



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **MEJORANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN DESDE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

**Carmen María Barba Doval**

Maestra de Educación Primaria, España. [m72badoc@uco.es](mailto:m72badoc@uco.es)

**Eliana M. Moreno**

Departamento de Psicología, Universidad de Córdoba, España.  
[eliana.moreno@uco.es](mailto:eliana.moreno@uco.es)

### **RESUMEN**

Actualmente se considera importante abordar la educación emocional dentro del contexto escolar y en este aspecto, cobra una especial relevancia trabajar el manejo de situaciones de frustración desde etapas tempranas de la educación primaria. El tema central de este trabajo es la tolerancia a la frustración y cómo contribuir a su mejora mediante la Expresión Corporal. Se presenta un proyecto de innovación enmarcado en el área de Educación Física, que tiene como objetivo general: fomentar la autorregulación de las emociones ante situaciones problemáticas o conflictivas utilizando la expresión corporal como un recurso para su aprendizaje. Esta propuesta está dirigida, principalmente al profesorado y alumnado de primero de primaria, pudiendo ser extensible al primer ciclo. Está diseñado para ser aplicado a lo largo de dos trimestres. Para evaluar el grado de cumplimiento de los objetivos se propone la aplicación de diversos recursos, para el profesorado se tendrá en cuenta la asistencia a las actividades y la cumplimentación de un cuestionario final. El alumnado será evaluado a través de una prueba inicial y otra final (pre-post) junto con la observación directa durante el desarrollo de las sesiones. El proyecto global será evaluado con una rúbrica elaborada ad-hoc. Los resultados que se prevén obtener son: una adecuada formación del profesorado sobre la metodología de la Expresión Corporal y la adquisición de técnicas para gestionar las emociones; además de una mejora de la autorregulación emocional del alumnado.

### **PALABRAS CLAVE:**

Educación Primaria; Autorregulación emocional; Tolerancia a la frustración; Educación Física; Expresión Corporal.

# IMPROVING TOLERANCE TO FRUSTRATION FROM BODY EXPRESSION

## ABSTRACT

Currently, it is considered important to address emotional education within the school context and in this regard, it is especially important to work on tolerance to frustration from the early stages of primary education. The central theme of this Final Degree Project is frustration and how to contribute to its improvement through Body Expression. This innovation project is framed in the area of Physical Education and its general objective is: to promote self-regulation of emotions in problematic/conflictive situations using body expression as a resource for learning. Among the direct recipients are the teachers and the students of the first grade of primary school. This Project will last two terms, and will be carried out during school hours and during non-school hours. Various resources will be used to evaluate the degree of fulfillment of the project objectives. For teachers, attendance at the proposed activities will be taken into account and a final questionnaire will be completed. The students will be evaluated through an initial and a final test (pre-post) together with direct observation during the development of the sessions. The overall project will be evaluated with a rubric. The expected results are: adequate teacher training on the methodology of Body Expression and the acquisition of techniques to manage emotions; in addition to an improvement in the emotional self-regulation of the students.

## KEYWORD

Primary education; Emotional self-regulation; Frustration tolerance; Physical education; Body expression.

## 1. INTRODUCCIÓN.

El tema que será abordado en este artículo tiene una gran relevancia en la sociedad actual. Según Bisquerra y Pérez (2012), las estadísticas sobre incidencia y prevalencia de distintos problemas emocionales es realmente preocupante. Esto se asocia con necesidades de aprendizaje que no quedan suficientemente atendidas a través de las áreas académicas ordinarias. Se considera que un factor importante relacionado con estos problemas es el poco trabajo que se lleva a cabo en el ámbito educativo sobre aspectos psicosociales, y más específicamente, en relación con los estados emocionales. La adquisición de competencias emocionales facilita las relaciones sociales e interpersonales, la resolución de conflictos, además de beneficiar la salud física y mental y mejorar el rendimiento académico, por lo que merece la pena que se diseñen espacios de aprendizaje para trabajar estos elementos.

Podemos considerar que existen distintos niveles de severidad de los problemas emocionales, algunos de los más preocupantes se asocian a estados de ansiedad, depresión, estrés o incluso agresividad. Sin embargo, también podemos encontrar manifestaciones de dificultades en esta área que se relacionan con la carencia de competencias emocionales y que se dan de manera más cotidiana en la infancia, y sin llegar a ser excesivamente preocupantes. Como, por ejemplo, las dificultades para gestionar la frustración. En etapas escolares tempranas es común observar que algunos niños y niñas pueden presentar baja tolerancia a la frustración. Por ejemplo, ante situaciones en las que no se sienten comprendidos, cuando no se satisfacen algunas necesidades no básicas o cuando no obtienen lo que quieren pueden experimentar sentimientos intensos de impotencia o frustración y comportarse de un modo poco ajustado, con explosiones de ira o reacciones de llanto descontroladas. Estas situaciones pueden ser de difícil manejo y generar momentos de tensión en el entorno familiar o escolar. Por esto, es necesario contribuir a que los niños y niñas desde edades tempranas, puedan comprender qué les ocurre, aprender a identificar y gestionar sus emociones y adquirir habilidades para regular, por sí mismos, estos estados. De este modo, estas situaciones de “conflicto” pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje y prevenir futuros comportamientos disruptivos o agresivos que podrían perjudicarlos a ellos mismos o a su entorno más cercano.

Debido a la importancia que tiene la adquisición de habilidades para regular ciertas emociones, en este artículo, en primer lugar, se explicarán cuáles son las distintas competencias emocionales, dándole prioridad a una de ellas, la regulación emocional. Dentro de esta se encuentra el tema central de este trabajo, la tolerancia a la frustración. En un segundo momento, se presentará una propuesta de innovación educativa, que se basa en la puesta en marcha de una intervención dentro del área de la Educación Física, aplicando la expresión corporal como camino para favorecer el aprendizaje de habilidades de autorregulación, y como vía para canalizar tensiones o frustraciones.

### 1.1. ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES?

Es difícil definir de manera única este concepto, ya que se encuentra en proceso de elaboración y reformulación continua por parte de los especialistas. Sin embargo, algunos autores las relacionan con la inteligencia emocional, y otros prefieren considerarlas como competencias socioemocionales, competencias

sociales y emocionales, o al revés (Bisquerra y Pérez, 2007). En cualquier caso, lo importante es que estas habilidades pueden aprenderse, entrenarse y mejorarse, tanto en contextos formales como informales.

Según Bisquerra (2009), las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorecen una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales o el afrontamiento y solución de problemas, entre otros. Según este mismo autor, las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques, que gráficamente se pueden presentar como se muestra en la Figura 1, como un pentágono.

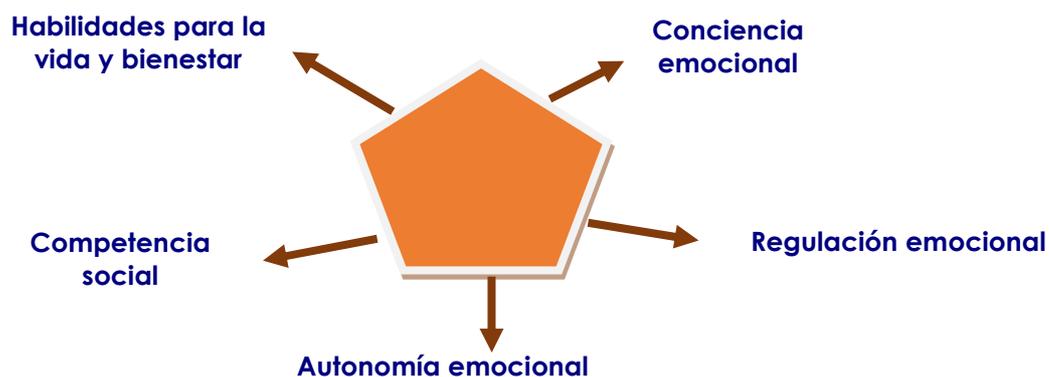


Figura 1. Pentágono de competencias emocionales. Adaptado de Bisquerra (2009).

De todas las competencias nos centraremos en la regulación emocional. Esta es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de afrontamiento. Las micro competencias que la configuran son: la expresión emocional apropiada, la regulación de emociones y sentimientos, las habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas. En este trabajo nos adentraremos en la regulación de emociones y sentimientos y, en especial, en la capacidad de manejar la frustración.

Esto significa comprender que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, lo cual implica aprender a frenar la impulsividad, o canalizar adecuadamente sentimientos de ira, violencia, o tolerar sentimientos desagradables como los generados ante distintas situaciones de frustración.

## 1.2. FRUSTRACIÓN Y TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La frustración es considerada como un estado negativo originado por el bloqueo o no satisfacción de una meta (Coon, 2001). Según Ventura et al. (2018), se puede definir como la capacidad para demorar una respuesta impulsiva o agresiva, ante situaciones hostiles o difíciles, implica habilidades para retrasar una respuesta o impulso negativo ante eventos adversos o estresantes. Como contrapartida, la intolerancia a la frustración puede asociarse al desarrollo de problemas de socialización, ansiedad, estrés, entre otros.

## 1.3. EXPRESIÓN CORPORAL

Según Pérez et al. (2012), la expresión corporal pretende progresiones de actividades y propuestas fáciles, sencillas y sugerentes, relacionadas con la expresión y la creatividad a través del cuerpo. Se la concibe como una dimensión más de la persona, donde no sólo actúa el cuerpo, sino que implica a la persona de manera integral (Pérez et al., 2009), por lo que puede resultar un recurso útil para aumentar la conciencia y comprensión emocional, y puede ayudar a expresar sentimientos de manera más ajustada o haciendo uso de canales creativos.

## 1.4. EXPRESIÓN CORPORAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Según Ruano y Sánchez (2009) la expresión corporal tiene muchos beneficios, donde destacan tres ámbitos:

- **Cognitivo:** conocimiento de uno mismo, creatividad, saber leer los gestos de los demás, imaginación, conocimiento de las partes del cuerpo, conocer las propias limitaciones y pensar en lo que se hace.
- **Equilibrio personal:** seguridad en sí mismo, confianza, autoestima, bienestar personal, equilibrio, espontaneidad, tranquilidad, ser más auténtico, desinhibición, ser más felices, liberar tensiones, sentirse libre para opinar, autonomía, perder vergüenza, aprender a apreciar su cuerpo y transformaciones internas y profundas.
- **Relación e Inserción social:** reafirmación social, darse a conocer, relacionarse con los demás, comunicación libre, aceptar mejor a los demás, formar parte del grupo, mejora las habilidades sociales, desarrollo de la amistad, entendimiento del otro, cooperación, crea vínculos afectivos y genera buenas relaciones con el profesor.

La exploración del lenguaje corporal, así como el uso de la motricidad para la expresión y la comunicación puede ser una forma de canalizar diferentes emociones y mejorar el bienestar del alumnado (Ruano, 2003), además de ser una expresión artística. Vygotski, en 1925, ya defendía que el arte tiene la capacidad para transformar los impulsos naturales o emociones básicas en procesos mentales o emociones sociales más complejos (Jové, 2002).

Algunos autores han relacionado las emociones positivas con la creatividad, la flexibilidad, la complejidad cognitiva y la innovación, y las emociones negativas con un razonamiento más analítico y conservador (Isen, 1987; Fiedler, 1988). El estado de *flow* se asocia a emociones positivas (Csikszetmihalyi, 1990), al estar plenamente concentrado en la práctica gracias a la motivación por el reto y el

gozo de la propia experiencia, y es seguramente el estado propicio para crear e improvisar (Lemons, 2005; Nachmanovitch, 2004).

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se considera necesario abordar las competencias emocionales en primaria e integrar la expresión corporal como un recurso más habitual en las aulas, ya que, en ocasiones, se la relega a un segundo plano dentro de la Educación Física debido, principalmente, a la poca formación docente en estos temas. La Expresión Corporal puede ser un método de gran ayuda para que los niños y niñas aprendan a autorregular sus emociones, puedan expresarlas de manera adecuada y puedan entrenar habilidades en un contexto que les permita liberar tensiones o resolver conflictos de una forma segura.

## **2. OBJETIVOS**

Esta propuesta de innovación educativa busca que los estudiantes aprendan a conocer sus emociones y, sobre todo, que mejoren sus habilidades para manejarlas. Por ello el objetivo general es: fomentar la autorregulación de las emociones en situaciones problemáticas, conflictivas o frustrantes, utilizando la expresión corporal como un recurso para su aprendizaje.

Para poder conseguir el objetivo general, se deriva una serie de objetivos específicos que serán trabajados con las actividades propuestas, (y que pueden encontrarse en el apartado de diseño). Los objetivos específicos son los siguientes:

**Objetivos para los docentes:**

- Conocer y manejar estrategias de trabajo propias de la expresión corporal.
- Incorporar dentro de la planificación docente actividades y estrategias educativas basadas en la expresión corporal para favorecer la regulación emocional en el alumnado.
- Aumentar la tolerancia a la frustración en el alumnado a partir del uso de actividades de expresión corporal.

**Objetivos para el alumnado:**

- Conocer e identificar las emociones y sentimientos.
- Tomar conciencia de las diferentes emociones. Principalmente de aquellas relacionadas con la frustración (sentimientos de ira, enfado, desilusión, impotencia, etc.).
- Aprender a identificar situaciones que desencadenan la frustración.
- Reconocer cómo actuamos ante situaciones de frustración y las consecuencias de esos comportamientos.
- Aprender a expresar y/o transmitir emociones y sentimientos de manera adecuada, a través del lenguaje verbal y corporal.
- Desarrollar estrategias de comunicación asertiva dentro del aula.
- Respetar las emociones y sentimientos del resto de compañeros y compañeras.

### 3. DISEÑO DE LA INNOVACIÓN

En este apartado se explica una propuesta innovadora para enseñar al alumnado a autorregular la frustración, donde se ofrecen estrategias que serán aprendidas a través del uso de la metodología de la expresión corporal, dentro del área de Educación Física.

#### 3.1. DESTINATARIOS

Los destinatarios directos de esta propuesta son el alumnado del primer curso de primaria y el profesorado, incluyendo tanto a docentes de Educación Física del centro, como a tutores y tutoras de las aulas de primero. Debido a que son quienes necesitan manejar diversos contenidos y estrategias de expresión corporal para plasmarlas en su planificación docente y aplicarlas con el alumnado.

#### 3.2. METODOLOGÍA

Esta propuesta se llevará a cabo en el área de la Educación Física, desarrollándose mediante la metodología de la expresión corporal: *danza, dramatización corporal y juego*. Se divide en dos módulos, uno dirigido al profesorado y otro al alumnado, y sigue una estructura que le llamaremos 4x4.

El módulo del profesorado implica principalmente 4 reuniones y 4 actividades de formación. El módulo del alumnado consiste en 4 sesiones de aprendizaje de habilidades específicas basadas en la expresión corporal, estructuradas en 4 fases. En la Figura 2 se observa una síntesis de la metodología, la parte superior (en naranja) corresponde al módulo del profesorado, y la parte de abajo (en amarillo) corresponde al módulo del alumnado.



Figura 2. Síntesis de la propuesta de innovación y de la estructura 4x4

#### MÓDULO 1: profesorado

Está integrado por 4 reuniones y 4 sesiones de formación:

*Las reuniones:* tienen el objetivo de favorecer la coordinación, seguimiento de las acciones y evaluación del proyecto. Se llevarán a cabo de manera flexible y en función de las necesidades. La primera reunión está destinada a la presentación del proyecto, coordinación de acciones y cohesión del equipo de participantes. Las otras dos, se dirigen al seguimiento, y la última reunión se destina a la evaluación del proyecto, donde se recomienda aplicar algún instrumento objetivo de evaluación (cuestionarios o rúbricas), junto con estrategias más cualitativas o que integren la expresión corporal para reflexionar y compartir sobre la práctica realizada o puesta en común sobre la experiencia, por ejemplo, a través de *Mándalas cooperativos* (Montávez y Zea, 2004 p. 171).

*Las sesiones de formación:* tienen una duración flexible, se sugiere que sean de hora y media aproximadamente, con una metodología de tipo taller, de carácter teórico-práctico y vivencial, donde se aplicarán técnicas y estrategias de la expresión corporal, principalmente aquellas que serán utilizadas posteriormente con el alumnado. Se abordarán los siguientes contenidos:

- Didáctica de la Expresión Corporal, se comprende de dos sesiones, donde se explicará la metodología y las distintas técnicas que se llevan a cabo en la Expresión Corporal en el área de Educación Física. Las temáticas seleccionadas para las sesiones del alumnado son: la dramatización corporal y la danza, donde se encontrarán técnicas como los gestos del rostro, movimientos del tronco y posiciones de extremidades, entre otros. Para esto pueden tomarse como referencia los trabajos de Montávez y Zea, (1998 y 2004) y los de Motos (1983).
- Regulación emocional, consta de dos sesiones, donde se ofrecerá información sobre los siguientes contenidos: naturaleza y función de las emociones en la infancia, reconocimiento de las emociones simples y complejas (primordialmente ira, enfado, impotencia, frustración...), lenguaje y expresión emocional, emociones positivas (fundamentalmente estados de calma, serenidad, relajación...). Se fomentará el entrenamiento en estrategias de regulación tales como relajación progresiva, respiración y yoga. Pueden tomarse como referencia los trabajos de Bisquerra (2009 y 2011) y Payne (1996).

## MÓDULO 2: alumnado

Está integrado por 4 sesiones de una hora de duración cada una. El encadenamiento de las actividades y la estructura de las sesiones se han diseñado tomando como referencia los libros de Montávez, M. y Zea, M. J. (1998 y 2004). Todas las sesiones presentan una organización dividida en 4 fases: *calentamiento expresivo, espacio de creación, relajación holística y reflexión compartida.*

### SESIÓN 1. "Hola emociones"

#### 1. Calentamiento expresivo

Actividad 1. *¿Buenos días, cómo te sientes?* De Bisquerra y Pérez (2012) recogemos esta actividad, la cual consiste en que el profesorado pregunte al alumnado, de manera individual, con ritmo alegre: *¿Buenos días, ¿cómo te sientes (nombre del discente)?* Si el alumnado da tan solo una respuesta corporal, el/la docente le

ayudará a poner nombre a lo que expresa. Si da una respuesta verbal y corporal, el/la docente reforzará dicha contestación. Para dinamizar la actividad, el educador/a puede utilizar un títere divertido. De esta forma el alumnado empezará a conocer, nombrar y tomar conciencia de los sentimientos y emociones que se pueden presentar. La actividad durará 15 minutos aproximadamente.

## **2. Espacio de creación**

**Actividad 2. Prueba inicial: sopa de letras de colores.** El alumnado realizará una sopa de letras donde tendrán que buscar los nombres de diez colores distintos: amarillo, rojo, azul, verde, blanco, negro, naranja, marrón, rosa y violeta. Contarán sólo con 8 minutos para realizarla, por lo que es una prueba difícil de conseguir para su edad. Con esto se pretende favorecer la aparición de diversas reacciones en el alumnado ante esta situación (como sentimiento de estrés, enfado, impotencia, frustración). Esto permite observar esos comportamientos en un entorno seguro, y una vez que aparezcan esas reacciones, el profesorado ayudará al alumnado a identificar, comprender y expresar ese tipo de emociones. Para facilitar el aprendizaje de nuevos comportamientos, se pueden mostrar (modelar con nuestra propia conducta o poner ejemplos) de alternativas de reacciones más adecuadas o de otras formas de afrontar el conflicto más adaptativas.

**Actividad 3. La rueda de los sentimientos.** Adaptada de Agulló et al. (2010), consiste en reconocer e identificar, de forma lúdica, los sentimientos. Se les muestra la rueda de los sentimientos, que puede ser una ruleta de juego infantil donde estarán los nombres de diversos sentimientos y emociones. Cada discente hará girar la ruleta y tendrá que explicar en qué consiste la emoción que le ha tocado al resto de la clase. Lo hará usando la expresión corporal y verbal. De esta forma, el alumnado ampliará su “vocabulario de emociones” y aprenderá también a expresarlas haciendo uso de su lenguaje corporal. La actividad durará 15 minutos aproximadamente.

## **3 y 4. Relajación holística y reflexión compartida**

**Actividad 4. Audio cuento: El monstruo de colores.** Recogido de Mazón (2021), consiste en poner este audio cuento en la pizarra digital para que el alumnado pueda visionarlo y escucharlo. En él se describen distintos sentimientos y se asocian a colores, esto hace que el alumnado pueda asimilar mejor los diferentes sentimientos. Tras la visualización del cuento, se les pedirá que realicen un monstruo propio, que tendrá que ser coloreado según como se han sentido durante la sesión y, posteriormente, explicar por qué. Tanto el cuento, como la acción de dibujar pretenden favorecer un clima de relajación e integración de la experiencia vivida. La actividad durará 15 minutos aproximadamente.

**Evaluación:** se tendrá en cuenta la participación del alumnado en toda la sesión y la capacidad de expresar emociones y sentimientos en las actividades 1, 3 y 4.

## **SESIÓN 2. “Drama-body”**

Las actividades de esta sesión son recogidas de Montáñez, M. y Zea, M. J. (1998).

### **1. Calentamiento expresivo**

**Actividad 1. Nuestro ídolo.** Un discente se convertirá en “nuestro ídolo”, el cual tendrá que moverse libremente al ritmo de la música por toda la pista y el resto de compañeros y compañeras deben seguirle, imitando cada uno de sus movimientos. El rol va rotando cuando el/la docente lo indique. La actividad durará 10 minutos.

## **2. Espacio de creación**

**Actividad 2. Estatua emotiva.** El alumnado se distribuye en parejas, donde uno será el escultor o escultora y el otro/a será arcilla o plastilina. Durante la música, el escultor/a debe pensar una emoción sin decirla, luego moldeará al compañero/a para que exprese/represente esa emoción o sentimiento a través de posturas. Cuando se pare la música, el esculpido tendrá que quedarse de piedra, manteniendo la postura (el gesto), y adivinar cuál es el sentimiento que está representando. Posteriormente, se cambia de rol. Esta actividad durará 15 minutos.

**Actividad 3. La foto.** La clase se dividirá en grupos de 3-4 miembros. Cada grupo piensa en una emoción para expresarla de forma estática y cooperativa (entre todos), a través de gestos o posturas corporales, la cual debe mantenerse hasta que los demás grupos adivinen de que emoción se trata. Termina la actividad cuando todos los grupos hayan representado su emoción. La actividad durará 20 minutos aproximadamente.

## **3. Relajación holística**

**Actividad 4. Caras de chicle.** El alumnado se distribuye en círculo por toda la pista, cada miembro se imagina que su cara es un chicle, masticándola con los ojos y la boca (abrir, cerrar, fruncir, guiñar...). Después al ritmo de la música, se paseará uno detrás de otro por delante de sus compañeros/as mirándolos a la cara e invitándoles a jugar con la suya, hasta el último miembro del círculo. Esta actividad durará 5-7 minutos aproximadamente.

## **4. Reflexión compartida**

**Actividad 5. Telegrama.** El alumnado distribuido nuevamente en círculo, se encontrarán sentados y agarrados de las manos. Al sonar la música, los discentes cerrarán los ojos y pensarán palabras que les identifiquen con el momento actual (o que resuman la sesión de ese día), tendrán que abrir los ojos, seleccionar la palabra que mejor lo represente y compartirla al oído del compañero/a que tiene a su izquierda; y seguidamente, apretarle la mano (paso mi palabra). Si el compañero/a ha entendido su palabra, le dará con la nariz en la mejilla (“esquimalmente”); y así sucesivamente hasta que llegue el último telegrama. Al final, el grupo se dará un apretón de manos al unísono como despedida. La actividad durará entre 5-7 minutos aproximadamente.

**Evaluación:** se tendrá en cuenta la participación del alumnado durante la sesión, la capacidad de imaginación en la expresión personal mediante el gesto en las actividades 2, 3 y 4, y se observará la comunicación entre iguales y el resto entre compañeros y compañeras sobre sus opiniones o sentimientos en la actividad 5.

### SESIÓN 3. “Abrapalabra”

Las actividades de esta sesión son recogidas de Montávez, M. y Zea, M. J. (2004).

#### 1. Calentamiento expresivo

**Actividad 1. Estirando ando.** El alumnado irá andando por la pista libremente estirándose y soltando al mismo tiempo la voz. Si encuentran una espalda, un hombro, etc., para apoyarse, los utilizarán de apoyo para estirarse. Durará 5 minutos.

#### 2. Espacio de creación

**Actividad 2. Me permite esta pieza.** El educador/a entregará una tarjeta al alumnado antes de entrar a la pista, en el cual estará el nombre de algún/a personaje conocido. Después, irán a una mesa llena de telas, complementos, etc. donde podrán elegir sus materiales y en 5 minutos prepararán su personaje. La música sonará y el alumnado entrará a la pista buscando a la pareja que más le llame la atención. Seguidamente, bailarán al ritmo de la música mientras irán haciendo preguntas y dando pistas para saber quién es su personaje, ¿a ver quién de los dos lo adivina antes! Cuando pare la música, se despedirán de su pareja de manera dramatizada e irán en busca de otra para volver a comenzar la actividad. La actividad durará 10 minutos.

**Actividad 3. Maquinando una historia.** Tras la actividad anterior, el alumnado se dividirá en grupos de 6 miembros. Estos se sentarán de espalda en forma de círculo, y con un folio, por turnos, escribirán una frase (sentimiento, deseo, acción...); doblarán el papel para ocultar la frase y se la pasará al compañero/a de la derecha. Al finalizar, el folio será intercambiado por el folio de otro grupo de la clase. Volverán a sentarse del mismo modo y, según vaya leyendo las frases, tendrán que crear una historia, siendo la última persona de recibir el folio de finalizar la historia. Esta actividad durará 15 minutos aproximadamente.

**Actividad 4. Performance.** Tras finalizar la historia del folio, el alumnado se dispondrá a escenificarla en el mismo espacio donde se encontraban y el/la docente como director/a de la orquesta, con una batuta irá indicando el orden de la actuación. Cuando un grupo termine de escenificar su historia y los/as narradores cambien, el movimiento se congelará. Finalmente, se saludará y el resto aplaudirán. La actividad tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

#### 3. Relajación holística

**Actividad 5. Enraizando.** El alumnado irá por la pista andando al son de la música, conscientes de su respiración. Cuando la música se pare, los discentes adoptarán la posición de un jinete con los ojos cerrados, las piernas abiertas a la anchura de los hombros y semiflexionadas, como un jinete montado en su caballo; con los brazos como si se abrazase a un árbol y la lengua en el velo del paladar. En esta posición se realizarán 5 respiraciones abdominales. A medida que se repite, se notará que el cuerpo va recobrando energía. La actividad durará 5 minutos aproximadamente.

#### 4. Reflexión compartida

**Actividad 6. Conjuros.** Con la misma pareja que se realizó la primera actividad de la sesión, se elaborará un conjuro con papeles, cartulinas, ceras, ... en el que deberán incluir algunas “palabras mágicas” que resuman la sesión de ese día. Esta actividad durará 5 minutos aproximadamente.

**Evaluación:** se tendrá en cuenta la participación del alumnado durante la sesión, la capacidad de expresar emociones y sentimientos en la actividad 3, así como, la creación y el desarrollo de los personajes sorteados en la actividad 2 y 4, la imaginación y el trabajo en pareja en la actividad 6 y se observará el grado de relajación corporal del alumnado en la actividad 5.

#### SESIÓN 4. “Modo relax”

##### 1. Calentamiento expresivo

**Actividad 1. Como un globo.** El alumnado se tumbará sobre unas estirillas distribuidas por toda la pista. Seguidamente, tomarán respiraciones profundas con los ojos cerrados. A medida que se vayan llenando los pulmones de aire, irán levantando los brazos. Este paso se repite las veces necesarias para que todos hayan aprendido a hacer el ejercicio correctamente. La actividad durará entre 5-7 minutos aproximadamente.

##### 2. Espacio de creación

**Actividad 2. Rap y a bailar.** Debe realizarse con guía y ayuda del profesorado. El alumnado, sentado en gran círculo en la pista, tendrá que identificar y describir una situación problemática que se haya dado en clase. Deberán plasmarla en un folio en blanco. Después, pensarán distintas alternativas de cómo afrontar esos conflictos (pueden usar una lluvia de ideas), posteriormente seleccionarán aquella/s solución o soluciones más positivas para ese conflicto. En base a esto, se elaborará la letra de un “rap” de manera colectiva. Deben buscar la forma para encajar el estribillo “¡y no importa!”, al final de las frases. Finalmente, se ensayará con música, hasta que puedan hacer una “versión final” en conjunto. Esta actividad permite aprender estrategias de resolución de problemas, utilizando la música y el baile como manera de ir transformando y canalizando las emociones (desde las sensaciones de tensión, enfado o disgusto que suelen experimentarse ante un conflicto; hasta emociones más positivas, que suelen parecer con la resolución de esas situaciones, como la tranquilidad, confianza, amistad, alegría...). El profesorado ayudará a que se tome conciencia de estas emociones. Esta actividad durará 30 minutos aproximadamente.

**Actividad 3. Prueba de evaluación final: sopa de letras de flores.** El alumnado realizará una sopa de letras donde, en 8 minutos, tendrán que buscar el nombre de diez flores distintas: rosa, margarita, clavel, jazmín, orquídea, girasol, amapola, tulipán, nardo y hortensia. Se realiza nuevamente este tipo de prueba para, así poder, contrastar si han aprendido a regular sentimientos de estrés, de enfado o frustración. Se observará si hay diferencias entre la reacción actual y la que tuvieron con la prueba inicial (sopa de letras de los colores).

### 3 y 4. *Relajación holística y reflexión compartida*

**Actividad 4. Botella de la calma.** Los estudiantes sentados en círculo tendrán delante suya una botella medio lleno de agua y botes de purpurina de colores. Mientras suena una música relajante de fondo, el alumnado construirá una botella de la calma. Consiste en que los discentes elijan los colores de purpurina que más les gusta, e introduzcan la purpurina en la botella, la cerrarán y la agitarán. Cuando dejen la botella en el suelo, atenderán a cómo las gotas de agua con purpurina bajan lentamente por la pared de la botella. Cuando estén nerviosos, pueden utilizarlo como recurso para calmarse... Esta actividad durará 5-7 minutos aproximadamente.

**Evaluación:** se tendrá en cuenta la participación del alumnado durante la sesión, sobre todo en la elaboración de la botella de la calma en la actividad 4; la capacidad de expresar emociones y sentimientos junto a la reflexión positiva de la resolución de problemas a través del rap en la actividad 2, y se observará el grado de relajación corporal del alumnado en la actividad 1.

#### 3.3. RECURSOS

Para llevar a cabo esta intervención educativa son necesarios recursos humanos y materiales. Dentro de los recursos humanos se necesitan formadores/as, quienes ayudarán al profesorado a adquirir los conocimientos y estrategias planteadas. En cuanto a los recursos materiales, se requiere: pizarra digital, ordenador, proyector, altavoces o equipos de música, música, esterillas, ficha de prueba inicial y evaluación final, lápices de colores, folios blancos, ruleta de emociones y sentimientos, audio cuento, cartulinas de colores, periódicos, botellas con agua, purpurina de colores, telas y elementos para disfrazarse.

#### 3.4. EVALUACIÓN DE LA INNOVACIÓN

Para conocer la eficacia del programa se llevará a cabo una evaluación con el profesorado, otra con el alumnado, y una evaluación del proyecto de innovación en general.

El profesorado será evaluado a través de la asistencia a las actividades propuestas y con un cuestionario que recoge los aprendizajes adquiridos, el grado de utilidad/aplicabilidad percibida y la satisfacción con la formación recibida sobre Expresión Corporal y gestión emocional.

Para la evaluación del alumnado se utilizará: una prueba inicial (pre), que consiste en una sopa de letras (ver Sesión 1); una evaluación continua, mediante la observación directa en el desarrollo de las sesiones; y una prueba final (post), que consiste en realizar otra sopa de letras semejante a la inicial (ver Sesión 4). El objetivo de las pruebas pre-post es observar si ha habido diferencias (mejoras) entre las reacciones emocionales iniciales y finales del alumnado ante situaciones de frustración. Para recoger esta información puede usarse algún tipo de sistema de registro.

Por último, para la evaluación general del proyecto se ha diseñado una rúbrica comprendida por 8 ítems (ver Figura 3), que se responden en una escala desde el 0 (nada de acuerdo) hasta el 4 (totalmente de acuerdo). Al sumar los

valores, una puntuación igual o superior a 16 puntos indicaría que el programa ha sido “competente”, si se obtiene puntuaciones inferiores, indicaría un valor de “no apto”.

Figura 3.  
Ejemplo de rúbrica de evaluación del programa

ÍTEMS	0	1	2	3	4
Se cumplen al menos el 80% de los objetivos del programa					
Los materiales/recursos utilizados son adecuados para la intervención					
La metodología utilizada es adecuada para trabajar la regulación emocional					
Los instrumentos/métodos de evaluación son los adecuados para evaluar los resultados de la intervención educativa					
Las acciones desarrolladas con el profesorado son adecuadas para alcanzar los objetivos					
Las actividades desarrolladas con el alumnado son adecuadas para alcanzar los objetivos					
El número de sesiones con el alumnado es suficiente para alcanzar los objetivos					
El diseño de la intervención es original o innovadora					

#### 4. CONCLUSIONES

Consideramos que es importante destacar el valor que tiene la Expresión Corporal como método para trabajar contenidos curriculares que suelen estar poco atendidos en la enseñanza tradicional, como son el desarrollo socioafectivo o las habilidades para la vida. Para ello, es necesario diseñar espacios de aprendizaje que integren el juego, la música, el arte, el cuerpo... como escenarios para potenciar la capacidad del alumnado para comprender, expresar y regular sus propias emociones.

Como cierre, les dejamos la siguiente frase:

*“La emoción siempre tiene sus raíces en el inconsciente y se manifiesta en el cuerpo”.*

Irene Claremont de Castillejo (citado en Arqué, 2016)

#### 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E. y Bisquerra Alzina, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Hordori-ice.

Arqué, J. G. I. (2016). *Desarrollo emocional. Recursos en inteligencia emocional para el crecimiento personal en armonía y equilibrio con el entorno*. Bubok.

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Las competencias emocionales, Psicopedagogía de las emociones*. (1ª. Ed., pp. 143-149). Editorial Síntesis.

Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales. Educación XX (10)*, 61-82.

- Bisquerra Alzina, R. (2011). *Educación emocional. Padres y maestros*. Desclée.
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Coon, D. (2001). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior* (9th Ed.). Belmont: Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of the optimal experience*. Nueva York: Harper & Row.
- Fiedler, K. (1988). *Emotional mood, cognitive style, and behavior regulation*. En K. Fiedler y J. Forgas (Eds.). *Affect cognition, and social behavior*. Toronto: Hogrefe.
- Isen, A. M. (1987). *Positive affect, cognitive processes, and social behavior*. En L. Berkowitz (Ed.): *Advances in experimental social Psychology*, Vol. 20. Nueva York: Academic Press. (pp. 203-253).
- Jové, J. J. (2002). *Arte, psicología y educación. Fundamentación vygotskyana de la educación artística*. Madrid: A. Machado Libros, S. A.
- Lemons, G. (2005). When the Horse Drinks: Enhancing Everyday Creativity Using Elements of Improvisation. *Creativity Research Journal*, 17, 25-36.
- Montávez, M. y Zea, M. J. (1998). *Expresión Corporal Propuestas Para La Acción*. Editorial: Re-Crea y Educa.
- Montávez, M. y Zea, M. J. (2004). *Recreación Expresiva (Vol. I)*. Editorial: Re-Crea y Educa.
- Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Humanitas. Barcelona.
- Nachmanovitch, S. (2004). *Free play. La improvisación en la vida y en el arte*. Buenos aires: Paidós.
- Mazón, Nadia G. (9 de marzo de 2021). *El monstruo de los colores*. Anna Llenas. [Archivo de Vídeo]. Youtube. [https://youtu.be/RwMKJsy\\_Cfk](https://youtu.be/RwMKJsy_Cfk)
- Pérez Ordás, R., Calvo Lluch, A. y García Sánchez, I. (2009). *Me muevo con la expresión corporal*. Sevilla: MAD.
- Pérez Ordás, R. Calvo Lluch, A. y García Sánchez, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (14), 39-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3859369>
- Payne, R. A. (1996). *Técnicas de relajación guía práctica*. PAIDOTRIBO.
- Ruano, K. (2003). ¿Cómo expresamos las emociones? En Sánchez, G., Tabernero, B., Coterón, F. J., Llanos, C. y Learreta, B. (Coords.). En *Expresión, Creatividad y*

**Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Salamanca: Amarú Ediciones.**

**Ruano, K. y Sánchez, G. (Ed.). (2009). *Expresión corporal y educación*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva, S. L.**

**Ventura León, J., Caycho Rodríguez, T., Vargas Tenazoa, D., & Flores Pino, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.3>**

**Fecha de recepción: 14/9/2021  
Fecha de aceptación: 6/10/2021**