



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

La educación emocional a través de la expresión corporal en un entorno natural

Presentado por Adela Ruiz Lavilla

Tutelado por: Antonio Monroy Antón

Soria, 2019

Resumen

El desarrollo de este Trabajo Fin de Grado tiene como propósito reflejar la importancia de las emociones básicas en Educación Infantil. Este tema central reflejará la necesidad de ser aprendidas y enseñadas, así como la importancia de hacerlo mediante la expresión corporal en un entorno natural. Para ello se hace referencia a la comunicación no verbal, siendo el cuerpo un medio esencial para su desarrollo. La investigación de la educación emocional en base a la expresión corporal y el entorno natural pone de manifiesto en este documento las bases teóricas trabajadas, es decir, se encuentra una metodología basada en la observación y planteamiento de la expresión corporal como fuente de comunicación de emociones. De tal forma que se propone el entorno como un recurso del que hacer uso para el autoconocimiento corporal y mental.

Palabras clave: Educación emocional, expresión corporal, comunicación, entorno natural y educación infantil.

Abstract

The development of this End of Degree Work aims to reflect the importance of basic emotions in Child Education. This central theme will reflect the need to be learned and taught, as well as the importance of doing so through body expression in a natural environment. For this purpose reference is made to nonverbal communication, being the body an essential means for its development. The research of emotional education based on body expression and the natural environment, highlights in this document the theoretical bases worked. In other words, a methodology based on the observation and approach of body expression as a source of communication of emotions is found. In such a way that the environment is proposed as a resource to make use of for bodily and mental self knowledge.

Keywords: Emotional education, body expression, communication, natural environment and childhood education.

CONTENIDO

1.	Introducción	4
2.	Objetivos	6
2.1	Objetivo principal	6
2.2	Objetivos específicos	6
3.	Metodología	7
4.	Marco teórico.....	9
4.1	LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	9
4.1.1	Antecedentes sobre la Educación emocional	10
4.1.2	Conceptualización de la Inteligencia Emocional	12
4.1.3	Importancia de la Educación Emocional	14
4.2	EL ENTORNO.....	16
4.2.1	La influencia del entorno.....	17
4.3	LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN UN ENTORNO NATURAL.	19
4.3.1	Como trabajar La Inteligencia Emocional a través de la Expresión Corporal en un entorno natural	21
5.	Resultados y discusión.	24
6.	Conclusiones.....	27
7.	Limitaciones de la investigación.....	30
8.	Futuras líneas de investigación.	31
9.	Referencias bibliográficas.	32

1. Introducción

El documento que se presenta a continuación hace referencia al Trabajo Fin de Grado desarrollado para concluir el Grado de Educación Infantil en la Universidad de Valladolid, en junio de 2019.

Son varias razones las que han impulsado la realización de esta investigación, principalmente mi profesión como educadora. Después de realizar los estudios de Educación Primaria y comprobar la necesidad de usar otros entornos para la enseñanza, pude descubrir durante las prácticas de mi segunda formación, Educación Infantil, que cada persona era un mundo y que el mundo podía ser aprovechado para conocer el nuestro propio.

Si algo tenemos todos en común, es que cada uno de nosotros posee emociones y sentimientos. Las emociones dirigen nuestro día a día, condicionan nuestras experiencias y crean otras tantas. Por qué siendo algo tan presente y necesario en nuestras vidas, no poseen la carga ni la enseñanza al menos, suficiente. Durante el desarrollo de las siguientes páginas trata de reflejar la estimación que tienen las emociones en Educación Infantil y su expresión corporal. La necesidad de cubrir la dimensión cognitiva, emocional y corporal a través del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Un análisis de la fundamentación teórica sobre la educación emocional y la expresión corporal, conducirá al lector a introducirse en la necesidad de que ambos sean tratados de forma conjunta. Usar el entorno natural como recurso para esta unión, será una tarea del que quiera aprender con la enseñanza a continuación expuesta.

Tras plantear unos objetivos que conduzcan los puntos a tratar en el presente documento, como futuras metas a alcanzar, se expondrá la fundamentación teórica que aporte los conocimientos suficientes para lograrlos. Es decir, una investigación documental mediante la cual se dará una argumentación a los criterios propuestos. El método inducción-deducción usado, irá de lo general, la educación emocional, a lo particular, la educación emocional a través de la expresión corporal en un entorno natural. Esto requiere un entendimiento progresivo del tema. Un reflejo de cada uno de estos pilares podrá hacernos llegar a comprender que la expresión corporal de las emociones es primordial en el desarrollo evolutivo del niño.

La importancia del presente TFG viene avalada por la necesidad de aprender cómo llevar a cabo la educación emocional desde la etapa de educación infantil. (López, 2005) en su artículo “La educación emocional en educación infantil”, señala:

Educación significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivas y emocionales. Así pues, las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello. (...) La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil. (López, 2005).

Una vez se comprenda la necesidad de educar los sentimientos desde nuestros primeros años, podremos llevar a cabo un análisis personal y colectivo de cómo hacer del hecho una realidad. El uso de nuestro propio cuerpo como un medio de comunicación, entender, comprender y educar lo que este nos dice.

(Ajuriagerra, 1959), como creador de la terapia psicomotriz, estudia y remarca el valor que tienen la afectividad y las emociones en los comportamientos psicomotores de las personas. En relación con la expresión corporal encontramos el medio. Este último será analizado de tal forma que se consiga comprender la necesidad de educar al aire libre, continuando de tal forma la investigación “La estética ambiental en el bienestar de la comunidad escolar. Escuelas bosque como referente” (Ruiz, 2017).

Por último, encontramos en el presente documento los resultados, discusiones y conclusiones obtenidos tras la investigación, así como, las limitaciones encontradas, las posibles futuras líneas de investigación y el listado bibliográfico consultado.

2. Objetivos

3.1 Objetivo principal

El objetivo principal del presente Trabajo Fin de Grado es el estudio de la educación emocional aplicada a la Educación Física y el medio natural en la etapa de Educación Infantil.

3.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos necesarios para alcanzar el objetivo principal son:

- ✓ Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva con el fin de conocer y analizar la información referente a la educación emocional y la expresión corporal.
- ✓ Dar a conocer la importancia de la expresión corporal y emocional en educación infantil.
- ✓ Presentar una visión fundamentada en el ámbito educativo, sobre la relación que presenta la expresión corporal y el autoconocimiento.
- ✓ Indagar sobre la relación entre cuerpo-mente-entorno.
- ✓ Orientar a profesionales del campo educativo sobre la necesidad de emplear la expresión corporal de los niños y niñas en diversas materias para contribuir en su proceso de autoconocimiento.
- ✓ Utilizar la Educación Física escolar y el entorno natural como punto de partida en el tratamiento pedagógico y didáctico integral de la Expresión Corporal.

3. Metodología.

La metodología de la investigación que se ha llevado a cabo se basa en un análisis crítico documental. Para acceder al campo y documentar el estudio se ha hecho uso de fuentes de información que contienen datos formales, informales, escritos y multimedia.

Las fuentes de información que se han tratado son institucionales y bibliografía científica. Las primeras han sido documentos extraídos de páginas web propias de centros educativos, que sus actores o todo el conjunto de la comunidad realiza funciones o actividades de interés público. La bibliografía científica está compuesta por fuentes escritas y digitales que han servido de apoyo a lo largo del trabajo y que resultan imprescindibles para llegar a unas líneas de investigación, teorías, métodos y pensamientos de expertos y a su vez obtener observaciones, datos y resultados.

Se han podido emplear diferentes fuentes documentales, estas se dividen en:

- Fuentes primarias, contienen información nueva y original. Están compuestas por los diferentes conocimientos generados por expertos investigadores sobre diversos temas, sin ser filtrada, interpretada o evaluada. El acceso a ellas ha sido directo. Artículos, informes de investigación, monografías, libros, tesis, trabajos fin de máster o grado... Son algunos de los recursos que se incluyen como fuente primaria. Estos se localizan algunos en formato físico y otros en formato digital.
- Las fuentes secundarias también se incluyen en este trabajo, ya que mejoran el acceso a fuentes primarias y a sus contenidos en diferentes contextos. Se trata de archivos que contienen reelaboraciones de fuentes primarias. Investigadores de la materia hacen uso y analizan de forma fundamentada los textos de otros expertos relevantes. La información se presenta de forma sintetizada y organizada.
- Por último, se ha hecho uso de fuentes de información terciarias, se componen de guías físicas y virtuales que reformulan lo que otros han dicho, es decir hacen referencia a las fuentes secundarias. Su uso mejora la obtención de información, aunque cabe decir que algunas no están actualizadas ni están siempre en lo cierto.

Las fuentes de información han sido analizadas de forma crítica. Se trata de recopilar y analizar diferentes opiniones y argumentos en conflicto sobre un determinado tema,

sopesar datos de diferentes fuentes y obtener distintas perspectivas. El presente trabajo es un reflejo de las diversas fuentes que se han analizado, seleccionando y discriminando la información para recoger lo necesario para lograr los objetivos marcados, contribuyendo a las actuales y posibles líneas de investigación.

Buscar, entender, contrastar y analizar la información son los principales pasos que se han llevado a cabo en la metodología de este Trabajo Fin de Grado. De esta forma se conocerá si es necesaria, coherente y objetiva.

Las técnicas e instrumentos de medición que han sido usados son los análisis de contenido de forma cualitativa. Se han repasado informes, estudios, investigaciones, artículos, libros, revistas, periódicos y fotografías. La técnica posee *ventajas*: técnica no intrusiva, los datos tienen forma permanente y es información transversal y longitudinal de bajo costo. Y algunos de los siguientes *inconvenientes*: los documentos no tienen siempre una disposición ilimitada, a veces han sido escritos o creados con otro propósito que no es el de mi análisis e incluso pueden presentar carácter subjetivo.

4. Marco teórico.

El presente trabajo consiste en una investigación puramente teórica, en la que se pretende recopilar, analizar y secuenciar los aprendizajes y enseñanzas basadas en el desarrollo de las emociones. Por ello se revisarán los diferentes tipos de inteligencias, concretamente la inteligencia emocional para llegar a desarrollar el concepto de su propia educación con sus competencias educativas. Haciendo relevancia al área de la expresión corporal y a la influencia que tiene un entorno natural en la educación emocional.

En las próximas líneas se hace un repaso exhausto de la fundamentación teórica en base a los antecedentes de la educación emocional. También se desarrollarán algunos conceptos con el fin de mostrar el desconocido, pero cada vez menos, campo de la educación emocional. Con el transcurso de la investigación, se desarrollará el nexo de unión entre las emociones y las actividades físicas llevadas a cabo en el medio natural.

4.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En la actualidad se sabe que para que un individuo esté plenamente desarrollado e integrado en sociedad debe potenciar todas las facetas y dimensiones de su personalidad, tanto cognitivas como psicológicas y emocionales (Martínez, 2009).

En el momento en que nos encontramos, la educación intenta recoger esta tendencia y, aunque podría mejorarse ya que muchas veces estos contenidos no se tienen en cuenta, aspectos emocionales como los sentimientos, la afectividad y la competencia social, tan olvidados en otras épocas donde lo primordial era preparar a los jóvenes para la economía y el mercado laboral (Diekstra, 2013) comienzan a abrirse paso en nuestras vidas y parecemos cada vez más familiares.

En la investigación sobre educación emocional será necesario analizar los antecedentes, es decir, tienen que rastrearse los estudios que se hacen cargo de la inteligencia y de la emoción. Estas se consideran a partir de la segunda mitad de la década de los noventa como los dos componentes básicos de inteligencia emocional.

4.1.1 Antecedentes sobre la Educación emocional

En los últimos veinte años se ha descubierto que la inteligencia emocional y las competencias socioemocionales son una eficiente técnica personal para alcanzar una plenitud personal, familiar, social, profesional, académica y vocacional.

Pero este término se ha ido desarrollando y puliendo desde hace más de un siglo. En 1872, Charles Darwin en su libro *'La expresión de las emociones en el hombre y en los animales'*, destacaba notablemente la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación al entorno y a la sociedad (Chóliz, 1995)

Fue en Francia en el año 1905 donde se desarrolló el primer test para medir la inteligencia, *Escala Binet-Simon*, que tuvo un gran apogeo ya que era el primer recurso práctico para la medición de la capacidad mental. Lewis M. Terman en 1911 complementó, estandarizó y amplió la escala anterior, él mismo la denominó "*Revisión y extensión Stanford de la Escala Binet Simon*".

Sin embargo, en 1938 fue Thurstone quien apostaba por la idea de que la inteligencia está compuesta por diversas capacidades mentales: Habilidad numérica, comprensión verbal, rapidez de percepción, visualización espacial, razonamiento, fluidez para hablar, memoria.

En 1966 en la revista *Journal of Emotional Education* aparece por primera vez el término *Educación emocional* desde el campo de la psicopedagogía (Perez-Gonzalez y Garrido, 2011). Sin embargo, este recurso solo fue publicado y editado por el Institute of Applied Psychology de Nueva York hasta el año 1973. Primeramente, la educación emocional hacía referencia a la aplicación en la enseñanza de los principios de la terapia racional-emotiva. Esta se consideraba que actuaba como una especie de guía para conocer y saber cómo actuar ante los pensamientos automáticos o irracionales que poseemos y nos conducen a tomar malas decisiones.

El Dr. Wayne Dyer, cuestionó el término de inteligencia y su correspondiente coeficiente. En su libro *'Tus Zonas Erróneas'*, contradecía la idea de que una persona inteligente se mide en función de los títulos académicos que posee o por como destaca en alguna de las áreas educativas que hacen referencia a las matemáticas, ciencias y/o el lenguaje (Dyer, 1976).

El Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea en 1983 *Frames of Mind*. Donde estudia y describe la existencia de 8 tipos de inteligencia pertenecientes a las personas que nos relacionan con el mundo. Esto supondrá revolucionar el concepto de inteligencia mediante su teoría de las *Inteligencias Múltiples*. Donde destacaría la inclusión de la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal, dos tipos muy relacionadas con la competencia social, y emocional. (Gardner, 1983) definió la primera como sigue:

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..."

Y a la Inteligencia Intrapersonal como:

"el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta ..."

La inteligencia está integrada por tres dimensiones (Dueñas, 2002):

1. La componencial, que hace referencia a los mecanismos cognitivos que nos permiten aprender y desarrollar tareas inteligentes.
2. La experiencial, que nos permite abordar una nueva tarea o situación dándole una respuesta adecuada.
3. La contextual, de tipo práctico o social, que explica la adaptación al ambiente y es útil para resolver problemas cotidianos.

Más adelante, se define Inteligencia Social como:

La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas (Thorndike, 1920).

En la primera mitad de los años noventa era destacable el antagonismo entre la razón y la emoción, este generaba avances a favor de las emociones en el campo de la neurociencia, el estudio de la emoción desde enfoques biológicos y cognitivos, la psiconeuroinmunología, etc., algunas de las cuales son recogidas en la obra de Goleman para difundirlas con un lenguaje periodístico (Goleman, 1995).

En 1990, dos psicólogos norteamericanos: Dr. Peter Salovey y Dr. John Mayer, acuñaron un término que no imaginaron que tendría tanta relevancia en el futuro. Ese término es 'inteligencia emocional'. Hoy, a veintinueve años de esa 'presentación en sociedad', pocas personas desconocen el término o su significado en los diferentes ambientes académicos, culturales o sociales. Daniel Goleman, investigador y periodista del New York Times, propulso enormemente esta idea y fue él quien llevó el tema al centro de la atención en todo el mundo, a través de su obra '*La Inteligencia Emocional*' (Goleman, 1995).

En los últimos cinco años se han conseguido evidencias científicas sobre la capacidad de revisar, mejorar e incrementar los niveles de inteligencia emocional, mediante programas educativos que estén predispuestos y estructurados, de tal forma que las nuevas generaciones sean capaces de educar y comprender sus sentimientos y emociones.

Actualmente, la educación emocional se basa principalmente en el concepto de inteligencia emocional y en las competencias emocionales. Por ello, muchos autores consideran que se convertirá en un recurso psicológico imprescindible para poder afrontar nuestras propias vidas.

4.1.2 Conceptualización de la Inteligencia Emocional

Científicamente hablando, las emociones son reacciones psico-fisiológicas que responden ante determinados estímulos que un individuo percibe. Apoyándonos en la teoría de Howard Gardner consideramos que saber expresarlas o interpretarlas forma parte de una habilidad intelectual del mismo rango que saber cómo desarrollar o hacer una operación matemática. El término Inteligencia Emocional deriva de la Inteligencia Interpersonal y la Inteligencia Intrapersonal, y se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas (Gardner, 1983).

Desde un punto de vista más humano y racional, podemos considerar las emociones como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. (Rueda, 2011; Vallés, 2014).

Por otro lado, la inteligencia emocional (También podemos hacer referencia a la misma con las siglas IE) es definida de diversas formas según los numerosos autores:

Goleman (1995) definió la IE como la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros.

Mayer, Salovey y Caruso (2000), afirman que la IE es la capacidad de percibir y expresar emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás.

Sterrett (2002) hace referencia al conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que nos permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general.

Fernández Berrocal (2004) define la IE como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

De las teorías anteriormente nombradas podemos obtener una línea que haga referencia a lo anteriormente nombrado. Esto es, la Inteligencia Emocional es la habilidad para identificar, tratar y cuidar adecuadamente las emociones.

Por otra parte, se debe hacer referencia a la conciencia emocional, la identificación y control de las emociones que cada individuo puede llegar a desenvolver. La conciencia emocional es una especie de filtro para poder pasar a la regulación. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión, pudiendo ser ambos extremos igualmente perjudiciales (Bisquerra, 2011).

También se debe tener en cuenta que es posible la regulación de las emociones del resto de personas ajenas a uno mismo. El comportamiento de estas influye en las emociones de los que les rodean. La regulación y conciencia emocional tendrán que considerarse competencias indispensables para el transcurso de la vida.

Por ello será fundamental trabajarlas desde los primeros años de vida, desde el ámbito educativo y en el hogar de cada niño. Si se trabajan y se adquiere sus conocimientos

progresivamente conseguiremos crear una sociedad en la que las emociones estén al orden del día y la persona que las ha adquirido está en mejores condiciones para afrontar los retos que plantea la vida. La inteligencia, conciencia y educación emocional son elementos esenciales en la construcción del bienestar social y personal (Bisquerra, 2011).

4.1.3 Importancia de la Educación Emocional

Después de un análisis sobre los antecedentes del concepto de la educación emocional y la inteligencia emocional, se conoce que hasta el siglo XX se centraba principalmente en el desarrollo cognoscitivo de la persona. A finales de este siglo se promovió un cambio con la publicación *'Emotional Intelligence'* por parte de John Mayer y Peter Salover. A raíz de estos autores y con el posterior libro de Daniel Goleman, las emociones y la inteligencia emocional provocaron un interés y un importante cambio en el desarrollo integral de las personas.

La educación emocional posee aspectos favorables para los diferentes aspectos de la vida, “como por ejemplo una disminución de la ansiedad, estrés, indisciplina, comportamientos de riesgo, conflictos, etc. Junto con un aumento de la tolerancia a la frustración, resiliencia y bienestar emocional” (Bisquerra, 2012, p.9).

Según Bisquerra (2000) la educación emocional tiene importancia por ser:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana (Bisquerra, 2000, p.243).

El análisis y tratamiento de las emociones personales favorecerá las relaciones empáticas y solidarias con el resto de individuos, es decir, un correcto desarrollo social y comunicativo. El trabajo en equipo, la cooperación y colaboración son aspectos indispensables para poder participar en la actual sociedad que nos rodea.

Es vital que nuestros menores adquieran en el colegio las destrezas necesarias para manejarse en el trabajo en equipo (...) y descubran cómo desarrollar sus habilidades empáticas (Punset, 2012).

La educación emocional no se debe trabajar de forma aislada, sino que se trata de incluirla en actividades diarias. Es decir, cada día vivimos emociones, y qué mejor que un entorno favorable para interpretarlas, conocerlas y respetarlas. Punset afirma que “las técnicas para la mejora del autocontrol personal, la relajación, la concentración y el fortalecimiento de la autoestima, introducidas en la rutina diaria de los más pequeños, les permitiría crecer (...) sabiendo dominar sus niveles de estrés, sus déficits de atención, o sus carencias de confianza personal” (Punset, 2012, p.89).

La educación emocional posee varios objetivos y son muchos los autores que se preocupan por descubrirlos, analizarlos y mostrarlos a educadores, padres, madres y resto de personas. (Bisquerra, 2012, p.27) hace un repaso por algunos de ellos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Alcanzar la totalidad o de forma parcial algunos de estos objetivos supondrán una mejora en el estado de ánimo, el sentido del humor y la predisposición al mundo desde que somos pequeños. Estos objetivos nos permitirán fortalecer las competencias emocionales, la inteligencia intrapersonal, la inteligencia interpersonal, así como favorecer a la adquisición del resto de competencias y el desarrollo de las demás inteligencias. No tienen porqué ir desligadas unas de otras, sino que el desenvolvimiento de unas nos pueden ayudar al conocimiento y empeño en otras habilidades personales, sociales y educativas.

Es relevante que las actividades y programas de educación emocional estén regidos de forma ética, ya que sino las enseñanzas podrían ser contraproducentes y afectar a la propia persona y al entorno que le rodea.

La educación emocional debe incluir a toda la comunidad escolar. La base y el objetivo será comprender y saber transmitir las emociones, aceptando y gestionando sus diferentes vertientes, ya que podemos encontrar emociones que perjudiquen a la salud y bienestar de las personas. Para ello se hace uso de otros recursos personales, sociales y educativos que beneficien todo lo anteriormente nombrado.

4.2 EL ENTORNO

El entorno ha sido estudiado por varios expertos a lo largo de la historia. Jean-Jacques Rousseau escribió en 1762 *Emilio*. Fue uno de los principales aportes de Rousseau en el campo de la pedagogía. Además, en él se reivindica un tipo de educación que se fundamenta en la naturaleza y en las experiencias individuales, en contraposición con la escuela memorística de la época. La naturaleza es lo esencial de la Especie Humana. *Emilio*, muestra la pedagogía en base a los instintos naturales del hombre, guiando su desarrollo de forma libre y vivencial (Rousseau, 1762).

En la teoría de Rousseau se tienen como fines alcanzar aquellas características del artista que se consideran adecuadas a todos los individuos. La buena observación y el conocimiento del medio tendrán una relación directa con el desarrollo mental y corporal del individuo. Aprender por la propia experiencia. "Hay un libro abierto siempre para todos los ojos: la naturaleza" (Rousseau, 1712).

Johann Heinrich Pestalozzi cree que el desarrollo físico y mental del niño debe seguir su naturaleza, sin anticiparse a su desarrollo natural. Adquirir y comprender nuevos conceptos y prácticas es algo que debería iniciarse en la motivación personal y la experiencia práctica. Teniendo gran importancia la percepción sensorial visual y su correspondiente educación a partir de observar la realidad (Pestalozzi, 1797).

La educación permitirá al alumno un desenvolvimiento de su persona, a través de la observación, las medidas, el dibujo, la adaptación al ambiente y las formas. Un sistema que enseña a distinguir la forma de cada objeto, es decir, sus dimensiones y proporciones, enriquecer las capacidades de los niños con explicaciones y prácticas sencillas con objetos y materiales, con las que manipularán, se adaptarán y conocerán algunas de sus percepciones.

Uno de los discípulos de Pestalozzi, fue Friedrich Fröbel. El autodidacta centraba su educación en el aprendizaje mediante el juego y la actividad y con ello conseguir el desarrollo natural de cada individuo. Fue quien creó el término '*Kindergarten*' ('Jardín de niños'). El niño, para este autor, es considerado el protagonista de su propia educación y es fundamental que juegue y aprenda al aire libre en contacto permanente con la naturaleza. De esta forma, podrían integrarse experiencias y conceptos.

Cabe destacar a John Dewey, una figura representativa en Estados Unidos por ser uno de los fundadores de la filosofía del pragmatismo, junto con Charles Sanders Peirce y William James. Este autor sostenía que:

"La infancia, la juventud y la vida adulta se hallan todas en el mismo nivel educativo, en el sentido de que lo que realmente se aprende en todos y cada uno de los estadios de la experiencia constituye el valor de esa experiencia, y en el sentido de que la función principal de la vida en cada punto es hacer que el vivir así contribuya a un enriquecimiento de su propio sentido perceptible" (Dewey, 1995, 73-74)

4.2.1 La influencia del entorno.

En el apartado anterior hemos podido conocer los autores que crearon y desarrollaron la idea de realizar actividades de enseñanza en un entorno natural. Desde que somos pequeños, generación tras generación se ha jugado en el entorno natural, siendo esta una de sus formas primordiales de aprendizaje. Los juegos que se desarrollan al aire libre van casi siempre de la mano de un ejercicio físico.

A lo largo de los años se han ido desarrollando métodos donde se cuidan conjuntamente salud y educación. En 1910, el Ayuntamiento de Madrid comienza a desarrollar un

proyecto educativo elaborado por el concejal Joaquín Dicenta. Este hombre potenciaba la creación de escuelas en la periferia de la ciudad, con campos para poder jugar al aire libre.

Para Rosa Sensat:

“La Naturaleza es el ambiente más adecuado a la normal evolución del niño, asegurando el derecho que éste tiene al aire puro, a la luz del sol, al agua, al ejercicio físico y a la libertad y alegría. Es por tanto necesario aproximar todo lo posible al niño al medio natural que le es propio, a los espacios libres, jardines y terrenos de cultivo”. (Sensat, 1934,11)

Por ello, Sensat estudiará la forma de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje y de acercar a los alumnos a la naturaleza a través de un análisis y capacitación de sus sentidos. Por ello la escuela de la autora, pasará de estar enfocada a niños que requieran una mejoría de su salud, para convertirse en un aula en la que se pretende ampliar y mejorar el conocimiento, la educación emocional y la expresión corporal del niño en un espacio al aire libre. Esta experiencia será un precedente de las actuales aulas de la naturaleza y un modelo a seguir en el futuro.

Peter Higgins, consultor de la UNESCO y perteneciente a la *Moray House School of Education* de la Universidad de Edimburgo, participa en algunos programas que poseen el fin de mostrar la necesidad de tener un contacto directo con la naturaleza a los alumnos de educación infantil y primaria.

- Existe una sólida evidencia de que el aprendizaje en la naturaleza, contribuye al aprendizaje curricular e interdisciplinar y al desarrollo intelectual, físico, emocional, personal y social.

- El aprendizaje al aire libre en un sentido amplio, debe ser una experiencia cotidiana para todos los niños que pasan por el sistema educativo. (Higgins, 2014).

4.3 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN UN ENTORNO NATURAL.

Un análisis de la educación emocional como uno de los pilares fundamentales en el desarrollo social y personal de cada individuo es necesario en nuestros días. Enseñar a partir de sensaciones, experiencias y sentimientos, constituirá un aprendizaje eficaz que además de adquirir conocimientos y capacidades en las diferentes áreas, nos ayudará a comprender mejor a uno mismo y al entorno que le rodea.

El entorno puede ser un factor necesario e imprescindible a la hora de desarrollar nuestros sentidos. El contacto con elementos reales, olores y colores que nos recuerden, que nos inspiren, sonidos que nos hagan sentir que estamos vivos y que debemos despertar y descubrir, texturas que relacionemos a experiencias, momentos y conocimientos... Muchos de los elementos que encontramos en el entorno se pueden convertir en material educativo.

Aprender en contacto con la naturaleza es una experiencia vital que cualifica al alumno con unas habilidades y capacidades muy distintas a las que pueden proporcionar los espacios cerrados a los que cada vez más nos hemos dirigido. Antiguamente no en todos los colegios había recursos suficientes para construir espacios o polideportivos en los que llevar a cabo la actividad físico-deportiva, se hacía en la calle e incluso se empleaban algunos de los objetos que podíamos encontrar en los parques, eras, campos de tierra o el propio patio del colegio. Sin embargo, no existían los suficientes conocimientos para que el profesor o la persona cualificada supiese como emplearlos, como hacer de un palo o una piedra un elemento que repercuta en la enseñanza física, mental y emocional del alumno.

El niño posee capacidad creadora espontánea, es decir, él solo puede crear juegos o actividades que le hagan sentir bien y liberen sus tensiones. En muchos de esos momentos, el niño realiza deporte, mueve su cuerpo, lo educa, relaja su mente, hace que este disfrute y sienta placer con cada paso o extremidad que mueve. Durante este proceso sus sentimientos se encuentran, se olvidan, se valoran, sea lo que sea, el niño haciendo deporte potencia sus emociones.

Es importante poner al alcance de los alumnos de Educación Infantil, ya que es la etapa de la máxima expresividad, todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su

mundo emocional: el lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal y no verbal y el juego simbólico. Por eso, los docentes deben aprender a gestionar en sus aulas las emociones y habilidades sociales de sus alumnos. Desarrollando su Inteligencia Emocional de forma creativa, lúdica y divertida. (Cruz, 2014)

El individuo, desde que nace tiene su sistema nervioso en formación y construcción. Posee una serie de capacidades que pueden ser aprovechadas para desenvolver sus capacidades y competencias. Con ello le será más fácil adaptarse al nuevo ambiente escolar, social, cultural y familiar. Cuando la persona requiere expresar su mundo emocional: El lenguaje verbal y no verbal, el juego simbólico, el lenguaje musical y el lenguaje del cuerpo, constituirán una herramienta imprescindible. Es decir, la expresión lingüística y la expresión corporal, nos ayudara a interpretar y conocer las emociones que se generan. La experimentación, las vivencias y el juego nos llevarán por este camino.

Los maestros y educadores de la Educación Infantil tendrán que conocer los diferentes recursos y elementos que gestionen la Inteligencia Emocional. Con sus conocimientos se podrán generar situaciones en las que se conecten los sentimientos, deseos, vivencias, conflictos, intereses, necesidades y dificultades. De esta manera se contribuye a generar complicidades que ayuden a el conocimiento de uno mismo y de los demás.

El docente puede empezar o seguir concibiendo al niño como un sujeto con capacidad creadora espontánea, al cual hay que despertar sus facultades mediante estímulos, respetando su libre desarrollo. Fröebel relaciona el crecimiento de una planta con el de un individuo. La planta debe ser tolerada y respetada de tal forma que no se interrumpa su crecimiento natural, en un entorno imprescindible y capacitado para el desarrollo libre de la infancia.

El espacio y el ambiente se conciben como un tercer apoyo educativo, en el que creamos y descubrimos. La comunidad escolar acompañará, guiará y descubrirá con el alumno. El niño mediante sus capacidades podrá construir su aprendizaje, pero para ello será necesario propiciar el ambiente oportuno para que estas funciones se desarrollen. Es decir, las aulas, la estructura física, los patios, zonas verdes y dependencias de la escuela, muchos adecuados estéticamente por los maestros y para los niños influirán de forma directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El fin es crear un vínculo directo entre el

espacio y el proyecto pedagógico, para desenvolver aulas eficientes, creativas e innovadoras.

4.3.1 Como trabajar La Inteligencia Emocional a través de la Expresión Corporal en un entorno natural.

La expresión corporal es el conjunto de técnicas que permiten adquirir el conocimiento y el dominio del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento. El lenguaje del cuerpo es el más directo, espontáneo y claro. Para transmitir sentimientos e ideas será importante el movimiento. Además, el gesto es un lenguaje universal que todo el mundo comprenderá. Los mismos sentimientos en distintos países serán expresados con los mismos gestos. No necesitan traducción (Miravalles, 1990).

La interrelación de factores espaciales, corporales y temporales conllevan a una expresión corporal y emocional, que conseguirán implicar a diferentes partes del cuerpo de forma independiente o conjunta. Mediante movimientos en el propio terreno o con desplazamientos, adoptando diversas trayectorias, a través de un ritmo personal, grupal y que son una respuesta a estímulos externos.

En el día a día podemos encontrar momentos cotidianos para educar la expresión corporal, la mente y el gesto, como andar, correr, buscar una flor, coger un palo, meternos en un río... Pero tendremos que educar el ritmo y la expresión natural del movimiento. Siendo imprescindible que el juego sea el vehículo de actuación y motivación y que la expresión conlleve a la comunicación (Bossu, 1987).

Estas actividades son un importante recurso formativo para el crecimiento personal y colectivo de las personas. A través de ellas, los niños alcanzan su desarrollo potencial, una integración social basada en el respeto, sensibilidad, tolerancia, aceptación y la ayuda a los demás. Además, se ven implicadas habilidades creativas, espontáneas e imaginarias, así como la participación, interés, observación, pensamiento divergente y conciencia crítica. Es decir, llevar a cabo juegos y ejercicios que desarrollen la competencia emocional.

Katia Hueso (2011) apunta que:

"La naturaleza es un espacio de juego infinito en cuanto a posibilidades, en cuanto a entornos, en cuanto a materiales... A mí me gusta mucho preguntar a la gente cuál es ese espacio mágico que tenían ellos en su infancia, en el que eran ellos mismos y en el que podían refugiarse con un amigo o ellos mismos desde la realidad cotidiana. El noventa y nueve por ciento de la gente me contesta que ese espacio estaba en la naturaleza. La naturaleza es nuestro ser de alguna manera" (Hueso, 2011, 9).

La autora considera que, a través del juego, procesamos aquellas experiencias que nos pasan para poder integrarlas y formarnos como personas, hacerles frente de la mejor manera. Pero este juego es muy diferente en los años de educación primaria e infantil. Cuanto más pequeño es niño, más necesita moverse, desarrollar sus capacidades sensorio-motrices. Esto hace que el pequeño necesite explorar el mundo con sus sentidos, desarrollarlos para poder comprenderse a sí mismo y a todo lo que le rodea. Sin embargo, cuando el niño va creciendo sigue explorando, pero de distinta forma, empieza a preguntarse y a resolver el porqué de las cosas.

Será tarea del docente adoptar una actitud flexible con las ideas que puedan presentar los alumnos, es más animarles a que las expresen, siendo consciente de que el conjunto de alumnos forma un grupo, pero que cada niño posee unas capacidades y habilidades diferentes al resto, es decir la individualidad dentro del colectivo. Valorar y corregir sin hacer sentir al alumno un fracaso, para ello se propondrán ejercicios creativos en entornos estimulantes. Disponer de diversos materiales será una forma de enriquecer el aprendizaje, usar elementos que podemos encontrar en el entorno o aplicar elementos deportivos diseñados para determinadas actividades. El profesor tendrá que tener en cuenta el espacio, para que además de ser amplio y cómodo, ofrezca libertad a la hora de llevar a cabo los movimientos. Los entornos serán lúdicos, de confianza, colaboración y respeto. En ellos, importará el proceso tanto o más que el resultado, así como tener en cuenta las diferentes formas de agrupamiento: actividad individual, en parejas, pequeños grupos o la totalidad del grupo, dependiendo de los objetivos y competencias que se quieran trabajar.

Algunas pautas metodológicas que pueden servir (Alba, 2007):

- Se ha de partir de las vivencias, experiencias y conflictos que les suceden a los niños y a las niñas dentro del aula y fuera de ella y que dan origen a la alegría, la tristeza, la rabia, los celos, la ternura, el cariño, el miedo, etc... Se ha de aprovechar para darle un tratamiento educativo. • Se debe permitir que expresen lo que sienten, lo exterioricen, le pongan nombre (por ejemplo, vamos a imaginar que recibimos una sorpresa, que corremos al ver a una persona que hace mucho que no vemos, que trepamos un árbol, etc.)
- Cuando sospechamos que un niño o niña somatiza problemas emocionales se debe conversar con la familia y darle o recibir pautas.
- Los juegos de brujas, monstruos, fantasmas, ayudan a exteriorizar el miedo y da paso a controlarlo.
- La expresión de emociones se ha de propiciar a través de: el cuerpo, el lenguaje oral, el dibujo, la pintura, escultura, juego, cuentos, dramatización, música, danza y escritura.

5. Resultados y discusión.

Los resultados obtenidos tras esta investigación son varios, se considera que queda un largo camino por recorrer y conocer realmente las técnicas necesarias para que un individuo esté plenamente desarrollado e integrado en sociedad. Después de revisar varios autores se conoce que se debe potenciar todas las facetas y dimensiones de su personalidad, tanto cognitivas como psicológicas, corporales y emocionales.

Actualmente, la pedagogía y el campo educativo intentan recoger esta tendencia y tener en cuenta los sentimientos, la afectividad y la competencia social. Es decir, favorecer y promover la inteligencia emocional de tal forma que el individuo sea un ser social capaz de comprenderse a sí mismo y a los demás. En los últimos cinco años se han conseguido evidencias científicas que tratan programas educativos destinados a estudiar, revisar, mejorar e incrementar los niveles de inteligencia emocional. Si esto se lleva a cabo con eficiencia se conseguirán unos índices altos de educación emocional en las nuevas generaciones.

La educación emocional se basa principalmente en el concepto de inteligencia emocional y en las competencias emocionales. Este término se puede tratar desde las diferentes ramas que engloban la educación. Es decir, será un proceso educativo, continuo y permanente, mediante el cual se desarrollen los conocimientos y habilidades que le permitan al individuo conocer y controlar sus emociones. Emociones o sentimientos que se generan como consecuencia a unas experiencias.

Las experiencias se dan en un tiempo y un espacio. Este último tiene relación con aspectos como la próxemia con los demás, es decir, las distancias que mantenemos con otras personas y con los elementos que encontramos, los diferentes espacios en los que trabajamos, sus tamaños y oportunidades, las agrupaciones y las relaciones y la manera de relacionarse con sus compañeros en distintos escenarios. Todo movimiento toma forma en el espacio y se desarrolla durante un período de tiempo. Según la unidad de organización temporal que se emplee, en el tiempo se pueden destacar movimientos, velocidades y ritmos. Además, este elemento puede mostrarse con una estructuración métrica y una estructuración no métrica.

El elemento principal de la Expresión Corporal, es el cuerpo. Según la RAE, (2014), define el “cuerpo” como “*conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo*”. Es necesario tener en cuenta que la Expresión Corporal hace referencia al cuerpo como una herramienta y técnica de trabajo, un lugar donde se crean y guardan emociones, un elemento del cual podemos hacer uso para comprendernos a nosotros mismos y a los demás. El cuerpo en la Expresión Corporal puede venir definido como el instrumento de comunicación humana que cotidianamente entra en contacto con el medio y los otros.

Si relacionamos los términos cuerpo y escuela, podemos ser conscientes de las tareas que el alumno desarrolla, la actitud que presenta y de la forma de presentarlas por parte del docente. Además, el cuerpo, como se ha visto anteriormente, puede ser tratado para conocer los sentimientos y emociones de las personas.

Después de llevar a cabo la investigación, obtenemos unos resultados que hacen referencia al cuerpo, sus emociones y al movimiento del mismo en el entorno. Una de las discusiones que podemos plantear es como clasificar el cuerpo según las diferentes situaciones que se pueden dar en el cuerpo del niño en la etapa educativa. Bores y García, (2004) clasifican el concepto “cuerpo” en relación con lo anterior de la siguiente forma:

En primer lugar, encontramos el cuerpo vivencial, donde se dan situaciones llenas de sentimientos y emociones. En esos intercambios el sujeto adquiere conciencia de sí mismo, del entorno, de sensaciones que le producen las personas y elementos que encuentra en ese espacio y tiempo.

Seguido, aparece el cuerpo de texto, el cual hace referencia a la forma de comprender y emitir las situaciones y los mensajes que aparecen en interacciones cotidianas, es decir, nuestro lenguaje no verbal, en el que incluimos gestos, movimientos involuntarios y vestimenta.

Por último, encontramos el cuerpo escénico, proponer escenarios donde tenga lugar la recreación o invención de situaciones, historias, sensaciones, etc. para provocar un efecto en el receptor del mensaje, convertido en espectador.

La expresión corporal es tratada de tal forma que en ocasiones no tienen en cuenta la infinidad de recursos que pueden incidir en el tratamiento de la misma. La expresión corporal puede favorecer el interior de las personas. Su conocimiento. Esto quiere decir que cobra más importancia el cuerpo escénico que el cuerpo vivencial y el cuerpo texto.

Lo que provoca que se desperdicien oportunidades para conocer nuestro interior a partir de nuestro exterior.

Por otro lado, el entorno natural está directamente relacionado con la expresión corporal. Aprender en contacto con la naturaleza es una experiencia vital que cualifica al alumno con unas habilidades y capacidades muy distintas a las que pueden proporcionar los espacios cerrados a los que cada vez más se ha dirigido la educación. Hoy en día, y tras varios estudios, se conoce el aprovechamiento y la oportunidad que brindan los diferentes entornos a la hora de llevar a cabo el desarrollo del niño.

Tomar conciencia de nosotros mismos y de nuestro alrededor, mostrarnos al resto tal y como somos. Esto podrá nombrarse como el término *cuerpo emocional*, donde tiene especial relevancia el trabajo en grupo y la inteligencia emocional. Reconocer y ser consciente de los efectos de las emociones, aprovechar y transformar la energía que nos presente un entorno natural, a partir de la adquisición y entrenamiento de los elementos expresivos para transmitir.

6. Conclusiones

El presente Trabajo Fin de Grado expone la expresión corporal como una disciplina que transmite y desarrolla habilidades para convivir entre nosotros, entender a los demás y a uno mismo a través del movimiento, los gestos y las emociones.

Si trabajamos esta disciplina dentro y fuera del aula adoptaremos una mejoría en nuestra empatía, aceptación y conocimiento de las emociones de forma individual y colectiva. Está compuesta por lenguaje no verbal, que utiliza el cuerpo para expresar los sentimientos y emociones y permite conocernos más a nosotros mismos. Por ello es importante que se regule y se eduque desde los primeros años de escolarización. Creando situaciones propicias para que cada persona pueda representar situaciones, problemas o preocupaciones mediante el movimiento. De esta forma llegarán a comprender cómo se expresa su cuerpo, entenderlo y ayudarlo a sentirse mejor por fuera y por dentro.

La expresión corporal no se ha descubierto hace unos años, la expresión corporal lleva toda una vida entre nosotros. Cada gesto, cada movimiento, cada actitud, reflejan nuestros más íntimos pensamientos. No se puede educar a un niño que tiene su cabeza llena de preocupaciones. Quizás él no transmita aquellas sensaciones que le impiden desenvolverse en su día a día. Esto vendrá dado por diferentes motivos; O no sabe qué es lo que le ocurre, e intenta evitarlo, o no tiene las técnicas para poder transmitir lo que produce ese sentimiento. Necesitamos escucharnos. Y la escuela debería propiciar las herramientas necesarias para que sepamos escucharnos.

La inteligencia emocional posee cualidades y beneficios incontables. Trabajarla desde Educación Infantil, permitirá al alumno hacer frente de forma sensata y adecuada a situaciones inesperadas que surgirán durante toda su vida. Hay que tener en cuenta que para ello es necesario conocer la situación inicial de los alumnos, de forma individual, conocimiento de sí mismo, y colectiva, las relaciones con los demás. Mediante una tarea de observación y análisis, y con ayuda del contacto con los padres para coordinar la actuación. A partir de ahí se podrán organizar actividades de forma globalizada e integrada con el resto de contenidos didácticos. Para ello será importante poseer técnicas propicias para comprender, educar y ayudar al individuo cada día.

Cuando una persona esta educada emocionalmente, pasa a ser consciente de la existencia de un problema y las posibles soluciones que se plantean ante él. A través de esta

educación se adopta una actitud positiva, de tal forma que el individuo es capaz de crear y formar situaciones que favorezcan nuestro día a día.

Es importante trabajar los sentimientos y las emociones con naturalidad, dentro y fuera del aula, cualquier lugar puede ser usado, si se hace de forma correcta, para educar emocionalmente. La función del maestro será impulsar al niño para que pueda expresar sus problemas, escuchar e intentar ayudar. Será una tarea que implique enseñar convivencia y resolución de conflictos. De nada sirve tener técnicas, si ante una emoción adoptamos una actitud negativa. El enfado, la ira, la frustración... serán sentimientos que se pueden vivenciar de forma no agresiva ni destructiva, sino como una oportunidad para aprender autocontrol y autoconocimiento. No se trata de evitar que surjan conflictos, sino de responder a ellos de forma creativa. Por ello relacionar la educación emocional con el deporte y la naturaleza puede ser beneficioso. Numerosos estudios y experiencias personales, cuentan que en ocasiones una persona que está enfadada, posee algún problema o situación incómoda, huye al deporte como vía de escape, se siente bien haciéndolo y es usado como técnica de relajación y autocontrol. Lo mismo pasa con la naturaleza, estar en contacto con diferentes entornos, donde existen diversos estímulos puede conseguir que nuestro sistema cree conexiones que le aporte una sensación interna de paz y bienestar. Los niños deben sentirse seguros en este espacio para que las conductas y estrategias que se han llevado a cabo den resultado.

Anteriormente se ha tratado el tema de la expresión corporal como un recurso que nos ayude en la educación emocional. Para ello se deben atender a diversos factores, teniendo en cuenta los diferentes cuerpos dentro del individuo. Cada uno de ellos permitirá comprender cómo actúa el individuo a través de su expresión corporal.

A través de esta investigación se ha ayudado a fundamentar que la expresión corporal debe ser un aspecto imprescindible a tratar en los niños desde sus primeros años de escolarización. Son varios los autores los que tratan estos temas y de los cuales se puede indagar para hacer uso de las técnicas que nos ayuden a transmitir cómo entender la realidad corporal.

Crear un ambiente propicio es una tarea necesaria. El entorno favorecerá la disposición tanto del alumno como del profesor para que se dé la comunicación. El ambiente será un punto de partida a la hora de llevar a cabo la expresión corporal y emocional, siendo protagonista a lo largo de toda su etapa educativa. Se convertirá en un estímulo eficaz que

genere respuestas individuales y colectivas, de forma natural y espontánea. La concepción del cuerpo y alma como una unidad funcional es un trabajo de conocimiento si se pretende que el alumno llegue a expresarse corporalmente y así alcanzar el autoconocimiento.

La expresión corporal debe aprovechar su naturaleza corporal y la naturaleza como entorno para reflejar la relevancia que tienen ambos términos en el desarrollo del alumnado y la adquisición de conocimientos. Se educa en aulas del siglo XIX, con profesionales del siglo XX a alumnos del siglo XXI. Hay que aprovechar los entornos favorables que se ha demostrado que funcionan, y tener en cuenta las emociones y sentimientos de las personas. Solo de esa forma llegaremos a transmitir unos conocimientos de forma eficaz, y se logrará que cada persona se desarrolle de forma integral consigo misma, con otras personas y con el entorno.

7. Limitaciones de la investigación.

Al llevar a cabo esta investigación se han alcanzado varias ideas y conocimientos, así como la relación que pueden poseer algunos de ellos. A lo largo de los puntos anteriores se ha tratado el tema de la educación emocional, su importancia de tratarla desde los primeros años de vida de cada individuo. Así como la relación que puede existir con la expresión corporal. Trabajar ambas enseñanzas de forma conjunta puede contribuir positivamente al desarrollo de cada alumno.

Otra de las ideas que se han intentado cohesionar es trabajar la expresión corporal y las emociones en un entorno natural. Es decir, aprovechar los recursos que presenta la naturaleza para estimular nuestros sentidos y poder dejar aflorar la mente. Experimentar sensaciones logrará que nuestra cabeza este más propicia a liberar cargas y afrontar los problemas de forma positiva.

Sin embargo, al realizar esta investigación me he dado cuenta que no existen estudios que relacionen estas tres ideas, existen de forma separada:

- Educación emocional en el entorno natural.
- Trabajar la expresión corporal en la naturaleza.
- Educación emocional a través de la expresión corporal.

Por ello, esto ha sido una limitación en la investigación. Tras analizar cada punto he descubierto que sí existe una verdadera relación entre estos, que puede llegar a ser beneficiosa para cada persona y para el colectivo de personas. No encontrar fuentes de referencia que traten de forma conjunta los anteriores conceptos ha limitado el desarrollo de una intervención práctica. Crear sesiones sin la suficiente fundamentación teórica podría ser erróneo. Por lo que este Trabajo Fin de Grado, se considera una investigación a través de la cual, otras personas puedan seguir aportando ideas y conocimientos. Abrir una línea de investigación no es fácil, pero se espera que pueda ser un buen recurso de cara al futuro. Y promover así, una mejoría y contribución a la educación del siglo XXI.

8. Futuras líneas de investigación.

Esta investigación abarca muchos campos de estudio, la expresión corporal, la educación emocional y la influencia del entorno natural en la enseñanza y desarrollo de los individuos. Todos ellos nos permiten entender de qué manera actúa el niño por medio de su expresión corporal. Estudiar estos tres pilares, hace que se puedan entender las posibles relaciones que presentan. Cada vez existen más partes comunes a ellos, entre la expresión corporal y la educación emocional; la expresión corporal y el entorno natural; el entorno natural y la educación emocional. Además de presentar puntos en común será favorable estudiar cómo pueden actuar de forma conjunta.

Apostar por el placer del cuerpo, por el trayecto hasta alcanzarlo, el optimismo, la resiliencia, el pensamiento positivo, el conocimiento de uno mismo, la comprensión de los demás, la adaptación y el aprovechamiento del entorno. Todo ello conducirá a seguir investigando la función que tiene la educación y la escuela respecto a estos conceptos. Por ello, existen futuras líneas de investigación a través de las cuales pueda instaurarse la educación emocional en la educación integral de los alumnos, teniendo en cuenta la expresión corporal, así como el uso de un entorno favorable para llevar a cabo los movimientos y expresiones. Por ello se podría:

- Crear una Unidad Didáctica que presente varias sesiones en las que se desenvuelvan los contenidos anteriormente planteados.
- Adaptar los objetivos y contenidos a los diferentes ciclos de Educación Primaria y Educación Infantil. De forma que la educación emocional, sea un referente en las diferentes disciplinas que presenta cada ciclo.
- Promover algunas adaptaciones curriculares mediante las cuales se encuentre como contenido la Expresión Corporal dentro de los proyectos o áreas educativas.
- Proponer actividades que impliquen y acerquen el entorno natural a la organización y estructura escolar, como una oportunidad para el aprendizaje.

9. Referencias bibliográficas.

Alba, A. R. (2007). “Los Buenos Tratos” publicado por la Consejería de Servicios Sociales de la Rioja.

Barnés, D. (1909). Escuelas al aire libre. Madrid: Editorial ANALES.

Berge, I. (1982). Vivir tu cuerpo, Para una pedagogía del movimiento. Madrid: Editorial Narcea S.A.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Editorial Paidós.

Blanco, M.J. (2009). “Enfoques teóricos sobre la Expresión Corporal como medio de formación y comunicación”. Institución Universitaria Iberoamericana, 11(1), 15-28. Recuperado desde: <http://dialnet.unirioja.es/>

Bossu, H. (1987). La expresión corporal. Barcelona: Editorial Martínez Roca S. A.; pág. 107.

Cáceres Guillén, M.A. (2010). “La Expresión Corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil”. Revista digital para profesionales de la enseñanza” (Nº9). Recuperado de: <http://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>

Cañete Pulido M.M. (2009). “La Expresión Corporal en la etapa de Infantil. El gesto y el movimiento. La Expresión Corporal como ayuda en la construcción de la identidad y de la autonomía personal. Juego simbólico y juego dramático. Las actividades dramáticas”. Revista digital innovación y experiencias educativas. (Nº25). Recuperado de: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_25/MARIA_D_EL_MAR_CANETE_PULIDO02.pdf

Carbonell Sebarroja, J. (2000). Pedagogías del siglo XX. Barcelona: Editorial CISSPRAXIS.

Corraliza, J.A. y Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 221-226.

Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. Historia y Comunicación Social Vol. 19. Nº Esp. Enero 107-118.

Freire. (2011). *Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Editorial Graó.

García Navarro, P. (1897). Educación estética y enseñanza técnica. *La Escuela Moderna*, 21-23.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Hueso, K. (2016). *La Naturaleza como escenario de aprendizaje. Proyectos de Educación al Aire Libre*.

Oberst, U. y Lizeretti, N.P. (2004). Inteligencia emocional en psicología clínica y en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 60 (4), 5-22. Recuperado de: <http://fpcee.blanquerna.url.edu/condesa/articles/Oberst,%20Lizeretti,%202004.pdf>

Parejo, J. (1995). *Comunicación no verbal y educación. El cuerpo y la escuela*. Barcelona. Paidós.

Pérez Ordás, R., Calvo Lluch, A. y García Sánchez, I. (2009). Una metodología para la Expresión Corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *Revista Digital de Educación Física*. (Nº 14). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3859369.pdf>

Ruiz, A (2017). *La estética ambiental en el bienestar de la comunidad escolar. Escuelas bosque como referente*. Universidad de Valladolid.

Sanjuan, C. (2014). *Viaje emocional al centro de ti mismo: el autoconocimiento emocional*. Recuperado de: <http://www.moverlossentimientos.com/index.php/blog/item/57-elautoconocimiento-emocional>.

Waissman, B. (2004), *Movimiento auténtico: Mover el Cuerpo, Mover el Alma*. Madrid.

*“Aquellos que nutrimos en nuestra interior crece;
Es la eterna Ley de la Naturaleza.”*

Johann Wolfgang Von Goethe