

---

## COMO TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES A TRAVÉS DE LA DANZA Y SU IMPORTANCIA EN LA ESCUELA

Andrea Aragó Codina \*

**al225847@uji.es**

Lorena Zorrilla Silvestre\*

**zorrilla@uji.es**

Patricia Balaguer Rodríguez\*

**balaguep@uji.es**

\* Universitat Jaume I

### **Resumen.**

La inteligencia emocional es relevante en la actualidad, esta consiste en un conjunto de habilidades que nos hacen establecer relaciones con la sociedad. Por eso es de vital importancia trabajar en la escuela mediante lo que algunos autores como Bisquerra (2000) denominan "educación emocional". Una de las vías para su desarrollo más atractivas para niños y niñas es la danza. En este trabajo se pretende hacer una revisión del estado del tema y proponer actividades en las que a través de la danza se desarrollen destrezas, habilidades, hábitos, disciplina y actitudes a la vez que mejoren su competencia socioemocional.

**Palabras clave.** Inteligencia emocional, habilidad socio-emocional, danza, educación infantil.

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde que nacemos tenemos presentes las emociones, ya que sirven para la construcción de la personalidad y la comunicación social. Por ello, es de vital importancia trabajarlas desde infantil y prevenir posibles problemas emocionales futuros.

La inteligencia emocional es un concepto que hoy en día adquiere mucha importancia en la educación de los niños y niñas como bien dice Bisquerra (2009). Esta señala que es una parte importante para el desarrollo integral de la persona, ya que forma la personalidad íntegra, favorece también la resolución de problemas y el bienestar personal y social. Si atendemos al currículum explícito, este solo se limita a trabajar las parte cognitiva curricular.

Por ello, es necesario entender el currículum oculto, el cual apuesta por el trabajo integral del alumnado. Este tiene como finalidad formar personas capaces de resolver problemas tanto matemáticos, como personales; ser críticos y constructivos; ser inteligentes emocionalmente. Es decir, potenciar tanto la formación académica como la social y emocional.

Este trabajo pretende proporcionar una visión global de la evolución del concepto de inteligencia emocional, educación emocional y competencia socioemocional; y exponer cómo este constructo se puede trabajar en el aula con los alumnos de infantil mediante la danza. Son muchos los autores los que opinan que las emociones se pueden trabajar mediante la danza, puesto que este arte permite conocerse a sí mismo y a los demás a través de los movimientos y gestos.

### 1.1. Inteligencia emocional

Normalmente se relaciona la inteligencia con la capacidad de raciocinio lógico, con las competencias que componen el cociente intelectual (CI). No obstante, en el siglo XXI se está tomando conciencia de la necesidad de que en la educación se tengan en cuenta los aspectos emocionales y sociales, por eso estamos ante el mismo reto de cara a la vida mental y por tanto emocional de las personas. La inteligencia no solo se reduce a lo académico sino es una combinación de todas las inteligencias (Gardner, 1993).

Mercadé (2012) expone que la inteligencia es la capacidad desarrollable y no solo la capacidad de resolver y elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas.

Las investigaciones de Gardner (1983) nos dice en que las personas tenemos 7 tipos de inteligencias básicas, o capacidades intelectuales, que nos relacionan con el mundo. Resumiéndolas de manera general, estas inteligencias son:

- **Inteligencia Lingüística:** Es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras.
- **Inteligencia Lógica:** Tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.
- **Inteligencia Musical:** Se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.
- **Inteligencia Visual - Espacial:** La capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.
- **Inteligencia Kinestésica:** Abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.
- **Inteligencia Interpersonal:** Implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.
- **Inteligencia Intrapersonal:** Se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y auto-motivación.

Dentro de las siete inteligencias encontramos dos de ellas denominadas intrapersonal e interpersonal que Salovey y Mayer (1990) las definieron como inteligencia emocional. Las explicaciones exactas que proporcionó para definir estos dos tipos de inteligencia fueron las siguientes:

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..." (Gardner, 1993, p. 40)

Mientras que, la Inteligencia Intrapersonal es definida como "el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..." (Gardner, 1993, p. 42)

Afirma Gardner, que la facultad interpersonal como la intrapersonal superan la prueba de la inteligencia. Estas dos inteligencias describen tentativas de solucionar problemas que son significativos para el individuo y para la especie. La inteligencia interpersonal nos permite comprender a los demás y trabajar con los demás y la intrapersonal nos permite formar una imagen exacta de nosotros mismos, cualidades, defectos, etc. En el sentido individual de uno mismo, se encuentra una mezcla de ambas.

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional en controlar y manejar los sentimientos y emociones, sabiendo discriminar entre ellos. Habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y

precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo y el de los demás.

Estas definiciones pasaron prácticamente desapercibidas en el momento de su publicación. Hubo que esperar cinco años hasta que lo divulgó Daniel Goleman (1995). A partir de aquí fue cuando Goleman reformuló el tema de la inteligencia emocional para llevarlo a la práctica apareciendo el término de educación emocional en el ámbito escolar.

Con objeto de potenciar la educación emocional en todo el mundo en el año 1994 se fundó el **CASEL** (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning). Es una institución que se propone la difusión de **SEL** (Social and Emotional Learning). Fue en Estados Unidos donde empezó a integrarse los programas SEL en las aulas. Estos programas determinan que los alumnos tienen que tener tanto habilidades o destrezas en matemáticas y lenguaje, como también deben lograr un cierto dominio de estas habilidades emocionales tan esenciales para la vida. Por lo que se pretende con estos programas aportar la necesidad e importancia de su puesta en práctica.

Llegados a este punto, es necesario hacernos la pregunta "¿Qué entendemos por educación emocional?" La novedad del tema hace que los diferentes autores de una determinada manera utilicen el término emocional y socioemocional de manera indistinta para referirse al mismo constructo. Consideramos que para podernos comunicar con exactitud sobre conceptos educativos se necesitan definiciones de mutuo acuerdo. En este sentido nos decantamos por la definición de Bisquerra (2003, p. 8), *la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social*. Es por tanto una educación para la vida, un proceso educativo continuo y permanente. Desde el nacimiento hasta lo largo de la vida adulta.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Tener una buena inteligencia emocional desarrollada no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto, es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos. La dimensión ética debe estar siempre presente en el desarrollo de competencias emocionales.

De acuerdo con esto, las personas que gobiernan adecuadamente sus emociones, tanto personales como sociales, disfrutan de una situación ventajosa para una vida más plena y más productiva. Mientras que si no se controlan las

emociones llegan a tener efectos negativos. Para no tener esos efectos negativos la escuela debe tomar un papel importante en la educación emocional. Ibarrola (2009) nos expone que podemos educar las emociones en las aulas y crear alumnos y alumnas competentes emocionalmente. Apreciamos que la autora establece un proceso de aprendizaje que parte de las emociones del sujeto para llegar a conocer los sentimientos de los demás y conseguir, por último, un acercamiento, empatía y destreza social. El establecimiento de estas categorías o competencias a trabajar, quedarían establecidas de la siguiente forma:

- Conocimiento de las propias emociones. (Autoconciencia)
- Capacidad de regular las emociones. (Autocontrol)
- Capacidad de motivarse a sí mismo. (Automotivación)
- Reconocimiento de las emociones ajenas. (Empatía)
- Control de las relaciones. (Destreza social)

La necesidad de poner en práctica estas competencias para lograr los objetivos generales de la inteligencia emocional, es necesario adecuar las propuestas y sus efectos concretos. La mayoría de propuestas se están llevando a cabo con resultados muy positivos, ya que estos permiten la prevención de muchos problemas escolares sin olvidar la implicación de las familias.

Para Ibarrola (2009) las cinco competencias citadas anteriormente nos dice que son muy útiles para cuatro áreas fundamentales de nuestra vida:

- Propenden a nuestro bienestar psicológico, base para el desarrollo armónico y equilibrado de nuestra personalidad.
- Contribuyen a nuestra buena salud física, moderando o eliminando patrones y o hábitos psicossomáticos dañinos o destructivos, y previniendo enfermedades producidas por desequilibrios emocionales permanentes (angustia, miedo, ansiedad, ira, irritabilidad, etc.).
- Favorecen nuestro entusiasmo y motivación. Gran parte de nuestra motivación en distintas áreas de la vida está basada en estímulos emocionales. No olvidemos que la toma de decisiones está marcada por nuestras emociones.
- Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con las personas, en el área familiar-afectiva, social y laboral-profesional. La inteligencia emocional significa llevar a un nivel óptimo la relación entre las persona. Las emociones determinan como respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en la vida diaria.

Martin y Boeck (2000) destacan que el mérito está en haber identificado cinco capacidades parciales diferentes como elementos integrantes de la competencia emocional:

- Reconocer las propias emociones, es decir, poder hacer una apreciación y dar nombre a las propias emociones. Sólo la persona que sabe por qué siente y cómo

se siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

- Saber manejar las propias emociones: aunque las emociones (miedo, tristeza, ira,...) no se pueden desconectar o evitar, la persona tiene capacidad para conducir, controlar y manejar las reacciones emocionales, sustituyendo el comportamiento congénito primario por formas de comportamiento aprendidas y sociales, como el flirteo o la ironía.
- Utilizar el potencial existente: el CI elevado por sí solo no es suficiente para obtener unos buenos resultados escolares o sociales, también son necesarias otras buenas cualidades, como perseverancia, motivación, ser capaz de sobreponerse a las frustraciones o fracasos, tener confianza en uno mismo.
- Saber ponerse en el lugar de los demás: la comunicación emocional no necesita verbalizaciones, es una predisposición a escuchar, comprender pensamientos y sentimientos del otro.
- Crear relaciones sociales o facilidad de establecer relaciones interpersonales. La relación satisfactoria con los demás depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, de resolver los conflictos personales, de captar los estados de ánimo del otro. Estas cualidades emocionales, según los citados autores, pueden aprenderse y desarrollarse mediante el esfuerzo por captar de manera consciente las propias emociones y las de los demás.

## **1.2. Finalidad y objetivos de la educación emocional**

La finalidad de la educación emocional es buscar la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas y el desarrollo de las emociones positivas para llegar a contribuir a un bienestar personal y social.

Para Goleman (1995) en los primeros años de vida es importante trabajar la inteligencia emocional aunque estas capacidades se tienen que continuar formando a través de los siguientes años en la escuela. En esas edades se crean la base de las emociones. El informe del Centro Nacional para Programa Clínicos Infantiles señala que el éxito escolar no solo se dicta por la precoz habilidad de leer sino por los parámetros emocionales y sociales. También expone que la buena disposición de un niño para la escuela depende de lo más básico de todos los conocimientos, de cómo aprender. (Goleman, 1995)

Nos presenta siete ingredientes claves, todos ellos relacionados con la inteligencia emocional:

- \* La confianza. Sensación de controlar y dominar su cuerpo.
- \* Curiosidad. La sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
- \* Intencionalidad. El deseo y la capacidad de producir algo.
- \* Autocontrol. La capacidad de modular y dominar las propias emociones apropiadas a la edad.

- \* Relación. Sensación de ser comprendido y comprender a los demás.
- \* Capacidad de comunicación. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas y sentimientos. Esto está relacionado con una sensación de confianza en los demás y de placer en comprometerse con los demás, incluso con los adultos.
- \* Cooperatividad. La capacidad de equilibrar las propias necesidades con la de los demás en una actividad grupal.

Que el niño-a llegue o no a primaria con estas capacidades depende de sus docentes de infantil que hayan utilizado un programa de educación de los sentimientos, emociones y también la familia. Como se está viendo en las aulas, no solo se basa en la adquisición de conocimientos para conseguir el éxito escolar o la mejora de vida, hay que considerar que los aspectos emocionales y el bienestar emocional va influir en el rendimiento de los escolares y sobre todo en la convivencia social. Hay que aplicar programas y estudiar sus resultados para poder desarrollar mejores mecanismos y alcanzar mejores rendimientos. El cambio social lo requiere y es necesario en el ámbito escolar. Primero se debe tener en cuenta el papel del entorno escolar que es un espacio privilegiado de socialización emocional y en segundo lugar el educador se convierte en referente, en cuanto (hacia el alumno y alumna), actitud, comportamiento, emociones, trato....

Bisquerra (2003), propone unos objetivos generales para conseguir educar las emociones, basando su diseño y discusión sobre el currículo de educación primaria. En función de la etapa educativa a estudiar se plantearían unos u otros objetivos y contenidos de los programas de educación emocional. La inteligencia emocional si se trabaja se adquiere buenos resultados tanto en la parte personal como en la parte social.

### **1.3. Inteligencia socioemocional**

Todas la inteligencias se pueden estimular, solo hay que utilizar procedimientos adecuados para así alcanzar un grado de competencia satisfactoria. Es aconsejable poner en marcha un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado tanto en lo cognitivo, así como lo emocional y social.

En cambio no todos los niños-as que reciben en la escuela o en su familia estas "atrevidas" afirmaciones sobre, por ejemplo, sus capacidades intelectuales o físicas son capaces de sobreponerse emocionalmente a sus efectos. Las competencias socioemocionales son necesarias para afrontar de forma positiva las emociones negativas y destructivas que son generadas en la escuela y en la sociedad. Nuestra sociedad y, en concreto, la escuela hasta finales del siglo XX se centraban solo en las aspectos intelectuales y académicos de los alumnos-as convencidos que los aspectos emocionales y sociales pertenecen al plano privado

en este sentido, cada individuo es responsable de su desarrollo personal (Evans, 2002; Fernández-Berrocal y Ramos, 2002). Es importante que no se tome como un plano a parte ya que esto desencadena situaciones problemáticas y negativas, por lo que hay que abordarlo en la escuela desde edades muy tempranas para que el niño desarrolle la competencia socioemocional adecuada.

Durlak (1997), afirma que atender el crecimiento socio-emocional de los adolescentes mejora su rendimiento académico. Según éste, promocionar capacidades personales, sociales y emocionales debe ser una prioridad en la formación de niños y jóvenes.

Como conclusión, la escuela ha sido un ámbito muy rígido centrado más en el profesorado y en los contenidos que en los ritmos de aprendizaje del alumnado. Sin embargo, los objetivos de la enseñanza, tal y como, la conocemos hasta ahora quizás no hayan dado respuesta a todas las posibilidades y talentos que puedan desarrollar los escolares. Es necesario seguir trabajando en los aspectos socioemocionales de manera que no hay que dejarlo solo en los centros educativos se ha de investigar para también implicar a los padres en el proceso.

Como bien dice Bisquerra y Pérez (2007) hay una estadística sobre incidencia y prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, suicidios... es preocupante. En las aulas ordinarias se dan más prioridad a las áreas académicas y no a la parte de la educación emocional. En este estudio, se observa que se producen más bajas por depresión y estrés que verdaderamente por no saber realizar el trabajo. En este caso, la importancia de las emociones es evidente. Por lo que hay que ir incrementando progresivamente en los centros la competencia socioemocional haciendo participe a todo aquel que rodee el ámbito educativo y personal.

Con este trabajo se pretende dar una herramienta como es la danza para incorporar las emociones en la escuela infantil. Muchas investigaciones dicen que la danza como expresión artística se retoma como medio al servicio de objetivos de la educación.

#### **1.4. Investigación teórica en torno a la danza**

La danza ha existido siempre a lo largo de toda nuestra existencia. Con el tiempo ha ido perfeccionándose y evolucionando, hasta el punto de necesitarla para un buen desarrollo. Como bien nos dice Flores (2006) señala que es el único arte que alcanzaría a desarrollar los tres ámbitos de la conducta humana: el pensar, el sentir y el hacer.

La danza incide en el desarrollo de la personalidad, la creatividad y la sociabilidad. Estas ventajas son contrastadas por Conolly (2005), quien se centra



en la importancia de la danza para el desarrollo de estos aspectos. Como bien dice este autor, la danza es importante para desarrollar la inteligencia socioemocional como hemos citado anteriormente. Esto nos hace llegar a la conclusión de que a través de la danza podemos llegar a trabajar las habilidades socioemocionales, es una herramienta que ayuda en el proceso de aprendizaje.

Laban (1975) y Conolly (2005), avalan esta práctica en los primeros años de escolarización, pues afirman que no sólo reporta beneficios para sacar la formación de la personalidad del niño, sino también, posibilita prevenir y corregir eventuales defectos físicos.

Megías (2009) hace un estudio en conexión, de danza y psicología. La danza tiene una gran influencia sobre las emociones, es más genera felicidad. Además permite la expresión del mundo imaginario del que baila y la apertura de su mente. Y su vehículo, la música, también conduce a la creatividad y a la exploración del mundo interno.

Además de este vínculo emocional, la danza influye directamente en el desarrollo cognitivo, aunando factores psicomotores, musicales, creativos y comunicativos. Por ello se hace necesario su estudio desde la psicología para conocer su potencial, y justificar su presencia en la educación del individuo, si aspiramos a que sea una educación integral.

Cervera y Muñoz (1999) afirman que el alma es en la danza la alegría de la liberación. El cuerpo humano en la danza se hace precisamente "alma". Es un momento supremo en el que el cuerpo deja de actuar en pos de la utilidad para hacerlo en su encuentro con lo abierto.

Cuando hablamos de danza la tratamos como un arte, como un lenguaje corporal como un impulso de movimiento creativo... esto hace que la danza nos sirva como herramienta para potenciar competencias en la educación. La danza es multiforme y polivalente. Para Cervera y Muñoz la danza no solo la ven como algo técnico y artístico sino, como un una herramienta que revelan categorías de lo perceptivo, lo sensitivo y lo intelectual.

Según Cuellar (1998) considera la danza como un lenguaje del cuerpo, y a la vez una actividad psicomotriz que ajusta en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. Es arte y forma de expresión, es movimiento. Su trabajo y desarrollo permite coordinar destreza física y actividad intelectual, además de ser capaz de expresar emociones y sentimientos.

Según nos sugiere Rueda y Párraga (1995) la expresión corporal (como movimiento) en la escuela es un contenido de la educación física que experimenta y relaciona las capacidades corporales y la inteligencia emocional. Lo utiliza como

medio para transmitir sentimientos, pensamientos y actitudes, con el fin de crear y comunicar a través del movimiento. Presenta el cuerpo como ente globalizador e integrador, uniendo la funcionalidad de la educación física y la plasticidad de la actividad artística.

La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce simplemente a aspectos perceptivo motrices, sino que implica otros aspectos como el expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo. Dimensiones que son tratadas en el currículum de educación infantil.

También dice de la danza Castañer (2000) que no es solo un producto – una coreografía- sino que es un proceso creativo y artístico que utiliza como material el lenguaje gestual del cuerpo. Un estudio realizado en el 2006 por científicos suecos de la Universidad de Karlstad y de la Universidad de danza de Estocolmo concluyó que la estimulación con danza en chicos hiperactivos de entre 5 y 7 años mejora notablemente su comportamiento y rendimiento en clase. El trabajo fue llevado a cabo sobre niños afectados por el desorden de deficiencia de atención e hiperactividad (conocido como ADHD su sigla en inglés). La directora del estudio, Erna Grönlund, indicó que los chicos “se calmaron mucho después de las clases de danza”, y que varias horas de baile “no solo mejoraron su atención en la clase, sino que los hicieron menos agresivos”. Esto es un mero ejemplo de que la danza en casos de trastornos o deficiencias es muy productiva. También es importante en las aulas porque ayuda a desarrollar las habilidades básicas que los niños-as emplearán a lo largo de toda su vida como son: la coordinación, la conciencia espacial, la memoria, concentración, expresión por diferentes formas, habilidades auditivas, habilidades sociales entre otras.

### **1.5. La danza como herramienta de aprendizaje socioemocional**

La enseñanza de las habilidades de la danza depende de su práctica. Es educar emociones entrenarlas y encontrar la forma de sacarlas al exterior. Nos podemos preguntar: ¿Es posible educar las emociones a través de la danza?, ¿La danza es importante en la educación?, ¿Va a ser eficaz o va a tener buen resultado?, ¿Por qué enseñar danza? Estas preguntas son inevitables para empezar a considerar la danza como propuesta educativa.

Un ejemplo fehaciente, realizado por Fux (1997), ha encontrado un método que logra cambios en la gente, mediante el movimiento. “*Lo único que hago es estimular las potencialidades que todos tienen*”. Cuando bailamos expresamos todo tipo de emociones no solamente es la belleza corporal. Estos sentimientos los expresamos porque están en nuestro interior y bailando nos ayuda a sacarlos al exterior. Por ello, es fundamental que los maestros y maestras que trabajan en el ciclo educativo de educación infantil, sepan gestionar en sus aulas lo emocional. Se debe intentar conectar con los sentimientos, conflictos, pensamientos, vivencias de

los alumnos y alumnas a través de los diferentes métodos que propone la danza. Todo esto ayudará a construir una estructura personal adecuada y a dotarles de capacidades para relacionarse socialmente. Ya que necesitamos recursos para controlar y entender las emociones, para poder tener una buena competencia socioemocional, se propone una propuesta de trabajo de cómo trabajar las emociones a través de la danza y ya no solo trabajarlas sino reconocer y entender las propias emociones y las de las otras personas, haciendo actividades grupales e individuales que generaran en el niño-a un desarrollo óptimo.

## **2. PROPUESTA DE TRABAJO**

Con todo esto, los/as maestros/as de infantil, de 0 a 6 años, uno de los objetivos que persiguen, es cómo entender la emociones a través de la danza, por lo que se propone, a partir de lo expuesto anteriormente, una actividad para trabajar las emociones con los/as niños/as en las aulas.

La finalidad es ofrecer la oportunidad de expresarse, de desplegar todas sus potencialidades, de fomentar su creatividad, su sensibilidad, su escucha y su juego siendo en todo momento participes de su propio aprendizaje y así poder llegar a tener un desarrollo completo.

Con esta propuesta se quiere ofrecer y aportar a los alumnos-as los medios necesarios para adentrarse en el mundo de la danza, lo que a la vez les acerca a sí mismos y su capacidad creativa. Bailando descubrimos un universo de una riqueza ilimitada para explorar, dominar y desarrollar las emociones mediante el movimiento y la música. Se utiliza la danza como lenguaje profundo, expresivo, creativo y emocional dentro del aula. Más concretamente, la inteligencia emocional se ejercitará con actividades que proporcionen sentimientos, actitudes, seguridad, control y confianza hacia su proceso como por ejemplo se les puede pedir que creen unos movimientos corporales donde demuestren sensaciones de frío, de dolor, diversión....y esto se puede crear tanto individualmente como grupal. De esta manera, podremos trabajar objetivos como por ejemplo en la actividad grupal, la empatía, sensibilidad....y en la actividad individual, seguridad, confianza en uno mismo... Todo esto hace que se preparen para la posible realidad donde se debe reconocer y controlar las emociones.

### **2.1. Requisitos para el docente**

Para llevar a cabo las sesiones de danza con niños-as de educación infantil, hay una serie de propuesta a la hora de ejecutar el baile, estas propuestas son:

\* Empezar siempre por pasos sencillos, se va aumentando dependiendo de la edad y nivel poco a poco.

- \* Animar a los alumnos-as a expresar sentimientos y emociones, fomentando la creatividad y originalidad.
- \* Realizando la danza siempre utilizando el juego.
- \* Añadir elementos motivadores, como materiales, disfraces, pinturas, accesorios y la música sobre todo.
- \* Una de las cosas que hay que tener en cuenta es la forma de dar la clase, el tono de voz de la maestra, la participación y la implicación, los gestos, la postura corporal, la expresión...
- \* Por último, la importancia del feedback que debe existir entre profesor y alumna, para que sea más eficaz.

Según Iberrola (2009), uno de los requisitos para que el profesorado asuma la misión de desarrollar la inteligencia emocional de sus alumnos es que se comprometa a desarrollar la suya propia. Lo que los educadores deben ser capaces:

- Expresar adecuadamente sus sentimientos en relación con los alumnos-as.
- Utilizar la metodología de planificación en función de metas y de resolución de problemas.
- Poner en práctica estrategia de automotivación.
- Controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.
- Manifiestar su empatía y capacidad de escucha.
- Desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el aula.

## 2.2. Actividades

Estas actividades están pensadas para realizarlas en el aula de infantil. La expresión de la rabia, la apatía, la no colaboración entre niños y favorecer la expresión de las emociones como **factor clave en todo proceso de aprendizaje**. Esta actividad ofrece a los niños la oportunidad de expresarse, de desplegar todas sus potencialidades, de fomentar su creatividad, su sensibilidad, su escucha y su juego. Se acompañan a los niños y niñas en el encuentro con las emociones: ¿Qué son?, ¿De dónde vienen?, ¿Para qué sirven?, ¿Cómo puedo expresarlas e integrarlas de manera saludable?, ¿Podemos bailar las emociones?

La danza creativa permite que los niños exploren con su cuerpo el entorno que les rodea, que experimenten sin ataduras el tiempo, el espacio y el ritmo. Estas actividades generan en los niños un espacio seguro para ser, para conectar con sus emociones, para relacionarse con los otros desde las diferencias y así juntos descubrir sus posibilidades de movimiento, su propia danza. De esta manera se construye una base sana para afrontar los sucesivos aprendizajes. Estas actividades se pueden realizar tanto en una misma sesión como en actividades separadas y estas las podemos encontrar en Anexo 1.

Con estas actividades es conveniente crear una forma de evaluar la capacidad emocional de cada alumno-a y respetar sus ritmos evolutivos y madurativos. Puesto que el mundo emocional es interior, la evaluación se realizará mediante un cuestionario oral que el educador podrá obtener un resultado tanto positivo como negativo del niño-a e ir apuntando notas en su diario del profesor. Uno de los métodos más eficaces para conocer bien a los alumnos-as y que estos interioricen lo que se ha trabajado es la reflexión después de cada actividad. Para ello, se les pregunta cómo se han sentido, que han pensado durante la actividad... con ello, los discentes se ayudan, recapacitan y se escuchan. De esta manera es posible saber en el estado emocional madurativo que se encuentra cada uno y poder guiar la siguiente sesión.

### 3. CONCLUSIÓN

Nunca se ha favorecido la expresión de las emociones o se ha dejado en un segundo plano a la hora de educar. Es importante reflexionar sobre la importancia del desarrollo emocional y la formación de la personalidad desde el momento del nacimiento. Las primeras sensaciones afectivas transcurren en la familia. Cuando el niño llega a la escuela tendrá que seguir aprendiendo a utilizar sus emociones.

Hay que utilizar herramientas para educar estas habilidades desde muy temprana edad ya que la escolarización obligatoria empieza a partir de los 3 años. Por ello en ésta edad es dónde se tiene que afianzar y trabajar las habilidades socioemocionales. Encauzamos estos sentimientos a través de la danza, no como terapia, que también es posible, si no como un comienzo de hablar con movimiento. No el movimiento como razón de destreza sino como medio de expresión individual. Con la danza el niño-a descubre su propio cuerpo, su mente, sus pensamientos y su imaginación y a la vez adquiere consciencia, velocidad, memoria, tiempo y sensibilización. En definitiva, la danza en educación infantil es una disciplina integradora de la personalidad. Se persigue la formación del alumno y su incorporación en la sociedad, por lo que la danza se constituye así como un medio y no en un fin. A través de la danza nos podemos comunicar, expresar emociones, sentimiento, etc. pero también nos podemos divertir y entretenernos.

Al hilo de la cuestión Fux M. (1981) afirma que "realizándola en integración en las escuelas de enseñanzas común, como una materia formativa más, reencontraríamos a un nuevo hombre con menos miedos y con la percepción de su cuerpo como medio expresivo en relación con la vida misma".

El propio maestro tiene que utilizar su iniciativa para resolver los problemas que se le presenten, su continua creatividad y sus hallazgos. En un mundo perfecto todos los niños-as deberían aprender las habilidades emocionales en su casa, pero si estas no las adquieren, la escuela del siglo XXI tiene que hacerse cargo de educar las emociones de sus alumnos-as, más que la propia familia.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emocional-social intelligence* *Psicothema*, 18, supl. 13-25.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis.
- Boerio, V (2001). La ciencia del movimiento, los niños y la danza. <http://www.ciudaddeladanza.com/bibliodanza/>
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde.
- Cervera, V. y Rodríguez, A. (1999). El dialogo del alma y la danza. *Revista de la I Jornadas de danza e investigación*. Murcia. S.L.
- Conolly, K. (2005). *Aprender de la danza*. Barcelona
- Cuellar, M. (1998). La enseñanza de la danza. Principios didácticos y orientaciones metodológicas para su aplicación. *El patio de Asernef*. 3, 11-14.
- Dalcroze, J. (1903). *La Rythmique*. En Bachmann. Madrid: Pirámides.
- Durlak, J. A. (1997). *Successful prevention programs for children and adolescents*. New York: Plenum
- Evans, D. (2002). *Emoción. La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fux, M. (1981). *Danza Experiencia de vida*. Barcelona: Paidós.
- Fux, M. (1997). *La formación del danzaterapeuta*. Barcelona: Gedisa .
- Flores, M. (2006). *Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de la danza en el niño de la tercera infancia*. Departamento de danza. Universidad de Chile: Santiago.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias Múltiples la teoría en la práctica*. Barcelona.
- Gardner, H. (1983). *Frames od mind; the theory of Multiple Intelligences*. New York
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Barcelona:Kairós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Javier Vergara, Editor.
- Ibarrola, B. (2009). *Crecer en emociones*. Madrid: SM
- Laban, R. (1975). *Danza educativa moderna. Técnicas y lenguajes corporales*. Barcelona: Paidós.
- Martin, D y Boeck, K. (2000). *Qué es la inteligencia emocional (7ªed.)*. Madrid.
- Megías, M. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Departamento de psicología evolutiva y de la educación. Universidad de Valencia.

- Rueda, B. y Párraga, J. (1995). *Formes musicals i tècniques corporals: Percepció del espai i estructures rítmiques. Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives*. INEFC. Lleida.
- Salovey, P y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

## 5. ANEXO

### Actividad 1.

GESTOS	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Representar las diversas emociones. -Trabajar las emociones. -Fomentar la socialización. -Enriquecer la expresión de las emociones. -Identificar dichas emociones.
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	15 min
Material	
Desarrollo	Para iniciar el desarrollo de esta actividad se colocarán por parejas, uno delante del otro y colocados en dos filas paralelas. Tendrán que mirarse a los ojos intentando no reírse. A uno de la pareja el maestro-a le dirá un sentimiento, alegría duda, tristeza...que tendrá que representar solamente con gestos de la cara y el otro compañero-a tendrá que adivinar que sentimiento está expresando.
Reflexión	Una vez acaba la actividad nos reunimos en círculo, cada uno con su pareja y explicarán de forma verbal aquellas expresiones que han gestualizado. Les haremos preguntas como: ¿Has pensado en alguna situación de tu vida cuando ibas a representar dicha emoción? ¿Tu compañero-a a realizado bien los gestos, o te ha costado identificarlos?

### Actividad 2.

Estatuas con emociones	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Representar las diversas emociones. -Fomentar la socialización. -Controlar su propio cuerpo. -Enriquecer la expresión de las emociones. -Desarrollar la parte auditiva.
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	15 min
Material	Reproductor de música.
Desarrollo	La maestra tendrá cartulinas en forma de caras, donde se verá representadas las emociones. El docente enseñara aquella emoción que quiere que representen. Los niños-as a través del movimiento y la música representaran la emoción. Cuando se pare la música deberán quedarse como estatuas.
Reflexión	Una vez acabada la actividad se reúnen a todos los niños-as en círculo dónde comentaremos aquello que han realizado y podrán enseñar y expresar aquellas emociones que han sentido.



Actividad 3.

Música con emoción	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Realizar movimiento. -Disfrutar y recrearse con el movimiento en un ambiente lúdico. -Adquirir confianza en sí mismo. -Enriquecer la expresión de las emociones. -Desarrollar la parte auditiva.
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	15 min
Material	Reproductor de música
Desarrollo	La maestra-o tendrá una variedad de música donde niños y niñas según la música que escuchen deberán interpretar la emoción que sientan a través del baile.
Reflexión	Cada vez que se cambie de música se hará una pequeña reflexión. Dónde se les harán preguntas a los niños-as. ¿Qué emoción habéis sentido con esta música? ¿Por qué? ¿Qué música escogeríais para interpretar la emoción de alegría? ¿Y enfado? ¿Y tristeza?

Actividad 4.

EL CUENTO DE LAS ESTRELLAS	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Interpretar con gestos y el baile. -Trabajar la flexibilidad. -Representar las emociones -Conocer, controlar y dominar su propio cuerpo.
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	15 min
Material	Reproductor de música
Desarrollo	A los niños y niñas se les contará una historia (música bajita) donde hay un niño-a que antes de acostarse cada noche, abre la ventana y les da buenas noches a sus amigas las estrellas. Un día cuando se va a dormir encuentra que las estrellas no están emoción de tristeza y sorpresa. Entonces con los niños y niñas empezamos a buscar las estrellas en sitios claves del cuerpo donde tengan que alargar sus brazos para encontrarlas y provocar un estiramiento. Cada vez que se encuentre una estrella la mandamos hacia el cielo emoción de alegría.
Reflexión	Una vez finalizada la actividad. Nos reuniremos todos-as. Donde realizaremos preguntas como: -¿Qué emoción es la que has sentido cuando las estrellas no estaban? -¿Has sentido tanta tristeza que te han dado ganas de llorar? ¿En qué momentos? De esta manera, haremos que los niños/as reflexionen sobre la práctica realizada.

Actividad 5.

LAS FLORES	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Trabajar la creatividad -Trabajar la socialización. -Trabajar las emociones
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	20 min
Material	Aros y una barita.
Desarrollo	Colocar unos aros en el suelo que simbolizan las flores. En cada flor (aro) se situará un niño o una niña que se convertirá en hada o en gnomo y se quedará dormido dentro de la flor. Uno de los niños-as será la reina de las mariposas y llevará una barita mágica. Ésta irá despertando con su barita a las hadas y a los gnomos que empezarán a bailar según la emoción que sientan en ese momento (improvisación).
Reflexión	¿Qué es lo que habéis sentido haciendo esta actividad? ¿La reina ha despertado a todas las hadas y gnomos? ¿Quién ha bailado como alegría? ¿Y cómo tristes? ¿Por qué estás triste? Son preguntas que le haríamos a los niños-as de esta manera ellos nos dicen como se sienten y se dan a conocer.

Actividad 6.

ADIVINAR LAS EMOCIONES	
Tipo de actividad	Grupal
Objetivos	-Afianzar las emociones. -Adquirir confianza en sí mismo. -Perder la vergüenza. -Disfrutar y recrearse con el movimiento. -Despertar en los niños-as, curiosidad, imaginación, creatividad a través de las canciones.
Lugar	Aula polivalente o patio.
Duración	20 min
Material	Reproductor de música.
Desarrollo	Saldrán de uno en uno. Cada niño niña tendrá que representar con su cuerpo y el movimiento una emoción. Los demás compañeros-as deberán adivinar la emoción que está interpretando en ese momento. Quién primero la adivine saldrá hacer la siguiente emoción.
Reflexión	Esta actividad sirve para poder evaluar a los niños-as. Nos pueden decir a través de la práctica si el niño-a distingue las diferentes emociones y si han adquirido aquellos objetivos que se pretenden.