



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

TÍTULO:

**Guía para el trabajo de emociones por medio de la
expresión corporal en niños de primera infancia de
6 a 8 años de edad.**

Autora:

Karol Elizabeth Coronel Mora.

Director:

Mst. Mario Eduardo Moyano Moyano

Cuenca – Ecuador

Año

2023

DEDICATORIA

A mi mamá, Claudina Coronel, por ser el pilar de nuestra familia, brindándome soporte, guía, amor incondicional y ser el motor a lo largo de mi vida.

A mi papá, Raúl Coronel que me ha brindado su amor y apoyo durante toda mi carrera.

A mi tío Fernando Coronel y a toda mi familia, por entregarme su amor incondicional y apoyarme en todo lo que necesite.

A mi hermana, que siempre ha estado presente con su apoyo y cariño.

A mi novio Cristian Blacio, por convertirse en la persona que me ha demostrado su amor incondicional, cariño, y apoyo siempre.

Karol Elizabeth Coronel Mora

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios por darnos su gracia, sabiduría y permitirnos cumplir una meta más en nuestras vidas.

A nuestra familia por todo el apoyo a lo largo de nuestra formación.

Agradezco el apoyo de mi tutor Mario Moyano en el desarrollo de este trabajo, que siempre con motivación estuvo presto a brindarnos su ayuda.

Finalmente, nuestros profesores, compañeros y amigos que nos acompañaron en todo este recorrido.

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo realizar una guía didáctica donde se trabaje las emociones de niños de 6 a 8 años de edad a través de la expresión corporal, se realizó bajo un enfoque metodológico de tipo descriptivo. En una primera fase se realizó una revisión bibliográfica de estudios previamente publicados de los últimos 5 años sobre expresión corporal y emociones en los niños, donde se encontró que existen técnicas de relajación, postura y movimiento que son de gran utilidad en la gestión de emociones. En una segunda fase, se elaboró la propuesta de la guía didáctica para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal; Finalmente, se realizó la validación de la guía por expertos del tema.

Palabras claves: expresión corporal, emociones, expresión corporal de emociones en niños, guía y niños.

ABSTRACT

The objective of this research was to create a didactic guide to work on the emotions of children from 6 to 8 years of age through corporal expression, and it was carried out under a descriptive methodological approach. In the first phase, a bibliographic review of previously published studies of the last 5 years on corporal expression and emotions in children was carried out, where it was found that there are relaxation, posture and movement techniques that are very useful in the management of emotions. In the second phase, a proposal for a didactic guide for working on emotions through corporal expression was elaborated; finally, the guide was validated by experts on the subject.

Key words: children, corporal expression, corporal expression of emotions in children, emotions, and guide.



Índice

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	IV
INTRODUCCIÓN	1
Capítulo 1	3
Emociones y expresión corporal	3
1.1 Antecedentes de emociones y expresión corporal	3
1.2 Concepto de las emociones	3
1.3 Tipos de emociones	4
1.4 Definición de expresión corporal	6
1.5 Elementos del lenguaje corporal	7
1.6 El trabajo de las emociones por medio de la expresión corporal	10
1.7 Técnicas corporales para trabajar las emociones	11
1.8 Investigaciones sobre el trabajo de las emociones en niños por medio de la expresión corporal	13
Capítulo 2	14
Metodología	14
2.1 Tipo de estudio	14
2.2 Objetivos de la Investigación	15
2.2.1 Objetivos Específicos:	15
2.3 Recopilación de datos	15
2.3.1 Criterios de exclusión:	16
2.3.2 Criterios de inclusión:	16
2.4 Selección de artículos	16
2.5 Tipo de investigación	17
2.6 Procedimiento	17
2.7 Revisión bibliográfica	18
2.8 Validación de la guía por expertos	22
2.8.1 Se establece la validación por medio de los expertos, los pasos de la validación fueron los siguientes:	22

2.8.2 Validación de la Magister Lucia Cordero y Ximena Chocho	22
Capítulo 3	25
<i>Guía para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal en niños de primera infancia de 6 a 8 años de edad</i>	25
<i>Conclusiones generales</i>	71
<i>Recomendaciones</i>	73
<i>Referencias bibliográficas</i>	74

Índice de tablas

<i>Tabla 1: Selección de artículos</i>	17
<i>Tabla 2: Revisión bibliográfica de guías y fichas</i>	19

INTRODUCCIÓN

Cada niño es un mundo distinto lleno de emociones que son reacciones que todos experimentamos desde temprana edad, como la alegría, el miedo, la tristeza. Estas emociones juegan un papel central en nuestras vidas, pues nos informan, nos movilizan a la acción y nos permiten actuar de una manera más precisa. Por lo anterior es importante aprender a escuchar, conocer y gestionar las diversas emociones que surgen frente a distintas situaciones a lo largo de la vida.

Al hablar de emociones es importante conocer que las mismas se expresan a través del cuerpo, por lo que la expresión corporal es otro lenguaje de comunicación que permite al niño expresar su sentir, favorece la imaginación, creatividad y la espontaneidad de los niños mediante el cuerpo, el movimiento y la expresividad.

Las habilidades como la coordinación, equilibrio, ritmo y en general la motricidad gruesa, se pueden desarrollar mediante la expresión corporal siendo una herramienta efectiva para el desarrollo máximo de las capacidades motrices, cognitivas y afectivo-sociales. En los últimos años se ha evidenciado que los primeros años de vida son fundamentales, debido a que la expresión corporal permite el desarrollo de habilidades y destrezas, siendo un recurso didáctico de gran influencia formativa para la niñez.

El objetivo de este trabajo de investigación es realizar una guía didáctica donde se trabaje las emociones de niños de 6 a 8 años de edad a través de la expresión corporal. El trabajo consiste primeramente en la revisión bibliográfica de los últimos 5 años, posterior a ello se estructuró una propuesta de una guía en el trabajo de emociones a través de la expresión corporal y para finalizar se elaboró un proceso de validación de la guía con expertos.

La guía está estructurada con las siguientes dimensiones: gestos, expresión facial, postura, movimiento y relajación, luego se describe la simbología para identificar si las actividades planteadas necesitan recursos, serán en grupo, individual, dentro del aula o fuera, así como la implementación de la música y el baile. Esta Guía de Expresión Corporal será un apoyo sustancial para los docentes y padres de familia, ya que con ella podrán desarrollar

ejercicios corporales y ayudar al desarrollo de las capacidades expresivas y comunicativas; y de esta manera colaborar a un desarrollo integral del niño.

Finalmente se expondrán las respectivas conclusiones generales del trabajo investigativo y las recomendaciones que se pueden aplicar tanto en instituciones como en el trabajo particular de los niños.

Capítulo 1

Emociones y expresión corporal

1.1 Antecedentes de emociones y expresión corporal

Las emociones son reacciones que experimentamos desde la niñez, es normal sentir miedo, alegría, tristeza y asco, y la capacidad de manejarlas de manera óptima es muy importante para nuestro desarrollo, ya que al entenderlas y controlarlas podemos llegar a un equilibrio emocional.

Así pues, el poder controlar las emociones será beneficioso para el ingreso de los estudiantes a la escolita donde serán capaces de gestionar sus propias emociones y podrá comprenderlas para un mejor aprendizaje y desarrollo.

El lenguaje corporal es la forma más importante de comunicación no verbal porque las expresiones faciales, los gestos y la postura son la expresión más directa de nuestros sentimientos y emociones. Todo expresa algo, transmite y tiene el significado necesario para entenderlo. Este tipo de expresión ocurre cuando los niños se sienten libres para comunicar cualquier cosa y nunca se retraen, lo cual es valioso para su salud y futuras relaciones.

1.2 Concepto de las emociones

A continuación, se expone algunas definiciones sobre el término emociones:

López (2016), nos dice que las emociones son principios fundamentales de cómo se forma nuestra personalidad y cómo interactuamos con la sociedad. Además, estos interfieren en nuestros procesos evolutivos: desarrollo de la comunicación, conocimiento social, procesamiento de la información, apego y desarrollo moral.

Bisquerra (2016), afirma que la emoción es un estado complejo de un organismo caracterizado por excitación o perturbación que tiende a producir respuestas organizadas. Las

emociones suelen surgir en respuesta a eventos externos o internos. En este sentido, ser conscientes de nuestras emociones nos lleva a un estado emocional.

Por otro lado, Sánchez (2018), argumentó que las emociones son consideradas como el resultado de un proceso, el cual es el resultado de la evaluación que hace un individuo de la relevancia de los eventos con respecto a las metas. Por lo tanto, la valoración de los estímulos se considera un paso crítico en un proceso que asume que la emoción es una disposición para la acción y que los cambios fisiológicos y la expresión emocional son el resultado de esta valoración.

Finalmente, podemos destacar que las emociones forman parte importante de nuestra vida diaria, ya que reflejan los patrones de adaptación de los individuos a determinados estímulos cuando perciben objetos, personas, lugares, eventos o recuerdos importantes. El estado emocional de una persona determina cómo ve el mundo que la rodea, por lo que mantener el equilibrio emocional es fundamental para tener confianza, enfrentar los desafíos diarios, estar más saludable, aprovechar las oportunidades y disfrutar la vida.

1.3 Tipos de emociones

Hoy en día gracias a varios estudios podemos enfatizar una clasificación de las emociones siendo las más comunes la alegría, tristeza, miedo, asco e ira, gracias a estas podemos comunicarnos con el mundo que nos rodea y enfatizar cómo nos sentimos con los demás.

Paul Ekman utiliza el término emociones básicas para enfatizar el papel que ha jugado la evolución en la configuración de la expresión y función de las emociones. Las principales emociones son alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa. Cuando hablamos de emociones tóxicas, encontramos que la ira es una de ellas, porque cuando estamos enojados, debemos tratar conscientemente de lastimar a la otra persona, así como cuando estamos tristes, es porque estamos experimentando algo desagradable. Por su parte, Ekman define la sorpresa como otra emoción básica que surge al descubrir lo inesperado y dura apenas unos segundos. También tenemos la alegría, que es una agradable sensación de satisfacción y bienestar. o el miedo, que

es un conjunto de emociones que se produce tras una situación irritante o amenazante y cuya función es advertir de un peligro potencial y preparar el organismo para la huida y/o ataque. Finalmente, el duelo puede tomar la forma de un duelo silencioso, a menudo debido a la pérdida, muerte o rechazo de un ser querido. (Mantilla, 2014)

Según Romera (2018), la clasificación de Roberto Aguado habla de la existencia de 10 emociones básicas:

1. Miedo: aumenta el ritmo de la respiración, la sangre se dirige hacia las extremidades inferiores y el corazón, palidez en la cara, mirada fija, manos sobre la cara en señal de protección, etc. Esta emoción nos permite poner límites y estar vivos. Debemos enseñar a los niños desde pequeños a romper el miedo para que puedan enfrentar de manera positiva situaciones que les cause dicha emoción.

2. Enfado: tensión muscular alta, ritmo respiratorio alto, respiración torácica agitada, subida de sangre hacia la cabeza y extremidades superiores, asimismo aparece la sensación de calor en el cuerpo. Esta emoción aporta la energía necesaria para enfrentarnos a determinadas situaciones, aunque es necesario aprender a regular esta energía.

3. Sorpresa: esta es una emoción “bisagra” la cual permite pasar de una emoción a otra. Es imprescindible provocar sensibilidad y permeabilidad en la totalidad de los sentidos de las personas. Por lo tanto, debemos educar a los más pequeños para que no pierdan el proceso de sorpresa.

4. Culpa: con esto, podemos proceder con la reparación de la plataforma operativa. Debemos enseñar a nuestros hijos a confesar sus pecados. La clave es entender los errores como oportunidades para actuar sobre los errores, la resiliencia y el fracaso.

5. Tristeza: es la única sensación que no es químicamente activa, lo que dificulta que el cerebro se deshaga de ella, lo que provoca una disminución del tono muscular, un aumento del ritmo cardíaco y una disminución del volumen sanguíneo.

6. Asco: esta emoción es necesaria para rechazar las cosas dañinas, así que aprende a elegir. La plataforma de acción de la repugnancia es la negación o la repugnancia. Es un sentimiento

cerrado, y cuando el cerebro se hace cargo del asco, lo rechaza todo, por mucho que lo necesite, por lo que no hay necesidad de entrenar este sentimiento.

7. Curiosidad: se produce una atención máxima, y se activa de manera especial la musculatura de todo el cuerpo, leve tensión en hombros, abdomen y glúteos. Debemos provocar la curiosidad en los niños, para que aprendan a preguntar y preguntarse por las causas.

8. Admiración: esta es la emoción primaria del aprendizaje y, según Mar Romera, debemos mantener una actitud de tranquila contemplación. Además, no enseñamos a los niños 25, pero ellos nos "enseñan", y debemos criarlos con admiración.

9. Seguridad: esta emoción debe estar presente en cualquier ser humano, hay que aprender, equivocarse, crecer y dar oportunidades, todo esto desde la seguridad.

10. Alegría: ligera aceleración del ritmo cardiaco. Romera asegura que al menos cinco veces al día hay que reírse con ruido, hay que aprender a disfrutar del momento.

1.4 Definición de expresión corporal

La expresión corporal o lenguaje corporal es una de las formas básicas de comunicación no verbal. Las expresiones faciales, los gestos, los movimientos nos dan una serie de mensajes todo el tiempo y se consideran otro lenguaje cotidiano a través del cual los niños pueden expresar sus sentimientos y liberar sus emociones. Aquí encontramos algunos conceptos de algunos autores.

Según Montávez (2018), desde que nacen los niños expresan y comunican sus sentimientos, emociones, pensamientos e ideas en diferentes idiomas. Estos aspectos se caracterizan por la parte innata (el sentido del olfato que indica hambre, somnolencia, malestar; expresiones faciales que indican si la situación es agradable...) y la parte educativa que aprende y se aprende mejor en la vida. La experiencia y la experiencia, especialmente importantes para la familia, van en primer lugar paralelas al campo de la educación. Una de las primeras manifestaciones de la expresión y comunicación infantil es la expresión física, que puede

expresarse a través de juegos infantiles expresivos, canciones motrices, danzas diversas, ejercicios de mímica, títeres de sombras y espectáculos de títeres.

La expresión corporal es una herramienta fundamental para que los niños empiecen a tener conciencia de sí mismos y exploren sus limitaciones, así como sus fortalezas, este lenguaje corporal les permitirá canalizar las emociones de una manera eficaz para que no repriman sino comprendan y liberen de la mejor manera.

Rivera (2017), define la expresión corporal como el proceso de expresión de nuestras personalidades más ocultas a través del cuerpo o como una técnica que intenta interpretar sentimientos y emociones a través del cuerpo. La expresión corporal se da tanto de forma consciente como inconsciente: cuando alguien quiere expresar algo a los demás, de forma consciente, que siempre da sentido a lo que percibimos; e inconscientemente en nuestra vida cotidiana desde que nacemos, ante diversos estímulos de nuestro entorno.

También está determinado por características como la progresión de las modalidades extrasensoriales e interoceptivas, el tono muscular tenso y relajado, el control espacial (individual, parcial, total y social), el movimiento y la calidad de ser. Una relación paralela de función motora y mental, cuya relación depende del control personal y de la sensación de seguridad de cada uno en sí mismo. (Díaz 2018).

Por lo que podemos concluir que la expresión corporal es una forma práctica para que un niño se exprese en relación con el mundo que lo rodea, utilizando las diversas habilidades que posee para transmitir emociones y sentimientos. Cada movimiento, expresión facial y varias poses están diseñados para complementar el texto y transmitir el mensaje con la mayor claridad posible sin abrumar.

1.5 Elementos del lenguaje corporal

Las personas nos comunicamos con nuestro cuerpo todos los días, es decir, utilizamos la comunicación no verbal para expresar mejor algunos sentimientos o emociones que queremos transmitir indirectamente a otras personas. La expresión física es una forma de expresión comunicativa que nos permite comunicarnos con mayor libertad y suele utilizarse

para expresar fuertes ideales, sentimientos o pensamientos; compuesta por determinados elementos y características que la componen y posibilitan la mejor comunicación posible. Cuando nos comunicamos, enviamos constantemente mensajes corporales a través de la postura, los gestos, la distancia de los demás, la ropa y más.

Por lo tanto cada elemento del lenguaje corporal tiene el objetivo de comunicar de la manera más clara posible el mensaje al emisor mediante gestos, postura y expresión corporal, todo esto con el fin de expresar con todo su cuerpo y ser lo que está en su interior sin reprimir los sentimientos y emociones, así pues fluye la energía del cuerpo de manera libre alcanzando un bienestar positivo.

Gestos: Usamos gestos en nuestra vida diaria, y estos gestos conforman todos aquellos movimientos que contienen un determinado sentimiento o sentimiento, es decir, cada vez que hacemos un gesto, expresamos el más mínimo sentimiento. Los gestos pueden ser considerados como reguladores de la comunicación entre dos personas, pues entre los elementos del lenguaje corporal prevalecerán aquellos que regulan y optimizan la interacción. (Jiménez, 2017).

Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. (Mora, 2016).

El gesto se usa para la comunicación y la expresión, cada movimiento es un mensaje de emisor y receptor. Es necesario fomentar en el niño la creatividad, la expresión y comunicación a través de lo gestual. (Rodríguez, 2018).

Postura: Entre los elementos de expresión corporal encontramos este gran traidor: la postura. Muchas veces no podemos evitar una mala postura que nos lastima la columna o nos hace quedar mal y puede ser un factor determinante en el estado de ánimo de una persona en un momento dado. Una actitud es algo que transmite rápidamente un sentimiento o emoción, que puede ser felicidad, seguridad o desconfianza, que siempre cambia dependiendo del estado emocional de la persona. (Sánchez, 2018).

Postura: Entre los elementos de expresión corporal encontramos este gran traidor: la postura. Muchas veces no podemos evitar una mala postura que nos lastima la columna o nos hace quedar mal y puede ser un factor determinante en el estado de ánimo de una persona en un momento dado. Una actitud es algo que transmite rápidamente un sentimiento o emoción, que puede ser felicidad, seguridad o desconfianza, que siempre cambia dependiendo del estado emocional de la persona. (Sánchez, 2018).

Otro componente importante de la expresión física es el movimiento. Como señaló el psicólogo Wallon (1987), afirmó que el movimiento es una sensación externa porque es inseparable de la motricidad. Define dos componentes básicos del movimiento: las relaciones en forma de contacto con el mundo exterior y la tensión en las relaciones expresivas y relacionales con los demás a nivel de las relaciones afectivas y cognitivas.

El movimiento diferencia al individuo en su forma de coordinar y regular las funciones motrices, pues en cada persona cambian, afirma que los sujetos se expresan a través de gestos que surgen de sus necesidades de relación.

El deporte no existiría sin un conocimiento previo de la motricidad, la parte de las personas que desarrolla la motricidad por sí misma. Así, desarrollar la motricidad de los niños contribuye al desarrollo intelectual, físico y emocional, por lo que los docentes necesitan crear espacios de expresión corporal en los que comprendan sus cuerpos y espacios. (Díaz, 2017).

Varios autores señalan que el éxito de la comunicación depende del correcto y adecuado funcionamiento de todos estos componentes del sistema de comunicación. A través de sus expresiones, sonrisas, movimientos corporales y la forma en que se mueven o no en clase, el docente transmite información, sea consciente de ello o no; los movimientos afectan el comportamiento del estudiante y estos cambios a su vez afectan los mensajes futuros de él y más. (Toro, 2019)

Es así que el lenguaje corporal se destaca por los gestos, la postura y el movimiento. Esto quiere decir, que está formado por un sistema de signos. Todos estos signos son medios de expresión y comunicación que poseen los niños, por lo tanto es un lenguaje que forma parte de la comunicación prelingüística de los primeros años y se reafirma a lo largo de todo el desarrollo personal.

1.6 El trabajo de las emociones por medio de la expresión corporal

La expresión corporal ayuda a mejorar el bienestar personal a través de la conciencia y la aceptación de su cuerpo. Es una forma de entrar en contacto con tus emociones que beneficiará tu salud y bienestar a través de la liberación y el control de técnicas como la relajación y la respiración. Por tanto, trabajar la expresión física para procesar y gestionar las emociones permite a los niños entenderlas y expresarlas mejor, en lugar de reprimirlas.

La educación del movimiento estimula los procesos de pensamiento crítico, ayuda a los niños a comprender sus pensamientos y sentimientos, mejora su capacidad y habilidad para comprender a los demás en un entorno socialmente interactivo y también desarrolla habilidades y destrezas motoras físicas individuales. Así como promover una mejor comprensión de los aspectos cognitivos.

Asimismo, según Montfort (2017), la expresión corporal promueve la mejora del bienestar personal a través de la conciencia y aceptación del propio cuerpo, y la conexión emocional a través de la liberación y el control emocional. En este contexto surgen técnicas como la mímica, que es un juego simbólico en el que los niños expresan sus sentimientos imitando con el fin de mejorar las relaciones con otros alumnos en diversas situaciones que se presentan en la escuela. (Poveda, 2016)

Por otro lado, Llanes (2017), afirma que la expresión corporal da la oportunidad de encontrar un lenguaje propio al estudiar y profundizar en el uso del cuerpo, por lo tanto se profundizan y crean nuevas formas a partir de la expresión corporal, para que el niño no solo sea capaz controlar y manejar el cuerpo, sino también desarrollar creativamente su imaginación, su lenguaje, la capacidad de asociar y percibir estímulos, ya sean auditivos, rítmicos o visuales, y la percepción y transmisión de estados emocionales.

Asimismo, García (2018), indica que la vivencia de las emociones y el tratamiento que se hace desde la expresión corporal, está referida sobre todo a la liberación de tensiones acumuladas, a la expresión de estas a través del cuerpo, a la toma de conciencia corporal para un buen conocimiento y reconocimiento en uno mismo y en los demás, como vía de

comunicación con el resto del mundo incluidos los objetos y sobre todo, que la expresión corporal ayuda al desarrollo de un equilibrio psicofísico y al desarrollo afectivo de los alumnos a través de la mejora de su capacidad expresiva, comunicativa y creativa.

No obstante, desde el punto de vista de la expresión física, se cree que efectivamente se puede trabajar en la dimensión emocional, porque, por un lado, se entiende como una forma de expresión, una forma de comunicación, una forma de transmitir sentimientos. ya veces incluso una forma de trabajar para cambiarlos. La expresión corporal ayuda a mejorar el bienestar personal a través de la conciencia y aceptación de su cuerpo, ya que facilita un mejor acceso a las emociones a través de la liberación y el control. Por lo tanto, mediante el uso del lenguaje corporal, las personas pueden reducir los problemas emocionales y los comportamientos contraproducentes, lo que lleva a una vida más feliz. (Bernal, 2018).

Resumiendo lo planteado, se podría concluir que las emociones son el motor del comportamiento; la razón no es más útil ni eficaz para ello, simplemente es la otra mano que complementa el comportamiento emocional. El lenguaje corporal es la manifestación de las emociones en el cuerpo mediante un lenguaje con multitud de significados.

1.7 Técnicas corporales para trabajar las emociones

Existen distintas técnicas corporales que tienen el objetivo de aumentar el contacto con uno mismo, las mismas que facilitan el desbloqueo de tensiones en el cuerpo y mediante los movimientos llegan a expresar emociones que han sido bloqueadas por el individuo. Estas técnicas le permitirán canalizar emociones y dejar fluir la energía del cuerpo de manera libre.

Entre estas están la DMT La Danza Movimiento Terapia que es una especialidad de la psicoterapia que utiliza el cuerpo y sus expresiones no verbales como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo. Se basa en el principio de que existe una conexión entre la personalidad y el modo en que una persona se mueve; y que cambios en el patrón de movimiento pueden producir cambios en la psyche promoviendo una mayor salud emocional y física. Pertenece al grupo de las artes creativas en psicoterapia como el arte terapia, la musicoterapia y el psicodrama. (Rodríguez, 2016).

La segunda técnica, el entrenamiento somatomotor, es un conjunto de disciplinas preocupadas por crear condiciones de aprendizaje para ampliar el conocimiento sobre el cuerpo y sus procesos físicos y subjetivos. Estos incluyen disciplinas como el Método Feldenkrais, la Técnica Alexander y la Técnica Rolfe. Este enfoque de la educación y la curación se ha desarrollado durante el último siglo a través de estas y otras escuelas que tienen un proceso continuo de cuestionamiento del misterio de cómo existe la conciencia en el cuerpo. La educación somatocinética se trata de la experiencia consciente del cuerpo, perteneciente a él, experimentado y condicionado por su naturaleza. Esta técnica es un proceso creativo en el que la integración de materiales tiene lugar en el contexto del autodescubrimiento y la apertura. Todos son estudiantes, docentes y sujetos de investigación, y el propósito principal de este trabajo es revelar cuán fácil es llevar a cabo el proceso de transformación. (Rodríguez, 2016).

Como tercera técnica tenemos el Ejercicio Ecológico, que trata del movimiento natural y el trabajo creativo, técnica física utilizada hoy en día para regular las emociones. Es una combinación de ejercicios posturales, relajación y movimientos correctos que inciden en la respiración, mejoran la circulación, eliminan desechos y fortalecen todo el sistema digestivo, circulatorio, nervioso y endocrino, todo ello con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida.

La cuarta técnica es el papel de la respiración en el control emocional. La respiración es una función importante del cuerpo. Varios factores modifican la forma en que respiras, que debe ajustarse a las necesidades de tu cuerpo. Esto quiere decir que la respiración no siempre es constante, sino que depende de las condiciones en las que nos encontremos, por lo que es un mecanismo de autorregulación. Una buena respiración nos ayuda a controlar nuestras emociones, reducir la ansiedad, la tensión muscular, etc. Ayuda a nuestro cuerpo y mente. Los cambios provocados por la respiración afectan el funcionamiento de órganos y procesos psicoemocionales. Esto sugiere que la respiración afecta no solo a nuestras funciones corporales, sino también a nuestras emociones. Si podemos controlar nuestra respiración, podemos cambiar nuestro estado de ánimo. La respiración rápida y corta, a menudo asociada con el estrés, la ansiedad u otras emociones negativas, es la respiración torácica, que se encuentra en la parte media y superior de los pulmones. Por el contrario, la respiración abdominal o profunda permite que fluya más aire y requiere el uso consciente del diafragma, creando así un estado mental cómodo.

La quinta técnica es la relajación del control emocional, un método para lograr el equilibrio físico y mental que la sociedad está aceptando cada vez más, por ejemplo, a través del yoga. A través de esta práctica se puede lograr un estado de baja activación, que puede afectar el comportamiento y los pensamientos. Esto se debe a que la relajación es una técnica para aprovechar varios ejercicios caracterizados por la respiración profunda. Existen varios métodos de relajación, como el método de relajación progresiva de Jacobson, el método de relajación psicosensorial de Vitoz, el método de Wintrebert, el método de entrenamiento autógeno de Schulz o el método de Berges. (Durán, 2020).

1.8 Investigaciones sobre el trabajo de las emociones en niños por medio de la expresión corporal

Uno de los estudios se centró en la educación emocional en las aulas de preescolar utilizando el lenguaje corporal. Con este trabajo se logra convencer de la importancia de la educación emocional, especialmente en los primeros años de vida de una persona, pues es en este momento cuando comienza a tomar conciencia de su identidad. Trabajar con la emoción a través de la expresión física es una excelente manera de resaltar el tema; el miedo, las ganas, la vergüenza y lo más importante el trabajo con niños porque se hace de una forma divertida. (López, 2017).

En otro estudio utilizó la expresión física como recurso metodológico para desarrollar la inteligencia emocional en aulas de niños de 5 años. Para ello se recopiló información sobre estos dos temas y luego se elaboró una propuesta innovadora para facilitar el reconocimiento, comprensión y expresión de sentimientos y emociones en esta etapa educativa. La educación emocional en la infancia es fundamental porque se encuentran en una edad en la que constantemente expresan sus necesidades básicas a través de gestos y movimientos. Por ello, es necesario incentivar y ayudar a reconocer y expresar las emociones y sentimientos en el día a día, ya que a través de esto los docentes pueden conocer el estado psicológico y el desempeño de un niño o niña en un período determinado. situación, será capaz de prevenir los factores de riesgo en un futuro próximo. (Sevilla, 2018).

En el tercer estudio, muchos autores de expresión física mostraron cómo la disciplina puede contribuir al desarrollo de las dimensiones emocionales y sociales personales y, en última

instancia, al desarrollo emocional de los estudiantes. El propósito de este trabajo fue evaluar los cambios en la salud mental y habilidades sociales de los estudiantes como resultado de las asignaturas de expresión física a través de un estudio experimental. Los resultados mostraron cambios en el bienestar material en solo dos de los tres grupos experimentales, mientras que la enseñanza en la materia no afectó el bienestar subjetivo y las habilidades sociales de los sujetos. (Ruano, 2017).

Como vemos en los estudios realizados en los últimos 5 años se puede identificar la importancia que tiene el trabajo de las emociones a edades tempranas por medio de la expresión corporal que le va a permitir al niño expresarse de manera consciente y libre con el fin de liberar emociones y sentimientos para no reprimirlos y así encontrar un equilibrio a nivel físico como emocional.

Hoy en día es imprescindible encontrar las formas de expresión para que el niño pueda comunicar lo que siente y sus pensamientos permitiendo entablar relaciones positivas con el entorno que lo rodea y de esta manera expresar sus miedos, deseos, vergüenzas y sobre todo para trabajar en infantil porque se hace de una forma divertida.

Capítulo 2

Metodología

2.1 Tipo de estudio

La metodología nos aporta información relevante de lo que deseamos estudiar, genera una mejor comprensión y claridad de cómo queremos realizar la investigación. La propuesta es realizar una guía para el trabajo de las emociones mediante la expresión corporal en niños de

6-8 años de edad ya que en los últimos años se ha demostrado que existen muchos niños que no pueden canalizar sus emociones y las reprimen generando problemas de salud mental.

En este apartado se presenta el objetivo del estudio, los tipos de investigación que se utilizaron, la población y el procedimiento para la creación de la guía final.

El trabajo consiste primeramente en la revisión bibliográfica de los últimos 5 años, de los conceptos de expresión corporal, emociones, la relación de ambas y las respectivas técnicas correspondientes a cada ámbito de la expresión corporal. Posterior a ello se estructuró una propuesta de una guía en el trabajo de emociones a través de la expresión corporal exponiendo las distintas técnicas encontradas dentro de cada elemento con el fin de generar un bienestar en el niño donde pueda comprender mejor sus emociones y canalizarlas de la mejor manera.

Para finalizar se elaboró un proceso de validación de la guía con expertos del tema para tomar en consideración cada comentario que tendrá como objetivo mejorar la guía. En esta validación se le enviará a los expertos del tema la guía completa el cual me enviarán con una retroalimentación positiva para mejorar la guía.

2.2 Objetivos de la Investigación

Realizar una guía didáctica donde se trabaje las emociones de niños de 6 a 8 años de edad a través de la expresión corporal.

2.2.1 Objetivos Específicos:

- Realizar una revisión bibliográfica sobre las emociones y la expresión corporal
- Elaborar una guía para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal.
- Validar la guía con expertos.

2.3 Recopilación de datos

En la recopilación del material bibliográfico se utilizaron como fuente de búsqueda, las siguientes bases de datos fueron: SCOPUS, EBSCO, Scielo, Google scholar como buscador global.

Para la búsqueda de artículos se utilizó la descripción “expresión corporal” “emociones” “expresión corporal de emociones en niños” y “emociones en niños”.

A través de la revisión de varios artículos relacionados al tema, se utilizaron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos para esta investigación.

2.3.1 Criterios de exclusión:

- Falta validez y fiabilidad en los artículos.
- Artículos con una muestra distinta al tema de emociones y expresión corporal
- Artículos orientados a otras técnicas que sean para niños mayores a 6 y 8 años
- Artículos cuya información no esté relacionada con los objetivos específicos.

2.3.2 Criterios de inclusión:

- Estudios relacionados con el trabajo de emociones por medio del cuerpo
- Estudios específicos en el área de las emociones
- Artículos relacionados con la expresión corporal
- Artículos publicados de hace 5 años

La selección de los artículos se realizó a través de la lectura, descartando aquellos artículos que no cumplieron su objetivo de investigación, los que presentaban redundancia y que no tenían información relacionada con los objetivos específicos propuestos en esta revisión.

2.4 Selección de artículos

La selección de artículos se realizó en un primer momento con la lectura de resúmenes de los artículos en las fuentes de datos ya descritas con un total de 100 artículos, se descartaron aquellos que contenían información redundante o no relacionada al tema; luego, se procedió a una lectura completa y a la aplicación de criterios de exclusión e inclusión para seleccionar los artículos que se utilizarían en la presente investigación, los seleccionados fueron 10 artículos. (*Tabla 1*)

Tabla 1: Selección de artículos

Fuentes de búsqueda	Descripciones utilizadas para la búsqueda	Cantidad de artículos obtenidos	Cantidad de artículos excluidos	Cantidad de artículos incluidos
SCOPUS	“emociones”	200	195	5
EBSCO	“expresión corporal de emociones en niños” “emociones en niños”.	119	117	2
Google scholar	“Expresión corporal”	200	197	3

2.5 Tipo de investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, el cual según Tamayo (2016), permiten partir del objeto de estudio, los objetivos y la pregunta de investigación, conduciendo la búsqueda del conocimiento, del significado, de las interpretaciones sobre la realidad, compartidos en una comunidad, para construir el proceso de investigación.

Y de tipo descriptivo que según Ackerman (2013), asegura que permite establecer relaciones entre la situación a investigar, ayuda a generar un diagnóstico del tema en cuestión.

2.6 Procedimiento

Se realizó una revisión bibliográfica de estudios previamente publicados de los últimos 5 años, en una primera fase se realizó una cadena de búsqueda con las palabras claves “expresión corporal, emociones e infancia”. La búsqueda se realizó en las bases de datos: Scopus, Redalyc, Scielo, Google Scholar, Dialnet.

En una segunda fase se realizó un análisis de las actividades apropiadas para construir la guía tomando en cuenta la edad de los niños.

En la tercera fase se realizó la validación de la guía mediante un grupo focal, para ello se pedirá la colaboración de expertos en el área de Psicomotricidad y en el ámbito emocional en niños de la primera infancia.

En consecuencia, la presente investigación pretende guiar las emociones por medio de la expresión corporal en niños de primera infancia de 6 a 8 años de edad.

2.7 Revisión bibliográfica

A continuación, se redactan de manera sistemática la descripción del material bibliográfico que fue utilizado para la elaboración de las actividades que conforman la guía, los cuales están dentro de cada elemento de expresión corporal.

Se detallan los artículos encontrados que sirvieron como base para la construcción de la guía didáctica sobre el trabajo de las emociones a través de la expresión corporal, subdividido en 5 apartados como el título de la guía, el autor, año, las bases de datos científicos y el resumen de las mismas.

Tabla 2: Revisión bibliográfica de guías y fichas

CUADRO DESCRIPTIVO – GUÍAS - FICHAS				
TÍTULO DE LA GUIA	AUTOR	AÑO	BASES DE DATOS CIENTÍFICOS	DESCRIPCIÓN

Educación Emocional en niños de 3 a 6 años.	Musrela Marcela	2017	Scopus	Esta guía se basa en trabajar desde el área de educación infantil, ya que es la etapa donde cada persona forma las bases de todo el desarrollo psicológico a lo largo de nuestras vidas, aprendiendo a desarrollar emociones y también la expresión corporal como método de comunicación.
Guía didáctica la cajita de emociones	Aldás Jenny	2018	Scopus	La propuesta de esta guía es contar con una herramienta pedagógica en donde se presenta actividades para trabajar la inteligencia emocional, por medio de actividades lúdicas como el teatro, los juegos y ejercicios corporales basado en movimientos, con el objetivo de desarrollar habilidades como la percepción, facilitación, comprensión y regulación de emociones.
Guía para trabajar las emociones en el aula	Alonso Reyes, Crespo Marina, Gómez Marissa, Fernández Pilar, Sánchez Alicia, Berrocal Isabel.	2017	Scielo	Esta guía tiene como objetivo realizar actividades que ayuden a identificar las emociones de los niños, así como tener la capacidad de saber lo que sienten en cada situación, también que tengan la capacidad de nombrar las emociones una vez las hayan identificado y por último una vez que los niños sean conscientes de esas emociones, puedan ser capaces de controlarlas y dirigir las hacia un camino adecuado.

Aprendiendo sobre las emociones	Calderón Mónica.	2019	Scopus	Esta es una guía para los maestros indicando actividades que ayuden al desarrollo socioemocional de las niñas y los niños. para que tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones, promoviendo así el bienestar de la persona.
La influencia de la expresión corporal sobre las emociones	Ruano Arriagada	2019	Scopus	El objetivo del presente estudio fue evaluar el impacto de la Expresión Corporal sobre la vivencia emocional de nuestros niños. Se demostró que el trabajar la Expresión Corporal con objetivos educativos tiene beneficios en sus estados emocionales ya que deja de reprimir sus emociones y las libera de manera creativa expresando mediante el lenguaje corporal lo que sienten.
Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de expresión corporal	Alberto López	2018	Scopus	El objetivo del presente estudio fue identificar las emociones a través de la Expresión Corporal. Los resultados fueron positivos donde predominó la alegría y el bienestar, se dio mayor importancia la importancia que tiene el ámbito emocional y expresivo de los niños ya que les facilita la liberación de tensiones y les ayuda a comprender más sus emociones mediante la expresión corporal.

<p>Guía para trabajar la expresión corporal en niños de 6 a 8 años.</p>	<p>Google Scholar</p>	<p>2017</p>	<p>Balseca Núñez</p>	<p>La Expresión Corporal es un lenguaje que a través del movimiento del cuerpo nos permite comunicar sensaciones, emociones y sentimientos, nos brinda la posibilidad de encontrarnos con nuestro cuerpo olvidado, por medio del movimiento natural y propone a cada persona que recobre el goce del movimiento y descubra su propio lenguaje para moverse y pueda crear en un clima de libertad.</p>
<p>Elaboración y aplicación de una guía didáctica de expresión corporal para desarrollar habilidades y destrezas.</p>	<p>Google Scholar</p>	<p>2019</p>	<p>Martínez Nieto Irma María</p>	<p>La presente tesis tiene como tema “Elaboración y Aplicación de la Guía de Expresión Corporal “Mi Cuerpito Habla” para desarrollar la comunicación creativa en los niñas y niños. Mediante los ejercicios realizados se pudo dar cuenta que los niños iban descubriendo las posibilidades de su cuerpo y motivándolos por el desarrollo de sus destrezas y habilidades. La utilización de este método es muy importante ya que permite seleccionar actividades estimulantes, motivadoras y creativas basadas en las necesidades de los niños y niñas.</p>

La expresión corporal en educación infantil	Google Scholar	2020	Víctor Manuel López Pastor	La finalidad de este trabajo es mostrar distintos recursos didácticos para trabajar la Expresión Corporal en Educación Infantil. Los principales resultados obtenidos muestran altas puntuaciones en los contenidos de expresión corporal, así como una evolución positiva en la capacidad de desinhibición. A través de la expresión corporal se ayuda a niños y niñas a construir una autonomía personal y a desarrollar una mayor seguridad en sí mismos.
---	----------------	------	----------------------------	--

2.8 Validación de la guía por expertos

2.8.1 Se establece la validación por medio de los expertos, los pasos de la validación fueron los siguientes:

- 1.-El envío digital de la guía diagramada.
- 2.- La revisión por parte del profesional sobre los contenidos, metodología y actividades.
- 3.- La recepción del documento por parte del profesional.
- 4.- Incorporación de las recomendaciones por parte de ambos profesionales dentro de la guía.

2.8.2 Validación de la Magister Lucia Cordero y Ximena Chocho

Facultad de Psicología

Validación de la guía por expertos

Nombre de la guía:

Guía para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal en niños de primera infancia de 6 a 8 años de edad.

Nombre del estudiante: Karol Coronel

Fecha: 12 de diciembre del 2022

Experto del tema: Lucía Cordero Cobos

Observaciones.

-Sugiero incrementar el número de emociones, mientras más mejor, pero al menos entre 8 y 10.

Ampliar el vocabulario emocional permite identificar de manera certera las emociones y gestionarlas.

-Las actividades están muy bien, para complementar, sugiero una actividad que evoque vivencias diarias de los niños y qué hacer frente a ellas.

Por ejemplo: te sientes triste porque no te han invitado a un cumpleaños. ¿Qué hacer con esta emoción? Ideas, acciones que le permitan gestionar esta emoción.

-Incrementar una actividad que fomente el hecho de que ninguna emoción es buena o mala, que no excluya o pase por alto ninguna emoción, que permita el reconocimiento y gestión de las mismas.

Éxitos en ~~en~~ su trabajo, es una propuesta muy buena

Firmas:



Mtr. Lucia Cordero



Karol Coronel

Facultad de Psicología

Validación de la guía por expertos

Nombre de la guía:

Guía para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal en niños de primera infancia de 6 a 8 años de edad.

Nombre del estudiante: Karol Coronel

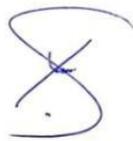
Fecha: 12 de Diciembre del 2022

Experto del tema: Ximena Chocho

Observaciones.

La guía revisada aporta enormemente al área de la Psicología Educativa, genera interés en la lectura, es creativa y promueve el desarrollo personal de niños de la segunda infancia. La utilización de la expresión corporal como estrategia y la explicación brindada sobre el tema permite comprender a cabalidad la relación de las variables: emociones y uso del cuerpo. Presenta mínimos errores de citación, que han sido señalados en el documento de revisión y que fácilmente pueden ser solventados.

Firmas



Mtr. Ximena Chocho



Karol Coronel

**Guía para el trabajo de
emociones por medio de la
expresión corporal en niños de
primera infancia de 6 a 8 años
de edad**

Introducción:

Las emociones son reacciones que todos experimentamos desde una temprana edad, el sentir miedo, alegría, tristeza y asco es normal y el poder gestionarlas de la mejor manera es fundamental para nuestro desarrollo ya que al entenderlas y controlarlas podemos tener un control sobre ellas para mantener un equilibrio emocional.

Así pues, el poder controlar las emociones será beneficioso para el ingreso de los estudiantes a la escuela donde serán capaces de gestionar sus propias emociones y podrá comprenderlas para un mejor aprendizaje y desarrollo.

El lenguaje corporal es la forma más importante de comunicación no verbal porque las expresiones faciales, los gestos y la postura son la expresión más directa de nuestros sentimientos y emociones. Todo expresa algo, transmite y tiene el significado necesario para ser comprendido. Lo valioso es que este tipo de expresión se da cuando los niños son libres de comunicar sobre cualquier cosa y nunca son reprimidos, lo cual es bueno para su salud y futuras relaciones.

Las emociones:

En la actualidad nos encontramos con la necesidad de enfocarnos y darle la misma importancia a las emociones que a las materias básicas de la escuela, los niños necesitan aprender a regular sus emociones para poder controlar y regular de la manera correcta sin reprimir lo que sienten sino canalizarlas para poder liberarlas.

López (2016), dice que las emociones son fundamentales en cómo se forma nuestra personalidad y cómo interactuamos con la sociedad. Además, interfieren en nuestros procesos evolutivos: el desarrollo de la comunicación, el conocimiento social, el procesamiento de la información, el apego y el desarrollo moral.

Por otro lado, Sánchez (2018), nos dice que las emociones son consideradas como el resultado de un proceso, producto de la valoración de un individuo sobre la relevancia de los eventos para las metas. De esta forma, la valoración de los estímulos se considera una etapa

clave en el proceso, que asume que la emoción es una preparación para la acción y que los cambios fisiológicos y las expresiones emocionales son el resultado de esta valoración.

Según Bisquerra (2017), la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que tiene como objetivo promover el desarrollo emocional como complemento importante del desarrollo cognitivo, ambos elementos esenciales del desarrollo integral de la personalidad. Para ello, se recomienda desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones con el fin de capacitar a las personas para enfrentar mejor los desafíos que se encuentran en la vida cotidiana.

Expresión corporal

El cuerpo es otro lenguaje que nos permite expresar nuestros sentimientos y expresar nuestros sentimientos en lugar de reprimirlos. En un mundo lleno de acontecimientos que afectan el entorno del niño, es importante procesar las emociones a través de diferentes tipos de lenguaje, uno de ellos es el lenguaje corporal, mostrarlos a través del lenguaje corporal le facilita a él ser consciente de sí mismo, ser consciente de su propia tus sentimientos, para que el cuerpo se convierta en un liberador de sentimientos, para que se sientan mejor y más fáciles. (González et al., 2018).

El lenguaje no verbal se utiliza principalmente para expresar sentimientos, emociones y estados de ánimo. Cuando usamos palabras, gestos, tono de voz, gestos y gestos para transmitir información, los usamos para enfatizar o negar lo que se dice. Cuando transmitimos un mensaje sin expresión, se interpreta que la persona que lo transmite no tiene emoción, por lo que el lenguaje corporal es esencial en la vida cotidiana para comunicarse de manera efectiva con los demás.

El juego es una manera efectiva para poder expresar lo que sentimos y nuestras emociones de manera lúdica, según Macías y Puig (2017), a través del juego espontáneo los niños se expresan y elaboran sus vivencias. Los juegos corporales tienen una implicación afectiva que favorecen el desarrollo de la dimensión emocional. En concreto se definen como juegos que ayudan al niño a reencontrar la seguridad en relación con el propio cuerpo y con las relaciones afectivas que establece con los demás.

Con actividades motrices surge la espontaneidad de los niños y afloran todo tipo de emociones, tanto positivas como negativas. Dichas emociones se van elaborando con el juego y se va aprendiendo a gestionarlas, de forma que cuando una emoción determinada aparezca en un momento de no juego ya la hayan vivido anteriormente y sepan cómo manejarla.

Es importante remarcar también, que la comunicación no verbal nos acompaña durante toda la vida, pero en los niños de la etapa de educación infantil tiene una importancia considerable debido a que el cuerpo y el movimiento son su medio de comunicación y relación por excelencia y, por tanto, es el medio de expresión de su mundo afectivo.

Los beneficios del trabajo de las emociones por medio de la expresión corporal

La expresión corporal ayuda a mejorar el bienestar personal a través de la conciencia y la aceptación de su cuerpo. Es una forma de entrar en contacto con tus emociones que beneficiará tu salud y bienestar a través de la liberación y el control de técnicas como la relajación y la respiración. Por tanto, trabajar la expresión física para procesar y gestionar las emociones permite a los niños entenderlas y expresarlas mejor, en lugar de reprimirlas.

La educación por medio del movimiento estimula el proceso del pensamiento crítico, ayuda a los niños a comprender sus propias ideas y sentimientos, mejora la capacidad y habilidad de comprender a otras personas en un medio de interacción social desarrollando habilidades y destrezas motoras físicas en forma individual y grupal; así como estimular una mayor comprensión de aspectos cognoscitivos.

Por otro lado, Llanes (2017), afirma que la expresión corporal da la oportunidad de encontrar un lenguaje propio al estudiar y profundizar en el uso del cuerpo, por lo tanto se profundizan y crean nuevas formas a partir de la expresión corporal, para que el niño no solo sea capaz para controlar y manejar el cuerpo, sino también para desarrollar creativamente su imaginación, su lenguaje, su capacidad para comunicarse y percibir estímulos, ya sean auditivos, rítmicos o visuales, y para percibir y transmitir estados emocionales.

Dimensiones

Las dimensiones de la expresión corporal son experiencias que nos ofrecen mejorar nuestro crecimiento, desarrollo y canalizar nuestras emociones de la mejor manera a través del placer de descubrir el cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio progresivo.

Gestos: usamos gestos en nuestra vida diaria y estos gestos forman todos aquellos movimientos que contienen un determinado sentimiento o sensación, es decir, cada vez que hacemos un gesto, expresamos el más mínimo sentimiento. Los gestos pueden ser considerados como reguladores de la comunicación entre dos personas, pues entre los elementos del lenguaje corporal prevalecerán aquellos que regulan y optimizan la interacción. (Jiménez, 2017).

El gesto se usa para la comunicación y la expresión, cada movimiento es un mensaje de emisor y receptor. Es necesario fomentar en el niño la creatividad, la expresión y comunicación a través de lo gestual. (Rodríguez, 2018).

Postura: Entre los elementos de expresión corporal encontramos este gran traidor: la postura. Muchas veces no podemos evitar una mala postura que nos lastima la columna o nos hace quedar mal y puede ser un factor determinante en el estado de ánimo de una persona en un momento dado. Una actitud es algo que transmite rápidamente un sentimiento o emoción, que puede ser felicidad, seguridad o desconfianza, que siempre cambia dependiendo del estado emocional de la persona. (Sánchez, 2018).

Expresiones faciales: tus expresiones faciales transmiten información porque tienen importantes matices emocionales. Puede comunicarse de manera efectiva sonriendo o haciendo contacto visual. Al igual que los gestos, las expresiones faciales están llenas de emociones. Las expresiones faciales y las sonrisas son los factores determinantes en la regulación de la comunicación. (Valdini, 2016).

Movimiento: como señaló el psicólogo Wallon (1987), la aprobación del movimiento es una emoción provocada externamente porque es inseparable de las habilidades motoras. Define dos componentes básicos del movimiento: las relaciones en forma de contacto con el mundo exterior y la tensión en las relaciones expresivas y relacionales con los demás a nivel de las relaciones afectivas y cognitivas.

El movimiento diferencia al individuo en su forma de coordinar y regular las funciones motrices, pues en cada persona cambian, afirma que los sujetos se expresan a través de gestos que surgen de sus necesidades de relación.

Relajación: Así es como podemos experimentar la libertad de vivir en cualquier estado de conciencia que deseemos. La recreación infantil tiene muchos beneficios para todos siempre que se practique con regularidad. Por un lado, aprender técnicas de relajación puede aumentar su confianza, hacerlos más sociables y menos agresivos y, por otro lado, puede aumentar su alegría y espontaneidad. Esto se puede ver claramente en la familia y en las relaciones con otros niños. La relajación permite que el niño aprecie la imagen que ha creado de sí mismo. Está diseñado para que el niño tenga más confianza mejorando las sensaciones físicas. (Álvarez, 2018).

**Actividades para
el trabajo de
emociones a
través de la
expresión
corporal**

SIMBOLOGÍA

En el presente apartado se encuentra la simbología necesaria para guiarnos en cada técnica descrita en cada dimensión, lo cual nos beneficiara para conocer que se requiere en cada actividad descrita.

MÚSICA



BAILE



ACTIVIDADES GRUPALES



ACTIVIDADES INDIVIDUALES



ESPACIOS ABIERTOS



ACTIVIDADES EN EL AULA



USO DE MATERIALES



DIMENSIONES

Diagrama

1.-GESTOS



2.-EXPRESIÓN FACIAL



3.-POSTURA



4.-MOVIMIENTO



5.-RELAJACIÓN



GESTOS



Todos utilizamos gestos en nuestro día a día, los cuales constituyen todos aquellos movimientos que poseen cierta carga emocional o emotiva dentro de ellos, es decir, cada vez que realizamos un gesto estamos expresando la más mínima de las emociones. Los gestos pueden considerarse como reguladores de una comunicación entre dos personas, ya que dentro de los elementos de la expresión corporal predominarán aquellos que regulen y optimicen la interacción. (Jimenez, 2017).

TÉCNICA 1: DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES



Esta actividad se desarrolla por medio de la imitación, ayudando a que las niñas y los niños reconozcan las diferentes expresiones corporales que existen cuando manifiestan sus emociones.

Objetivo:

- Reconocer los distintos estados emocionales presentes.
- Imitar y reproducir las distintas emociones.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Recursos:

Ropa cómoda

Procedimiento:

1.- Se les mostrará a los niños y niñas las diferentes emociones que existen. (ver tabla de emociones).

Alegría		Se trata de una emoción positiva, es acompañada de una sonrisa o una carcajada. También se expresa con los brazos abiertos y una buena actitud.
---------	--	---

Tristeza		La postura corporal se reduce, los hombros permanecen caídos al igual que la mirada y la cabeza.
Miedo		Las cejas se encuentran ligeramente levantadas con el ceño tenso y la boca entreabierta.
Enojo		El entrecejo fruncido, los párpados se tensan y los hombros se encuentran tensos.

2.- Luego los niños y niñas deben imitar una emoción que sea de su interés.

3.-Finalmente compartirán cual emoción realizaron.

Cita: (López Cassà, 2007, p. 40,41).

TÉCNICA 2: EXPRESANDO MIS EMOCIONES



Los gestos faciales y corporales son parte del lenguaje no verbal, por lo cual esto ayuda a expresar y comunicar los estados emocionales reflejando el estado emocional de cada persona.

Objetivo:

- Reconocer la expresión faciales que se reflejan en las distintas imágenes
- Graficar las emociones que se identificaron.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Recursos:

- Cuatro Imágenes de las distintas emociones expresadas a través del cuerpo en personas
- Papel
- Lápiz
- Pinturas

Procedimiento:

- 1.- Para poder realizar la actividad tenemos que realizarla en grupo.
- 2.- Las niñas y niños se deben sentar formando una“U”.
- 3.- La persona a cargo será la que guíe la actividad, irá presentando cada imagen sin el rostro de la persona y según vaya redactando el estado del niño, los alumnos tendrán que adivinar qué emoción representa el niño en ese momento como también representar la emoción en un papel dibujando.



Esta persona se siente positiva, acaba de ganarse una beca completa para estudiar fuera del país; tiene una familia que le apoya y muchos amigos.



Esta persona no puede estar en frente de su salón de clase porque siente ansiedad y le producen temblores al hablar.



Este niño frunce el entrecejo y habla muy fuerte a su madre que le regaña por no ordenar sus juguetes y hacer su tarea, ahora está solo sin querer hacer nada.



Este niño se siente desolado, es muy tímido y no tiene energías para jugar ya que le cambiaron de escuela y aún no tiene amigos.

Cita: (Fernandez, Quer, & Securum, 2021).

TÉCNICA 3: DRAMATIZO MEDIANTE MIS EMOCIONES



Los gestos faciales y corporales son parte del lenguaje no verbal, por lo cual esto ayuda a expresar y comunicar los estados emocionales reflejando el estado emocional de cada persona. La actividad consta en que las niñas y los niños se expresen a través de la dramatización dando paso a la exteriorización de los gestos y palabras.

Objetivo:

- Reconocer las emociones que se presentan al instante y nombrarlas.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Recursos:

- Ropa cómoda
- Música instrumental

Procedimiento:

- 1.- El profesor o la persona a cargo empezará a relatar un cuento improvisado donde se utilizarán las emociones básicas (felicidad, miedo, ira, sorpresa y tristeza) para ir expresando cada escena, por ejemplo: •“Estamos caminando por el parque y vemos globos de colores, nos sentimos felices”
- 2.- Después se socializa con los niños y niñas acerca de cómo se sintieron con la actividad y que emociones reconocieron.
- 3.- Es importante que los niños y niñas reconozcan sus propias emociones en su cuerpo a través de esta actividad.

Anexos

Un niño llamado Arturo sale de su casa a jugar con su mejor amigo, al momento de salir en su bici observa muchos globos en el aire y eso le produce un bienestar positivo, cuando le encuentra a su mejor amigo, él le propone ir a unas cuevas oscuras, Arturo siente ansiedad y su voz tiembla, pero acepta el reto, cuando llegan a las cuevas encuentra a los papás de su mejor amigo y se sorprende, se siente más seguro y protegido, cuando termina la excursión su mejor amigo le comenta que se va a cambiar de escuela y país así que quería hacer esta actividad para la despedida con Arturo, Arturo se sintió muy triste y enojado porque no le había dicho nada al respecto pero le dijo que todas las noches iba a llamarlo y pronto le visitara.

Música: Ludovico Einaudi-Nuvole Bianche

Cita: (Sanchez Ramos, s.f.).

TÉCNICA 4: BAILANDO APRENDO



La danza creativa ayuda a que las y los niños se expresen y sientan a través del cuerpo las emociones, trabajando en su imagen corporal puesto que, si se crea una atmósfera de confianza y respeto, comprenderá el movimiento y a su vez su cuerpo.

Objetivo:

Reconocer las emociones a través del movimiento del cuerpo y aceptar los sentimientos motivaciones e ideas que se presenten.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

- Música acorde a la edad
- Ropa cómoda
- Espacios amplio y seguro.

Procedimiento:

- 1.- Se les dará indicaciones a las niñas y niños diciendo que se les pondrá música y ellos deben moverse y desplazarse al ritmo de la música, escuchando a su cuerpo y expresando la emoción que sientan.
- 2.-Sentir la música y seguir las instrucciones de la canción, disfrutar el movimiento del cuerpo y la música.
- 3.-Al finalizar la canción le preguntaremos qué emociones sentiste al escuchar la canción y si se sintió bien o no.
- 4.-Así como qué emoción perduró más al bailar esa canción. Música:El baile del cuerpo.

Cita: (Cerezo Ros, 2020).

EXPRESIÓN FACIAL



Las expresiones que haces con tu rostro te permiten transmitir un mensaje, gracias a que tienen una importante carga emotiva. A través de una sonrisa o una mirada, puedes comunicarte de forma efectiva. Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación. (Valdiney, 2016).

TÉCNICA 5: LA RONDA



Dentro de esta actividad se reconoce el valor de cada niño y niña por sus cualidades, rasgos físicos, habilidades, capacidades.

Objetivo:

- Observar y ver cualidades positivas en las personas
- Aprender a recibir y dar elogios

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

- Esferos
- Pinturas o marcadores
- hojas o papeles.

Procedimiento:

- 1.- Se realiza un círculo, el profesor indica que todos deben escribir en un papel su nombre.
- 2.- A continuación, el papel pasará por cada compañero y se escribirá las cualidades habilidades, capacidades y rasgos físicos que sean destacados de cada niña y niño.
- 3.- Cuando el papel llegue a el niño esté solo deberá reaccionar con gestos, así el resto podrá identificar las emociones en el resto.
- 4.- Al final se deberá socializar las emociones de cada uno en el momento de leer el papel

Cita:(Cardona, 2022).

TÉCNICA 6: “YO SOY”



La actividad consiste en reforzar la autoestima de los estudiantes a través de afirmaciones positivas.

Objetivo:

- Tomar conciencia de que la autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

- Esferos
- Pinturas o marcadores
- hojas o papeles.

Procedimiento:

- 1.- En primer lugar, el profesor explicará que es la autoestima en palabras breves y sencillas, se deberá preguntar a los estudiantes su opinión.
- 2.- Después a cada niño y niña se le dará una hoja para que en la parte superior poner la frase “YO SOY...”, seguido se escribirá cinco veces en forma vertical el “Yo soy...”. • Se le dará la instrucción de que van a escribir sus cualidades y características positivas.
- 3.- Después en parejas los estudiantes deberán vender lo que escribieron en la hoja pero se utilizara expresiones faciales y corporales, uno hará de vendedor y el otro de comprador y luego intercambiaran roles.
- 4.- Al final se socializa que sintieron, si encontraron dificultades a la hora de completar la frase y al momento de hacer los roles.

Cita:(Bernate, 2021).

POSTURA CORPORAL



Postura: dentro de los elementos de la expresión corporal encontraremos a esta gran traidora: la postura. Muchas veces no podemos evitar tener una postura indeseable, que nos lastima la columna o nos hace ver mal, y es que esta puede servir como determinante de las emociones que tiene, en un determinado momento, una persona.

La postura es algo que puede transmitir alguna emoción o un sentimiento de manera rápida, quizá de felicidad, seguridad o de desconfianza, siempre variando en dependencia al estado emocional de una persona. (Sánchez, 2018).

TÉCNICA 7: UN PASEO POR EL BOSQUE



La actividad trabaja las áreas de autoestima a través de la expresión postural, además se reforzará el autoconcepto.

Objetivo:

- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de auto valorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

- Papel
- Lápiz o marcador
- Música instrumental
- Cinta

Procedimiento:

- 1.- Dibujar en una hoja un árbol y colocar en las raíces las cualidades positivas de cada uno. Ramas: Las cosas que les gusta y hacen. Frutos: Los éxitos y logros grandes y pequeños.
- 2.-Una vez terminado deberán escribir su nombre completo en la parte superior del dibujo.
- 3.-Seguido de esto se formara un circulo con todos los estudiantes, todos deben pegarse el árbol en el pecho, los niños pasarán por cada compañero y destacarán la habilidad o cualidad que más le haya gustado en su compañero con la frase“Tu eres....”y hacer un movimiento que más les guste.
- 4.-Para finalizar el maestro o persona a cargo deberá guiar la actividad con preguntas como, por ejemplo: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué sintieron durante la actividad? ¿Qué reacción tuvo cada compañero al momento de observar su árbol?.

Cita:(Carriedo, 2018).

TÉCNICA 8: APRENDIENDO MINDFULNESS



Es una herramienta terapéutica que ayuda a trabajar los aspectos emocionales observando y aceptando la comunicación no verbal, centrándose en las sensaciones del momento sin juzgar y experimentando un estado natural.

Objetivo:

- Desarrollar atención plena, aceptando las emociones que se presentan en el momento sin juzgarlas.

Materiales:

- Ropa cómoda
- Música instrumental
- Espacio amplio y seguro.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Procedimiento:

1.-Se empieza con un ejercicio de respiración profunda en una posición cómoda para cada niña y niño, ya sea sentado o acostado.

2.-A continuación, se les da las siguientes indicaciones a manera de un cuento. Había una vez en un reino muy lejano un oso que se sentía incómodo consigo mismo y su entorno, cansado de la rutina un día decidió salir de su cueva y observó a una conejita acostada en el llano, observando las nubes, esta conejita se veía tan pacífica y en calma que el oso decidió acercarse y le dijo de manera temerosa:

Hola conejita, te vi a lo lejos y me pareció que estabas en paz, me gustaría saber cómo lograste sentirte así. A lo que la conejita respondió. - Hola oso, estoy practicando

mindfulness ¿alguna vez has escuchado de él o lo has practicado? - El oso sorprendido respondió. - Yo no había escuchado jamás de eso, ¿Me puedes explicar lo que es? -La conejita sonrió y le explico lo que es el mindfulness, ella le dijo feliz. - el mindfulness se trata de una técnica para sentir las emociones a través de la observación, como la felicidad, la tristeza, el enojo, la sorpresa, y más, además que ayuda a que aceptemos estas emociones sin juzgar cómo nos sentimos. -El oso asintió y le dijo. - ¡Vaya!, me podrías enseñar cómo se practica. -El oso asintió y le dijo. - ¡Vaya!, me podrías enseñar cómo se practica. -Ella asintió y le dijo.- primero vamos a ponernos en una posición cómoda quédate quieto en la posición que estás, ahora vas a cerrar tus ojos y respirar profundamente así (hacer una respiración profunda), siente como el aire entra a tu cuerpo, vamos a tomarnos un momento para sentir hasta donde llega el aire en nuestro cuerpo y luego exhalamos despacio y tomando pausas, ahora siente tu postura, ¿Dónde hay tensión?, solo siente, no tienes que hacer nada, sigue respirando. Ahora estás presente en tu cuerpo, a medida que observas sin hacer nada deja que llegue la información de lo que está pasando en tu interior o reconoce tus sentidos que viene de fuera, seguimos respirando pausada y calmadamente y observamos lo que está pasando, sea lo que sea lo aceptas, solo está ahí, sigue respirando (esto se hará durante 2 minutos más), ahora vamos a volver al presente ¿que puedes escuchar?, ¿qué hueles?, ¿ qué sientes?, sigue respirando y vas a abrir los ojos cuando estés listo oso. - El oso abrió sus ojos y se sintió calmado y dijo. - esta es una nueva sensación, me siento más calmado, gracias por ayudarme conejita. -La conejita respondió. - de nada oso, ahora somos amigos y podemos practicar mindfulness. -Desde aquel día la conejita y el oso practican mindfulness todos los días para encontrarse en el aquí y en el ahora y luego van a jugar con los demás animales del bosque.

Cita:(Karol Coronel, 2022).

TÉCNICA 9: El Rey



Esta actividad nos permite tener control de nuestro cuerpo así como mejorar nuestra postura corporal.

Objetivo: desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación.

Edad: 6 a 8 años.

Recursos: un cartón en forma de corona

Procedimiento:

- 1.- Dispersos en el terreno e individual se selecciona a un jugador que comenzará en función del Rey con su corona puesta.
- 2.-Este será el que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores lo van imitando, hasta que el Rey cambie de posición.
- 3.-El profesor debe orientar antes de comenzar el juego, que tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Rey se va rotando por los demás miembros del equipo.

Cita:(López Cassà, 2007, p. 40,41).

TÉCNICA 10: Pasa el objeto



Esta actividad nos permite coordinar y mejorar nuestra rapidez.

Objetivo: Desarrollar la rapidez y coordinación en los movimientos.

Edad: 6-8 años.

Recursos: Pelotas medicinales o de algunos deportes.

Procedimiento:

- 1.-Se forma el grupo en dos hileras, detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro el primer niño de cada hilera tendrá una pelota en su mano.
- 2.- A la voz del profesor, el primer niño de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza.
- 3.-Lo realizan todos los estudiantes hasta que llegue la pelota hasta el final.
- 4.-Cuando el último niño coja la pelota corre hacia el frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que el primer niño ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de victoria.

Cita:(Montero, 2022).

TÉCNICA 11: El ciempiés cojo



Esta actividad nos permite mantener el equilibrio y mejorar la postura

Objetivo: Mejorar el equilibrio y postura corporal.

Edad: 6-8 años de edad

Recursos: Propio cuerpo

Procedimiento:

- 1.-Los niños se colocarán formando una fila y doblarán una pierna por la rodilla («pata coja»).
 - 2.-Cada niño cogerá el pie del que va delante, y así, avanzar dando pequeños saltos.
 - 3.-Poner como cabeza de fila a un niño con buen equilibrio, ya que éste no tendrá delante en quién sujetarse.
 - 4.-Los más pequeños pueden apoyar el brazo libre en el hombro del niño que va delante.
- Mientras, el profesor dice cantando: Somos un ciempiés, un ciempiés, al que le falta la mitad de los pies, de los pies.

Cita: (Fernandez, Quer, & Securum, 2021).

TÉCNICA 12: Somos árboles



Esta actividad permite mejorar la alineación del cuerpo y mejorar su postura corporal, así como mantener el equilibrio y relajarse

Objetivo: Que el niño sienta que el sostén fundamental del propio cuerpo reside en el eje pies-piernas y que aprenda a identificar la columna vertebral como armadura fundamental de la postura erguida.

Edad: 6-8 años de edad

Recursos: Propio cuerpo

Procedimiento:

- 1.- Situar a los niños de pie por toda la clase, con los ojos cerrados y los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- 2.-Proponerles una escenificación diciendo: Pensemos cómo es un árbol: tiene un tronco duro, como un palo grande, sujeto a la tierra; encima del palo están las hojas, son verdes y pequeñas y se mueven suavemente con el viento.
- 3.-Bien, pues ahora nosotros nos convertimos en árboles: el tronco del árbol lo forman nuestras piernas y el cuerpo, las hojas son la cabeza.
- 4.-No nos podemos mover porque tenemos raíces que salen de nuestros pies y se meten dentro de la tierra, donde hay agua; el agua es la comida de los árboles, y sube por el tronco hasta las hojas, ¿notas como sube por la espalda? ¿Ya llegó a las hojas! (señalar la cabeza), y éstas se mueven porque están contentas (mover la cabeza).
- 5.-Ahora viene el aire y balancea los árboles: – nos balanceamos de un lado a otro, – nos balanceamos de delante a atrás.
- 6.-Ahora somos una planta: nuestras piernas son el cuerpo; está duro, nos sujeta a la

tierra; el resto -cuerpo, brazos y cabeza- es la flor, que es blandita y se mueve con el viento, casi no se sujeta, se cae para adelante, para los lados, para atrás, se va a estropear con tanto movimiento; así que vamos a atar la flor con un palito a la espalda para que no se caiga.

7.-Ahora estamos todos muy rectos con nuestro palito y sólo podemos mover la cabeza.

Cita: (Herrera,2022).

MOVIMIENTO



El movimiento: como indica el psicólogo Wallon, (1987) afirma que el movimiento, es una emoción exteriorizada porque ésta existe de forma inseparable de la motricidad. Determina dos componentes básicos en el movimiento: relación en cuanto al contacto con el mundo exterior, y tonicidad en cuanto a la expresión y relación con el otro, a nivel de relaciones afectivas y cognitivas.

TÉCNICA 13: IMITANDO Y CONOCIENDONOS



Las niñas y niños, conocen sus cualidades y trabajan en su autoestima mediante los elementos del lenguaje corporal.

Objetivo:

- Desarrollar autoconcepto mediante gestos, expresión corporal y facial y movimiento.

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

- Hojas con 20 cualidades positivas • Lápiz

Procedimiento:

- 1.-Dentro de la actividad los niños deberán formar equipos y designar un juez.
- 2.-El juez estará en medio de los dos equipos y tendrá la lista, escogen a un participante de cada grupo para que tome una palabra al mismo tiempo y correrá a su equipo, cada uno tendrá que imitar la palabra y todos deberán adivinar.
- 3.-Quién descubra la palabra primero deberá enviar a otro miembro del equipo para obtener otra palabra, se repetirá el proceso hasta que todos los participantes terminen la actividad y se declaren vencedores.

Cita:(Sáchica, 2017).

TÉCNICA 14: ADIVINA LA PELÍCULA



Es importante saber reconocer los gestos, emociones que nos expresan las otras personas y en este caso mediante la mímica.

Objetivo: Los niños deben reconocer los gestos que se interpretan y adivinar la película. En esta actividad es importante trabajar con poder reconocer lo que siente otra persona y uno mismo aceptar la emoción sin juzgarla.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales:

- Hoja de papel
- Lápiz
- Caja

Procedimiento:

- 1.-En una hoja de papel se escriben varios nombres de películas, se recorta y se colocan en la caja.
- 2.- Se juega por turnos y cada niño que participe en la actividad deberá sacar un papel de la caja, sin mostrar a sus compañeros.
- 3.-Posteriormente realizar la mímica sobre la película, como imitar al personaje o actuar alguna escena de la película sin pronunciar ninguna palabra.
- 4.-Se definirá un tiempo límite para que los demás participantes puedan adivinar la película.

Cita:(Landuzuri,2022).

TÉCNICA 15: EL JUEGO DEL ESPEJO



Es importante aprender a expresar sus emociones y sentimientos a los demás sin tener miedo y vergüenza.

Objetivo:

Transmitir lo que deseen mediante gestos y movimientos, reconocer lo que los demás quieren interpretar mediante sus emociones y su expresión. Desarrolla la empatía para entender cómo se sienten las otras personas.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales:

- No es necesario ningún material

Procedimiento:

- 1.-Hacemos parejas y cada niño debe estar al frente del otro.
- 2.-Posteriormente se le dirá una emoción o situación a uno de los niños y ellos lo deben interpretar mediante gesticulaciones y el otro niño deberá seguir la mímica y también adivinar lo que trata.
- 3.-El que más aciertos tenga será el ganador del juego.

Cita: (Herrera,2022).

TÉCNICA 16: LA ESTATUA



Objetivo: El objetivo de la actividad es poder desarrollar el equilibrio corporal. Tener una buena postura nos ayudará a mejorar la autoestima ya que nos transmite seguridad.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad

Materiales:

- No es necesario ningún material

Procedimiento:

1.- Los niños se agrupan en un lugar amplio y se les indica que realicen cualquier postura, donde se intervendrá la imaginación de cada participante, un ejemplo de postura puede ser estar acostado, sentado, entre otras.

2.- Así con esa postura tienen que imitar a una estatua, posteriormente se escogerá al participante que tenga la postura más original y obtendrá puntos para poder ser el ganador de esta dinámica.

Cita: (Serrano,2019).



Es importante reconocer las emociones mediante la expresión facial de los compañeros y comprender cómo surgieron dichas emociones.

Objetivo: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional mediante las expresiones faciales. Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales:

- Fotografías
- Revistas
- Tijeras
- Hojas

Procedimiento:

- 1.-Buscar personas ya sea en internet o en revistas y cortarlas, donde veamos cada expresión facial, expresando alguna emoción.
- 2.-Se pondrán carteles con los nombres de las expresiones y los niños deberán ver las imágenes y así clasificarlas.
- 3.-Posteriormente pegamos las imágenes en una cartulina y así hablar de cada emoción en concreto para que los niños entiendan cómo se puede manifestar en cada uno de ellos.

Cita: (Arenas,2021).

TÉCNICA 18: RECONOCER RASGOS FACIALES



Es importante reconocer a qué emoción corresponde cada expresión facial porque tienen distintas características faciales que son específicas para cada emoción.

Objetivo:

Identificar cada rasgo facial y a que emoción pertenece cada cambio en el rostro de una persona. Comprender que cada expresión que se realiza permitirá transmitir un mensaje a las demás personas para ayudar a comunicarse de una manera efectiva.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad

Materiales:

- Espejo

Procedimiento:

- 1.-Al niño se le pide que haga la expresión facial de alguna emoción en particular por ejemplo la felicidad.
- 2.-El niño al frente del espejo realizará esa expresión facial y podrá reconocer los cambios en su rostro como la posición de cejas, boca, ojos, nariz y el ceño por lo tanto, el niño se dará cuenta de cada cambio de los rasgos faciales en cada emoción aprendiendo a reconocer cada tipo de rasgos faciales en cada emoción en las demás personas.

Cita: (Navarro,2019)

TÉCNICA 18: VAMOS DE PASEO



El niño deberá poder expresar sus emociones mediante el movimiento ya que es esencial para que no reprima y pueda liberar de forma efectiva.

Objetivo:

Comprender las ideas por medio de los movimientos, gestionar emociones permitiendo al niño expresarlas, desarrollo de destrezas motoras

Rango de edad: 6 a 8 años.

Materiales:

No es necesario ningún material.

Procedimiento:

1.-En un lugar amplio ya sea en grupo de niños o de manera individual, empiezan a caminar alrededor del espacio y se tienen que imaginar a un lugar donde se quieran ir a pasear, por ejemplo, una montaña, diciendo vamos de paseo a la montaña, posteriormente los niños tendrán que imaginarse como si estuvieran en la montaña.

Cita:(Ramirez, 2000).

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



La relajación: es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos. La relajación para niños presenta muchos beneficios para todos, siempre y cuando se practique habitualmente. Por un lado, el aprendizaje de métodos de relajación, mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos, y por otro, incrementa su alegría y espontaneidad. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños. La relajación produce en el niño una valoración de la imagen que construye de sí mismo. Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales. (Alvarez, 2018).

TÉCNICA 19: TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

O DE CONTRACCIÓN – DISTENSIÓN



Objetivo: Conseguir un estado de relajación ayuda a reconocer los sentimientos y el control de las emociones.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales: No es necesario ningún material.

Procedimiento:

- 1.-Este ejercicio se basa en la tensión y relajación de varios grupos musculares a la vez para ayudar a controlar la respiración.
- 2.-Se pide al niño que tome una posición cómoda, preferiblemente con los ojos cerrados.
- 3.-Se empieza por las extremidades distales como brazos y piernas.
- 4.-Posteriormente poco a poco se va progresando hacia el centro del cuerpo como el abdomen, torso y cabeza.
- 5.-Este ejercicio de relajación consiste en mantenerse tenso durante 5 segundos aproximadamente en inspiración.
- 6.-Después relajar el músculo durante 10 segundos en expiración. Este ejercicio se puede practicar en un tiempo de 10 a 20 minutos.

Cita: (V. Barrau & G. Español , 2020).

TÉCNICA 19: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN



Objetivo: Mejorar la técnica de relajación mediante la respiración

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales: Garbanzo o algún grano seco, bolsa.

Procedimiento:

- 1.-Se coloca unos garbanzos o algún tipo de grano seco que se tenga al alcance.
- 2.-Colocar los granos en una bolsa Le pedimos al niño que se acueste boca arriba, piernas estiradas ligeramente y separadas, los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas hacia arriba.
- 3.-Ponemos la bolsa en el estómago. Le pedimos al niño que inspire y expire, así observando como la bolsa sube y baja en la respiración.
- 4.-El niño se va a concentrar en mantener una buena respiración.

Cita: (Payne, 2005).

TÉCNICA 20: LA SERPIENTE



Objetivo: Optimizar el desarrollo, mejorar su atención y concentración.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales: Silla.

Procedimiento:

- 1.-Le pedimos al niño que se sienta en una silla con la espalda recta y en una posición adecuada para ayudar en el ejercicio de relajación.
- 2.-Se le pide al niño que coloque las manos en el abdomen para que sienta la respiración.
- 3.-Se deben centrar en las órdenes que le daremos a continuación indicaremos que tome aire profundamente por la nariz por 4 segundos.
- 4.-Posteriormente debe soltar el aire mientras hace el sonido de la serpiente que dure toda la expiración.

Cita: (Coleman, 2019).

TÉCNICA 21: RESPIRANDO COMO LOS ELEFANTES



Objetivo: Mejorar el control de las emociones, mejorar la capacidad de atención y existe una mayor relajación ya que tienen mayor consciencia de sus cuerpos llegando a mejorar la comunicación.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales: No es necesario

Procedimiento

- 1.-Los niños deben estar en posición de pie y con las piernas ligeramente separadas.
- 2.-Les indicaremos que se va a jugar en convertirse en elefantes y que van a respirar como lo hacen ellos.
- 3.-Deben tomar aire por la nariz de forma profunda, ahí levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del elefante, también intentando que el abdomen se hinche.
- 4.-Posteriormente los niños exhalan. En este momento al exhalar deben hacer la forma sonora del elefante y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando como si fuera la trompa del elefante.

Cita: (Alemán Menes, Maza Fernández, & López Melian, 2019).

TÉCNICA 22: RESPIRACIÓN DE LA VELA



Objetivo: Ayudar a respirar a los niños de forma consciente, optimizar el desarrollo cerebral de los niños para mejorar su atención.

Rango de edad: 6 a 8 años de edad.

Materiales: Una vela.

Procedimiento:

- 1.-Se pide al niño que se siente al frente de la vela y observe la vela o si no se tiene la vela se lo puede imaginar.
- 2.-Se le indica que debe apagar la vela, donde para apagar tiene que coger aire profundamente.
- 3.-Antes de exhalar para soplar la vela, se le pide que retenga el aire un par de segundos.
- 4.-Después, se le indica que sople la vela.

Cita: (Alemán Menes, Maza Fernández, & López Melian, 2019).

Conclusiones generales

Con la finalización de esta esta revisión bibliográfica y la guía didáctica elaborada se pueden obtener las siguientes conclusiones:

La expresión física es fundamental en la educación infantil, ya que es un aspecto fundamental del tratamiento y mejora desde edades tempranas. Es un lenguaje que nos permite expresar nuestros sentimientos, emociones y pensamientos a través del movimiento. Nos permite encontrarnos con nuestros cuerpos olvidados a través de movimientos naturales, espontáneos y espontáneos que surgen de simples acciones. Además, crea un ambiente libre y seguro para los niños.

Por otro lado, es evidente la importancia de procesar las emociones a través de la expresión física, ya que ayuda a los niños y niñas a construir la autonomía personal, aumenta la confianza en sí mismos y les permite expresarse sin utilizar el lenguaje verbal de sentimientos y emociones.

Las pautas propuestas abarcan los siguientes aspectos: expresión facial, postura, movimiento, gestos y relajación. Estas dimensiones están diseñadas para facilitar el crecimiento, el desarrollo y el manejo de las emociones, revelando la seguridad del cuerpo en el movimiento y la alegría en sus áreas de desarrollo. Para ello se ofrecen ejercicios que pretenden que los niños y niñas descubran más posibilidades en su cuerpo, encuentren sus limitaciones y los motiven a desarrollar habilidades y destrezas, donde los aspectos positivos del desarrollo de ciertas habilidades se basan en la el cuerpo se relaciona con el individuo, como la espontaneidad, el autodescubrimiento y la autoestima.

Con las actividades propuestas se busca desarrollar la creatividad de los niños, utilizando como recursos la música y diversos materiales de arte. Esto permitirá que los niños se expresen de acuerdo a la actividad propuesta, tratando así de lograr cada objetivo, que tiene como fin practicar diferentes movimientos corporales que están íntimamente relacionados con la vivencia de diferentes sentimientos, sensaciones y ritmos, lo que a su vez les permite comunicarse con el entorno y apreciar sus posibilidades expresivas a través de la propia conciencia corporal.

Recomendaciones

Se recomienda al Ministerio de Educación, implementar procesos metodológicos más lúdicos, así como poner en práctica los ejercicios de la guía con el fin de que vayan descubriendo nuevas posibilidades con su cuerpo e incentivar a los niños en la toma de decisiones fundamentales, que promulguen un cuerpo sano y libre de trabas que perjudican el desarrollo integral.

Se recomienda al DECE, la utilización de un método pedagógico que permita seleccionar actividades estimulantes, motivadoras, creativas basadas en las necesidades de los niños y niñas. Se recomienda que se utilice de una forma dinámica la cual se pueda detectar la problemática y poder actuar sobre ello.

Se recomienda a los Psicólogos valorar los resultados obtenidos en la presente investigación e implementar proyectos, talleres, charlas educativas sobre el trabajo de la expresión corporal para el trabajo de las emociones y que al ejecutar los ejercicios motrices lo hagamos con entusiasmo, vitalidad y sobre todo enfocada a la lúdica, ya que los niños aprenden por medio del juego.

Referencias bibliográficas

Alemán, A (2019). LA ORIENTACIÓN FAMILIAR PARA LA CORRECCIÓN DE LA DISLALIA FUNCIONAL EN NIÑOS DEL GRADO PREESCOLAR. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/atlan/2019/10/orientacion-familiar-dislalia.html>.

Alvarado, P. (2017). Reflexiones sobre la naturaleza del lenguaje corporal en el aula. *Didac*, 70, 10-17. <https://biblat.unam.mx/hevila/Didac/2017/no70/2.pdf>

Bisquerra, R. (s.f.). APRENDIZAJE INICIAL Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL. Obtenido de APRENDIZAJE INICIAL Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL. Recuperado de: <https://n9.cl/kgdb4>

Blacido, S. B. (2019). Habilidades motrices básicas y la conciencia corporal en niños de 5 años de I.E.I. 01 Año Nuevo – Comas, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43462#:~:text=La%20presente%20investigación%20tiene%20como,los%20niños%20de%20cinco%20años%20de%20los>

Cerezo, M. (2020). Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. Obtenido de Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2329/1346>.

Coleman, D. (2019) Ejercicios de Respiración en niñas y niños. Recuperado de: https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/tema_10/Rehabilitacion/Infografia_Ejercicios_Respiracion_Ninos.pdf

Echave, L. (2007) EDUCACIÓN EMOCIONAL EN VALORES. Obtenido de EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES. Recuperado de: <https://n9.cl/rry8x4>

Echeto, S. P., Rivadeneira, E. A. (2021) La expresión corporal en nivel inicial. [Monografía 4° MPI, Instituto de Formación Docente de Rocha]. Repositorio cfe. <http://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/1666>

Fernández, E (2021). Rincón a rincón: Actividades para trabajar con niños. Recuperado de: <https://n9.cl/vudmr>

Ramirez, N (2000). AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR (VALGO O NO VALGO). Obtenido de AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR (VALGO O NO VALGO). Recuperado de <https://n9.cl/kwlaw>

Guerrero, H. (2017). La expresión corporal, como medio de comunicación educacional. *Revista De La Universidad Internacional Del Ecuador*, 2(1), 92-97. <https://doi.org/10.33890/innova.v2.n8.1.2017.346>

Herranz, A., Lopez, V. (2014). La expresión corporal en educación infantil. *La Peonza*, 10, 23-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5367747>

Iño, W. G. (2018) Investigación educativa desde un enfoque cualitativo: La historia oral como método. *Voces De La Educación*, 3(6) 93-110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521971>

Payne, R. (2005). Técnicas de relajación - Guia Practica. Obtenido de Técnicas de Relajación. Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N2XMMtYpMvUC&oi=fnd&pg=PA5&dq=ejercicio+de+relajaci%C3%B3n&ots=iSegIvOli3&sig=HWGQIHWjaYulFdG_ExvhAQJiHOY#v=onepage&q=ejercicio%20de%20relajaci%C3%B3n&f=false

Pérez, R., Calvo, A., Garcia, I. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *Revista Digital De Educación Física*, 14, 39-50. https://www.researchgate.net/publication/277261147_Una_metodologia_para_la_exposicion_corporal_actual_en_elambito_educativo_y_recreativo

Prados, M. E. (2020). Pensar el cuerpo. De la expresión corporal a la conciencia expresivo corporal, un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado. *Federación Española De Asociaciones De Docentes de Educación Física*, 37, 643-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74256>

Ramirez, N (2000). AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR (VALGO O NO VALGO). Obtenido de AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR (VALGO O NO VALGO). Recuperado de <https://n9.cl/kwlaw>

Rodríguez, A., Rocu, P. (2016). Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de expresión corporal: estudio de casos en secundaria. *Revista Digital de Educación Física*, 7(40), 134-155. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5456619>

Ruano, M. T., Barriopedro, M. A. (2006). Impacto de la expresión corporal sobre las emociones en el ámbito educativo. *European journal of human movement*, 15, 1-6. <http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/130/257>

Sánchez, M (s.f.). Expresión corporal: intervención educativa (Expresión y comunicación). Obtenido de Expresión corporal: intervención educativa (Expresión y comunicación). Recuperado de: <https://n9.cl/w9owb>

Vélez, B (2020). El uso de la psicoterapia en niños y adolescentes. Obtenido de El uso de la psicoterapia en niños y adolescentes: Recuperado de: https://www.cursopsiquiatriasema.com/wp-content/uploads/2020/05/433-446_TEMA_20_MOD-10.pdf

Venner, A. M. (2003). 40 Juegos para la expresión corporal de 3 a 10 años. *Octaedro*, 25, 7-23. <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/07025.pdf>