



"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

INFORME SOBRE LA REVISIÓN DE FORMATO Y TURNITIN DE LA TESIS

DE : **DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN**
A : **OLINDA INÉS MELCHOR LARA**
Bachillera
ASUNTO :

Observaciones de la tesis profesional titulado EL TALLER DE DANZA- TEATRO "DANZANDO SOBRE LA LUNA" COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES, FACTOR DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DEL 5o AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA MUNICIPAL No 226 PRESIDENTE SALVADOR ALLENDE, UBICADO EN EL SECTOR GLORIAS NAVALES, VIÑA DEL MAR, CHILE. que presenta para optar por el grado de Licenciada en Educación Artística, Especialidad arte dramático.

Fecha : Lima, 09 de marzo de 2023

Informamos que, de acuerdo con las rutas establecidas, se llevó a cabo la última revisión del trabajo de tesis de la bachillera **OLINDA INÉS MELCHOR LARA**, para optar el título de licenciada en Educación Artística, Especialidad arte Dramático.
La revisión se centró en el formato de escritura y citado y revisión turnitin:

1) **Revisión de formato:**

Se observa que la bachillera a subsanado todas las observaciones referentes a formato de escritura y citado.

2) **Revisión turnitin:**

La revisión se realizó a través del programa Turnitin con el fin de corroborar que su tesis no cuente con un porcentaje de coincidencias por citas y referencias mal empleadas.
La revisión dio el siguiente resultado: No se encontraron porcentajes de coincidencias referentes a errores de citado u omisión del mismo.



*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"*

CONCLUSIONES

Luego de realizada revisión de formato y Turnitin de tesis por el Bachillera **OLINDA INÉS MELCHOR LARA** titulada EL TALLER DE DANZA- TEATRO "DANZANDO SOBRE LA LUNA" COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES, FACTOR DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DEL 5o AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA MUNICIPAL No 226 PRESIDENTE SALVADOR ALLENDE, UBICADO EN EL SECTOR GLORIAS NAVALES, VIÑA DEL MAR, CHILE para optar por la especialidad de Educación Artística, Especialidad arte dramático.

Se concluye de las revisiones:

En relación con la revisión mediante la plataforma Turnitin: la bachillera a obtenido un **0 %** de coincidencias del texto entregado.

En relación con la revisión de formato de escritura y citado, el bachiller todas las observaciones de formato de escritura y citado.

Al no tener mayores observaciones se le recomienda a la bachillera continuar con el proceso de licenciatura. Enviando la versión final de su trabajo de tesis en formato de pdf.

Dirección de Investigación

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE ARTE DRAMÁTICO
“GUILLERMO UGARTE CHAMARRO”



TESIS

EL TALLER DE DANZA- TEATRO “DANZANDO SOBRE LA LUNA” COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES, FACTOR DE LA CONCIENCIA EMOCIONAL, EN ESTUDIANTES DEL 5º AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA MUNICIPAL N° 226 PRESIDENTE SALVADOR ALLENDE, UBICADO EN EL SECTOR GLORIAS NAVALES, VIÑA DEL MAR, CHILE.

**Para optar por el título de Licenciada en Educación Artística,
Especialidad Arte Dramático.**

AUTORA:

OLINDA INÉS MELCHOR LARA

ASESOR:

OSCAR SANTIAGO GALLEGOS

LIMA-PERÚ

2022

Dedicatoria:

Dedico este trabajo de investigación a mis padres, Olinda y Lucho, por su amor y paciencia, a mis abuelas, Jesús y Olga, por su sabiduría. A mi hija, Quori, por entender siempre mis ausencias y ser mi mejor maestra. A mi esposo, Willy, por ser el mejor compañero en esta vida. Mi amor por ustedes es infinito.

Resumen

La presente tesis tiene como objetivo potenciar el reconocimiento de emociones en los estudiantes de quinto año de básica de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector de Glorias Navales en la ciudad de Viña del Mar, Chile, mediante la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”. Para su planteamiento, se han tomado como fundamento diferentes fuentes teóricas de estudios acerca de las emociones y la educación emocional, igualmente, se ha tomado referencias bibliográficas acerca de la danza teatro. Además, la experiencia práctica de la investigadora en talleres de danza teatro y el conocimiento de las necesidades de los estudiantes de la institución educativa.

Palabras claves: Reconocimiento de emociones, conciencia emocional, danza teatro, sensaciones, posturas, vocabulario emocional.

Abstrac

This thesis aims to enhance the recognition of emotions in fifth-grade students of Basic Education Municipal School N° 226 President Salvador Allende in sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, through the application of the Dance Theater workshop entitled "Danzando sobre la luna". For its approach, different theoretical sources of studies about emotions and emotional education have been taken as a basis, in the same way, bibliographical references about the Dance Theater, the searcher's practical experience in Dance Theater workshops, and the knowledge of the student needs of the Educational Institution.

Keywords: Recognition of emotions, emotional awareness, theater dance, sensations, postures, emotional vocabulary.

Índice

Introducción	1
Capítulo I. Planteamiento del problema.....	3
1.1. Descripción del problema.....	3
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general.	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Determinación de objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos.	4
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	5
1.5. Alcances y limitaciones de la investigación.....	6
2. Capítulo II. Marco Teórico.....	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes nacionales.	10
2.2. Bases teóricas del reconocimiento de emociones	12
2.2.1. La educación emocional.	12
2.2.2. Objetivo y contenidos de la educación emocional.....	14
2.3. La conciencia emocional.....	15
2.3.1. El reconocimiento de emociones.	17
2.3.1.1. Definición de las emociones.	20
2.3.1.2. Componentes de las emociones.....	21
2.3.1.3. Clasificación emociones.....	21
2.3.1.4. Función de las emociones..	22
2.3.1.5. El lenguaje emocional.	24
2.3.2. La neurociencia y las emociones	24
2.4. Bases teóricas del taller de danza teatro.....	26
2.4.1. Aproximaciones históricas de la danza teatro.....	26

2.4.2.	La danza teatro y sus elementos.....	28
2.4.3.	Recursos en la danza teatro.....	30
2.4.3.1.	Improvisación.....	30
2.4.3.2.	El teatro pobre.....	31
2.4.3.3.	Expresión corporal y danza.....	32
2.4.3.4.	Biodanza.....	33
2.4.4.	Beneficios de hacer la danza teatro.....	34
2.5.	Definición de términos.....	35
2.6.	Plan de acción.....	35
2.6.1.	Características del plan de acción.....	35
2.6.2.	Relación con las Bases Curriculares Chilenas.....	36
2.7.	Esquema del plan de acción.....	39
3.	Capítulo III. Método de la investigación.....	40
3.1.	Tipo de la investigación.....	40
3.2.	Diseño de la investigación.....	40
3.3.	Sistema de hipótesis.....	40
3.3.1.	Hipótesis general.....	40
3.3.2.	Hipótesis específicas.....	40
3.4.	Variables e indicadores.....	41
3.4.1.	Variable dependiente: Reconocimiento de emociones.....	41
3.4.1.1.	Dimensión: Detectar emociones.....	42
3.4.1.2.	Dimensión: Expresión emocional.....	42
3.4.2.	Variable independiente: La danza teatro.....	43
3.4.2.1.	Dimensión: Sensopercepción.....	44
3.4.2.2.	Dimensión: Expresión corporal.....	44
3.4.3.	Indicadores de las variables.....	46
3.4.3.1.	Indicadores del reconocimiento de emociones.....	46
3.4.3.2.	Indicadores de la danza teatro.....	46
3.5.	Población y muestra.....	47
3.6.	Técnica e instrumento de recolección de datos.....	47
3.6.1.	Técnica de recolección de datos.....	47

3.6.2.	Instrumento de recolección y medición de datos.....	47
4.	Capítulo IV. Trabajo de Campo	48
4.1.	Propuesta Pedagógica.....	48
4.1.1.	Características fundamentales de la propuesta pedagógica.	48
4.1.2.	Modelo didáctico.	49
4.2.	Prueba de entrada	56
4.3.	Resultados estadísticos e interpretación de la pre prueba y pos prueba.....	59
4.4.	Resultado de los análisis	67
5.	Capítulo V. Discusión, conclusiones y recomendaciones	68
5.1.	Discusión de los resultados	68
	Conclusiones	70
5.2.	Recomendaciones.....	72
6.	Referencias	73
	Anexo 1.....	84
	Anexo 2.....	86
	Anexo 3.....	106
	Lista de tablas	
	Tabla 1. Clasificación de las emociones.....	26
	Tabla 2. Funciones de las emociones.....	27
	Tabla 3. Relación de dimensiones e indicadores de las variables.....	56
	Tabla 4. Ficha de observación de la propuesta educativa.....	62
	Tabla 5. Rúbrica de los ítems.....	63
	Tabla 6. Resultados de la medición del Reconocimiento de emociones.....	64
	Tabla 7. Datos de estadística descriptiva obtenidos del Reconocimiento de emociones.....	65

Tabla 8. Comparación de logros obtenidos del Reconocimiento de emociones en la preprueba y la posprueba.....	65
Tabla 9. Resultados de la medición de la dimensión Detectar emociones.....	67
Tabla 10. Datos de estadística descriptiva del aula de la dimensión Detectar emociones.....	67
Tabla 11. Resultados totales de los niveles de logro de los ítems 1 y 2 referentes a Detectar emociones.....	68
Tabla 12. Resultados de la medición de la dimensión Expresión emocional.....	69
Tabla 13. Datos de estadística descriptiva del aula de la dimensión Expresión emocional.....	70
Tabla 14. Resultados totales de los niveles de logro de los ítems 1 y 2 referentes a Expresión emocional.....	70
Tabla 15. Materia, objetivos y contenidos.....	86
Tabla 16. Objetivos, contenidos, indicadores de logro.....	89
Tabla 17. Intervención didáctica 1.....	89
Tabla 18. Objetivos, contenidos, indicadores de logro.....	100
Tabla 19. Intervención didáctica.....	100
Lista de figuras	
Figura 1. Modelo pentagonal de competencias.....	18
Figura 2. Plan de acción.....	43
Figura 3. Puntajes totales en la medición de instrumentos.....	64
Figura 4. Comparación de los niveles de logro del Reconocimiento de emociones.....	66
Figura 5. Comparación de los niveles de logro obtenidos por el aula en la dimensión Detectar emociones.....	68
Figura 6. Comparación de los niveles de logro obtenidos por el aula en la dimensión Expresión emocional.....	7

Figura 7. Enfoque de los módulos de aprendizaje.....88

Figura 8. Enfoque de los módulos de aprendizaje.....99

Figura 9. Registro fotográfico del taller de danza teatro.....106

Introducción

La educación emocional es indispensable para mejorar la relación que se tiene con uno mismo y con quienes nos rodean. La conciencia emocional, es la competencia base para desarrollar las otras competencias, para lograr regular nuestras emociones, tener mejores relaciones sociales y vivir una vida plena (Bisquerra, 2010). Nos permite tomar conciencia acerca de nuestras emociones y la de los demás, para ello es importante saber reconocer las emociones propias y ajenas, así podemos entender, darle un nombre y significado a lo que sentimos o percibimos en los demás.

Por otro lado, la danza teatro es una técnica mixta o arte multidisciplinar que nació en Alemania parte del expresionismo alemán de 1920. Como respuesta en contra de la rigidez del ballet y todos sus convencionalismos como un cuerpo estilizado: el no poder bailar descalzo y una técnica estricta. Es por ello que en la danza teatro si bien va a existir un entrenamiento no se va a priorizar en la técnica, sino en la expresión total del ser, permitiendo así a quien lo practica, conectarse con sus emociones y su mundo interno por medio del movimiento, y comunicarlo o expresarlo a través de su cuerpo y los diálogos que se generen a consecuencia de la exploración corporal (Stokoe, 1992).

El siguiente trabajo de investigación se desarrolla y se aplica en Chile país donde reside la autora desde el 2021. Y nace de la preocupación que existe por parte del Ministerio de Educación (2022) por desarrollar el aspecto socioemocional en los estudiantes que se ha visto afectado debido a la suspensión de clases presenciales por el estallido social que vivió el país seguido de la pandemia.

Por ello el presente trabajo propone potenciar el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional competencia prioritaria para desarrollar el lado socioemocional del ser humano (Bisquerra, 2010). Dicha investigación se aplicó a los estudiantes del quinto año de básica de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, por medio del desarrollo, la sistematización y la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

Esta investigación está constituida por cinco capítulos. En su primer capítulo se presenta una descripción del problema, basada en los estudios del impacto en los estudiantes debido a la falta de presencialidad, post pandemia y post estallido social, también basada en la observación de la capacidad de reconocimiento de emociones propias y ajenas en el aula, a partir

del cual se formula el problema de la investigación, sus objetivos, la justificación y las limitaciones.

En el segundo capítulo se encuentran los antecedentes de la investigación a nivel internacional y a nivel nacional (Chile). También se expone el marco teórico donde se presentan los fundamentos sobre el reconocimiento de emociones, revisando los aportes de Goleman (1995, 1998), Bisquerra (2010) entre otros. Así mismo se expondrá las bases teóricas, prácticas y pedagógicas de la danza teatro abordados por Stokoe (1992), Toro (2007), Grotowski (1992). Con la finalidad de establecer una relación con los ejes principales de las artes escénicas según las Bases Curriculares de Chile y proponer un plan de acción que incida en las necesidades de los estudiantes.

En el tercer capítulo se expondrá el método de la investigación que se compone por el tipo y el diseño de la investigación, se formularán las hipótesis, las dimensiones y las variables tanto las dependientes como las independientes, su contextualización y operacionalización, se conocerá las características de la población y muestra, las técnicas de recolección de datos y se da a conocer el instrumento de recolección y medición de datos.

En el cuarto capítulo se presenta el trabajo de campo, donde se encuentran todas las características de la intervención pedagógica que en este caso se centra en el enfoque del constructivismo social, el modelo didáctico que constará del módulos 1 “Danzan mis emociones que constará de 5 sesiones y el módulo 2 “Expresando mi mundo interno” que constará de 4 sesiones, la prueba de entrada y de salida para lo cual se seleccionó como herramienta la ficha de observación, los resultados estadísticos de la comparación, análisis y resultados de la pre prueba y pos prueba.

Y para finalizar, en el quinto capítulo, se objetan los resultados, se generan las conclusiones y se plantean algunas recomendaciones.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1. Descripción del problema

1.2. Formulación del problema

1.2.1. *Problema general.*

¿De qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes del 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?

1.2.2. *Problemas específicos.*

¿En qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”?

¿De qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la capacidad de detectar emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?

¿De qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la expresión emocional en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?

¿En qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”?

1.3. Determinación de objetivos

1.3.1. Objetivo general.

Conocer de qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes de de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

1.3.2. Objetivos específicos.

1. Conocer en qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

2. Conocer de qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalece la capacidad de detectar emociones en los estudiantes 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

3. Conocer de qué manera el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalece la expresión emocional en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

4. Conocer en qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento e emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación constituye una propuesta enfocada en fortalecer el reconocimiento de emociones, un factor primordial de conciencia emocional, es decir la capacidad de poder nombrar las emociones, conocer su concepto además de identificar y describir emociones propias o ajenas, habilidad socioemocional que todo estudiante debe alcanzar según las Bases Curriculares (MINEDUC, 2022). Podemos evidenciar también que producto del cierre de las escuelas (debido al estallido social y la pandemia) y el distanciamiento social (cuarentena) los estudiantes han presentado entre otros aspectos un retroceso en su desarrollo socioemocional, Larraguibel, Rojas-Andrade, Halpern & Montt (como se citó en MINEDUC 2022) y por ello el Ministerio de Educación de Chile ha proporcionado un conjunto de estrategias para desarrollar estas habilidades para mejorar la convivencia desde las escuelas. Esta investigación contribuye a dichas estrategias basándose en los conceptos de conciencia emocional principalmente en los estudios de Bisquerra (2010), Goleman (1995) entre otros, logrando precisar la importancia de reconocer las emociones para así aplicar una propuesta pedagógica basada en los estudios y aportes en la danza-teatro de Stokoe (1992), Toro (2007), Grotowski (1992), entre otros, que refuercen el conocimiento emocional de los estudiantes por medio de la expresión del cuerpo, el movimiento y la música.

El aporte para la institución educativa será de gran importancia ya que fortalecerá los objetivos de aprendizaje transversal y los lineamientos para el desarrollo socioemocional en los estudiantes post pandemia (MINEDUC, 2022), tomando como herramienta un taller artístico de una técnica (danza-teatro) que no suele aplicarse en la educación escolar en Chile ya que la única materia de educación artística obligatoria son las artes plásticas, por lo que se brindará un espacio al cuerpo y las emociones en el ámbito educativo. Además de desarrollar otros aspectos personales como la seguridad en sí mismos, la expresividad, la sensibilidad, la escucha activa, la capacidad para relajarse y meditar; y en el aspecto social, el cuidado por el otro, el trabajo en equipo y la empatía como prevención de la violencia escolar.

En el caso de los educadores teatrales, artísticos, aporta una propuesta de cómo desde la danza teatro con una propuesta sistematizada se puede enfocar en fortalecer distintas competencias emocionales, además qué sirva como experiencia y motivación para seguir abordando desde la pedagogía artística conceptos de la educación emocional, temas necesarios para el desarrollo integral del estudiante en la actualidad.

1.5. Alcances y limitaciones de la investigación

En la presente investigación han participado 15 estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile en los meses de agosto y setiembre del año 2022.

Si bien hay muchas investigaciones que concluyen que desarrollando la conciencia emocional reduce el índice de *bullying* en las escuelas. Cabe mencionar que la violencia en las escuelas es multidimensional y multicausal: existen muchas violencias, que también se encuentran presentes en actitudes de discriminación y exclusión (Trucco & Inostroza como se citó en MINEDUC, 2022). Por lo tanto, los estudiantes no solo con identificar y nombrar sus emociones y la de los demás van a dejar de ser violentos, pero se espera que reconociendo las emociones propias en el otro se genere un cierto sentimiento de empatía.

Además, debemos tener claro que la violencia es un mecanismo de dominación, que atenta contra la dignidad de los o las estudiantes que se encuentran en situación de vulnerabilidad, no es naturalmente una respuesta innata del ser humano sino de reacción frente a una situación en la que siente que está en peligro, frente a una indignación al presentar un echo injusto o una amenaza que generan emociones tan fuertes como la tristeza, la rabia, entre otras (Luengo, 2022).

Se espera que los estudiantes al reconocer sus emociones van a tener mejor capacidad para saber qué hacer con ellas.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Antecedentes internacionales.*

Contreras (2011) realizó una investigación donde propuso un programa vinculado al desarrollo de la conciencia emocional, la regulación emocional y la autoestima en la educación infantil, Barcelona, España. El tipo de investigación fue experimental de enfoque cualitativo. La población y muestra fueron 23 niños y niñas de un centro abierto, Casal infantil l'Estel d'Assís, los niños y niñas que asisten al Casal son del barrio del Raval, donde un alto porcentaje de la población es de origen inmigrante, son pequeños con problemas emocionales y hogares disfuncionales. Se utilizó para el muestreo 23 estudiantes entre 4 a 7 años. En el programa se utilizó como herramienta las artes plásticas y dinámicas teatrales durante todo el año académico. Al finalizar la investigación los niños y niñas podían nombrar y reconocer diferentes emociones, ya no reaccionaban agresivamente ante la frustración emocional, además se pudo observar interactuaban mejor con sus pares y su conducta en el aula cambio favorablemente.

Gil-pinto (2019) realizó una investigación cuyo objetivo fue diseñar una estrategia pedagógica basada en la expresión corporal para el desarrollo de la conciencia emocional en niños de preescolar de la I.E Joaquín Casas de Chía, Colombia. El tipo de investigación seleccionado es el fenomenológico, enfoque cualitativo. La población y muestra fueron 22 niños de 5 años del nivel preescolar que evidenciaban rabietas y se mostraban violentos con sus compañeros de clase. Se usaron instrumentos que permitieran corroborar si las intuiciones de la investigadora eran reales frente a la concepción de emocionalidad en la comunidad educativa. Tales instrumentos fueron: la Escala de la Tendencia a la Acción de los Niños versión que permitió conocer las acciones que los niños erigirían ante una situación de conflicto en el contexto escolar; la actividad Cuento para sentir retomada del Instrumento Diagnóstico de Competencias Básicas en Transición que buscó evaluar a nivel cognitivo del reconocimiento de las emociones; una entrevista dirigida a padres de familia que permitió conocer la percepción de los padres frente a la emocionalidad de sus hijos y los aspectos relativos a la educación en este aspecto; una entrevista dirigida a docentes de la institución para comprender la forma en qué se dan los procesos de la educación emocional en el contexto; y la Adaptación de la Batería Gráfico-Escrita de la Expresión Emocional de Martínez y Sánchez para conocer la forma en que reconocen la expresión facial de cada emoción. Para esta tesis se retoman cuatro técnicas de expresión corporal que han sido usadas para el desarrollo de la

conciencia, el Método Feldenkrais, el mindfulness, la técnica Alexander y el teatro emocional. Después de la aplicación del programa de expresión corporal se concluyó que la educación emocional es un proceso madurativo que se puede desarrollar utilizando distintas herramientas. Por medio del fortalecimiento de la expresión corporal se logró que los niños tomen conciencia de que las emociones son parte de sí mismo, les dio nombres y comprendió las de los demás. Esta investigación permitió además concebir al niño como un sujeto holístico y reconocerlo como una unidad en la que emociones y cuerpo están en armonía.

Mendoza (2020) realizó una investigación con el objetivo de fortalecer la conciencia emocional a partir del juego, el arte y la exploración de medios en alumnos del grado transición 5 del colegio Ciudad de Bogotá, Colombia. El tipo de investigación es pre experimental de enfoque cualitativo. La población fueron tres grados de Jardín, seis grados de transición y cuatro primeros, oscilando las edades de los niños y niñas entre los cuatro y siete años y muestra fueron se realizó específicamente en el grado transición 5, y la muestra fue un grupo que está conformado por 10 niñas y 11 niños para un total de 21 estudiantes y la docente titular. Para ello utilizaron como herramientas de recolección de datos las fichas de observación y cuestionarios. Para la realización de la propuesta metodológica se utilizó técnicas de improvisación, de teatro y danza, artes plásticas, todo ello enfocado al juego. Al finalizar la aplicación de este proceso, el cual se realizó de una forma sistemática y continua durante un periodo del año escolar, se concluye que con relación al diagnóstico los niños y niñas de la muestra han desarrollado satisfactoriamente su conciencia emocional, lo que ha permitido en ellos unas mejores relaciones intrapersonales e interpersonales fortaleciendo de esta forma la educación emocional dentro del aula.

Tarifa (2020) realizó una investigación acerca de relación que existe entre la conciencia emocional y la inteligencia corporal kinestésica en adolescentes y bailarines de danza folklórica en La Paz, Bolivia (nombre del título del trabajo de investigación). El tipo de investigación fue no experimental y descriptivo correlacional. Las poblaciones fueron, 10 adolescentes de género mixto, que cursaban el 3ro de Secundaria, además de 10 bailarines universitarios también de genero mixto del elenco de danza folclórica. Se utilizó como herramientas de recolección de datos, la observación y entrevistas semiestructuradas. Se les brindo a los adolescentes clases de danza folklórica mientras que a los miembros del elenco solo se les observo en los ensayos. Se concluyó al finalizar la investigación que los adolescentes habían elevado su nivel de conciencia emocional

después de recibir las clases de danza, pero aun así comparados con los integrantes del elenco de danza poseían niveles más elevados de dicha competencia pues su práctica era más constante.

Alba (2021) realizó una investigación sobre el impacto de un proyecto de teatro musical en el desarrollo emocional y social de alumnos de primaria en Cataluña, España. La metodología que se utilizó fue mixta de tipo ex -post-facto en donde se obtienen evidencias cualitativas y cuantitativas. El objeto de estudio es el desarrollo de las competencias emocionales del alumno tras su participación de un proyecto de teatro musical. Se utilizó de instrumentos entrevistas, encuestas, cuestionarios que se realizaron a 20 profesores y a 40 alumnos de los 100 que participaron del proyecto. Se concluyó que las asignaturas vinculadas a las artes escénicas desarrollan 20 factores emocionales, las bilingües 11 y las de áreas troncales. La competencia emocional más desarrollada fue la conciencia emocional que tuvo una medida de desarrollo del 71,4 %, mejorando las habilidades de reconocimiento de emociones, así como el optimismo, el trabajo en equipo, la empatía.

Quispe (2019) realizó una investigación cuyo objetivo era investigar la danza creativa como herramienta para fortalecer la autorregulación de emociones en estudiantes de 5to grado de primaria en una I.E Pública de Lima Metropolitana. Es una investigación empírica de enfoque cualitativo a partir del estudio de Bisquerra y Pérez. La población y muestra fueron 50 alumnos de distintos colegios de Lima que de acuerdo a los instrumentos evidenciaron violencia entre sus pares. Como instrumentos se emplearon la técnica de grupo focal o Focus Group y de observación. Para ello creo un programa de 20 sesiones de danza y teatro. Después de la aplicación de las sesiones se ha evidenciado que la danza creativa debe ser asumida como estrategia docente, porque los estudiantes afirman que ofrecen aprendizajes cognitivos, emocionales y sociales a partir de actividades lúdicas y de experimentación, además los estudiantes lograron tomar consciencia de sus propias emociones básicas y el de los demás en base a las diferentes respuestas emocionales que se expresan en una situación determinada.

Vidal (2019) quien desarrollo en su investigación para validar estrategias artísticas en la inteligencia emocional en estudiantes de la I.E. Divina Providencia, Surquillo, Lima. Esta investigación es de tipo experimental con sub-diseño cuasi-experimental. Se aplicó en las sesiones metodológicas el mimo, la expresión dramática, el teatro, la danza, la música y las artes plásticas. Se utilizó como herramienta el test de Bar-On considerando las siguientes dimensiones: inteligencia intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y el estado de ánimo

general. La población está conformada por 100 alumnos de los 5° grados de secundaria la edad oscila entre 14 a 16 años y la muestra está constituida la muestra por 23 estudiantes del 5° grado “A” y 23 estudiantes del 5° grado “B”. Al finalizar el programa se concluyó que aplicación de las estrategias artísticas tiene un efecto favorable en el desarrollo de la Inteligencia emocional en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E. La Divina Providencia, 2018, la comparación de los resultados de entrada y salida, se puede observar que los resultados del grupo-experimental en la prueba de salida presenta 100,0% en el nivel bueno, a diferencia de lo que presento en prueba de entrada que presentó 17.4% que se encontraba en el nivel bueno y el 82.0% en el nivel regular.

Abarca (2020) quien realizó una investigación de cómo el teatro puede servir como estrategia educativa en la inteligencia emocional en estudiantes de la Institución Educativa Ciencias en Cusco. Esta investigación es de tipo experimental de enfoque cuantitativo. De instrumento de recolección de datos se utilizó el pre test y el post test, que fueron tomadas a 30 estudiantes de 15 y 16 años, de los cuales 15 fueron el grupo muestra y los otros 15 el grupo control. Se realizaron 8 sesiones que correspondieron a la ejecución de las técnicas teatrales como la improvisación, la pantomima, juego de roles y títeres en las que se utilizaron la voz y el cuerpo como los medios o herramientas que permitieron la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales individuales y grupales a través de sesiones mediante plataformas virtuales en las que se trabajó las dimensiones de sensibilización, movimiento, voz y expresión. Al concluir la aplicación del taller de teatro se pudo apreciar al comparar los resultados con la prueba *t student* se puede afirmar que el taller de teatro influyo positivamente en la inteligencia emocional debido a que podemos observar que el postest del grupo experimental todos los estudiantes que habían salido en el pretest en nivel bajo subieron al nivel medio y alto, es decir entre el 73,3 % y el 26,7 % respectivamente.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

Sarabia (2019) realizó una investigación acerca del diseño de un programa para estimular el reconocimiento y la regulación emocional en los estudiantes de psicología durante su práctica clínica. El tipo de diseño metodológico que se utilizó fue el cualitativo de alcance descriptivo relacional. Su población fue por 5 psicólogas y 5 psicólogos, entre los 36 a los 76 años, que hacían supervisión clínica para la carrera de Psicología, en distintas universidades metropolitanas. Se recolectó información por medio de una entrevista semiestructurada, la cual fue desarrollada a partir de los aportes teóricos y empíricos encontrados con respecto a la importancia del reconocimiento y la regulación emocional, para conseguir las directrices que pueda beneficiar a

los estudiantes en dichas habilidades. Se concluyó que es importante tomar en cuenta las necesidades emocionales de los estudiantes y generar espacios para que puedan compartir sus conflictos emocionales, en un ambiente en donde no serán evaluados, también se recomienda que sean acompañados por un proceso terapéutico debido a los casos que deben atender.

González (2005) investigó sobre la estimación de las consecuencias de múltiples fuentes de información acerca del reconocimiento de emociones en las entrevistas que se realizó a profesionales de la salud. Esta investigación corresponde a un estudio explicativo, ya que su objetivo principal es el establecimiento de relaciones causales entre variables. De un universo de 7731 estudiantes de la Universidad de Chile, se consiguió la participación voluntaria de 135 estudiantes, 74 mujeres y 61 hombres. El instrumento de recolección fue una filmación de un minuto que contenía 32 segmentos, en los que aparecían personas expresando una o más emociones, luego se completaba un cuestionario. Después de la aplicación de la se observó que, al hacer las comparaciones por cada emoción, utilizando las medias marginales con la corrección de Bonferroni, respecto al reconocimiento del enojo, los hombres (0,558) reconocieron mejor que las mujeres (0,530) de manera significativa, respecto al reconocimiento de la tristeza, las mujeres (0,747) reconocieron mejor que los hombres (0,696) dicha emoción. También, se evidencio que existe efecto de la fuente de información (condición) en la habilidad de reconocimiento, y por último las emociones que afectaron significativamente el reconocimiento de emociones fueron la felicidad, la tristeza y el enojo.

León (2020) investigó la relación entre teoría de la mente, reconocimiento de emociones y síntomas neuropsiquiátricos en 18 adultos mayores de 50 años con grados de deterioro cognitivo y conductual, pacientes del hospital clínico de la Universidad de Chile. Esta investigación es de carácter transversal y con una muestra por conveniencia no probabilística. Para el desarrollo del presente trabajo de investigación. Como instrumento de recolección se utilizó para medir teoría de la mente y reconocimiento de emociones; escala de deterioro conductual Leve (MBI-C) y el Cuestionario de Inventario neuropsiquiátrico (NPIQ) y para determinar la presencia, severidad de sintomatología neuropsiquiátrica y/o conductual; El cuestionario de Wilson para evaluar la presencia de conductas inadecuadas. Después de la investigación se evidenció que las alteraciones en la teoría de la Mente y el reconocimiento de emociones se encuentran en directa relación con el desarrollo de síntomas neuropsiquiátricos y déficits en Funciones Ejecutivas. El deterioro en el reconocimiento de la tristeza y enojo, se asoció con mayores síntomas neuropsiquiátricos como,

la dificultad para seguir normas y la empatía, la falta de motivación, la dificultad en la capacidad para controlar los impulsos o gratificación y el mantenimiento de creencias con firmeza. De la misma manera, el déficit en el reconocimiento del enojo, se relacionó con mayor deterioro en la capacidad para seguir normas y capacidad empática.

2.2. Bases teóricas del reconocimiento de emociones

2.2.1. La educación emocional.

Este trabajo de investigación se centra en la aplicación de una propuesta pedagógica por lo que se referirá a la inteligencia emocional desde la perspectiva aplicada a la educación, es decir la educación emocional. Payne (como se citó en Bisquerra, 2010) propone integrar emoción e inteligencia para que en las escuelas se enseñen respuestas emocionales a los y las estudiantes desde temprana edad; esto es sumamente valioso ya que la ignorancia emocional puede ser destructiva en la adolescencia y la etapa adulta (Bisquerra, 2010). Por esto, es necesario que las escuelas y el Ministerio de educación sean receptivos y tengan más preocupación de las necesidades emocionales de los y las estudiantes. Tenemos también los estudios y aportes de Gardner (como se citó en Bisquerra 2010) en los que se rompe con la idea de paradigma tradicional de inteligencia y se reconoce a la inteligencia emocional como una de las habilidades de la vida que deberían enseñarse en el sistema educativo (Bisquerra, 2010). En la actualidad se les empapa a los jóvenes de mucho conocimiento para que puedan ingresar a la universidad o conseguir un trabajo, pero no se les prepara para afrontar los verdaderos desafíos que se le presentarán en la vida (Bisquerra, 2010). A largo de la historia de la pedagogía diferentes autores como Pestalozzi, Montessori, Prieto Figueroa, han insistido en la necesidad de integrar lo cognitivo y lo afectivo en todo proceso educativo, es decir una educación más completa que no solamente se base en la acumulación de conocimientos, pero es a partir de 1999 que se empieza a hablar de educación emocional (Bisquerra, 2010). La educación emocional es en la actualidad uno de los aportes más importantes de psicopedagogía y nace de la necesidad de replantear el concepto de educación tomando en cuenta también la salud y las necesidades emocionales de los y las estudiantes, de desarrollar aspectos psicológicos y sociales que no se desarrollan en las otras cursos o materias académicas.

Desarrollo y prevención son dos caras de la misma moneda. Cuando hablamos de desarrollo humano, también nos referimos a la prevención. En términos médicos, el desarrollo de

la salud tiene como reverso la prevención de la enfermedad. En términos educativos, el desarrollo humano tiene como reverso la prevención en sentido amplio de los factores que lo puedan dificultar: prevención de la violencia, de la ansiedad, del estrés, de la depresión, del consumo de drogas, de comportamientos de riesgo, etc. (Bisquerra, 2010, p.158)

Por lo tanto, no se limita solo a las escuelas, sino que se extiende también a la publicidad y medios de comunicación, además a las instituciones sociales y empresas ya que todos ellos también cumplen papel importante en la formación y educación de la sociedad (Bisquerra, 2010).

Existen variados conceptos de lo que significa la educación emocional, los pioneros en estudiar las emociones fueron Mayer y Salovey (como se citó en Bisquerra 2010) y la describen como “el procesamiento de información emocional que une las emociones y el razonamiento, facilitando utilizar nuestras emociones con un razonamiento más efectivo y repensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional” (p. 157). Más adelante Goleman (1995) la menciona como la escolarización de las emociones y la define “como un compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio-emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida” (p. 48).

El aporte más reciente es el de Bisquerra (2010) experto en educación, licenciado en Pedagogía y en Psicología que la define de la siguiente manera:

La educación emocional es 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. (p. 158)

Para Steiner y Perry (1997) la educación emocional debe desarrollar tres habilidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p. 27).

Entonces tomando en cuenta a los autores anteriores podemos decir que las habilidades emocionales deben enseñarse y aprenderse tanto en teoría (conceptos) como en la práctica (sensaciones, comportamiento) por lo tanto deben propiciarse una serie de actitudes positivas de sensibilización ante la necesidad de reconocer, identificar y descubrir sentimientos y emociones propias o ajenas. Aquello se verá reflejado en las relaciones interpersonales y en la convivencia escolar.

2.2.2. *Objetivo y contenidos de la educación emocional.*

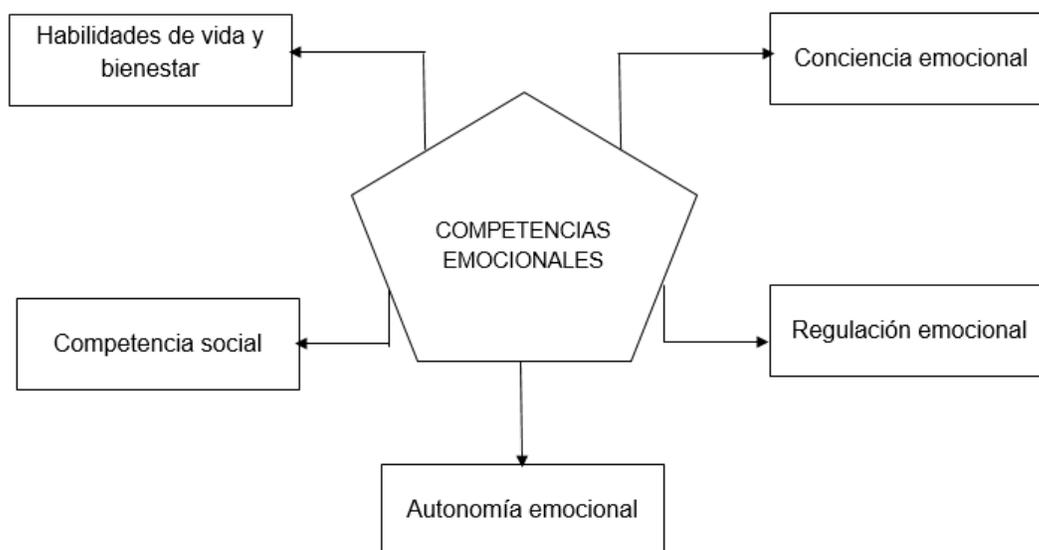
Para fines de esta investigación se tomará en cuenta el modelo de competencias emocionales de Bisquerra (2010).

Las competencias emocionales son conceptos adaptados de la inteligencia emocional para fines educativos y vendrían a ser el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. El desarrollo de estas competencias garantiza una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (Bisquerra, 2010, p.147).

Las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias en lo que se denomina el pentágono de las competencias emocionales.

Figura 1.

Modelo pentagonal de competencias emocionales



Nota. Recuperado de Bisquerra (2010)

Para los propósitos esta investigación se ahondará en el componente de Conciencia Emocional y se tomará en cuenta los objetivos según Bisquerra (2010):

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, denominar a las emociones correctamente, desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, aumentar el umbral de tolerancia a la frustración, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, desarrollar la habilidad de auto motivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir. (Bisquerra, 2010, p. 163).

La educación emocional que va de la parte práctica a la teórica a partir del juego, poniéndole énfasis al diálogo y la reflexión, los contenidos que se imparten va a depender del grupo humano al que está dirigido. Bisquerra (2010) recomienda tomar en cuenta lo siguiente para la elaboración del contenido: "Deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido, deben ser aplicables a toda la diversidad de la clase, deben favorecer y propiciar procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás" (p. 163).

2.3. La conciencia emocional.

Goleman (1998) define la conciencia emocional o conciencia de sí mismo como "la capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones" (p.62). La conciencia del modo en que nuestras emociones afectan a todo lo que hacemos constituye una competencia emocional fundamental. Y, no contar o no haber desarrollado bien esta competencia, tendremos más facilidad para dejarnos dominar por nuestras emociones. El estado de conciencia viene a ser una guía para mejorar nuestras relaciones personales y laborales, pues nos ayudan a reflexionar y controlar las emociones negativas, y de esta manera no perder la motivación para alcanzar nuestros ideales (Goleman, 1998).

Bisquerra (2010) adapto esta competencia al ámbito educativo y la define:

como uno de los pilares básicos de la inteligencia emocional; y se refiere al reconocimiento de las propias emociones y de las emociones de los demás. Una persona tiene una gran conciencia emocional es capaz de reconocer e identificar las emociones que está experimentando y dar una respuesta asertiva a ellas a través de su comportamiento o de su actitud además también incluye la habilidad de identificar el clima emocional de nuestro contexto. (p. 147)

La conciencia emocional se divide en las siguientes micro competencias:

A) Toma de conciencia de las propias emociones. Esta viene a ser la habilidad de darse cuenta y reconocer las emociones mientras se están sintiendo y después de sentirla reflexiona al respecto.

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes. (Bisquerra, 2010, p.148)

B) Dar nombre a las emociones. Tiene que ver también con la habilidad de reconocer emociones, conocer cuáles son sus principales características, conocer las principales emociones para poder nombrarlas con un vocabulario emocional adecuado. “Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2010, p.148).

C) Comprensión de las emociones de los demás. Es la habilidad de identificar las emociones de las personas que nos rodean y reflexionar al respecto con mucha empatía por el otro.

Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. (Bisquerra, 2010, p.148)

D) Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Esta habilidad va un poco más allá de solo reconocer las emociones, sino que se reflexiona respecto a ello, se puede llegar a entender al otro y tener un mejor conocimiento de uno mismo.

Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional (Bisquerra, 2010, p.148).

La conciencia emocional se desarrolla a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas de nuestro entorno más cercano (Bisquerra, 2010).

Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal. (Bisquerra, 2010, p. 164)

El desarrollo de la conciencia emocional es importante pues si no tenemos la habilidad básica de reconocer nuestras propias emociones, no vamos a tener las herramientas para identificarlas y saber qué hacer con ellas (regularlas), tampoco vamos a poder identificar las emociones en otras personas. Todo esto nos puede causar serios problemas en nuestro bienestar emocional y social. Por otro lado, si la desarrollamos nos puede traer grandes beneficios como:

Podemos afrontar mejor las dificultades que se nos presentan. reconocer nuestras emociones y los motivos por las que las sentimos nos sirve para conocernos mejor y encontrar un equilibrio emocional, reconocer y comprender las emociones de los demás nos sirve para relacionarnos mejor con nuestro entorno y ser más empáticos, saber vincular las emociones, pensamientos, sentimientos y comportamientos a las experiencias que suceden en nuestras vidas, reconocer y diferenciar nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestros estados de ánimo nos ayuda a no dejarnos dominar por ellos y tomar mejores decisiones (Bisquerra, 2010, p, 167).

Para adquirir una verdadera conciencia emocional es importante reconocer las emociones y reflexionar acerca de ellas, poder nombrarlas, de esta manera poder no vamos a permitir que nos controlen y podemos canalizarlas a nuestro favor.

2.3.1. El reconocimiento de emociones.

La gran mayoría de estudios sobre el reconocimiento de emociones se han dado desde el reconocimiento facial, Darwin (como se citó en Gonzales 2005) fue un pionero en estudiar desde una perspectiva filogenética las conductas expresivas, resaltando el carácter adaptativo y destacando algunas expresiones emocionales universales. Es decir que el reconocimiento emocional según Darwin es cultural y genético, además de esto existen otros factores importantes como menciona Chóliz (1995) los cuales serían: “El estado emocional del observador, el contexto, el aprendizaje y la experiencia previa, la imitación y el modelado, expectativas del observador, sesgos por las primeras impresiones y las diferencias individuales” (p.65). Por su parte, Goldstein y Michaels (como se citó en Gonzales 2005) afirman que se debe considerar para reconocer las emociones, los gestos y la conducta postural, el habla, y las expectativas del individuo. Levenson y Ruef (como se citó en Gonzáles 2005) estudiaron el contagio emocional, que se da al observar

las reacciones emocionales en el otro. Pero solo se puede hacer efectivo este contagio emocional en la medida que las personas aprendan a reconocer las emociones y discriminarlas lingüísticamente, es decir a pesar de que identificar las emociones es innato en el ser humano no todas las personas tienen la misma capacidad para reconocerlas.

En el ámbito educativo Goleman (1995) resalta la importancia de reconocer nuestras emociones dentro de lo que él llama conciencia en uno mismo, que vendría a ser la atención continua a los propios estados internos. La conciencia de uno mismo es un estado neutro de autoreflexión, es decir, “es la diferencia que existe entre estar violenta y cegadamente enojado o sentir enojo, y que aún en medio todo lo que te produce esta emoción, tener la conciencia autorreflexiva de estar enojado” (Goleman, 1998, p. 61). La toma de conciencia de nuestras emociones viene a ser una habilidad emocional fundamental, para poder desarrollar otras habilidades emocionales, como el autocontrol emocional, por ejemplo. Este mismo autor nombra entre algunas habilidades que se deben desarrollar para mejorar la autoconciencia emocional, el tener un mejor reconocimiento de las emociones (área del lenguaje, nombrar emociones), reconocer nuestras emociones y sus efectos, y saber qué emociones se está sintiendo y por qué razón se están sintiendo (Goleman, 1998).

Boyatzis (como fue citado por Goleman, 1998), que ha estudiado la conciencia de sí mismo en los asesores comerciales la describe como:

La capacidad de permanecer atentos, de reconocer los indicadores y sutiles señales internas que nos permiten saber lo que estamos sintiendo y de saber utilizarlas como guía que nos informa de continuo acerca del modo como estamos haciendo las cosas. (p.63)

El Consorcio W. T. Grant, ellos son los grandes innovadores de programas de prevención utilizando proyectos de educación emocional aplicados a las escuelas:

Plantean que los componentes fundamentales de los programas realmente eficaces deben iniciar con el desarrollo de las habilidades emocionales entre las cuales se encuentran el de identificar y etiquetar sentimientos y emociones (reconocer y nombrar las emociones, distinguir si son negativas o positivas). (Goleman, 1998, p. 78)

En los programas educativos de la alfabetización de las emociones que se dictan en algunas escuelas de EE.UU desde el año 90, medida que se tomó como consecuencia después de las matanzas escolares, se menciona que la comprensión emocional es un componente principal que se debe desarrollar tanto en los y las estudiantes como también en los y las docentes. Una de las habilidades de este componente consiste en reconocer, comprender las emociones propias y del

otro. Así tendrán mayor capacidad de entender las causas de sus emociones y sentimientos según Abarca, Mazo & Sala (como se citó Goleman, 1998).

Mayer y Salovey (como se citó en Goleman, 1995) quienes presentan por primera vez el término de inteligencia emocional y la describen como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para reconocer y comprender emociones, la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p.54)

Significa que el primer paso para desarrollar nuestra inteligencia emocional, es tomar conciencia de nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestro estado de ánimo. No es solamente sentir de manera innata las emociones sino darse cuenta de qué es lo que está sintiendo y decir desde el autocuidado “ya no quiero sentirme así”, “voy a realizar una actividad que me calme y me haga sentir mejor”. Identificar nuestras emociones es el primer paso para poder comprenderlas, esto hace que podamos detectar con facilidad las emociones negativas que se nos presenta y decidir qué hacer con ellas, entender que no es sano aferrarnos a ellas, buscar recursos para dar paso a otras emociones que nos generen bienestar, esto nos lleva a tener una autonomía emocional que nos generará una sensación de libertad (Goleman, 1998).

Bisquerra (2010) afirma que la Conciencia emocional tiene como objetivo alcanzar el metaestado, que es la habilidad de identificar lo que estamos sintiendo, meditar al respecto y llegar a una conclusión, todo desde el autocuidado. Para ello es necesario tener un conocimiento previo de lo que son las emociones y poseer un lenguaje emocional apropiado. “Por ejemplo: “siento una tristeza que no puedo controlar”, las limitaciones del lenguaje generan restricciones acerca de lo que siento y quiero expresar. Esta falta de conocimiento genera una sensación de incertidumbre” (Bisquerra, 2010, p.168). También sucede que si no comprendemos lo que sentimos menos vamos a entender las emociones de las otras personas, entonces nos será difícil relacionarnos en nuestro entorno.

Entonces podemos decir que el reconocimiento de emociones es el primer paso para desarrollar la conciencia emocional. Y tiene que ver principalmente con la capacidad de poder nombrar e identificar las emociones propias y ajenas, “aquello nos va a servir para conocernos mejor para más adelante encontrar nuestro equilibrio, y también desarrollar la compasión y empatía con los que nos rodea” (Goleman, 1998, p. 67). Esto podría prevenir la violencia en las

escuelas sin embargo tener conciencia emocional no nos hace buenas personas ya que podemos utilizar esta habilidad de reconocer las emociones de los demás, por ejemplo, para manipular o dañar a alguien. Por ello la educación emocional debe brindarse a la par de la educación moral como afirma Goleman (1998).

2.3.1.1. **Definición de las emociones.** Las emociones son reacciones inherentes al ser humano, actualmente no existe un concepto universal que pueda definir las ya que existen diversos puntos de vista de quienes las han estudiado. Es por ello que para fines prácticos de esta investigación se tomarán las definiciones de Goleman y Bisquerra ya que ambos lo enfocan desde la psicopedagogía.

Goleman (1995), afirma que: “las emociones son reacciones automáticas que presenta nuestro organismo frente a acciones que acontecen en la vida, y nos conduce a actuar de una determinada manera” (p.313). Goleman (1998) menciona que las emociones son importantes porque nos motivan a lograr nuestras metas y objetivos, nos ayudan a sobrellevar favorablemente en las situaciones difíciles que se nos presentan en el día a día.

Bisquerra (2010) es otro gran representante de la psicopedagogía y describe las emociones como:

un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a la acción. Este estímulo agradable o desagradable puede partir de un estímulo externo por algo que sucedió en el contexto o interno por algo que se piensa o se imagina. (p.16)

Es decir, cualquier situación que nos suceda en el día podría tener como consecuencia una emoción, podría ser por algo que nos pasó, por ejemplo, un accidente o una grata noticia, o también podría ser algo que solo acontece en nuestro imaginario, por ejemplo, pensar en situaciones catastróficas cuando estas aún no ocurren.

Para fines de esta investigación y tomando en cuenta las definiciones de los anteriores autores podemos decir que las emociones son respuestas naturales que nos generan sensaciones de malestar o bienestar y que todos experimentamos, a lo largo de nuestra vida, en consecuencia, de algo que nos pasó o algo que imaginamos.

2.3.1.2. **Componentes de las emociones.** Según Bisquerra (2010) las emociones poseen tres componentes (neurofisiológico, comportamental y cognitivo) que nos posibilitarán comprender mejor de qué manera actúan en nosotros y nosotras las emociones:

A. El componente neurofisiológico: Estas se pueden notar a simple vista, son reacciones corporales que difícilmente podemos controlar. “Son las respuestas involuntarias del organismo que inicia en el Sistema nervioso central como, taquicardia, cambio del tono muscular, secreciones hormonales, etc” (Bisquerra, 2010, p.18).

B. El componente comportamental: Es la forma en la que expresamos estas emociones, y estas son visibles para el resto, como el tono de nuestra voz, las expresiones faciales, la postura corporal, los gestos, entre otros. “Está estrechamente relacionada con la expresión emocional, este componente se puede disimular y entrenar” (Bisquerra, 2010, p.18).

C. El componente cognitivo: “Es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa, nos permite tomar conciencia de la emoción que estamos experimentando y etiquetarla en función del dominio del lenguaje” (Bisquerra, 2010, p.18), se utiliza este componente en el reconocimiento de emociones para lo cual es sumamente importante contar con un vocabulario emocional adecuado para poder procesar, poder nombrar y saber lo que estamos experimentando.

2.3.1.3. **Clasificación de las emociones.** Existen muchas formas de clasificar las emociones, el modelo que tomaremos para la investigación será desde el enfoque pedagógico de las cuales mencionaremos 6 emociones que se encuentran dentro de las emociones básicas (Miedo, enojo, tristeza, vergüenza, alegría, sorpresa).

Además, podemos clasificar estas 6 emociones en positivas que son las que nos hacen sentir una sensación agradable, generalmente cuando nos pasan cosas buenas a nosotros y a quienes queremos, a diferencia de las emociones negativas que nos generan una sensación de incomodidad, y se dan cuando nos pasan cosas difíciles de afrontar en nuestra vida o nuestro entorno. Y por último en emociones ambiguas, que son aquellas que pueden ser positivas o negativas según el contexto en el que se presenten, Larazus (como se citó en Bisquerra, 2010).

Es necesario aclarar que no existe emociones malas. “Eso quiere decir que las emociones negativas no deben considerarse malas ni tampoco debemos evitarlas pues si las sentimos es porque quizá se puede derivar en un comportamiento adaptativo” (Bisquerra, 2010, p. 73). Además, cualquiera de ellas puede ser peligrosa si decidimos sentirlas por demasiado tiempo convirtiéndolas en un sentimiento o un estado de ánimo pues puede llevar a trastornos psicopatológicos (Goleman, 1998).

Tabla 1.
Clasificación de las emociones

EMOCIONES POSITIVAS	Alegría.
EMOCIONES NEGATIVAS	Miedo, Enojo, Tristeza, Vergüenza.
EMOCIONES AMBIGUAS	Sorpresa.

Nota. Adaptado de Bisquerra. (2010)

2.3.1.4. **Función de las emociones.** Las funciones de las emociones son diversas, para fines de esta investigación mencionaremos tres de las más importantes.

- A. Función adaptativa:** Las emociones sirven como respuesta para poder adaptarnos, ya que nos prepara para tomar una decisión inmediata a una circunstancia que se nos presente, Plutchik (como se citó en Bisquerra, 2010).
- B. Función social:** Las emociones afectan directamente nuestras habilidades para interactuar con los demás, Izar (como se citó en Cholí, 1995).
- C. Función informativa:** Esta función sirve para informar a los demás de lo que está sucediendo en mi mundo interno y que tomen desde la empatía medidas al respecto y también sirve para conocernos mejor si sabemos procesar bien la información que estamos recibiendo, Plutchik, (como se citó en Bisquerra, 2010).

Tabla 2.
Funciones de las emociones

EMOCIÓN	FUNCIÓN
Miedo	-Responder ante una situación adversa con rapidez.
Enojo	-Atacar o defenderse ante un ataque, actuar frente a una injusticia.
Tristeza	-Encontrar contención, buscar reconciliación o reintegración, buscar un cambio.
Vergüenza	- Modular y regular el comportamiento frente a los demás e inhibir emociones o comportamientos negativos.
Alegría	-Atenúa nuestro estrés o ansiedad, te motiva a seguir adelante.
Sorpresa	-Prepararnos para acontecimientos inesperados.

Nota. Adaptado de Bisquerra. (2010)

2.3.1.5. **El lenguaje emocional.** Para poder reconocer las emociones tenemos que conocer la forma en la que expresamos nuestras emociones utilizando el lenguaje verbal y no verbal (Bisquerra, 2010). El lenguaje incide en la realidad, “fluimos en nuestro empujón a través del fluir de nuestras conversaciones” (Maturana, 1992, p.18). Esto quiere decir que a través del lenguaje siempre manifestamos nuestras emociones y sentimientos más diversos. Por medio del lenguaje construimos nuestro mundo emocional. Todo lo que decimos y todo lo que hacemos está influenciado por nuestras emociones (Aris, 2010). Si tenemos un lenguaje emocional adecuado, es decir un vocabulario emocional limitado nos va a costar ponerle un nombre a lo que sentimos y expresar nuestras necesidades emocionales (Bisquerra, 2010).

Poder verbalizar nuestras emociones nos ayuda a referirnos a nosotros mismos y dar información a los demás acerca de nuestras necesidades emocionales, de esta manera, así también la observación de las emociones en otros nos ayuda a conocer y conocernos mejor (Maturana, 1992).

El lenguaje verbal se puede comunicar de manera oral o escrita, y el lenguaje emocional se puede expresar por medio de las respuestas corporales como gestos y posturas. Cuando las emociones nos traspasan el cuerpo generan una serie de conductas que nos posibilitan expresar, comprender y ser comprendido (López, 2010).

2.3.2. *La neurociencia y las emociones*

Los últimos descubrimientos de la neurociencia han permitido comprender la relación que tienen las emociones y los pensamientos, además de cómo funciona nuestro cerebro al experimentar una emoción. “Cuando los socios biólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar la preponderancia del corazón sobre la cabeza en los momentos realmente cruciales” (Goleman, 1995, p.14).

Las emociones son respuestas emocionales que envía nuestro cerebro para nuestra supervivencia y nos predispone a la acción (Izar como se citó en Bisquerra, 2010). Si bien estas respuestas nos pueden salvar la vida en algunos momentos, es necesario reconocerlas para poder identificarlas y saber qué hacer con ellas, ya que si no las controlamos nos pueden llevar a impulsos de los que después nos veamos arrepentidos.

“Con demasiada frecuencia, nos vemos obligados a afrontar los retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales adaptados a las necesidades del pleistoceno” (Goleman, 1995, p.15). Es necesario ejercitar nuestras emociones para los retos que se nos presentarán en un futuro en nuestra vida personal o en nuestra sociedad.

Goleman (1995) se refiere a que es necesario educar nuestras emociones para evitar lo que él denomina “secuestro emocional”, es un impulso en el tejido nervioso que se inicia en la amígdala, parte del cerebro límbico (cerebro emocional) y nos lleva a perder el control de la situación. LeDoux (como se citó en Bisquerra 2010) afirma que cuando el neocórtex, no llega a tomar una decisión rápidamente, la amígdala toma el control. Es decir, experimentar una emoción intensamente sea negativa o positiva, podría afectar nuestra capacidad de razonar y nos puede llevar a tomar una decisión sin pensar en las consecuencias. Esto se podría prevenir aprendiendo a reconocer y nombrar nuestras emociones, ya en el neocórtex, nuestro cerebro pensante, existe áreas destinadas al lenguaje (Bisquerra, 2010). Por lo que cuando reconocemos una emoción estamos estimulando el área del lenguaje en el neocórtex, lo que significa que estamos volviendo consciente dicha emoción, este es un recurso importante para gestionar adecuadamente nuestras emociones (Goleman, 1995). “El funcionamiento de la amígdala y su interrelación con el neocórtex constituye en el núcleo mismo de la inteligencia emocional” (Goleman, 1995, p.26).

LeDoux (1999) descubrió que el ser humano le es más fácil recordar caras, voces, imágenes que le generen miedo o repulsión, que recordar caras, voces o imágenes que no le generen bienestar o placer, a esto lo llamó el condicionamiento del miedo, es una reacción innata de supervivencia para estar alerta ante lo que consideramos peligroso. Aunque este fenómeno se da no sólo con estímulos de contenido emocional negativo, sino también con estímulos positivos son los estímulos negativos los que tienen mayor trascendencia en nuestra memoria. La memoria se encuentra en el hipocampo y es lo que nos hace recordar lo que nos sucede, el clima emocional en los recuerdos es un aporte de la amígdala, por lo que es poco probable que recordemos el rostro de personas que no nos inciten alguna emoción (LeDoux, 1999). Otra vez trasladándonos al ámbito educativo es necesario tomar conciencia del clima emocional que generamos en el aula si bien se puede aprender a partir del miedo como se hacía en tiempos pasados también es posible lograr el

aprendizaje desde el amor, provocando en el aula emociones positivas en los estudiantes que puedan recordar a lo largo de su vida.

Según Lazarus (como se citó en LeDoux, 1999) explica que sucede en nosotros cuando percibimos una emoción, en el momento que la sentimos suceden en nuestro cuerpo reacciones emocionales involuntarias mientras vamos tomando control de nuestras acciones para poder planear las acciones voluntarias a tomar, esto depende de nuestra carga genética o nuestras experiencias de vida, de cuanto conocemos nuestra emocionalidad. Por ello es importante conocer mundo emocional así sabemos reaccionar con asertividad ante cualquier situación que se nos presente.

Las neuronas espejo fueron descubiertas por un grupo de la Universidad de Parma liderados por el neurofisiólogo Giacomo Rizzolatti, y tienen la función de generar aprendizajes por medio de la observación, participando así en procesos de adaptación en el contexto social (Bautista & Navarro, 2011). La comprensión de nuestras emociones va directamente relacionada a la comprensión que tenemos de las emociones de los demás. Si somos capaces de reconocer en los demás, emociones que nosotros hemos experimentado podemos tener la capacidad de ponernos en el lugar del otro. Este es un paso importante para generar empatía y compasión. Cualidades importantes para prevenir la violencia y tener una mejor capacidad para relacionarnos en las aulas.

2.4. Bases teóricas del taller de danza teatro

2.4.1. *Aproximaciones históricas de la danza teatro.*

Antes de convertirse en espectáculos artísticos, nuestros antepasados han usado la danza, el teatro y la música, para rituales mágicos y religiosos, expresando sus emociones y liberando sus tensiones (García, 1987). La presencia de la danza teatral en las culturas primitivas, según Sachs (1994): “apareció durante la Edad de Piedra, ésta se convirtió en obra de arte y durante la Edad del Metal, las leyendas de las distintas tribus también fueron incorporadas, contribuyendo con un toque dramático a la esencia del baile” (p. 16). Esta forma de expresión natural y espontánea evolucionó a otras técnicas más elaboradas una de ellas fue la danza teatro.

La danza teatro se nombró por primera vez por el movimiento expresionista alemán de los años 20, siendo una corriente provocadora buscaban separarse de los

convencionalismos del ballet clásico. Laban (como se citó en luz, 2006) uno de los representantes más importante de la danza expresionista propone una técnica apoyada en varias disciplinas, para transmitir el mensaje o lo que se quiere decir de manera tangible, este autor consideraba que:

Utilizando la danza y distintos esfuerzos, se logra vivenciar emociones que nos brinden una mejor interpretación, reconociendo así la importancia de la emoción como principio fundamental de la danza, considerando el movimiento expresivo como una forma de liberación del cuerpo y del alma, Laban (como se citó en Tarifa, 2020, p. 46)

Mary Whigman estudiante de Laban, bailarina y creadora, valoró el movimiento libre que exprese emociones y sentimientos por encima de la técnica, los temas de sus puestas en escena siempre tenían que ver con estados emocionales o espirituales (Ruano, 2004).

La utilización del término danza teatro tiene un referente en el Tanztheater utilizado para nombrar a la compañía del coreógrafo alemán Kurt Joos personaje principal de la danza libre europea, quien fue también un bailarín formado en la compañía de Rudolf Laban, él creía que la danza era un vehículo de expresión de todo individuo, sus puestas en escena tenía temáticas sociales y políticas, se caracterizaban por la emocionalidad que transmitían sus intérpretes (Noreña & Toro, 2013).

Entre los años de 1930 a 1970 destacan personajes muy importantes para la el desarrollo de la danza teatro: Martha Graham, Doris Humphrey y José Limón, fueron quienes aportaron con un punto de vista distinto sobre el cuerpo en la danza. En sus propuestas de formalizar esta técnica, dejaron de lado el cuerpo ideal que era exigido por los antiguos académicos (Labatte, 2006). Se centran únicamente en la expresividad del cuerpo sin temor a mostrar su mundo interno dejando atrás los estereotipos estrictos de cuerpo y técnica. Estos cambios hicieron que la idea de danza se incluya narrativa y contenido, es decir dramaturgia.

En 1973, empieza a destacar una de las bailarinas de la compañía de Kurt Joss, llamada Pina Bausch y es quien va a destacar en esta técnica, proponiendo una nueva forma de danza que ya no se genera desde el imaginario, sino que posee una fuerte referencia a la realidad, esta danza se genera a partir de improvisaciones de sus bailarines transformando

sus emociones en movimientos (Quiroga, 2012). Las obras de danza teatro no siguen una narrativa estricta, no cuentan una historia lineal, sino que proponen situaciones escénicas alrededor de los conflictos humanos y buscan despertar, al igual que el teatro, la reflexión del público sobre la existencia y problemática de la vida misma (Quiroga, 2012).

Más adelante el bailarín y coreógrafo Judson Church, vuelve a revolucionar la danza, incluye en sus presentaciones personas sin experiencia dancística, usa distintos elementos de la música, el teatro y las artes plásticas en sus puestas en escena, que él denomina *performace*, utiliza también el nombre de *performers* para referirse a los intérpretes (Labatte, 2006).

En la actualidad, en Latinoamérica existen muchas compañías de danza teatro con distintas directivas, algunas son exclusivamente para bailarines actores formados en escuelas y en otras se considera interprete a todo aquel que posee un cuerpo expresivo no necesariamente entrenado, algunas le dan importancia de una dramaturgia en escena otros prefieren prescindir de ella, algunos prefieren presentarse en espacios no convencionales otros exclusivamente en los teatros (Ospina, Gonzales, León, López & Sanabria, 2020).

2.4.2. La danza teatro y sus elementos.

La danza teatro es según los distintos autores que hemos consultado para este trabajo de investigación, la unión entre de las técnicas de danza y los métodos del teatro creando una nueva y única forma escénica que pretende distanciarse del ballet, referencia a conflictos coyunturales, temas sociales, políticos y los aborda desde el mundo emocional del intérprete, de la manera que los interpela a ellos. En la danza teatro se comunica a través del movimiento nuestros sentires, apoyándose en las posibilidades expresivas de nuestro cuerpo.

La danza puede establecer sus momentos y acciones dramáticas a partir de los siguientes elementos:

A. Cuerpo

Laban (como se citó en Tarifa, 2020) se refiere al cuerpo como "un instrumento de expresión extremadamente versátil" (p. 45). El cuerpo es el primer componente de la danza, que va acompañado de un componente emocional. Es utilizado como un medio para crear movimientos y generar emociones en escena (Dallal, 2007).

B. Movimiento

"Cualquier forma de movimiento que no tenga otra intención para alén de la expresión de sentimientos, de sensaciones o pensamientos, puede ser considerada como danza". (Sousa, como se citó en García, 1998, p. 9). Entonces podemos decir que el movimiento es la forma en que se expresan emociones, sentimientos, pensamientos, ideas, entre otras. A través de gestos, posturas, desplazamientos.

C. Espacio

El espacio no solo como elemento físico respecto al lugar que ocupamos, es indispensable en la danza, ya que el cuerpo se prolonga a través de este, los bailarines o interpretes se mueven en distintas direcciones haciendo ese lugar suyo a través del movimiento o de la ausencia de este (Dallal, 2007).

D. Tiempo

El tiempo es un término abstracto, pero se adquiere por medio de estímulos espaciales y motrices, por medio del tiempo podemos tomar conciencia el ritmo de la danza (MINEDUC, 2021). Podemos distinguir dos tipos de tiempo; tiempo objetivo, que viene a ser el tiempo real que debe durar la puesta en escena y el tiempo subjetivo, que depende del ritmo, del tiempo en el que está ubicada la obra, entre otros (Mozo, 2015).

E. Energía

La energía es el impulso para generar el movimiento. Laban (como se citó en Tarifa 2020) Consideraba que todo movimiento exterior era consecuencia de un movimiento interior, refiriéndose al mundo interno del intérprete. La energía viene a ser la suma de propiedades físicas y emocionales inherentes cualquier movimiento (Mozo, 2015).

Para el desarrollo pedagógico de la danza teatro en la expresión y comunicación corporal estos elementos interrelacionados son esenciales ya que él o la estudiante puede experimentar y desarrollar su motricidad.

2.4.3. *Recursos en la danza teatro.*

La danza teatro es un arte multidisciplinario por lo que se apoya de diversos recursos para la creación y la puesta en escena, entre los cuales tenemos:

2.4.3.1. **Improvisación.** “La improvisación sirve para desarrollar la espontaneidad y libertad de expresión de nuestras ideas o emociones” (Villén y López, 2013, p.22). Este recurso es utilizado por la danza teatro y permite mostrar el potencial creativo del intérprete.

La técnica de improvisación en la danza teatro ocurre a través del movimiento utilizando la información que nos transmiten nuestros sentidos y centrando la atención en las sensaciones corporales, a través de la sensoprecepción, sentimos y después pensamos. Se puede preferir movimiento lentos o rápidos, se caracteriza por presentar espasmos y contracciones musculares, según Lloret (como se citó en Brozas, 2013). Debido a ello, la danza agudiza la consciencia en las sensaciones internas generadas por las emociones.

La técnica más utilizada en la danza teatro es el Contac-Improvisación, creada en 1972 en Estados Unidos, por Paxton, se caracteriza por presentar un movimiento libre en donde se juega con el peso, la suspensión y la imaginación, entre dos o más cuerpos que interactúan en armonía (Brozas, 2013). Yvonne Rainer lo relacionaba con la danza teatro debido que ella considera que no se debe centrar en una coreografía ya establecida, sino que se debe dar prioridad a las propuestas libres de los intérpretes (Brozas, 2013).

2.4.3.2. **El teatro pobre.** Grotowski (1992) plantea un método que pretende alejarse del teatro convencional, del uso de una dramaturgia escrita, así como de los espacios convencionales y las escenografías fastuosas, para buscar un teatro que se centra en el actor, su cuerpo y sus emociones. Para ello busca elementos de otras técnicas de grandes personajes innovadores en las técnicas teatrales como Meyerhold, Artaud, Stanislawski y las mezcla con técnicas del teatro japonés, hindú y chino. Este conjunto de técnicas es explorado por sus actores y actrices en lo que él denomina "laboratorio" en donde se partir el proceso exploratorio, para llegar a la creación escénica, desde lo que ocurre en el interior de los intérpretes. Para Grotowski (1992) la crisis social y política afecta en gran medida a los métodos teatrales, "una serie de tensiones, un sentimiento de destrucción, el deseo de ocultar los motivos personales y la adopción de diversas máscaras para la vida" (Grotowski, 1992, p. 23). Es por ello que para este autor el teatro tiene posibilidades terapéuticas, de sanación para todos y todas las involucradas, como para los actores y actrices, productores, directores como para el espectador.

El entrenamiento se basaba en la propia experiencia de vida y vivencias, del actor o de la actriz, pues los métodos de actuación convencionales solo llevan a realizar actuaciones poco creíbles y estereotipadas. Grotowski (1992) trabajaba con sus actores y actrices ejercicios "Psicofísicos, es decir, el movimiento del cuerpo a partir de los sentimientos y emociones, "actuar es reaccionar, no dirigir el proceso, sino referirlo a las experiencias personales y luego conducirlos" (p. 27). Grotowski (1992) menciona dos tipos de intérpretes, por un lado, tenemos al actor "cortesano" (con una gran trayectoria pero que basa su acción en métodos convencionales) y un actor "santificado"(basa su acción basándose en su mundo interno). Ambos son válidos pero la diferencia está en el amor y sacrificio que el actor hace para expresar sus más profundos sentimientos frente al público.

El actor trata de llegar a un estado de auto penetración, el actor se revela a sí mismo, sacrifica la parte más íntima de su ser, la más penosa, aquella que no debe ser exhibida a los ojos del mundo, debe ser capaz de manifestar su más íntimo impulso (Grotowski, 1992, p. 29).

Este trabajo de introspección debe realizarse desde la conciencia con el fin de recrear una ficción que nace de la realidad del intérprete, "una forma de freno conductor que se apoya en la búsqueda consiente dentro de nuestro organismo de formas cuyo sentido

sentimos a pesar que su realidad todavía se nos escape"(Grotowski, 1992, p. 33). A partir de ejercicios libres de sensopercepción, que activen nuestros sentidos, nuestra sensibilidad, tratamos de volver consiente lo inconsciente con el fin recrear la ficción. "mientras más nos preocupe lo que está escondido dentro de nosotros en el exceso, en la exposición, en la auto penetración más rígida debe ser la disciplina externa" (Grotowski, 1992, p. 34). Esto es lo que el autor considera como el principio general de la expresividad.

2.4.3.3. **Expresión corporal y danza.** Este proceso según la corriente pedagógica desarrolla no solo la parte física y motriz, sino que también la cognitiva y emocional de quien la práctica, ya que mientras nos movemos fluyen de manera natural por nuestro cuerpo emociones y pensamientos (Ruano, 2004). Stokoe (1992) fue la que elaboró y formuló el término de la expresión corporal danza como una disciplina, su pensamiento desde la pedagogía incluye conceptos de movimiento, nos mueven las emociones es decir todo movimiento podría considerarse una danza. Stokoe decía que la expresión corporal era una habilidad inherente al ser humano ya que consideraba que al cuerpo como un vehículo de expresión máxima, donde se pueden comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos, entre otras cosas.

Según Quintana-Yáñez (como se citó en Pérez, 2003) las funciones de la expresión corporal son:

A. Función expresiva: Para esta función es importante tener un cuerpo que se mueva en libertad, no necesariamente tiene que ser un cuerpo entrenado, pero tiene que ser un cuerpo desinhibido con ganas de expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos más íntimos. Para este recurso es importante tener un cuerpo sintiente y relajado para que sea más fácil conectarse con su emocionalidad.

B. Función comunicativa: Esta función está relacionada con la función expresiva, por medio de nuestro cuerpo estamos comunicando nuestro mundo interno y estamos tomando conciencia de este. La comunicación mientras nos movemos es con el otro, pero también con uno mismo.

C. Función de conocimiento: El movimiento libre de nuestro cuerpo genera una serie de sensaciones, emociones y sentimientos además aprendemos conocer nuestro

cuerpo, por ello es necesario tomarse un tiempo para la reflexión que nos permita tener un aprendizaje más significativo respecto a nosotros mismos y a los demás.

D. Función estética: Viene a ser la armonía que existe con el movimiento, con el espacio y los otros cuerpos que transitan en él.

E. Función catártica: Esto sucede tanto para los que interpretan como para los que son observadores. Tiene que ver con lo que expresa y comunica los movimientos y como nos interpelan.

2.4.3.4. **Biodanza.** Toro (2007) fue el creador de esta técnica y la define como "un sistema de Integración humana (Afectivo motora o "con uno mismo", con los semejantes y con el Universo), renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida."(p. 33). Su metodología consiste en propiciar momentos de compartir con otros y con uno mismo por medio del movimiento. Entre sus objetivos tiene el conseguir una incorporación afectiva y motora, "conseguir que nuestro movimiento este profundamente conectado con las leyes de la vida"(Toro, 2007, p. 34). Nos ayuda a conectarnos con nuestro lado más sensible, más humano, a reconocer nuestras emociones y también las necesidades afectivas propias y ajenas, reconocer también que nos lastima y enfrentarlo sin temor. Para la Biodanza es "un objetivo esencial estimular la afectividad en el ser humano"(Toro, 2007, p. 35). La afectividad es un punto clave en esta disciplina. "El amor, el cuidado, permisión, respeto por uno mismo y por los demás, por las situaciones vividas tanto de manera personal como grupal "(Toro, 2007, p. 31). La base de su metodología es la vivencia, que es:

La experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que envuelven las funciones cenestésicas, viscerales y emocionales. Confiere la experiencia subjetiva y palpitante cualidad existencial de vivir el aquí y ahora (Toro, 2007, p. 30).

Es así que se generan estas instancias de integración con énfasis en el conocimiento de "sí mismo", vivencias que generen placer, en un ambiente seguro donde todos y todas nos respetamos y cuidamos, y en donde el que lidera esta experiencia debe ser sensible, amoroso y consciente de la diversidad de cada participante. "Uno de los aspectos en los que se centra esta disciplina es el movimiento, una de las funciones básicas de expresión

en el mundo y estructuración de la identidad "(Toro, 2007, p. 31). Nos movemos a partir de las necesidades emocionales o biológicas que se nos presentan, somos el concepto que tenemos de nosotros mismos. La Biodanza utiliza el movimiento como principal recurso para después reflexionar y llegar a pensamientos profundos. El proceso de la biodanza se genera a partir de la recuperación de la autoestima y de la empatía a los demás (Toro, 2007).

2.4.4. Beneficios de hacer la danza teatro.

La danza teatro aporta muchos beneficios a quienes la practican ya que, el movimiento del cuerpo no sólo es un proceso físico, sino también emocional y social. La danza mejora el estado físico en general como el aumento de la fuerza y la flexibilidad, incremento de la resistencia y mejora del funcionamiento cardiovascular, entre otras cosas mejora el estado de salud en general pues ejercitamos el cuerpo y la mente, además de nuestro lado emocional (Megías, 2009, p. 64).

El entrenamiento del cuerpo a través del movimiento libre trae grandes beneficios no solo en el aspecto físico, sino que también al aumentar el flujo sanguíneo podría influir en los neurotransmisores sinápticos del cerebro lo cual mejoraría según algunos estudios en la actualidad, el rendimiento académico (Riquelme-Urbe, Sepúlveda, Muñoz & Valenzuela, 2013). Además, por medio de la danza teatro desarrollamos la expresión corporal que también nos aporta desde el aspecto cognitivo como, por ejemplo, el autoconocimiento corporal, conocer y explorar nuestro mundo emocional, además de mejorar nuestras habilidades sociales, ya que nos relacionarnos con los demás desde el respeto y la empatía, Ruano & Sánchez (como se citó en Lapuente, 2019). Se podrán ver también grandes beneficios:

En la seguridad en sí mismo, confianza, autoestima, bienestar personal, equilibrio, espontaneidad, tranquilidad, ser más auténtico, desinhibición, ser más felices, tranquilidad, liberar tensiones, sentirse libre para opinar, autonomía, perder vergüenza, aprender a apreciar su cuerpo y transformaciones internas y profundas, Ruano & Sánchez (como se citó en Lapuente, 2019, p. 32).

2.5. Definición de términos

-Competencia: Es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra, 2010, p.144).

-Multidisciplinario: Que abarca o afecta a varias disciplinas (RAE, s.f., definición 1).

Identificar: Reconocer si una persona o cosa es la misma que se supone o se busca (RAE, s.f., definición 2).

-Movimiento: Hacer que un cuerpo deje el lugar que ocupa para y pase a ocupar otro (RAE, s.f., definición 2).

-Narrativa: Habilidad de narrar o contar algo (RAE, s.f., definición 1).

-Dramaturgia: Concepción escénica para la representación de un texto dramático o una pieza artística (RAE, s.f., definición 2).

2.6. Plan de acción

2.6.1. Características del plan de acción.

El plan de acción, es la forma en la que realizará el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”, incluye la metodología, didáctica, visión y principales influencias, tenemos entre sus principales características:

-Multidisciplinario: Se explorará con las emociones a través de la danza, el teatro, la música, dibujos, elaboración de máscaras, etc.

-Integral: Explorando con las emociones por medio de la danza teatro conocen mejor su mundo interno y les ayuda a desarrollarse el aspecto social, afectivo, físico, comunicativo, entre otros.

-Participativo: Ya que la enseñanza y el aprendizaje está centrada en el estudiante. Se valora y toma en cuenta en sus experiencias previas, sus opiniones, interrogantes y sus necesidades emocionales.

-Vivencial: Es importante que el proceso de enseñanza-aprendizaje parta de la experiencia de cada estudiante con el entorno y sus pares, tomando en cuenta sus experiencias y conocimientos previos. Además, se respeta tiempo de aprendizaje de cada estudiante.

-Cooperativa: Participa de las actividades individualmente sin olvidar a sus compañeros, respetándolos y ayudándolos cada vez que sea necesario. Analiza las consecuencias de la forma en que expresa sus emociones.

-Creativa: Se incentivará a los estudiantes a generar propuestas novedosas de manera individual o grupal.

-Confiable: Se genera un ambiente seguro de respeto y escucha constante para poder compartir nuestro mundo interior con quienes nos rodean.

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” es una propuesta que se fundamenta en una metodología que parte desde las experiencias previas de cada integrante, se desarrolla de una manera lúdica, con enfoque humanista y constructivista con el fin de adecuar el plan de acción a los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile con el fin de potenciar el reconocimiento emocional eje de la conciencia emocional. Se ha considerado una preprueba para saber en qué nivel los estudiantes reconocen las emociones propias y ajenas y una posprueba para saber en qué medida se potencio dicho aspecto.

El tiempo de duración del taller son 9 sesiones, desarrolladas en los meses de agosto y setiembre del 2022. La estructura del taller es de 2 módulos de aprendizaje: el primer módulo contiene 5 sesiones, el segundo módulo tiene 4 sesiones. El tiempo de cada sesión son 90 min y la frecuencia es cinco veces por semana a excepción de los feriados.

2.6.2. *Relación con las Bases Curriculares Chilenas.*

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” tiene como uno de sus fundamentos en las Bases Curriculares de los programas de estudio de artes escénicas y danza de 5to y 6to básico de escuelas artísticas que busca desarrollar las habilidades expresivas del cuerpo.

el propósito de buscar la expresión creadora rehuyendo las fórmulas hechas y los movimientos estandarizados sus elementos básicos se refieren a los hábitos y destrezas que permiten el dominio y conocimiento de sí mismo y el manejo de una expresión más completa y liberada (MINEDUC, 2009, p. 13).

La danza teatro está enfocada también en el desarrollo de la expresión corporal y emocional del estudiante por medio de una danza libre donde podrá comunicar su mundo interno.

Según el MINEDUC (2009):

Una de las funciones de la danza como acción educativa es ayudar a los alumnos y alumnas a adquirir confianza en sí mismos, tomando conciencia de su capacidad de comunicación. La práctica de la danza actúa también como soporte de la alfabetización estética, teniendo en cuenta que ésta se fundamenta en el comportamiento emocional y el comportamiento cultural (p. 5).

La danza teatro es una técnica que te invita a los estudiantes a explorar y comunicar su mundo emocional e interactuar y comprender el mundo emocional de sus demás compañeros.

El programa de danza y artes escénicas del MINEDUC orienta sus acciones a ejes temáticos imprescindibles para el aprendizaje artístico, entre los que se relacionan con la fundamentación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” tenemos:

1. Educación corpórea y las múltiples posibilidades de acción del cuerpo:

En donde se pretende además propiciar la práctica corporal introyectiva por parte de niños y niñas, que consiste en la capacidad de prestar atención a sí mismo, predisponiéndose a las acciones motrices, de una manera atenta, sensible, para poder realizar actividades de introspección y de toma de conciencia del propio cuerpo y de sus posibilidades, analizando y comprendiendo las experiencias vividas desde el “sí mismo” (MINEDUC, 2009, p.5).

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” se iniciará el movimiento libre a través de la introspección del estudiante, tomando en cuenta sus experiencias, recuerdos, emociones y sentimientos, a partir de ello tomarán conciencia de su cuerpo, sus emociones y sus habilidades expresivas y comunicativas.

2. Aspectos cualitativos del movimiento danzado:

Como la definición gestual, la relación entre la acción motriz y la respiración, además del descubrimiento y recreación de las posibilidades del cuerpo en movimiento como medio de expresión y comunicación, realizadas con la aplicación de la dinámica del movimiento en las diferentes acciones corporales (MINEDUC, 2009, p. 6).

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” se pretende desarrollar la expresión corporal para poder comunicar mejor los sentires en la danza. También se tomará en cuenta la respiración como medio de relajación y regulación de las emociones.

3. Los ejes de expresividad, creatividad y comunicación por medio de un lenguaje corpóreo personal:

Permite acercar a los niños y niñas hacia la improvisación o creación “instantánea”, experiencia que favorece las respuestas a las tareas motrices sin estereotipos, sin estilos definidos e impuestos evitando la repetición y apropiación de modelos ajenos. El desarrollo del lenguaje corpóreo personal, implica aprender a disfrutar de la improvisación, lo que requiere necesariamente un aumento de la percepción sensible del propio cuerpo, basada en la sensopercepción como un factor conducente hacia la generación por medio de la acción, de una idea, estado, emoción o sensación y el posterior descubrimiento y construcción del aprendizaje del o los conceptos inherentes a la experiencia. (MINEDUC, 2009, p. 6).

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” se base en la improvisación corporal libre que parte de ejercicios de sensopercepción en donde los estudiantes crearán sus propios movimientos en donde expresaran y comunicaran sus más profundos sentires.

4. La reflexión crítica y la apreciación estética de la danza:

Todo ejercicio, improvisación, creación de frase, actividad de difusión, etc., debe ser acompañado indispensablemente de un proceso de conceptualización, análisis y evaluación, orientado al logro de aprendizaje significativo e integral, propiciando la correspondiente retroalimentación con miras a superar las dificultades (MINEDUC, 2009, p. 7).

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” se reflexionará al finalizar cada estrategia didáctica, se danzará, pero también se hablará al respecto, ya que, utilizará el movimiento expresivo para inducir a estados, emociones, sentires, “que permite una mayor disponibilidad para el aprendizaje y la generación de representaciones mentales, que con posterioridad facilitarán el establecer relaciones conceptuales al momento del análisis” (MINEDUC, 2009, p. 7). Esto se da cuando se realiza las improvisaciones corporales o cuando las visualizan en sus compañeros y compañeras.

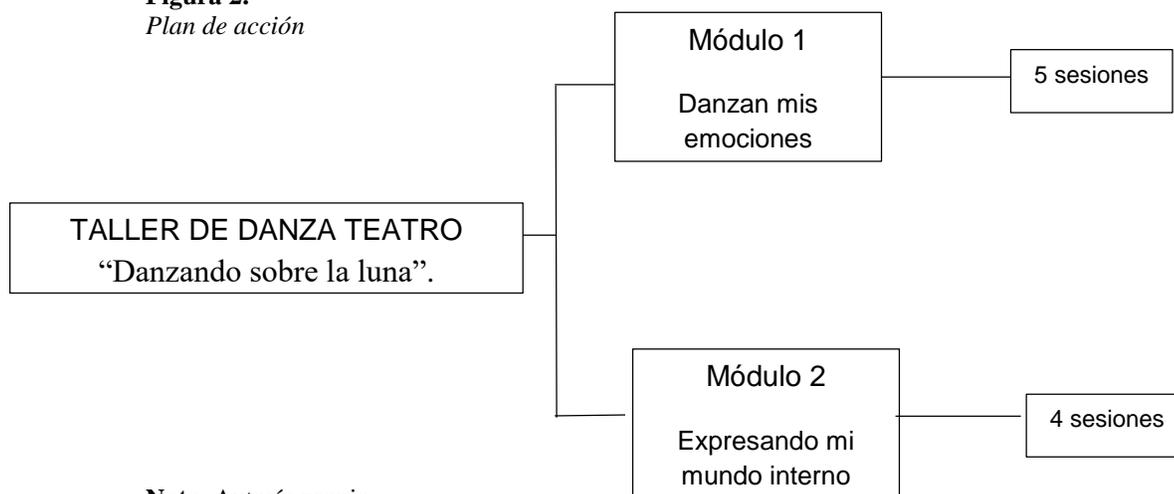
El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” se relaciona estratégicamente con 4 ejes temáticos de artes escénicas y danza, de las Bases Curriculares de Chile, para potenciar el reconocimiento de emociones en los estudiantes.

De los 9 ejes de aprendizaje de artes escénicas y danza que se encuentran en las bases curriculares, el taller de danza teatro se relaciona con 4 para poder desarrollar y con ello potenciar el reconocimiento de emociones.

2.7. Esquema del plan de acción

A continuación, se presenta un plan de acción del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

Figura 2.
Plan de acción



Nota. Autoría propia

Capítulo III. Método de la investigación

3.1. Tipo de la investigación

Esta investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, se utilizó métodos y técnicas como la observación, la medición de las unidades de análisis, el muestreo y el tratamiento estadístico.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño es pre experimental con un solo grupo, con mediciones antes y después de la intervención de la variable dependiente, ya que se incide en un solo grupo, es decir no cuenta con un grupo control no reúne los requisitos para ser un experimental puro.

M O₁ X O₂
--

Dónde:

M= Es el grupo o muestra

O₁= Primera observación pre test antes de la aplicación de la variable independiente.

X= Aplicación del taller de danza-teatro (propuesta pedagógica).

O₂= Segunda observación Post test posterior a la aplicación de la variable independiente.

3.3. Sistema de hipótesis

3.3.1. *Hipótesis general.*

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

3.3.2. *Hipótesis específicas.*

H1: Los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian poco reconocimiento de sus emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

H2: La aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la capacidad de detectar emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

H3: La aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la expresión emocional en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

H4: Los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian un incremento del reconocimiento de sus emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

3.4. Variables e indicadores

3.4.1. Variable dependiente: Reconocimiento de emociones.

Goleman (1998) se refiere al reconocimiento de emociones como una habilidad de la conciencia emocional:

La conciencia emocional comienza estableciendo contacto con el flujo de sentimientos que continuamente nos acompaña reconociendo las emociones que tiñen todas nuestras percepciones, pensamientos y acciones, un reconocimiento que nos permite comprender el modo en que nuestros sentimientos afectan también a los demás (p. 64).

Boyatzis (como fue citado por Goleman, 1998) se refiere a reconocer las emociones como:

la capacidad de permanecer atentos, de reconocer los indicadores y sutiles señales internas que nos permiten saber lo que estamos sintiendo y de saber utilizarlas como guía que nos informa de continuo acerca del modo como estamos haciendo las cosas (p.63).

Bosch (2009) afirma lo siguiente:

Saber reconocer las propias emociones, saber nombrarlas y diferenciarlas representa uno de los componentes esenciales de la educación emocional, el mayor problema que nos encontramos es que tenemos poca práctica para identificarlas, y a menudo las confundimos y tergiversamos (p.44).

Según Goleman (1995) “reconocer las emociones de los demás es un don fundamental de la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones” (p.78).

Mayer y Salovey (como se citó en Bisquerra 2010) afirman que “para reconocer las emociones es necesario percibir con precisión, valorar y expresar la emoción” (p.128).

Para efecto de esta investigación, el reconocimiento de emociones, se define operacionalmente como la capacidad de conocer las características principales de las emociones para poder detectar las propias y ajenas con precisión, reflexionar al respecto y poder expresarlas de una manera adecuada.

3.4.1.1. **Dimensión: Detectar emociones.** Goleman (1995) dice que “para desarrollar las habilidades emocionales se encuentra “el de detectar y etiquetar sentimientos y emociones” (Goleman, 1998, p. 62).

Mayer y Salovey (como se citó en Bisquerra 2010) afirman referente a detectar emociones “se deben percibir y valorar con precisión, se siente malestar o bienestar” (p. 128).

Para efectos de la presente investigación, detectar emociones se define operacionalmente como la capacidad de percibir y valorar con precisión gestos, posturas, sensaciones de las emociones propias o ajenas tomando en cuenta sus características principales.

3.4.1.2. **Dimensión: Expresión emocional.** Stokoe (1992) indica

“en nuestra tarea la expresión sería la capacidad de exteriorizar sensaciones, emociones o pensamientos” (p. 17).

Ekman (como se citó en Bisquerra, 20210) afirma que:

La cara es la carta de presentación utilizada para expresar distintas emociones de un modo no verbal; por consiguiente, la habilidad para leer expresiones faciales es de particular importancia para reconocer lo que estamos sintiendo (p. 43).

Mayer y Salovey (como se citó en Fernández, 2011) afirma que la expresión emocional concierne a la habilidad de “saber leer” nuestros sentimientos y emociones (p. 83).

Aguado y Nevares (1995) afirman: “Utilizamos generalmente el lenguaje no verbal para expresar emociones, sentimientos, estados de ánimo. En efecto nuestro lenguaje expresa contenidos, pero es la forma de decirlo, nuestros gestos, nuestro cuerpo en conjunto el que enfatiza o niega lo expresado” (p. 147).

Para efecto de la presente investigación, la expresión emocional se define operacionalmente como la exteriorización verbal y no verbal de nuestro mundo interno en acciones significativas para comunicar de una manera adecuada lo que se siente o lo que se percibe en los demás.

3.4.2. Variable independiente: La danza teatro.

Szuchmacher (como se citó en Labatte 2006) se refiere a tres características principales de la danza teatro: “La necesidad de abrir el campo expresivo, la presencia en la escena de un cuerpo diferente” (p. 43).

Cuellar (como se citó en Labatte 2006) señala que “la danza teatro es un arte y una forma de expresión por medio del movimiento” (p. 39).

Hemsey (2000) afirma que “es un contenido que contribuye al desarrollo de la capacidad creativa y comunicativa de la persona a través del movimiento” (p. 26).

Stokoe (1992) afirma lo siguiente:

Un quehacer específicamente organizado relativo a un aspecto de la conducta humana. Es precisamente mediante esta actividad planificada que el lenguaje corporal se enriquece gracias a un proceso de aprendizaje en el ámbito de la sensación, percepción y habilidades motoras (p. 15).

Purcell y Cone (como se citó en Alba, 2021) se refiere a la danza teatro en la educación “como una manifestación expresiva, permite al que la práctica, crear su propio estilo y dotar al movimiento de personalidad” (p. 12).

Luz, directora, coreógrafa y bailarina (2006) se refiere a los componentes que influyen en la danza teatro “así la multimedia que promueve el arte interdisciplinario, integrando video, músicas de vanguardia, lo verbal, la moda, enriqueciendo los escenarios en forma sorprendente” (p. 1).

Para efectos de la presente investigación, la danza teatro, se define operacionalmente como un arte que busca lograr la expresión y comunicación del mundo interno de los intérpretes por medio del cuerpo y del movimiento. En el cual se le da relevancia a la expresividad del cuerpo, al despertar los sentidos por medio de la sensopercepción creando así su propio lenguaje corporal, plasmando una identidad particular en la creación artística, y valiéndose de los recursos que sean necesarios como videos, dibujos, la palabra, entre otros.

3.4.2.1. Dimensión: Sensopercepción. Stokoe (1992) bailarina,

coreógrafa y pedagoga, señalaba que la sensopercepción es necesaria para que los estudiantes “descubran lo desconocido dentro de lo aparentemente conocido” (p. 48). Y “cuyo objetivo es el conocimiento más profundo de sí mismo” (p. 48).

“La Sensopercepción es uno de los contenidos y una de las técnicas en la formación en Expresión Corporal, punto de partida y llegada constante en este camino de descubrimiento y desarrollo del lenguaje corporal de cada uno” (Stokoe, 1992, p. 47)

Motos, Navarro y Palanca (2018) se refieren a la percepción como “el desarrollo de la observación y la exploración sensorial. Se amplía la escucha y la mirada consciente, así como la valoración de las propias realizaciones y las de los demás” (p. 10).

Luria (1987) dice que:

las sensaciones permiten percibir las señales y reflejar las propiedades y atributos de las cosas del mundo exterior y de los estados del organismo. Ellas vinculan al hombre con el mundo exterior y son tanto la fuente esencial del conocimiento como la condición principal para el desarrollo psíquico de las personas (p. 10).

También se refiere a la relación la percepción:

El hombre no se limita a mirar los objetos y registrar pasivamente los rasgos de los mismos. Al destacar y unificar los rasgos sustanciales, siempre designa mediante la palabra los objetos percibidos, los nombra, y debido a ello conoce más a fondo sus propiedades y los cataloga en determinadas categorías (Luria, 1987, p. 59).

Para efectos de la presente investigación, la sensopercepción, se define operacionalmente como un proceso de trabajo corporal consiente en la que se estimula sensorialmente los sentidos y que permite la toma de conciencia de lo que se sintió dando lugar a la elaboración de conceptos, imágenes detalladas en relación con el cuerpo y las emociones.

3.4.2.2. Dimensión: Expresión corporal. Stokoe (1992) indica,

“La expresión corporal es una conducta espontánea, un lenguaje por el cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo” (p. 17).

Motos, Navarro y Palanca (2018) se refieren a la expresión corporal como las “experiencias de movimiento libre y de creación con el propio cuerpo, con la energía, el espacio y el tiempo, y la interacción con los objetos y con los demás” (p. 11).

Learreta (como se citó en Alba, 2021) indica que:

El desarrollo de expresión corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedos y vergüenzas, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas, debido principalmente a que la expresión corporal es un contenido en sí misma que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socioafectividad (p.387).

Santiago (como se citó en Ruano, 2004) se refieren a la expresión corporal como las “experiencias de movimiento libre y de creación con el propio cuerpo, con la energía, el espacio y el tiempo, y la interacción con los objetos y con los demás” (p. 21).

Stokoe (1992) indica que en la expresión corporal sucede distintos tipos de comunicación “la comunicación consigo mismo (intercomunicación individual), con el otro (intercomunicación interindividual), y con otros (intercomunicación grupal) que pueden ser participantes u observadores de la actividad” (p. 20). Además, afirma que “cuando me investigo, me toco y soy tocado, mi cuerpo es mi instrumento y a la vez mi objeto de investigación y conocimiento” (p. 21). Y por último “al observar el cuerpo del otro observo que sucede ciertas cosas, enriquecemos el conocimiento de nuestro cuerpo gracias a lo que ve o siente en el otro” (p. 21).

Para efecto de la presente investigación, la expresión corporal se define operacionalmente como la habilidad integrada al concepto de danza teatro que se basa en realizar movimientos corporales de manera espontánea, con libertad e interactuando con los otros para poder expresar y comunicar el mundo interno. Para fines de esta investigación y tomando licencia de la libertad de exploración que brinda la danza teatro, además para tomar conciencia de lo que se expresó con el cuerpo y tener un aprendizaje más significativo, se dará también un lugar para el diálogo y la reflexión pues como afirma Stokoe la comunicación consigo mismo y con los otros es sumamente importante para el aprendizaje.

3.4.3. *Indicadores de las variables.*

3.4.3.1. **Indicadores del reconocimiento de emociones.** A continuación, se muestran los siguientes indicadores de la variable dependiente:

Indicador 1: Relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción.

Indicador 2: Puede identificar en ellos o en otros, distintas emociones tomando en cuenta sus características principales.

Indicador 3: Es capaz de expresar, describir, nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello.

Indicador 4: Es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello.

3.4.3.2. **Indicadores de la danza teatro.** A continuación, se muestran los siguientes indicadores de la variable independiente:

Indicador 1: Reacciona corporalmente a los estímulos que se le presentan en las improvisaciones dancísticas prestándole atención a sus respuestas corporales.

Indicador 2: Comunica las sensaciones y emociones que percibió en su cuerpo y en los otros, mientras realizaba las improvisaciones dancísticas.

Indicador 3: Danza libremente, expresando sus emociones, reflexiona acerca de lo que sintió mientras danzaba.

Indicador 4: Observa a sus compañeros mientras danzan, reflexiona acerca de lo que expresan y transmiten en su performance.

3.5. Población y muestra

La población estará compuesta por 32 estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, en el año 2022.

La muestra está conformada por 15 estudiantes, cuyas edades están comprendidas entre los 10 y 14 años, matriculados en el 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, en el año 2022.

3.6. Técnica e instrumento de recolección de datos

3.6.1. Técnica de recolección de datos.

La técnica utilizada es la observación debido a que las emociones se pueden visualizar a través de la conducta, se usará la aplicación de una lista de cotejo para poder saber el nivel de los indicadores de las dimensiones de la variable dependiente.

3.6.2. Instrumento de recolección y medición de datos.

Para la medición de los datos se aplicó una escala de estimación en la ficha de observación que busca calcular en qué medida se manifiesta una situación o conducta, donde 3 es logro alcanzado, 2 en proceso, 1 logro en inicio y 0 es logro no alcanzado.

Para la presente investigación se aplicó el pre prueba y pos prueba mediante una ficha de observación para poder medir el nivel de las dimensiones del conocimiento de emociones.

(a) Dimensión “detectar emociones”

(b) Dimensión “expresión emocional”

Capítulo IV. Trabajo de Campo

4.1. Propuesta pedagógica

4.1.1. Características fundamentales de la propuesta pedagógica.

La propuesta pedagógica tiene como objetivo fortalecer el reconocimiento de las emociones, factor de la conciencia emocional por medio del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” para que puedan explorar su mundo interno y potenciar su capacidad de identificar sus emociones, así como la de los demás y poder reflexionar al respecto.

La propuesta se centra en una metodología experimental, lúdica y activa, con enfoque humanista y constructivista. Fomentando una vivencia agradable entre todos y todas, explorando las emociones mediante actividades lúdicas que despierten, por medio de la sensopercepción, habilidades motoras que los ayuden a expresar con libertad su mundo interno.

La sistematización de la propuesta se apoya en el estudio de las variables *danza teatro* como variable independiente y *el reconocimiento de emociones* como variable dependiente. Con respecto a sus dimensiones tenemos a *la sensopercepción* y *la expresión corporal* por parte de la variable independiente y las dimensiones *detectar emociones* y *expresión emocional* como parte de la variable dependiente, estableciendo la relación e influencia de la variable independiente en la variable dependiente, expresados en indicadores para obtener los resultados esperados en los estudiantes tras la aplicación de las sesiones.

Debido a ello es que se ha organizado el taller en dos módulos de aprendizaje para establecer la relación de dimensiones e indicadores de cada una de las variables:

El módulo 1: la dimensión *sensopercepción* con su primer indicador “reacciona corporalmente a los estímulos que se le presentan en las improvisaciones dancísticas, prestándole atención a sus respuestas corporales”, que se relaciona con el indicador “relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción” de la dimensión *detectar emociones*. El segundo indicador de la dimensión *sensopercepción* es “comunica los sensaciones y emociones que percibió en su cuerpo y en los otros mientras realizaba las improvisaciones dancísticas”, que se relaciona con el indicador “puede identificar en ellos o en otros, distintas emociones tomando en cuenta sus características principales”, de la dimensión *detectar emociones*.

El módulo 2: la dimensión *expresión corporal* con su primer indicador “danza libremente, expresando sus emociones, reflexiona acerca de lo que sintió mientras danzaba”, que se relaciona

con el indicador “es capaz de expresar, describir y nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello”, de la dimensión *expresión emocional*. El segundo indicador de la dimensión *expresión corporal* es “observa a sus compañeros mientras danzan, reflexiona acerca de lo que expresan y transmiten en su performance”, que se relaciona con el indicador “es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello”, de la dimensión *expresión emocional*.

4.1.2. Modelo didáctico.

La presente propuesta se fundamenta en el enfoque del constructivismo social ya que enfatiza en la naturaleza colaborativa del aprendizaje y la importancia del contexto cultural y social. “Un fundamento para este enfoque es que las emociones son distintas según las culturas y por tanto no hay emociones universales”, Solomon (como se citó en Bisquerra, 2010, p. 62). Las emociones se expresan de manera distinta según el contexto, por ejemplo, las niñas venezolanas que participaron en el taller expresan sus emociones de manera más eufórica a diferencia de las niñas chilenas. “La expresión emocional presenta diferencias importantes entre las culturas. El lenguaje emocional también es muy distinto según las culturas; algunas emociones no tienen un término específico en ciertas culturas” (Bisquerra, 2010, p. 63). El docente debe proporcionar el aprendizaje contextualizado al mundo real, teniendo en cuenta las experiencias y los conocimientos previos de los y las estudiantes, de manera dinámica y vivencial en donde construirán solos y solas sus propios conocimientos a partir del ensayo y error, se promoverá el desarrollo de un aprendizaje significativo y del pensamiento crítico, ya que se fomenta la participación del estudiante en su propio aprendizaje, recurriendo al descubrimiento guiado en el que cobra una especial relevancia el diálogo. Para ello se requiere de interacciones significativas entre estudiantes, que sientan que se encuentran en un espacio seguro en donde se reflexione sobre el propio proceso de aprendizaje, en un ambiente que favorezca la colaboración, la investigación y la creatividad.

Asimismo, la propuesta también tiene un enfoque desde la biopedagogía, que es la educación para la vida.

La biopedagogía propone, caminos para que los seres humanos conozcamos no solo desde el lugar de la razón, sino desde el lugar de la emoción, como el lugar del afecto y de la conciencia de sí mismo, que puede ser entendida como esa cualidad que nos permite pensarnos a nosotros, a nosotras mismas y que está alojada en algún lugar entre el cerebro y la cultura de la que hacemos parte (Toro, 2011, p. 16).

Se utiliza este enfoque pedagógico para poder interpretar y fortalecer la construcción del aprendizaje desde las necesidades de los y las estudiantes y sus respectivos contextos. Existe en la actualidad como mucho desinterés por parte de los y las estudiantes en las escuelas chilenas, por lo que es necesario utilizar un hablar cotidiano, sensible y social, que reconozca las problemáticas y necesidades personales y colectivas, para generar un clima motivador en clases, por lo que es necesario descubrir la posibilidad comunicativa y expresivas de los estudiantes, sus sueños, anhelos, sus miedos y problemáticas en donde las relaciones humanas estén sustentadas en “la emoción que fundamentalmente es la aceptación mutua, la aceptación del otro y la otra en la convivencia y para esa emoción tenemos una palabra, el amor” (Maturana, 1992, p. 34). Podemos decir entonces que el enfoque de las clases será libre de adultocentrismo, se valorará las opiniones y experiencias de los y las estudiantes en donde participaran de las dinámicas que ellos deseen por voluntad propia.

Educar las emociones desde la danza teatro en la enseñanza media es enriquecedor tanto para los y las estudiantes como para quien lo dicta, ya que se involucra el cuerpo y la mente para transformar el entorno hacia un mundo más humano y consciente de las necesidades emocionales. La persona que se encarga de mediar estas actividades debe ser conductor y trasmisor de certezas, visionario, generando espacios para el dialogo y la participación (Bisquerra, 2010), creando entusiasmo y buenas relaciones en sus estudiantes, y todo esto en un ambiente libre de requerimientos, donde nada sea una obligación y todo se realice por simple placer.

El taller educativo propuesto para la siguiente investigación, busca fortalecer el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, sumamente importante como base para la educación emocional del estudiante creando un espacio para producir el aprendizaje desde un ambiente seguro y confiable, con trato de respeto y amor entre el docente y los estudiantes. Para ello la programación didáctica del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” pretende lograr reforzar aprendizajes específicos de la práctica del reconocimiento de emociones.

Desde el plano artístico, la danza teatro es un arte multidisciplinario por lo cual se ha optado por incluir como recursos para el taller “Danzando sobre la luna”, la expresión corporal y danza de Stokoe (1992), las técnicas de sensibilización del teatro pobre de Grotowski (1992) y de la biodanza de Toro (2007), además de ejercicios propuestos por la autora basados en sus experiencias, estudios y conocimientos.

La danza teatro se encuentra de principio a fin en la propuesta pedagógica, es importante resaltar que si bien se va a prescindir de la palabra en los ejercicios se va a brindar un espacio para el dialogo y la reflexión en la parte final de cada sesión. Además de esto en la programación del taller se espera que la dimensión independiente con sus respectivas variables influya en la dimensión dependiente y sus variables. A continuación, se presenta una tabla con dicha relación.

Tabla 3. Relación de las dimensiones e indicadores de las variables.

Variable independiente: La danza teatro		Variable dependiente: El reconocimiento de emociones	
Dimensiones	Indicadores	Indicadores	Dimensiones
Sensopercepción	Indicador 1: Reacciona corporalmente a los estímulos que se le presentan en las improvisaciones dancísticas, prestándole atención a sus respuestas corporales.	Indicador 1: Relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción.	Detectar emociones
	Indicador 2: Comunica los sensaciones y emociones que percibió en su cuerpo y en los otros mientras realizaba las improvisaciones dancísticas.	Indicador 2: Puede identificar en ellos o en otros distintas emociones tomando en cuenta sus características principales.	
Expresión corporal	Indicador 3: Danza libremente, expresando sus emociones, reflexiona acerca de lo que sintió mientras danzaba	Indicador 3: Es capaz de expresar, describir y nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello.	Expresión emocional
	Indicador 4: Observa a sus compañeros mientras danzan, y reflexiona acerca de lo que expresan y transmiten en su performance.	Indicador 4: Es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello.	

Nota. Autoría propia.

El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” es una herramienta para potenciar la capacidad del estudiante de poder identificar y nombrar sus emociones. Por medio de la danza y

el teatro podrán reconocer sus emociones y las de los demás, así tomar conciencia de ellas y mejorar la relación consigo mismo y con quienes los rodean.

El taller se desarrolla en 2 módulos, que suman un total de 9 sesiones, y cada sesión consta de 90 minutos. Cada sesión tiene las siguientes etapas:

-Motivación: Se despierta el interés en el estudiante mediante imágenes, un video, fotos, preguntas o juegos grupales acerca de las emociones, en esta fase se conoce los saberes previos y se les brinda nuevos conocimientos.

-Desarrollo del aprendizaje: Se realiza una serie de actividades de sensopercepción y expresión que traen al presente sus conocimientos y experiencias previas para luego relacionarlas con los nuevos contenidos.

-Metacognición: Reflexionan y dialogan acerca de lo que les sucedió en el desarrollo del aprendizaje, sus descubrimientos, sus obstáculos y posibles soluciones. Esta parte de la sesión es sumamente importante para poder reflexionar acerca de lo que sucedió en clase y así generar un aprendizaje más significativo.

A continuación, se pasará a desarrollar módulos y sesiones de forma detallada:

El primer módulo titulado “Danzan mis emociones” los estudiantes explorarán con distintas sensaciones, motivando sus sentidos a través de ejercicios de improvisaciones, expresión, danza y juegos corporales con el objetivo de conocer un poco más las emociones, las sensaciones corporales y sus características con el fin de aprender a detectarlas.

-Sesión 1 “Tú puedes”: en esta sesión el estudiante explorará con la emoción “alegría”, su concepto y características a través de ejercicios de sensopercepción, en la parte inicial los estudiantes se presentarán mencionando en lugar de su apellido como se sienten, luego se situarán por parejas y se les dará una hoja con imágenes de personas expresando una emoción y tendrán que escribir debajo de la imagen que emoción creen que es. En el proceso del aprendizaje harán un calentamiento inicial para entrar en la danza, luego se les pedirá que caminen al ritmo de la música, después se unirán por parejas abrazándose por las espaldas y así hasta unirse todos agarrados de las espaldas. Luego buscarán un lugar imaginario que representará su lugar feliz, finalmente viene la parte de relajación en donde serán guiados en un viaje donde percibirán sonidos y estarán conscientes de su respiración. Al final de la clase se reflexionará acerca de que son las emociones y cuales conocen, se completará las imágenes que se les dieron en la fase de motivación.

-Sesión 2 “No hay que temer”:

en esta sesión el estudiante explorará con la emoción “miedo”, su concepto y características a través de ejercicios de sensopercepción, para empezar los estudiantes se presentarán como en la sesión anterior diciendo su nombre y lo que sienten, en la fase de motivación los estudiantes sacarán un papel que contiene una emoción, ellos tendrán que interpretarla con todo su cuerpo, mientras observan a sus demás compañeros y buscan su par emocional. En el proceso de aprendizaje se desplazarán en parejas de un lado a otro danzando agarrados de las manos representando la emoción que se les indicará, después se le vendarán los ojos y tendrán que reaccionar a una serie de sonidos, por último, viene la fase de relajación en donde se darán masajes por parejas. En la fase de metacognición se reflexionará acerca de lo que sucedió en clase y acerca de las que son las emociones negativas y positivas.

-Sesión 3 “1, 2, 3, respira”:

en esta sesión el estudiante explorará con la emoción “enojo”, su concepto y características a través de ejercicios de sensopercepción, para empezar los estudiantes se presentarán como en la sesión anterior diciendo su nombre y lo que sienten, en la fase de motivación cada estudiante recibirá un papel con la emoción que deben danzar y varios círculos de signo positivo y negativo que deberán pegar en sus compañeros según corresponda. En el proceso de aprendizaje inicialmente exploraremos con las torsiones y extensiones, luego se danzará reventando burbujas que simbolizarán todo lo que les molesta, luego realizarán por grupos una improvisación acerca de las formas asertivas de reaccionar cuando están enojados, después viene la fase de relajación donde aprenderán una técnica de respiración para calmarse. Finalmente se reflexionará acerca de lo que aconteció en clase y se refuerza lo que se aprendió en las clases anteriores y acerca de cuáles son las funciones de cada emoción.

-Sesión 4 “Todo va a estar bien”:

en esta sesión el estudiante explorará con la emoción “tristeza”, su concepto y características a través de ejercicios de sensopercepción, para empezar los estudiantes se presentarán como en la sesión anterior diciendo su nombre y lo que sienten, en la fase de motivación los estudiantes se dividirán en dos grupos se les dará unas imágenes en la cual están impresas una serie de acciones que ellos deberán relacionar con una emoción. En el proceso de aprendizaje se dividirán en dos grupos mientras que unos danzan otros harán la música con la temática de una emoción específica, luego explorarán con los pesos al danzar se relacionará los pesos con cómo nos sentimos, luego dibujarán al ritmo de la música como luce la tristeza según cada estudiante, después de ello viene la fase de relajación en donde se realizarán masajes a ellos

mismos. Finalmente reflexionamos acerca de lo que ocurrió en la clase y recordaremos lo que aprendimos en las clases anteriores.

-Sesión 5 “Que nervios”: en esta sesión el estudiante explorará con las emociones “vergüenza y sorpresa”, sus conceptos y características a través de ejercicios de sensopercepción, para empezar los estudiantes se presentarán como en la sesión anterior diciendo su nombre y lo que sienten, en la fase de motivación los estudiantes detectarán en un dibujo en que parte del cuerpo se puede percibir cada emoción. En el proceso de aprendizaje se seguirá reconociendo las sensaciones corporales que nos incita cada emoción a través de la danza, luego se explorará en la danza con el caos y la tranquilidad, se danzará con plumas y se explorarán las emociones relacionándolo con el color de dichas plumas, se explorará con cómo se siente ser el centro de atención de todos sus compañeros en la danza, luego viene la fase de relajación en parejas y tomando conciencia de su respiración. Finalmente, en la fase de metacognición se reflexionará acerca de todo lo que sucedió en clase y en grupos harán una silueta y pintarán las partes del cuerpo donde se siente cada emoción.

El segundo módulo titulado “Expresando mi mundo interno” los estudiantes explorarán con movimientos corporales y reconocerán su cuerpo como un medio de expresión y comunicación para poder expresar con libertad sus emociones y pensamientos. Además, compartirán estas experiencias con sus compañeros con los que reflexionarán al respecto.

Sesión 6: “Exploración emocional” en la fase de motivación los estudiantes adivinarán que emoción expresa su compañero solo con gestos y posturas, en el proceso de aprendizaje danzarán al ritmo de la música y detectarán que emoción les genera cada canción, luego danzan reaccionando a una historia para despertar su emotividad donde narra un comportamiento errático frente a una emoción, después se dividen en grupos para crear una secuencia coreográfica en torno a los comportamientos poco asertivos al sentir una emoción y la presentan a sus compañeros, se relajan con una meditación guiada y en la fase de metacognición reflexionan respecto a lo que sucedió en clase y se dialoga de la importancia para nuestra salud mental de no dejarse llevar por las emociones, se les pedirá que lleven para la siguiente sesión un objeto de valor emocional.

Sesión 7: “Secuestro emocional” en la fase de motivación jugarán al escultor y a la estatua con temática de las emociones, en el proceso de aprendizaje se juntarán en parejas, uno está vendado y el otro será el guía que tendrá que hacerlo bailar según la emoción que le genere cada canción. Después se vendarán los ojos todos y tendrán que buscar sus objetos que estarán regados

por el suelo cuando lo encuentren se quitarán la venda de los ojos y explorarán con los movimientos y el objeto en libertad, luego presentarán uno por uno su interacción con el objeto, en la fase de relajación se harán respiraciones y movimientos ondulantes para después en la metacognición reflexionar acerca de lo que sucedió en clase, elaborar una máscara simple de cartón.

Sesión 8: “Nos reconocemos” se motiva a los estudiantes con un juego en el que jugarán con las emociones para cambiar de lugar en los tríos donde se encuentran, en proceso de aprendizaje se realizará una exploración corporal y emocional libre al ritmo de la música, luego se danzará con las máscaras puestas demostrando toda su expresividad corporal, después individualmente ensayarán y presentarán una secuencia de 8 movimientos con la máscara, en la fase de relajación se respirará con movimientos ondulantes t se concentrarán para contar juntos hasta el 20. En la metacognición reflexionarán de lo que sucedió en clase y presentarán su máscara, se les pedirá que piensen para la siguiente clase en una canción que les genere mucha emotividad.

Sesión 9: “Te reconozco” se motiva a los estudiantes con un juego donde se escogerá un alumno que será el encantador que atraparà a los demás y los encantará con una emoción. En el proceso de aprendizaje se sacará del aula a un estudiante que luego regresará para reconocer quien es el que lidera cada emoción y movimiento, se jugará al teléfono malogrado danzado con mímicas de las emociones, luego danzarán su canción favorita en la cual serán el líder del movimiento y todos deben seguirle. Se realizará una relajación guiada y en la fase de motivación se reflexionará respecto a todo lo que aprendimos y se realizará un botiquín emocional con estrategias que pueden hacer para lidiar con las emociones negativas.

4.2. Prueba de entrada

Como se puede apreciarse en la tabla 4, en cada ítem un estudiante puede tener un puntaje del 0 al 3, dependiendo de los logros que demuestre. La ficha de observación tiene 4 ítems, por lo tanto, el estudiante puede alcanzar una nota máxima de 12 o una mínima de 0. El resultado final demuestra el nivel de reconocimiento de emociones que presentan los estudiantes.

La presente investigación pretende tomar esta prueba antes y después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” y comparar los resultados para establecer en qué medida la intervención didáctica potencia el reconocimiento de emociones en los estudiantes. En la ficha de observación se puede encontrar dos ítems que miden la dimensión Detectar emociones, donde su máximo puntaje es 6 y el mínimo es 0. Del mismo modo hay dos ítems para la dimensión Expresión emocional, pudiendo obtener un máximo de 6 puntos y un mínimo de 0.

También podemos observar la siguiente tabla 5 que muestran las rúbricas y los objetivos que tiene que alcanzar para obtener el puntaje, siendo los niveles de logro de objetivos los siguientes:

No logrado:	0
Logro en inicio:	1
Logro en proceso:	2
Logro alcanzado:	3

Cada ítem corresponde a la medición de cada indicador de las dimensiones y su relación con la variable dependiente.

Tabla 4.*Ficha de observación de la propuesta educativa*

FICHA DE OBSERVACIÓN (PREPRUEBA Y POSTPRUEBA)																
Niveles de logro. 0- No logrado 1- En inicio 2- En proceso 3- Logro alcanzado Nombres	Dimensión Detectar emociones								Dimensión Expresión emocional							
	Indicador 1 Relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción.				Indicador 2 Puede identificar en ellos o en otros distintas emociones tomando en cuenta sus características principales.				Indicador 3 Es capaz de expresar, describir, nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello.				Indicador 4 Es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello.			
	ITEM 1 Vincula sensaciones gestos y posturas de distintas emociones con experiencias propias.				ITEM 2 Detecta las emociones propias o ajenas de acuerdo a sus características principales.				ITEM 3 Expresa sus emociones y reflexiona acerca de ellas con un vocabulario emocional adecuado.				ITEM 4 Expresa las emociones que observa en sus compañeros y reflexiona al respecto con un vocabulario emocional adecuado.			
	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																

Nota. Autoría propia

Tabla 5.
Rúbrica de los ítems

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	RÚBRICAS			
			0 No logrado	1 En inicio	2 En proceso	3 Logro alcanzado
DETECTA EMOCIONES	Indicador 1 Relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción.	Ítem 1 Vincula sensaciones gestos y posturas de distintas emociones con experiencias propias.	No identifica sensaciones, gestos y posturas de ninguna emoción.	Identifica sensaciones, gestos y posturas de 2 emociones básicas.	Identifica sensaciones, gestos y posturas de 4 emociones básicas.	Identifica sensaciones, gestos y posturas de 6 emociones básicas a más.
	Indicador 2 Puede identificar en ellos o en otros distintas emociones tomando en cuenta sus características principales.	Ítem 2 Detecta las emociones propias o ajenas de acuerdo a sus características principales.	No detecta sus emociones ni conoce sus características.	Detecta al menos 2 emociones argumentando con conceptos, clasificación y funciones.	Detecta al menos 4 emociones dando conceptos, clasificación y funciones.	Detecta 6 emociones dando conceptos, clasificación y funciones.
EXPRESIÓN EMOCIONAL	Indicador 3 Es capaz de expresar, describir, nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello.	Ítem 3 Expresa sus emociones y reflexiona acerca de ellas con un vocabulario emocional adecuado.	No expresa ni describe sus emociones.	Expresa sus emociones, pero les cuesta describir exactamente lo que sintió con exactitud.	Expresa y describe sus emociones utilizando sus propias palabras de manera imprecisa.	Expresa y describe sus emociones con precisión y con un vocabulario emocional adecuado.
	Indicador 4 Es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello.	Ítem 4 Expresa las emociones que observa en sus compañeros y reflexiona al respecto con un vocabulario emocional adecuado.	No expresa, ni identifica, ni describe las emociones de los demás.	Expresa e identifica las emociones de los demás, pero no encuentran las palabras para describirlas con exactitud.	Expresa, identifica y describe las emociones de los demás, utilizando sus propias palabras de manera imprecisa.	Expresa, identifica y describe con precisión y con un vocabulario emocional adecuado las emociones de los demás.

Nota. Autoría propia

4.3. Resultados estadísticos e interpretación de la pre prueba y pos prueba

A continuación, se muestran los puntajes totales obtenidos por los 15 estudiantes en el instrumento de medición de la presente investigación.

Tabla 6.

Resultados de la medición del Reconocimiento de emociones

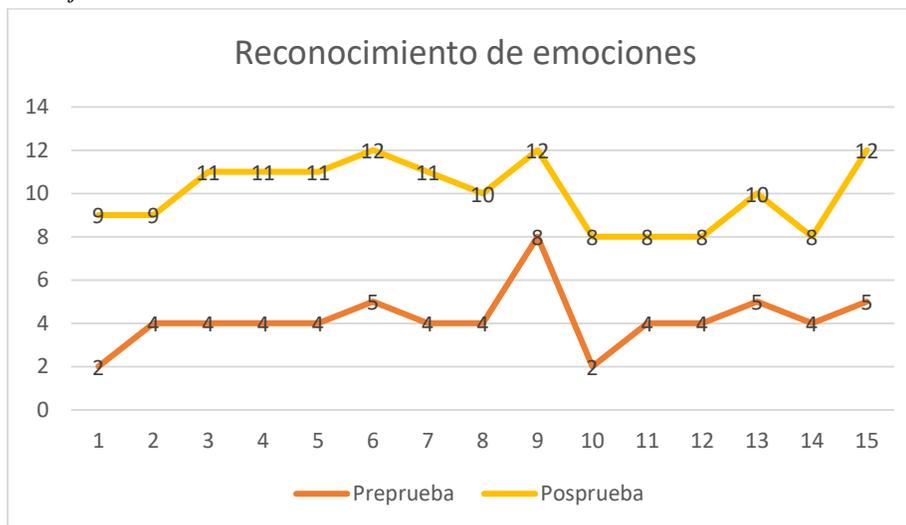
Estudiantes	Puntajes Totales	
	Preprueba	Posprueba
1	2	9
2	4	9
3	4	11
4	4	11
5	4	11
6	5	12
7	4	11
8	4	10
9	8	12
10	2	8
11	4	8
12	4	8
13	5	10
14	4	8
15	5	12

Nota. Autoría Propia

Se puede notar que todos los estudiantes elevaron sus puntajes, lo cual se evidencia también en la siguiente figura.

Figura 3

Puntajes totales en la medición de instrumentos



Nota. Autoría propia mediante Word

En la siguiente tabla se muestra los datos más relevantes del análisis de la estadística descriptiva.

Tabla 7.

Datos de estadística descriptiva obtenidos del Reconocimiento de emociones

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
Par 1	Preprueba	4.2	15	1.373	0.354
	Posprueba	10	15	1.558	0.402

Nota. Autoría propia

Como se puede observar el promedio de los puntajes de los estudiantes en la preprueba era de 4.2 mientras que el promedio de la posprueba es de 10, en los demás datos también se puede observar un aumento.

Además, se puede observar la diferencia de los porcentajes obtenidos antes y después de la aplicación de la propuesta pedagógica.

Tabla 8.

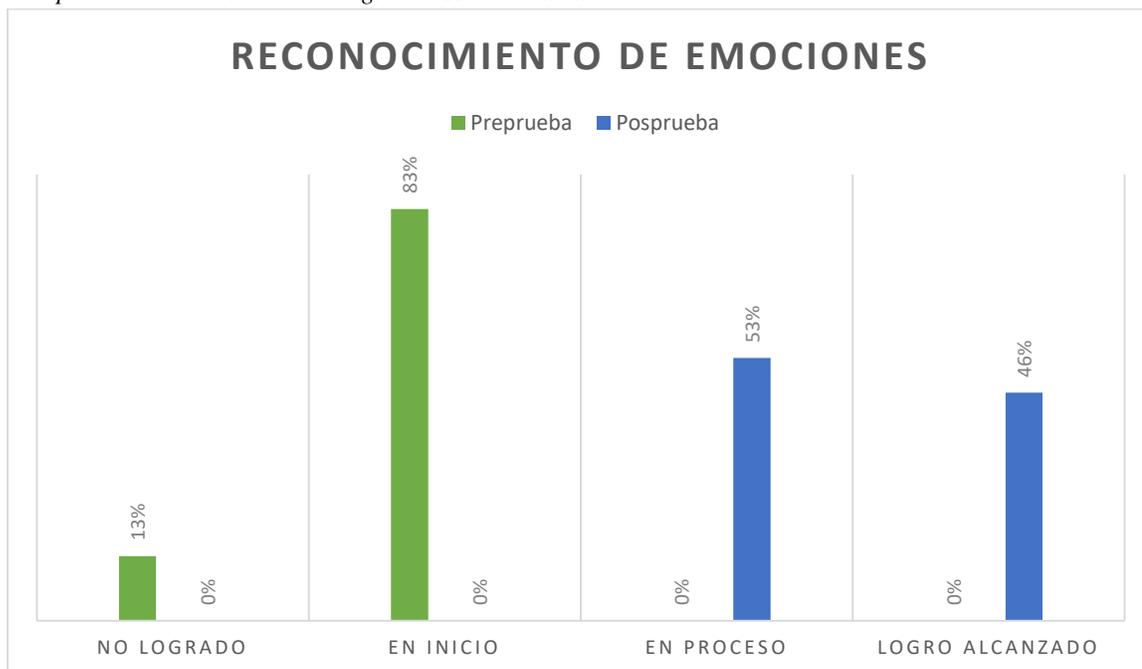
Comparación de logros obtenidos del Reconocimiento de emociones en la preprueba y la posprueba

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES					
PREPRUEBA			POSPRUEBA		
	Cant.	%		Cant.	%
No logrado	2	13 %	No logrado	0	0 %
En inicio	13	86%	En inicio	0	0 %
En proceso	0	0%	En proceso	8	53%
Logro alcanzado	0	0 %	Logro alcanzado	7	46%
	15	100 %		15	100 %

Nota. Autoría propia

Figura 4.

Comparación de los niveles de logro del Reconocimiento de emociones



Nota. Autoría propia mediante Word

Se puede observar de la preprueba en la dimensión Detectar emociones los siguientes resultados:

- El 13% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 83% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanzado*.

En el caso de la posprueba podemos ver los siguientes resultados:

- El 0% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.
- El 53% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 46% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanza*.

A continuación, se presentará de manera detallada los resultados de los puntajes totales correspondientes a la dimensión *Detectar emociones*.

Tabla 9.

Resultados de la medición de la dimensión Detectar emociones

Estudiantes	Puntajes de la Dimensión Detectar emociones	
	Preprueba	Posprueba
1	2	5
2	2	5
3	2	6
4	2	5
5	2	6
6	3	6
7	2	6
8	2	6
9	4	6
10	2	4
11	2	4
12	2	4
13	3	6
14	2	4
15	3	6

Nota. Autoría Propia

Podemos observar otra vez que existe un aumento en el puntaje de los estudiantes, a continuación, la estadística descriptiva.

Tabla 10.

Datos de estadística descriptiva del aula de la dimensión Detectar emociones

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
Detectar emociones previa	2.3	15	0.596	0.153
Detectar emociones posterior	5.2	15	3.316	0.856

Nota. Autoría Propia

De igual manera se puede apreciar la diferencia de los resultados obtenidos tomando en cuenta los niveles de logro de los ítems 1 y 2 que corresponden a la medición de *Detectar emociones*. En donde el puntaje máximo es 6 y se puede observar que en la preprueba se obtuvo un promedio de 2.3 y en la posprueba un promedio de 5.2.

Tabla 11.

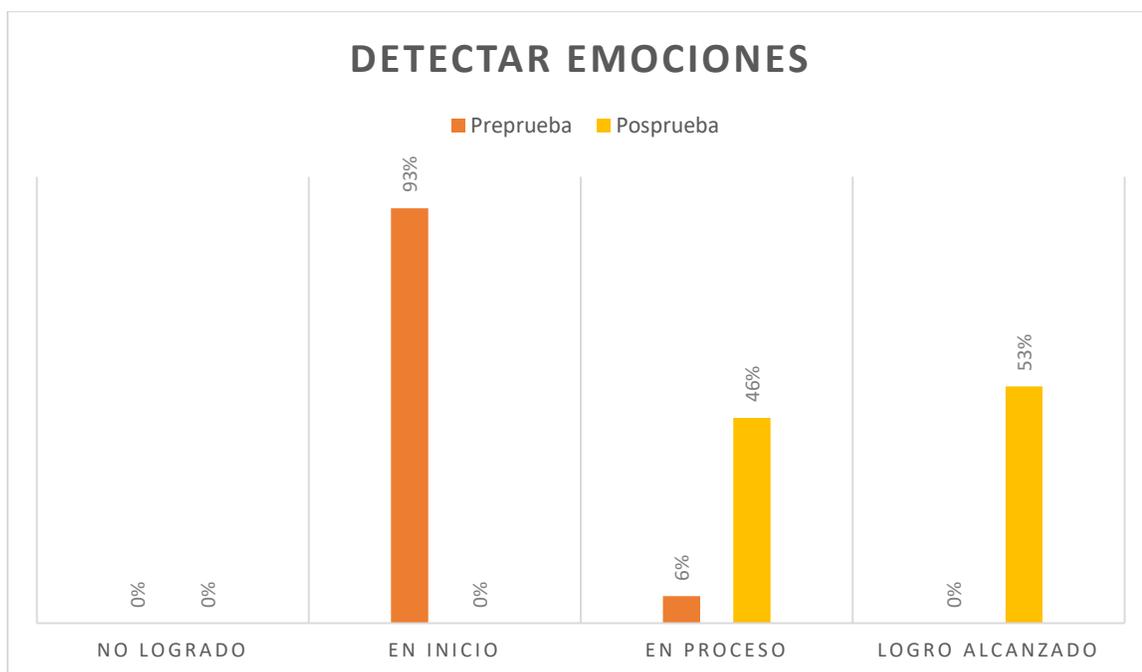
Resultados totales de los niveles de logro de los ítems 1 y 2 referentes a Detectar emociones

DETECTAR EMOCIONES					
PREPRUEBA			POSPRUEBA		
	Cant.	%		Cant.	%
No logrado (0-1 puntos)	0	0 %	No logrado	0	0 %
En inicio (2-3 puntos)	14	93%	En inicio	0	0 %
En proceso (4-5 puntos)	1	6%	En proceso	7	46%
Logro alcanzado (6 puntos)	0	0 %	Logro alcanzado	8	53%
	15	100 %		15	100 %

Nota. Autoría propia

Figura 5.

Comparación de los niveles de logro obtenidos por el aula en la dimensión Detectar emociones



Nota. Autoría propia mediante Word

Se puede observar de la preprueba en la dimensión Detectar emociones los siguientes resultados:

- El 0% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 93% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.

- El 6% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanzado*.

En el caso de la posprueba podemos ver los siguientes resultados:

- El 0% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.
- El 46% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 53% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanza*.

Por último, se presentan los resultados de los puntajes totales correspondientes a la dimensión *Expresión de emociones* cuyo resultado se obtiene de la suma de los ítems 3 y 4 del instrumento de medición.

Tabla 12.

Resultados de la medición de la dimensión Expresión emocional

Estudiantes	Puntajes de la Dimensión Expresión emocional	
	Preprueba	Posprueba
1	0	4
2	2	4
3	2	5
4	2	6
5	2	5
6	2	6
7	2	5
8	2	4
9	4	6
10	0	4
11	2	4
12	2	4
13	2	4
14	2	4
15	2	6

Nota. Autoría Propia

Podemos observar otra vez que existe un aumento en el puntaje de los estudiantes, a continuación, la estadística descriptiva.

Tabla 13.

Datos de estadística descriptiva del aula de la dimensión Expresión emocional

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. De la media
Detectar emociones previa	1.8	15	0.497	0.128
Detectar emociones posterior	4.7	15	0.782	0.201

Nota. Autoría Propia

De igual manera se puede apreciar la diferencia de los resultados obtenidos tomando en cuenta los niveles de logro de los ítems 1 y 2 que corresponden a la medición de *Detectar emociones*. Siendo 6 el puntaje máximo, habiendo obtenido un promedio de 1.8 en la preprueba y un 4.7 en la posprueba.

Tabla 14.

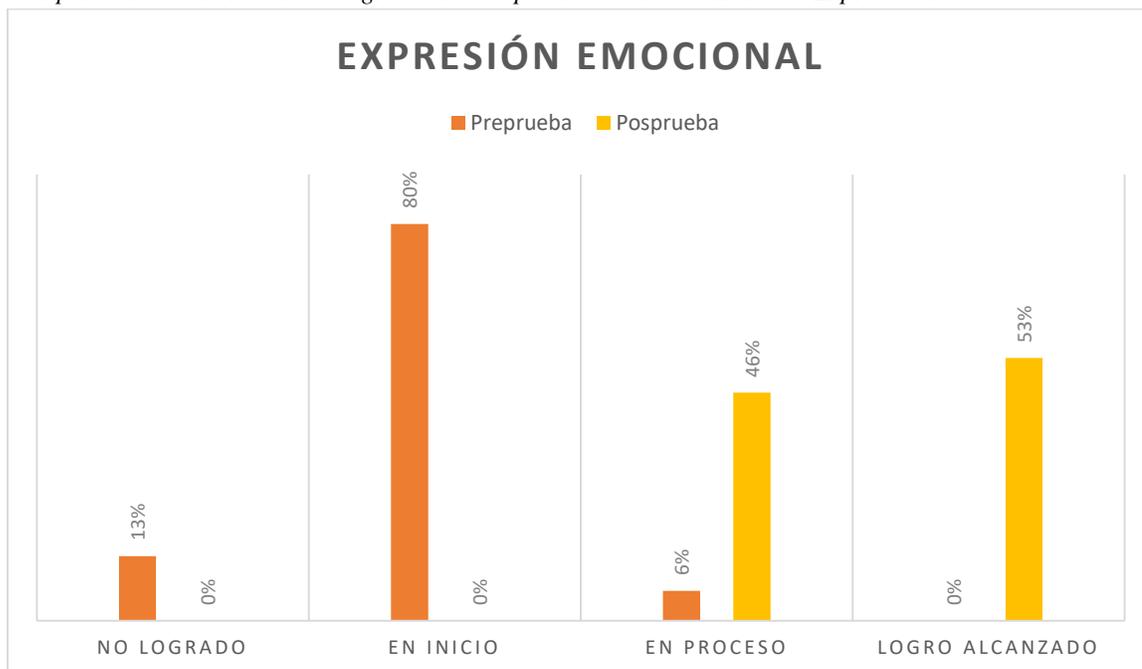
Resultados totales de los niveles de logro de los ítems 1 y 2 referentes a Expresión emocional

EXPRESIÓN EMOCIONAL					
PREPRUEBA			POSPRUEBA		
	Cant.	%		Cant.	%
No logrado (0-1 puntos)	2	13 %	No logrado	0	0 %
En inicio (2-3 puntos)	12	80%	En inicio	0	0 %
En proceso (4-5 puntos)	1	6%	En proceso	11	73%
Logro alcanzado (6 puntos)	0	0 %	Logro alcanzado	4	26%
	15	100 %		15	100 %

Nota. Autoría propia

Figura 6.

Comparación de los niveles de logro obtenidos por el aula en la dimensión *Expresión emocional*



Nota. Autoría propia mediante Word

Se puede observar de la preprueba en la dimensión *Expresión emocional* los siguientes resultados:

- El 13% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 80% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.
- El 6% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanzado*.

En el caso de la posprueba podemos ver los siguientes resultados:

- El 0% de los estudiantes se encuentra *No logrado*.
- El 0% de los estudiantes se encuentra *En inicio*.
- El 73% de los estudiantes se encuentra *En proceso*.
- El 26% de los estudiantes se encuentra *Logro alcanza*.

4.4. Resultado de los análisis

La muestra de estudio estuvo conformada por 15 estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, siendo los resultados:

1. Mediante la preprueba se pudo confirmar que el porcentaje mayor de los estudiantes 5to año de educación básica del Colegio Municipal No 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian que su nivel de reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional se encuentra en *No logrado* y *En inicio* antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.

2. Se pudo confirmar que el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”, con su dimensión expresión emocional y sus indicadores logró potenciar la dimensión expresión emocional en los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

3. Se pudo confirmar que el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”, con su dimensión sensopercepción y sus indicadores logró potenciar la dimensión detectar emociones en los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.

4. Mediante la preprueba se pudo confirmar que el porcentaje mayor de los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal No 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian que su nivel de reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional aumento a *En proceso* y *Logro alcanzado* después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”

Capítulo V. Discusión, conclusiones y recomendaciones

5.1. Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos comparando los resultados de la preprueba y las posprueba demostraron que tras la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” a los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, se potenció de manera muy significativa el reconocimiento de emociones. Se analizó elementos como identificación de gestos y posturas de cada emoción, poder nombrar conceptos, funciones y clasificaciones de las emociones, identificar y expresar sus emociones en ellos y en sus compañeros.

Esto se pudo corroborar gracias al instrumento de investigación: ficha de observación con cuatro valores por cada aspecto observado (No logado = 0, En inicio =1, En proceso =2, Logro alcanzado =3) además se detalló cada valor en una rúbrica que permitió que se pueda medir de manera más precisa la capacidad que tenían los estudiantes de reconocer sus emociones y la de los demás, antes y después de la aplicación del taller. Demostrando así que la capacidad de reconocer emociones de cada estudiante subió uno o dos niveles de logro demostrando un cambio significativo en su porcentaje.

Este aumento se pudo lograr gracias a la propuesta pedagógica del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” aplicado a los estudiantes y que potenció su capacidad de reconocer emociones. La danza teatro es una herramienta que permite utilizarse de manera muy diversa ya que si bien siempre hay un entrenamiento de por medio, su objetivo no es desarrollar una técnica corporal o gestual en concreto, sino que sirve como un recurso para experimentar y desarrollar las capacidades expresivas del gesto y del movimiento en escena como lo indican Toro (2007), Labate (2006). Por medio de la expresión del cuerpo el estudiante puede comunicar su mundo interno (Stokoe, 1992) sus emociones, sus sentimientos y pensamientos más profundos.

En la primera fase que es la de sensopercepción el estudiante despierta sus sentidos, se da cuenta del mundo que lo rodea, reacciona a los estímulos que se le presentan y además los comunica haciendo consciente las sensaciones y percepciones que se podrían dar en la vida cotidiana de manera natural o inconsciente. Esto mismo sucede y por ello está estrechamente relacionado con la capacidad de detectar emociones pues todos percibimos las emociones de manera natural y es fácil dejarse dominar por ellas, por esto es importante tomar conciencia de lo

que sucede en nuestro cuerpo y pensamiento cuando sentimos una emoción. Lo cual no sería posible sin un vocabulario emocional adecuado que nos permita expresar con exactitud lo que estamos sintiendo.

En la segunda fase que es la de expresión corporal que por su lado también está estrechamente relaciona con la expresión emocional, después de que se despiertan los sentidos y puede relacionar gestos, posturas y sensaciones con cada emoción, el estudiante debe comunicar lo que está sintiendo y observando en sus compañeros tanto de manera corporal como de manera verbal pues como se dijo anteriormente para poder reconocer las emociones es necesario volver consiente lo natural o inconsciente, para lo cual es de mucha ayuda verbalizar lo que se está sintiendo.

Por último, es importante mencionar que el Ministerio de Educación de Chile (2022) según los estudios que ha realizado después del estallido social que aconteció en el país y la pandemia se ha visto una disociación del cuerpo y la mente en el alumnado por ello tiene como prioridad desarrollar estrategias que estimulen el área socioemocional del estudiante por lo que la aplicación de esta propuesta pedagógica por medio de la danza teatro ayudo de manera efectiva a dicho objetivo.

Conclusiones

Los resultados obtenidos, en esta investigación gracias a nuestra preprueba y posprueba podemos concluir:

1. Se estableció que el porcentaje mayor de estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencio niveles bajos en el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”, ubicando al 13% (2 estudiantes) en el nivel *No logrado* y el 86% (13 estudiantes) en el nivel *En inicio*. Debido a que no podían reconocer las emociones básicas, confundían los conceptos entre emoción y sentimiento, tampoco conocían las características principales de cada emoción.

2. Se estableció que el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” en su dimensión sensopercepción potenció la dimensión detectar emociones en los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, ya que en la preprueba la mayoría de los y las estudiantes se encontraban en el nivel *Inicio* con un 93% (14 estudiantes) y solo el 6% (1 estudiante) se encontraba *En proceso*. A diferencia de la posprueba que dio como resultado que el al 46% (7 estudiantes) se encuentran en el nivel *En proceso* y el 53% (8 estudiantes) en el nivel *Logro alcanzado*. Podemos observar también que en este punto los y las estudiantes ya conocían las características de cada emoción por lo que las identificaban con facilidad.

3. Se estableció que el taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” en su dimensión expresión corporal potenció la expresión emocional en los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, dando como resultado en la preprueba que el que el al 13% (2 estudiantes) se encuentran en el nivel *No logrado* y el

80% (12 estudiantes) en el nivel *En inicio*, y el 6% (1 estudiante) se encontraba en nivel *En proceso*. A diferencia de la posprueba en el que podemos ver que el 73% (11 estudiantes) se encuentran en el nivel *En proceso* y el 26% (4 estudiantes) en el nivel *Logro alcanzado*. En esta etapa los estudiantes ya pueden detectar la emoción y utilizan un lenguaje emocional adecuado para hablar respecto a su mundo emocional y el de sus pares.

4. Se estableció que el porcentaje mayor de los estudiantes de 5to año de educación básica del Colegio Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidenció niveles altos en el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” teniendo como resultado que el al 53% (8 estudiantes) se encuentran en el nivel *En proceso* y el 46% (7 estudiantes) en el nivel *Logro alcanzado*. Finalizando el taller podemos ver un gran avance en los alumnos respecto al conocimiento de las emociones, pueden nombrar las emociones básicas, conocen sus definiciones, componentes, clasificación y funciones por lo que pueden expresarse con un buen nivel de vocabulario emocional respecto a lo que sienten o a lo que pueden observar en sus pares.

Recomendaciones

Luego de llegar a las conclusiones de esta investigación se llega a las siguientes recomendaciones.

-Se recomienda aplicar el taller a un curso que ya tenga un proceso artístico de desinhibición o que por naturaleza sean desinhibidos sino es así se recomienda unas primeras clases para que puedan perder el miedo a expresarse corporal y oralmente con libertad pues esto puede obstaculizar el proceso de las sesiones.

-Se recomienda que si bien se da prioridad en la propuesta pedagógica a la expresión del cuerpo es importante que en la aplicación exista un espacio para el diálogo para que el estudiante pueda tomar conciencia de lo que sucedió en clase y pueda tener un aprendizaje más significativo.

-Para mejorar el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes se recomienda aplicar la danza teatro pues se opera desde el cuerpo y se explora el mundo interno, muy parecido a cómo funcionan las emociones.

-Es necesario aplicar el taller de danza teatro en un ambiente lúdico en el que no se le juzgue, de autocuidado, protección y respeto por el otro, donde el estudiante se sienta seguro, en confianza para expresar sus emociones.

-Se ha demostrado la efectividad del taller de danza teatro en relación al fortalecimiento del reconocimiento de emociones por lo que las instituciones educativas deberían considerar incluirla como una herramienta didáctica en el área de la educación emocional en sus diferentes niveles educativos.

-Por último, se podría aumentar el número de sesiones, según el grupo y sus necesidades, para poder obtener mejores resultados.

Referencias

- Abarca, E. (2022). *El teatro como estrategia educativa en la inteligencia emocional en estudiantes de la Institución Educativa Ciencias, Cusco 2020 [tesis de maestría]*. Retrieved from Universidad Cesar Vallejo. Repositorio Digital Institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58614/Abarca_CE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguado, A & Nevares, L. (1995). *Comunicación no verbal*. Madrid: Editorial Alianza.
- Alba, D. (2021). *Teatro, Música y Danza como herramientas educativas para el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado de primaria [tesis de máster]*. Retrieved from Universidad Oberta de Catalunya: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/135347/6/dalbamTFM0221memoria.pdf>
- Alfaro, F., Bogado, S., Melillanca, P., & Rojas, K. (2020). *Percepción musical frente a estímulos musicales en el estudio cotidiano con alumnos de segundo año de la carrera de educación musical de la Universidad Andrés Bello [Tesis de licenciatura]*. Santiago: Universidad Andrés Bello, Facultad de Educación y Ciencias Sociales.
- Arís, N. (2010). La educación emocional y la comunicación escolar. *Vivat Academia*. nº 113 recuperado de: <http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/n113/DATOSS.htm>, 1-9.
- Baker, J. (2016). *Relations among dimensions of emotion regulation and aggressive behavior*. Retrieved from Eastern Michigan University: <https://commons.emich.edu/theses/796/>
- Bautista, J., & Navarro, J. (2011). *Neuronas espejo y aprendizaje en anestesia*. Retrieved from Opiniones, debates y controversias Vol. 59 No. 4: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v59n4/v59n4a06.pdf>
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bosch, M. (2009). *La danza de las emociones, vives como te sientes*. Buenos aires: Edaf del Plata S.A.
- Brozas, P. (2013). Contac improvisación: Danza, acrobacia y pedagogía corporal. *Área de recreación deportiva*, 309-315.
- Choliz, M. (1995). *Expresión de las emociones, En Fernández, E (Cord.) Manual de motivación y emoción*. Madrid: Centro de estudio Ramón Areceres.
- Choliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia.

- Contreras, M. (2011). *Programa vinculado al desarrollo de la conciencia emocional, la regulación emocional y la autoestima en la educación infantil [Trabajo final master en educación]*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Dallai, A. (2007). *Los elementos de la danza*. México D.F: Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección general de publicaciones y fomento editorial.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe de la UNESCO a la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana.
- Driver, I. (2004). *La enciclopedia del baile*. Barcelona: Paidotribo.
- Figueroa, R. (2021, Marzo 9). *MINEDUC*. Retrieved from www.mineduc.cl/kit-de-apoyo-socioemocional/
- García, H. (1998). Propuesta de elementos a considerar en la danza. In Universidad, *Intervención en conductas motrices significantes* (pp. 345-351). Barcelona: Editorial de la Universidad Santiago de Compostela.
- García-Ruso, H. (1987). *La danza en la escuela*. Ed. Inde.
- Gil Pinto, Y. (2019). *Diseño de una estrategia pedagógica basada en la expresión corporal para el desarrollo de la conciencia emocional en niños de pre escolar de la Institución Educativa José Joaquín Casas de Chía [tesis de maestría]*. Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada. Facultad de educación y humanidades.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kaidos.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: kairós.
- Grotowski, J. (1992). *Hacia un teatro pobre*. Madrid: Siglo veintiuno editores.
- Hensy, V. (2000). *Problemática actual y perspectivas de la educación musical en el siglo XX*. Retrieved from <http://www.violetadegainza.com.ar/trabajolima.pdf>
- Lábatte, B. (2006). Teatro Danza: Los pensamientos y las prácticas . *Cuadernos de Picadero número 10 recuperado de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/43251900/teatro_danza_cuaderno_10_1-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1662225713&Signature, 4-48.*
- Lapuente, L. (2019). *Educación emocional a través de la expresión corporal [tesis de grado]*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- León, R. (2020). *Relación entre Teoría de la Mente, Reconocimiento de emociones y Síntomas Neuropsiquiátricos [Tesis de magister]*. Retrieved from Repositorio académico de la Universidad de Chile:

- <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/185872/Leon%20Valdes%2c%20Roberto%20Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, M. (2010). Trilogía del lenguaje, cuerpo y emoción en la transformación organizacional. *Scientia et Technica Año XVI No 44*, 101-106.
- Luengo, P. (2022, Abril 02). *CIRION*. Retrieved from <https://www.latercera.com/la-tercera-domingo/noticia/paula-luengo-para-legitimar-la-autoridad-esta-tiene-que-pasar-a-tener-una-cultura-de-cuidado/4KQFT666CZHDPAW662FJG2FVD4/>
- Luria, R. (1998). *Sensación y Percepción*. México D.F: Editorial Planeta.
- Luz, V. (2006, junio 10). *Danza Ballet*. Retrieved from Qué es la danza teatro: <https://www.danzaballet.com/que-es-la-danza-teatro/>
- Manes, F. (2018). La astucia de la emoción. *Cuerpo y mente*, 52-58.
- Maturana, H. (1992). Emociones y lenguaje en educación y política. Santiago de Chile: Ediciones Pedagógicas Chilenas S.A.
- Megías, E. (2009). Pensar el cuerpo. De la expresión corporal a la conciencia expresivocorporal, un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) Recuperado de: www.retos.org*, 643-651.
- Mendoza, R. (2020). *Fortalecimiento de la conciencia emocional en estudiantes del grado de transición 5 del Colegio Ciudad de Bogotá [tesis de maestría]*. Bogotá: Fundación Universitaria los libertadores, Facultad de ciencias humanas y sociales.
- MINEDU. (2021). *Elementos de la danza*. Retrieved from Aprendo en casa: [file:///C:/Users/Williams/Downloads/bbef9f83ae9997028648cf38c8617388%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Williams/Downloads/bbef9f83ae9997028648cf38c8617388%20(3).pdf)
- MINEDUC. (2020). *Recursos para la contención socioemocional de la comunidad educativa frente a la emergencia sanitaria. Planificando una estrategia para la contención emocional de la comunidad educativa*. Retrieved from CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO EXPERIMENTACIÓN E INVESTIGACIONES PEDAGÓGICAS: <https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2020/09/planificando-estrategia-contencion-comunidad-educativa-FINAL-1.pdf>
- MINEDUC. (2022, Marzo 27). *PANDEMIA, IMPACTOS Y RETORNO A CLASES 2022: Datos de impacto y diseños de estrategias para enfrentar la Pandemia*. Retrieved from Minuta del Ministerio de Educación: https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=248198&prmTipo=DOCUMENTO_COMISION

- Ministerio de Educación de Chile. (2009). *Artes Escénicas: Programa de estudio quinto y sexto básico*. Santiago: Gobierno de Chile, Ministerio de educación.
- Ministerio de Educación de Chile. (2018). *Bases curriculares: Primero a sexto básico*. Santiago: Ministerio de educación de Chile. Unidad de curriculum y evaluación.
- Ministerio de Educación de Chile. (2021, Marzo 09). *Mineduc y Unicef presentaron kit de Apoyo Socioemocional para abordar efectos de la pandemia en escolares*. Retrieved from MINEDUC: <https://www.mineduc.cl/kit-de-apoyo-socioemocional/>
- Ministerio de Educación de Chile. (2022, Marzo). *Orientaciones para el reencuentro educativo*. Retrieved from MINEDUC: <https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2022/03/OrientacionesReencuentroEducativo.pdf>
- Morón, M & Biolik-Morón, M. (2021). *Emotional awareness and relational aggression. The roles of anger and maladaptive anger regulation personality and individual differences*. Retrieved from SCIENCE DIRECT: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886921000210?via%3Dihub>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 34-38.
- Motos, T. & Navarro, A. & Palanca, J. (2018). *Taller de teatro y danza*. Madrid: Octaedro.
- Mozo, J. (2015). *La expresión de las emociones a través de la danza*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Noreña, B & Toro, S. (2013). *La danza teatro en la escuela [tesis de licenciatura]*. Medellín: Universidad de San Buenaventura Seccional. Facultad de educación.
- Ospina, M & Gonzales, J & León, J & León, I & Lopéz, D & Sanabria, A. (2020). Aproximaciones y tendencias de la danza teatro: Una mirada holística. *PENSAMIENTO, PALABRA Y OBRA*, 34-51.
- Peréz, M. (2003). *El instrumento del intérprete de la danza, El cuerpo como medio de expresión y comunicación escénica*. Retrieved from Conservatorio Superior de Danza de Málaga: [file:///C:/Users/Williams/Downloads/Dialnet-ElInstrumentoDelInterpreteEnLaDanza-3127760%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Williams/Downloads/Dialnet-ElInstrumentoDelInterpreteEnLaDanza-3127760%20(2).pdf)
- Peréz, M. (2013). *El cuerpo como medio de comunicación y expresión escénica*. Málaga: Conservatorio superior de Málaga.
- Purcell, T. & Cone, S. (2005). *Teaching Children Dance*. Illinois: Human Kinetics.
- Quiroga, A. (2022). *El teatro danza de Pina Bauch*. Buenos Aires: VIII Congreso Internacional Orbis Tertius de Teoría y Crítica Literaria.

- Quispe, K. (2020). *La danza en la autorregulación de emociones en estudiantes de quinto grado de primaria en una I.E Pública de Lima Metropolitana [tesis de licenciatura]*. Retrieved from Pontificie Universidad Católica del Perú: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/20156/QUISPE_MARYTA_KATHERINE_DEL_ROSARIO_Lic.1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Real Academia de la Lengua española. (2022, agosto 02). *Diccionario de la Lengua Española 23ava edición*. Retrieved from RAE: <https://dle.rae.es/>
- Riquelme-Urbe, D., Sepúlveda, C., Muñoz, M., & Valenzuela, M. (2013). *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*. Retrieved from Dialnet, Revista Motricidad y persona: <file:///C:/Users/Williams/Downloads/Dialnet-EjercicioFisicoYSuInfluenciaEnLosProcesosCognitivo-4736022.pdf>
- Ruano, K. (2004). *Influencia de la expresión corporal sobre las emociones*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid, departamento de física e instalaciones.
- Sachs, C. (1994). *Historia Universal de la Danza*. Buenos Aires: Ediciones Centurión.
- Sarabia, k. (2019). *Diseño de un programa para estimular el reconocimiento y regulación emocional de los estudiantes de psicología durante su práctica clínica [Tesis de magister]*. Retrieved from Repositorio académico de la Universidad de Chile: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/175839/Dise%c3%b1o%20de%20un%20programa%20para%20estimular%20el%20reconocimiento%20y%20la%20regulaci%c3%b3n%20emocional%20de%20los%20estudiantes%20de%20psicolog%c3%ada%20durante%20su%20pr%c3%a1ctica%20cl>
- Schmais. (1974). *Dance therapy in perspective. Focus on dance VII*. Washington, DC: AAHPER.
- Steiner, V., & Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Stokoe, P. (1992). *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Tarifa, R. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y la inteligencia corporal cinestésica en adolescentes y bailarines de danza folklórica [tesis de licenciatura]*. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de humanidades y ciencias de la educación.
- Toro, R. (2007). *Biodanza*. Santiago: Cuarto Propio.
- Valles, A. (2000). *Disruptiva y educación emocional*. Alicante: Universidad de Alicante. Departamento de Psicología de la salud.
- Vidal, E. (2019). *Estrategias artísticas en la inteligencia emocional en estudiantes de la I.E. Divina [tesis de Maestría]*. Retrieved from Universidad Cesar Vallejo. Repositorio Digital Institucional: [file:///C:/Users/Williams/Downloads/Vidal_CEG-SD%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Williams/Downloads/Vidal_CEG-SD%20(1).pdf)

Villén. B & López. C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* , nº 24, 141-148.

Anexo 1.

MATRIZ DE CONSISTENCIA			
El taller de danza- teatro “Danzando sobre la luna” como herramienta para fortalecer el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en estudiantes de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.			
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES
<p>General</p> <p>¿De qué manera el taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes del 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?</p> <p>Específicos</p> <p>1. ¿En qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna”?</p> <p>2. ¿De qué manera el taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la capacidad de detectar emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?</p>	<p>General</p> <p>Conocer de qué manera el taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>Específicos</p> <p>1. Conocer en qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna”.</p> <p>2. Conocer de qué manera el taller de Danza-Teatro</p>	<p>General</p> <p>El taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalece el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>Específicos</p> <p>H1: Los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian poco reconocimiento de sus emociones, factor de la conciencia emocional, antes de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.</p> <p>H2: La aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”</p>	<p>Variable independiente:</p> <p>LA DANZA TAETRO</p> <p>Sensopercepción</p> <p>Indicador 1: Reacciona corporalmente a los estímulos que se le presentan en las improvisaciones dancísticas identificando gestos y posturas.</p> <p>Indicador 2: Comunica las sensaciones y emociones que percibió en su cuerpo y en los otros mientras realizaba las improvisaciones dancísticas.</p> <p>Expresión corporal</p> <p>Indicador 3: Danza libremente, expresando sus emociones, describe y reflexiona acerca de lo que sintió mientras danzaba.</p> <p>Indicador 4: Observa a sus compañeros mientras danzan, describe y reflexiona acerca de lo que expresan y transmiten en su performance.</p>

<p>3. ¿De qué manera el taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la expresión de emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile?</p> <p>4. ¿En qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna”?</p>	<p>“Danzando sobre la luna” fortalece la capacidad de detectar emociones en los estudiantes 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>3. Conocer de qué manera el taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna” fortalece la expresión de emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>4. Conocer en qué medida los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian el reconocimiento de emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de Danza-Teatro “Danzando sobre la luna”.</p>	<p>fortalecerá la capacidad de detectar emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>H3: La aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” fortalecerá la expresión de emociones en los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile.</p> <p>H4: Los estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende, ubicado en el sector Glorias Navales, Viña del Mar, Chile, evidencian un incremento del reconocimiento de sus emociones, factor de la conciencia emocional, después de la aplicación del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna”.</p>	<p>EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES</p> <p>Detectar emociones</p> <p>Indicador 1: Relaciona sensaciones, gestos y posturas con cada emoción.</p> <p>Indicador 2: Puede identificar en ellos o en otros, distintas emociones tomando en cuenta sus características principales.</p> <p>Expresión emocional</p> <p>Indicador 3: Es capaz de expresar, describir, nombrar las emociones propias y reflexionar respecto a ello.</p> <p>Indicador 4: Es capaz de describir y nombrar las emociones que observa en los demás y reflexionar respecto a ello.</p>
---	---	---	--

Anexo 2.

PROYECTO: TALLER DE DANZA TEATRO “DANZANDO SOBRE LA LUNA”**I. Datos generales**

Institución educativa:	Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende
Materia:	Artes escénicas
Curso:	5to básica
Total de horas:	18 horas pedagógicas
Profesora:	Olinda Inés Melchor Lara

II. Objetivo de aprendizaje transversal:

Contribuir al proceso de formación integral de los estudiantes, promoviendo su desarrollo personal, afectivo y social.

III. Fundamentación

Esta investigación propone potenciar el reconocimiento de emociones en los estudiantes para que puedan tomar conciencia, nombren e identifiquen emociones propias y las de los demás mediante ejercicios de danza teatro que favorecerá la expresión y comunicación de su mundo interno. Así darán un primer paso hacia el autoconocimiento y la regulación de sus emociones para que tengan una mejor relación consigo mismos y con quienes los rodean.

Tabla 15.*Materia, objetivos y contenidos*

Materia	Objetivos	Contenidos	Instrumento de evaluación
Artes escénicas	Reconocer las capacidades expresivas y motrices del propio cuerpo, en el marco de los múltiples	-Exploración de relaciones espaciales y con otras personas. - Profundización de conciencia corporal, auto imagen,	Lista de cotejo

	procedimientos de la danza.	relajación respiración y movimiento,	
	Desarrollar capacidades para crear coreografías a partir de diversos estímulos.	-Creación de coreografías teniendo como referente distintas fuentes: mundo propio (imaginario creativo individual) fantasías, emociones e ideas.	
	Expresar puntos de vista a partir del análisis de producciones y creaciones personales y grupales.	- Observación y análisis del desempeño propio y de otros, en diversas manifestaciones de danza. - Participación en conversaciones y diálogos acerca de diferentes aspectos de la danza propia y la de otros.	

IV. Organización

MÓDULO DE APRENDIZAJE N°1: DANZAN MIS EMOCIONES

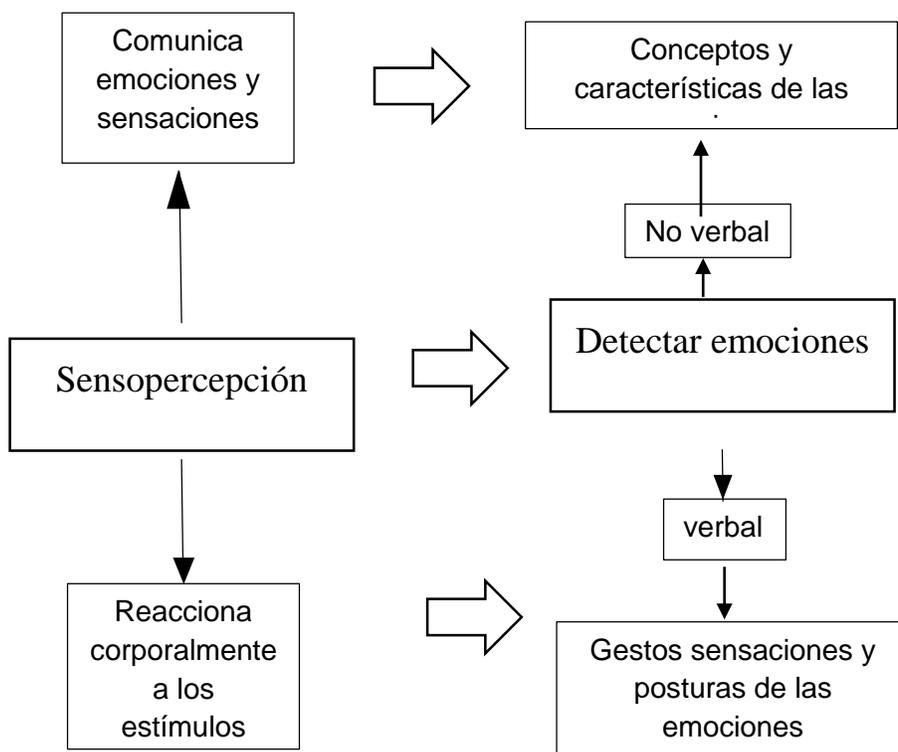
1. Datos generales

- 1.1. I.E: Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende
- 1.2. Nombre del docente: Olinda Inés Melchor Lara
- 1.3. Curso: 5to básica
- 1.4. Número de estudiantes: 15
- 1.5. Duración: 5 sesiones (10 horas pedagógicas)
- 1.6. Fechas: 27, 28 de agosto y 3,5,6, de setiembre del 2022.

2. Enfoque

Figura 7

Enfoque de los módulos de aprendizaje



Nota. Autoría propia

3. Objetivos, contenidos e indicadores de logro

Tabla 16.

Objetivos, contenidos, indicadores de logro

OBJETIVOS	CONTENIDOS	INDICADORES
Reconocer las capacidades expresivas y motrices del propio cuerpo, en el marco de los múltiples procedimientos de la danza.	-Exploración de relaciones espaciales y con otras personas. - Profundización de conciencia corporal, auto imagen, relajación respiración y movimiento	Reacciona corporalmente a los estímulos que se le presentan en las improvisaciones dancísticas identificando gestos sensaciones y posturas.
Da su opinión a partir del análisis de producciones y creaciones personales y grupales.	- Da su opinión acerca de las producciones artísticas propias y de otro.	Comunica los sensaciones y emociones que percibió en su cuerpo y en los otros mientras realizaba las improvisaciones dancísticas.

Nota. Autoría propia

4. Intervención didáctica

Tabla 17.

Intervención didáctica

Sesiones	Estrategias	Tiempo	Recursos
Sesión 1 Tú puedes	MOTIVACIÓN (20 min) Presentación (10 min) Se presenta cada estudiante diciendo su nombre y como se siente, por ejemplo, mi nombre es Luis y estoy muy enojado, y realiza un movimiento al que todos responden, Hola Luis enojado y repiten el movimiento. Le pongo un nombre a cada imagen (10 min)	90 min	Fichas de las emociones, equipo de sonido, telas de colores, vendas para ojos, tizas.

	<p>Los estudiantes se sitúan por parejas. A continuación, les repartiremos una ficha en la que aparecerá una imagen con 12 caras, cada una de las cuales expresa una emoción diferente.</p> <p>En función de los gestos que esté realizando cada una de las caras, los estudiantes deberán escribir que emoción es la que observan en las imágenes, si no sabe el nombre exacto puede describirlo.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (40 min)</p> <p>Calentamiento (10 min)</p> <p>Con música de fondo, los estudiantes eligen un lugar en el espacio escénico, se ponen la mano en el pecho y se balancean al vaivén de la melodía, se hace consciente la respiración y los latidos del corazón, empiezan a mover poco a poco todo su cuerpo en distintos niveles espaciales, según las indicaciones sin despegar los pies del suelo, después despegan los pies del suelo pero solo se mueven por las diagonales de su mismo eje y regresan sin desplazarse, también en distintos niveles espaciales, luego pueden desplazarse en distintas direcciones, el movimiento se va haciendo más pequeño hasta llegar a la posición inicial, parados manos en el pecho, tomamos conciencia de la respiración y los latidos del corazón. <i>Nos tomamos un tiempo para escribir palabras claves de cómo nos sentimos.</i></p> <p>Danzo sin miedo (10 min)</p> <p>Se pone una música y comienzan a caminar al ritmo de la música primero el ritmo es lento luego se cambia por uno más rápido, luego tienen que hacer lo mismo en parejas, entrelazando los brazos por las espaldas, luego de 3 y hasta que todos los estudiantes caminen al ritmo y a la vez.</p>		
--	---	--	--

	<p>Mi lugar feliz (10 min)</p> <p>Buscan un lugar en el espacio escénico que más les guste y lo delimito con una tiza, puede ser un círculo, un cuadrado o la figura que sea. Nos sentamos dentro, al ritmo de la música nos desplazamos y miramos nuestro lugar, este lugar es parte de nosotros así que vamos a pintarlo del color que más nos guste, vamos a dibujar lo que más nos guste, le ponemos todas las cosas que nos gustan y nos importan. Nos tomamos un momento para apreciar lo que hicimos, salimos de nuestro espacio feliz lo observamos por fuera de pronto se va haciendo más chiquito como un balón de básquet, después como un balón de futbol, una pelota de tenis, luego una chica que cabe en el bolsillo y me guardo mi lugar feliz para cuando lo necesite.</p> <p>Fase de relajación (10 min)</p> <p>Nos sentamos en círculo, nos damos las manos y nos movemos al ritmo de la música, en un vaivén grupal, cerramos los ojos, sentimos nuestra respiración, inspiramos expiramos, nos concentramos en nuestra respiración y la de nuestros compañeros, tratamos de crear un ritmo grupal, respiramos guiada 5 inspiraciones y 5 expiraciones. Y empezamos el viaje, les narramos una caminata, les ponemos audios con sonidos que acompañan la narrativa. Después se les pide que se pongan la mano en el pecho, sean conscientes de su respiración, abren los ojos lentamente.</p> <p>Nos colocamos de lado dando la espalda a nuestros compañeros y hacemos masajes con una bolita de plástico pasándola suavemente por la cabeza y espalda.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Mostramos las imágenes de la fase de motivación y en conjunto descubrimos cual es el nombre que va con dicha imagen. Luego se</p>		
--	--	--	--

	<p>dialoga de lo que sucedió en cada estrategia didáctica.</p> <p>Finalizamos hablando de las distintas emociones que percibimos día a día y porque son importantes y debemos conocerlas.</p>		
<p>Sesión 2</p> <p>No hay nada que temer</p>	<p>MOTIVACIÓN (15 min)</p> <p>Presentación (5 min)</p> <p>Se presenta cada estudiante diciendo su nombre y como se siente, por ejemplo, mi nombre es Luis y estoy muy enojado, y realiza un movimiento al que todos responden, Hola Luis enojado y repiten el movimiento.</p> <p>En busca de la emoción perdida (10 min)</p> <p>La clase quedará dividida en dos grupos, de tal manera que una mitad de los alumnos tenga una serie de emociones diferentes para cada uno de los miembros del equipo, y la otra mitad las mismas. Los alumnos se distribuyen por el espacio representando la emoción que tiene asignada, intentando buscar a un miembro del otro grupo que esté representando su misma emoción. Una vez que la pareja se ha encontrado, antes de desvelarse cuál era la emoción de cada uno, deben hablar de los gestos y movimientos que han utilizado cada uno de ellos, para finalmente poner en común la emoción y cerciorarse de que la pareja es la adecuada. Si no fuera así, deberán volver a seguir buscando.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (45 min)</p> <p>Desplazamientos emocionales (10 min)</p> <p>Se toman las manos, en parejas y danzan al ritmo de la canción según las emociones que le genere se desplazan en pareja hacia adelante como gusten, se va cambia de ritmos musicales. <i>Nos tomamos un tiempo para</i></p>	90 min	Equipo de sonido, imágenes con las emociones, vendas para ojos, papeles y lápices.

	<p><i>escribir palabras claves de cómo nos sentimos con cada canción y desplazamiento.</i></p> <p>La casa embrujada (15 min)</p> <p>Se vendan los ojos y se les ponen audios de sonidos aterradores, ellos tienen que desplazarse lentamente, reaccionando a ellos, todo el tiempo porque si se quedan quietos son atrapados.</p> <p>Fase de relajación (10 min)</p> <p>Masajes en parejas o tríos, tierra, agua, fuego, aire. Se hacen masajes con la palma de la mano según se indiquen. Van rotando para así todos haber pasado por masajistas y masajeados.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Dialogamos acerca de lo que sucedió en clase y que sintieron en las estrategias didácticas.</p> <p>Recordamos que emoción vimos la clase pasada y la de esta clase, en que se diferencia.</p> <p>Hablamos de las emociones negativas y las emociones positivas, y clasificamos las emociones que conocemos.</p>		
<p>Sesión 3</p> <p>1, 2, 3, respira</p>	<p>MOTIVACIÓN (15 min)</p> <p>Presentación (5 min)</p> <p>Se presenta cada estudiante diciendo su nombre y como se siente, por ejemplo, mi nombre es Luis y estoy muy enojado, y realiza un movimiento al que todos responden, Hola Luis enojado y repiten el movimiento.</p> <p>En busca de la emoción perdida (10 min)</p> <p>Cada estudiante recibirá la imagen y una emoción que deberán representar en la danza y varios signos de positivo y negativo con masking. Cada uno de los estudiantes por turnos mientras sus compañeros están realizando la danza deberá poner el signo</p>	90 min	<p>Carteles de con los nombres de distintas emociones, círculos con signos de negativo y positivo, equipo de sonido, burbujeros, sobres de colores.</p>

	<p>positivo o negativo según su criterio. Después cada uno revelará la emoción que danzaban.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (45 min)</p> <p>Exploramos con torsiones y extensiones (10 min)</p> <p>Nos desplazamos al ritmo de la música con movimientos amplios de pronto a la señal se empieza la torsión de todo el cuerpo, luego se continua con la danza.</p> <p>Esto no me gusta (10 min)</p> <p>Se dividen en dos grupos, un grupo será el encargado de hacer burbujas, el otro grupo danza libremente por el espacio, las burbujas simbolizan todo lo que les molesta y el objetivo es reventarla, pero no con las manos, antes de reventar cada burbuja tienen que relacionarla con algo que de verdad los enoje y reventarlo con esa sensación. Después rotan los grupos.</p> <p>Como debió ser (20 min)</p> <p>Se dividen en dos o tres grupos a cada uno se les entrega un sobre con una historia acerca de alguien que no controla sus emociones, ahora ellos tienen que danzar en grupo la manera en la que debieron de actuar. Presentan la danza grupal.</p> <p>Fase de relajación (5 min)</p> <p>Se sienta en círculo, en posición de yoga, se agarran el pecho tensan su cuerpo lo relajan unas 3 repeticiones, toman conciencia de su respiración, agarran una tacita de té imaginaria y la acercan a su boca para soplarla, luego la huelen muy profundo tiene un olor muy rico, luego la soplan.</p>		
--	---	--	--

	<p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Dialogamos acerca del enojo de las situaciones que pueden suceder si no logramos controlar nuestra ira.</p> <p>Reflexionamos acerca de lo que paso en clase y lo sentimos, lo relacionamos con lo aprendido el concepto de emoción, que son las emociones y cuales son positivas o negativas.</p>		
<p>Sesión 4</p> <p>Todo va a estar bien</p>	<p>MOTIVACIÓN (15 min)</p> <p>Presentación (5 min)</p> <p>Se presenta cada estudiante diciendo su nombre y como se siente, por ejemplo, mi nombre es Luis y estoy muy enojado, y realiza un movimiento al que todos responden, Hola Luis enojado y repiten el movimiento.</p> <p>La emoción es acción (10 min)</p> <p>Se dividen en dos grupos y se les da unas imágenes de ciertas acciones, y se les pide que la relacionen con una emoción, la acción consecuencia de una emoción.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (45 min)</p> <p>Danzo la emoción que tocan (15 min)</p> <p>Se dividen en dos grupos, el primer grupo se coloca a un lado elige los instrumentos, ellos serán los músicos, el otro grupo serán los danzantes. El grupo de los músicos selecciona una emoción y los danzantes tendrán que danzar y adivinar que emoción están tocando. Luego se invierten los grupos.</p> <p>Danza en la luna, danza en la tierra, danza en Júpiter (10 min)</p> <p>Se danza mientras se juega con la gravedad en la luna el peso es ligero, en la tierra el peso es el normal y en júpiter es muy pesado. Luego relacionamos con las emociones es decir en la</p>	90 min	<p>Imágenes con acciones impresas, instrumentos musicales, equipo de sonido, colores y hojas en blanco.</p>

	<p>luna estamos felices, pero en Júpiter tristes en la tierra no estamos ni felices ni tristes.</p> <p>Me encierro en mi kinesfera y dibujo lo que siento (15 min)</p> <p>Sacan del bolsillo su lugar feliz danzo con él, va creciendo hasta llegar a ser lo suficiente grande para poder entrar la música es lenta, dentro de la kinesfera hay colores con lo que dibujaran la tristeza, el dibujo debe ser libre pero la indicación es que es la mano la que danza y dibuja, tiene que ser al ritmo de la música.</p> <p>Fase de relajación (5 min)</p> <p>Se sientan en cualquier lugar que deseen en posición de yoga, se inhala por la nariz se expira por la boca, se hace un zumbido con la boca, con la letra M y la boca cerrada nos empezamos a hacer masajes en los brazos, en la cabeza, en las piernas, es como un cariñito a ellos mismos.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Dialogamos de lo que sentimos y sucedió en clase, recordamos lo que hemos aprendido en las sesiones. Los tipos de emociones. Reflexionamos acerca de porque son importantes las emociones y cuáles son sus funciones.</p>		
<p>Sesión 5</p> <p>Que nervios</p>	<p>MOTIVACIÓN (15 min)</p> <p>Presentación (5 min)</p> <p>Se presenta cada estudiante diciendo su nombre y como se siente, por ejemplo, mi nombre es Luis y estoy muy enojado, y realiza un movimiento al que todos responden, Hola Luis enojado y repiten el movimiento.</p>		<p>Equipo de sonido, sillas, papales con emociones escritas, cinta maskintape, plumas de colores, cajitas de</p>

	<p>Sillas emocionales (10 min)</p> <p>Es el tradicional juego de las sillas solo que no elimina participantes sino sillas, cada silla representa una emoción y quien se sienta en ella tiene que adoptar esa misma emoción</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (45 min)</p> <p>Siento mis emociones en el cuerpo (15 min)</p> <p>Se dividen en dos grupos unos danzan y los otros ponen puntos de colores en partes del cuerpo, cada punto significa una emoción y pueden ponerlo donde quieran. Luego se invierten los roles.</p> <p>Caos – Tranquilidad (10 min)</p> <p>Cada estudiante elige un compañero que será su caos y otro que será su tranquilidad. Danzarán libremente tratando siempre estar cerca de su tranquilidad y lejos de su caos. En la segunda parte se les indicará que todos son caos y después todo será tranquilidad.</p> <p>Pluma (10 min)</p> <p>Danzan libremente, en el suelo se encuentran varias plumas de colores, cada color representa una emoción, la roja es alegría, el verde es enojo, las amarillas miedo, las azules tristeza, las blancas ellos eligen la emoción que deseen. Tienen que danzar con la pluma expresando dicha emoción, a la indicación se deja la pluma en el suelo y se intercambia por otra.</p> <p>Los paparazzis (10 min)</p> <p>Los estudiantes danzan libremente, a la indicación uno de ellos va a ser el famoso y el resto los paparazzis o fans entonces lo van a observar, seguir, tomar fotos, incluso lo van a imitar, lo tienen que sentir el centro de atención, acercarse, todo esto en una danza grupal en torno al estudiante. Cuando el estudiante sienta que es suficiente dirá basta,</p>	<p>cartón, hojas de colores, plumones, colores.</p>
--	---	---

	<p>todos seguirán su propio camino. Así hasta que todos los estudiantes pasen por la experiencia.</p> <p>Fase de relajación (5 min)</p> <p>Se colocan en parejas frente a frente hacen tres respiraciones juntos, se mueven a la par en un vaivén al ritmo de música mientras se miran,</p> <p>Luego se agarran las manos y hacen 3 respiraciones sin dejar el vaivén, luego se tocan de los hombros, tres respiraciones, espalda con espalda 3 respiraciones, cabeza con cabeza.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Dialogamos de lo que sucedió en clase y como nos sentimos.</p> <p>Donde siento la emoción (15 min)</p> <p>Le les entrega una hoja con un papelógrafo grande donde deberán dibujar una silueta y en grupos definir donde se siente cada emoción en el cuerpo y decorarlo. Luego lo expondrán.</p>		
--	--	--	--

Nota. Autoría propia

MÓDULO DE APRENDIZAJE N°2: EXPRESA TU MUNDO INTERNO

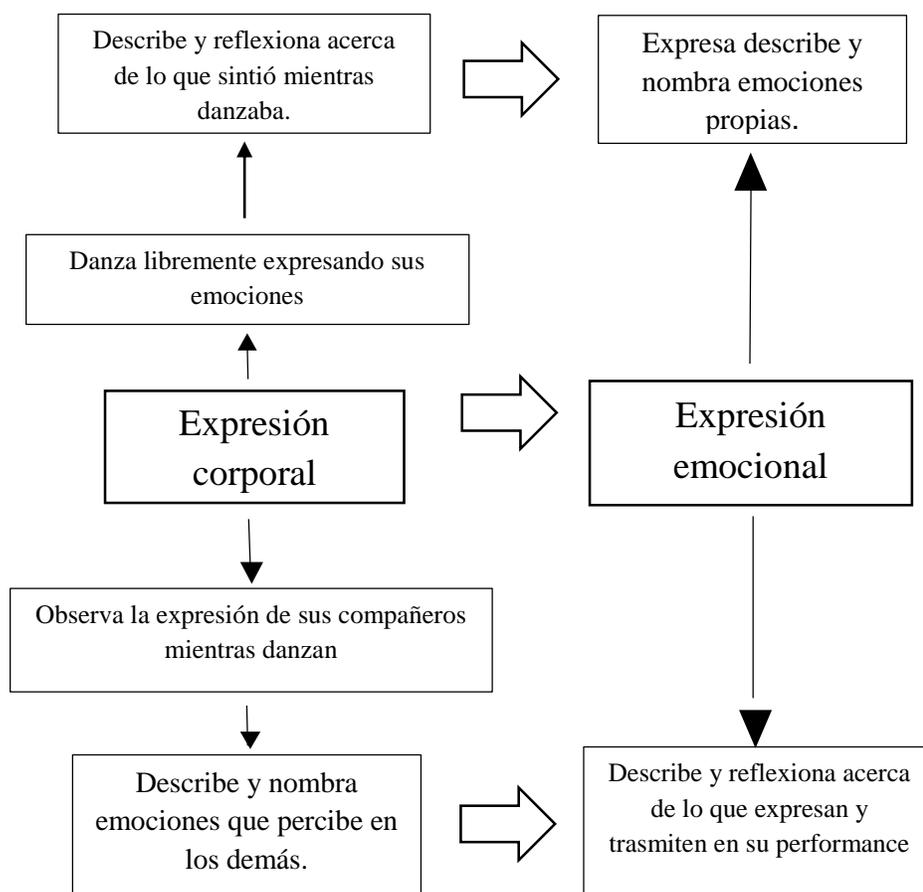
1. Datos generales

- 1.1. I.E: Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende
- 1.2. Nombre del docente: Olinda Inés Melchor Lara
- 1.3. Curso: 5to básica
- 1.4. Número de estudiantes: 15
- 1.5. Duración: 4 sesiones (8 horas pedagógicas)
- 1.6. Fechas: 7, 10, 11, 13 de setiembre.

2. Enfoque

Figura 8

Enfoque de los módulos de aprendizaje



Nota. Autoría propia

3. Objetivos, contenidos e indicadores de logro

Tabla 18.

Objetivos, contenidos, indicadores de logro

OBJETIVOS	CONTENIDOS	INDICADORES
Desarrollar capacidades para crear coreografías a partir de diversos estímulos.	-Creación de coreografías teniendo como referente distintas fuentes: mundo propio (imaginario creativo individual) fantasías, emociones e ideas.	Crea secuencias coreográficas a partir de las emociones de manera individual y grupal.
Da su opinión a partir del análisis de producciones y creaciones personales y grupales.	- Observación y análisis del desempeño propio y de otros, en diversas manifestaciones de danza. - Puede expresarse de manera oral acerca del trabajo de sus compañeros o del propio.	Observa a sus compañeros mientras danzan y describe y reflexiona acerca de lo que expresan y transmiten en su performance. Danza libremente, expresando sus emociones, describe y reflexiona acerca de lo que sintió mientras danzaba

Nota. Autoría propia

4. Intervención didáctica

Tabla 19.

Intervención didáctica

Sesiones	Estrategias	Tiempo	Recursos
Sesión 6 Exploración emocional	MOTIVACIÓN (10 min) Adivino adivinador Es una especie de charada de las emociones se dividen en dos grupos y tienen que sacar papeles y danzar según la emoción que les	90 min	Cinta de maskintape, papales con una emoción escrita, equipo de sonido, usb.

	<p>toco y el contexto. Los demás deben adivinar.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (50 min)</p> <p>El mundo de las emociones (10 min)</p> <p>Vamos a tener espacios delimitados por una marca en el suelo, cada espacio va a representar una emoción, los estudiantes escucharán la pista y se desplazarán al espacio más conveniente.</p> <p>El mejor día y el peor día de mi vida (10 min) Se pone una música triste y se narra una historia de un día fatal, luego se pone una canción más animada y se narra los mismos hechos, pero de una forma más positiva. Luego se reflexiona al respecto.</p> <p>Trabajo grupal yo decido que me afecta (20 min)</p> <p>Se dividen en grupos y tendrán que crear una coreografía acerca de cómo sería un mal día y cómo podrían hacer ellos que no sea tan malo.</p> <p>Fase de relajación (10 min)</p> <p>Música relajante, todos en el suelo con los ojos cerrados. Se va nombrando del 5 al 1 y se les pide que se sumerjan en un estado placentero de relajación. Luego al llegar a 5 se narra una situación.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Se generan estrategias para que las emociones negativas no se vuelvan un sentimiento e interfieran en nuestro estado de ánimo.</p>		
--	--	--	--

	Se les pide que lleven un objeto que les guste muchísimo.		
Sesión 7 Secuestro emocional	<p>MOTIVACIÓN (10 min)</p> <p>Juego de las estatuas emotivas</p> <p>Se juntan en parejas y deben realizar una estatua que represente la emoción que se les indique. Luego se invierten los roles.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (50 min)</p> <p>Secuestro emocional (15 min)</p> <p>Se juntan en parejas, uno puede ver el otro es el guía se les pide que muevan al ciego al ritmo de la música, se explora con distintos ritmos, se les pide que lo relacionen con alguna emoción. Luego se invierten los roles.</p> <p>Busca tu objeto perdido (10 min)</p> <p>Todos se vendan los ojos caminan al ritmo de la música y deben buscar por el suelo el objeto que trajeron</p> <p>Exploración con el objeto (10 min)</p> <p>Danzan libremente con su objeto explorando todas las habilidades expresivas y reconociendo que es lo genera en ellos el objeto.</p> <p>Presentaciones individuales con el objeto (15 min)</p> <p>Presentan a su objeto en una danza individual</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Elaboran una máscara de cartón que represente una emoción.</p>	90 min	Vendas para los ojos, objetos varios, cartones, colores, goma, papeles de colores, elástico, equipo de sonido.

<p>Sesión 8</p> <p>Nos reconocemos</p>	<p>MOTIVACIÓN (10 min)</p> <p>Juego de explosión emocional</p> <p>Se juntan en tríos dos se dan la mano y uno queda al centro. Cada uno va a representar una emoción según su ubicación, el que se encuentre a la derecha será tristeza, el de la izquierda será alegría y el del centro sorpresa. Van a tener que cambiar de grupo cada vez que se nombre la emoción que representan y cuando se diga explosión emocional tendrán que cambiar de grupo todos.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (50 min)</p> <p>Calentamiento exploración libre (10 min)</p> <p>Danzan en libertad luego se les nombra una emoción y la emoción tiene que apoderarse de su cuerpo como una especie de transformación, cuando se diga sigan seguirán danzando libremente.</p> <p>Danza con tu máscara (10 min)</p> <p>Danzan con libertad, se ponen la máscara y adoptan la postura de la emoción que representa su máscara, explorando toda su expresividad. Se va a jugar con las intensidades.</p> <p>Danza frente a todos (15 min)</p> <p>Todos pasan individualmente a danzar con su máscara demostrando su máxima expresividad.</p> <p>Fase de relajación (10 min)</p> <p>Respiramos todos juntos en círculo tomados de las manos y contamos juntos hasta 20.</p> <p>METACOGNICIÓN (30 min)</p> <p>Se reflexiona respecto a lo que ocurrió en clase y exponen su máscara</p>	<p>90 min</p>	<p>Equipo de sonido, máscaras.</p>
--	--	---------------	------------------------------------

	explicando características de la emoción que representa. Se le pide que piensen en su canción favorita para la siguiente clase.		
Sesión 9 Te reconozco	<p>MOTIVACIÓN (10 min)</p> <p>Juego del hada emocional</p> <p>Es como el juego de congelado solo que el hada representa una emoción y las estatuas tendrán que quedarse en la postura de la emoción que represente el hada.</p> <p>PROCESO DE APRENDIZAJE (50 min)</p> <p>El líder emocional (15 min)</p> <p>Se colocan en círculo y todos siguen al líder emocional uno de los estudiantes tendrá que averiguar cuál es el líder.</p> <p>El teléfono emocional (15 min)</p> <p>Se dividen en dos grupos se ponen de espaldas, el primero recibe la emoción que les toco tendrá que voltearse y hacer las mímicas así hasta llegar al último que tendrá que decir que emoción es la que pudo notar.</p> <p>Se dividen en dos grupos</p> <p>Danzo mi canción favorita (15 min)</p> <p>Se les pone uno a uno la canción favorita y danzan expresando todo lo que le provoca mientras los demás imitan sus movimientos.</p> <p>Fase de relajación (10 min)</p> <p>Música relajante, todos en el suelo con los ojos cerrados. Se va nombrando del 5 al 1 y se les pide que se sumerjan en un estado placentero de relajación. Luego al llegar a 5 se narra una situación, recordamos lo que hicimos.</p>	90 min	Equipo de sonido.

	METACOGNICIÓN (40 min) Realizamos un botiquín emocional en donde pondremos lo que nos hace sentir mal y al lado lo que nos hace sentir e ideas para saber qué podemos hacer con las emociones negativas.		
--	--	--	--

Nota. Autoría propia

Anexo 3

Figura 9.

Registro fotográfico del taller de danza teatro "Danzando sobre la luna"





Nota. Fotos tomadas del taller de danza teatro “Danzando sobre la luna” aplicado a los y las estudiantes de 5to básico de la Escuela Municipal N° 226 Presidente Salvador Allende