



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA DANZA DE 6 A 12 AÑOS

Autora: Yaiza Hernaiz Borsten

Tutora: Ruth Ortín Lozano



**UNIVERSITAT DE
BARCELONA**

**Postgrado en Educación Emocional y Bienestar
2021-2022**

Facultad de Educación, Departamento MIDE

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Título descriptivo de la intervención	1
1.2. Resumen.....	1
1.3. Destinatarios y ámbito de aplicación.....	1
1.4. Aspectos teóricos principales.....	2
1.5. Objetivos principales	2
1.6. Otros agentes implicados	3
1.7. Calendario previsto de la implementación	4
1.8. Justificación.....	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Concepto de emoción.....	6
2.2. Teoría de las emociones	7
2.3. Clasificación de las emociones.....	9
2.4. Emociones estéticas.....	9
2.4.1. Emociones estéticas en la música	10
2.4.2. Emociones estéticas en la danza y en el baile.....	12
2.5. Educación emocional	14
2.6. Inteligencia emocional	14
2.7. Modelo de Educación emocional del GROU	15
2.8. Danza.....	20
2.8.1. Danza terapéutica	23
2.8.2. Danza Movimiento Terapia	23
2.8.3. Danza terapéutica versus Danzaterapia	26
2.8.4. Danza educativa/creativa.....	27
2.9. Danza y Educación emocional	28
3. DISEÑO DE LA IMPLEMENTACIÓN	32
3.1. Análisis de contexto y detección de necesidades	32
3.2. Objetivos de la intervención.....	33

3.3. Contenidos y actividades.....	35
3.4. Metodología	36
3.5. Planificación	38
3.6. Proceso de aplicación. Diario de registro de prácticas.....	52
3.7. Evaluación de la intervención	61
3.7.1. Resultados de la intervención.....	62
4. CONCLUSIONES	72
5. BIBLIOGRAFÍA	77
6. ANEXOS	81
6.1. Actividades transversales.....	81
6.2. Actividades sesión 1: Conciencia emocional (I).....	83
6.3. Actividades sesión 2: Conciencia emocional (II).....	87
6.4. Actividades sesión 3: Regulación emocional (I).....	90
6.5. Actividades sesión 4: Regulación emocional (II).....	92
6.6. Actividades sesión 5: Autonomía emocional	94
6.7. Actividades sesión 6: Competencia social	97
6.8. Actividades sesión 7: Competencias emocionales	100
6.9. Cuestionario pre-post test Competencias emocionales	104
6.10. Cuestionario sesión 1: Conciencia emocional (I)	105
6.11. Cuestionario sesión 2: Conciencia emocional (II)	106
6.12. Cuestionario sesión 3: Regulación emocional (I)	107
6.13. Cuestionario sesión 4: Regulación emocional (II)	108
6.14. Cuestionario sesión 5: Autonomía emocional.....	109
6.15. Cuestionario sesión 6: Competencia social	110
6.16. Cuestionario sesión 7: Competencias emocionales.....	111

EMOCIONES BAILADAS:**Programa de Educación Emocional a través de la danza de 6 a 12 años****1. INTRODUCCIÓN****1.1. Título descriptivo de la intervención**

Emociones Bailadas: Programa de Educación Emocional a través de la danza de 6 a 12 años.

1.2. Resumen

El trabajo consistirá en diseñar e implementar un Programa de Educación Emocional a través de la danza en bailarines/as de 6 a 12 años, en una escuela de baile situada en Sant Cugat del Vallès, l'Escola Sant Cugat.

El objetivo principal del programa será trabajar a través de la danza diferentes competencias emocionales definidas por el GROU, a lo largo de 8 sesiones. Dicho objetivo parte de la necesidad general de cada uno de expresar y gestionar óptimamente las propias emociones, y de mi ilusión de juntar toda mi trayectoria académica y mi pasión por el baile en un único proyecto.

Con este trabajo se pretende que los participantes desarrollen sus competencias emocionales para ponerlas en práctica tanto en las clases de baile como fuera de éstas para su bienestar emocional.

La escuela de danza donde se va a realizar ha aceptado muy bien la propuesta y cree enormemente en ella. Siempre ha apostado por una enseñanza de calidad y cercana favoreciendo el bienestar de sus alumnos/as. Es por este motivo que la dirección considera que este programa puede ayudar a completar la formación que se realiza en su escuela.

1.3. Destinatarios y ámbito de aplicación

Los destinatarios del programa son niños y niñas que bailan hip-hop extraescolar de edades comprendidas entre 6 y 12 años. Los participantes son de diferentes clases y participan en el programa de manera voluntaria.

El ámbito de aplicación escogido es l'Escola Sant Cugat, una escuela de danza localizada en Sant Cugat del Vallès que lleva abierta desde el año 1979. Actualmente ofrece clases de hip-hop para todas las edades, de *sexy style*, de zumbatono y yoga, sumando un total de más de 100 alumnos/as. El motivo por el cual he escogido esta escuela de danza es porque llevo bailando en ella desde los 12 años y actualmente también soy profesora de hip-hop de niñas y niños de entre 3 y 5 años. Conozco la escuela a la perfección y me gustan sus valores y como se trabaja con sus alumnos y alumnas. Veo que el Programa de Educación Emocional a través de la danza puede ser beneficioso para la escuela en cuanto a enseñar de una manera más concreta

competencias emocionales aplicables al mundo del baile que normalmente se pasan más por alto y no se trabajan tan detalladamente con y a través de ellas.

Desde la escuela siempre se ha optado por el bienestar de sus alumnos y alumnas ofreciendo una enseñanza de calidad y cercana. Como es habitual en todas las escuelas, existen diferentes tipos de alumnos y alumnas.

Aquí partimos de personas que voluntariamente van a bailar porque les gusta y les motiva. Ahora bien, hay diferentes tipos de bailarines. Hay los que bailan de manera automática como si fueran un robot, es decir, no parece que estén sintiendo lo que bailan. Por otro lado, encontramos otras personas que sí que se puede percibir que están sintiendo lo que hacen y transmiten algo a los demás.

Para la escuela es muy importante formar al segundo tipo de bailarines porque cree que es lo que significa ser un bailarín/a completo y lo contempla como una necesidad a trabajar sobre ella. Es decir, es más importante ver cómo alguien siente lo que está bailando aunque no tenga tanta técnica que no el caso contrario, alguien que tenga una técnica espectacular y que no transmita nada. Para que esto suceda es necesario trabajar las competencias emocionales del modelo del GROPE, (autoconciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida y el bienestar) (Bisquerra, 2000). A parte de trabajar estas competencias emocionales para mejorar como bailarines, la danza fuera de las clases también puede ayudar al bienestar emocional.

1.4. Aspectos teóricos principales

Los aspectos teóricos principales que se prevé que recojan este trabajo son los siguientes:

- Educación emocional: concepto de educación emocional, su importancia, modelo competencial del GROPE.
- Emociones, música y danza: describir qué son las emociones y la clasificación de éstas (positivas, negativas, ambiguas, sociales y estéticas), describir la relación que hay entre las emociones, la música y la danza y cómo la danza puede ayudar en la educación emocional.
- Danza Movimiento Terapia: breve explicación de en qué consiste, similitudes con la educación emocional y cómo ciertos aspectos pueden ayudar en la puesta en práctica del Programa de Educación Emocional a través de la danza.
- Danza terapéutica: descripción de lo qué es la danza terapéutica y cómo ésta puede ayudar a contribuir en un Programa de Educación Emocional.

1.5. Objetivos principales

Los objetivos propuestos por parte del programa “Emociones bailadas” para trabajar con los participantes son los que se exponen a continuación:

- Potenciar la competencia de conciencia emocional:
 - Tomar conciencia de las propias emociones.
 - Tomar conciencia corporal de las propias emociones.

- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
 - Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
 - Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
 - Tomar consciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente.
 - Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música.
- Mejorar la competencia de regulación emocional:
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
 - Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
 - Autogenerar emociones positivas.
- Desarrollar la autonomía emocional:
- Mejorar la autoestima.
 - Trabajar la automotivación.
 - Mejorar la autovaloración.
- Potenciar su competencia social:
- Potenciar el respeto a los demás.
 - Practicar la comunicación receptiva.
 - Practicar la comunicación expresiva.
 - Compartir emociones.

1.6. Otros agentes implicados

- **Directora y socia de la escuela de danza:** ambas son conocedoras de la aplicación del programa y han ayudado a que se pueda realizar poniendo a mi disposición una de las salas de la escuela y facilitando que sus alumnos y alumnas puedan participar en el programa.

- **Profesoras de hip-hop de la escuela:** las profesoras conocen la existencia del programa y apoyan que alumnos y alumnas suyos participen.

- **Familias:** las familias de los alumnos/as que van a participar en el programa son conocedoras de éste y están de acuerdo en que sus hijos/as participen. Por otro lado, es de esperar que los participantes van a explicar lo que realizan en el programa a sus padres.

- **Compañeros/as de clase que no participen en el programa:** todos los alumnos/as de la escuela que tengan entre 6 y 12 años serán informados de la existencia del programa. Como la participación será voluntaria, puede pasar que no todos los alumnos y alumnas de una misma clase participen. La no participación puede ser por diversos motivos, uno de los cuales puede ser que sí que apoyen el proyecto pero que no quieran o no puedan participar. Es de suponer que entre los compañeros/as hablarán de éste y compartirán experiencias.

1.7. Calendario previsto de la implementación

Previamente a la implementación del programa junto con l'Escola Sant Cugat, lugar donde se aplicará la intervención, se mandará un e-mail a las familias de los alumnos y alumnas dentro de la franja de edad marcada, por ser el medio habitual de comunicación entre la escuela y las familias, informando de la existencia del programa y para animar a su participación. Este comunicado se enviará durante el mes de febrero de 2022 y tendrán un par de semanas para confirmar su asistencia.

El diseño del programa se realizará entre los meses de noviembre y febrero. Durante el mes de noviembre se procederá a la búsqueda de bibliografía para poder realizar el diseño y se irá escogiendo la literatura más óptima para la realización. Una vez realizada esta búsqueda en diciembre se empezará a diseñar las diferentes sesiones que se realizaran en el programa. Se pretende que a final del mes se haya preparado la sesión de introducción y las que corresponden a la competencia de conciencia emocional. En el mes de enero preparar las sesiones de la competencia de regulación emocional y autonomía emocional. Finalmente, en febrero acabar de planear el resto de las sesiones, la correspondiente a competencia social y la del cierre y evaluación del programa.

Una vez acabado el diseño del programa, está previsto llevar a cabo su implementación entre los meses de marzo y junio de 2022. Se realizará una sesión a la semana de una hora y media aproximadamente en la cual se trabajará una competencia u objetivos diferentes.

- Marzo:
 - Primera sesión (11/03/2022): introducción y potenciar la competencia de conciencia emocional I.
 - Segunda sesión (18/03/2022): potenciar la competencia de conciencia emocional II.
 - Tercera sesión (25/03/2022): mejorar la competencia de regulación emocional I.
- Abril:
 - Cuarta sesión (22/04/2022): mejorar la competencia de regulación emocional II.
 - Quinta sesión (06/05/2022): desarrollar la autonomía emocional.
 - Sexta sesión (27/05/2022): potenciar la competencia social.
- Mayo
 - Séptima sesión (03/06/2022): potenciar las competencias emocionales trabajadas.
 - Octava sesión (10/06/2022): cierre y evaluación del programa.

La evaluación del programa se llevará a cabo durante el mes de junio y se tendrán en cuenta las diferentes estrategias de recopilación de datos de cada una de las sesiones.

Respecto a la parte teórica del trabajo se pretende que durante la búsqueda de bibliografía para el diseño del programa se vayan recopilando diferentes fuentes de información y extrayendo las aportaciones más importantes para el proyecto. Durante los meses de marzo y abril, el cuerpo teórico irá cogiendo forma y se unirán entre si las diferentes aportaciones para finalizarlo en el mes de mayo.

El mes de junio se plantea obtener las conclusiones del proyecto y hacer la última revisión de todo el trabajo antes de la entrega final.

1.8. Justificación

La motivación que subyace en este proyecto es principalmente mi trayectoria académica y las ganas de juntar los diferentes estudios en un proyecto común. Estudié el Grado en Psicología y posteriormente realicé un Máster en Psicología Infantil y Juvenil: Técnicas y Estrategias de Intervención. Dentro del máster cursé la optativa de Educación Emocional y me sentí muy atraída por este mundo, todas las aplicaciones posibles y la gran necesidad que tiene la sociedad de implementar en diferentes ámbitos este tipo de educación. Justo cuando lo finalicé empezó el confinamiento causado por la pandemia del coronavirus. Todo el tiempo que estuvimos encerrados en casa me sirvió para pensar en qué quería para mi futuro o qué me nacía hacer. Fueron meses donde noté la necesidad de expresar las emociones y potenciar en mí otras maneras de hacerlo.

Llevo bailando desde pequeña hip-hop y actualmente continúo siendo alumna y también profesora. La danza para mi significa un canal de desfogue y de expresar diferentes emociones, a la vez que supone una motivación y una gran fuente de bienestar. Es por este motivo que indagué en diferentes estudios y decidí realizar un Postgrado de Danza Movimiento Terapia (DMT), el cual juntaba la rama de psicología con la danza. En éste aprendí la relevancia de las emociones y cómo éstas se focalizan en diferentes partes del cuerpo, dando importancia a la conciencia corporal y la necesidad de expresar también con nuestro cuerpo tanto de manera consciente como inconsciente. El postgrado en cuestión está enfocado en hacer terapia pero considero que se pueden coger conceptos e ideas para en lugar de hacer terapia como tal, realizar educación emocional a través del baile/movimiento.

Al finalizar el postgrado de DMT quise volver a retomar el mundo de la Educación Emocional para profundizarlo más, además de ver una oportunidad para juntar todos mis estudios y mi pasión por el baile en un único proyecto.

Por otra parte, aunque actualmente existen numerosos proyectos de Educación Emocional, desde mi conocimiento actual no hay muchos que estén enfocados en trabajar a través del movimiento/baile. Es por eso que considero oportuno realizar un proyecto como este para aumentar la implementación de la Educación Emocional en diferentes ámbitos teniendo en cuenta que la danza sirve para canalizar y expresar emociones (Panhofer, 2005a) así como fomentar estados emocionales positivos y generar bienestar (Pérez Testor y Griñó, 2017) y la relación de la música con las emociones tal y como manifiestan diferentes estudios (Jiménez, 2014; Pellitteri, Stern y Nakhutina, 1999; Robinson, 1995; Sastre, 2014, citado por Campayo–Muñoz y Cabedo–Mas, 2016).

Otro motivo para la justificación de este trabajo es la necesidad que tienen los bailarines de saber expresar a través de su cuerpo las diferentes emociones, ya sea tanto para una actuación o como para canalizar sus emociones a través del movimiento cuando crean pertinente fuera de las clases de baile. Dicho de otra manera, la necesidad que tienen los bailarines inexpresivos de expresar las emociones. Para trabajar esta falta de expresividad es necesario trabajar la conciencia y regulación emocional y para ello puede ser de gran ayuda trabajar con las emociones estéticas a través de la música como se realizará con este programa. Entendemos como emociones estéticas las emociones que se experimentan delante de una obra de arte y de la belleza en general (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017). Otra necesidad detectada en los bailarines inexpresivos es la regulación de las emociones sociales como la vergüenza y la timidez. Es decir, sí que son conscientes

de sus emociones pero necesitan herramientas para saber regular bien dichas emociones y llegar a potenciar la competencia de autonomía emocional que describimos como el conjunto de características y elementos relacionados son la autogestión personal como la autoestima, la automotivación y la actitud positiva (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017).

De entrada, este proyecto está orientado para personas que ya bailan pero en un futuro, y teniendo en cuenta los resultados que se obtengan, se podrá implementar en personas que no están familiarizadas con el baile.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Concepto de emoción

Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2000). Nuestro organismo utiliza un mecanismo de valoración que hace que se active o no una emoción a partir de la vivencia de un acontecimiento externo o interno (un pensamiento, un recuerdo...).

Este proceso de valoración tiene como mínimo dos fases:

- **Valoración automática:** Según la teoría de Arnold (1960), realizamos un análisis de cómo la situación puede afectar a nuestra supervivencia o a nuestro bienestar. Si se cree que puede afectar, se activa la respuesta emocional. Dada la rapidez de la valoración, generalmente podemos decir que se trata de una valoración instintiva, primaria e inconsciente. En esta valoración de la situación influyen múltiples factores como la experiencia previa, aprendizajes, contextos, creencias, etc. y se tiene presente si el acontecimiento es positivo o negativo en un determinado grado.

- **Valoración cognitiva o secundaria:** Según Lazarus (1991), una vez producida la valoración automática pasamos a una segunda valoración. En ésta nos preguntamos si estamos en condiciones para hacer frente a la situación. Si la respuesta es afirmativa, la respuesta fisiológica disminuye de intensidad de tal manera que estaremos en mejores condiciones de conducir la situación. En cambio, si la respuesta es negativa, la reacción neurofisiológica se puede acentuar hasta el punto de perder el control o producir trastornos emocionales (estrés, depresión...).

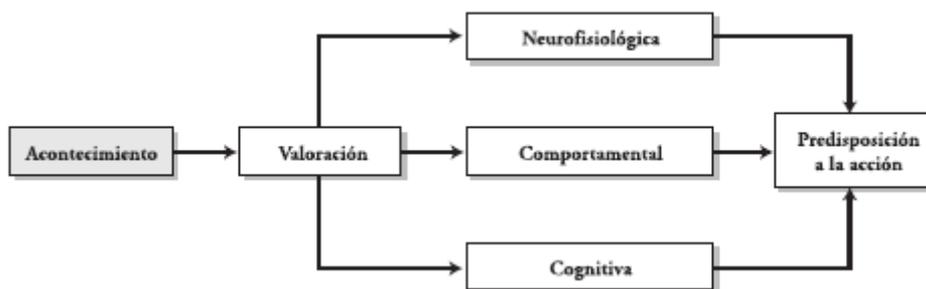
Tal y como explica Bisquerra (2009), la activación de la respuesta emocional pone en marcha a tres componentes:

- **Componente neurofisiológico o psicofisiológico:** Consiste en las respuestas físicas del organismo como taquicardia, sudoración, secreción de hormonas (adrenalina)...

- **Respuesta comportamental:** Se manifiesta mediante sobre todo el lenguaje no verbal (sonreír, llorar, reír...).

- **Componente cognitivo:** Conlleva la toma de conciencia de la emoción que se experimenta y permite ponerle nombre. Este componente coincide con los sentimientos, ya que son la emoción hecha consciente.

En la figura 1 vemos gráficamente los componentes de una emoción que acabamos de mencionar.

Figura 1. Componentes de una emoción (Bisquerra 2009:20)

2.2. Teoría de las emociones

En el análisis de las emociones se pueden identificar diversas tradiciones. Por una parte están las tradiciones pre-científicas, entre las cuales están la filosófica y la literaria. Descartes con *Les passions de l'ame* (1649), Pascal con *Pensée* (1670) o Spinoza con *Ética* (1678) son solo algunos de los ejemplos que podrían estar dentro de esta tradición porque de una manera u otra han tratado las pasiones y las emociones directa o indirectamente.

Por otro lado, encontramos el estudio propiamente científico de las emociones en el cual se pueden identificar cuatro grandes corrientes: biológica, conductual, cognitiva y social (Bisquerra, 2009).

- **Corriente biológica:** Según esta postura, la emoción se activa automáticamente sin la participación de la cognición.

- **Evolucionista:** Charles Darwin es conocido como uno de los fundadores de la biología moderna. En el año 1872 publicó *The expression of the Emotions in Man and Animals*, convirtiéndose en la obra más importante sobre emociones escrita hasta entonces. Según él, las emociones en todos los animales y humanos funcionan como señales que comunican intenciones. La función más importante es aumentar las probabilidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al medio ambiente.
- **Corriente neodarwinistas o neoevolucionista:** Según Bisquerra (2009:34), esta corriente está representada por autores como Izard (1979), Tomkins (1979), Ekman (1981, 1982), Zajonc (1985), Plutchik (1991), entre otros. El número de emociones básicas varía de 7 a 11. Uno de los argumentos para demostrar la existencia de éstas es la expresión facial de las emociones.

Palermo et al. (2002:294) exponen que los postulados de esta corriente pueden resumirse en:

- Las emociones son reacciones adaptativas y necesarias para la supervivencia.
- Son heredadas filogenéticamente y desarrolladas a lo largo de la ontogénesis a partir de procesos de maduración neurológica.
- Tienen formas de expresión y motoras características.

- Son universales y por tanto comunes en todas las sociedades y culturas.
 - Hay unas emociones básicas, pero no hay acuerdo en cuáles son.
- **Enfoque psicofisiológico:** Dentro de este enfoque destacan dos posturas enfrentadas. Por un lado tenemos el enfoque periférico representado por la teoría de James-Lange, la cual dice que la emoción es la percepción de cambios corporales tanto fisiológicos como motores. De esta manera, sostiene que la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales. En contrapartida, existe el enfoque centralista representado por Cannon-Bard. Según esta teoría los cambios corporales cumplen la función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia. Parte de la idea de que tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo.

Por otra parte, existe la teoría bio-informal de Jang conocida también como teoría de los tres sistemas de respuesta emocional, los cuales son el cognitivo, el fisiológico y el comportamental (motor).

- **Corriente conductual:** Dentro de esta corriente el foco de la emoción desapareció. Sin embargo, está presente en el fondo de otros constructos como la teoría del refuerzo. Se representa mediante el modelo E-R (estímulo-respuesta) mostrando interés en el comportamiento observable, es decir, la respuesta en los procesos internos no accesibles a la observación.

El centro principal de atención del conductismo es el aprendizaje y pone de manifiesto que el comportamiento social puede aprenderse. Así, por ejemplo, Skinner trabaja con el refuerzo y condicionamiento de conductas. Bandura (1976, 1977, 2001) expone la teoría del aprendizaje social que propone que la conducta emocional se puede aprender observando las reacciones emocionales de otras personas, es decir, se produce un aprendizaje vicario de las emociones. También, Seligman (1975) describe el síndrome de la indefensión adquirida, el cual ante exposiciones repetidas de un acontecimiento concreto, las personas aprenden hasta qué punto su comportamiento influye en los resultados. Esto provoca tres efectos: motivacionales, cognitivos y emocionales.

- **Corriente cognitiva:** Esta corriente considera que la cognición es indispensable para la activación emocional. Postulan una serie de procesos cognitivos (valoración, interpretación, etiquetado, afrontamiento, objetivos, control percibido y expectativas) que se sitúan entre el estímulo y la respuesta emocional.

Dentro de las teorías cognitivas algunas de las aportaciones relevantes al estudio de las emociones en las últimas décadas son la teoría de la valoración automática de Arnold (1960), la teoría bifactorial de Schachter y Singer (1962), la teoría de la interpretación, la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991), la teoría procesual de Scherer (1993), la teoría de la evaluación del mundo en función de los intereses propios de Frijda (1986, 1993), etc.

- **Corriente social:** Pone el énfasis en la importancia de la cultura sobre las reacciones emocionales, particularmente sobre la valoración y expresión emocional. Algunos de los representantes del construccionismo social en el estudio de las emociones son Averill (1980), Harré (1986), Kemper (1981), Lyons (1980), Parkinson (1995), Pennebaker (1995), etc.

Cabe remarcar que según el autor Bisquerra (2009) nuestro papel dentro de la educación emocional no es posicionarnos a favor o en contra de cada enfoque, sino recoger las aportaciones que cada autor aporta para el estudio de las emociones. De todas ellas se pueden derivar aplicaciones para la práctica de la educación emocional.

2.3. Clasificación de las emociones

A la hora de clasificar las emociones hay diversos modelos pero no hay ninguna clasificación que haya estado aceptada de manera general (Bisquerra, 2009). Entre estos modelos encontramos el modelo de Ekman (1973), el de Plutchik (1958), el modelo circunplejo de Russell y colaboradores (1980) y modelos empíricos como el de Shaver y colaboradores (1987).

La mayoría de estas clasificaciones incluyen entre seis y doce emociones básicas. Cabe remarcar que todas las emociones son buenas y necesarias. Son necesarias porque aportan información para garantizar nuestra supervivencia y conocer nuestro nivel de bienestar. El problema está en qué hacemos con las emociones y la manera en que las gestionamos que determinará los efectos que tendrán sobre nuestro bienestar y el de los demás (Bisquerra, 2009).

Bisquerra (2009) presenta una clasificación psicopedagógica de las emociones que recoge las aportaciones de distintas clasificaciones. Esta clasificación queda de la siguiente manera:

- **Emociones negativas:** Este tipo de emociones son desagradables. Las experimentamos cuando el resultado de una evaluación es desfavorable (incongruencia) frente a los propios objetivos. El miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad se encuentran dentro de esta categoría.
- **Emociones positivas:** Son emociones agradables que se experimentan cuando el resultado de una evaluación es favorable (congruencia) respecto al logro o acercamiento a objetivos. Dentro de esta categoría encontramos la alegría, el amor y la felicidad.
- **Emociones ambiguas:** Este tipo de emociones pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. La emoción de sorpresa es un ejemplo de emoción ambigua.
- **Emociones sociales:** Estas emociones tienen una alta carga social y cultural porque se aprenden y se sienten en función del contexto social. Son un ejemplo la vergüenza, la culpabilidad, timidez...
- **Emociones estéticas:** Son las emociones que se experimentan ante la belleza.

2.4. Emociones estéticas

Este tipo de emociones están relacionadas con el arte, y es que el objetivo general del arte son las emociones.

Las emociones estéticas son las que se experimentan ante una obra de arte y por extensión delante de la belleza en general, produciendo así una respuesta emocional en las personas. Así, estas respuestas emocionales se producen delante de obras de arte de diferentes tipos como pintura, cine, teatro, música y danza pero también ante

expresiones de belleza como podría ser un paisaje, una puesta de sol, unos zapatos bonitos, etc. (Bisquerra, 2009).

Como ya hemos mencionado, el arte provoca emociones. A través de él se puede experimentar todo tipo de emociones ya sean positivas, negativas o ambiguas, pero para saber gozarlas implica un aprendizaje que se puede cultivar realizando ejercicios de sensibilidad estética. La sensibilidad estética presupone algún tipo de formación y la convicción de que las experiencias continuadas pueden desarrollar esta sensibilidad.

Teniendo esto en cuenta, el objetivo de la educación debería ser aprender a saborear las emociones estéticas para así poder llegar a saber su sabor y disfrutarlo. Entendemos pues, que este tipo de emociones son un factor de salutogénesis, es decir, pueden contribuir al bienestar obteniendo los mismos efectos beneficiosos para la salud que los que tienen las emociones positivas en el sistema inmunitario siendo así una forma de conciencia emocional y regulación emocional para el bienestar personal y social. Cabe remarcar la importancia, la necesidad y la conveniencia de introducir experiencias relacionadas con las emociones estéticas en la práctica educativa, porque como bien sabemos, hay una relación directa entre emoción y motivación (Bisquerra, 2009).

Las emociones estéticas que se experimentan delante de una misma obra de arte dependen de la mirada particular de cada persona debido a que se produce una interacción entre los estímulos y el sujeto que hacen que la respuesta sea individual, particular y subjetiva. Por lo tanto, un mismo espectáculo puede provocar efectos muy diferentes según la edad, el momento, la cultura, la experiencia previa, la educación recibida, o el estado de ánimo (Bisquerra, 2009). Además, no todo el mundo dispone de la misma capacidad de disfrutar del espectáculo, ni todos los intérpretes poseen la misma capacidad de emocionarnos (Punset 2005, como se citó en Pérez Testor y Martín Laguna, 2011). Aun existiendo estas diferencias individuales en las respuestas emocionales de las personas, siempre incluyen una evaluación/apreciación estética de los objetos o eventos bajo consideración. De esta manera, las emociones estéticas se asocian con el placer o desagrado subjetivo sentido durante el episodio emocional y son así, uno de los predictores importantes del agrado o desagrado resultante (Menninghaus, et al., 2019).

2.4.1. Emociones estéticas en la música

La finalidad de la música es emocional ya que expresa, comunica, experimenta y comparte emociones. Diferentes estudios demuestran que existe una relación entre música y emoción (Campayo–Muñoz y Cabedo–Mas, 2016) que ha estado presente desde la antigüedad abriendo debates en diferentes ámbitos como la filosofía, la medicina, la psicología, la musicología, la teoría musical entre otros (Oriola y Gustems, 2016).

Según el profesor de psicología de la música Stefan Koelsch en la entrevista realizada por Punset (2011), expresa que no existe casi ninguna parte del cerebro que no se vea afectada por la música. La música es capaz de evocar el núcleo de las estructuras cerebrales responsables y creadoras de nuestro universo emocional, así podemos modular la actividad en prácticamente cualquier estructura cerebral emocional gracias a las emociones que despierta la música y ayudarnos a cambiar nuestro estado de ánimo mejorando así nuestro bienestar.

Una vez demostrada la relación entre la música y las emociones el siguiente paso ha sido estudiar cómo se producen estas emociones.

Levinson (1997, como se citó en Bisquerra, 2009) propone que existen dos mecanismos que operan simultáneamente para provocar la emoción cuando escuchamos música. El primer mecanismo es el sensorial el cual se basa en las características propias de la música como el ritmo, la melodía, el timbre, el tono, etc., que nos producen sensaciones y que pueden provocar emociones, sentimientos y estados de ánimo. Por otro lado, encontramos el mecanismo cognitivo el cual tiene un aspecto imaginativo y de predisposición a escuchar expresiones emocionales a través del sonido, siendo así más complejo y produciendo efectos más potentes. En otras palabras, en el segundo mecanismo la música ocasiona estados de emoción imaginaria, es decir, el objeto de la emoción musical lo pone la imaginación.

Por otra parte, existen dos fuentes de emoción en la música. La fuente intrínseca que está asociada a las cualidades de la música como el ritmo, la tonalidad, intensidad, etc. Y la fuente extrínseca, en la que encontramos fuentes icónicas como recordar hechos asociados a la música, como por ejemplo música de la época medieval, y fuentes asociativas las cuales pueden ser fruto de una asociación arbitraria (Bisquerra, 2009).

La música a su vez, se distingue entre procesos representativos o descriptivos y procesos evaluativos que el oyente percibe. Los primeros hacen referencia a las características intrínsecas de la música en cuanto al sonido, es decir, la métrica, el ritmo, la tonalidad, etc., y son aspectos esenciales para el reconocimiento de una pieza y para su interpretación. Estos procesos representativos se dividen en música descriptiva, en otras palabras, música que describe algo como un paisaje, y música representativa, música que representa emociones e induce emociones. La música representativa es más abstracta y existen diferencias individuales en cuanto a captar las emociones e incluso a veces la emoción representada no siempre es captada por el oyente. Tal y como hemos comentado con anterioridad, las respuestas emocionales estéticas que se experimentan delante de un misma obra de arte pueden ser diferentes en distintas personas. Así un mismo estímulo musical puede provocar efectos muy diferentes. En cuanto a los procesos evaluativos, éstos se refieren a la dimensión psicológica de la música y son generados por los procesos representativos. Hacen referencia a la emoción inducida por la música en el individuo que incluye la toma de conciencia del placer o displacer que genera, las preferencias, la emoción, el estado de ánimo, la emoción estética, la experiencia subjetiva, etc. Es por este motivo, que desde la perspectiva emocional interesan los procesos evaluativos de la música porque las emociones musicales se pueden analizar desde una triple dimensión en las que se tiene en cuenta las emociones del compositor, las del intérprete y las del oyente (Bisquerra, 2009).

Como hemos mencionado, la música produce emociones. Existen varios estudios empíricos realizados en las últimas dos décadas que han demostrado que cuando escuchamos música nuestro cuerpo emite respuestas de tipo neurofisiológico parecidas a las reacciones que se producen, en muchas ocasiones, con las emociones diarias (Krumhansl, 1997). Sin embargo, hay otros autores que a estas reacciones emocionales que se producen al escuchar música las etiquetan como emociones estéticas. Esto es así porque afirman que las respuestas emocionales difieren a las que se dan en las emociones cotidianas debido a que el comportamiento y los cambios fisiológicos son muchas veces confusos y algo distintos a los que se dan con las emociones básicas (Hunter y Schellenberg, 2010).

Según Oriola y Gustems (2016):

Las emociones estéticas musicales son aquellas en las que se necesita una valoración cognitiva para reconocer y apreciar las cualidades emocionales de la música, las cuales nos aporten un fuerte componente sentimental que la mayoría de veces no se ve reflejo en el comportamiento ni en cambios neurofisiológicos, como ocurre con las emociones funcionales, que tienen implicaciones para la supervivencia. (p. 76)

Por lo tanto, tal y como afirman Gustems y Calderón (2016) las emociones estéticas musicales simulan situaciones parecidas a las vividas previamente donde las emociones están presentes y dan respuesta delante de estímulos sonoros que tienen un carácter denotativo y prácticamente universal, teniendo el poder de provocar e intensificar emociones de carácter mayoritariamente hedonista, proporcionando experiencias positivas que se obtienen a partir de la percepción estética (Oriola y Gustems, 2016).

El autor Bisquerra (2009) plantea que se trata entonces de un tipo de entrenamiento el cual se basa en un aprendizaje vicario, empático y con un fuerte poder evocador. Para poder disfrutar de la música y dejar que actúe de forma holística en todo el organismo (Gustems y Calderón, 2005), es necesario que se realice una formación (Bisquerra, 2009), es decir, que las personas encargadas de educar a los infantes y a los jóvenes ya sean educadores, profesores o progenitores, utilicen la música como herramienta con el objetivo de contribuir a la mejora de la educación emocional. Dicha formación artístico musical debe estar basada en la reflexión y la comprensión musical para formar a personas críticas hacia la vida para hacer frente al analfabetismo emocional y tener más opciones para emocionarse y mejorar su bienestar (Oriola y Gustems, 2016).

2.4.2. Emociones estéticas en la danza y en el baile

Hay tres fuentes de emociones en la danza y el baile: la música, la cinestesia y las relaciones sociales.

La fuente de música como emoción en el baile es la misma relación que en el apartado anterior.

Por lo que respecta a la segunda fuente de cinestesia o movimiento corporal al ritmo de la música, la música predispone al movimiento. Es decir, mayoritariamente, cuando una persona escucha música se puede sentir impulsada a mover su cuerpo al ritmo de esta. Que lo haga o se reprima dependerá del contexto en el que se encuentre debido al construccionismo social en el que aprendemos en qué condiciones está bien visto y en las que no, mover el cuerpo al ritmo de la música.

En tercer lugar encontramos las relaciones sociales. En épocas pasadas, cuando se bailaba, era de las pocas ocasiones en que las muestras de afecto hacia otra persona eran bien vistas en público. Así, la dimensión social del baile aporta un valor añadido a la emoción que se experimenta siendo así un arte eminentemente social que se disfruta en compañía. Eso no quita, que se pueda practicar en soledad y disfrutar de otra manera.

Desde el campo de la neurociencia, se han dedicado muchos esfuerzos a investigar las experiencias estéticas con el objetivo de averiguar qué procesos cerebrales se

activan cuando una persona contempla una representación de danza (Cross y Ticini, 2010 como se citó en Kokkonen, 2014). Se ha llegado a la conclusión que cuando vemos una persona en acción en nuestro cerebro se activan las neuronas espejo. Éstas fueron descubiertas por un grupo de investigadores formado por Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi, Luciano Fadiga y Vittorio Gallese (Gallese et al. 1996), y están situadas en la corteza premotora y parietal, a parte del área visual. De esta manera, la persona espectadora se implica y le permite tener una experiencia inmediata como si fuera ella misma quien realiza la acción ayudando así a captar plenamente su significado (Pérez Testor y Solana, 2010). Es decir, la persona que observa la acción genera prácticamente la misma actividad cerebral que la persona que la ejecuta.

Diversos estudios de neuroestética y neurodanza han demostrado que la experiencia en la práctica de la danza acentúa la percepción estética de ésta cuando se observa, facilitando la apreciación tanto de la belleza como de la dificultad del gesto observado, llegando a provocar reacciones emocionales en los observadores con experiencia (Kokkonen, 2014; Montero, 2006). Es decir, se ha demostrado que la visión de actos realizados por otras personas comporta una actividad cerebral distinta según las competencias motoras específicas de los observadores. Por lo tanto, las personas que han asistido periódicamente a clases de danza, cuando ven a alguien bailar, presentan una mayor capacidad de entender y disfrutar versus a una persona que no baila. Por lo que podemos concluir que la experiencia motora que se adquiere bailando en la actualidad, permite apreciar un espectáculo de danza en un futuro (Pérez Testor y Solana, 2010).

Estos trabajos de investigación sobre las neuronas espejo han servido de base para analizar la empatía cinestésica, es decir, el sentimiento de ser partícipes de los movimientos de una persona cuando baila y las emociones e ideas que provocan observar su danza (Jola, Ehrenberg y Reynolds, 2012 como se citó en Kokkonen, 2014).

El baile como actividad física, como expresión artística y como fuente de bienestar debería estar presente en la educación formal y en la educación emocional. El baile, como todo arte es una técnica, y para poder ejercerlo y disfrutar se requiere formación. Una buena formación puede tener efectos positivos en la salud, en la motivación y en el bienestar físico y emocional.

Dicha formación es una necesidad. El baile tiene un atractivo especial para la juventud y es una de las artes que más se practica entre este colectivo. Sin embargo, la mayoría nunca ha recibido una formación, la cual cosa puede llevar a situaciones de represión y de percepción del ridículo experimentado así emociones ambiguas pudiendo tener efectos en la disminución de la autoestima y fomentando la timidez y la vergüenza.

2.5. Educación emocional

Para definir el concepto de educación emocional utilizaremos la definición de Bisquerra (2000):

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.

Dicha educación se plantea como una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Propone optimizar el desarrollo humano de una manera integral, es decir, teniendo en cuenta el desarrollo físico, intelectual, moral, social y emocional. Como se trata del desarrollo integral de la persona, significa que la educación emocional es una educación para la vida, por lo que es un proceso educativo continuo y permanente que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico hasta la vida adulta. El objetivo principal es desarrollar las competencias emocionales, las cuales deben ser consideradas como competencias básicas para la vida (Bisquerra, 2009).

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende contribuir a la prevención de problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales minimizando la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones como estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc., así como prevenir que éstas ocurran (Bisquerra, 2009).

Recoge fundamentos teóricos de otras ciencias de tal manera que las integra en una unidad de acción fundamentada (Bisquerra, 2009). Algunas de las aportaciones que engloba son las diferentes teorías de las emociones, la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995), la teoría triárquica de Sternberg (1988), el movimiento de las habilidades sociales, la educación moral, la inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer (1990) y difundida por Goleman (1995), aportaciones de neurociencia como la de los autores Damásio (1996) y LeDoux (1999), aportaciones de psiconeuroinmunología de Ader (2007), investigaciones sobre el bienestar subjetivo, el concepto de *fluir* (*flow*) de Csikszentmihalyi (1997), la psicología positiva de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), movimientos de renovación pedagógica, aportaciones de psicoterapia como la psicoterapia cognitiva de Beck o la psicoterapia racional-emotiva de Ellis, aportaciones sobre prosocialidad y programación neurolingüística (PNL).

En resumen, el objetivo principal de la educación emocional es desarrollar las competencias emocionales.

2.6. Inteligencia emocional

Antes de pasar a explicar en qué consisten las competencias emocionales es necesario tener claro qué se entiende por inteligencia emocional.

El concepto de inteligencia emocional es un constructo hipotético propio del campo de la psicología. Fue propuesta por los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer (1990), sin embargo, Daniel Goleman (1995), psicólogo, filósofo y periodista, fue quien difundió el concepto porque, desgraciadamente, anteriormente el concepto había pasado por desapercibido.

Los primeros autores (1990), definieron la inteligencia emocional como la capacidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y usar este conocimiento para dirigir los propios pensamientos y acciones. Siete años más tarde, revisaron su concepto original y realizaron distintas aportaciones exponiendo cuatro ramas interrelacionadas (percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional) que conforman su modelo de capacidad de inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 2007). Además proponen que la inteligencia emocional se desarrolle a través de procesos educativos en la escuela, en la familia, en las organizaciones, etc.

Daniel Goleman, con su publicación de *Emotional Intelligence* (1995), fue el responsable de la difusión de este concepto convirtiendo el libro en un *best seller* a nivel mundial. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, tener la habilidad para saberlas manejar, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás con la ayuda de la empatía y establecer relaciones gracias a las habilidades sociales.

Él también modificó su modelo, de tal manera que tres años más tarde (Goleman, 1998) difunde que la inteligencia emocional consiste en la autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Según Goleman (1995), igual que en Mayer y Salovey, opina que la inteligencia emocional es una habilidad de vida que debería enseñarse en el sistema educativo. La inteligencia emocional es independiente de la inteligencia académica y además el coeficiente intelectual (CI) no es un buen predictor del éxito en la vida ni de la productividad en el trabajo. Por lo tanto, según él, el coeficiente emocional (CE) debería sustituir al CI en un futuro y prepararnos para la vida y para vivir en una sociedad no exenta de conflictos.

A parte de estos dos modelos, existen más modelos sobre la inteligencia emocional. Es por este motivo que se han creado diversos debates al respecto creando diferentes posturas. En este trabajo no vamos a posicionarnos, sino que vamos a centrarnos en el acuerdo generalizado por el cual existen unas competencias emocionales, las cuales son importantes para la vida y pueden ser aprendidas y desarrolladas gracias a la educación emocional (Bisquerra, 2009).

La inteligencia emocional la forman un conjunto de capacidades emocionales relacionadas con la capacidad de gestionar las propias emociones y la de los demás. Poseer inteligencia emocional significa poner en práctica este conjunto de competencias, las cuales favorecen las relaciones con las demás personas y con uno mismo, mejora el aprendizaje, facilita la resolución de problemas y favorece el bienestar personal y social (GROP, 2016).

2.7. Modelo de Educación emocional del GROP

Como hemos mencionado anteriormente, el objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales, las cuales se basan en la inteligencia emocional.

Antes de describir que son las competencias emocionales, vamos a definir el concepto de competencia. Según Bisquerra y Pérez Escoda (2007), una competencia es:

La capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Partiendo de este concepto de competencia, Bisquerra (2009) destaca las siguientes características:

- Es aplicable a las personas, como individuos o como grupo.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y, por lo tanto, siempre es susceptible de mejora.
- Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta y en un contexto determinado y comportarse de manera incompetente en un contexto diferente.

El modelo que exponemos en este apartado es el presentado por el GROPE (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*). Este modelo se conoce bajo el nombre de Modelo Pentagonal de competencias emocionales. Está en proceso de construcción, análisis y revisión permanente. La versión que se expone es una actualización de versiones anteriores (Bisquerra, 2000, 2009; Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

En este modelo de competencias emocionales del GROPE, las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. Se puede denominar pentágono de competencias sociales o modelo pentagonal de competencias sociales tal y gráficamente se representa como en la figura 2:

Figura 2. Modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007)



A continuación vamos a profundizar en cada una de las competencias emocionales y en sus microcompetencias correspondientes (Bisquerra, 2009):

- **Conciencia emocional:** Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el

clima emocional de un contexto determinado. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

Las microcompetencias que comprenden la competencia emocional son las siguientes:

- **Toma de conciencia de las propias emociones:** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, saberlos identificar y etiquetar.
 - **Dar nombre a las emociones:** Conocer el vocabulario emocional y utilizarlo de manera eficaz y adecuada para designar los fenómenos emocionales.
 - **Comprensión de las emociones de los demás:** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales, ya sea a través de la comunicación verbal como no verbal.
 - **Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.** Esto implica darse cuenta de que los estados emocionales inciden en la conducta y ésta en la emoción. También de que ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- **Regulación emocional:** Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Es una buena estrategia para hacer frente a situaciones críticas y de conflicto, como por ejemplo insultos, críticas, provocación, ataques, etc., siendo así esencial cuando se interactúa con otras personas (GROP, 2016).

Las microcompetencias que la configuran son las siguientes:

- **Expresión emocional apropiada:** significa tener la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica también la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros, aspectos como el autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); la tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión), la perseverancia en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; y la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras a más largo plazo pero de orden superior.
- **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto con las emociones que generan empleando estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** Es la capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Asimismo, también

se refiere a la capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

- **Autonomía emocional:** Corresponde a un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal.

Dentro de la autonomía emocional encontramos las siguientes microcompetencias:

- **Autoestima:** Significa tener una imagen positiva de uno mismo, así como estar satisfecho de uno mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo.
- **Automotivación:** Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.
- **Autoeficacia emocional:** Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. También incluye la capacidad de aceptar la propia experiencia emocional y estar en consonancia con los propios valores morales.
- **Responsabilidad:** Es la capacidad para responder de los propios actos junto con la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- **Actitud positiva:** la capacidad para decidir adoptar y mantener una actitud positiva ante la vida y los retos que se afrontan a diario, y tener además la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo. Por lo tanto, siempre que sea posible, manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
- **Análisis crítico de normas sociales:** La capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a las normas sociales y comportamientos personales.
- **Resiliencia:** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

- **Competencia social:** Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.

Las microcompetencias correspondientes son las que se muestran a continuación:

- **Dominar las habilidades sociales básicas:** Dar las gracias, saludar, pedir un favor o disculpas, etc., siendo la primera de ellas escuchar.
- **Respeto por los demás:** Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar a todas las personas.
- **Practicar la comunicación receptiva:** Es la capacidad para atender a los demás en cualquier tipo de comunicación, verbal o no verbal, para percibir los mensajes con precisión.

- **Practicar la comunicación expresiva:** Capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios sentimientos y pensamientos con claridad, y demostrar a los demás que han sido comprendidos.
 - **Compartir emociones:** Implica tomar conciencia de que las relaciones vienen en parte definidas por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva y el grado de reciprocidad en ellas.
 - **Comportamiento prosocial y cooperación:** Capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.
 - **Asertividad:** Capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.
 - **Prevención y solución de conflictos:** Habilidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente y de forma positiva conflictos sociales y problemas interpersonales.
 - **Capacidad para gestionar situaciones emocionales:** Habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales, activando estrategias de regulación emocional colectiva. Esto superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.
- **Competencias para la vida y el bienestar:** Son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

Las microcompetencias que se incluyen son las siguientes:

- **Fijar objetivos:** adaptativos, positivos y realistas para uno mismo a corto y largo plazo.
- **Toma de decisiones:** Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones de todo tipo, asumiendo la responsabilidad por ellas, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
- **Buscar ayuda y recursos:** Capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
- **Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida:** Implica aspectos varios como el reconocimiento de los propios derechos y deberes, el desarrollo de un sentimiento de pertenencia, la solidaridad, el compromiso, el ejercicio de valores cívicos, respeto por los valores multiculturales, la diversidad...
- **Bienestar emocional:** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas de nuestro entorno. Implica además adoptar una actitud favorable al bienestar y aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, contribuyendo con ello al bienestar de la comunidad.

- **Fluir:** Capacidad para generar experiencias óptimas mediante el disfrute en la vida profesional, personal y social.

Una vez vistas las cinco competencias emocionales y sus correspondientes microcompetencias cabe señalar que para su desarrollo de manera práctica se necesitan programas de educación emocional, los cuales incluyan objetivos, contenidos, actividades y evaluación a lo largo de la escolarización (López Cassà, 2016).

El periodo de Educación Primaria, es decir, niños y niñas de edades comprendidas entre 6 y 12 años, constituye un momento crucial del desarrollo de la personalidad. Es el inicio de una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y relación con los demás (López Cassà, 2016).

Por otra parte, en estas edades también se desarrolla la capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás. Además, ya se controla la expresión de las emociones y son conscientes de su adecuación y utilización siendo capaces de obtener estrategias de regulación. Por lo tanto, a lo largo de esta etapa se va adquiriendo la capacidad de regular la vida emocional (López Cassà, 2016).

Es por estos motivos que el Programa de Educación Emocional que se desarrolla en este trabajo es de suma importancia.

2.8. Danza

La danza es considerada la expresión artística más antigua estando presente en todas las civilizaciones, ya sea a modo de expresión de emociones y sentimientos como la realización de rituales. Es difícil entonces obtener una única definición dada la gran magnitud de formas expresivas y artísticas adoptadas a lo largo de la humanidad (García Ruso, 1997). A la hora de formular una definición de la danza se pueden destacar diferentes perspectivas obteniendo así definiciones distintas, pero todas ellas complementarias. Desde un punto de vista antropológico la definición pondrá énfasis en el comportamiento humano por el que la persona combina secuencias de movimientos corporales no verbales y momentos de reposo que conllevan un esfuerzo a lo largo de tiempo y el espacio. Estas secuencias de movimientos son rítmicas y se conciben en base a patrones culturales (Hanna, 2008, p.492 como se citó en Kokkonen, 2014). En cambio, la neurociencia basa la definición en que la danza es la capacidad de interacción entre cuerpo y mente para transmitir emociones, en la que participan tanto el sistema nervioso autónomo como el somático (Dale, Hyatt y Hollerman, 2007, p.100).

García Ruso (1997) recoge distintas aportaciones realizadas por diferentes autores e intenta ofrecer una definición de la danza que aglutine todos los aspectos que conforman este concepto:

La danza es una actividad humana; universal, porque se extiende a lo largo de toda la Historia de la Humanidad, a través de todo el planeta, se contempla en ambos sexos y se extiende a lo largo de todas las edades; motora, porque utiliza el cuerpo humano a través de técnicas corporales específicas para expresar ideas, emociones y sentimientos siendo condicionada por una estructura rítmica; polimórfica, porque se presenta de múltiples formas, pudiendo ser clasificadas en arcaicas, clásicas, modernas, populares y popularizadas; polivalente, porque tiene diferentes dimensiones: el arte, la

educación, el ocio y la terapia; compleja, porque conjuga e interrelaciona varios factores: biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y además porque conjuga la expresión y la técnica y es simultáneamente una actividad individual y de grupo, colectiva. (pp. 16-17).

Esta definición es muy completa porque recoge todos los aspectos que conforman la danza. Al existir distintos aspectos, abre lugar a diferentes clasificaciones de la danza dependiendo del autor y dónde éste quiera poner el énfasis como por ejemplo en el carácter, la forma, el estilo, el campo de acción... (Moreno Bonilla, 2015).

En nuestro caso nos centraremos en las clasificaciones existentes sobre la forma y el campo de acción que son los aspectos que están más relacionados con este trabajo.

Respecto a la forma de la danza vamos a nombrar las distintas clasificaciones que recoge García Ruso (1997) empezando por la del autor Willen (1985) la cual expone que existen tres formas distintas de danza:

- **La danza base:** Son formas simples de danza en las que los elementos más importantes son el ritmo y la expresión de sensaciones y sentimientos. Dentro de esta categoría se encuentran las danzas folclóricas o danzas del mundo.
- **La danza académica:** Caracterizada por el conocimiento de una técnica de danza determinada y su perfeccionismo. Busca la idealización del cuerpo humano optimizando su uso y sus capacidades expresivas. Esta categoría tiene un carácter profesional y engloba la danza clásica.
- **La danza moderna:** Explora los diferentes componentes del movimiento (el espacio, el tiempo, la dinámica y las formas corporales) con una finalidad expresiva. La danza contemporánea forma parte de esta categoría.

Otra clasificación que recoge García Ruso (1997) sobre las formas de la danza es la que expone Québec (1981):

- **La danza primitiva:** En esta forma de danza se utilizan movimientos naturales, repetitivos y sucesivos haciendo referencia a lo cotidiano, a rituales, a las relaciones con los dioses y con la naturaleza.
- **La danza clásica:** Es una disciplina de lenguaje universal la cual consiste en movimientos codificados y con un estilo singular. Hace referencia a lo irreal e imaginario, utilizando la pantomima y la representación. Busca la plasticidad del movimiento y la máxima amplitud articular, a partir de una buena alineación corporal, que facilita un buen equilibrio estático y dinámico.
- **La danza folclórica:** Refleja los valores culturales de una sociedad que se transmiten de una generación a otra. Obedecen a estructuras resultantes definidas de ser un grupo étnico, encuadrado y condicionado por determinados aspectos, tales como los geográficos, históricos, climáticos, culturales, etc.
- **La danza contemporánea:** Busca la plasticidad, la naturalidad y la sensación corporal partiendo del centro corporal. Su técnica es construida sobre la respiración que a su vez está íntimamente ligada a la relajación.
- **La danza social:** Esta danza evoluciona con el tiempo, adaptándose a la música de cada época.

- **La danza jazz:** Sus raíces son las danzas primitivas africanas que a partir de la interacción del movimiento y ritmos de los descendientes africanos con la realidad y la cultura norteamericano ha ido y se va desarrollando con una técnica y características propias.

Por último, García Ruso (1997) también recoge que, centrándonos en las formas de la danza para niños, Bucek (1992, p. 39) afirma que existen dos:

- **La forma espontánea:** Esta forma es creada y ajustada a través del compromiso directo y sensorial con las cualidades de movimiento espacial, temporal y dinámico, invita a fantasías imaginativas, favorece la capacidad de decisión y ayuda a la comunicación de la emoción y la representación del pensamiento humano.
- **La forma formal:** Está caracterizada básicamente como patrones de movimiento y estructuras que son aprendidas a través de la imitación. Las formas formales de la danza en los niños están arraigadas en sistemas de valores de la sociedad, la cultura y la familia y se definen por una serie de códigos culturales que bien aumentan o disminuyen la voz del niño en el aprendizaje personal o colectivo.

En un medio educacional culturalmente rico, ambas formas de la danza, espontánea y formal, son necesarias para el desarrollo del niño (García Ruso, 1997).

En cuanto al campo de acción, la danza se clasifica en cuatro dimensiones dependiendo del área de actuación en la que se realice (Batalha, 1983 y Xares *et al.* 1992, citados por García Ruso, 1997, p. 23):

- **La dimensión de ocio:** Todo el mundo puede bailar para favorecer las relaciones sociales, el bienestar y estar en forma. Esta dimensión de la danza se puede practicar en distintos lugares como actividad extraescolar en colegios, en gimnasios, asociaciones, en la calle, etc.
- **La dimensión artística:** Esta dimensión recoge la danza como un arte siendo su objetivo la realización y/o creación de obras coreográficas que se representen luego en espectáculos. La gente que practica esta dimensión requiere un alto nivel técnico, tanto como interés, cualidades y voluntad para mejorar como bailarines y/o llegar a poder ser bailarines profesionales. Es por este motivo que esta dimensión se imparte en conservatorios profesionales y superiores de danza, escuelas privadas que trabajen la formación de bailarines y escuelas de danza propias de ciertas compañías de danza.
- **La dimensión terapéutica:** El objetivo de este ámbito es terapéutico. Se trabajan las emociones a través del cuerpo, del movimiento y del proceso creativo partiendo de la premisa que el movimiento y la postura influyen en el pensamiento y sentimientos y viceversa. La Danza Movimiento Terapia forma parte de esta dimensión.
- **La dimensión educativa:** Tiene como objetivo el logro de contenidos, procedimientos, valores, actitudes y normas relacionadas con la danza dentro del ámbito educativo y no tanto la técnica de la danza. Así, la danza dentro de este entorno tiene que tener, entre otras, las siguientes funciones: lúdico-recreativa, afectiva, comunicativa, estética, expresiva, función de conocimiento de uno mismo y del entorno.

2.8.1. Danza Terapéutica

Los objetivos de la danza terapéutica son educativos y artísticos y en un sentido amplio terapéuticos, al utilizar los efectos terapéuticos de la danza y del movimiento para moverse más libremente o de manera más perfecta según Stanton-Jones (1992) tal y como cita Panhofer (2005). En principio todo el mundo puede ser partícipe de la danza terapéutica, pero está más pensada para grupos específicos como poblaciones con diversidad psíquica y física (Panhofer, 2005a). La danza terapéutica puede ser una apuesta en una escuela de baile o academia. Es una forma de brindar una programación inclusiva y satisfacer las necesidades de las poblaciones desatendidas que sabemos que pueden beneficiarse de los aspectos expresivos y sociales de la danza (Hornthal, 2018).

La persona encargada de liderar el grupo debe tener experiencia en llevar grupos y también tener la modalidad de movimiento requerido. No es necesario que haga una terapia personal ni que haya una supervisión clínica. Tampoco se requiere un nivel de formación específica pero es necesario que la persona que instruya la clase tenga experiencia con la población a la que se atiende, ya que eso tendrá un gran impacto en los resultados (Hornthal, 2018).

Las teorías psicológicas u observación y análisis del movimiento no son requeridas ni tampoco una evaluación verbal de la sesión ni una evaluación basada en formulaciones psicológicas del movimiento (Hornthal, 2018; Panhofer, 2005a). La persona que lleva al grupo utiliza movimientos específicos para hacer sentir al alumnado una determinada sensación (Linder *et al.*, 1979; Pasch, 1982, como se citó en Panhofer, 2005a).

El grupo puede estar formado por entre 4-30 personas. Puede haber una posterior representación en un espectáculo, es decir, detrás hay un trabajo para representarlo delante de un público y por lo tanto, puede haber un componente estético partiendo del objetivo de la creación de un baile específico. Se pueden utilizar objetos para potenciar la creatividad. Puede existir un contacto físico entre el profesional y el paciente como por ejemplo corregir una postura (Hornthal, 2018; Panhofer, 2005a).

Las normas que rigen el grupo pueden ser más relajadas o estrictas, pudiendo así establecer relaciones que se pueden extender más allá del grupo. Las horas de comienzo y final de la sesión pueden estar más regladas aunque normalmente siempre se sigue una misma estructura de sesión en la que no es necesario que el paciente contribuya (Panhofer, 2005a).

Si se producen situaciones de angustia en el grupo, el líder puede enfatizar el <<disfrutar>> y rescatar el grupo entero a través de la utilización del *self* (Panhofer, 2005a). Aun así, si se nota que una persona está lidiando con un problema de salud mental que está afectando su capacidad para aprender, realizar o incluso disfrutar de la danza, es recomendable derivar a esa persona a un terapeuta de danza movimiento (Hornthal, 2018).

2.8.2. Danza Movimiento Terapia

Esta disciplina fue creada en los años veinte en Alemania con Rudolf Laban siendo uno de sus participantes. Algunas de sus alumnas como Mary Wigman dieron un gran impulso para la evolución de la danza terapia. Más tarde, en los años cuarenta fue recreada en Estados Unidos, gracias a Liljan Espenak y Mary Whitehouse, entre otras,

que fueron alumnas de Laban y Wigman. En Estados Unidos continuaron con los conceptos teóricos y prácticos aprendidos de sus maestros y desarrollaron de nuevos (Levy, 1986).

En Estados Unidos la danzaterapia surgió como consecuencia de que durante los años treinta y cuarenta el personal profesional de psiquiátricos empezó a reconocer que las clases de danza moderna en sus instituciones parecían tener un efecto terapéutico en sus pacientes. Al mismo tiempo, estos pacientes manifestaban al personal profesional los beneficios y el *insight* que estaban teniendo de dichas clases. Es por este motivo, que viendo cómo se podía sacar un beneficio terapéutico gracias a estas clases, ciertos profesionales decidieron centrarse en los aspectos terapéuticos de la danza. Una de estas pioneras fue Marian Chace en el hospital de St. Elizabeth's en Washington DC durante los años 40 (Schmais y White, 1986).

La Danza Movimiento Terapia (DMT) como tal, surge en la década de los 50. Algunas de las pioneras de la danzaterapia como Marian Chace y Trudi Schoop, eran bailarinas formadas en la corriente expresionista alemana fundada por Laban, las cuales se incursionan en ámbitos no convencionales para la enseñanza de la danza como integrantes de equipos de salud en hospitales neuropsiquiátricos. En estos hospitales se reencuentran con el valor del movimiento y la danza como vía de expresión y comunicación humana para quienes presentan dificultades en la comunicación verbal (Levy, 1988).

En el año 1966, Marian Chace crea la *American Dance Therapy Association* (ADTA) reuniendo las bailarinas norteamericanas de ambas costas de EEUU y expandiendo la DMT, con un total de 73 miembros. Las pioneras de la DMT liderando esta asociación fueron la misma Marian Chace, Mary Whitehouse, Alma Hawkins, Trudi Schoop, Liljan Espenak y Francisca Boas (Levy, 1988).

La danzaterapia es definida por la *American Dance Therapy Association* (ADTA, Asociación Norteamericana de Danza Terapia) como “el uso psicoterapéutico del movimiento en un proceso que promueve la integración física, emocional, mental y social del individuo” (Levy, 1988, p.15). Desde entonces, se concibe este método bajo la idea de que las “transformaciones hechas a los movimientos corporales de los individuos pueden conducir a cambios psíquicos, promoviendo salud y crecimiento”(Levy, 1988, p.1)

En España surge la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADMTE) en el año 2001. Una asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivos conectar a profesionales de la DMT y a personas afines, con el fin de difundir nuevas aportaciones para así establecer y mantener estándares de calidad y competencia profesional en España. Además también es una manera de regular la profesión (ADMTE, 2022; Panhofer, 2005a).

La DMT se considera una práctica clínica que implica el uso de la danza y el movimiento con fines terapéuticos (Fishman, 2005). Se encuentra dentro de las terapias creativas junto con la musicoterapia y arteterapia, entre otras (Panhofer, 2005b). Las terapias creativas tienen como objetivo principal favorecer el desarrollo integral de la persona a través de un proceso creativo, entendido como un proceso vital para alcanzar una salud psicoemocional estable, mediante la integración mente, cuerpo y emoción (Cury Abril, 2015).

Las teorías y métodos que se utilizan en la DMT se basan en disciplinas multidisciplinares. Utiliza la teoría y método psicoterapéutico y se funda en la investigación sobre la comunicación no-verbal, la psicología del desarrollo y los sistemas de análisis de movimiento (Kestenberg 1975, Stanton-Jones, 1992 como se citó en Panhofer, 2005a).

La DMT parte de la premisa que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos (Levy, 1988), basándose en la conexión entre movimiento y moción (*motion* y *emotion*) utilizando el cuerpo y su propio lenguaje (Berrol, 1992 como citó Fishman, 2005; Panhofer, 2005b), o dicho de otra manera, entre el cuerpo y la mente y su constante interacción (Stanton-Jones, 1992). Los cambios en el movimiento conducen a modificaciones en el ámbito psicológico promoviendo bienestar y desarrollo (Levy, 1988). En otras palabras, el movimiento y la postura influyen en el pensamiento y los sentimientos, y viceversa. Teniendo esto en cuenta, la DMT trabaja con las emociones a través del cuerpo, el movimiento y del proceso creativo. El objetivo principal de la DMT es lograr la integración de los procesos corporales, emocionales y cognitivos utilizando el cuerpo y sus expresiones no verbales para promover dicha integración (Panhofer, 2005b) y podríamos decir que forma parte del <<arte de curar>> (Panhofer, 2005a).

A través de la danza y el movimiento del mundo interior de cada persona resulta más fácil compartir el simbolismo personal, se encuentran significados en gestos, posturas y cualidades de movimiento, así como se muestran los modelos de relaciones personales que uno tiene con los demás (Bernstein, 1979, Payne, 1992 como se citó en Panhofer, 2005b). Gracias a la DMT, se toma conciencia del propio movimiento produciendo un *insight* corporal y pudiendo acceder a donde la comunicación verbal con las palabras no llega, y la comunicación no verbal sí. De esta manera, la DMT resulta útil para esas personas que tengan dificultades con la comunicación verbal y su lenguaje, así como personas que presentan psicosis o trastornos del espectro autista (Chaiklin, 1975).

La técnica que se utiliza en DMT es la observación y análisis del movimiento para describir cómo sucede el movimiento, más que en qué movimiento se realiza. Desde la cualidad del movimiento se hacen inferencias acerca del significado psicológico de éste. Por lo tanto, la DMT se centra en aspectos cualitativos, psicológicos y expresivos del movimiento (Panhofer y Rodríguez, 2005).

En cuanto a la observación y análisis del movimiento una de las herramientas más utilizadas es la teoría de Rudolph Laban (1987). Permite la observación exhausta del movimiento para conocer y ampliar el espectro de vocabulario expresivo funcional. Así, en el campo terapéutico facilita la comprensión de los cambios sutiles de manejo del cuerpo y las consecuencias de significado gracias a que ayuda a describir, medir y cualificar el movimiento. Desde su teoría de "*Laban Movement Analysis*" (LMA) (Laban, 1991) expone que cada partícula de movimiento influye una forma, un esfuerzo particular, una orientación en el espacio, una relación con el tiempo y un flujo característico. El conjunto de estos elementos forman la constitución de un patrón cuyo esquema se repite y se caracteriza por un estado particular, un rasgo de personalidad, una forma de dinámica grupal o tendencia relacional definida. En otras palabras, describe patrones de movimiento que son consistentes para un individuo y que le diferencian de otros.

La DMT utiliza diferentes estrategias, técnicas y posibilidades de intervención dentro de sus sesiones. Encontramos la utilización de la improvisación, la imitación, la creación y la técnica de la danza (Murcia, 2017), la utilización de materiales, la utilización de historias y canciones, el simbolismo y la metáfora como herramienta de externalización.

2.8.3. Danza terapéutica versus Danzaterapia

Después de haber visto en qué consiste la danza terapéutica y la danzaterapia, más concretamente la Danza Movimiento Terapia, vamos a remarcar cuáles son las diferencias principales.

Según menciona Susan Imus en la conferencia sobre la diferencia entre danza «terapéutica» y danza movimiento terapia (ADTA, 2018), la danza es una fuerza creativa que puede cambiar y mejorar nuestros cuerpos, estados de ánimo y nuestras vidas. Hay muchos testimonios que hablan de cómo la danza es terapéutica, pero decir que bailamos para sentirnos mejor, no quiere decir que se esté tratando de DMT. Ambas ayudan en el desarrollo de la autoestima, la confianza y la conciencia, el proceso por el cual esto ocurre puede ser muy diferente. Mientras que la danza terapéutica se enfoca en objetivos de movimiento, la danzaterapia generalmente se enfoca en objetivos psicosociales o intervención conductual (Hornthal, 2018).

La diferencia fundamental es la profesionalización, la formación que tenga la persona que realiza la sesión. Para impartir una sesión de danza terapéutica no es necesario una formación específica, en cambio, para poder impartir sesiones de danza movimiento terapia es esencial que la persona haya realizado una formación para ser terapeuta de danza movimiento terapia, siendo así una persona cualificada para el cuidado de la salud mental de otras personas. Los especialistas en DMT son los únicos bailarines y bailarinas capacitadas para brindar terapia gracias a su formación en el desarrollo y en las patologías biopsicosociales. Utilizan la danza y el movimiento desde un abordaje terapéutico que integra los aspectos físico, emocional, cognitivo, social y espiritual en el individuo (ADTA, 2018).

De esta manera, el profesional de danza terapéutica no realiza una psicoterapia, sino que utiliza la recreación. Así, la mayor parte de la danza terapéutica se realiza por placer, es decir, las actividades que se realizan son recreativas, para el disfrute, enseñando movimientos o pasos de baile. Por otro lado, la danzaterapia es una forma de psicoterapia que se basa en la relación entre el paciente y el terapeuta. Si bien puede ser agradable, la terapia no siempre es una experiencia placentera. El movimiento se utiliza para expresar y validar emociones a medida que surgen en la relación terapéutica (Hornthal, 2018). En las sesiones de DMT se respetan y honran todas las danzas y movimientos auténticos. Si surge una situación de angustia, el terapeuta sabe cómo llevar la situación y cómo aprovechar lo que surge para la intervención terapéutica, así lo que puede comenzar como un problema se convierte en una nueva posibilidad. En una clase de danza terapéutica se reconduciría la situación para poder continuar impartirla (ADTA, 2018).

Partiendo de la base de que la persona profesional que imparte danza terapéutica no tiene por qué ser una terapeuta, encontramos una diferencia con las personas terapeutas de danza movimiento terapia. La primera instruye, mientras que la segunda facilita. Entonces, en la danza terapéutica es una persona instructora quién enseña algo, mientras que en la danzaterapia se encarga una persona terapeuta de dirigir un proceso, a modo de facilitadora (Hornthal, 2018). Por lo tanto, hay una diferencia entre el enfoque directivo de un profesor de danza y la respuesta receptiva del estudiante, y en la facilitación de un especialista en DMT. Éste último desarrolla una relación recíproca de movimiento con el paciente a través de la evaluación e intervención dinámicas (ADTA, 2018).

Esta diferencia en el enfoque directivo hace que exista una discrepancia entre producto versus proceso. La danzaterapia pone el enfoque en el proceso de encontrar el simbolismo a través del movimiento que surge en cada sesión y, en la medida que sea posible el procesamiento verbal. No se suelen hacer representaciones delante de una audiencia a no ser que sea un objetivo de la terapia. La terapia continuará hasta que el terapeuta vea que el paciente está preparado para darle el alta. En cuanto a la danza terapéutica, podríamos decir que se trata más bien de conseguir un producto en el cual se enseñan habilidades o técnicas de danza que pueden servir para mejorar el equilibrio y la coordinación, mejorar la actividad neuronal, etc. Dicho producto, se puede representar en una actuación delante de un público para demostrar que se ha conseguido el objetivo. Por lo tanto, otra diferencia entre las dos es el producto versus el proceso (Hornthal, 2018; Panhofer, 2005a).

Entonces, aunque partimos de que el movimiento en si es terapéutico y que, por lo tanto, en cualquier clase de cualquier género de danza habrá danza terapéutica, no podemos decir que hay danza movimiento terapia si no se cumplen con unos requisitos (Panhofer, 2005a):

- Formación específica de la persona que imparte la sesión.
- Objetivos terapéuticos del grupo.
- Confidencialidad de lo que pasa en las sesiones y códigos éticos para proteger la información del paciente.
- No se pueden mantener relaciones sociales con personas del grupo.
- Las sesiones siempre mantienen la misma estructura.
- Los objetivos van dirigidos a las necesidades terapéuticas del grupo y de la población específica.
- Incluye fundamentos teóricos sobre teorías psicológicas y observación y análisis del movimiento.
- Supervisión clínica requerida.
- El terapeuta requiere que haga terapia personal.
- Los grupos suelen ser de 1 a 10 personas.

Desgraciadamente, aunque existan tales diferencias, el término de danzaterapia se sigue utilizando indistintamente. Además, hay países donde no hay un organismo formal que regule la profesión y existe poco acceso a libros y publicaciones de DMT siendo habitual que exista una confusión en ambos conceptos. Existe pues, mucha superposición entre la danza terapéutica y la danzaterapia y por lo tanto, es necesario que las personas reciban educación sobre los diversos servicios para que pueden mejorar la calidad de vida y el funcionamiento (Hornthal, 2018).

2.8.4. Danza educativa/creativa

La danza educativa/creativa forma parte de la dimensión educativa de la danza. La danza es el medio para favorecer el desarrollo integral de las personas siendo un elemento expresivo y favorecedor de la creatividad (García Ruso, 1997; UAM, 2022). Es una herramienta educativa al alcance de todo el mundo porque no está condicionada ni por la edad ni por la condición física (Del Río, 2019). Dentro de esta dimensión se engloban diversas formas y prácticas de movimiento, la danza, la música y las artes plásticas como parte del aprendizaje integral de la persona y como un apoyo de crecimiento personal (García Ruso, 1997). Es necesario que lo lleve a cabo una persona profesional especializada en la materia que sea sensible a las características y necesidades del alumnado, las particulares del contexto y los

objetivos que se pretenden desarrollar (UAM, 2022). Se utiliza el cuerpo y los movimientos para expresar sus pensamientos y sentimientos con la ayuda de la guía de la persona profesional (Kokkonen, 2014). Se realiza mediante la participación activa a través de un proceso dinámico que permita la adquisición de destrezas y técnicas necesarias para la imitación, la reproducción, la observación, la improvisación y la composición desarrollando así determinadas capacidades de la persona (García Ruso, 1997).

Según la autora Robinson (1983) tal y como menciona Panhofer (2005) en su libro, la danza puede movilizar profundamente en los ámbitos físico, psíquico e intelectual. Aporta un dominio corporal, una posibilidad de expresión y una ocasión de establecer relaciones con los demás, así como la oportunidad de descubrirse y de construirse. De esta manera las aportaciones de la danza educativa son las siguientes:

- Aprendizaje y desarrollo corporal y motor.
- Aprendizaje y desarrollo sensorial y perceptivo.
- Exploración y conocimiento de los elementos de lenguaje coreográfico.
- Aprendizaje y desarrollo de facultades cognitivas.
- Aprendizaje y desarrollo de aptitudes relacionales.
- Aprendizaje y desarrollo de facultades imaginativas y creativas

En resumen, la danza es el medio para lograr una educación global y holística formando así parte del <<arte de enseñar>> (Panhofer, 2005a). En dicha educación se desarrollan las inteligencias múltiples, la sensibilización, la ampliación y la profundización de la educación estética y artística. La intención de esta dimensión educativa es acercar la práctica del movimiento y la danza a múltiples colectivos y sectores de la sociedad, ya que está demostrado que mejora el bienestar general, físico, social y emocional (UAM, 2022).

2.9. Danza y Educación emocional

Después de haber visto más concretamente en qué consiste la danza terapéutica, la danzaterapia y la danza educativa, vamos a poner ahora el enfoque en cómo la danza puede tener relación con la educación emocional.

Panhofer (2005) manifiesta que la danza sirve para canalizar y expresar emociones, además fomenta estados emocionales positivos y genera bienestar (Knestaut, Devine y Verlezza, 2010 como se citó en Kokkonen, 2014; Sarmiento, 2015; Pérez Testor y Griño, 2017), aumentando la autoestima y la contribución a mejorar la calidad de vida en relación a la salud (Reyes-Soto et al., 2019). Además, también favorece la toma de conciencia de las emociones, tanto las propias como las de los demás, y mejora el autoconocimiento de nuestro cuerpo (Sarmiento, 2015).

Como hemos visto con la DMT, la danza puede ser utilizada con fines terapéuticos y se asocia con la gestión de las emociones. Ahora bien, la danza también puede tener cabida dentro de la educación emocional y sus competencias porque como expone Connolly (2005 como se citó en Aragón, Balaguer, Zorilla, 2016), la danza es importante para desarrollar la inteligencia socioemocional. Además, según Fuentes (2007) para una persona bailarina es importante conocer sus necesidades psicológicas y disponer de unas herramientas que le permitan utilizar de una manera positiva ese conocimiento de sí mismo. Por lo tanto, dado que el cuerpo es un vehículo de expresión emocional, a través de la danza y los movimientos del cuerpo, tenemos un abanico de posibilidades para trabajar la educación emocional en este campo.

Involucrar el cuerpo supone dar cabida a la interacción entre cuerpo-mente-comportamiento y dar importancia tanto a la comunicación verbal como la no verbal.

Teniendo en cuenta todo esto, ahora vamos a pasar a ver cómo las diferentes competencias emocionales descritas por el GROPE (Bisquerra, 2009) pueden tener relación con la danza, y así, proponer un programa de educación emocional a través de la danza:

- **Conciencia emocional:** Para Jim y Ceci Taylor, autores del libro *Psychology of Dance*, citado en Fuentes (2007), el primer paso a dar para la preparación de la mente del bailarín es desarrollar la autoconciencia. La autoconciencia emocional permitirá entender las emociones, las necesidades, las virtudes o carencias propias. Para ello, es importante saber escuchar nuestro cuerpo y ser conscientes de lo que sentimos. Una vez tomada esta conciencia, resultará más fácil que a través del movimiento del propio cuerpo ser capaz de expresar emociones a través de la danza. Para que esto suceda, es necesaria una extrema sensibilidad para poder proporcionar a cada movimiento la emoción que pretende transmitir (Murcia, 2017).

El uso del movimiento auténtico de Mary Whitehouse (Levy, 1988), puede ayudar a desarrollar esta conciencia. Es una metodología emprada en DMT que introdujo esta pionera, pero que resulta útil utilizarla para fomentar la conciencia emocional. Consiste en dejar que las emociones emerjan a través de movimiento haciendo posible la apertura y expresión creativa de contenidos del mundo interior a través del movimiento individual. Esto posibilita explorar “aquello que mueve a la persona por dentro” dejando experimentar la sensación de ser movidos más que movernos de manera intencionada. Es decir, dejar que nuestras emociones se expresen a través de movimientos sin impedir sus manifestaciones. Reflexionar cómo nos sentíamos antes de movernos, durante y después ayuda a tomar conciencia emocional de las propias emociones y denominarlas.

La conciencia emocional a través de la danza también puede ayudar a tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente. Reflexionar sobre cómo suelo moverme cuando siento una emoción, en qué niveles (alto, medio o bajo) nos movemos cuando siento emociones positivas o negativas, etc., es una manera de entender esta interacción y ayudar a reconocer las emociones, tanto las propias como las de los demás. La teoría de Rudolf Laban (Ros, 2008) sobre los esfuerzos y las polaridades de los movimientos nos permite tomar conciencia de cómo nos sentimos empleando los diferentes esfuerzos y sus correspondientes polaridades. El esfuerzo corresponde a la dinámica del movimiento que sirve como un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. En todo movimiento encontramos 4 factores (tiempo, peso, espacio y flujo), cada uno con sus correspondientes polaridades.

		Polaridad
Esfuerzo	Tiempo	Súbito/repentino
		Sostenido
	Peso	Liviano
		Firme
	Espacio	Directo
		Indirecto/flexible
	Flujo	Libre
		Conducido/dirigido

Otro aspecto que puede ayudar a fomentar esta competencia emocional es tomar conciencia de la relación entre la música y las emociones. Generalmente bailamos con música de fondo y nos movemos en consecuencia a ésta. Por lo tanto, fijarnos en qué siente mi cuerpo y qué emoción me provoca una determinada canción potenciará la conciencia emocional. De esta manera, las emociones estéticas toman partida y ser conscientes de ellas mejoran esta competencia.

La conciencia emocional también incluye comprender las emociones de los demás. A través de la danza, también podemos fomentar que esta competencia se desarrolle. Para ello, se puede utilizar la observación de los movimientos de las demás personas para identificar y reconocer qué emociones sienten y saberlas denominar, a la vez que reflexionar qué me provoca su expresión y saber implicarse de manera empática, trabajando así la empatía cinestésica. Dentro de este aspecto entrarían las emociones estéticas junto con las neuronas espejo cuando observamos a alguien bailar.

Para tomar conciencia emocional es importante fijarnos tanto en la expresión facial como en la postura y los movimientos corporales dado que la comunicación no verbal es una parte fundamental de la expresión de las emociones.

Por otra parte, tener esta conciencia emocional, no solo ayudará en el ámbito de la danza, sino que también ayudará en la vida cotidiana a saber cómo nos sentimos.

- Regulación emocional: Bailar puede ser una buena manera para poner en práctica la regulación emocional. Mover tu cuerpo te permite expresarte y danzando puedes expresar diferentes sentimientos. Puede ser una vía de escape para expresarte, pero también una manera de canalizar tus emociones con mayor o menor intensidad. Además, si nos centramos en poner en práctica una coreografía aprendida, depende de cómo sea ésta, tanto la persona que la enseña, como la música que acompaña el baile, nos pedirá más una emoción u otra. Así, tener una buena regulación emocional nos servirá para poder expresar lo que realmente queremos transmitir y también cuando nos pidan representar una emoción ser capaces de regularla para expresar el nivel de emoción correspondiente. Dicho de otra manera, tener una expresión emocional apropiada.

Los bailarines necesitan tener una buena regulación de sus emociones y sentimientos. Cuando nos enseñan una coreografía se tiene que trabajar en ella. Es decir, no sale perfectamente a la primera, sino que se tiene que ir practicando y mejorando poco a poco. Aquí entra la importancia de una buena regulación emocional. Debemos tolerar la frustración cuando algún paso no nos sale o cuando algo no nos acaba de gustar como lo hacemos. Así, es necesario preservar el logro de los objetivos, en este caso realizar bien una coreografía, a pesar de las dificultades que podamos tener y poseer habilidades de afrontamiento para los retos.

Otra microcompetencia es la de autogenerar emociones positivas. Bailamos porque disfrutamos haciéndolo y nos da placer, nos genera emociones positivas, en la gran mayoría de los casos. En otros, bailamos para expresar emociones negativas como manera de canalizar. La música es una buena herramienta que nos puede ayudar a generar emociones positivas y bailar en consecuencia. Por lo tanto, la danza junto a la música nos puede ayudar a generar emociones positivas y así tener la capacidad para autogestionar nuestro propio bienestar emocional.

- Autonomía emocional: En la danza esta competencia emocional es sumamente importante porque se engloban la autoestima, la automotivación y la autovaloración. Estas tres microcompetencias son esenciales para un bailarín.

Un bailarín se expresa con su cuerpo. Una persona no se expresará de la misma manera si tiene una imagen positiva de sí mismo o negativa. Según Trudi Schoop, pionera de DMT, a través del movimiento la autoestima puede mejorar cuando una

persona funciona físicamente de manera más efectiva (Levy, 1988). Así, tener una buena autoestima y estar satisfecho de ti mismo ayudará a que te expreses con más seguridad y por consecuencia se vea reflejado en la manera de moverte.

En relación con la autoestima va la autovaloración. A veces somos muy críticos con nosotros mismos a la hora de bailar. Cuántas veces un bailarín sale insatisfecho de una actuación cuando se ha equivocado solo un segundo de una pieza de tres minutos. Tenemos que ampliar la mirada y saber valorar también las cosas que hacemos bien sin quitarles importancia.

Tanto para fomentar la autoestima como la autovaloración es importante elogiarse. Debemos ser capaces de identificar las propias cualidades positivas como las de los demás que nos ayudará también a fomentar la automotivación.

La motivación en la danza además tiene una gran relevancia para que los bailarines persistan en sus clases. La danza es una actividad de enseñanza y aprendizaje que requiere exigencias físicas pero también psicológicas. Por lo tanto, no sólo debemos atender a la parte motriz sino que también a la parte mental. Debemos llegar a conseguir que la mente se encuentre en un estado óptimo para favorecer que los bailarines se sientan cada día satisfechos con las clases que reciben y con las actuaciones que realizan (Fuentes, 2007).

También, podríamos decir que la automotivación está ligada con el estado de *flow* o flujo que propone Mihaly Csikszentmihalyi (1997). Entendemos por este concepto, un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma. A través de la danza podemos llegar a este estado, ya sea en una clase de baile como en nuestra habitación bailando a nuestro rollo.

- **Competencia social:** La danza posee una dimensión social. Ya desde épocas pasadas se bailaba en compañía. Hoy en día, sigue sucediendo lo mismo. La juventud suele salir de fiesta a bailar por las noches como una manera de interacción social, se hacen encuentros de sardanas en la calle, de swing, lindy hop, etc. También en las clases de baile compartimos espacio con otras personas. Es por estos motivos que es necesario fomentar esta competencia para tener la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas a través de la danza.

Para ello es necesario dominar las habilidades sociales básicas como la escucha. La escucha también se puede realizar a nivel corporal y estaría relacionada con la comunicación receptiva, es decir, cómo atiende a los demás. En nuestro caso a la comunicación no verbal para recibir el mensaje con precisión. De esta manera también podremos poner en práctica la comunicación expresiva para expresar cómo nos sentimos. Para los dos tipos de comunicación, es necesario respetar a los otros para que compartir emociones sea enriquecedor (Bisquerra, 2009).

En la danza podemos poner todo esto en práctica permitiendo que los cuerpos compartan un mismo espacio y se comuniquen entre ellos. A través de los diferentes movimientos se aprende a ceder, acompañar, respetar, observar, sentir, pedir, etc.

Otro aspecto a tener en cuenta, son las clases de baile. Una clase de baile está compuesta por diferentes personas. El clima emocional de ésta tiene que ser bueno y respetuoso. Así, por ejemplo, si a una persona no le sale un paso, en vez de reírnos de ella, de manera asertiva podemos ayudarla y comportarnos con una actitud prosocial y cooperar con nuestro compañero.

- **Habilidades para la vida y el bienestar:** En este trabajo no se trabajará esta competencia específicamente pero se pretende que los participantes a medida que avanza el programa y una vez acabado, puedan ser capaces de llevar todo lo aprendido y ponerlo en práctica fuera de las sesiones ya sea en las clases de baile como fuera de ellas.

Teniendo en consideración todo lo comentado en este apartado, a continuación se expone la parte de diseño de intervención del programa de educación emocional a través de la danza titulado “Emociones Bailadas”.

3. DISEÑO DE LA IMPLEMENTACIÓN

3.1. Análisis de contexto y detección de necesidades

El proyecto que se presenta a continuación es un Programa de Educación Emocional bajo el nombre de “Emociones bailadas: Programa de Educación Emocional a través de la danza de 6 a 12 años”. La intervención se llevará a cabo en una escuela de danza en Sant Cugat del Vallès. Antes de proceder a la explicación del programa, tal y como describen los autores Álvarez González y Álvarez Justel (2016), es necesario realizar un análisis del contexto en el que se llevará a cabo para más tarde poder hacer un análisis de las necesidades.

La escuela de danza donde se llevará a cabo la implementación del programa es l'Escola Sant Cugat situada en Sant Cugat del Vallès, una ciudad de unos 90.000 habitantes, ubicada en el Área Metropolitana de Barcelona, y una parte importante de su territorio dentro del Parque Natural de Collserola. En esta ciudad, encontramos diferentes tipos de habitantes y clases sociales, desde muy alto *standing* a gente humilde y trabajadora, aunque lo que más predomina es la clase media.

La escuela fue fundada en el año 1979 y actualmente está dirigida por dos socias, Rosa Lechón y Eva Peñuela, ambas profesoras de la misma escuela. L'Escola Sant Cugat es una escuela que ofrece clases extraescolares para todas las edades de hip-hop, *sexy style*, zumbatono y yoga. Dispone de 10 profesoras y tiene más de 100 alumnos/as. Cada profesora tiene su propia clase a lo largo del curso, con un máximo de 20 alumnos/as, y se trabajan diferentes aspectos como la consciencia corporal, la flexibilidad, fuerza, potencia y rendimiento, técnica y movimientos en diferentes estilos, carisma, estilo propio, *freestyle* entre otros (Escola Sant Cugat, 2022). Al principio de cada clase se realiza un calentamiento y estiramientos para preparar el cuerpo para moverse. La principal filosofía de la escuela es el esfuerzo, el respeto y la comunicación formando así una gran familia donde se trabaja, se comparte y se crece como persona.

Antes de la implementación de este proyecto no se ha realizado nunca un Programa de Educación Emocional como tal, pero sí que desde siempre se ha optado por el bienestar de sus alumnos y alumnas ofreciendo una enseñanza de calidad y cercana. Aun así, alguna vez se ha realizado algún taller de cohesión de grupo donde también se trabaja la importancia de las emociones cuando bailamos y la conexión con las otras personas.

Desde el primer momento que propuse implementar el Programa en la escuela fue bien recibido y se dieron cuenta que era muy necesario y que podría ser muy beneficioso

para su alumnado. Ambas directoras consideraron que era muy buen momento para realizarlo debido al momento actual de la pandemia del Coronavirus, también conocido como Covid-19. Como consecuencia de este virus, hemos tenido que ir adaptándonos a las restricciones del Gobierno y a nuevas situaciones. Las emociones han jugado y siguen jugando un papel muy importante en toda esta situación. Así las dos comentan que todo lo que sea beneficioso para saber gestionar mejor la situación que nos toca vivir y luego para nuestro día a día emocional lo consideran oportuno. Es por este motivo que tanto Rosa como Eva han colaborado para que se pueda llevar a cabo tanto informando al alumnado y familias como poniendo a mi disposición una de las salas para que se pueda realizar. El resto de profesoras también han creído que era muy buena propuesta y han animado a sus clases a que formen parte del programa.

Así, para la recogida de información del análisis de necesidades de los participantes se han realizado entrevistas orales con las socias de la escuela de danza, también, se ha tenido en cuenta mi propia experiencia como profesora de Hip-hop mediante procedimientos de tipo observacional y finalmente, un cuestionario ad hoc a modo pretest para los participantes (*ver en anexos*). Por lo tanto, se han empleado estrategias de recogida de datos tanto cualitativas como cuantitativas.

La necesidad principal detectada que se ha encontrado ha sido la potenciación de las competencias emocionales a desarrollar por las personas bailarinas. Para ello, primero falta una mejor conciencia emocional. Una vez trabajada esta conciencia, se tendría que pasar a la regulación emocional. Además, a menudo, hay alumnos y alumnas que no bailan “más grande” o no acaban de expresar porque sienten vergüenza y/o timidez. Es por este motivo también que es necesario trabajar las emociones sociales y fomentar la autonomía emocional, como potenciar una mejor autoestima y generación de emociones positivas.

Los destinatarios del programa son niños y niñas de edades comprendidas entre 9 y 12 años que bailan hip-hop extraescolar, excepto un niño, que se ha apuntado al programa porque es amigo de un niño que sí que bailaba y le interesaba dicho programa. Contamos con una muestra arbitraria formada por 6 participantes (4 niñas y 2 niños) de diferentes clases y participan en el programa de manera voluntaria.

3.2. Objetivos de la intervención

Tras el análisis del contexto y la detección de necesidades de los destinatarios nos encontramos con objetivos generales y específicos que se pretenden conseguir a través del Programa de Educación Emocional “Emociones Bailadas” a lo largo de las diferentes sesiones. A continuación se exponen dichos objetivos por sesiones para mayor claridad:

- Potenciar la competencia de conciencia emocional:
 - Sesión 1:
 - Tomar conciencia de las propias emociones.
 - Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
 - Mejorar el reconocimiento de las emociones.
 - Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
 - Sesión 2:
 - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente.
 - Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música.

- Tomar conciencia de las propias emociones.
 - Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
 - Mejorar el reconocimiento de las emociones.
 - Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
 - Observar la expresión de los compañeros/as.
 - Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
 - Comunicar emociones.
 - Reflexionar qué me provoca la expresión de los compañeros/as.
- Mejorar la competencia de regulación emocional:
- Sesión 3:
 - Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
 - Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
 - Sesión 4:
 - Autogenerar emociones positivas
 - Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
 - Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
- Desarrollar la autonomía emocional:
- Sesión 5:
 - Mejorar la autoestima.
 - Trabajar la automotivación.
 - Mejorar la autovaloración.
 - Identificar las cualidades positivas de ti mismo de manera individual y con ayuda de los demás.
 - Fomentar la creatividad.
- Potenciar su competencia social:
- Sesión 6:
 - Potenciar el respeto a los demás.
 - Practicar la comunicación receptiva.
 - Practicar la comunicación expresiva.
 - Compartir emociones.
 - Identificar actitudes asertivas.
 - Identificar emociones que provocan actitudes asertivas.
 - Analizar las propias actitudes.

En la séptima y última sesión se trabajaran todas las competencias emocionales a lo largo del programa :

- Potenciar la competencia de conciencia emocional.
- Mejorar la competencia de regulación emocional.
- Desarrollar la autonomía emocional.
- Potenciar su competencia social.

3.3. Contenidos y actividades

Los contenidos que se van a trabajar a lo largo del programa de educación emocional están relacionados con el modelo pentagonal del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en el cual clasifican las competencias emocionales en cinco (Bisquerra, 2000). En nuestro caso solo trabajaremos con las cuatro primeras, consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia emocional. La quinta competencia, habilidades para la vida y bienestar, no se trabaja dentro del programa como tal pero se pretende que los participantes una vez acabado el programa puedan ser capaces de llevar todo lo aprendido y ponerlo en práctica fuera del programa ya sea en las clases de baile como fuera de ellas.

Por lo tanto, tenemos cuatro bloques temáticos donde en cada uno se trabaja una competencia emocional diferente:

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL		
Bloque 1	Conciencia emocional	<p>Concienciación de las propias emociones y de las emociones de las otras personas a través del baile/movimiento.</p> <p>Interacción entre emoción, cuerpo y mente.</p> <p>Identificación de las emociones que nos transmiten diferentes tipos de música.</p> <p>Música y estados emocionales.</p> <p>Emociones estéticas.</p> <p>Neuronas espejo.</p> <p>Movimiento en diferentes niveles.</p> <p>Esfuerzos y polaridades de Rudolph Laban.</p>
Bloque 2	Regulación emocional	<p>Expresión de las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.</p> <p>Regulación las emociones y sentimientos a través del movimiento.</p> <p>Emociones positivas.</p> <p>Autogeneración de emociones positivas.</p> <p>Automasaje.</p>
Bloque 3	Autonomía emocional	<p>Autoestima, automotivación y autovaloración.</p> <p>Cualidades positivas.</p> <p>Elogios.</p> <p>Creatividad.</p>
Bloque 4	Competencia social	<p>Comunicación receptiva y expresiva.</p>

		Comunicación no verbal. Asertividad. Respeto. Compartir emociones. <i>Mirroring.</i>
--	--	--

Cada competencia se separa en un bloque distinto porque considero que de esta manera se puede trabajar más detalladamente y concretamente. Aun así, se tienen que contemplar como una concepción holístico-globalizada y un proceso continuo de aprendizaje (López Cassà, 2003).

Las descripción de las actividades del programa se adjuntan en los [anexos](#) por su larga extensión. El título de dichas actividades es el siguiente:

- *Check in:* cómo nos sentimos.
- Nos movemos en diferentes niveles.
- Dejar fluir el movimiento.
- Moviéndonos con las polaridades.
- Música y emoción.
- Paseando.
- Bailamos un combo con diferentes emociones.
- Representación emocional de una situación.
- Automasaje.
- Imagino algo que me gusta.
- Mi lista de canciones alegres.
- La flor.
- Elogiarse.
- Canción y baile para mí.
- Miradas que bailan.
- Nos movemos en consecuencia.
- Actuando con asertividad.
- Bailamos en el centro.
- Imitar y ser imitado.
- Creamos nuestra experiencia emocional.

3.4. Metodología

La metodología seguida ha tenido en cuenta el enfoque constructivista el cual parte de la concepción de un proceso de construcción personal a lo largo de la vida y asume la idea de construcción de la persona con la participación activa y la implicación personal del participante en el proceso de desarrollo y aprendizaje (Obiols, 2005). Teniendo en cuenta este enfoque, se pretende que los destinatarios del programa sean los protagonistas de las sesiones y que la persona educadora sea una mediadora del aprendizaje con una actitud abierta, flexible y empática.

Este programa también sigue la metodología de la educación emocional la cual debe ser eminentemente práctica (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017). Es por este

motivo que las técnicas y dinámicas que se utilizan son vivenciales favoreciendo la vivencia de los contenidos del programa de manera participativa, entrando en acción y potenciando la reflexión de los participantes. De este modo, las actividades que se han escogido para conseguir los objetivos planteados en el programa tienen el foco en experimentar con el propio cuerpo a través de diversas técnicas como dinámicas de grupo, autoreflexión, relajación, respiración, flow, modelaje...

Las actividades pueden ser de carácter individual, con pequeños grupos o el grupo completo. Así, tenemos diversas maneras de trabajar el desarrollo de las competencias emocionales.

Es importante tener en cuenta las necesidades y tiempos de aprendizaje o acción de cada participante. Hay personas que entran en acción más rápido y otras que les cuesta más. En ningún caso se presiona a una persona para que empiece la actividad ya que tiene que salir de ella cuando esté preparado/a. Esto implica respetar y aceptar la libre decisión de cada uno de los destinatarios de participar o no. De la misma manera, no se obliga a nadie a compartir las propias emociones con el resto del grupo, solo cuando se haya creado un clima de confianza se invitará a quienes quieran a poder hacerlo si les apetece compartir sus experiencias de carácter emocional (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017).

Se ha tenido presente también la Teoría del aprendizaje Social de Bandura (1977) para la metodología de la intervención, incorporando así el modelado como estrategia de intervención. Esta teoría pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje y analizar como éstos modelos pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017).

Cada sesión sigue una misma estructura. Se parte de la estructura de las sesiones de Danza Movimiento Terapia (DMT) de Marian Chace, una de las pioneras de este tipo de terapia (Levy, 1988), pero se hace alguna pequeña modificación debido a que no nos encontramos en un espacio de terapia sino en un espacio de aprendizaje emocional a través del movimiento. La estructura de las sesiones que se utiliza en el programa es la siguiente:

- **Check in (Bienvenida):** se da la bienvenida a los participantes y se pregunta cómo se encuentran.
- **Desarrollo/Proceso de la sesión:** se realizan las actividades pertinentes para lograr los objetivos establecidos.
- **Cierre:** se da el espacio para que se puedan compartir las experiencias emocionales si se desea, se da espacio a la reflexión y se evalúa la sesión.

Continuando con la misma autora, Marian Chace, también se hace uso de su metodología del círculo (Levy, 1988). Todos los participantes se colocan en un círculo y bailan/se mueven dejándose inspirar por los movimientos de los demás. El objetivo no es copiar exactamente los movimientos de otra persona sino moverse en el sentimiento y la cualidad de movimiento de la que lidera el círculo. Entendemos por cualidad de movimiento según la LMA (*Laban Movement Analysis*) cómo se mueve el cuerpo teniendo en cuenta los 4 factores de moción comunes en todo movimiento (flujo, espacio, peso y tiempo) (Ros, 2008). Dicho con otras palabras, si el movimiento es lento, rápido, se emplea mucha fuerza, si se baila con el peso en los pies o de puntillas, etc.

Siguiendo con la DMT, también utilizamos la metodología del movimiento auténtico de otra pionera, Mary Whitehouse (Levy, 1988) que consiste en experimentar el ser movido más que movernos de manera intencionada. En otras palabras, dejar que nuestras emociones emerjan a través del movimiento sin cuestionarnos el por qué ni impedir sus manifestaciones.

La música juega un papel fundamental en la metodología de las sesiones debido a que ayuda a conectar directamente con nuestra parte emocional y facilita el movimiento de nuestro cuerpo y en consecuencia la expresión de nuestras emociones.

3.5. Planificación

A continuación se presenta la planificación de las diferentes sesiones del Programa de Educación Emocional a través de la Danza de 6 a 12 años: Emociones Bailadas. La descripción de las actividades se incluye en los anexos.

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN Y CONCIENCIA EMOCIONAL (I)	
Competencia emocional	Conciencia Emocional.
Objetivos	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
Contenidos	Conciencia emocional y conciencia corporal de las propias emociones. Movimiento en diferentes niveles. Esfuerzos y polaridades de Rudolf Laban. Movimiento auténtico de Mary Whitehouse.
Desarrollo de la sesión	
<p>Al principio de la sesión se dará la bienvenida a los participantes. A continuación, se les realizará una introducción sobre que trata el Programa de Educación Emocional a través de la Danza: Emociones Bailadas.</p> <p>Una vez realizada la introducción y haber resuelto posibles dudas, se les entregará el cuestionario pre-test para que lo contesten tranquilamente.</p> <p>Cuando ya hayan terminado todos/as de contestarlo, se les indicará que realicen un círculo y empezaremos con el <i>Check in</i>: cómo nos sentimos. Después nos adentraremos ya en el desarrollo de la sesión empezando a trabajar con la competencia de conciencia emocional.</p> <p>El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos movemos en diferentes niveles. • Dejar fluir el movimiento. • Nos movemos con las polaridades. <p>Una vez acabadas las actividades correspondientes a la competencia de conciencia emocional, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.</p> <p>Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un</p>	

cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).	5'	No es necesario ningún material.
Nos movemos en diferentes niveles.	Tomar conciencia de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones.	15'	Equipo de música. Canciones tranquilas.
Dejar fluir el movimiento.	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.	20'	Equipo de música. Canciones tranquilas. Hojas de papel. Bolígrafos.
Moviéndonos con las polaridades.	Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.	15'	Equipo de música. Canciones para cada polaridad.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 2: CONCIENCIA EMOCIONAL (II)			
Competencia emocional	Conciencia Emocional.		
Objetivos	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente. Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música. Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Observar la expresión de los compañeros/as. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Comunicar emociones. Reflexionar qué me provoca la expresión de los compañeros/as.		
Contenidos	Emociones estéticas. Música y estados emocionales. Conciencia emocional y conciencia corporal de las propias emociones y las de los demás. Neuronas espejo.		
Desarrollo de la sesión			
<p>La sesión empezará dándoles la bienvenida y agradeciendo que hayan venido mientras realizan un círculo para empezar con el <i>Check in</i>: cómo nos sentimos.</p> <p>Antes de empezar con las actividades de esta sesión, se recordará lo que realizamos en la sesión pasada.</p> <p>El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música y emoción. • Paseando. <p>Una vez acabadas las actividades correspondientes a la sesión, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.</p> <p>Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.</p>			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del	5'	No es necesario ningún material.

	grupo (persona educadora).		
Música y emoción	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente. Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música. Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.	30'	Ficha de registro Equipo de música. Canciones de estilos diferentes. Bolígrafos.
Paseando	Observar la expresión de los compañeros/as. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Comunicar emociones. Reflexionar qué me provoca la expresión de los compañeros/as.	30'	Sala amplia.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (I)	
Competencia emocional	Regulación Emocional.
Objetivos	Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
Contenidos	Expresión de las emociones. Regulación de las emociones y sentimientos.
Desarrollo de la sesión	
La sesión empezará dando la bienvenida a todo el grupo mientras se colocan en círculo para empezar con el <i>Check in</i> : cómo nos sentimos.	
Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se recordará las sesiones anteriores en las cuales se trabajó la competencia de conciencia emocional. Se les	

puede pedir que intenten explicar con sus palabras que significa ser consciente a nivel emocional y con que idea o cosa se quedaron de las sesiones pasadas.

A continuación, se hará paso a la nueva competencia emocional, la regulación emocional. Para ello, se les pedirá que caminen por la sala mientras se les plantea la importancia de la regulación emocional. También se les puede preguntar si ellos creen que utilizan alguna técnica o estrategia de regulación emocional. Cuando uno de ellos intervenga, el resto del grupo tiene que pararse, es decir, dejar de caminar y quedarse donde está para así escuchar bien al compañero.

El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:

- Bailamos un combo con diferentes emociones.
- Representación emocional de una situación.

Una vez acabadas las actividades correspondientes a esta sesión, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.

Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.

Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).	5'	No es necesario ningún material.
Bailamos un combo con diferentes emociones.	Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.	30'	Combo de pasos. Si se desea: Equipo de música Canciones para cada emoción.
Representación emocional de una situación.	Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.	35'	Situaciones para cada grupo.
Actividad transversal: Creamos nuestra	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional.	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.

experiencia emocional	Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).		
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 4: REGULACIÓN EMOCIONAL (II)			
Competencia emocional	Regulación Emocional.		
Objetivos	Autogenerar emociones positivas. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.		
Contenidos	Emociones positivas. Automasaje. Imaginación de cosas positivas.		
Desarrollo de la sesión			
<p>La sesión empezará dando la bienvenida a todo el grupo mientras se colocan en círculo para empezar con el <i>Check in: cómo nos sentimos</i>.</p> <p>Luego, empezaremos por recordar qué hicimos en la sesión pasada y qué estábamos trabajando. Una vez puestos en contexto, daremos paso a las actividades.</p> <p>El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Automasaje. • Imagino algo que me gusta. • Mi lista de canciones alegres. <p>Una vez acabadas las actividades correspondientes a esta sesión, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.</p> <p>Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.</p>			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los	5'	No es necesario ningún material.

	demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).		
Automasaje	Estirar diferentes partes del cuerpo. Relajarse. Autogenerar emociones positivas.	15'	Equipo de música. Canciones relajantes.
Imagino algo que me gusta	Autogenerar emociones positivas. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.	15'	Equipo de música. Canciones alegres.
Mi lista de canciones alegres	Autogenerar emociones positivas. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.	30'	Hojas de papel. Bolígrafos. Equipo de música. Canciones alegres.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 5: AUTONOMÍA EMOCIONAL	
Competencia emocional	Autonomía Emocional.
Objetivos	Mejorar la autoestima. Mejorar la automotivación. Mejorar la autovaloración. Identificar las cualidades positivas de ti mismo de manera individual y con ayuda de los demás. Fomentar la creatividad.
Contenidos	Autoestima, automotivación y autovaloración. Cualidades positivas.

	Elogios. Creatividad. Estado de <i>flow</i> de Csikszentmihalyi.		
Desarrollo de la sesión			
<p>La sesión empezará dando la bienvenida a todo el grupo mientras se colocan en círculo para empezar con el <i>Check in</i>: cómo nos sentimos.</p> <p>Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se recordará las sesiones anteriores en las cuales se trabajó las competencias de conciencia emocional y regulación emocional. Como la última que se trabajo fue la de regulación emocional, se les preguntará que significa y si han sido más conscientes de las técnicas y estrategias que utilizan en su día a día.</p> <p>El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flor. • Elogiarse. • Canción y baile para mí. <p>Antes de pasar a realizar la actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional, les preguntaremos qué creen que hemos trabajado durante la sesión, y expondremos entre todo/as la competencia de autonomía emocional y su importancia.</p> <p>Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.</p>			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).	5'	No es necesario ningún material.
La flor	Mejorar la autoestima. Mejorar la autovaloración. Identificar las cualidades positivas de ti mismo con ayuda de los demás.	20'	Hojas de papel. Bolígrafos. Equipo de música. Canciones
Elogiarse	Mejorar la autoestima. Mejorar la autovaloración. Fomentar la creatividad.	15'	Equipo de música. Canciones. Espejo. Hojas de papel. Bolígrafos.

Canción y baile para mí	Mejorar la autoestima. Mejorar la automotivación. Mejorar la autovaloración. Fomentar la creatividad.	20'	Hojas de papel. Bolígrafos. Canción consensuada (opcional). Lista elogios de actividad Elogiarse.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 6: COMPETENCIA SOCIAL	
Competencia emocional	Competencia Social.
Objetivos	Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Compartir emociones. Potenciar el respeto a los demás. Identificar actitudes asertivas. Identificar emociones que provocan actitudes asertivas. Analizar las propias actitudes.
Contenidos	Comunicación receptiva y expresiva. Comunicación no verbal. Respeto. Asertividad.
Desarrollo de la sesión	
<p>La sesión empezará dando la bienvenida a todo el grupo mientras se colocan en círculo para empezar con el <i>Check in</i>: cómo nos sentimos.</p> <p>Una vez finalizado con el <i>Check in</i>, se hará un recordatorio de las sesiones anteriores y de las competencias trabajadas.</p> <p>A continuación, se introducirá la competencia social. Se les preguntará que creen que significa la nueva competencia y se les aclarará las posibles dudas al respecto antes de empezar con las actividades.</p> <p>El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miradas que bailan. • Nos movemos en consecuencia. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Actuando con asertividad. <p>Una vez acabadas las actividades correspondientes a esta sesión, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.</p> <p>Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.</p>			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).	5'	No es necesario ningún material.
Miradas que bailan	Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Compartir emociones. Potenciar el respeto a los demás.	15'	Si se desea espejo para la variación.
Nos movemos en consecuencia	Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Compartir emociones. Potenciar el respeto a los demás.	15'	Equipo de música. Canciones tranquilas.
Actuando con asertividad	Potenciar el respeto a los demás. Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Compartir emociones. Identificar actitudes asertivas. Identificar emociones que provocan actitudes asertivas. Analizar las propias actitudes.	30'	Fichas actores. Fichas de observación. Bolígrafos.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.

Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.
---	--	-----	----------------------------

SESIÓN 7: TRABAJAMOS LAS DIFERENTES COMPETENCIAS EMOCIONALES

Competencia emocional	Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social.
Objetivos	Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia corporal de las propias emociones. Mejorar el reconocimiento de las emociones. Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo. Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento. Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo. Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música. Compartir emociones. Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Practicar la comunicación no verbal. Potenciar el respeto a los demás. Mejorar la autoestima. Trabajar la automotivación. Mejorar la autovaloración.
Contenidos	Conciencia emocional. Regulación emocional. Autonomía emocional. Competencia social. <i>Mirroring.</i> Comunicación no verbal. Comunicación receptiva y expresiva. Respeto. Música y emoción.

Desarrollo de la sesión

La sesión empezará dando la bienvenida a todo el grupo mientras se colocan en círculo para empezar con el *Check in*: cómo nos sentimos.

Primero de todo se hará un repaso de las competencias emocionales que se han trabajado a lo largo de las sesiones. Les comentaremos que hoy pondremos en práctica todas de manera conjunta.

El orden de las actividades que realizaremos es el siguiente:

- Bailamos en el centro.
- Imitar y ser imitado.

Una vez acabadas las actividades correspondientes a esta sesión, se realizará la Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional.

Por último, pasaremos al cierre de la sesión. Para ello, primero entregaremos un

cuestionario para evaluar la sesión y finalmente abriremos un espacio de reflexión común para compartir.			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	<p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Tomar conciencia corporal de las propias emociones.</p> <p>Mejorar el reconocimiento de las emociones.</p> <p>Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.</p> <p>Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.</p> <p>Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.</p> <p>Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).</p>	5'	No es necesario ningún material.
Bailamos en el centro	<p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Tomar conciencia corporal de las propias emociones.</p> <p>Mejorar el reconocimiento de las emociones.</p> <p>Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.</p> <p>Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.</p> <p>Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.</p> <p>Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.</p> <p>Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música.</p> <p>Compartir emociones.</p> <p>Practicar la comunicación receptiva y expresiva.</p> <p>Practicar la comunicación no verbal.</p> <p>Potenciar el respeto a los demás.</p>	30'	<p>Equipo de música.</p> <p>Canciones.</p> <p>Hoja de registro.</p> <p>Bolígrafos.</p>
Imitar y ser imitado	<p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Tomar conciencia corporal de las propias emociones.</p> <p>Mejorar el reconocimiento de las emociones.</p> <p>Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.</p> <p>Expresar las emociones de manera apropiada a través del</p>	30'	<p>Equipo de música.</p> <p>Canciones.</p> <p>Hoja de registro.</p> <p>Bolígrafos.</p>

	baile/movimiento. Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento. Compartir emociones. Practicar la comunicación receptiva y expresiva. Practicar la comunicación no verbal. Potenciar el respeto a los demás. Mejorar la autoestima. Trabajar la automotivación. Mejorar la autovaloración.		
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional. Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión de la sesión	Evaluar la sesión. Compartir emociones.	10'	Cuestionario y bolígrafos.

SESIÓN 8: CIERRE	
Competencia emocional	Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social.
Objetivos	Potenciar la competencia de conciencia emocional. Mejorar la competencia de regulación emocional. Desarrollar la autonomía emocional. Potenciar su competencia social. Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional.
Contenidos	Repaso de todos los contenidos trabajados durante el programa.
Desarrollo de la sesión	
Como todas las sesiones anteriores del programa se empezará por dar la bienvenida a la última sesión y a dar paso al <i>Check in</i> : cómo nos sentimos.	
Se realizará un recordatorio de las sesiones anteriores antes de dar los últimos 15 minutos para que cada grupo repase su pieza de Creamos una experiencia emocional.	
Pasados los 15 minutos, cada grupo presentará a los otros su pieza.	
Para finalizar con el programa, primero se realizara el cuestionario final. Después, realizaremos un círculo, daremos paso a las última reflexiones del programa y se	

<p>invitará a quien quiera que comparta su experiencia.</p> <p>Por último, daremos las gracias a cada participante por su asistencia y colaboración con el programa y se les deseará que les vaya bien y que pongan en práctica todo lo que han ido aprendiendo a lo largo del proceso de todas las sesiones.</p>			
Actividades	Objetivos	Tiempo	Material
<i>Check in: cómo nos sentimos</i>	<p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Tomar conciencia corporal de las propias emociones.</p> <p>Mejorar el reconocimiento de las emociones.</p> <p>Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.</p> <p>Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.</p> <p>Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.</p> <p>Evaluar el clima emocional del grupo (persona educadora).</p>	5'	No es necesario ningún material.
Actividad transversal: Creamos nuestra experiencia emocional	<p>Potenciar la competencia de conciencia emocional.</p> <p>Mejorar la competencia de regulación emocional.</p> <p>Desarrollar la autonomía emocional.</p> <p>Potenciar su competencia social.</p> <p>Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional.</p> <p>Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).</p>	15'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Representación: Creamos nuestra experiencia emocional	<p>Compartir emociones.</p> <p>Potenciar la competencia de conciencia emocional.</p> <p>Mejorar la competencia de regulación emocional.</p> <p>Desarrollar la autonomía emocional.</p> <p>Potenciar su competencia social.</p> <p>Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional.</p> <p>Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional (persona educadora).</p>	40'	No es necesario ningún material, a no ser que algún grupo lo solicite.
Cuestionario final y reflexión del programa	<p>Evaluar el programa.</p> <p>Compartir emociones.</p>	30'	Cuestionario y bolígrafos.

3.6. Proceso de aplicación. Diario de registro de prácticas

A continuación exponemos el diario de registro de cada sesión en el cual se incluirán comentarios de mejoras, reflexiones personales, incidencias, etc. que permitirá hacer una explicación y reflexión sobre la implementación de las prácticas.

Primera sesión (11/03/2022): introducción y potenciar la competencia de conciencia emocional I.

Estaba un poco nerviosa pero con ganas de empezar con el Programa Emocional que había estado diseñando. Sentía cierta ilusión por poner en práctica todo mi esfuerzo y a la expectativa de qué iba a pasar. Conocía a algunos de los participantes, la cual cosa me tranquilizaba pero sentí curiosidad por ver caras nuevas y por averiguar qué dinámica se iba a crear.

A la hora de hacer la bienvenida y el *Check in* me sentí muy cómoda y los nervios fueron desapareciendo. Noté que ellos también estaban expectantes por lo que íbamos a hacer y estaban muy habladores.

A continuación, contestaron el cuestionario pre-test. Tardaron un poco más de lo que esperaba, así que de entrada el *timing* que había previsto no se estaba cumpliendo, por lo que me entró un poco de agobio.

Antes de empezar con las actividades hice una breve introducción de en qué iba a consistir el programa y resolví algunas dudas.

Empezamos por la actividad “Nos movemos en diferentes niveles”. Al principio los noté un poco tímidos y sin saber muy bien qué hacer, pero poco a poco se fueron soltando. Empezaron por la posición de círculo, pero al ver que estaban tímidos y observando qué hacían sus compañeros decidí cambiar a que se movieran por toda la sala.

Al principio decía yo la frase que quería que interpretaran en los diferentes niveles en correspondencia de cómo se sentían. Cuando decidí que fueran ellos quienes dijeran la frase, les gustó más y se motivaron más a moverse en los diferentes niveles y tenían ganas de poder participar cada uno en decir su emoción o situación imaginaria.

Una vez acabada la actividad hicimos la reflexión. Todos ellos indicaron que en nivel tocando más bajo sentían más emociones más negativas mientras que en el nivel más alto se sentían más alegres y eufóricos.

Es cierto que al principio les costó un poco entender la dinámica. Se confundían con el hecho de que de una misma emoción podemos tener diferentes grados y que por lo tanto, si tú estás contento puedes estar más o menos contento y, en correspondencia, si estabas más contento debías moverte en el nivel más alto y si estabas menos en el nivel más bajo. Aun así, al final acabaron entendiendo la dinámica y no hubo ningún problema potenciando los objetivos de dicha actividad.

Seguidamente, realizamos la actividad “Dejar fluir el movimiento”. Primero les dije que se colocaran en un sitio de la sala en el que estuvieran a gusto y separados del resto sus compañeros. Como era de esperar, al principio se colocaron bastante cerca los que ya se conocían. Insistí en que se separaran porque iría mejor para la actividad, que se sentaran o tumbaran y cerrasen los ojos. Costó un poco que se relajaran y que no preguntasen todo el rato qué íbamos a hacer. Una vez relajados la actividad fue como esperaba. En la reflexión comentaron que habían notado un cambio entre la primera vez que escribieron y la segunda. Compartieron que la relajación les fue bien

para tomar conciencia de cómo se sentían y cómo el moverse había hecho que se sintieran diferentes. En general todos pasaron de estar súper excitados a sentir tranquilidad, y comentaron que la actividad les gustó. Remarcamos la importancia de darnos un tiempo para nosotros para ser conscientes de cómo nos sentimos.

La siguiente actividad fue “Moviéndonos con las polaridades”. Antes de proceder a que se movieran hice una pequeña introducción de qué eran los esfuerzos y las polaridades correspondientes. Con cada polaridad puse una canción que iba relacionada y se movieron en consecuencia. Después de moverse con cada esfuerzo comentamos cómo se habían sentido. En la reflexión final compartieron en qué polaridad les había resultado más cómodo moverse y cuál más incómoda. Los resultados fueron variantes y concluimos que de una misma polaridad una persona se puede sentir de manera diferente y toda manera de sentir es válida. Esta actividad les gustó mucho porque se lo pasaron bien interpretando las diferentes polaridades y además obtuvimos buenas conclusiones potenciando también los objetivos de la actividad.

La última actividad fue la actividad transversal de “Creamos nuestra experiencia emocional”. Les expliqué en qué consistía. Como al final solo eran 5 participantes les di la opción de qué preferían, si hacer diferentes grupos o hacer solo un grupo para hacer la actividad. Todos estuvieron de acuerdo en hacer la actividad de manera conjunta. Les hizo mucha ilusión esta actividad y se pusieron manos a la obra cada uno aportando ideas. Remarqué que no iba a intervenir a no ser que lo viera necesario y que me apartaba para que pudieran tener más intimidad y que para mí fuera una sorpresa en la última sesión ver la representación.

Después de los minutos destinados a la creación de la experiencia emocional, les entregué el cuestionario al final de la sesión. Les expliqué que en cada sesión habría uno, y que para mí era muy importante que respondían con sinceridad ya que sería de gran ayuda para los resultados del programa.

Una vez respondidos los cuestionarios, me comentaron que les había gustado mucho la sesión. Desde mi opinión considero que la sesión fue muy bien y que al final me supe adaptar al *timing* y llevar bien la dinámica de la sesión. Salí contenta y satisfecha y con muchas ganas de la siguiente sesión.

Segunda sesión (18/03/2022): potenciar la competencia de conciencia emocional II.

Entre la primera y segunda sesión se apuntó una participante más. Dejé que se incorporara al programa porque solo llevábamos una sesión y se podía enganchar bien. Me hizo mucha ilusión porque eso suponía que mi programa les gustaba a las familias y había tenido un buen feedback de la primera sesión. Tanto una de mis jefas como una profesora me comentaron que las personas que habían ido a la primera sesión les había gustado mucho, lo cual me motivó más y me sentí contenta y satisfecha.

Por otra parte, que hubiera una participante más ayudaría a que algunas actividades se desarrollaran mejor por ser números pares y por incorporar más reflexiones.

Cuando llegó la nueva participante lo primero que hizo fue contestar el cuestionario pre test que sus compañeros habían contestado en la sesión anterior. A continuación, hicimos una breve introducción de lo que ocurrió en la primera sesión y pasamos a

hacer el *Check in*. Así como yo estaba nerviosa en la primera sesión y lo representé con movimiento, esta vez me sentía diferente y con muchas ganas de llevar a cabo esta sesión. Noté también un cambio en los participantes que ya no estaban tan a la expectativa de qué iban a hacer, sino que tenían ganas de empezar y así lo mostraron a través de su cuerpo.

La primera actividad “Música y emoción” fue muy bien. Esta vez cuando pedí que se separaran por la sala, respetaron la premisa y fue más fácil empezar la actividad que en la sesión anterior cuando se les pidió lo mismo. Considero que esta actividad les ayudó mucho para tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente. Al principio les costó distinguir entre la emoción que sentían y las sensaciones que notaban en su cuerpo. La mayoría en los dos casos anotaron emociones en ambas casillas pero en la reflexión explicamos que eran cosas diferentes. Así, entendieron perfectamente la diferencia poniendo entonces en la primera columna emociones y en la segunda sensaciones corporales, como por ejemplo nudo en la garganta o mariposas en el estómago.

Respecto la segunda actividad “Paseando” fue un hándicap el hecho de llevar mascarilla (por protocolo Covid) porque dificultaba la identificación de la expresión facial. Sin embargo, también hubo la parte positiva de tener que fijarse más en la postura y movimiento corporal. Durante la actividad hubieron risas y se notaba que se lo estaban pasando bien provocando a las otras personas con emociones determinadas y ver cómo reaccionaban. La reflexión con la que se quedaron fue que la manera en la que nos expresamos de manera no verbal provoca emociones en los demás y viceversa. En resumen, esta actividad les ayudó a tomar conciencia emocional sobre ello.

Antes de pasar a responder el cuestionario final de la sesión, se llevó a cabo la actividad transversal de “Creamos nuestra propia experiencia emocional”. No tuvieron ningún problema en incorporar a la nueva compañera en la representación. Se notaba que les gustaba esta actividad porque todos tenían ganas de participar e incorporar nuevas ideas.

Por lo que mí respecta, estaba satisfecha de cómo fue la sesión y la dinámica grupal que se estaba creando. Aún estaba un poco controladora con el *timing* y en algunos momentos me estresaba pero todo salió según lo esperado.

Tercera sesión (25/03/2022): mejorar la competencia de regulación emocional I.

Una cosa que me sorprendió es que en el *Check in* todos expresaban con sus cuerpos energía y emociones positivas. Eso me motivaba y me contagiaba de su vitalidad porque yo venía más cansada.

El recordatorio de las sesiones anteriores fue bien para situarnos en qué habíamos estado trabajando y refrescar las actividades que habíamos realizado. En esta sesión se empezaba una nueva competencia emocional, y por eso fue importante que se quedaran bien con el concepto de conciencia emocional para poder pasar a trabajar la regulación emocional. El nuevo concepto lo entendieron a la perfección y dijeron algunas estrategias y herramientas que ya utilizaban.

Con la actividad “Bailamos un combo con diferentes emociones” surgieron algunas emociones como inseguridad y timidez a la hora de representarlo. Además, la persona que no había bailado antes tubo más dificultades para aprenderse el combo. Insistí en

que lo importante de la actividad no era hacer el combo y los pasos a la perfección sino que la importancia estaba en regular los movimientos expresando una emoción. Cuando realmente entendieron el objetivo y se dejaron de sentir juzgados por mí y el resto de compañeros, se pusieron realmente en el papel y disfrutaron la actividad.

Me pidieron si podía poner canciones que expresaran la emoción que yo pedía que expresaran. Ellos mismos fueron los que me dijeron que podía utilizar tanto las canciones de la actividad "Moviéndonos con las polaridades" y "Música y emoción". Con la canciones les resultó más fácil hacer la actividad.

También hicimos la variante de que por grupos representaban una emoción y el resto tenían que adivinarla. Se lo tomaron más como un juego y sirvió para que exploraran más cómo representar la emoción a través de su cuerpo y, además, potenciar también la conciencia emocional de reconocer las emociones ajenas a través de las manifestaciones de su cuerpo.

La siguiente actividad "Representación emocional de una situación" también les gustó mucho, tal y como indicaron en el cuestionario al final de la sesión, y se lo pasaron muy bien obteniendo buenos resultados.

Por último, la actividad final grupal seguía teniendo muy buena pinta y todos tenían ganas de continuar la representación desde donde la habían dejado la última vez.

Con esta sesión pude comprobar que todo lo que era fomentar la creatividad o actividades grupales les motivaba más que hacer individuales.

Cuarta sesión (22/04/2022): mejorar la competencia de regulación emocional II.

En un inicio la cuarta sesión estaba programada para el día 1 de abril, pero se tuvo que anular por actividades de l'Escola Sant Cugat porque necesitaban la sala en la que hacíamos las sesiones. De esta manera, y con la Semana Santa por el medio, entre la tercera y la cuarta sesión pasó prácticamente un mes, lo cual no me hacía mucha gracia. Una cosa positiva, por eso, fue que ya no era obligatorio llevar mascarilla en interiores y poder vernos las caras facilitaría mucha la comunicación y expresión de las emociones.

A la hora de empezar la sesión, sólo se habían presentado dos personas, por lo que me desmotivé un poco porque me lo encontré de forma imprevista, ya que me había encontrado ese mismo día a dos de las otras participantes y me habían confirmado que vendrían.

Por eso empezamos la sesión algo tarde, con dos participantes, porque las otras dos no llegaban. Mientras hacíamos la bienvenida y empezábamos con del *Check in*, aparecieron las dos asistentes retrasadas. Lo primero que pensé fue preguntarles qué les había pasado para llegar tarde, pero antes de poder hacerlo, me brindaron una gran sonrisa y me dieron una rosa por sorpresa. Claro! La rosa de Sant Jordi... (Nota: El 23 de abril, San Jordi, patrón de Catalunya, es costumbre regalar una rosa como muestra de amor o aprecio). Así no pude regañarlas, pues se habían entretenido en hacer la compra para sorprenderme. Me sentí algo más animada, pero extrañada aun por la no asistencia de los otros dos que faltaban. A partir de aquí, hicimos un repaso de las sesiones anteriores. Esta vez costó más porque hacía mucho tiempo desde la última sesión. Aun así, conseguimos todos situarnos para poder empezar con las actividades.

Como los dos participantes que faltaban, finalmente no asistieron, tuve que adaptar las actividades al momento. Por suerte, continuábamos trabajando con la competencia de regulación emocional y decidí participar en algunas de las actividades, ya que consideré que me podían ir bien.

La actividad del “Automasaje” les costó un poco realizarla, o más bien dedicar un tiempo a hacerlo. Considero que quizás no acabaron de entender la importancia que tiene dedicar un tiempo a cuidar nuestro cuerpo. Sin embargo, una participante comentó que ella se solía hacer automasajes a veces antes de irse a dormir y le funcionaban muy bien.

Como vi que no estaban muy por la labor, decidí adaptar la actividad y hacer masajes por parejas. Se llegaron a relajar pero de vez en cuando soltaban alguna risa, ya fuera por cosquillas o porque les hacía gracia la situación. Desde mi punto de vista no estaban suficientemente concentrados, lo que dificultaba una buena ejecución de la actividad. También se vio reflejado en el ítem del cuestionario final de la sesión “Expreso mis emociones de manera adecuada”, porque fue el que obtuvo el menor valor y podría estar relacionado con lo comentado.

La actividad que más gustó fue la de “Mi lista de canciones alegres”. Al principio les costó llenar la lista y me preguntaban que si con 3 canciones ya estaba bien. Remarqué que seguro que tenían más canciones que les generasen emociones positivas y que pensarán más. También sucedió que había algunas canciones que no sabían cómo se llamaban y entre todos, si la tataraban, ayudábamos a descubrir de qué canción se trataba.

A la hora de compartir las emociones, una participante no quiso compartir todas las canciones porque le daba vergüenza y sentía inseguridad de que no gustaran al resto, hecho que se respetó. Todas las demás canciones se compartieron, escuchamos un trozo y si no la tenían anotada en su lista y les había generado emociones positivas, la añadieron a su lista.

Les gustó poder compartir canciones y bailarlas y así tener una lista que les ayudase a generar emociones positivas. Todos salieron de la clase súper enérgicos y contentos.

En esta sesión no dio tiempo a realizar la actividad transversal pero, como veía que estaban disfrutando y aprovechando la última actividad y además faltaban compañeros, no me importó.

En mi caso, había empezado la sesión un poco desmotivada pero acabé como ellos llena de emociones positivas.

Quinta sesión (06/05/2022): desarrollar la autonomía emocional.

La fecha de la quinta sesión también se tuvo que modificar por logística de la sala. Así pasó de ser del día 29/04/2022 al 06/05/2022, modificando también las fechas de las siguientes sesiones.

En el e-mail que mandé a las familias informando del cambio, una de las madres me respondió que gracias por avisar y de que su hija salía muy contenta de las sesiones. Este pequeño feedback fue una gran motivación para mí y es un plus que las familias también te digan que sus hijos salen contentos, ya no es solo verlo yo.

En esta sesión volvieron a ser 4 participantes. Una de ellas, por eso, sí que avisó que faltaría porque estaba enferma y que le sabía mal y sentía rabia por no poder venir. De la otra, otra vez no supe nada.

Tenía ganas de hacer esta sesión porque las actividades preparadas consideraba que eran dinámicas y que tenían gran importancia para potenciar la autonomía emocional a la vez que eran bonitas de hacer.

Una vez hecho el *Check in* hicimos el repaso de las sesiones anteriores y recordamos los conceptos trabajados. En esta sesión incluíamos una nueva competencia, la autonomía emocional. Después de ponernos al día empezamos con la primera actividad.

La actividad de la “Flor” fue dinámica y se lo pasaron bien bailando de flor en flor anotando cosas positivas de los demás. Como eran pocos, hicimos varias rondas, de tal manera que escribieron más de un elogio por cada compañero/a. En algún momento manifestaron que no sabían qué poner, pero les animé a que pensaran porque seguro que se les ocurría algo más. Cabe remarcar que les indiqué que fueran un poco originales y puede ser que por eso les costase más saber qué poner. Cuando cada uno/a vio su propia flor, se pusieron muy contento/as y querían compartir con el resto las cosas que les habían escrito. Reflexionaron que no estamos acostumbrados a decirnos cosas bonitas y que un simple gesto puede tener mucho significado y hacernos sentir mejor.

En la siguiente actividad “Elogiarse” al principio les costó entrar en el estado de concentración necesario y aislarse de su alrededor para centrarse solo en ellos. Pero poco a poco lo consiguieron. Todos, en las dos veces que escribieron en la hoja, hicieron valoraciones positivas, hecho que me sorprendió para bien. Pensaba que quizás alguno pondría algún aspecto negativo pero no fue así. Hablamos de la importancia de autoelogiarse. No solo podemos recibir elogios de los demás como en la actividad anterior, sino que también de nosotros mismos y es igual de importante o incluso más.

La última actividad “Baile y canción para mí” era relacionar las dos anteriores. Me sorprendió lo motivados que estaban con esta actividad. Esta vez sí que cada uno se quería aislar para poder realizarla mejor. Les pregunté si querían compartir su creación con el resto pero todos decidieron quedárselo para su intimidad. Aun así, considero que cada uno aprovechó bien esta actividad y que gustó, tal y como indicaron en el cuestionario final de la sesión.

Respecto a la actividad transversal, esta vez sí que dio tiempo de hacerla. Tuvieron en cuenta a las personas que faltaban y continuaron con una buena dinámica grupal.

La verdad es que esta sesión la disfruté y me gustó mucho, y pienso que ellos también.

Sexta sesión (27/05/2022): potenciar la competencia social.

La sexta sesión estaba prevista hacerla el día 13/05/2022 pero se tuvo que anular por falta de asistencia. Solo vino una participante. A lo largo del día dos madres me comunicaron que sus hijos no podrían asistir. Pensé en no cambiar el día de sesión ya que ya íbamos más tarde de lo previsto en el calendario. Quince minutos antes de que la sesión empezase otra madre se puso en contacto conmigo para avisarme de que su

hija tampoco podía asistir. Sentí rabia e impotencia porque con tan poco margen no podía avisar a las familias para anular la sesión. Al final se tuvo que anular igual porque solo asistió una persona y las otras dos al final no vinieron sin ni siquiera avisar.

Me supo mal por la participante que vino porque estuvimos un rato esperando si alguien más venía. Además, fue una de las que en la sesión anterior no pudo venir y tenía ganas de hacer la sesión. Al menos, el tiempo que estuvimos esperando aproveché para explicarle lo que hicimos.

Realmente, me sentó fatal que ocurriera esto. Por un momento toda la motivación que tenía se desvaneció. Tuve que hacer un ejercicio mental y pensar que son cosas que pasan y que no puedo controlar. Al fin y al cabo, había tenido hasta ahora un buen feedback y no tenía por qué cambiar.

La anulación de la clase supuso avisar a las familias nuevamente por correo y tener que proponer otra fecha, lo que suponía también acabar más tarde el programa. Me costó redactar el e-mail para no parecer muy seca remarcando la importancia de asistir a las sesiones y de avisar con antelación, para que no volviera a ocurrir lo mismo. En seguida la mayoría de las madres se pusieron en contacto conmigo lamentando la situación. Recibir sus mensajes me hizo sentir mejor.

Había dos participantes que el día 27 de mayo, el día que al final se realizó la sesión volvían de convivencias del colegio. Las madres me avisaron de que llegarían cansadas y que quizás no tendrían fuerzas para venir. Sin embargo, ambas vinieron a la sesión con ganas porque aunque estuvieran cansadas no querían faltar. Esto supuso para mí un gran *input* que agradecí a las dos.

Esta vez, en el *Check in* se observó un nivel de energía más bajo pero era normal por lo comentado.

La primera actividad "Miradas que bailan" les resultó incómodo y extraño, por lo general, tener que mantener el contacto visual todo el rato con otra persona. Se hizo el ejercicio varias veces, y su percepción cambió un poco sintiéndose más cómodos y confiados. Comentaron que si alguien desconocido les mirase fijamente les causaría temor, cosa que me sorprendió porque no era el objetivo de la actividad. El objetivo era potenciar la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones y potenciar el respeto a los demás. De todas maneras, cuando se hizo la actividad a través del espejo, todos se sintieron más tranquilos y mejor. Entonces, volvieron a hacer el ejercicio con la mirada directa, y todos coincidieron en que se sintieron más a gusto y confiados. Hay que remarcar que se mantuvieron las mismas parejas durante toda la actividad.

En la segunda actividad "Nos movemos en consecuencia" los objetivos eran los mismos que en la primera, pero se lo pasaron mucho mejor y se divertieron. Primeramente, la actividad la realizaron todos juntos moviéndose por la sala.

Como vi que se lo estaban pasando muy bien, decidí hacer una variación. Una persona se situaba en el medio y el resto del grupo tenía la misión de ir tocándole en diferentes partes del cuerpo para que la persona objetivo reaccionara con movimiento. Tuve que remarcar que dejaran pasar unos instantes entre toque y toque, porque se iban animando y se estaba convirtiendo en una avalancha de toques y la persona del centro no tenía tiempo de poder reaccionar a cada toque. Es decir, que tuvieran respeto por sus compañeros para que pudieran realizar correctamente el ejercicio.

También propuse hacer el ejercicio de manera que la persona central tuviera los ojos cerrados para así no poder anticiparse a los toques. En esta modalidad los compañeros debían tener todavía más respecto y delicadeza porque la persona del medio se podía sentir más vulnerable y debía conectar más consigo misma.

Todos los participantes hicieron los dos roles, esto es que todos pasaron por ser el centro en la actividad. Y todos se lo pasaron bien. Así lo expresaron al final de la actividad, como también comentaron la importancia de la manera de hacer los toques y cómo esto influye en la otra persona en el momento de recibirlo, haciendo referencia a la comunicación expresiva y receptiva.

En la tercera actividad de la sesión “Actuando con asertividad” gustó mucho porque todos querían repetir en el *role playing*. Y visto lo visto, les dejé repetir. Con esto, la actividad dio mucho de sí y fue provechosa. Todos entendieron el concepto de asertividad y la importancia de ser asertivos. También que una misma frase puede sentar diferente a diferentes personas, que la entonación y manera de decirla puede suponer un cambio en la percepción.

Por último, esta vez sí estuvieron todos los participantes para hacer la actividad transversal y la realizaron con muchas ganas.

Con todo esto, esta sesión fue muy divertida y provechosa.

Séptima sesión (03/06/2022): potenciar las competencias emocionales trabajadas.

Esta sesión, por los diferentes aplazamientos, cayó en viernes previo a puente festivo. Aunque valoré la posibilidad de aplazarla de nuevo, con el calendario en la mano, y viendo el trabajo pendiente aún por hacer y la proximidad del final de curso escolar con sus correspondientes actividades escolares, tuve que mantenerla en esta fecha. Es por eso, que aunque sólo podían asistir tres participantes, la llevé a cabo, teniendo que adaptar un poco las actividades.

Para la primera actividad “Bailamos en el centro” hice varias adaptaciones porque sólo eran tres asistentes. Por eso, en lugar de hacer que las participantes eligieran el momento en que bailar, lo decidía yo. La primera vez que se hizo les costó tomarse en serio bailar todas a la vez, porque una de las participantes se reía y contagiaba a las otras dos. Como vi que no acababa de funcionar, hice que bailaran dos y mirara una. Esta vez les puse yo una canción aleatoria. La última variación consistió en bailar una persona y las otras dos mirando. Esta vez escogieron ellas la canción a bailar. Acabado esto, se hizo la reflexión, y se compararon y validaron las diferentes maneras de percibir una misma situación. Considero que los aspectos a trabajar en este ejercicio se llevaron a cabo y los resultados fueron positivos con esta adaptación.

La segunda actividad fue “Imitar y ser imitado”. Esta actividad también tuve que adaptarla por cuestión del número de asistentes. Se realizó haciendo que una persona hacía la acción y las otras dos la imitaban. Una vez acabado el ejercicio, a la hora de comentar cómo se habían sentido las participantes, todas coincidieron que se sentían más cómodas imitando que siendo imitadas, porque el hecho de verse imitadas, no en esta sesión sino en otras circunstancias de la vida, les daba rabia porque ellas querían ser originales y no les gustaba que les robasen las ideas. A eso, para tratar esas emociones, les hice ver que ser imitadas podía ser una cosa positiva porque quería decir que otras personas consideraban que lo que hacían estaba bien y podían

sentirse orgullosas de ello. Aun así, ellas entendieron este concepto que les introduje, además de los otros aspectos trabajados. Con todo, consideraron que la actividad, como un juego, les había servido para tomar conciencia de cómo podía sentirse cada una y cómo las otras personas, pero se mantuvieron en que no les gustaba ser imitadas.

Pienso que si la actividad se hubiese realizado como estaba prevista y con todos los participantes, las reflexiones y resultados hubiesen sido diferentes. Igualmente se trabajaron los mismos aspectos y valores preparados, aunque con una dinámica diferente.

Después de esto, tocaba dejar un poco de tiempo para trabajar en la actividad transversal. Como una de las participantes no podría asistir a la última sesión, y por eso sabíamos todas que no haría la representación final, invertimos el orden, de manera que respondieron al cuestionario de la sesión las tres, y mientras las otras dos personas trabajaban lo que pudieron en la actividad transversal, la que estaba en su última sesión respondía al cuestionario posttest.

Octava sesión (10/06/2022): cierre y evaluación del programa.

Teniendo en cuenta la fecha de esta sesión, por los diferentes cambios de agenda ya expuestos anteriormente, yo estaba contenta de poder llegar ya al final del programa, y poder ver ya por fin los resultados.

En un principio, en esta sesión venían cinco de los seis participantes, pero justo antes de empezar se me comunicó que dos de ellos llegaban tarde de sus colonias escolares por causa del retraso de su autocar, por lo que estuvimos esperándolos un rato para empezar. Finalmente me dijeron que no iban a llegar a la sesión. Eso me dio rabia y lo primero que pensé fue cómo hacer para que me pudieran contestar el cuestionario posttest, que era lo que realmente me interesaba de esa sesión, y cómo gestionar la adaptación de la sesión a las tres participantes que se habían presentado y cómo se iban a tomar la ausencia de sus compañeros de cara a la representación de la actividad transversal.

Cuando les confirmé que los compañeros no vendrían, tranquilizándolas, ellas me preguntaron qué haríamos entonces.

Empezamos la sesión haciendo el *Check in* como siempre y un repaso más intenso que en las otras sesiones de todas las competencias emocionales trabajadas. En un principio pensé que iríamos sobradas de tiempo, pero como las tres personas no paraban de intervenir exponiendo sus experiencias e intercomunicándose en una charla muy amena, al final tuve que parar la conversación para continuar con la actividad prevista para la sesión. Entonces, al recordarles que aún quedaba la representación, les pregunté qué querían hacer al respecto, si adaptar todo el trabajo que tenían hecho anteriormente con sus compañeros, o si preferían hacer uno nuevo. Decidieron que entre las tres hacían un trabajo nuevo y mostraron mucha predisposición y buen ánimo. Les propuse ayudarlas, y prefirieron trabajar solas para darme una sorpresa. Así que decidí dejarles un rato para organizarse.

Finalmente me hicieron su representación, que consistió en una canción inventada sobre las emociones con baile incorporado. Me gustó mucho y estuvo muy bien ejecutada teniendo en cuenta la decisión de último momento y la rapidez de respuesta por su parte. Con esto, pude comprobar que habían incorporado muy bien los

aspectos trabajados a lo largo del programa de las diferentes competencias emocionales. Lo cual me dejó muy satisfecha.

Después de la representación contestaron el posttest. Mientras lo respondían decidí añadir una pregunta abierta más. Les hice apuntarla en el reverso de la hoja. La pregunta decía “¿Con qué conceptos o aspectos te quedarías de las sesiones?”. Creo que fue un acierto añadir esta pregunta porque las respuestas fueron interesantes.

Cuando cerré la sesión, ellas me dijeron que estaban muy contentas de haber participado. Y después, cuando salimos y me despedía de las madres, todas me dijeron también que veían a sus hijas muy contentas y siempre habían tenido ganas de venir a las sesiones.

Respecto a los cuestionarios de los dos participantes que no asistieron a esta última sesión, contacté con sus respectivas madres para que lo respondieran desde casa. Para ello envié el cuestionario por e-mail y me reenviaron las respuestas pocos días después. De esta manera puede tener todos los cuestionarios posttest para hacer la evaluación de los resultados para el grupo entero. Entonces me quedé más tranquila para poder finalizar mi trabajo.

A pesar de todas las adversidades que tuvimos para poder realizar las sesiones, estoy satisfecha de cómo han ido las sesiones y el feedback recibido, independientemente de los resultados obtenidos.

3.7. Evaluación de la intervención

El objetivo de la evaluación es valorar el proceso y producto del programa, es decir, la eficacia. De esta manera, se puede confirmar qué efectos ha tenido su puesta en marcha y hasta qué punto se han logrado conseguir los objetivos (Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017).

Siguiendo con el modelo de Pérez Juste (1992, 2006, citado por Bisquerra, García Navarro y Ángel, 2017) existen tres momentos para la evaluación de un programa educativo. El primero en el que se evalúa el programa en sí mismo, el segundo el cual corresponde con la ejecución del programa y el último donde se evalúan los resultados. Para la evaluación de estos aspectos se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación tanto cualitativos como cuantitativos.

Respecto al período de ejecución del programa, se ha reflexionado y evaluado a medida que se ha llevado a cabo. Esto nos ha servido para identificar y corregir las deficiencias a través del contacto con los destinatarios mediante los cuestionarios al final de cada sesión ([ver en anexos](#)) y también observando cómo se desarrollan las actividades. En los cuestionarios de evaluación de cada sesión se han realizado preguntas de autopercepción a nivel competencial y se ha dado espacio para reflexionar y proponer mejoras. A parte del cuestionario individual de cada sesión, además, se ha realizado una reflexión final de manera grupal de cómo ha ido la sesión.

En cuanto a la evaluación de los resultados obtenidos se ha utilizado un cuestionario *ad hoc* pre-post test ([ver en anexos](#)), realizado antes de empezar el programa y en la última sesión. En él se recogen datos de manera cuantitativa a modo de escala Likert (muy en desacuerdo, en desacuerdo, neutro, de acuerdo y muy de acuerdo). Además,

también se ha realizado otra entrevista con las directoras de la escuela para evaluar cómo valoran el programa y si han podido observar alguna mejora en los participantes.

3.7.1. Resultados de la intervención

A continuación presentamos los resultados de la intervención del programa. Primero hablaremos de los resultados globales, y luego pasaremos al detalle por sesión.

Es necesario aclarar que se informó a los participantes inscritos y a sus familias de la importancia de asistir a todas las sesiones. Aun así, por diferentes causas imprevistas finalmente hubo sesiones en que no asistieron todos.

Para poder identificar mejor las competencias emocionales, se le ha otorgado a cada una de las trabajadas un color diferente, a razón del siguiente cuadro:

Leyenda

Conciencia Emocional

Regulación Emocional

Autonomía Emocional

Competencia Social

Por otro lado, todos los cuestionarios recogen datos de manera cuantitativa a modo de escala Likert, otorgando los valores siguientes:

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Todos los ítems están redactados de forma directa. De esta manera, la puntuación máxima es 5. Esto se ha hecho para poder valorar cuantitativamente la posible progresión, y la comparación entre individuos.

El primer cuestionario se realizó al principio de la primera sesión, después de la explicación introductoria de lo que se iba a trabajar a lo largo de las sesiones.

Excepcionalmente, la participante A se incorporó al programa en el segunda sesión, y fue entonces cuando respondió al cuestionario.

Los resultados obtenidos del cuestionario pretest se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Cuestionario Pretest

PRETEST							
Pregunta	A	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	4	4	5	4	5	5	4,50
2	4	3	5	3	4	5	4,00
3	3	4	3	3	3	5	3,50
4	5	3	4	5	4	5	4,33
5	1	4	4	4	4	2	3,17
6	4	4	1	3	3	4	3,17
7	3	4	4	4	4	5	4,00
8	4	4	4	4	3	5	4,00
9	3	3	4	2	3	5	3,33
10	4	5	4	5	5	5	4,67
11	5	5	5	5	4	5	4,83
12	5	5	5	4	4	4	4,50
13	4	5	5	4	4	5	4,50
14	5	3	4	5	3	5	4,17
15	5	4	5	5	4	5	4,67
16	4	4	5	4	4	5	4,33
17	4	4	5	4	4	5	4,33
18	5	4	5	5	4	5	4,67
19	4	5	5	4	4	5	4,50
20	3	2	4	3	3	4	3,17
Media Individual	3,95	3,95	4,30	4,00	3,80	4,70	4,12

Observando la puntuación media final (4,12), hay que considerar que partíamos de una base muy buena.

La pregunta 11 fue la que obtuvo mayor valor de media (4,83), que corresponde al ítem “Las canciones me transmiten emociones”, que corresponde a la competencia de Conciencia Emocional.

En contraposición, hubo tres preguntas que obtuvieron el menor valor de media con 3,17. En la competencia de Conciencia Emocional la 5 “Todas las emociones son buenas” y la 6 “Reconozco las emociones de las demás personas a través de su cuerpo.” Y de la Competencia Social la pregunta 20 “Soy capaz de comunicar mis emociones sin hablar”.

Si nos fijamos en las medias individuales, la participante F muestra la media más alta (4,70), mientras que el participante E la media más baja (3,80).

Por otro lado, junto con estos 20 ítems contemplados en la tabla 1, en este primer cuestionario se añadieron dos preguntas abiertas: “¿Qué son las emociones?” y “¿Qué emociones conoces?”

Así, a la primera pregunta de qué son las emociones, podríamos destacar como más acertada la que dijo “Son sensaciones que me ayudan a tomar decisiones.” Y la respuesta más chocante sería “Son sensaciones que hacen los demás para saber cómo se sienten”.

Respecto a la segunda pregunta abierta de qué emociones conoces, fueron variopintas. Las respuestas oscilan entre tres emociones y seis, siendo la presente en todos los participantes la tristeza. La alegría la mencionan 5 personas, y la rabia 4. Lo que muestra que en general se conocen las emociones básicas. Aunque también se nombraron otras como la nostalgia.

El cuestionario posttest estaba previsto ser contestado una vez acabada la última sesión programada. Paralo cual se reservaban unos minutos para poder contestar.

Como la participante A no podía asistir a la última sesión y avisó con antelación, se le pasó el cuestionario al final de la séptima sesión. Además, desgraciadamente, de forma imprevista, los participantes D y E no asistieron a la última sesión, por lo que se les requirió que contestasen el cuestionario de forma telemática con posterioridad.

Así, los resultados obtenidos del cuestionario posttest se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 2. Cuestionario Posttest

POSTTEST							
Pregunta	A	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	5	5	5	4	5	5	4,83
2	5	4	5	3	4	5	4,33
3	5	4	5	4	4	5	4,50
4	5	5	5	4	4	5	4,67
5	4	5	4	2	3	4	3,67
6	4	4	5	3	3	5	4,00
7	5	4	4	5	4	5	4,50
8	4	4	4	4	4	5	4,17
9	5	5	4	3	5	5	4,50
10	5	5	5	3	5	5	4,67
11	5	5	5	4	5	5	4,83
12	5	5	5	4	4	5	4,67
13	5	5	5	5	4	5	4,83
14	4	4	5	4	4	5	4,33
15	4	5	5	5	4	5	4,67
16	5	4	5	4	3	5	4,33
17	5	3	5	3	5	5	4,33
18	5	5	5	4	4	5	4,67
19	5	5	5	4	4	5	4,67
20	4	4	5	3	5	5	4,33
Media Individual	4,70	4,50	4,80	3,75	4,15	4,95	4,48

En este caso la puntuación media final es 4,48. Por lo que se observa que ha mejorado sobre la media inicial.

Las preguntas que obtuvieron mayor valor de media con 4,83 fueron la 1 “Soy consciente de las emociones que siento mientras bailo.”, la 11 “Las canciones me transmiten emociones.”, y la 13 “Existe una interacción entre las emociones, el cuerpo y la mente.”. Los tres ítems corresponden a la competencia de Conciencia Emocional.

En contraposición, hubo sólo una pregunta con el menor valor de media (3,67). Esta pregunta también fue una de las que obtuvo menor puntuación en el pretest. Se trata de la número la 5 “Todas las emociones son buenas”, de la competencia de Conciencia Emocional. Aun así, ha aumentado su valor inicial.

Si nos fijamos en las medias individuales, la participante F continúa mostrando la media más alta (4,95), y así mismo ha aumentado su propia puntuación. Mientras que el participante D la media más baja (3,75), siendo el único que ha bajado respecto a su puntuación inicial.

Por otro lado, en este último cuestionario también estaban las dos mismas preguntas abiertas que al inicio del programa: “¿Qué son las emociones?” y “¿Qué emociones conoces?”, para poder compararlas individualmente y conocer si después de las sesiones habían ampliado su conocimiento o modificado el concepto de emoción.

Respecto a la primera pregunta de qué son las emociones, destacamos como la más completa la que dijo “Reacciones del cuerpo y de la mente ante situaciones”.

Por lo que hace a la segunda pregunta abierta de qué emociones conoces, se observa que todos los participantes han identificado más emociones que en el primer cuestionario, incluso poniendo emociones más complejas, como empatía o envidia. Estando entre 4 y 11 emociones nombradas por participante.

Basándonos en los resultados de los cuestionarios pretest y posttest de las tablas 1 y 2, hemos confeccionado una tabla comparativa de las medias obtenidas por competencias emocionales. Los resultados se pueden ver en la Tabla 3.

Tabla 3. Comparativa de las medias por competencia emocional.

	Media por Competencia	
	PRETEST	POSTTEST
Conciencia Emocional	4,00	4,43
Regulación Emocional	4,13	4,53
Autonomía Emocional	4,44	4,44
Competencia Social	4,11	4,56

Como podemos observar, en el cuestionario pretest la competencia de Conciencia Emocional es la que obtiene un menor valor (4,00), mientras que la competencia de Autonomía Emocional obtiene el valor más alto (4,44).

Por lo que respecta al cuestionario posttest la competencia de Conciencia Emocional sigue siendo la menor valorada (4,43), aunque ha experimentado un aumento. La competencia que obtiene mayor valor es la Competencia Social (4,56).

En todo caso, las puntuaciones de todas las competencias emocionales han aumentado después de realizar todas las sesiones, excepto la competencia de Autonomía Emocional que se ha mantenido como estaba. La Conciencia Emocional ha aumentado en 0,43, la regulación Emocional en 0,40, y la Competencia Social en 0,45. Siendo ésta última la que ha aumentado más.

Todo esto, comparando los valores promedio, sin tener en cuenta los participantes que asistieron o faltaron a las sesiones en que se trabajó específicamente alguna de las competencias, lo que podría haber influenciado en el resultado final.

A continuación nos centraremos a comentar los resultados específicos de cada sesión, con su competencia emocional correspondiente.

En la sesión 1 se trabajó la competencia de Conciencia Emocional.

Tabla 4. Resultados de la Sesión 1

Pregunta	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	4	5	5	5	5	4,80
2	4	5	4	5	5	4,60
3	4	5	5	5	5	4,80
4	3	4	3	4	5	3,80
5	5	5	5	4	5	4,80
6	4	5	4	5	5	4,60
Media Individual	4,00	4,83	4,33	4,67	5,00	4,57

Como se puede ver en la tabla, el valor promedio global es de 4,57. De las seis preguntas a responder, tres han obtenido el mismo mayor valor de media (4,80), es decir, la número 1 “He tomado conciencia de mis emociones”, la 3 “He identificado qué emociones siento en mi cuerpo”, y la 5 “Las diferentes polaridades de movimiento me provocan diferentes emociones”.

El ítem con menor valor en esta sesión ha sido el 4º “Noto las reacciones físicas que siente mi cuerpo delante de una emoción”, con un valor de 3,80.

Destacamos que en las preguntas abierta del cuestionario al final de la sesión, todos los participantes coincidieron en que lo que más les gustó fue la actividad de “Nos movemos con las polaridades”, que precisamente hace referencia al ítem número 5 que está entre los tres que han obtenido mayor valor.

Por otro lado, en la pregunta abierta de qué les había gustado menos, las tres personas que han respondido que la actividad que menos les ha gustado ha sido “Nos movemos en diferentes niveles”, estando ésta relacionada con el ítem 6 “Soy consciente de lo que siento moviéndome en diferentes niveles”, que aun así ha obtenido un valor alto (4,60).

La puntuación media individual por participante es alta, oscilando entre el 4,00 y el 5,00.

En la sesión 2 se continuó trabajando en la competencia de Conciencia Emocional.

Tabla 5. Resultados de la Sesión 2

Pregunta	A	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	4	5	5	4	5	5	4,67
2	4	5	5	5	4	4	4,50
3	5	4	4	5	4	5	4,50
4	5	5	5	5	4	5	4,83
5	5	4	5	4	5	5	4,67
6	4	2	4	3	4	4	3,50
Media Individual	4,50	4,17	4,67	4,33	4,33	4,67	4,44

Como observamos en la tabla, el valor promedio global es de 4,44. La pregunta que ha obtenido el mayor valor de media (4,80) es la número 4 “Existe una interacción entre las emociones el cuerpo y la mente”.

La pregunta con menor valor en esta sesión ha sido la 6 “Sé denominar lo que siento”, con un valor de 3,50.

En la pregunta abierta del cuestionario al final de la sesión de lo que más les gustó, la mayoría respondió que todo, y quien especificó dijo que fue la actividad de “Música y emoción”. Esta actividad está directamente relacionada con el ítem número 4 que es el que ha obtenido mayor valor.

Respecto a la pregunta abierta de qué les había gustado menos, evidentemente, quien se pronunció especificó que la otra actividad que se hizo en esta sesión.

La puntuación media individual por participante es tan alta como en la sesión anterior, oscilando entre el 4,17 y el 4,67.

En la sesión 3 se empezó a trabajar en la competencia Regulación Emocional. Pasamos a ver los resultados en la siguiente tabla.

Tabla 6. Resultados de la Sesión 3

Pregunta	A	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	4	4	5	4	4	5	4,33
2	5	5	5	4	4	5	4,67
3	5	5	4	4	3	4	4,17
Media Individual	4,67	4,67	4,67	4,00	3,67	4,67	4,39

Según vemos en la tabla, el valor promedio global es de 4,39. La pregunta que ha obtenido el mayor valor de media (4,67) es la número 2 “Bailar me ayuda a controlar mis emociones”.

Con menor valor en esta sesión está la pregunta 3 “Sé expresar diferentes emociones cuando bailo”, con un valor de 4,17.

En las preguntas abiertas del cuestionario del final de la sesión de lo que más o menos les gustó, no encontramos ninguna respuesta remarcable, porque de las dos actividades que se hicieron en general gustaron ambas.

La puntuación media individual por participante continua siendo alta como en la sesión anterior. Cuatro de las personas tienen un 4,67 de media. Sólo un participante obtiene un valor por debajo de 4, con un 3,67.

La sesión 4 continua trabajando la Regulación Emocional. Vemos los resultados en la tabla 7.

Tabla 7. Resultados de la Sesión 4

Pregunta	B	C	E	F	Media Pregunta
1	4	5	5	5	4,75
2	4	4	5	5	4,50
3	3	3	4	5	3,75
Media Individual	3,67	4,00	4,67	5,00	4,33

En esta tabla podemos ver que el valor promedio global es de 4,33. La pregunta 1 “Puedo generarme emociones positivas” ha obtenido el mayor valor de media (4,75).

El menor valor obtenido en esta sesión es para la pregunta 3 “Expreso mis emociones de manera adecuada”, con un valor de 3,75.

En las preguntas abiertas del cuestionario del final de la sesión, la actividad que más les gustó fue “Mi lista de canciones alegres”. Y la actividad que menos gustó fue la de “automasaje”, valorada sólo por una de las participantes.

La puntuación media individual por participante está más diferenciada que en sesiones anteriores, siendo las más baja de 3,67, y la más alta, con el valor máximo, de 5.

En la quinta sesión trabajamos la Autonomía Emocional. Los resultados obtenidos se presentan en la tabla siguiente.

Tabla 8. Resultados de la Sesión 5

Pregunta	C	D	E	F	Media Pregunta
1	5	4	5	5	4,75
2	5	5	5	5	5,00
3	5	5	4	5	4,75
4	5	5	5	5	5,00
Media Individual	5	4,75	4,75	5	4,88

En la tabla de la sesión 5 se observa que el valor promedio global es de 4,88. Las preguntas con el mayor valor de media (5,00) son la 2 “Elogiarse es importante” y la 4 “Ver las cosas positivas que tengo me ayuda a sentirme mejor conmigo mismo/a”.

El menor valor obtenido ha sido de 4,75 en los dos ítems restantes: el 1 “Tengo cualidades positivas” y el 3 “Todos tenemos cualidades positivas”.

Con todo, la puntuación media individual por participante es la más alta de todas las sesiones anteriores, siendo la más baja de 4,75, y la más alta de 5.

En las preguntas abiertas del cuestionario, la actividad que más les gustó fue preferentemente “Canción y baile para mí”. La actividad que gustó menos fue la de “Elogiarse”, aunque todos estuvieron muy de acuerdo en que elogiarse es importante.

La sexta sesión trató la Competencia Social. A continuación presentamos los resultados obtenidos en la tabla correspondiente.

Tabla 9. Resultados de la Sesión 6

Pregunta	A	B	C	D	E	F	Media Pregunta
1	5	5	5	4	5	5	4,83
2	5	5	5	5	4	5	4,83
3	5	4	5	3	3	5	4,17
4	4	3	4	4	3	4	3,67
5	3	4	4	3	4	5	3,83
6	5	5	5	4	4	5	4,67
Media Individual	4,50	4,33	4,67	3,83	3,83	4,83	4,33

El valor promedio global en esta sesión es de 4,33. El mayor valor de media obtenido (4,83) es para las preguntas 1 “Tengo una actitud positiva” y la 2 “Comunicarse de manera no apropiada puede afectar a las emociones de los demás”.

El menor valor obtenido en esta sesión es para la pregunta 4 “Soy capaz de comunicar mis emociones sin hablar”, con un valor de 3,67.

Respecto a las preguntas abiertas del cuestionario del final de la sesión, la actividad que más les gustó fue “Actuando con asertividad”. En cuanto a la actividad que menos gustó fue la de “miradas que bailan”, que podría relacionarse con el ítem 4, que es el valorado con menor puntuación. Aunque se hizo la reflexión grupal de que eso ocurrió porque se sentían incómodos en la actividad por no estar habituados a un contacto visual tan directo.

La puntuación media individual por participante oscila entre 3,83, y 4,83, siendo la diferencia una de las más altas entre la menor y la mayor en una misma sesión.

En la séptima sesión se trabajaron todas las competencias emocionales contempladas en el programa. A continuación tenemos los resultados obtenidos, en la tabla 10.

Tabla 10. Resultados de la Sesión 7

Pregunta	A	B	C	Media Pregunta
1	5	4	4	4,33
2	5	4	4	4,33
3	4	5	4	4,33
4	5	5	4	4,67
5	4	4	5	4,33
6	5	5	5	5,00
7	5	5	5	5,00
8	4	4	5	4,33
9	5	5	5	5,00
10	5	4	4	4,33
Media Individual	4,7	4,5	4,5	4,57

En esta sesión sólo pudieron asistir tres participantes, por tanto, únicamente tenemos estos datos.

El valor promedio global es de 4,57 siendo el mayor valor de media obtenido el máximo posible (5,00) es para 3 de las 10 preguntas, la 6 “Tengo una mejor valoración de mí mismo/a”, la 7 “Todas las emociones son válidas” y la 9 “Compartir las emociones con los demás es importante”.

El menor valor obtenido es para unas cuantas preguntas, que obtienen el mismo valor de 4,33. Son las preguntas 1 “He mejorado mi conciencia emocional”, la 2 “Tomo mayor conciencia de mis emociones en mi cuerpo”, la 3 “Me resulta más fácil reconocer las emociones de los demás”, la 5 “Soy capaz de generarme emociones positivas”, la 8 “Me siento más cómodo/a compartiendo mis emociones”, y la 10 “Me comunico de manera adecuada con los demás”. Aun siendo más de la mitad de las preguntas con esta puntuación, ésta sigue siendo una puntuación elevada.

Dos de los participantes manifestaron que les gustó todo en la sesión al responder las preguntas abiertas del cuestionario. La otra participante expresó que lo que más le gustó fue una parte de una actividad, concretamente la parte de imitar en la actividad de “Imitar y ser imitado”. En consecuencia, la actividad que menos le gustó a esta participante fue la de “bailamos en el centro”.

Como en esta sesión se trataban las diferentes competencias emocionales, a continuación se muestran las medias de cada una de ellas, según el cuestionario de la séptima sesión, comparándolas con los resultados del pretest para las mismas participantes, como evaluación previa a las conclusiones finales.

Tabla 11. Comparativa Media por competencia entre el Pretest y la Sesión 7

Participantes A, B, C	Media por Competencia	
	PRETEST	Sesión 7
Conciencia Emocional	3,93	4,50
Regulación Emocional	4,07	4,50
Autonomía Emocional	4,44	5,00
Competencia Social	4,11	4,56

Comparando los valores iniciales con las medias de esta sesión, observamos una mejora en todas las competencias emocionales en las tres participantes comparadas.

La octava y última sesión se reservó para hacer un cierre del programa, haciendo un recordatorio de todas las sesiones anteriores y los aspectos trabajados en cada una de ellas.

En principio, esta última sesión también estaba destinada a acabar de crear la actividad transversal “Creamos nuestra experiencia emocional” trabajada durante las sesiones anteriores, para su posterior representación. El grupo decidió hacer esta actividad de manera grupal. Pero como en esta sesión sólo pudieron asistir tres de los seis participantes, se les dejó un tiempo para reorganizarse y recomponer su representación.

Así pues, el resultado de esta actividad es que pusieron en práctica todas las competencias emocionales de forma conjunta satisfactoriamente, a pesar de los cambios circunstanciales de última hora. La representación consistió en una canción con baile inventados sobre las emociones.

Finalmente, presentamos los resultados promedio individuales por competencia emocional del pretest (Tabla 12), del posttest (Tabla 13) y la comparativa para evaluar la mejoría en cada competencia (Tabla 14).

Tabla 12. Resultados promedio pretest por participante y competencia emocional.

PRETEST	A	B	C	D	E	F
Conciencia Emocional	3,78	4,00	4,00	3,89	3,78	4,56
Regulación Emocional	4,00	4,00	4,20	4,00	3,80	4,80
Autonomía Emocional	4,33	4,00	5,00	4,33	4,00	5,00
Competencia Social	4,00	3,67	4,67	4,00	3,67	4,67

Tabla 13. Resultados promedio Posttest por participante y competencia emocional.

POSTTEST	A	B	C	D	E	F
Conciencia Emocional	4,67	4,56	4,78	3,67	4,00	4,89
Regulación Emocional	4,80	4,60	4,60	3,80	4,40	5,00
Autonomía Emocional	4,67	4,00	5,00	4,00	4,00	5,00
Competencia Social	4,67	4,67	5,00	3,67	4,33	5,00

Tabla 14. Comparativa de resultados promedio Pre-Posttest por participante y competencia emocional.

mejoría	A	B	C	D	E	F
Conciencia Emocional	0,89	0,56	0,78	-0,22	0,22	0,33
Regulación Emocional	0,80	0,60	0,40	-0,20	0,60	0,20
Autonomía Emocional	0,33	0,00	0,00	-0,33	0,00	0,00
Competencia Social	0,67	1,00	0,33	-0,33	0,67	0,33

Esta tabla 14 es el resultado de restar los valores de la tabla 12 (promedios pretest) a los valores de la tabla 13 (promedios posttest) para calcular la puntuación de mejoría.

Así, hemos marcado en verde el valor con mayor mejoría de cada participante, y en rosado el de menor mejora.

Con esto se puede constatar que para todos los participantes, la competencia con un nivel de mejora menor es la de la Autonomía Emocional, que casualmente es la competencia emocional que partía con el valor mayor, y finalmente se ha mantenido con el mismo valor.

En cuanto a la mejoría de las competencias emocionales, cabe destacar que a partes iguales, las competencias con mayor mejoría son la primera de “Conciencia Emocional” y la última de “Competencia Social” en las que hay tres participantes respectivamente que han mejorado en estas competencias. Esto es porque la participante F ha obtenido el mismo valor de mejora en ambas competencias.

En contraposición, sólo hay un participante que no ha obtenido mejora en ninguna competencia emocional, según su criterio. Se trata del participante D, que ha restado valor en todas las competencias. Cabe hacer constar, por eso, que este participante faltó a tres sesiones, entre ellas la última, y respondió al posttest telemáticamente.

4. CONCLUSIONES

Una vez expuestos los resultados de las ocho sesiones, ya podemos pasar a hacer las valoraciones y conclusiones de cómo ha funcionado el programa.

Hemos podido comprobar que la danza realmente sirve para canalizar y expresar emociones. También hemos podido fomentar estados emocionales positivos y generar bienestar. En general todos los participantes han considerado que con las diferentes actividades se ha favorecido la toma de conciencia de las emociones, tanto las propias como ajenas, y han mejorado el autoconocimiento de su propio cuerpo.

Hemos comprobado que la danza puede tener cabida dentro de la educación emocional y sus competencias porque hemos obtenido resultados positivos en general. También que la danza es importante para desarrollar la inteligencia socioemocional.

También se ha podido constatar que para los participantes del programa que ya habían bailado antes, de entrada han estado más abiertos a las actividades y les ha resultado más fácil dejarse fluir en cada sesión. El único participante que no había bailado nunca se sintió en desventaja de entrada y para algunas actividades, sin tener en cuenta su timidez intrínseca.

Para poder exponer mejor las conclusiones, hablaremos de cada competencia emocional trabajada en concreto.

- Conciencia emocional:

Esta competencia emocional se trabajó principalmente en las sesiones 1 y 2, y según los resultados ya expuestos, podemos afirmar que se ha potenciado esta competencia emocional. Para ello, es importante saber escuchar nuestro cuerpo y ser conscientes de lo que sentimos.

Pude observar que una vez tomaron más conciencia emocional, les resultó más fácil expresar emociones a través de la danza y de su propio cuerpo.

El uso del movimiento auténtico en alguno de los ejercicios les ayudó a desarrollar una mejor conciencia emocional, lo que les permitió sentir y tomar conciencia de aquello que se les movía por dentro y las emociones del momento. Con esto pudieron reflexionar cómo se sintieron antes de moverse, durante y después, y así pudieron denominar mejor sus propias emociones.

Respecto a la interacción entre emoción, cuerpo y mente, las actividades sirvieron para demostrar dicha interacción, y esto queda reflejado en los resultados del cuestionario de la sesión 2 y en el posttest, por ser un ítem de los de mayor valor. Con esto se constata que los participantes entendieron muy bien este concepto.

Por lo que hace a la relación entre la música y las emociones, los participantes ya eran conscientes antes de iniciar el programa, como se ve en el pretest, y al final también es uno de los ítems con mayor valor para ellos, pero mantiene el valor promedio.

En cuanto a reconocer las emociones de los demás, algunas actividades se enfocaron a mejorar este ítem. Los participantes vieron la importancia de la comunicación no verbal a través del movimiento, y como ésta ayudaba a identificar o reconocer las emociones ajenas. Así, este trabajo sirvió realmente para mejorar esta microcompetencia emocional y potenciar la empatía cinestésica. Esto se comprueba, además, viendo que la mitad de los participantes incluyen en el cuestionario posttest la empatía entre las emociones que conocen.

Con todo esto, la competencia de conciencia emocional pasó de ser la de menor valor promedio inicial, con dos de los tres ítems con menor puntuación, pasando a ser la segunda competencia con mejor valor promedio final, con los tres ítems con mayor valor promedio de todas las competencias.

Aun así, el ítem con menor valor promedio, tanto inicial como final, está dentro de este grupo. Se trata del ítem "Todas las emociones son buenas". Con lo que puedo considerar que quizás el enunciado no estaba suficientemente afinado, pues cuando en la sesión 7 se incluye el ítem "Todas las emociones son válidas" las tres participantes que asistieron le dieron la puntuación máxima, entendiéndose que el concepto si se comprendió.

Finalmente, respecto a esta competencia emocional, podemos decir que se ha cumplido con el objetivo general de potenciar la conciencia emocional.

- Regulación emocional:

Como hemos visto en los apuntes del diario de prácticas, bailar o moverse es una buena manera de poner en práctica la regulación emocional, como también una manera de canalizar las emociones con mayor o menor intensidad. Por ejemplo, en el posttest final uno de los participantes escribió en la pregunta abierta añadida de con qué se quedaba del programa que más de una vez había llegado a la sesión enfadado y había salido mejor que nunca. Cosa que no expresó en los *Check in*. Esto puede demostrar que los ejercicios propuestos ayudaban a la regulación emocional. Además esto también queda reflejado en el ítem 10 "Bailar me ayuda a regular mi estado de ánimo". El valor promedio es el mismo tanto en el pretest como en el posttest, siendo éste un valor alto, pero si nos fijamos en detalle en el valor de cada participante observamos diferencias. En el posttest todos los participantes que bailan puntúan el ítem con el mayor valor, mientras que solo la persona que nunca había bailado lo hace con un valor menor. Esto puede ser debido a que las personas que ya bailaban han sido más conscientes, gracias al programa, del efecto de bailar en su estado de ánimo.

También hay un gran cambio de valor por lo que respecta al ítem 9 “Controlo mis emociones a través del movimiento”. Empezó siendo la penúltima pregunta con menos valor promedio y ha aumentado más de 1 punto su valor promedio al final del programa. En ambos cuestionarios la persona que no baila es la que obtiene un valor más bajo, aunque sí que se produce una mejora en él.

Otro de los aspectos que se pudo practicar y demostrar fue que una misma emoción tiene diferentes grados de intensidad. Respecto a esto, se aprendió a como expresarlo a través del cuerpo.

Respecto a la microcompetencia de autogenerar emociones positivas, los participantes vieron la importancia de cuidarse a sí mismos el cuerpo y como poder cuidar a los demás. Esto se vio en la actividad de automasaje.

Además, constataron que la música es una buena herramienta para ayudar a generar emociones positivas. La actividad de crear una lista de canciones alegres fue de las que más les gustó porque pudieron anotar unas cuantas canciones alegres que ya tenían identificadas, y otras nuevas, y con esto tenían una nueva herramienta para poder regularse emocionalmente en un futuro cuando puedan necesitarlo. Manifestaron que ya conocían el poder de la música, pero gracias al programa lo han hecho más consciente y se propusieron ir ampliando su propia lista con el tiempo. Esta conciencia también se puede observar en el ítem 12 del cuestionario pretest y posttest “Escuchar música es una manera de controlar mis emociones”. En un inicio ya obtuvo un valor promedio alto y aun así, este valor aumentó en el cuestionario final.

En resumen, esta competencia emocional ha obtenido una mejora, por lo que podemos decir que el objetivo de mejorar la competencia de regulación emocional se ha cumplido. Aun así, tanto en el cuestionario inicial como en el final se sitúa con el segundo valor promedio más alto respecto a las otras competencias, aunque ha sido la competencia que ha tenido menos diferencia de valor.

- Autonomía emocional:

Como sabemos, en la danza esta competencia emocional es importante porque se engloban la autoestima, la automotivación y la autovaloración, por eso esta competencia se ha trabajado de manera directa en la sesión 5, y en otras de manera indirecta.

Esta sesión 5 ha sido la que ha obtenido un valor más alto promedio en el cuestionario final de la sesión. Esto significa que la sesión fue un éxito y que por lo tanto los objetivos se alcanzaron.

Tanto para fomentar la autoestima como la autovaloración se pudo ver en el final de la sesión que los participantes reconocieron la importancia de elogiarse y autoelogiarse y cómo influye en sentirse mejor.

Por lo que hace a los cuestionarios pretest y posttest no hay un cambio en el valor promedio. Empezó siendo la competencia con mejor puntuación y al final ha quedado en tercera posición.

- Competencia social:

Pusimos en práctica tanto la comunicación expresiva para expresar cómo nos sentimos, como la comunicación receptiva para saber atender a los otros. Esto es necesario para saber recibir los mensajes con precisión. Para lo que es necesario respetar a los demás.

El ítem 20 “Soy capaz de comunicar mis emociones sin hablar” del cuestionario pretest obtuvo el valor promedio más bajo. Sin embargo, en el posttest aumenta más de un

punto su valor demostrando que la microcompetencia de practicar la comunicación expresiva se ha potenciado concretamente en la comunicación no verbal.

La actividad “Actuamos con asertividad” fue un gran ejercicio para tomar conciencia y remarcar la importancia de hablar de manera asertiva. Gracias a esta actividad, aprendieron el nuevo concepto. Un hecho importante a remarcar es que a la hora de contestar el cuestionario pretest en la pregunta 19 “Me comunico de manera asertiva” la mayoría me preguntó que significaba porque no conocían el concepto. Lo expliqué muy por encima. Cuando trabajamos con el término en la sesión 6 todos acabaron de entender y profundizar el concepto. Podría ser por eso que el valor promedio del mismo ítem bajara en dicha sesión por ser más conscientes de lo que realmente significa la asertividad. Sin embargo, el valor promedio del mismo ítem aumenta en el cuestionario posttest. Por lo tanto, podemos decir que se ha potenciado ser asertivos y se ha conseguido junto con potenciar el respeto a los demás. Como ejemplo, una de las participantes en el cuestionario posttest comenta que una de los conceptos con los que ha quedado ha sido la asertividad.

También, gracias al resultado del ítem 2 “Comunicarse de manera no apropiada puede afectar a la emociones de los demás” del cuestionario final de la sesión 6, podemos demostrar que entendieron la importancia de ser asertivos y como no serlo puede afectar a las otras personas.

Es la competencia que ha experimentado un cambio más grande teniendo en cuenta los cuestionarios pretest y posttest.

- **Habilidades para la vida y el bienestar:** En este trabajo no se ha trabajado específicamente esta competencia, pero se espera que los participantes hayan conseguido ser capaces de llevar todo lo aprendido y ponerlo en práctica en su vida cotidiana.

Considero que es importante mencionar el caso del participante D, que no había bailado nunca. Como se ha podido observar en la tabla 14, es el único que ha sacado valores negativos en la comparativa. A pesar de esto, en las sesiones que ha asistido, sólo en una de ellas ha sido el participante con menor valor promedio en el cuestionario final de la sesión. Aunque no podemos relacionar directamente sus resultados con el hecho de no ser bailarín, sí es necesario mencionar que, además de su timidez personal, al final del programa he llegado a saber fuera de este ámbito que esta persona estaba atravesando una mala situación familiar, lo que puede haberle afectado en su autopercepción.

Así pues, hay que considerar diferentes hipótesis de por qué se ha podido obtener un peor resultado final en este participante. Podría ser debido a haber tomado mayor conciencia de sus competencias emocionales a lo largo del programa, con lo que las valoraciones iniciales podrían no haber estado bien ajustadas a su realidad. Pero también hay que barajar la posibilidad de que estos resultados negativos pudieran ser por no haber bailado antes, o por causas ajenas.

A modo de conclusión general se han alcanzado todos los objetivos del programa, dado que las puntuaciones de todas las competencias emocionales han aumentado después de realizar todas las sesiones, ya que sólo ha habido una competencia emocional que ha mantenido la puntuación como estaba, pero aunque se ha profundizado en ella, no se han visto los cambios en el cuestionario final, quizás debido al redactado de los ítems, porque cuando se especifica en la sesión correspondiente esta competencia, allí sí que las participantes manifiestan la mejoría.

También podemos constatar el alcance de los objetivos del programa por los comentarios de los participantes en las preguntas abiertas del posttest. Algunos de

ellos mencionan que “todas las emociones son muy importantes para nosotros porque nos hacen saber qué sentimos”. Además comentan que “las emociones se pueden regular de diferentes maneras a través del arte.” o “hay muchas maneras de sentirnos bien, como por ejemplo bailar, escuchar música, respirar y mirarte en un espejo.” Y como conclusión también comentan que “me ha gustado mucho el programa y he aprendido maneras de sentirme mejor y expresarme de una manera diferente.”

Además de estos comentarios, los participantes me mostraron su feedback aludiendo a que les daba pena que se acabase el programa, y llegaron a preguntar si el curso siguiente se volvería a hacer para apuntarse.

Por otro lado, las familias de estos niños me han insistido en decir que sus hijos estaban muy contentos de asistir y me han agradecido el trabajo hecho. La madre de una de las niñas bailarinas incluso llegó a decirme que consideraba muy importante e interesante trabajar la educación emocional a través de la danza.

Es necesario mencionar que las dueñas de la escuela donde se impartió el programa, y las profesoras de los niños alumnos de esta escuela me fueron comentando a lo largo del programa que veían a sus alumnos más contentos.

Por último, para mencionar aspectos a mejorar, considero que hubiera sido mejor poder tener las sesiones más juntas en el tiempo, para así poder mantener el hilo del programa y los conceptos más frescos de una sesión a otra, como también la dinámica de grupo que se creaba en cada sesión. Además, hubiera sido preferible tener la asistencia de todos los participantes en todas las sesiones, porque las ausencias en las diferentes sesiones pueden haber distorsionado el resultado final.

Teniendo en cuenta todas las adversidades para poder realizar este programa, estoy muy satisfecha de como se ha desarrollado, de mi capacidad de adaptar cada sesión a las circunstancias, y de la buena dinámica de grupo creada. Con esto, confirmo mi planteamiento inicial de dedicarme a este tipo de trabajo.

5. BIBLIOGRAFIA

- Ader, R. (2007). *Psychoneuroimmunology*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Álvarez González, M. y Álvarez Justel, J. (2016). *Programas de educación emocional. Postgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- American Dance Therapy Association. (2018, 7 de noviembre). *Susan Imus: La diferencia entre danza «terapéutica» y danza movimiento terapia* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qxCfiQgubG8>
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. Nova York: Columbia University Press.
- Asociación Española de Danza Movimiento Terapia [ADMTE] (2022, 16 de abril). *La Asociación. Objetivos y estándares*. <https://danzamovimientoterapia.com/>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de la emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., García Navarro, E. i Ángel, J.C. (2017). *Educació emocional i bienestar*. Barcelona: UOC.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Campayo–Muñoz, E. Á. y Cabedo–Mas, A. (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense de Investigación En Educación Musical – RECIEM*, 13(0). Doi:10.5209/reciem.51864
- Chaiklin, S. (1975). Dance Therapy. En S. Arieti (Ed.), *The American Handbook of Psychiatry Vol IV* (pp.701-720). Nueva York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cury Abril, M. (2015). Introducción al monográfico sobre Terapias Artísticas. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10, 105-107. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/51715>
- Dale, J. A., Hyatt, J. y Hollerman, J. (2007). The neuroscience of dance and the dance of neuroscience: Defining a path of inquiry. *Journal of Aesthetic Education*, 41(3), pp. 89-110.
- Damásio, A. (1996). *El error de Descartes. Emoción, razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- Del Río, C. (2019, octubre 24). La educación a través de la danza debería estar en los coles. *La voz de Avilés*. <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/326161>
- Escola Sant Cugat. (2022). *Actividades*. Recuperado de <https://www.escolasantcugat.com/actividades>

- Fuentes, A. L. (2006). *El valor pedagógico de la danza* [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia]. Archivo digital. <https://core.ac.uk/download/pdf/70999199.pdf>
- Fuentes, S. (2007). *Motivación para bailarines*. Cuadernos de Danza. Bilbao: Asociación Cultural Danza Getxo.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L. & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, 593-609.
- García Ruso, H. M^a (1997). *La Danza en la Escuela*. Barcelona: Inde.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Nova York: Bantam Books.
- GROP (2016). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños*. Badalona: Parramon.
- Gustems, J. y Calderón, C. (2016). Emoción musical y bienestar. En T., Cascudo. (Ed.). *Música y Cuerpo*. Logroño (pp.167-185), Publicaciones de la Universidad de la Rioja.
- Hornthal, E. (2018). Therapeutic dance vs. Dance Therapy: 5 important differences. *Dance informa American edition*. <https://www.danceinforma.com/2018/08/07/therapeutic-dance-vs-dance-therapy-5-important-differences/>
- Hunter, P.G. y Schellenberg, E.G. (2010). Music and Emotion. En M.R. Jones, R. Fay y A., Popper (Eds.). *Music Perception* (pp.129-164). Springer.
- Kokkonen, M. (2014). Danza. En C. Clouder y F. M. Botín (Eds.), *Artes y emociones que potencian la creatividad: informe Fundación Botín 2014* (pp. 122-143). Fundación Botín.
- Krumhansl, C.L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 51(4), 336-352.
- Laban, R. (1991). *La Danza Educativa Moderna*. Méjico: Ed. Paidós.
- Laban, R. (1987). *El Dominio del Movimiento*. Madrid: Ed. Fundamentos.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Levy, F. (1988). *Dance movement therapy, a healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- López Cassà, È. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Menninghaus, W., Wagner, V., Wassiliwizky, E., Schindler, I., Hanich, J., Jacobsen, T., & Koelsch, S. (2019). What are aesthetic emotions? *Psychological Review*, 126(2), 171–195. <https://doi.org/10.1037/rev0000135>
- Montero, B. (2006). Proprioception as an Aesthetic Sense. *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 64(2), 31-242.

- Moreno Bonilla, M^a. D. (2015). *Evaluación de la creatividad en Danza: un estudio comparativo del nivel de creatividad motriz de bailarines profesionales de cuatro estilos de danza* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Archivo digital. <https://core.ac.uk/download/pdf/132743391.pdf>
- Murcia, S. (2017). *El valor terapéutico de la danza. Enfoque sociocultural*. [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia]. Digitum Biblioteca Universitaria <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/56048>
- Obiols, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu* (Tesis doctoral. Universitat de Barcelona, Catalunya). Recuperado de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2347/04.MOS_PROGRAMA_EDUCACIO_EMOCIONAL.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Oriola, S. i Gustems, J. (2016). El procés emocional d'escoltar i produir música. *Temps d'Educació*, (50) 69-85.
- Panhofer, H. (2005a). *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa.
- Panhofer, H. (2005b). Cuando las palabras no son suficientes. La Danza Movimiento Terapia (DMT) con niños con trastornos emocionales y de comportamiento. *En II Congreso Internacional Sobre Trastornos del Comportamiento en Niños y Adolescentes*. Fundación Belén, MAPFRE Medicina.
- Panhofer, H. y Rodríguez, S. (2005). La Danza Movimiento Terapia: una nueva profesión se introduce en España. *En H. Panhofer (Ed). El cuerpo en psicoterapia: La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa.
- Pérez Testor, S. y Griñó, A. (2017). Vivir las emociones a través de la danza creativa. *Eufonía: Didáctica de la música*, (70), 30-33.
- Pérez Testor, S., y Martín Laguna, M. (2011). Las emociones estéticas en los espectáculos de danza. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre*, (38), 436-439.
- Pérez Testor, S., y Solana, M. (2010). Las neuronas especulares. Bailar para ser un buen espectador. *Tiempo de danza*, 21, 36-37.
- Punset, E. (Director). (2011). *Redes, capítulo 105, Música y neurociencia* [Entrevista]. España: RTVE Recuperado en Abril de 2022, de <http://www.rtve.es/television/20111009/musica-emociones-neurociencia/465379.shtml>
- Renom, A. (Coord.). (2007). *Educación Emocional. Programa para educación primaria (6 a 12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Ros, A. (2008). Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona*, ISSN-e 2385-362X, ISSN 0212-3819, (33-34), 477-484.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

- Sarmiento, A. (2015). *101 Ejercicios de Danza Contemporánea para niños y jóvenes*. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.
- Schmais, C. y White, E.Q. (1986). Introduction to Dance Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 9, 23-30.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Stanton-Jones, K. (1992). *An introduction to Dance Movement Therapy in psychiatry*. London: Routledge.
- Sternberg, R. J. (1988). *The triarchic mind: A new Theory of human intelligence*. Nova York: Penguin.
- Universidad Autónoma de Madrid [UAM]. (2022, 30 de abril). *Máster en educación a través de la danza*. https://www.uam.es/CentroFormacionContinua/MT_Educaci%C3%B3n_a_Traves_de_la_Danza/1446785100985.htm?language=es_ES&nDept=8&pid=1446755564845&pidDept=1446778872828

6. ANEXOS

6.1. Actividades transversales ([3.3. Contenidos y actividades](#))

Las actividades que se presentan a continuación son actividades que se realizan en cada sesión. El *Check in* se realiza en el inicio, mientras que la actividad “Creamos nuestra experiencia emocional”, se realiza justo antes del cierre de la sesión.

CHECK IN: CÓMO NOS SENTIMOS (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivo:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
- Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.

El siguiente objetivo va dirigido a la persona educadora:

- Evaluar el clima emocional del grupo.

- Descripción y metodología:

Esta dinámica se pretende realizar al inicio de cada sesión para que cada persona tome conciencia de cómo se encuentra y pueda compartirlo con el resto si así lo desea. Al educador/a le servirá para evaluar el clima emocional del grupo y así, si cree oportuno adaptar las diferentes actividades a las diferentes necesidades detectadas o prestar más atención a determinadas emociones para poderlas legitimar.

La metodología que se sigue es siempre la misma. Empezamos dando la bienvenida a todos los participantes y les pedimos que se coloquen en un círculo. El educador/a expone cómo se siente y a continuación lo representa a través de un movimiento. Uno a uno harán lo mismo. Las primeras veces que se realiza puede haber una verbalización antes de la representación. A medida que avanza el programa se pretende que sean capaces de expresar cómo se sienten a través solo del movimiento.

Al acabar la representación de cada uno, se les sugiere que se muevan o estiren las partes del cuerpo que noten que necesitan ser movidas o estiradas antes de entrar el desarrollo de la sesión con las actividades correspondientes.

- Material:

No es necesario ningún material.

- Temporalización:

5 minutos.

- Observaciones:

Las primeras veces puede empezar el educador/a exponiendo como se siente. Luego puede empezar otra persona.

El orden de representación puede ser en el orden del círculo o que simplemente que se vayan expresando cuando crean oportuno.

CREAMOS NUESTRA EXPERIENCIA EMOCIONAL (Creación propia)

- Objetivos:

- Potenciar la competencia de conciencia emocional.
- Mejorar la competencia de regulación emocional.
- Desarrollar la autonomía emocional.
- Potenciar su competencia social.
- Compartir el proceso de aprendizaje del programa emocional.

El siguiente objetivo va dirigido a la persona educadora:

- Evaluar el proceso de aprendizaje del programa emocional.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en crear a nivel grupal una representación a través del movimiento con el objetivo de transmitir un concepto, idea o situación emocional.

Dividiremos los participantes en diferentes grupos. Los grupos formados serán los mismos a lo largo de las sesiones.

Cada grupo deberá pensar qué quiere representar. Se puede representar una emoción a través de diferentes movimientos, una situación donde aparezcan diferentes emociones, una coreografía emotiva, etc. Todo es válido mientras se trabaje con las emociones para poner en práctica todo lo que van aprendiendo a lo largo del programa.

La actividad se realizará al final de cada sesión antes de su cierre, es decir, antes de rellenar el cuestionario de la sesión y de la reflexión final. De esta manera, se pretende que vayan creando desde el primer día un proyecto grupal y que vaya tomando forma y evolucionando a medida que ellos van integrando todos los conocimientos y experiencias del propio programa.

En la última sesión, todos los grupos representaran al resto su creación. Después de cada representación se puede compartir qué les ha parecido y qué les ha transmitido. También, se les invita a los miembros del grupo que compartan cómo ha sido el proceso de creación y qué se llevan de éste.

La persona educadora, durante el proceso de creación, va pasando grupo a grupo para ver cómo llevan el proceso. Puede dar indicaciones o ideas si lo cree oportuno. También, le sirve para evaluar a modo de observación cómo desarrollan las competencias emocionales trabajadas a lo largo de las sesiones.

- Material:

En principio no es necesario ningún material a no ser que un grupo indique que necesita algún material específico.

- Temporalización:

15 minutos aproximadamente en cada sesión.

- Observaciones:

Los grupos se pueden decidir de manera aleatoria, que la persona educadora los forme o que los mismo participantes los creen entre ellos.

Se pretende que cada grupo decida qué representar y cómo. Si por lo contrario, algún grupo va muy perdido y no se pone de acuerdo en qué hacer ni cómo, se les puede ayudar a decidirlo.

Es importante que todos los miembros del grupo participen de manera activa y se comuniquen de manera asertiva. Si la persona educadora observa que no se sigue esta condición, deberá intervenir para que así sea.

6.2. Actividades sesión 1: Conciencia emocional (I)

NOS MOVEMOS EN DIFERENTES NIVELES (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones.

- Descripción y metodología:

Formamos un círculo de pie todos los participantes. La persona educadora hace una explicación sobre qué consiste la actividad. Primero explica que hay 3 niveles de movimiento. El nivel alto, el cual nos movemos de pie y de puntillas o incluso saltando, el medio que nos movemos un poco flexionados y el bajo, el cual nos movemos agachados y tocando el suelo. A continuación, se presenta una frase y cada nivel de movimiento significará el grado emoción. El nivel alto significará un mayor grado de la emoción, el nivel medio un grado neutro y el nivel bajo que sientes poco o que no sientes la correspondiente emoción.

Consiste pues en tomar conciencia de la propia emoción que sientes al escuchar la frase y moverte en el nivel correspondiente.

Ejemplo de frases y significado de cada nivel:

“Ahora me siento contento/a”.

- Nivel alto de movimiento: si te sientes muy contento/a.
- Nivel medio de movimiento: si te encuentras en un estado medio.
- Nivel bajo de movimiento: si no te sientes contento o poco contento.

“Ahora me siento muy enérgico/a”.

- Nivel alto de movimiento: siento mucha energía.
- Nivel medio de movimiento: me siento con una energía media.
- Nivel bajo de movimiento: siento que no tengo energía o muy poca.

“Ahora mismo siento que tengo ganas de compartir”.

“Siento dolor”.

...

- Material:

Si se desea se puede poner música tranquila de fondo para que no influya en la percepción y la toma de conciencia de las emociones.

- Equipo de música.
- Canciones tranquilas.

- Tiempo:

Por cada emoción se deja unos 30-60 segundos para moverse en el nivel correspondiente.

Duración total de la actividad 10-15 minutos.

- Observaciones:

Los estados que se presentan son en presente, es decir, qué sientes en este momento. También se podrían poner situaciones imaginarias y tomar conciencia de cómo crees que te sentirías. Por ejemplo:

“Deseaba ir al parque después del colegio y mis padres me han dicho que no, siento rabia”.

- Nivel alto de movimiento: sentiría mucha rabia.
- Nivel medio de movimiento: sentiría rabia.
- Nivel bajo de movimiento: sentiría poca o ausencia de rabia.

“He hecho un examen y no me ha ido muy bien, siento disgusto”.

“Si encuentro una araña en mi habitación siento fobia”.

“Siento tranquilidad con el sonido de las olas del mar”.

...

También se puede realizar la actividad sin estar en la posición de círculo y que se muevan por todo el espacio de la sala libremente.

Otra variante de la actividad es que en vez de que la persona educadora exponga una frase, sean los propios participantes que cada uno/a exponga en voz alta cómo se sienten o una situación imaginaria y el resto se mueva en el nivel de movimiento que se sienta identificado/a.

Podemos preguntar al final cómo se han sentido moviéndose en los diferentes niveles y si han notado diferencia entre un nivel y otro.

DEJAR FLUIR EL MOVIMIENTO (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.

- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.

- Descripción y metodología:

La premisa de la actividad es expresar cómo te sientes dejando fluir el movimiento sin ponerle barreras mentales. Para ello, primero pediremos a los participantes que se sienten en un lugar de la sala en el que se sientan cómodos. Les pediremos que cierren los ojos y piensen en cómo se encuentran y qué sienten durante unos 3 minutos. Para que les resulte más fácil al principio podemos guiar un poco para que les ayude a tomar conciencia y a identificar las emociones.

“Cerrad los ojos, respirar unas cuantas veces profundamente y expulsar el aire lentamente por la boca. Cogemos aire y lo expulsamos. Ahora pensad en vosotros mismos, en qué sentís y cómo lo sentís. Quizás notas tranquilidad o por lo contrario sientes agitación, puede ser que sientas que estás contento o que no tengas ganas de nada, todo lo que sientas está bien. Simplemente escúchate e intenta pensar una palabra o frase que describa bien cómo te sientes. Cuando la tengas clara, escríbela en la hoja que tienes en frente. Cuando acabes de escribir dale la vuelta a la hoja”.

Después de los 3 minutos y de que hayan acabado de describir cómo se sienten se les indica que se muevan como ellos sientan para expresar cómo se sienten a través del movimiento. No se trata de moverse como si fuera una coreografía con el objetivo de que sea un movimiento estético, sino simplemente moverse sin pensar en si queda bonito o visual, sino en hacer los movimientos que te pida el cuerpo.

“Ahora, una vez hayáis acabado de escribir cómo os sentís, dad la vuelta a la hoja de papel y dejad el bolígrafo a un lado. Empezaros a mover teniendo en mente lo que habéis escrito. No importa cómo os mováis solo importa que os mováis en consecuencia con lo que sentís. Quizás si me siento alegre me muevo con movimientos más grandes, o por lo contrario, si me siento triste prefiero hacer movimientos más pequeños. Intentad no pensar en qué movimientos estáis haciendo, si lo estoy haciendo bien o no. Moveros como si estuvierais solos en esta sala, como si estuvierais solos en vuestra habitación”.

Cuando hayan pasado unos 5 minutos aproximadamente, se les pide que vuelvan a ir a su hoja de papel y que sin dar la vuelta y ver lo que habían escrito antes, escriban ahora cómo se sienten. Así por un lado del papel tendrán cómo se sentían antes de moverse, y por el otro lado cómo se sienten una vez que ya se han movido.

Al acabar se realiza un círculo y se les invita a que compartan con los demás cómo se han sentido. Si les ha costado identificar cómo se sentían antes y después del movimiento, es decir, si les ha sido fácil tomar conciencia de sus emociones. Si han notado una diferencia antes y después de la actividad, tanto a nivel emocional como corporal. Por último, si lo que han escrito en las dos veces en la hoja es similar o ha cambiado.

- Material:

Una hoja de papel y un bolígrafo para cada participante.

Si se desea se puede poner música tranquila de fondo para que no influya en la percepción y la toma de conciencia de las emociones.

- Equipo de música.

- Canciones tranquilas.

- Tiempo:

20 minutos aproximadamente.

- Observaciones:

Si se cree conveniente se les puede pedir que a la hora de moverse cierren los ojos para tomar mejor conciencia emocional y que el movimiento del resto no influya en el suyo.

MOVIÉNDONOS CON LAS POLARIDADES (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en jugar con los diferentes esfuerzos de Rudolf Laban y sus polaridades. Según el autor, se entiende por esfuerzo la dinámica del movimiento que sirve como un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. En todo movimiento encontramos 4 factores (tiempo, peso, espacio y flujo), cada uno con sus correspondientes polaridades (Ros, 2008).

		Polaridad
Esfuerzo	Tiempo	Súbito/repentino
		Sostenido
	Peso	Liviano
		Firme
	Espacio	Directo
		Indirecto/flexible
	Flujo	Libre
		Conducido/dirigido

Para ello, primero explicaremos en qué consiste cada factor de esfuerzo, pondremos un ejemplo y escenificaremos cada polaridad (si se necesita más información teórica mirar en las observaciones). A continuación se les pedirá a los participantes que prueben de moverse con la polaridad que se les indique para comprobar que entienden el concepto.

Una vez explicadas todas las polaridades y habiendo experimentado un poco con cada una pondremos una canción para cada polaridad para que se muevan teniendo en cuenta la calidad del movimiento. Les indicaremos que se fijen que zonas notan más de su cuerpo y cómo eso les hace sentir. Cuando se acabó la canción o cuando se indique, se les invitará a que compartan como se han sentido con el resto del grupo, reflexionando y tomando conciencia de las emociones que han sentido a nivel corporal.

Después de haber probado todas las polaridades se les puede preguntar con cuál se han sentido más cómodos o cuál ha sido la que les ha resultado más difícil hacer.

- Material:

- Equipo de música.
- Canciones para cada polaridad.

- Tiempo:

20 minutos aproximadamente (2 minutos por cada polaridad).

- Observaciones:

Se puede realizar la actividad por grupos para que así los compañeros/as puedan ver desde fuera en qué consiste cada polaridad y que también tomen conciencia de cómo les hace sentir ver moverse a sus compañeros.

Para ampliar el conocimiento sobre los esfuerzos y polaridades de Rudolf Laban (Ros, 2008), aquí se les describe brevemente cada factor de movimiento con las correspondientes polaridades.

Entendemos por el factor tiempo la actitud interior con respecto a la duración o la continuación del movimiento. Así, por movimiento repentino entendemos un movimiento con urgencia y de sorpresa, mientras que un movimiento sostenido es aquel que se alarga y continúa lentamente como las estatuas de personas en las Ramblas, que se mueven cuando les das dinero.

El factor de peso es aquel que muestra que se mueve con la gravedad o en contra de ella. Tenemos la polaridad liviana como cuando caen copos de nieve o hojas, o por lo contrario, el peso firme, aquel que es fuerte y resistente como si tuvieras que empujar una pared.

En tercer lugar hay el espacio, el factor de la atención del movimiento hacia el entorno. Puede ser directo, que posee una dirección rectilínea como las piezas de ajedrez, o indirecto donde la dirección es ondulada como los brazos de un pulpo.

Por último, el flujo, responsable de la continuidad de los movimientos. El flujo puede ser libre con un movimiento fluido y relajado como si se tratara de un columpio, o en la polaridad contraria, un flujo dirigido en el que el movimiento es controlado y tenso como la sensación de comerse un limón ácido.

6.3. Actividades sesión 2: Conciencia emocional (II)

MÚSICA Y EMOCIÓN (Creación propia)

- Objetivos:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cuerpo y mente.
- Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música.
- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.

- Descripción y metodología:

A cada participante se le entregará un ficha de registro para que anoten qué les sentir diferentes tipos de música.

Canción	¿Qué emoción me provoca?	¿Qué siento en el cuerpo?	¿Qué situación me imagino?
Nº1			
Nº2			
Nº3			
Nº4			

Después de repartir las fichas, se les pide que se coloquen por la sala. Pondremos diferentes tipos de música asociadas a diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, calma). Por cada canción tendrán que rellenar la fila correspondiente respondiendo qué les hace sentir escucharla.

Una vez completa la hoja de registro realizaremos la puesta en común. Compartiremos canción por canción las anotaciones que han escrito. Veremos si coinciden con el resto del grupo. Reflexionaremos sobre la relación existente que hay entre emoción, cuerpo y mente. ¿Cuándo escucho una canción que me transmite alegría noto que mi cuerpo tiene más ganas de expandirse e imagino situaciones alegres?

Respecto a la pregunta qué siento en el cuerpo pediremos que reflexionen cómo se moverían en consecuencia de las sensaciones que han sentido. Para finalizar volveremos a poner las canciones para que puedan llevar a cabo el movimiento y dejarlo fluir.

- Material:

- Fichas de registro.
- Bolígrafos o lápices.
- Equipo de música.
- Canciones de diferentes estilos.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

En la puesta en común validar todas las respuestas, cada uno siente de manera diferente y que no coincida con el compañero/a no quiere decir que esté mal.

PASEANDO (Extraída de Educación Emocional. Programa para educación primaria de 6 a 12 años, Renom, 2017)

- Objetivos:

- Observar la expresión de los compañeros/as.
- Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
- Comunicar emociones.
- Reflexionar qué me provoca la expresión de los compañeros/as.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en estar atentos/as a lo que pasa a nuestro alrededor y reflexionar qué me provoca una cara, o un movimiento de los demás.

Los participantes se pasearan por la sala. Cada uno expresará con su rostro y/o con su cuerpo una emoción (alegría, tristeza, ira, miedo, vergüenza y sorpresa). Irán paseando y actuando y respondiendo según su propio criterio, en función de lo que estén viviendo en ese momento y de la emoción que quieran expresar. Pueden simplemente caminar o también si lo desean bailar.

No se dará ninguna instrucción de cómo deben actuar, ni tampoco se les indicará emociones concretas. Pasados unos 5 minutos, el paseo de detendrá y se les pedirá que se sienten para hacer una puesta en común.

Se les pedirá que se coloquen en un círculo para que así todo el mundo pueda ver al resto. La persona educadora preguntará:

- ¿Es fácil mostrar una emoción con la expresión del rostro? ¿Y con el cuerpo? ¿Qué os resulta más fácil?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Puede cambiar la relación de los demás según la cara que tengas aquel día o lo que transmitas con tu cuerpo?
- ¿Cómo te gustaría que te trataran?

- Material:

Sala amplia.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

Durante la puesta en común, se les debe motivar a decir cosas, aunque en un principio les parezcan banales. A partir de sus aportaciones, podremos llegar a entender todos/as cómo nos condicionan las expresiones de las emociones de los demás.

6.4. Actividades sesión 3: Regulación emocional (I)

BAILAMOS UN COMBO CON DIFERENTES EMOCIONES (Creación propia)

- Objetivos:

- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en aprenderse un combo de pasos fáciles para después poder hacerlo expresando diferentes emociones y en diferentes grados.

Lo primero que haremos es enseñar el combo de pasos. Lo haremos de tal manera que todo el mundo se sienta cómodo haciéndolo y que no quede ninguna duda. Cuando ya se hayan aprendido todo el combo, lo realizaremos todos juntos unas cuantas veces para que quede internalizado.

Después les pediremos que bailen el combo expresando una emoción concreta (alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa, indignación, vergüenza...). Para cada emoción se les plantea una situación imaginaria para que les evoque dicha emoción y sea más fácil expresarla.

Por ejemplo, imaginaros que ahora estáis súper felices porque mañana es vuestro cumpleaños y os van a regalar aquello que tanto deseáis. Demostrarme cómo os sentís a través del combo.

También se puede pedir que expresen una emoción en un grado concreto:

- Nivel 1: siento un poco la emoción.
- Nivel 2: siento la emoción.
- Nivel 3: siento mucho la emoción.

Así, les podemos pedir que expresen una misma emoción pero con niveles de expresión diferente para que la regulen.

- Material:

- Combo de pasos.

Si se desea para que sea más fácil expresar las diferentes emociones se puede poner canciones que transmitan diferentes emociones.

- Equipo de música
- Canciones para cada emoción.

- Temporalización:

30 minutos aproximadamente.

- Observaciones:

Se pueden realizar diferentes grupos y que cada grupo enseñe al otro el combo expresando una emoción y que el grupo contrario lo tenga que adivinar.

Si se aplica la variante de los niveles de intensidad de una emoción, se puede poner nombre a cada emoción para sí ir ampliando el vocabulario emocional de cada galaxia de emociones.

REPRESENTACIÓN EMOCIONAL DE UNA SITUACIÓN (Creación propia)

- Objetivos:

- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.

Aunque se pretende potenciar la competencia de regulación emocional, de manera indirecta también se trabaja la conciencia emocional y la competencia social:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
- Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
- Potenciar el respeto a los demás.
- Practicar la comunicación receptiva.
- Practicar la comunicación expresiva.
- Compartir emociones.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en hacer diferentes grupos. Cada grupo tiene que representar como ellos quieran una situación que se les plantea. Para ello, primero tendrán que leer la situación planteada y tomar conciencia de que emoción les transmite. Tendrán que compartir entre los compañeros si todos se sienten igual o hay algunas discrepancias. No pasa nada si es así, cada emoción es válida y se tiene que respetar.

A continuación, se les pedirá que se pongan de acuerdo en cómo representar la situación y expresar lo que les hace sentir. Tendrán unos 7-10 minutos para preparar la representación. Es importante que todos los miembros del grupo participen activamente tanto dando ideas como haciendo la representación. Cabe destacar que en situaciones grupales es necesaria una actitud asertiva. Tenemos que estar pendientes que todos los grupos cumplan con este requisito. Si lo vemos necesario podemos interrumpir para gestionar el clima grupal.

Cuando los 7-10 minutos hayan pasado, cada grupo representará al resto lo que han preparado. Después de cada representación a los grupos que estaban de espectadores se les preguntará que han entendido y qué emoción piensan que estaban representando. Finalmente se les leerá la situación y si se desea se puede debatir si creen que la han interpretado correctamente siempre desde el respeto y con críticas constructivas.

- Temporalización:

35 minutos en total aproximadamente:

- 5 minutos para leer la situación.
- 5 minutos para compartir las emociones.
- 10 minutos para preparar la representación.
- 15 minutos para las representaciones y los comentarios.

- Material:

- Situaciones para cada grupo.

- Observaciones:

Se puede ir pasando grupo por grupo para controlar como están trabajando o por si necesitan ayuda.

6.5. Actividades sesión 4: Regulación emocional (II)

AUTOMASAJE (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Estirar diferentes partes del cuerpo.
- Relajarse.
- Autogenerar emociones positivas.

- Descripción y metodología:

Les pediremos que se estiren en una parte de la sala donde se sientan cómodos/as y cierren los ojos. Pondremos una música relajante para que les ayude a relajarse.

A continuación, les daremos la indicación de que estiren/muevan las partes del cuerpo que necesiten. Luego, empezarán a darse un automasaje. Primero comenzarán por los pies y progresivamente irán ascendiendo a las diferentes partes del cuerpo.

Pasados 10 minutos, haremos la puesta en común en la cual explicaran cómo se han sentido y con que sensación se han quedado.

- Material:

- Equipo de música.
- Música relajante.

- Temporalización:

15 minutos.

- Observaciones:

Para una mayor relajación es aconsejable realizar la actividad con una luz tenue.

Se les puede ir guiando que partes deben masajear.

IMAGINO ALGO QUE ME GUSTA (Creación propia)

- Objetivos:

- Autogenerar emociones positivas.
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.

- Descripción y metodología:

Pedimos a los participantes que se empiecen a mover/bailar por la sala. Pueden moverse libremente, interactuar con los demás, bailar individualmente, etc.

Transcurridos 3 minutos, se les pedirá que se continúen moviéndose pero que ahora tengan todo el rato presente alguna situación, alguna comida, alguna ilusión que les provoque emociones positivas.

Pasados 5 minutos, pararan de moverse y realizaremos todos/as un círculo. Cada uno/a, tendrá que decir una palabra de cómo se sienten. Por ejemplo alegre, energético, ilusionado, etc. Reflexionaremos si han notado un cambio cuando estaban moviéndose antes de pensar en algo que les provocará emociones positivas y después.

- Material:

- Equipo de música.
- Canciones alegres.

- Temporalización:

15 minutos.

- Observaciones:

No hace falta que todo el rato estén pensando en la misma situación, pueden ir cambiando mientras les provoquen emociones positivas.

MI LISTA DE CANCIONES ALEGRES (Creación propia)

- Objetivos:

- Autogenerar emociones positivas.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en que cada uno/a cree su lista de canciones alegres. Es decir, escoger canciones que le generen emociones positivas para que así cuando las escuche se autogenera estas emociones.

Se les indica que apunten en su hoja de papel todas aquellas canciones que les gusten mucho y que les generen emociones positivas. Luego, se pueden compartir las canciones de todo el grupo para así formar una lista conjunta con todas las canciones.

En la puesta en común se les puede preguntar qué les hace sentir las canciones que han escogido y cuando las suelen escuchar, si cuando están alegres o también para animarse cuando no lo están tanto.

Para finalizar se pueden poner algunas de las canciones escogidas para que las bailen.

- Material:

- Hoja de papel por participante.

- Bolígrafo o lápiz por participante.
- Equipo de música.
- Canciones alegres.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

La lista común se la pueden apuntar todos/as para así tener más canciones y a lo mejor descubrir nuevas canciones que también les generes emociones positivas.

A la hora de bailar con las canciones escogidas, pueden bailar libremente, se puede hacer un corro, se puede jugar al juego de las estatuas, etc. De lo que se trata es de que disfruten y se respire un clima alegre en la sala.

6.6. Actividades sesión 5: Autonomía emocional

LA FLOR (Adaptada de Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños, GROU, 2016)

- Objetivo:

- Mejorar la autoestima.
- Mejorar la autovaloración.
- Identificar las cualidades positivas de ti mismo con ayuda de los demás.

- Descripción y metodología:

Cada persona cogerá una hoja de papel y en el centro escribirá su nombre y hará un círculo a su alrededor. La actividad consiste en formar una flor compuesta por tantos pétalos como compañeros/as, en los cuales en cada uno de ellos alguien valorará positivamente un aspecto positivo de la persona cuyo nombre esté escrito en el papel.

Las hojas de dispondrán por toda la sala repartidas. Los participantes se colocaran por toda la sala y empezarán a bailar cuando suene la música. Cuando la canción se detenga tienen que ir a una hoja de papel y poner un aspecto positivo de la persona indicada. Cuando vuelva a sonar la música vuelven a bailar hasta que se vuelva a parar. A la que se para, tienen que volver a buscar otra hoja de la sala y hacer lo mismo. El procedimiento se repite hasta que todo el mundo haya escrito un aspecto positivo a todo el grupo.

Al finalizar se les hará reflexionar preguntado cómo se sienten y si hay algo que les haya sorprendido.

- Material:

- Una hoja de papel para cada participante.
- Lápiz o bolígrafo para cada participante.
- Equipo de música.
- Canciones.

- Temporalización:

20 minutos.

- Observaciones:

Se pueden llevar cada una su flor a casa para que la tengan de recuerdo y les sirva para recordar aspectos positivos sobre ellos cuando lo necesiten.

ELOGIARSE (Adaptada de Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños, GROU, 2016)

- Objetivos:

- Mejorar la autoestima.
- Mejorar la autovaloración.
- Fomentar la creatividad.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en elogiarse ya que no estamos acostumbrados a hacerlo.

Primero de todos les pediremos que se coloquen mirándose al espejo durante unos 30 segundos y les pediremos que se autovaloren y lo escriban en una hoja de papel. A continuación les pediremos que bailen durante 1 minuto aproximadamente y se vuelvan a valorar anotándolo en la hoja.

Una vez hecho esto, les pediremos que tomen conciencia de si las valoraciones que han hecho son positivas o negativas. ¿Cuáles hay más?

En este momento aprovecharemos para hablar de lo que significa la palabra elogio y la importancia de elogiarse. Les recordaremos que elogiarse es el mejor regalo que se puede hacer uno mismo.

Ahora, una vez dicho esto, les pediremos que se vuelvan a mirar al espejo primero sin moverse y luego si lo desean se pueden mover. Esta vez, se tienen que elogiar y apuntarlo en la hoja.

¿Han notado alguna diferencia cuando se les ha pedido que se elogien en vez de valorarse? ¿Cómo se han sentido?

Reflexionar en que estamos acostumbrados a fijarnos en las cosas que no nos gustan de nosotros mismos y no en potenciar nuestro bienestar elogiándonos.

- Material:

- Equipo de música.
- Canciones.
- Espejo.
- Hoja de papel por cada participante.
- Lápiz o bolígrafo por cada participante.

- Temporalización:

15 minutos.

- Observaciones:

Al acabar, pueden realizar una lista solo con los elogios.

UNA CANCIÓN Y BAILE PARA MÍ (Adaptada de Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en niños GROP, 2016)

- Objetivos:

- Mejorar la autoestima.
- Mejorar la autovaloración.
- Mejorar la automotivación.
- Fomentar la creatividad.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en ponerle letra a una canción real que hable sobre nosotros mismos y luego hacer un baile con ella.

Los participantes se colocan en un sitio de la sala donde se encuentren a gusto. Se les pide que cierren los ojos e intenten recordar una canción que les guste mucho y que la canten en voz baja.

Cuando ya tengan la canción escogida se les pide que cambien la letra y que escriban su propia letra hablando sobre ellos mismos. Si lo necesitan para que les resulte más fácil pueden anotarla en una hoja de papel.

Una vez ya tengan la letra acabada, es hora de ponerle una coreografía.

Al finalizar quien lo desee puede enseñar su propia canción con su baile a los demás.

Para acabar, les invitaremos a que reflexionen cómo les hace sentir escuchar la canción que han escogido y por qué han escogido esa. También podemos preguntar si les ha resultado fácil escribirla.

- Material:

- Hoja de papel por cada participante.
- Lápiz o bolígrafo por cada participante.

Si entre todos consensuaran la misma canción:

- Equipo de música.
- Canción elegida.

- Temporalización:

20 minutos.

- Observaciones:

Antes de empezar se puede pedir que consensuen entre todos una canción que les guste mucho. Así, todos escribirán sobre la misma canción y a la hora de la composición se puede poner la canción para que les resulte más fácil.

Se puede usar la lista de elogios de la actividad "Elogiarse" para ayudar en la composición de la letra. De esta manera siempre tendrán en mente la lista de sus propios elogios en forma de canción y de baile.

6.7. Actividades sesión 6: Competencia social

MIRADAS QUE BAILAN (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Potenciar el respeto a los demás.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en moverse/bailar siempre teniendo contacto ocular con alguien.

Primeramente se harán parejas. Con tu pareja tendrás que moverte y bailar sin perder el contacto ocular con la otra persona. Es decir, ambas personas se tienen que mirar a los ojos. No importa si bailan más cerca o se separan más, lo importante es que no pierdan ese contacto ocular.

Pueden moverse como si se tratará de un diálogo, una persona se mueve y la otra contesta con otro movimiento. Así, van creando una conversación de movimiento practicando la comunicación receptiva y expresiva.

Transcurridos 5 minutos, se les pide a las parejas que hablen entre ellas sobre la experiencia y que compartan qué han sentido y cómo se han notado. Para finalizar, realizaremos todos/as un círculo para hacerla puesta en común y que las parejas que lo deseen compartan su experiencia. Hablaremos de la comunicación receptiva y expresiva, así como la importancia del respeto a la hora de compartir una conversación y emociones.

- Material:

- Espejo si se desea.

- Temporalización:

15 minutos.

- Observaciones:

La actividad se puede realizar haciendo tríos o juntando más personas para ir aumentando el nivel de complejidad.

Otra variante es que en vez de que el contacto ocular sea directo, éste sea a través de un espejo, eso sí, siempre mirando a los ojos de la otra persona. ¿La conexión que se siente es la misma? ¿Qué cambia?

NOS MOVEMOS EN CONSECUENCIA (Creación propia)

- Objetivos:

- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Potenciar el respeto a los demás.

- Descripción y metodología:

La actividad consiste en que todo el mundo se mueve y baila libremente por la sala pudiendo tocar partes del cuerpo de otras personas. Cuando te tocan una parte del cuerpo la tienes que mover en consecuencia, como si de un movimiento orgánico se tratara. Se tiene que tener en cuenta que se debe hacer con respeto y con cariño.

Así conjuntamente crean movimientos expresivos y receptivos mientras comparten la experiencia.

Transcurridos 10 minutos formaremos un círculo para realizar la puesta en común. Reflexionaremos si se han sentido respetados cuando los han tocado, qué tipo de movimientos se reciben mejor, si han notado que entre todos estaban creando una conversación de movimientos, cómo se han sentido, qué les resultaba más fácil ser expresivos o receptivos, etc.

- Material:

Si se desea:

- Equipo de música.
- Música tranquila.

- Temporalización:

15 minutos.

- Observaciones:

La actividad también se puede realizar por pequeños grupos en vez de todo el grupo junto.

ACTUANDO CON ASERTIVIDAD (Adaptada de Educación Emocional. Programa para educación primaria de 6 a 12 años, Renom, 2007)

- Objetivos:

- Potenciar el respeto a los demás.
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Compartir emociones.
- Identificar actitudes asertivas.
- Identificar emociones que provocan actitudes asertivas.
- Analizar las propias actitudes.

- Descripción y metodología:

La persona educadora pedirá voluntarios para hacer de actores representando una escena, el resto del grupo hará de observadores.

Se introduce la escena que van a interpretar los actores diciendo: "Se trata de una niña que se presenta a su clase de hip-hop diciendo que ha aprendido un paso nuevo pero que le sale fatal".

A cada actor se le dará una ficha en la que estará escrita la frase que deberán decir en la representación junto con una pregunta de cómo se han sentido al decirla, que rellenarán una vez acabada la escena. A los observadores se les repartirá una ficha de

observación en la cual irán anotando lo que presenciaron en la obra marcando con una "X" el recuadro de la alternativa que, según su opinión, corresponda a cada caso. Por último a la actriz principal, se le dará su ficha al final de la escena para que pueda anotar cómo se ha sentido con cada frase.

Ficha de observación de los espectadores:

Actor	Actitud asertiva	Actitud no asertiva	¿Qué actitud adversa refleja?						Emociones posibles del afectado					
			Agresiva	Evasiva	Irónica	Indiferente	Deshonesto	Incoherente	Tristeza	Alegría	Enfado	Vergüenza	Miedo	Asombro
Nº1														
Nº2														
Nº3														
Nº4														
Nº5														
Nº6														
Nº7														

Ficha de los actores:

Actor nº1
Frase: "Te sale muy bien"
¿Cómo te has sentido al decir tu frase?

Ficha de la actriz principal:

Actriz principal	
FRASES	¿CÓMO TE HAS SENTIDO AL ESCUCHARLAS?
"Te sale muy bien".	
"Parece que no sepas bailar".	
"Mi abuela hacía un paso parecido".	
"A mí no me gusta cómo te sale".	
"El Up&Lock es mi paso preferido".	
¿Cómo os ha ido el examen de matemáticas?"	
"Otros pasos te salen mejor".	

Escena: Entra una niña y, parándose en medio del grupo de amigos que están en círculo, se mueve muy contenta y orgullosa mostrando su nuevo paso y pregunta

“¿Cómo me sale?” Ante esa situación, los amigos se miran unos a otros y se sonríen. De uno en uno, le irán respondiendo según tengan escrito en la ficha.

Actor 1: “Te sale muy bien”.

Actor 2: “Parece que no sepas bailar”.

Actor 3: “Mi abuela hacía un paso parecido”.

Actor 4: “A mí no me gusta cómo te sale”.

Actor 5: “El Up&Lock es mi paso preferido”.

Actor 6: “¿Cómo os ha ido el examen de matemáticas?”

Actor 7: “Otros pasos te salen mejor”.

Al acabar con la representación se realizará la puesta en común.

Se introducirá el término de asertividad, y la importancia de actuar correctamente en cada situación, teniendo en cuenta las emociones de los demás, una buena educación y las normas de buen comportamiento.

A continuación se inicia un debate en el que se les preguntará a los participantes cómo se han sentido cada uno de ellos.

- La actriz principal, al escuchar cada una de las frases recibida.
- Los actores, en el momento de decirle su frase.
- Los observadores, al ver qué ocurría.

El educador recogerá todas las aportaciones del alumnado, para llegar a una reflexión grupal en la que se tratarán las diferentes maneras de actuar para decir lo que uno piensa sin ofender a los demás, poniendo especial atención en no dañar al otro siendo a la vez lo más honestos y precisos posible.

- Material:

- Fichas con las frases correspondientes de los actores.
- Fichas de observación.
- Bolígrafos o lápices.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

Se debe tener en cuenta que la persona que haga de actriz debe ser tolerante ante las manifestaciones de los demás, ya que la puesta en común puede ser dura. Por ello, en todo momento se remarcará que se trata de una representación, de una obra de teatro, que permite reflexionar sobre las actitudes. En ningún caso se tratará como una cuestión personal.

6.8. Actividades sesión 7: Potenciar las competencias emocionales

BAILAMOS EN EL CENTRO (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.

- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
- Reconocer las emociones de los demás a través de las manifestaciones de su cuerpo.
- Identificar qué emociones nos transmiten diferentes tipos de música.
- Compartir emociones.
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Practicar la comunicación no verbal.
- Potenciar el respeto a los demás.

- Descripción y metodología:

Nos colocamos todos sentados en círculo. La premisa es que máximo 4 personas pueden salir al centro a moverse/bailar. El resto se tiene que quedar de observadores.

Las personas que están en el centro pueden moverse libremente. Cuando una de ellas salga del centro, es decir, quiere volver al círculo, las demás personas que estaban bailando también tendrán que regresar.

Los observadores mientras hay alguien en el medio del círculo van anotando en la hoja de registro qué perciben. Las personas que estaban en el medio, una vez que han regresado anotan cómo se han sentido y que han percibido.

El proceso se repite, quien quiera salir al medio del círculo sale y los otros se quedan de espectadores.

Pasados 20 minutos, haremos la puesta en común. Iremos por orden de salida. Preguntaremos a los observadores lo que han anotado y luego a los que estaban moviéndose. Reflexionaremos sobre si se percibe lo mismo de espectador que de bailarín. ¿Han notado que se estaba creando una historia? ¿La música ha influido?

	Observador (sí/no)	Emociones propias	Emociones percibidas de los demás
Nº1			
Nº2			
Nº3			
Nº4			

- Materiales:

- Equipo de música.
- Canciones.
- Hojas de registro.
- Bolígrafos.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

No se tiene que presionar a nadie a que salga al centro si no quiere, pero estaría bien aconsejar salir para que así todo el mundo pueda vivir la experiencia de estar bailando en el centro y observador.

También el tiempo de estar moviéndose en el centro es libre. Aun así, si vemos que están muy poco tiempo o mucho tiempo, guiaremos para que intenten estar un poco más o menos.

En la puesta en común todas las reflexiones son válidas, es importante remarcar que no todos sentimos ni percibimos de la misma manera, potenciamos el respeto.

También se puede realizar la actividad sin música y comparar si se producen diferencias.

IMITAR Y SER IMITADO (Adaptada de Postgrado de Danza Movimiento Terapia, Universitat Autònoma de Barcelona, 2020)

- Objetivos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Tomar conciencia corporal de las propias emociones.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones.
- Denominar las emociones que siente nuestro cuerpo.
- Expresar las emociones de manera apropiada a través del baile/movimiento.
- Regular las emociones y sentimientos a través del movimiento.
- Compartir emociones.
- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.
- Practicar la comunicación no verbal.
- Potenciar el respeto a los demás.
- Mejorar la autoestima.
- Trabajar la automotivación.
- Mejorar la autovaloración.

- Descripción y metodología:

Dividimos el grupo en dos mitades. Una mitad será la que se mueva y la otra la que imitará.

Cada grupo se divide en una mitad de la sala. La mitad que le toca crear se mueve libremente dentro de su mitad. El otro grupo tiene que imitar a quien quiera. Puede ir cambiando de persona, es decir, no todo el rato tiene que estar imitando a la misma persona. Transcurridos 5 minutos, se parará un momento y anotarán cómo se han sentido en la hoja de registro.

Me muevo libremente
¿Cómo me he sentido moviéndome libremente?
¿He notado que alguien me imitaba?
¿Cómo me ha hecho sentir?
Imito a alguien moviéndose
¿Cómo me he sentido imitando a alguien?
¿He cambiado de persona a la que imitar?
¿Por qué he decidido cambiar?

Una vez acabadas las anotaciones se cambiarán los papeles, lo que se movían libremente ahora copiarán y a la inversa. Nuevamente, transcurridos 5 minutos se parará el ejercicio y volverán a hacer anotaciones en la hoja de registro.

Finalmente, se hará una puesta en común.

- Materiales:

- Equipo de música.
- Canciones.
- Hoja de registro.
- Bolígrafos.

- Temporalización:

30 minutos.

- Observaciones:

En la puesta en común es importante validar todas las emociones. Remarcar que si alguien no lo han imitado no quiere decir que no lo estuviera haciendo bien, sino que quizás sus compañeros/as necesitaban otro tipo de movimiento para regular sus emociones. No todos los movimientos nos van bien siempre.

6.9. Cuestionario Pre-test y Post-test de Competencias Emocionales

(3.7. Evaluación de la intervención)

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Soy consciente de las emociones que siento mientras bailo.					
Soy consciente de lo que expreso cuando bailo.					
Sé identificar qué emociones siento en mi cuerpo.					
Soy consciente de las reacciones físicas que siente mi cuerpo delante una emoción.					
Todas las emociones son buenas.					
Reconozco las emociones de las demás personas a través de su cuerpo.					
Sé expresar mis emociones de forma adecuada.					
Soy capaz de sintonizar con las emociones de los demás.					
Controlo mis emociones a través del movimiento.					
Bailar me ayuda a regular mi estado de ánimo.					
Las canciones me transmiten emociones.					
Escuchar música es una manera de controlar mis emociones.					
Existe una interacción entre las emociones, el cuerpo y la mente.					
Sé autogenerarme emociones positivas.					
Tengo cualidades positivas.					
Tengo motivación para hacer las cosas.					
Tengo una actitud positiva.					
Tengo respeto hacia los demás.					
Me comunico de manera asertiva.					
Soy capaz de comunicar mis emociones sin hablar.					

Ahora responde las siguientes preguntas:

¿Qué son las emociones?

¿Qué emociones conoces?

¿Con qué conceptos o aspectos te quedarías de las sesiones? *(añadido en posttest)*

¡Muchas gracias!

6.10. Cuestionario sesión 1: Conciencia emocional (I) ([3.7. Evaluación de la intervención](#))

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una "X" la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
He tomado consciencia de mis emociones.					
Soy consciente de lo que expreso cuando bailo.					
He identificado qué emociones siento en mi cuerpo.					
Noto las reacciones físicas que siente mi cuerpo delante una emoción.					
Las diferentes polaridades de movimiento me provocan diferentes emociones.					
Soy consciente de lo que siento moviéndome en diferentes niveles.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.11. Cuestionario sesión 2: Conciencia emocional (II)

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Identifico qué emociones me transmiten las canciones.					
Reconozco las emociones de mis compañeros/as.					
Las emociones de mis compañeros/as provocan emociones en mí.					
Existe una interacción entre las emociones, el cuerpo y la mente.					
Tengo conciencia de mis propias emociones.					
Sé denominar lo que siento.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.12. Cuestionario sesión 3: Regulación emocional (I)

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Expreso mis emociones de manera adecuada.					
Bailar me ayuda a controlar mis emociones.					
Sé expresar diferentes emociones cuando bailo.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.13. Cuestionario sesión 4: Regulación emocional (II)

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Puedo generarme emociones positivas.					
Tengo el poder de regular mis emociones					
Expreso mis emociones de manera adecuada.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.14. Cuestionario sesión 5: Autonomía emocional

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Tengo cualidades positivas.					
Elogiarse es importante.					
Todos tenemos cualidades positivas.					
Ver las cosas positivas que tengo me ayuda a sentirme mejor conmigo mismo/a.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.15. Cuestionario sesión 6: Competencia social

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
Tengo una actitud positiva.					
Comunicarse de manera no apropiada puede afectar a las emociones de los demás.					
Me comunico de manera asertiva.					
Soy capaz de comunicar mis emociones sin hablar.					
Soy capaz de compartir mis emociones.					
Tengo respeto hacia los demás.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!

6.16. Cuestionario sesión 7: Competencias emocionales

A continuación se te harán unas preguntas. Léelas detalladamente. Por favor, contesta honestamente, no hay ninguna respuesta correcta ni incorrecta. Marca con una “X” la casilla que creas correspondiente por cada oración.

	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Neutro	Acuerdo	Muy de acuerdo
He mejorado mi consciencia emocional.					
Tomo mayor consciencia de mis emociones en mi cuerpo.					
Me resulta más fácil reconocer las emociones de los demás.					
Regulo la expresión de mis emociones de manera adecuada.					
Soy capaz de generarme emociones positivas.					
Tengo una mejor valoración de mí mismo/a.					
Todas las emociones son válidas.					
Me siento más cómodo/a compartiendo mis emociones.					
Compartir las emociones con los demás es importante.					
Me comunico de manera adecuada con los demás.					

¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión?

¿Y lo que menos?

¿Algún aspecto a mejorar o a comentar?

¡Muchas gracias!