2003) recogen varias de estas estrategias como reevaluación cognitiva y supresión. Reevaluación cognitiva se entiende como la evaluación de las situaciones que ocurren para así intentar cambiar el impacto emocional. En caso de la supresión emocional, es la forma en la que el individuo bloque cualquier respuesta facial y corporal. (Gross y John, 2003; Navarro et al., 2018; Moreta et al., 2018).

Son estrategias que también se plantean en el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, en concreto en el área de Educación Emocional y para la Creatividad, a través de los primeros cuatro niveles de Primaria. Se trabaja la RE a través de un bloque denominado “Regulación Emocional”. Rodríguez (2018) explica en su libro *EducaEMoción: LA ESCUELA DEL CORAZÓN*, qué se desarrolla en dicho bloque, definiendo a los dos criterios del bloque de la siguiente manera. Al criterio 4 como “*la capacidad de autocontrolar nuestra impulsividad emocional, a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la*

superación de dificultades”. Y al criterio 5 como “*la asunción de responsabilidades de la experiencia y la expresión de nuestro mundo afectivo*”. (Rodríguez, 2018, p. 65).

En resumen, en el currículo se trabaja con el autocontrol, reflexividad, tolerancia, superación de dificultades y expresión y asunción de responsabilidades; todas competencias similares a las estrategias planteadas y definidas con anterioridad.

3. La Danza como Desarrollo de la Regulación Emocional

3.1. Vinculación de la Danza con las Emociones

Es muy importante diferenciar el baile de la danza, porque, aunque pueden parecer términos similares, no lo son. Parafraseando la definición de baile dada por De Rueda y López (2013), el baile es la unión entre una estructura rítmica y una serie pasos marcados, sistematizados y secuenciados. El conjunto conforma un producto individual y/o grupal que requiere de adquirir cierta técnica, además de haber desarrollado ciertas habilidades físicas. En cambio, la danza tiene un concepto más profundo, y a veces, integra el baile. Y es que la danza comunica a través del movimiento, sin ser estos siempre técnicos, tal y como ocurre en el baile.

Al profundizar en el concepto de “movimiento”, se encuentran aspectos bastante interesantes. La Dra. Whitehurst, en uno de sus discursos tratando temas relacionados sobre la Educación Física, hizo mención del movimiento como: vida, descubrimiento de uno mismo y del ambiente, libertad, expresión de emociones y comunicación (Bolaños, 1986). Al retroceder a las diferentes respuesta que el ser humano manifiesta cuando vive una emoción, una de ellas eran las respuestas conductuales. Por lo tanto, podríamos decir que los movimientos corporales generados a través de la danza son una forma de comunicación emocional no verbal.

Existen múltiples definiciones de danza, en las que todas concuerdan en que, además de tener el componente motriz, es un conjunto de movimientos corporales que generan una comunicación y/o expresión emotiva y sentimental, capaces de influir en el estado de ánimo de una persona. Siendo inclusive, un instrumento de socialización afectiva (Antolín, 2013; De Rueda y López, 2013; Nicolás et al., 2010; Rizo, 2021; Ruano, 2004).

Por lo tanto, la danza sí tiene ese componente emocional, siendo un canal por el que podemos comunicar las emociones que sentimos y experimentamos en un determinado momento.

3.2. Vinculación de la Danza con la Regulación Emocional

Gracias a la danza, el ser humano es capaz de ser corporalmente, manifestando emociones, trabajando así de forma clara, tanto con la percepción como con comprensión emocional. Pero ¿se podría trabajar la RE a través de la danza?

En primer lugar, para poder desarrollar una correcta RE, es necesario primero tener una buena comprensión emocional. Y, además, para una buena comprensión, es necesario de una correcta percepción emocional (De Rueda y López, 2013). Pero, por otro lado, hay que hablar de que, a través de la danza, se desarrollan y adquieren habilidades y destrezas básicas en relación con la coordinación, percepción, conocimiento y control corporal. También mejora el proceso de relacionarse socialmente, incluyendo las relaciones interpersonales entre alumnado (Nicolás et al., 2010).

Muchas de estas habilidades son esenciales para poder desarrollar la RE. Teniendo en cuenta el desarrollo previo que se ha llevado a cabo respecto a la RE y las conclusiones extraídas de Nicolás et al. (2010), es posible vincular la danza y la RE de la siguiente manera. A través de la coordinación y habilidades perceptivo – motoras, junto al conocimiento y control corporal, se desarrolla el ser conscientes de cómo afectan las emociones en nuestro cuerpo. También el cómo reacciona este ante ellas y el cómo coordinarlo para tratar de alejarnos de aquellas emociones desadaptativas. En otras palabras, se desarrolla el distanciamiento temporal y el reencuadre emocional. Pero, además, si la danza permite el descubrimiento personal, en cierto modo, permitiría regular ciertas respuestas fisiológicas y conductuales, como pueden ser, las alteraciones del ritmo cardiaco o las respuestas faciales o posturales.

En cuando al ámbito social, es indiscutible que el contacto corporal y la coordinación grupal conlleva una comunicación emotiva que permite el conocer las emociones de otros, aprendiendo a aceptar nuestra propia responsabilidad afectiva, ya que se están interrelacionando las emociones de varios integrantes.

De esta manera es posible responder a la pregunta inicial con un sí. La danza es un gran recurso para poder desarrollar estrategias de RE.

4. La Danza como Técnica para Trabajar la Regulación Emocional

Después de analizar el Decreto 89/2014, de 1 de agosto por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias, este es consciente de la relación existente entre la danza y la regulación emocional. Tanto a

través del área de Educación Física como por el de Educación Artística, se trabaja la danza como forma de desarrollar la IE, teniendo en consideración la RE.

En cuanto al currículo del área de Educación Física, este trabaja la competencia motriz vinculando las emociones con los conocimientos, procedimientos y actitudes, para así aprender a desenvolverse en el medio, conociendo cómo actúa el propio cuerpo y el de los demás. En otras palabras, uno de los objetivos del área es desarrollar la RE. Ya que, desde un punto de vista más fisiológico, se trabaja el reconocimiento de las respuestas internas, como las alteraciones en el ritmo cardiaco, y el cómo trabajar para controlarlas y gestionarlas. Y desde un punto de vista más conductual, reconocer los límites emocionales que las posturas y movimientos corporales ofrecen. Y todo lo anterior, manteniendo contacto entre iguales, aprendiendo de los demás.

Respecto al currículo del área de Educación Artística, dentro de la Educación Musical, se dirige un bloque de aprendizaje únicamente al movimiento y la danza: “La música, el movimiento y la danza”. En este bloque se habla de la danza como una forma de experimentación emocional y sentimental completamente libre, mencionando el desarrollo de las siguientes capacidades expresivas: “gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal...”. En otras palabras, se desarrolla el conocimiento y conciencia corporal de manera libre. Y esto genera una responsabilidad de lo que nuestro cuerpo experimenta y el cómo poder gestionarlo y controlarlo. En otras palabras, se desarrolla la RE.

Podríamos concluir que, a través de ambas áreas, se llevan a cabo las diferentes estrategias emociones ya mencionadas anteriormente en los escolares. Y esto permitiría decir y justificar que estas dos áreas trabajan la RE de forma interdisciplinar con el área de Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA). Por ende, aunque el área de EMOCREA sólo se imparta hasta 4º de Primaria, se siguen desarrollando aspectos emocionales en cursos superiores, siendo conscientes de la importancia de desarrollar estrategias emocionales en los escolares para su bienestar a lo largo de la vida.

Para reforzar el valor de trabajar la danza como forma de desarrollar la RE, se procede a hablar de algunos estudios al respecto, cuyos resultados han sido favorables en relación con la evolución y el desarrollo de la RE en personas, sin importar la edad y el sexo.

Uno de los estudios trabajaba la biodanza en mujeres como forma de trabajar las tres competencias de la IE. Para evaluar los resultados, se realizó un test antes y después de impartir los talleres de biodanza. Los resultados, de manera global, consiguieron una mejora notable respecto a las tres competencias trabajadas. En cuanto al desarrollo en la RE, se logró aumentar de un 5,6% a un 50% de mujeres con excelente RE (Abad et al., 2013).

En otro de ellos se estudió la influencia de las artes escénicas, incluyendo la danza, en el aporte al desarrollo de la IE. Se empleó un cuestionario de IE elaborado por Porcayo (2013) para infantes de entre 10 y 12 años. Este se llevó a cabo antes y después de realizar las sesiones de dramatización, y evalúa el índice de IE. Los resultados obtenidos dieron como resultado una mejora en las variables expresividad emocional, autocontrol, motivación y autoconocimiento, aspectos relacionados, en cierta medida, con la regulación emocional (Castillo et al., 2021).

También, se llevó a cabo una Unidad Didáctica con el curso de 3º de Primaria en el que se llevaron a cabo actividades motrices como la danza. El objetivo era concienciar sobre las emociones y aprender a regularlas, teniendo la RE una mayor importancia en las últimas sesiones. A través de un cuestionario diseñado por las mismas autoras de la Unidad Didáctica, teniendo como referencia los enfoques de Extremera y Fernández-Berrocal (2003) se evaluó la IE. Este cuestionario se llevó a cabo antes y después de llevar a cabo la Unidad Didáctica. Los resultados obtenidos, de manera general, fueron de mejoría. Pero dentro de la competencia de RE, se obtuvieron los siguientes avances. En cuanto a las respuestas cerradas, hubo una mejora del 4% al 38%. Respecto a las respuestas abiertas, hubo una mejora del 13% al 38% en cuanto al empleo de estrategias motrices relacionadas con el miedo y de un 29% a un 43% en cuanto al nerviosismo. (Luesia y Romero, 2016).

Por lo tanto, la danza es un recurso clave por el que se pueden desarrollar estrategias de RE en cualquier persona, independientemente de la edad y sexo. Y esta idea está fundamentada, trabajada y evaluada a través de diferentes áreas de la Educación Primaria en Canarias englobando a todos los niveles de la etapa. A pesar de esto, tal y como se ha mencionado con anterioridad, el área de Educación Emocional y para la Creatividad es la que se encarga de la mayor parte del desarrollo emocional en los discentes. Pero esta área sólo trabaja con la Educación Primaria hasta el nivel de 4º de Primaria. Por ende, los dos últimos niveles de la Primaria se quedan descolgados en la mayor parte de su desarrollo emocional.

Tal y como se ha comentado en apartados anteriores, es en estos dos cursos donde debería de haber un gran interés en el desarrollo de estrategias de RE. Y es que, es en esta etapa preadolescente, cuando los escolares comienzan a desarrollar su paso de la niñez a la adolescencia. Este paso conlleva una serie de cambios que van de la mano con una serie de emociones que, de no regularse, interferirían en el bienestar del preadolescente. Por lo tanto, el objetivo de este proyecto es trabajar el desarrollo de estrategias de RE en este alumnado que, además, en este caso se encuentran conviviendo en un entorno que dificulta su desarrollo personal y emocional.

4. Objetivos del Proyecto

El objetivo general del proyecto es “Presentar una propuesta metodológica que logre mejorar la competencia de RE en escolares del tercer ciclo de Primaria utilizando la danza como herramienta principal de desarrollo. A raíz de este objetivo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Identificar la vivencia de emociones.
- Experimentar diferentes emociones y comunicarlas a través de la danza.
- Reconocer la danza como una actividad individual y grupal placentera.
- Potenciar la responsabilidad emocional a través de la danza.
- Desarrollar estrategias de relajación utilizando como herramienta la danza.

5. Propuesta Metodológica

5.1. Metodología

La metodología principal que se lleva a cabo en este proyecto es el aprendizaje basado en el movimiento. A través del desarrollo psicomotriz del alumnado, se aprenderán estrategias de RE. Se ha decidido establecer esta metodología debido a los altos beneficios de aprendizaje que tiene el trabajar con el movimiento. Atendiendo a Lalama y Calle (2019), la psicomotricidad permite desarrollar la autonomía y la personalidad de las personas, siendo una forma de aprendizaje esencial. Además, está el componente motivacional gracias al desarrollo de un mayor número de conexiones neuronales a nivel cortical. Todo esto genera una mayor generación de hormonas como la dopamina y serotonina que motivan a la persona a construir nuevos procesos de aprendizaje. Y hablando únicamente de la adquisición de competencias emocionales, parafraseando a Elizondo et al. (2018), el asociar ciertos estímulos y movimientos con una emoción genera un aprendizaje que permite desarrollar estrategias de IE. Y es que, si la emoción obtenida a raíz de la experiencia es placentera, se desarrolla una conectividad neuronal que permite al individuo que la vive aprenderla para tratar de repetirla. Por lo tanto, si a través del movimiento se consigue generar experiencias placenteras y positivas de forma continua, independientemente de la emoción que se esté trabajando, se conseguirá desarrollar el objetivo principal del proyecto: la regulación emocional.

Como forma de profundizar la adquisición de aprendizaje a través del movimiento, se ha tenido en consideración el trabajo colaborativo y cooperativo. Los estudiantes, a través de la expresión corporal, comparten lo que siente en parejas y en gran grupo. Para ello, se emplean diferentes materiales, la imitación y la continuación del movimiento. Ruiz et al. (2021), habla

sobre esta metodología mencionando a otros autores como García et al. (2012) y Gil et al. (2007). Comenta que el aprendizaje colaborativo permite seguir trabajando tanto con el aspecto motivacional como con el rendimiento académico. Y es que establece que las actividades en donde exista una intervención grupal desarrolla responsabilidad y autonomía en los escolares y, a su vez, la confianza, el respeto y otras competencias sociales que permiten un desarrollo afectivo entre iguales.

Finalmente, también se trabaja con la metodología de *Thinking – Based Learning (TBL)*. A través del pensar, tomar decisiones y razonar, el alumnado construye su propio aprendizaje. Esta metodología la ponemos en práctica en cada una de las actividades. En las actividades de activación, se trabaja a través del repaso de lo vivido, tratando de recordar cómo se sintieron, como lo vivieron y el por qué lo hicieron. Tras ello, la reflexión de si las emociones vividas tuvieron un gran impacto en ellos/as o no. Respecto a las actividades dirigidas a la danza y el movimiento, son los propios escolares quienes tienen que tomar decisiones sobre qué movimientos realizar y el motivo de ellos. Es gracias a esta metodología por la que el alumnado puede sentirse libre y reconocer su cuerpo. Se puede ver capaz de trabajar con sus emociones al ritmo que vea oportuno y, a raíz de eso, aprender de él.

5.2. Temporalización

Este taller está conformado por ocho talleres de una duración de 1 hora y media cada una. Cada sesión se va a realizar los viernes de cada semana, teniendo una duración total de aproximadamente 2 meses. Existen varios motivos por los que se ha elegido este único día para implementar las sesiones del taller. El viernes es el último día de la jornada estudiantil. Los infantes han tenido previamente cuatro días de continuas vivencias emocionales dentro de la escuela. Una vez llegado el viernes, el alumnado puede hacer vista de todo aquello que le ha podido afectar más o menos emocionalmente. Y, a través de la sesión, vivenciarlo, expresarlo, regularlo y finalmente, lograr un estado de relajación mental y corporal.

Se plantea un calendario para el curso 2022/2023, cuyo horario será de 16:00 hasta las 17:30, pudiendo existir variaciones acorde a la disponibilidad del centro en donde se lleve a cabo y el horario de los agentes que impartan las sesiones. El taller está planteado para ser llevado a cabo desde la semana del 17 de abril de 2023 hasta la semana del 1 de junio de 2023 (tabla 1). El motivo por el que se han elegido estas fechas es debido a que incluyen dos días bastantes importantes y que tienen relación con la temática que estamos trabajando:

- 29 de abril de 2022: Día internacional de la Danza.

- 21 de mayo de 2022: Día internacional de la Inteligencia Emocional.

A su vez, son fechas previas a la finalización de la etapa dentro de la Educación Primaria. Esto permite a los escolares poder emplear las estrategias de regulación adquiridas, de manera reciente, en su paso a la Educación Secundaria Obligatoria.

Tabla 1

Cronograma del proyecto

<i>Mes</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	
<i>Abril</i>	17	18	19	20	S1: AA – AF + A1. <i>Escribiendo la letra de mis emociones</i> A2. <i>El acorde de nuestra vivencia.</i>	21	22 23	
	24	25	26	27		S2: AA – AF + A3. <i>Un peso sobre mis hombros</i> A4. <i>Me visto de tristeza.</i>	28	29 30
<i>Mayo</i>	1	2	3	4	S3: AA – AF + A5. <i>Estatuas musicales.</i> A6. <i>La sonrisa que no nuestro.</i>	5	6 7	
	8	9	10	11		S4: AA – AF + A7. <i>El ritmo de mi ira.</i> A8. <i>¿Huyo de mis miedos?</i>	12	13 14
	15	16	17	18	S5: AA – AF + A9. <i>La máquina de las emociones.</i>	19	20 21	
	22	23	24	25		S6: AA – AF + A10. <i>Mis emociones pintan el lienzo; yo pongo el marco.</i>	26	27 28
	29	30	31					
<i>Junio</i>				1	S7: AA – AF + A11. <i>El vals de nuestras emociones.</i> A12. <i>Aprendo de mi reflejo.</i>	2	3 4	

Leyenda:

- AA corresponde con la actividad de activación emocional.
- AR corresponde con la actividad de relajación.
- La sesión de **color amarillo** corresponde a la introducción del taller.

-
- *Las sesiones de **color rojo** corresponden a actividades de trabajo individual con emociones básicas determinadas.*
 - *Las sesiones de **color azul** corresponden actividades de trabajo individual interviniendo dinámicas con varias emociones.*
 - *- Las sesiones de **color verde** corresponden a aquellas dirigidas a compartir emociones en parejas y/o grupos.*
-

Este cronograma está sujeto a cualquier cambio, existiendo margen de implementarlo con anterioridad o posterioridad, tanto en fecha como en horario.

5.3. Espacio

Todas las sesiones se llevarán a cabo en un aula vacía que contenga los materiales necesarios para la puesta en práctica de todas las sesiones del taller. Dicha aula va a tener unas dimensiones de 60m². Este tamaño permitirá que todo el alumnado estimado pueda ocupar la sala, existiendo espacio suficiente para poder realizar un movimiento libre, amplio y dinámico.

Esta aula tendrá la acústica adecuada que permita reproducir la música y que se pueda escuchar adecuadamente en toda la sala. Si es posible, se requieren de ventanas que permitan la entrada y salida constante de aire, además de la entrada de luz natural. Aunque esto no suele ser muy común en salas de baile, tanto la luz natural como una corriente fluida de aire natural permiten a las personas llegar a alcanzar un estado de tranquilidad y mayor relajación. Esto es necesario para las dinámicas de relajación que existirán al finalizar todas las sesiones.

5.4. Actividades y objetivos

Todas sesiones compartirán la misma estructura. **Actividad de activación emocional:** 10 min – **Actividades de la sesión:** 1 hora – **Actividad final:** 20 min.

Durante la **Actividad de activación**, se emplearán los primeros 15 minutos para que los niños y niñas se sienten en círculo y puedan compartir las vivencias emocionales de la semana. Para ello, existirá una primera parte, en donde con los ojos cerrados, sentados en sillas y escuchando una canción planteada para la sesión, deberán de explorar en la canción y descubrir qué les hace sentir. A través de ese sentimiento, desarrollen un recuerdo que les transporte a una emoción y la vivencien. Es a partir de aquí cuando pasaremos a la segunda parte en donde compartirán de forma oral al gran grupo esta experiencia emocional. Cada uno/a tendrá la libertad de elegir hasta donde quiera compartir. Los objetivos de esta primera fase es que se genere una relación entre la música y las emociones, que permitan posteriormente,

desarrollar la confianza y confort de comunicarlas. Esta es la primera fase para poder desarrollar una correcta RE.

Como **actividad final** de cada sesión, se desarrollará con los escolares una rutina de relajación de 20 minutos, que permitirá poder gestionar y regular las emociones vividas a lo largo de las sesiones. Esta rutina de relajación se encuentra dividida en dos partes. La primera parte, que constará de 5 minutos, se basará en relajar el cuerpo a través de la danza. Se ha creado una lista de reproducción de música relajante que permitirá emplear el movimiento corporal como forma de relajación. Siguiendo la melodía y ritmo de las canciones, el alumnado será capaz de entrar en un estado de reposo. Finalmente, en los otros 15 minutos, se solicitará que se sienten en las sillas. Seguirán una rutina de relajación que, a través de contracciones y extensiones musculares, podrán terminar de relajarse. El objetivo de esta última parte de cada sesión es que el alumnado desarrolle estrategias de relajación que, incluyan la danza como herramienta principal, para poder regular las emociones experimentadas.

Tras ello, cada sesión contendrá una o varias actividades que permitirán desarrollar de forma paulatina los objetivos planteados al comienzo del proyecto:

Tabla 2

Objetivos específicos de las actividades del proyecto

Objetivos que se quieren desarrollar	Actividades
Identificar la vivencia de emociones.	Todas las actividades
Experimentar diferentes emociones y comunicarlas a través de la danza.	Actividades 1-12
Reconocer la danza como una actividad individual y grupal placentera.	Actividades 1-12
Potenciar la responsabilidad emocional a través de la danza.	Todas las actividades
Desarrollar estrategias de relajación utilizando como herramienta la danza.	Actividad final

A continuación, se encuentran descritas las actividades de cada sesión:

Sesión 1. *El micrófono de nuestras emociones.* Duración: 1 hora.

- **Actividad 1. *Escribiendo la letra de mis emociones.* Duración: 30 minutos.**

Sentados y escuchando la canción de “Mis miedos” de Eric Encinosa, deberán los escolares de recoger la emoción que esa canción les transmite con los ojos cerrados. Tras

cogerla, tratar de recuperar un recuerdo que los haya llevado a sentir esa emoción. Deberán de revivir ese recuerdo: con quiénes estaban o si estaban solos, qué colores recuerdan, qué ropa llevaban, qué temperatura hacía en el ambiente... La canción la escucharán dos veces seguidas, permitiendo poder descubrir en profundidad esa emoción.

Una vez que todos están con los ojos abiertos, se les pedirá que, en silencio, se levanten de sus asientos. Escuchando la misma canción, tendrán que expresar con el cuerpo qué fue lo que sintieron al recordar aquel recuerdo. Deberán hacer distintas posturas con sus extremidades superiores, inferiores, tronco..., incluir gestos faciales; todo lo que puedan y quieran mover. Para que se realice de la mejor manera, se aportan una serie de indicaciones. Se pondrá la canción tres veces. Durante la primera vuelta, es cuando se irá activando el movimiento corporal a través de las indicaciones. En la segunda vuelta, empleando todo el cuerpo, se moverán como finalmente consideren sentirse. Finalmente, en la tercera vuelta, se les permitirá moverse por todo el espacio, trabajando con distintas alturas, movimientos en el suelo..., y en caso de sentirse cómodos/as, podrán intervenir con los/as compañeros/as y sus movimientos.

- **Actividad 2. *El acorde de nuestra vivencia.* Duración: 30 minutos.**

Tras haber realizado la actividad previa, y habiendo expresado con el cuerpo qué es lo que sintieron al revivir el recuerdo, se colocarán en parejas. Manteniendo cierta distancia, volverán a escuchar la canción de “Mis miedos” y tendrán que volver a realizar movimientos con su cuerpo, pero esta vez se seguirá la siguiente dinámica. Comenzará uno de los miembros de la pareja a realizar sus movimientos. Mientras, la pareja los imitará. Cuando el docente lo marque, los roles cambiarán. A medida que la actividad vaya avanzando, se podrán modificar las parejas para enriquecer el proceso de compartir emociones y vivenciarlas.

Durante el momento en el que se expresa lo que uno siente para que el compañero/a imite, se tiene que buscar cierto grado de interés porque la otra persona logre recibir la emoción. Para ello, es importante recalcar que los movimientos deben de ser más lentos. La intención debe de ser la misma, pero se debe de ralentizarlos para que la otra persona sea capaz de observarlos, copiarlos e interpretarlos.

Sesión 2. *Descubro mi propio modo “Do eólico”.* Duración: 1 hora.

- **Actividad 3. *Un peso sobre mis hombros.* Duración: 30 minutos.**

Los discentes se encontrarán dispersos por el espacio de forma individual y se empleará la lista de reproducción diseñada para la sesión. Primero deberán de escuchar atentamente la música para identificar qué emoción les está transmitiendo. Tras ello, comenzarán a

desplazarse por el espacio, empleando todo el cuerpo a través de la danza. Deberán de emplear los pies, las piernas, el tronco, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza..., todo aquello que consideren posible para la transmisión de la emoción sentida. Mientras se encuentren desplazándose por el espacio, el docente irá diciendo en alto: “peso”. Esto supondrá un peso extra dentro del movimiento de cada uno/a. Para representar ese peso, a medida que vayan realizando el desplazamiento, los escolares deberán de ir agachándose de manera procesual. Es decir, poco a poco estarán cada vez más cerca del suelo. Una vez lleguen al suelo, dejarán de moverse. Irán poco a poco recogiendo su cuerpo, hasta convertirse en una bola tumbada.

En esta dinámica, se irán cansando al tener que ir manteniendo el movimiento en alturas diferentes. Todo ese peso lo abrazarán al final de la actividad, pudiendo sentir realmente la emoción de la tristeza y lo que conlleva sentirla.

- **Actividad 4. Me visto de tristeza.** Duración 30 minutos.

El alumnado se tumbará en el suelo del aula. Escuchando la lista de reproducción planteada para esta sesión, deberán de estar con los ojos cerrados. La consigna que se les da es ponerse en la piel de la tristeza. Para ello, deberán de ir tocando suavemente sus brazos, la barriga, las piernas, la cara..., forrándose de la emoción marcada.

Una vez que han adquirido la emoción de la tristeza, deberán de intentar levantarse del suelo empleando movimientos lentos y siguiendo la melodía de la música. Tendrán que respetar una serie de consignas que dificultarán el levantarse: “la cabeza te pesa mucho, no puedes levantar la mano derecha del suelo, te caes y vuelves a comenzar, sólo puedes mirar...” Siempre que el docente marque una, deberán acatarla. Todas las consignas están relacionadas con la pesadez, lentitud y contacto constante con el suelo, permitiendo enfatizar la vivencia de las respuestas fisiológicas y conductuales relacionadas con la emoción. Una vez que han conseguido levantarse, deberán volver a tirarse al suelo y e intentar levantarse. Tras terminar esta dinámica, se pondrán en parejas. Y será esta vez el compañero/a quien deba de empujar el cuerpo de la pareja para evitar que se levante. Cuando el docente lo determine, los roles se intercambiarán.

Sesión 3. Aprendo de mi escala “Do jónico”. Duración: 1 hora.

- **Actividad 5. Estatuas musicales.** Duración 30 minutos.

Durante esta actividad se hará uso de la lista de reproducción diseñada para esta sesión. El alumnado se dispondrá disperso por el espacio. Escuchando la música deberán de seguir el ritmo y la melodía para moverse por el espacio. En ese desplazamiento tendrán que tratar de

transmitir la emoción que les transmita la música. La lista está planteada para que de manera general se sientan alegres, energéticos... Cada vez que la música pare, ellos también de parar manteniendo una única posición. En ese momento en el que estén quietos, será el momento en el que podrán descansar de todo la energía que estén empleando mientras se mueven. Una vez que la música vuelva a sonar, podrán seguir moviéndose por el espacio.

Durante la actividad el docente irá diciendo aquellas personas que no pueden dejar de ser estatuas. Para poder dejar de serlo, algún compañero/a tendrá que abrazarle mientras la música esté sonando. Gracias a esta dinámica se valora el saber cuándo descansar de tanta alegría, sabiendo repartir parte de toda esa emoción que generamos.

- **Actividad 6. *La sonrisa que no muestro.* Duración 30 minutos.**

Tras la actividad anterior, deberán de coger las sillas y sentarse en ellas. Tras ello, deberán de mantener los ojos cerrados e ir escuchando las diferentes canciones de la lista de reproducción de la sesión. Se les asigna la consigna de que, manteniendo los ojos cerrados, muestren con expresiones faciales las emociones que cada uno vaya sintiendo a raíz de lo que les transmita la música. Deberán de jugar con las cejas, el fruncimiento de la frente, los diferentes movimientos de la nariz, la boca y las distintas muecas... Una vez trabajadas las distintas muecas, podrán levantarse y moverse libremente por el espacio, ampliando sus expresiones faciales. Siempre que se encuentren con alguien, deberán de sonreírle y así comunicar a la otra persona alegría.

Sesión 4. *Mi mundo interior de “Do locrio”.* Duración: 1 hora.

- **Actividad 7. *El ritmo de mi ira.* Duración: 30 minutos.**

El gran grupo se encontrará distribuido por todo el espacio disponible. Se empleará la lista de reproducción diseñada para esta sesión. Siguiendo el ritmo de la música que vayan escuchando, deberán desplazarse por el espacio dando pisadas de alta intensidad. A medida que vayan desplazándose, se les irá solicitando que vayan incluyendo movimientos secos y rápidos con los brazos, manos, cabeza..., siguiendo el mismo ritmo que la música. Tras eso, se incluirá cierta percusión corporal. Manteniendo el ritmo, todos esos movimientos deberán de incluir algún choque corporal que genere ruido. De manera conjunta se generará un ruido personal lleno de ira mostrada a través de la pesadez de cada uno de los movimientos y el ruido que estos generen. Esta dinámica se llevará a cabo con distintas canciones, produciéndose distintos resultados rítmicos.

- **Actividad 8.** *¿Huyo de mis miedos? Duración: 30 minutos.*

Cada alumno/a tendrá a su disposición una banda elástica de resistencia y se empleará la lista de reproducción diseñada para esta sesión. Se les va a dar la consigna de escapar de un miedo que tengan. Para ello, deberán de imaginarse que la cuerda es ese miedo y que están pegados a él. Para poder huir de él, deben de estirar del elástico lo máximo posible, pudiendo utilizar cualquier parte del cuerpo para ello. Pueden realizarlo sentados, de pie, saltando, tumbados... Deberán de experimentar diferentes métodos para lograrlo. Una vez que el docente lo considere, se explicará que es imposible huir de los miedos y que hay veces que son necesarios. Por lo que hay que trabajarlos, saber hasta que límite es bueno tenerlos y aprender a quererlos en cierta medida. Por ello, deberán de utilizar el elástico para moverse, siguiendo la melodía, y así desahogar el cansancio acumulado de estirar el elástico constantemente.

Sesión 5. Controla tus emociones. Duración: 1 hora.

- **Actividad 9.** *La máquina de las emociones. Duración: 1 hora.*

Esta dinámica se llevará a cabo tres veces: una dirigida para desarrollar la alegría, otra la tristeza y una última para la ira. El gran grupo se dispondrá en el espacio formando un gran círculo. Se hará uso de la lista de reproducción musical de las sesiones 2, 3 y 4, acorde a la emoción que se esté trabajando en el momento. Primero deberán de escuchar detenidamente la música que esté sonando y tras ello, comenzará la dinámica.

De uno en uno, y cuando comiencen a sentirse seguros con lo que les esté transmitiendo la música, irán desmontando el gran círculo para ir creando nuestra máquina emocional. Cada escolar tendrá que desplazarse al centro del círculo moviéndose, siguiendo la melodía y/o ritmo de la música, empleando todo el cuerpo: piernas, brazos, manos, cabeza, espalda... Trabajarán con las diferentes alturas, con la intensidad del movimiento, la amplitud, velocidad..., atendiendo a lo aprendido en sesiones previas.

Una vez llegan al centro, deberán quedarse como estatuas y repetir constantemente un único movimiento: mover la cintura, doblar y extender un brazo, mover la cabeza de derecha a izquierda, etc. El requisito que se les solicitará es que el movimiento que realicen tiene que estar en contacto con el movimiento de algún compañero/a. Así, una vez que todos estén en el centro del círculo realizando un movimiento determinado, al estar todos los movimientos unidos por el contacto físico, se formará una única máquina emocional.

Sesión 6. Aprendo de los demás. *Duración: 1 hora.*

- **Actividad 10.** *Mis emociones pintan el lienzo; yo pongo el marco.* *Duración: 1 hora.*

La sala se encontrará **todo** el suelo forrado por papel Kraft. También, habrá una serie de cubetas en donde estarán los tres colores principales: rojo magenta, amarillo y azul cian. En total, aproximadamente nueve cubetas, tres para cada color. Esta actividad se encontrará dividida en tres partes. Durante toda la sesión deberán de estar en bañador y/o ropa muy vieja que se pueda ensuciar con pintura. Y en todo momento, deberán de estar descalzos.

En la primera, a cada escolar se le va a asignar un espacio del papel Kraft. Deberán escuchar la lista de reproducción diseñada para esa sesión. Antes de comenzar, deberán escuchar con los ojos rezados la música. Deberán de buscar las emociones que puedan transmitirles la canción y tras ello, deberán de seleccionar uno o varios colores. Cada uno/a deberá de introducir sus pies y sus manos en el color/es que hayan seleccionado y siguiendo la melodía, deberán de expresar con su cuerpo lo que sienten. Empleando todo lo que han aprendido y practicado, podrán jugar con las alturas, estremecer el cuerpo o liberarlo, jugar con la velocidad del movimiento... El movimiento que realicen deberá de ser únicamente en el espacio que se les haya marcado. De esta manera, el reflejo de lo que hayan sentido quedará plasmado a través de la pintura de las manos y pies.

Tras esta primera parte, se les dará la libertad de que sigan expresando corporalmente lo que sienten mientras escuchan la música. De esta manera, los trazos de todos los miembros del gran grupo se unirán en un único mural. Esto simbolizará el compartir con los demás lo que uno siente, y aprender de lo que los demás comparten emocionalmente.

Finalmente, se les dará la consigna de que unan sus manos, y que la pintura que tienen en ellas se mezcle, regulando lo que sienten, responsabilizándose de aquello que han compartido y transformando las emociones en otras más adaptativas gracias a los compañeros/as. El movimiento que realicen deberá de ser en conjunto, creando una única expresión emocional conjunta. El resultado final del mural probablemente sea de color grisáceo oscuro, simbolizando el conjunto de emociones.

Sesión 7. Siento lo que sienten. *Duración: 1 hora.*

- **Actividad 11.** *El vals de nuestras emociones.* *Duración: 30 minutos.*

Comenzará la actividad dividiendo el gran grupo en parejas. Tras llevar aproximadamente dos meses trabajando en conjunto, conociéndose y descubriendo con quiénes cada uno/a tiene una mayor afinidad, el alumnado seleccionará a su pareja. Estas elecciones

estarán determinadas por factores de afinidad y cariño. Es necesario que esto ocurra para que la sesión se llevé a cabo de forma satisfactoria.

Cada pareja tendrá dos picas de motricidad a las que se le han incluido unas cuerdas en cada extremo amarradas a las muñecas de cada uno/a. Tendrán que estar cara a cara con la pareja, agarrando con cada mano un extremo de cada pica. Así podrán ejecutar el movimiento de la actividad sin dificultad. Siguiendo el ritmo y la melodía de las canciones que se han planteado para la sesión, un miembro de la pareja deberá de mover una pica y respetar lo que la pareja realice con la otra pica. De esta manera, bailarán en parejas según lo que sientan ambas partes, teniendo que gestionar lo que cada uno quiera aportar debido a las limitaciones que supone atender a los movimientos de la pareja.

Este baile tendrá una mayor o menor intensidad acorde a las diferentes canciones que vayan sonando en el reproductor. Así se podrán trabajar con varias emociones, diferentes estímulos y distintos movimientos.

- **Actividad 12. Aprendo de mi reflejo.** *Duración: 30 minutos.*

En esta actividad se colocarán en las mismas parejas que la actividad anterior. Se sentarán en el suelo espalda contra espalda. primero deberán cerrar los ojos y escuchar con detenimiento la música que se ha planteado para la actividad. Escuchando la música deberán de interpretar la canción y buscar una emoción, o varias, que les haga sentir. Estas dependerán de la persona y lo que haya vivido. Tras unos minutos de escucha activa e individual, se procederá a que uno de los dos miembros de la pareja comience a moverse lentamente siguiendo la melodía de la música. Deberá tratar de reflejar aquella emoción que les ha transportado la música. Los movimientos deberán de ser lentos y empleando el tronco superior del cuerpo: brazos, manos, dedos, cuello, cabeza, espalda... La pareja deberá de replicar el movimiento sin mirar. Para ello deberán de sentir con detenimiento cómo la otra persona se mueve, en qué direcciones, la velocidad que emplea... A raíz de esto, se conseguirá sentir profundamente el cómo la otra persona está expresando la situación que ha recreado a través de la narrativa. Cuando el docente que esté impartiendo la sesión lo considere, deberá de marcar el cambio de roles. Una vez finalizada la actividad, podrán darse la vuelta y abrazarse, para agradecerse el haber compartido emociones y haber sido capaces de gestionarlas para que la otra persona pudiera recibirlas y apreciarlas a través del movimiento.

6. Agentes de Intervención

Para que el proyecto se pueda llevar a cabo, es necesario que intervengan tanto el alumnado que realice la puesta en práctica del taller, como el profesorado que se encargue de impartir las sesiones y de evaluar al alumnado.

Respecto al alumnado, el taller está destinado para ser llevado a cabo con los escolares del último ciclo de Primaria. Debido a que se plantea por primera vez, y se encuentra una gran necesidad por desarrollar estrategias de RE, se plantea para el alumnado de 6º de Primaria. A pesar de ello, se ha diseñado para que también se pueda llevar a cabo en cursos más bajos si así se quisiera. Permite una ocupación de 30 niños y niñas por sesión.

En cuanto al profesorado, es necesario contar con dos profesores/as que se encuentren cualificados en dos ramas distintas. Por un lado, un profesional en el ámbito de la Educación Emocional. Este será la persona encargada de desarrollar una evolución en el ámbito de la RE. Para ello, deberá de ser la que dirija las dinámicas en las que haya un mayor componente emocional, como son las actividades de activación, finales y algunas actividades más personales e introspectivas.

Por otro lado, un docente profesional en el ámbito de la danza. Esta será la persona encargada de llevar a cabo las actividades que requieran de una mayor habilidad motora en los discentes. Esta persona, aunque se encuentre acompañada del docente del área de Educación Emocional, es esencial que tenga unos conocimientos base sobre la influencia de la danza en las emociones. Así las dinámicas serán mucho más enriquecedoras y el desarrollo emocional no estará en manos de una sola persona.

7. Recursos y Presupuesto

El espacio en el que se va a llevar a cabo cada una de las sesiones del proyecto es un aula de 60m². Alquilar un espacio con estas características, sin solicitar ningún otro tipo de material incluido, supone un coste de 20 euros la hora. Si se han planteado siete sesiones de hora y media cada una, el total supondría de 210 euros.

7.1. Recursos Materiales

Para la realización de todas las sesiones del proyecto, es necesario tener a disposición una serie de materiales que deben de estar en el espacio de trabajo. Atendiendo a las dimensiones del espacio y el número de escolares a los que se ha planteado dirigir el proyecto, a continuación, se aportan los materiales necesarios junto al presupuesto que conllevaría

adquirirlos. Los precios, junto con el coste total, son estimaciones acorde a las búsquedas realizadas en distintas tiendas como Ikea, Decathlon, Amazon, Media Mark..., entre otros.

Tabla 3

Presupuesto de los recursos materiales

Material	Precio	Coste total
Aparato de reproducción de música + altavoz	30€ /u	30€
Sillas	12 €/u	360 €
Bandas elásticas de resistencia (15 kg).	6,99€/u	209,7€
Picas de motricidad (120 cm)	30 €/10u	90 €
Papel kraft	1,89€/m2	113,4€/60m2
Botes de pintura: rojo magenta, amarilla y azul cian.	5 € /500ml	90€/9L
		Total: 893,1 €

7.2. Recursos Didácticos

Respecto a los recursos didácticos, tal y como se menciona en cada una de las actividades del proyecto, se han planteado una serie de listas de reproducción musical. Todas ellas son listas de Spotify, una aplicación de reproducción de música. Al no existir importancia en el orden en el que se reproduzcan las canciones, sólo es necesario que el docente que imparta las sesiones tenga una cuenta gratuita. Por ello, hacer uso de la aplicación no supondría ningún coste. Cada una de las listas se encuentra a continuación, especificando en qué actividades se emplea cada una de ellas.

Tabla 4

Listas musicales diseñadas para cada sesión

Sesiones	Link de lista de reproducción de Spotify
Sesión 1	https://open.spotify.com/track/2f1ovp1gsYDIlwL9C4tDBD?si=a76d1408e4314f5c
Sesión 2 y 5	https://open.spotify.com/playlist/0KoAE2s5Wlbal69KcbKZUr?si=f8742d1beafd4774
Sesión 3 y 5	https://open.spotify.com/playlist/3Dk2iIs4VFuuU6yGRUXkM?si=46f0e0c7a7ec4c5d

Sesión 4 y 5	https://open.spotify.com/playlist/5GGhsNjKumzwlU7UF2juRV?si=e0e82928fe914bff
Sesión 6 y 7	https://open.spotify.com/playlist/6SDahQJU013Vi0wRrVrVjn?si=f5c50e60690a4e1f
Sesión final	https://open.spotify.com/playlist/6Fks5R8sgMLKlb8laoQr5x?si=6606d2e3ef0f4a88

A su vez, el docente del área de Educación Emocional que se encuentre impartiendo el proyecto, tendrá a su disposición una serie de narraciones e indicaciones que son esenciales para la realización de varias de las actividades. Todos estos recursos didácticos fabricados para el proyecto tienen la finalidad de llevar al alumnado a alguna situación determinada que genere emociones específicas. Gracias a ellas, se podrán descubrir las emociones y el grado en el que a cada uno pueden afectarles. Tras ello, el comprender que la danza es la herramienta por la que pueden aprender a regularlas. Cada uno de estos recursos se encuentran en anexos facilitando su acceso a cualquier docente que quiera poner en práctica el proyecto.

7.3. Recursos Humanos

Ambos docentes deberán de estar siempre en el aula, para que así el total de 30 niños y niñas esté controlado, dirigido y se logre conseguir un desarrollo apto en cada uno de ellos y ellas.

Debido a que son sesiones que se realizan fuera del horario escolar, cada docente supondrá un coste de 20 euros la hora. Por ello, cada sesión tendrá un coste total de 30 euros por profesor/a: un total de 60 euros por sesión. Es necesario hacer mención del personal de limpieza que limpiará el establecimiento una vez que las sesiones finalicen. Se contratará al personal de limpieza una hora por sesión, siendo el coste de este servicio de 15 euros la hora. Si se han planteado un total de siete sesiones, el coste total de los recursos humanos es de 420 euros en cuestión de profesorado y de 105 euros por el servicio de limpieza. Por ende, el coste total es de 525 euros. A continuación, se ofrece un desglose del coste por recursos humanos.

Tabla 5

Presupuesto de recursos humanos

Recursos humanos	Coste	Coste total
Persona cualificada para impartir danza.	20€/hora	10hy 30m: 210€

Persona cualificada para evaluar desarrollo emocional.	20€/hora	10hy 30m: 210€
Personal de limpieza.	15€/hora	7 horas: 105€
		Total: 525€

Atendiendo a los costes previamente mencionados, el presupuesto final del proyecto es el detallado en la siguiente tabla.

Tabla 6

Presupuesto total

Recursos	Coste final
Espacio	210€
Recursos materiales	893,1 €
Recursos didácticos	0€
Recursos humanos	525€
Total: 1628,1€	

8. Propuesta de Evaluación del Proyecto

Para la evaluación de este proyecto se ha planteado una evaluación sumativa, en donde, a través de un cuestionario junto a una rúbrica de evaluación, se podrán observar los objetivos desarrollados a lo largo de todas las sesiones.

Respecto al cuestionario, este se llevará a cabo tanto al inicio como al final del proyecto. Esto permitirá conocer lo efectivo que ha sido el taller en el desarrollo de la competencia de regulación emocional en el alumnado. Este será rellenado por los propios escolares que reciban las sesiones. El cuestionario que se implementará será la adaptación del Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes en castellano (ERQ-CA) (Cabello et al., 2014, versión original de Gross y John, 2003). Este cuestionario consta de 10 ítems, en donde se trabaja la Reevaluación cognitiva y la Supresión emocional. Los ítems en los que se evalúa la Reevaluación cognitiva son el 1, 3, 5, 7, 8 y 10. Los ítems 2, 4, 6 y 9 corresponden a la Supresión. Cada uno de los ítems se evalúan atendiendo a una escala Likert de 7 puntos, (1= completamente desacuerdo – 7 = completamente de acuerdo), (Moreta et al., 2018). Cuanto mayor sea la puntuación obtenida del cuestionario, mayor es la estrategia de regulación de la emoción. Por consiguiente, cuanto menor sea la puntuación, su uso será menos frecuente. El tiempo que se estima en realizar el cuestionario es de 2 minutos (Pérez et al., 2020).

Se ha seleccionado este cuestionario debido a que permite evaluar las dos estrategias de evaluación comentadas al inicio del proyecto como bastante importantes a la hora de evaluar la regulación emocional. Además, los resultados obtenidos en varias investigaciones marcan que tiene una alta fiabilidad, existiendo un promedio adecuado. La importancia de este cuestionario es tan alta que se ha traducido a multitud de idiomas (Cabello et al., 2018; Moreta et al., 2018; Navarro et al., 2018; Pérez et al., 2020).

Respecto a la rúbrica, esta se implementará únicamente al final del proyecto, y será completada por ambos docentes pertenecientes al área de Educación Emocional y de Educación Física. Esta rúbrica permite observar qué tipo de estrategias han conseguido desarrollar los escolares de una manera más objetiva a través de la danza. Esta rúbrica se ha diseñado atendiendo al Decreto 89/2014, de 1 de agosto por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias.

Primero, se han analizado los criterios correspondientes al bloque de regulación emocional del currículo del área de Educación Emocional y para la Creatividad. Sabiendo que esta área solo cubre hasta el curso de 4º de Primaria, se ha tenido en cuenta la propuesta planteada por Rodríguez (2018) en su libro *EducaEMoción: LA ESCUELA DEL CORAZÓN*. Este autor plantea unos posibles criterios con los que poder desarrollar la Educación Emocional en el último ciclo de Primaria. También, para poder evaluar el desarrollo psicomotriz y su influencia en el desarrollo de competencias emocionales, se ha tenido en cuenta el currículo del área de Educación Física del curso de 6º de Primaria. En concreto, el criterio 3, en donde se busca desarrollar el movimiento corporal como forma de comunicación de sensaciones. Finalmente, el área de Educación musical. A través del criterio 6 del área, se evalúa la capacidad de crear, interpretar e improvisar composiciones sencillas empleando el cuerpo como herramienta. Y con ello, expresar sentimientos o sonorizar situaciones. Todo de manera tanto individual como grupal.

A través de estas tres áreas, se consiguen evaluar el desarrollo de todos los objetivos planteados al comienzo del proyecto, permitiéndonos conocer el nivel de regulación emocional final que cada escolar haya adquirido.

9. Conclusiones

La falta de desarrollo de competencias reguladoras emocionales condiciona la calidad de vida de las personas. Tanto es así que en Canarias se ha valorado la importancia de la IE, desarrollando un área específica en el currículo en donde se trabaja con ello. A pesar de esto, hay ciertos cursos que aún no se encuentran integrados dentro de esta propuesta curricular: 5º

y 6º de Primaria. Gracias a este proyecto, se incluye a este alumnado en el aprendizaje de estas competencias.

Tal y como se ha mencionado, una de las variables en el desarrollo de la RE es la edad. A medida que las personas van creciendo, se deberían de ir adquiriendo estrategias de regulación que permitan vivir en sociedad sin un mediador. Pero si el adolescente ha crecido sin aprender esta serie de estrategias, existe una mayor complejidad en poder identificar y gestionar las emociones que se manifiesten. Esto conlleva a que también sea complejo hablar de lo que se siente, del cómo se ha actuado y las diferentes formas en las que se podía haber reaccionado. Por ello, la propuesta de expresar a través de la danza permite comunicar de forma no verbal lo experimentado emocionalmente. En otras palabras, el movimiento generado con el cuerpo acaba siendo, de forma metafórica, las palabras con las que comunicaríamos la experiencia emocional. El poder ponerle un nombre y definición de lo que se ha vivenciado bailando, hace que sea mucho más sencillo identificarlo. Y con ello, se vuelve mucho menos complejo trabajar el cómo poder regularlo.

A su vez, el proyecto está pensado para poder trabajarlo en gran grupo, pudiendo desarrollar varios aspectos de la RE. Y es que, atendiendo a lo mencionado con anterioridad, el grado de aceptación, confianza y cariño que se tenga entre iguales, determina el vivir ciertas emociones que condicionan la forma de vivir. El desarrollar este proyecto con otros/as escolares permite, por un lado, reconocer el valor de lo que se siente. Por otro, el comparar el grado con el que nos afecta una situación determinada. Además, al estar todos teniendo el valor de expresar emociones, permite generar una mayor conexión entre personas, desarrollando la confianza y cariño entre iguales. Y con todo ello, el aprender de los demás.

Los resultados de este proyecto podrían generar un empuje al planteamiento de futuros proyectos en donde poder trabajar la RE en otras franjas de edad, como, por ejemplo, la adolescencia. Inclusive, podría llevarse a cabo en centros escolares como talleres interdisciplinarios en donde se evalúen las áreas de Educación Física y Educación Musical. De ser así, introduciríamos a las aulas Educación Emocional en cursos donde no se plantea esta área, dándole una mayor importancia a los beneficios que esta ofrece.

Isidora Durcan ya hablaba de la danza como una herramienta emocional, “*Danzar es sentir, sentir es sufrir, sufrir es amar; usted ama, sufre y siente. ¡Usted danza!*”. Ella ya consideraba la danza como la mejor forma de sentir, confirmando que este proyecto puede ofrecer altos beneficios al sistema educativo.

10. Bibliografía

- Abad, M., Castillo, E., y Orizia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(1), 13-21.
- Adeyemo, D. A. (2005). El efecto amortiguador de la inteligencia emocional sobre la adaptación de estudiantes de educación secundaria en transición. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 3(6), 79-90. Doi: <https://doi.org/10.25115/ejrep.v3i6.1167>
- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Alianza Editorial.
- Antolín, L. (2013): *Expresión corporal. Fundamentos motrices*. Ed. Universitat de València.
- Baquero, M., Aonso, G., Limonero, J., Santolaya, J., y Muñoz, R. (2018). La regulación emocional en el ámbito de la atención primaria. *Informació Psicològica*, (115), 2-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6540536>
- Bolaños, G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. San José: Editorial EUNED.
- Cabello, R., Salguero, M. J., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234-240. doi: 10.1027/1015-5759/A000150
- Castillo, E., Moreno-Sánchez, E., Tornero, I., & Sáez, J. (2021). Development of Emotional Intelligence through Dramatisation. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 27-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04)
- De Rueda, B., y López, C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24),141-148 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290029>
- Del Giúdice, L. (2009). *Sistema nervioso vegetativo (o sistema nervioso autónomo)*. El Cid Editor | apuntes. <https://elibro-net.accedys2.bbtk.ull.es/es/ereader/bull/29183?page=3>

- Del Valle, M., Betegón, E., & Irurtia, M. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Suma Psicológica*, 25(2), 153-161. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>.
- Esquivel, L. (2001). *El libro de las emociones: son de la razón sin corazón*. Ed. Barcelona: Plaza & Janés. Disponible en: <https://elibro-net.accedys2.bbtk.ull.es/es/ereader/bull/35636>
- Evans, D. (2002). Emoción. La Ciencia del Sentimiento. Taurus.
- Gómez, O y Calleja, N. (2016): Regulación Emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96 – 117.
- Gross, J., y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Jiménez, M. y López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80511492005>
- Lalama, A., & Calle, M. (Julio - diciembre de 2019). Psicomotricidad: construyendo aprendizajes a través del movimiento. *Sathiti: sembrador*, 14(2), 211-218. Doi: <https://doi.org/10.32645/13906925.899>
- Luesia, L. y Romero, M. (2016). Expresión corporal y educación emocional en alumnos de 3º de educación primaria. *Investigación en la escuela*, 89, 49-70. Doi: [10.12795/IE.2018.i89.04](https://doi.org/10.12795/IE.2018.i89.04)
- Moreno, A. E., Rodríguez, J. V. R., & Rodríguez, I. R. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de pedagogía universitaria*, 15(29), 3-11. Doi: <https://doi.org/10.29197/cpu.v15i29.296>
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T. y Gaibor-González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10, doi:10.5872/psiencia/10.2.24

- Nardone, G. (2020). *Emociones: instrucciones de uso.* Herder Editorial. <https://elibro-net.accedys2.bbtik.ull.es/es/ereader/bull/158786?page=15>
- Navarro, J., Dolores, M., Cebolla, A. y Baños, R. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5 (1), 9-15. doi: 10.21134/rpcna.2018.05.1.1
- Nicolás, G., Ortín, N., López, M. y Vigueras, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *RETOS: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 42-45. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283009>
- Páez, D., Ubillos, S., Fernández, I. y Amutio, A. (2020). *Manual de entrenamiento en competencias de regulación emocional. Profesionales del ámbito sociocomunitario de Gipuzkoa.* Universidad del País Vasco. <https://www.researchgate.net/publication/342105668>
- Pérez, J., Delgado, A. y Prieto, G. (2020). Propiedades psicométricas de las puntuaciones de los test más empleados en la evaluación de la regulación emocional. *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 41(2), 116-124 <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2931>
- Real Academia Española. (s.f). Emoción. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 29 de marzo de 2020, de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Real Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Boletín Oficial del Estado*, 156. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html>
- Rivera, A. (2015). Arqueología de las Emociones. *Vínculos de la Historia*, (4), 41-61. <http://hdl.handle.net/10578/10795>
- Rizo García, M. (Coord.). (2021). *Cuerpo, comunicación y emociones: reflexiones teóricas y experiencias empíricas.* Editorial UOC. <https://elibro-net.accedys2.bbtik.ull.es/es/ereader/bull/176908?page=23>
- Rodríguez, A. (2018). *EducaEMoción: LA ESCUELA DEL CORAZÓN*. Santillana Activa.

- Ruano, M. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental [Tesis de doctorado, Psicología, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Politécnica de Madrid] <https://oa.upm.es/451/>
- Ruiz-Mira, A., Giménez-Meseguer, J., García Martínez, S., & Ferriz Valero, A. (2021). Beneficios del aprendizaje cooperativo en educación física en la etapa de educación primaria. Un análisis cualitativo. *Revista Electrónica Transformar*, 2(4), 4-19 <http://hdl.handle.net/10045/120710>
- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 168 – 185. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R. y Agulló, M. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y Educación*, 19 (1), 47-59. <https://doi.org/10.1174/113564007780191278>

11. Anexos

1. Guion de Relajación_(Páez et al., 2020 adaptación del guion diseñado por Amutio, 2006). Se han seleccionado las partes que son de interés para la actividad final planteada.

Respiración

Antes de comenzar, asegúrate de que te encuentras sentado recto y en una posición cómoda. Descansa las manos en tu regazo o sobre tus piernas, apoya las plantas de los pies en el suelo, y cierra los ojos.

Vamos a concentrarnos en la respiración. Presta atención a tu respiración. Respira despacio y de una manera natural. Suave y lentamente. Colócate en posición recta. Abres tus manos y dedos, y los pones encima de tu estómago. Extiende tus manos cómodamente de manera que cubran tu estómago completamente, con los pulgares tocando la parte baja de tu pecho.

Ahora, despacio, haz una buena inspiración, llenando completamente de aire tu estómago y tu pecho. Retienes el aire un momento. Y cuando estés listo para expirar, aprietas firmemente con tus manos y dedos el estómago, empujándolo hacia dentro.

Al inspirar, relajas gradualmente los dedos y dejas que tu estómago también se relaje y que se llene de aire. Respira despacio y de forma completa.

Continúa respirando de esa manera, apretando tu estómago cuando expulsas el aire, y relajando tus dedos al inspirar. No te fuerces a respirar a un ritmo rápido. Tómate tu tiempo. Respira muy suavemente.

Concéntrate en las sensaciones que experimentas al respirar de una manera plena y completa. Observa las sensaciones de consciencia y energía que te da la respiración.

A tu propio ritmo, continúa respirando rítmicamente, dentro y fuera. No te apresures. Tómate el tiempo que necesites.

Observa el flujo regular de aire que entra y sale de tus pulmones. Y, cuando hayas acabado, expira completamente, relajando tus manos y tus dedos.

Y, ahora, toma una respiración profunda. Muy suave y tranquilamente. Llenando tus pulmones con aire refrescante. Retienes el aire.

Y cuando estés preparado, dejas que el aire salga lentamente a través de tus labios, como si estuvieses soplando una vela, justo lo suficiente para hacer que la llama tiemble un poco.

Y continúas respirando de esta manera. Inspirando por la nariz, reteniendo el aire unos segundos, y expulsándolo suavemente a través de los labios.

No hay ninguna razón para que te obligues a respirar de una manera en particular. Respira despacio y de forma natural.

De nuevo, haces una inspiración lenta y completa por la nariz. Muy despacio, llena tus pulmones, otra vez, completamente. Retienes el aire.

Cuando estés preparado, exhala lentamente a través de tus labios, como antes. Y continúa respirando de esta manera. Ahora, retira tu atención de la respiración.

Relajación Muscular Progresiva

A continuación vamos a relajarnos apretando y soltando los diferentes grupos de músculos.

(Brazos)

- Dirige la atención a tus brazos.
- Aprieta la parte baja y alta de los brazos una contra la otra doblándolos a la altura del codo, tocando tus hombros con las manos.
- Aprieta más y más.
- Observa las sensaciones de tensión.
- Y suéltalos.
- Deja que la tensión se marche.
- La tensión se deshace y desaparece.
- Deja que los músculos de tus brazos se relajen más y más. Deja que la tensión flote lejos de ti.

(Espalda)

- Concentra tu atención en los músculos de la espalda que están debajo de los hombros.
- Aprieta los músculos de la parte baja de la espalda. Puedes arquearla, sacando el estómago y el pecho hacia fuera, o puedes apretarla contra el respaldo de tu silla.
- Hazlo ahora.
- Deja que la tensión crezca. Mantén la tensión. Aprieta los músculos sin forzar.
- Y suéltalos.
- Deja que la tensión se marche.

- Las sensaciones de tensión de tu espalda se derriten y flotan lejos de ti. Siéntete más y más relajado.
- Deja que los músculos de tu espalda se vuelvan flácidos.

(Hombros)

- Ahora vamos a concentrarnos en los hombros.
- Vamos a encoger los hombros levantándolos hacia arriba o hacia atrás, o, si lo prefieres, haciendo lentos movimientos circulares. Aprieta los hombros, ya.
- Deja que las sensaciones de presión crezcan.
- Y sueltas los hombros.
- Deja que los músculos se ablanden.
- Deja que la tensión comience a disolverse.
- Deja que la tensión flote lejos de ti.
- Deja que los músculos de tus hombros se vuelvan flácidos y se relajen cada vez más profundamente.

(Parte Trasera del Cuello)

- Ahora, concéntrate en la parte trasera de tu cuello.
- Suavemente, echa la cabeza hacia atrás y, aprieta la parte de atrás de tu cabeza contra el cuello, ahora.
- Tensa solamente esos músculos. Aprieta esos músculos cada vez más.
- Y suelta la tensión.
- Deja que los músculos de tu cuello se relajen profundamente.
- Deja que tu cuerpo entero se suelte y se vuelva flácido.
- Deja que tu cuerpo se sumerja en una relajación cada vez más profunda. Olvídate de todas tus tensiones y preocupaciones.

(Estómago y Pecho)

- Concéntrate en los músculos de tu estómago y de tu pecho.
- Vas a tensar tu estómago y pecho de la forma en que te resulte mejor (metiendo tu estómago hacia dentro, o empujándolo hacia fuera). Ahora, ténsalos.
- Siente cómo la tensión aumenta más y más. Deja que esos músculos se vuelvan duros.
- Y sueltas la tensión.

- Las sensaciones de tensión se disuelven.
- La tensión comienza a derretirse y te liberas de ella.
- Tu cuerpo se relaja más y más.
- Siéntete más y más distanciado de tus preocupaciones cotidianas.

(Piernas)

- Concéntrate en los músculos de tus piernas.
- Tensa los músculos de las piernas, ahora (si quieres, puedes apretar tu pierna derecha contra tu pierna izquierda o contra la silla).
- Aprieta solamente músculos de las piernas.
- Deja que crezca la tensión.
- Y aflojas las piernas. Suelta la tensión.
- Dejas que la tensión se marche lejos.
- Deja que tus piernas se vuelvan flácidas.
- Deja que todo tu cuerpo se relaje cada vez más.
- Deja que la tensión se vaya lejos de ti.
- Permanece completamente pasivo e indiferente a tus preocupaciones diarias.
- Según te vas sintiendo cada vez más relajado y desconectado.

(Repaso)

- Tranquilamente, concéntrate en cómo te sientes.
- Concéntrate en tus manos y brazos.
- Si sientes algún tipo de tensión residual, simplemente suéltala. Siéntelos flácidos.
- Deja que la tensión se derrita y fluya lejos.
- Concéntrate en tu espalda y hombros.
- Si sientes algún tipo de tensión residual, simplemente suéltala. Sumérgete más y más en la relajación.
- Concéntrate en tus hombros y cuello.
- Si sientes algún tipo de tensión residual, simplemente suéltala.
- Siéntelos flácidos.
- Relájate más y más.
- Lejos de tus quehaceres diarios. Indiferente a los asuntos y preocupaciones diarias.
- Concéntrate en los músculos de tus pies y piernas.

- Si sientes alguna tensión residual, simplemente suéltalos. Deja esos músculos completamente flácidos.
- Deja que la tensión se derrita y fluya lejos de ti.
- Te sientes distante y lejano.
- Sumergido en una relajación profunda.

Observa todo tu cuerpo.

¿Hay alguna parte de tu cuerpo en donde sientas un mínimo de tensión?. Simplemente, suéltala. Deja todo tu cuerpo completamente relajado.

2. Indicaciones Actividad 1

Comenzamos moviendo la cara: los ojos, la boca, las cejas.

- Abre los ojos como si quisieras ver un cuadro que se encuentra a 50 metros de ti.
- Ciérralos como si te hubiera entrado algo de polvo en ellos.
- Mueve la boca como si tuvieras el bostezo más grande de tu vida.
- ¿Dónde están los morritos?
- Saca la lengua como si estuvieras ante el helado más delicioso del mundo.
- Quiero ver tus dientes, sonríe como si te apellidaras “El joker”.
- Las cejas bien arriba, cómo si algo te molestara en la cara.
- ¿Qué tal si probamos a moverlas como si quisiéramos hacer el movimiento de la ola con ellas?
- Coge aire y guárdalo en tus carrillos. ¿Eres un pez globo?

Ahora es cuando añadiremos la cabeza y el cuello.

- Gira la cara como si estuvieras pasando un paso de cebra.
- Te duele el cuello, ¿cómo lo moverías?
- Estas en un avión con turbulencias y la cabeza no te para de vibrar.

Seguimos con las manos, dedos, muñecas...

- Los dedos se te duermen y los quieres hacer reaccionar.
- Mueves los dedos como si estuvieras escribiendo con el ordenador el mensaje más importante de tu vida.
- Abre y cierra la mano, agarra los dedos y después déjalos descansar.
- Gira las muñecas como si quisieras quitarte unas esposas.
- Mueve las muñecas de derecha a izquierda, arriba y abajo, gira y amplifica su movimiento.

Añadimos los brazos en su totalidad, junto a los hombros.

- Mueve los brazos como si estuvieras saltando a la comba
- Estas haciendo malabares, mueve tu cuerpo igual.
- Se te está a punto de caer un vaso, agárralo.

Ahora moveremos todo el tronco superior, añadiendo las caderas y el tronco.

- Tienes que mover las caderas como si tuviera un hula hoop.
- Encorva la espalda, porque ahora es un puente.

- Tienes que esquivar un montón de pelotas que vienen hacia a ti.
- Gira, tuerce, enrosca tu tronco. Las caderas son parte de ese movimiento también.

Continuamos moviendo los pies, junto con los dedos y los tobillos.

- Punta, talón..., como si estuvieras en claqué.
- Ahora te encuentras en ballet clásico. Quiero puntas bien firmes.
- Gira, dobla tus pies. Los dedos también pueden hacerlo. Los tobillos puedes girar como si quisieras hacer un hueco en el suelo.

Añadiremos las piernas, doblando las rodillas...

- Estas en un partido de futbol, y te toca pasarle el balón a tu compañero/a.
- Eres una rana, dobla las rodillas todo lo que puedas.
- Se te han dormido las piernas, tienes que levantarlas. Agítalas muy bien.

Finalmente moveremos todo el cuerpo, girando y doblando las articulaciones, añadiendo gestos faciales, saltando, enredando nuestros brazos entre las piernas, lo que queramos. Es momento de movernos libremente.

3. Cuestionario ERO-CA (Cabello et al., 2018, versión original de Gross y John, 2003).

	1	2	3	4	5	6	7						
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo						
1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.						1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.						1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.						1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.						1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.						1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.						1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.						1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.						1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.						1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.						1	2	3	4	5	6	7

4. Rúbrica de evaluación taller.

RÚBRICA PROYECTO				
	Inadecuado	Regular	Bueno	Excelente
	(0)	(1)	(1,5)	(2)
1. Autocontrol impulsivo. (2)	No controla en su impulso emocional, no pensando antes de actuar y no sabiendo diferenciar las emociones que infieren y su grado de satisfacción y de rechazo.	Controla algunas veces su impulso emocional, pensando antes de actuar y sabiendo diferenciar pocas veces las emociones que infieren y su grado de satisfacción y de rechazo.	Controla en gran medida su impulso emocional, pensando antes de actuar y sabiendo diferenciar algunas veces las emociones que infieren y su grado de satisfacción y de rechazo.	Controla su impulso emocional, pensando antes de actuar y sabiendo diferenciar las emociones que infieren y su grado de satisfacción y de rechazo.
2. Responsabilidad emocional. (2)	No asume la experiencia de sus emociones y sus consecuencias, no pudiendo decidir la mejor opción de actuación ante ellas.	Asume algunas veces la experiencia de sus emociones y sus consecuencias, permitiéndole decidir, de manera ocasional, la mejor opción de actuación ante ellas.	Asume la mayoría de las veces la experiencia de sus emociones y sus consecuencias, permitiéndole decidir la mejor opción de actuación ante ellas.	Asume la experiencia de sus emociones y sus consecuencias, permitiéndole decidir la mejor opción de actuación ante ellas.
3. Comunicación emocional a través de la danza. (2)	No es capaz de comunicar de forma comprensible sus emociones al resto del grupo, al igual de no esforzarse por entender las emociones de los demás.	Es capaz de comunicar, algunas veces, de forma comprensible sus emociones al resto del grupo, al igual de esforzarse de forma ocasional por entender las emociones de los demás.	Es capaz de comunicar, la mayoría de las veces, de forma comprensible sus emociones al resto del grupo, al igual de esforzarse por entender las emociones de los demás.	Es capaz de comunicar de forma comprensible sus emociones al resto del grupo, al igual de esforzarse por entender las emociones de los demás.

4. Responsabilidad emocional (2)	No asume la responsabilidad que supone la interpretación corporal emocional, no sabiendo respetar las aportaciones de los demás.	Asume algunas veces la responsabilidad que supone la interpretación corporal emocional, respetando de forma ocasional las aportaciones de los demás.	Asume muchas veces la responsabilidad que supone la interpretación corporal emocional, respetando casi siempre las aportaciones de los demás.	Asume la responsabilidad que supone la interpretación corporal emocional, respetando las aportaciones de los demás.
5. Relajación (2)	No controla en su cuerpo para relajarlo en situaciones de agitación, estrés y alteración. No focaliza su atención a partes determinadas del cuerpo y no emplea el aire y las tensiones y relajaciones musculares para ello.	Controla en cierta manera su cuerpo, sabiendo relajarlo en algunas situaciones de agitación, estrés y alteración, focalizando algo de atención a partes determinadas del cuerpo, empleando el aire y las tensiones y relajaciones musculares.	Controla en gran medida su cuerpo, sabiendo relajarlo en situaciones de agitación, estrés y alteración, focalizando la mayor parte de su atención a partes determinadas del cuerpo, empleando el aire y las tensiones y relajaciones musculares.	Controla su cuerpo, sabiendo relajarlo en situaciones de agitación, estrés y alteración, focalizando la atención a partes determinadas del cuerpo, empleando el aire y las tensiones y relajaciones musculares.